



**AMENAGEMENT**  
**BROCHURE des PROGRAMMES**  
**et**  
**REGLEMENT TECHNIQUE**

**TEAMGYM**

**Catégorie OPEN TEAMGYM**

**Saison 2021-2025**

# Région Ile de France

## Fédération Française de Gymnastique

### 1. GENERALITES

#### a) Objet et but de l'Aménagement de la brochure des programmes

La brochure des programmes Open TeamGym prévoit des aménagements spécifiques pour chaque agrès. En dehors de ces aménagements, la brochure des programmes TeamGym filière fédérale devra être appliquée.

#### b) Accessibilité et composition d'équipe

La catégorie Open TeamGym est accessible à partir de 7 ans (1<sup>ère</sup> année poussin/poussine).

Les équipes peuvent être :

- Féminine
- Masculine
- Mixte

Mais les équipes seront en catégorie unique : Open TeamGym.

## 2. PROGRAMME AU SOL

### a) Exigences de la discipline

Il s'agit d'un programme libre au sol, accompagné de musique. Le choix de la musique est libre.

*Durée du programme*

	Open TeamGym
Durée de l'exercice	1mn à 2mn

### b) Difficulté (0.10 point)

#### Pirouettes

	Pirouette 1/2 tour (180°) en dedans jambe libre en dessous de l'horizontale (<90°)
	Pirouette 1/2 tour (180°) en dehors jambe libre en dessous de l'horizontale (<90°)

#### Élément d'équilibre

Symbole	Code	Élément
		Grand écart antéro postérieur
		Siège libre, jambes levées en position groupé
		Ecrasement facial
		Poser les mains à côté des genoux, extension des jambes, bras tendus en fermeture complète jambes/tronc

### 3. TUMBLING

#### a) Exigences de discipline

Dans la catégorie Open TeamGym, chaque série doit être composée de minimum 1 élément acrobatique et 2 maximums.

Les doubles rotations et rotations longitudinales dans les salti sont interdites dans la catégorie Open TeamGym.

### TeamGym Séries autorisées au Tumbling

Catégorie OPEN TEAMGYM		
Séries	Valeur	
<b>Avant</b>	Roulade avant	0,3
	Roue	0,5
	Roue Rondade	0,5
	Roue Roue pied pied	0,5
	Equilibre roulade avant	0,8
	Equilibre repoussé roulade avant	1
	Souplesse Avant	1,2
	Roue saut de mains	1,5
	Saut de mains	1,5
	Saut de mains 1 pied	1,5
	Saut de mains 1 pied Rondade	1,5
	Saut de mains 1 pied Roue	1,5
	Saut de mains 1 pied Saut de mains	1,5
	Salto av groupé	1,8
	Salto av carpé	1,9
Salto av tendu	2	
<b>Arrière</b>	Roue	0,5
	Roue pied pied	0,5
	Roue Roue pied pied	0,5
	Roue saut de mains	0,5
	Saut de mains 1 pied Roue	0,5
	Rondade	1
	Roue Rondade	1
	Saut de mains 1 pied Rondade	1
	Rondade flip	1,5
	Rondade salto groupé	1,8
	Rondade salto carpé	1,9
	Rondade salto tendu	2

#### 4. MINI TRAMPOLINE

##### a) Exigences de discipline

Les doubles rotations et rotations longitudinales dans les salti sont interdites dans la catégorie Open TeamGym.

### TeamGym Séries autorisées au Mini-Trampoline

Catégorie OPEN TEAMGYM		
Séries	Valeur	
Mini-Trampoline	Saut Droit	1
	Saut Groupé	1,1
	Saut Droit 1/2 tour	1,2
	Saut Groupé 1/2 tour	1,3
	Saut Carpé Serré	1,3
	Saut Carpé Ecart	1,3
	Saut Droit 1 tour	1,4
	Saut Groupé 1 tour	1,5
	Saut Carpé Ecart 1/2 tour	1,5
	Salto Avant Groupé	1,8
	Salto Avant Carpé	1,9
	Salto Avant Tendu	2

Brochure rédigée dans le cadre de la catégorie Open Teamgym à finalité régionale.  
Document de référence : Brochure des programmes TEAMGYM FFG – Filière Fédérale.