


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	
Le manège	
<p>Déroulement global du jeu <i>Les gymnastes se couchent sur le ventre et forment un cercle avec une distance définie. Au signal le 1^{er} coureur se lève et enjambe ces coéquipiers pour effectuer un tour (sens des aiguilles de la montre) et retrouver sa place. A ce moment, celui qui est à sa gauche se lève et effectue le même parcours et ainsi de suite.</i></p> <p><i>Points marqués : 1pt par gymnaste enjambé</i></p> <p>Points <i>1pt par gymnaste enjambé</i></p>	

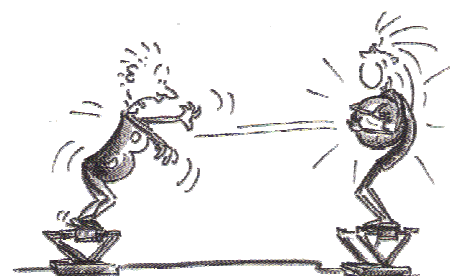
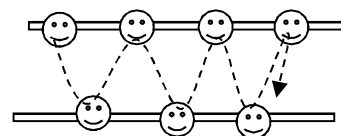
Jeu B

L'équilibriste

Disposer parallèlement 2 bancs retournés. Cerceaux pour les groupes jusqu'à 7ans.
 Les gymnastes d'une même équipe se font face sur les bancs ou cerceaux. Le but est de se faire des passes le plus rapidement possible sans tomber du banc ou sortir du cerceau. Le ballon doit être passé consécutivement à tous les joueurs dessus les bancs ou cerceaux. Si le ballon tombe derrière le banc, c'est le moniteur qui le redonne à son équipe. Si le ballon est bloqué au centre, c'est le juge qui le remet en jeu.

Points jusqu'à 7ans : 1pt par passe de ballon

Points jusqu'à 9ans et jusqu'à 12ans : 1pt par ballon rattrapé et 1pt de moins par gymnaste tombé du banc (en lançant, en rattrapant, toute la durée du jeu)

Jusqu'à 9 ans

Ballon de basket

Distance 2m entre les bancs à l'envers

Jusqu'à 12 ans

Medicin-ball 2 kg

Distance 3m entre les bancs à l'envers

Jusqu'à 7 ans

Ballon mousse ou softwear

Distance des cerceaux bord à bord 1m50

Jeu C

La cible

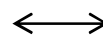
Au départ, tous les enfants sont en colonne derrière le joueur A (le joueur A peut déjà se munir d'un objet qui se trouve dans la caisse). Le joueur B est positionné dans le cerceau derrière la cible.

Au coup de sifflet, A va se mettre dans le premier cerceau et lance l'objet sur la cible posée au sol. Il va ensuite se positionner à la place de B. B va chercher l'objet dans la cible revient, tape dans la main de C, déjà munie d'un autre objet. B dépose alors son objet dans la caisse alors que A va récupérer l'objet lancé par C, ainsi de suite....

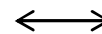
Plus l'objet atterrit près du centre, plus il rapporte de points.

Les points se calculent dès que l'objet arrête de rouler.

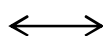
-7 ans : objets (coussinets et balles de jonglages) distance 3m



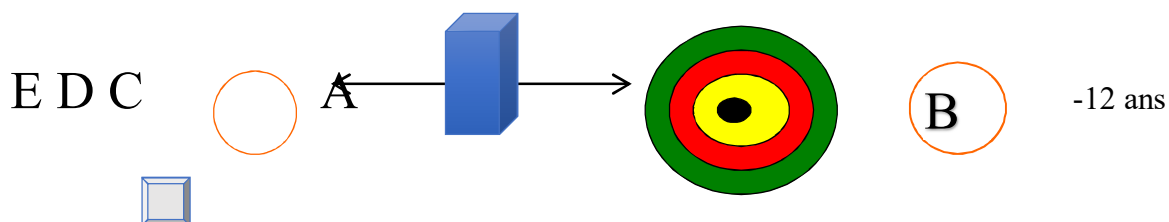
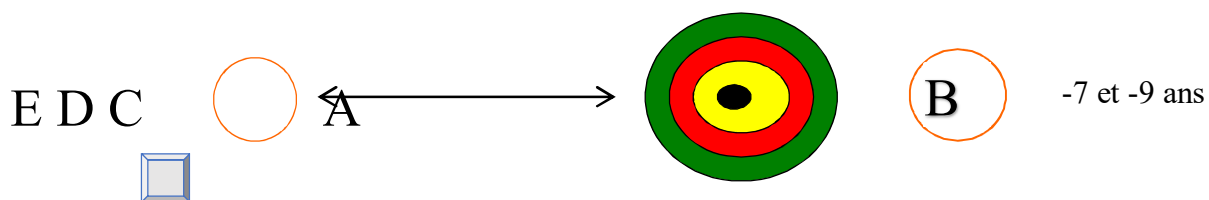
-9 ans : objets (balles de jonglages et anneaux plastiques) distance 4m

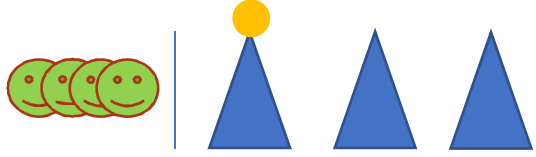


-12 ans : objets (balles de jonglages et anneaux plastiques) avec obstacle au milieu (caisson) distance 4m



Diamètre de la cible 2m



Jeu D	
La Balle au sommet	
<p>Les enfants sont alignés derrière la piquet de départ. Le premier court, prend la balle de tennis posée sur le cône 1 et la dépose sur le cône 2. Il revient en courant, tape dans la main du prochain qui à son tour prend la balle sur le cône 2 et la déplace sur le cône 3. Il revient, tape dans la main du suivant qui à son tour déplace la balle du cône 3 au cône 2 etc...</p> <p>Suivant la place que nous disposerons, ajouter des cônes. Max. 5 cônes. Sauf moins de 7ans max 3 cônes.</p> <p>La balle qui tombe doit être remis par l'enfant sur le cône. 1 pt dès que la balle est posé sur le cône.</p> <p>Distance entre les cônes : 2m jusqu'à 7ans 3m jusqu'à 9 et 12ans Nous nous permettrons d'adapter les distances entre les cônes, suivant la place que nous disposerons dans la salle de gym.</p>	

Jeu E	
Estafette-navette	
<p>Estafette Estafette avec passage de témoin. Le passage du témoin se fait toujours derrière le piquet de délimitation sinon l'équipe fait un faux passage.</p> <p><u>-7ans:</u> anneau plastique</p> <p><u>-9ans et -12ans :</u> témoins</p> <p><u>Points marqués :</u> temps chronométré pour 30 passages</p> <p><u>Pénalités :</u> Lors d'un passage de témoin ou de l'anneau, le témoin ou l'anneau doit toujours passer derrière le poteau de délimitation sinon l'équipe fait un faux passage et est sanctionnée d'une pénalité de 2 secondes.</p>	