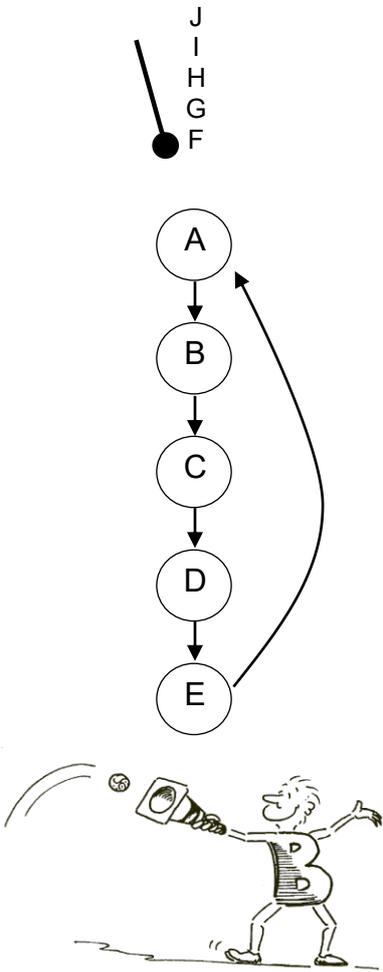
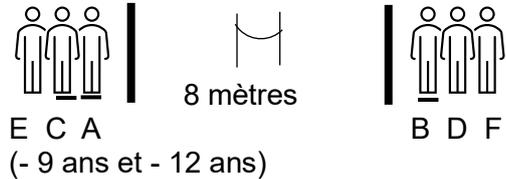


## Descriptif des postes (-7, -9 et -12 ans)

5 à 10 gymnastes travaillent pour chaque jeu durant 3'15 minutes pour toutes les catégories, sauf pour l'estafette-navette où chaque catégorie effectuera 30 passages.

**Pour le classement le système des points selon les rangs est appliqué. C'est-à-dire que, pour chaque poste, un classement est établi. Le nombre de points correspond au rang dans ce classement du poste. L'addition des points des cinq postes donne le classement de ce concours et c'est donc l'équipe avec le moins de points qui est vainqueur. En cas d'égalité, c'est le jeu B qui sera déterminant.**

Jeu A	
<b>Vol organisé</b>	
<p>Au départ, un gymnaste muni d'un cône se tient dans chaque cerceau posé au sol. Il y a 5 cerceaux en tout. Les gymnastes supplémentaires se tiennent en colonne derrière le piquet de départ.</p> <p>Au coup de sifflet, le gymnaste A lance la balle en direction du gymnaste B. Le gymnaste B la rattrape avec le cône, puis la lance en direction du gymnaste C, et ainsi de suite jusqu'au gymnaste E.</p> <p>Lorsque le gymnaste E récupère la balle à l'intérieure du cône, il court en direction du premier cerceau pour transmettre la balle et le cône au gymnaste F, qui se sera placé dans le premier cerceau. Au même moment, les autres joueurs avancent d'un cerceau. Le joueur E se place ensuite dans la colonne derrière le piquet de départ.</p> <p><b>Attention :</b> ce n'est qu'une fois la balle atterrie dans le cône du dernier joueur (ici E), que les membres de l'équipe avancent d'un cerceau.</p> <p><b>Si l'équipe ne compte que 5 gymnastes,</b> le joueur E se place dans le premier cerceau avec son cône et lance la balle en direction du gymnaste A, qui aura avancé d'un cerceau</p> <p><b>Si la balle tombe au sol,</b> le joueur qui était à la réception court la récupérer, puis revient dans son cerceau pour reprendre le jeu.</p> <p>-7ans : même parcours avec le coussinet</p> <p><b>Points marqués :</b> 1pt par balle rattrapée dans le cône</p> <p><b>Matériel :</b> 5 cerceaux, 5 cônes, 1 balle de tennis, 1 coussinet</p>	 <p><b>Distance entre les cerceaux :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 ans : 2 m</li> <li>- 9 ans : 3 m</li> <li>- 12 ans : 4 m</li> </ul>

Jeu B				
<b>Le sprint Glissant</b>				
<p>Ce parcours est effectué sous forme de relais.</p> <p>A court en direction de B avec une serpillère sous 1 pied, tape dans sa main, <b>derrière le piquet</b> et B peut partir idem jusqu'à C et ainsi de suite. 3 serpillères par équipe sont utilisées et peuvent déjà la mettre sous leur pied.</p> <p>Attention : pour les - 9 ans et - 12 ans, un obstacle est mis au milieu, passer par-dessous l'élastique.</p> <p><b>Points marqués :</b>  <b>1 pt</b> à chaque tape de la main, derrière le piquet,  <b>1 pt</b> chaque passage sous l'obstacle (- 9 ans et - 12 ans)</p> <p><b>Pénalités :</b>  S'ils ne tapent pas la main derrière le piquet, <b>le point ne compte pas.</b></p> <p><b>Matériel :</b> 4 piquets, 3 serpillères, 1 élastique</p>			 <p style="text-align: center;">8 mètres</p> <p style="text-align: center;">E C A (- 7 ans)                      B D F</p>	
 <p style="text-align: center;">8 mètres</p> <p style="text-align: center;">E C A (- 9 ans et - 12 ans)                      B D F</p>				
<p><u>- 7 ans :</u> Distance entre les deux piquets : 8 m</p>	<p><u>- 9 ans :</u> Distance entre les deux piquets : 8 m Obstacle au milieu : 2 piquets avec élastique, hauteur 100 cm</p>	<p><u>- 12 ans :</u> Distance entre les deux piquets : 8 m Obstacle au milieu : 2 piquets avec élastique, hauteur 110 cm</p>		

## Jeu C

**Le Globe-Trotteur****Description :**

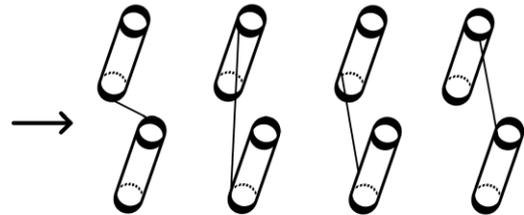
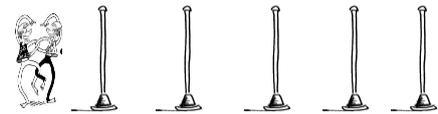
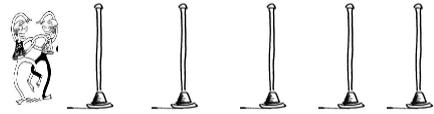
**-7ans** : Les enfants partent 2/2 avec le petit ballon de Kinball (diamètre 84cm) entre les mains, font le slalom, tournent autour du dernier piquet et reviennent sans faire le slalom.

**-9ans** : Les enfants partent 2/2 avec le moyen ballon de Kinball (diamètre 102cm) entre les mains, font le slalom, tournent autour du dernier piquet et reviennent en faisant le slalom.

**-12ans** : Les enfants partent 2/2 avec le grand ballon de kinball (diamètre 122cm) entre les mains. Ils passent dessus l'élastique, dessous l'élastique etc. Ils reviennent en faisant le même parcours.

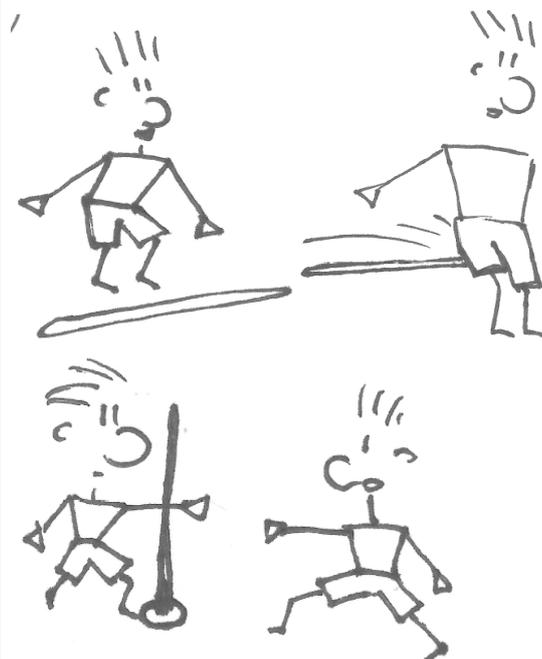
**Points** : pour tous 1 pt par obstacle franchi et +3 pts s'ils font tout le parcours sans faire tomber le ballon.

A voir sur le moment, mais si les -7ans n'arrivent pas à se positionner correctement au début, les moniteurs pourront les aider.



**Jeu D****Saut pieds joints**

Tous les gymnastes sont en colonne derrière un piquet. Le 1er gymnaste effectue un saut pieds joints. Une fois que l'aide-juge a marqué le saut, il revient en courant et va taper dans la main du second, qui à son tour va effectuer son saut. Celui-ci doit être fait, à l'arrêt les deux pieds joints, depuis le point d'atterrissage du précédent. Ainsi de suite durant le temps imparti. Si la longueur de la salle est trop courte, on reprend au départ. On mesure la distance totale parcourue par les gymnastes.

**Jeu E****Estafette-navette**

Estafette avec passage de témoin. Le passage du témoin se fait toujours derrière le piquet de délimitation sinon l'équipe fait un faux passage.

-7 ans et - 9 ans :  
Anneau plastique

-12 ans :  
Témoins

**Points marqués :**  
Temps chronométré pour 30 passages

**Pénalités :**  
Lors d'un passage de témoin ou de l'anneau, le témoin ou l'anneau doit toujours passer derrière le piquet de délimitation sinon l'équipe fait un faux passage et est sanctionnée d'une pénalité de 2 secondes.

