

# 17<sup>ème</sup> Cup Michel Wanten 2020.

Chers amies de la gymnastique,

Par la présente, nous tenons à vous informer à l'avance et invitons également à notre 17<sup>ème</sup> Cup Michel Wanten.

Il s'agit d'un concours amical de AGD international.

Cela aura lieu le 27/28/29 novembre 2020, bien sûr soumis à covid-19.

Dans ce contexte, nous subdiviserons chaque compétition en sous-compétitions, de sorte que moins de gymnastes seront sur le terrain de compétition.

Dans un sous-compétitions, il y aura 4 courtes rotations.

C'est un concours d'équipe, mais la participation individuelle est également possible.

Nous avons 2 catégories jeunes et 2 catégories juniors-seniors.

Les juniors et seniors sont assis ensemble par équipe, ils sont répartis sur une base individuelle.

Il existe également une 5<sup>ème</sup> catégorie pour les jeunes gymnastes, mais uniquement possible si vous avez inscrit des gymnastes en tant que délégations dans l'une des autres catégories.

Dimanche, il y a aussi une finale par appareil pour 1 catégorie jeunesse et les juniors et seniors.

Le vendredi 27/11/2020 il y a la possibilité d'un entraînement sur podium.

**On trouvera également toutes les informations sur [www.cupmichelwanten.com](http://www.cupmichelwanten.com).**

Vous accueillir,



Luk Van Gompel

Personne de contact Cup Michel Wanten

Entraîneur-chef GAF – coordonnateur des sports de la jeunesse

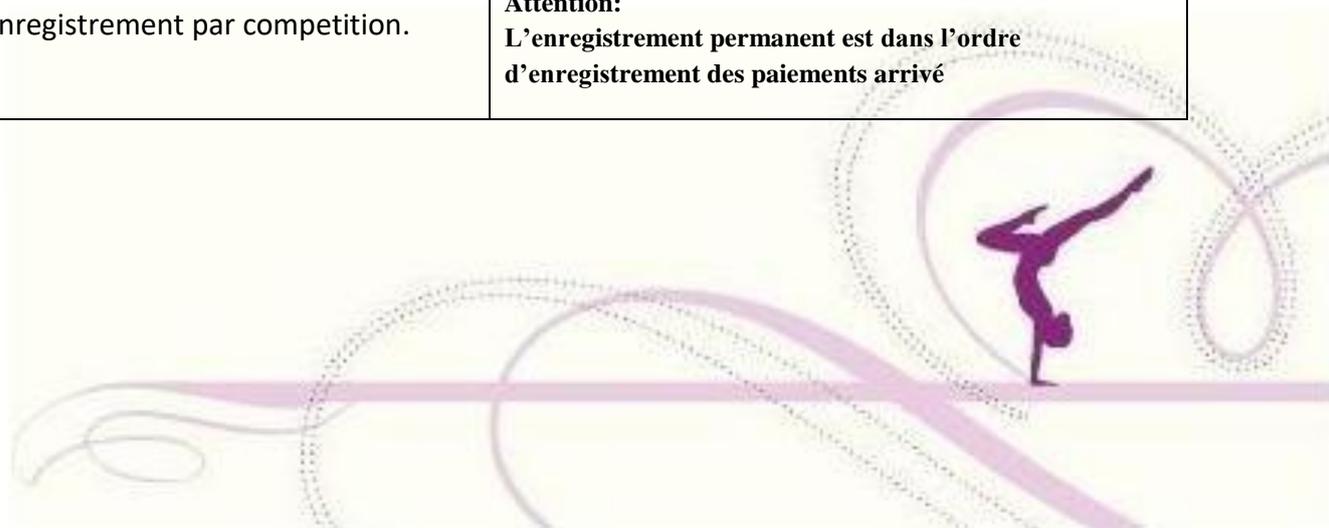
K. K. Turnkring Moed en Volharding vzw



Le Cup Michel Wanten profitez du soutien de :



Organisation:	K.K. Turnkring Moed en Volharding vzw 
Secrétariat du concours :	Luk Van Gompel Lodewijk Heyligenstraat 32 3580 Beringen – België <a href="mailto:luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be">luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be</a> ☎ (+ 32) (0) 497 / 17 66
Programme:	Vendredi 27 novembre 2020 - Entraînement sur podium – 12h00 à 21h00 Samedi 28 novembre 2020 - Catégorie 2 + 3 + 4 Dimanche 29 novembre 2020 - Matin compétition catégorie 1 + 5 - Après-midi finale par appareil cat. 2 – 3 – 4
<b>Le calendrier exact sera le plus tôt possible concerné après les appels d'offres.</b>	
Adresse du compétition:	<b>Sporthal Heusden – Berkenbos</b> Pastoor Paquaylaan 121 3550 Heusden – Zolder - Belgique ☎ (+32) (0) 11 / 57 26 18
Date d'inscription provisoire:	17/10/2020 Formulaire d'inscription provisoire
Date d'inscription définitive:	31/10/2020 Formulaire d'inscription définitive
Frais d'inscription  À payer à l'avance par transfert:	25€ /gymnaste  <b>973-363408-413</b> <b>IBAN nr. BE08 9733 6340 8413</b> <b>Swiftcode of Bec code : ARSP BE 22</b>
La compétition est sur 1 set. Donc il est un nombre limité d'enregistrement par compétition.	<b>Référence:</b> Cup Michel + club  <b>Attention:</b> <b>L'enregistrement permanent est dans l'ordre d'enregistrement des paiements arrivé</b>





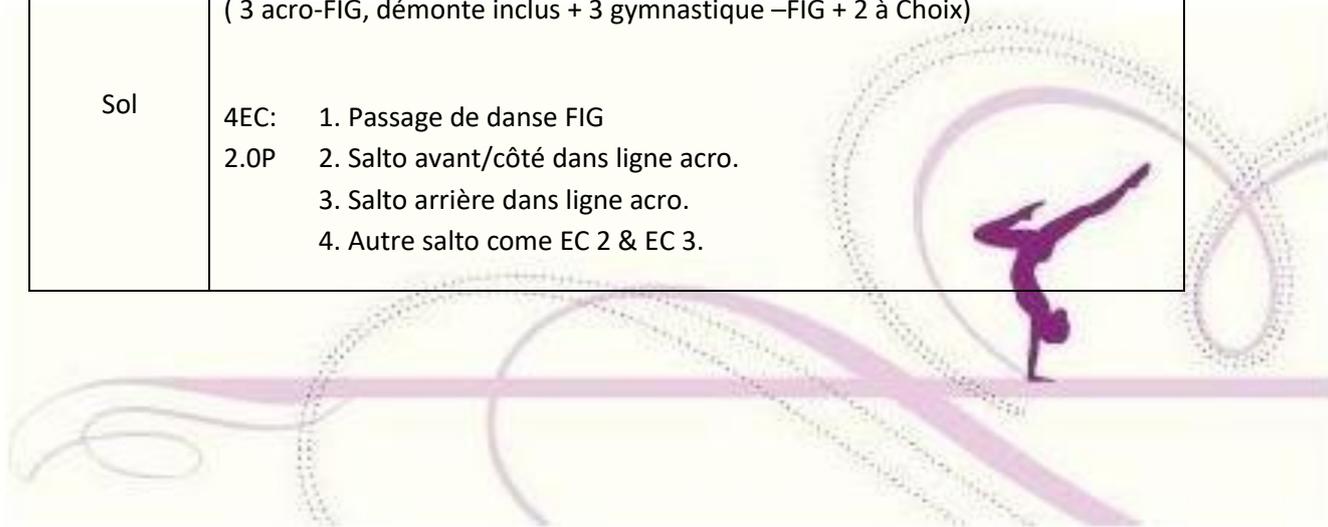
<p>Finales par agrès:</p>	<p>Dimanche les catégories 2 – 3 – 4 peuvent participer à la finale par agrès.</p> <p>Les 3 premiers peuvent sélectionner par catégorie d'appareils.</p> <p>Veuillez indiquer si vous participez à la finale de l'appareil ou non.</p>
<p>Transport:</p>	<p>Si vous le souhaitez, ce transport peut être organisé.</p> <p>De l'aéroport à l'hôtel et la salle de sport.</p> <p>S'il vous plaît ce demander en temps que nous puissions organiser le nécessaire dans le temps.</p> <p><a href="mailto:luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be">luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be</a></p>
<p>Nuité :</p>	<p>Le secrétariat de compétition peut être contacté pour l'hébergement de nuit.</p> <p><a href="mailto:luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be">luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be</a></p> <p>Nous essaierons de vous aider du mieux que nous pouvons.</p> <p>Vous pouvez toujours trouver des endroits intéressants via <a href="http://www.trivago.be">www.trivago.be</a>.</p> <p>Si vous entrez Heusden-Zolder comme destination, vous obtenez des emplacements plus proches de la salle de compétition.</p>



## Catégories et règlements.

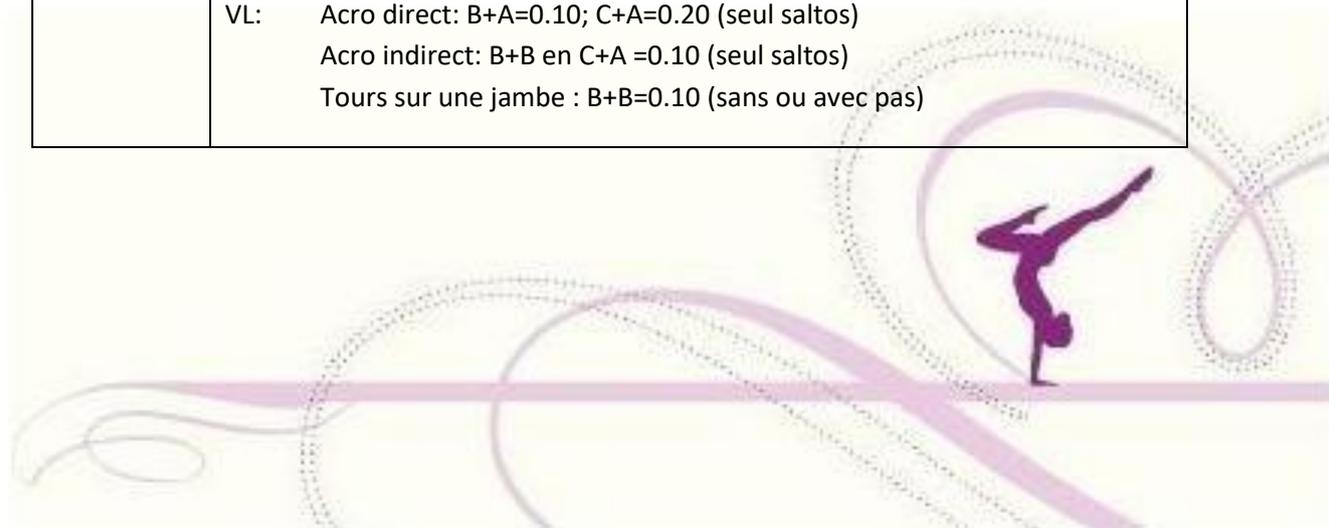
### Catégorie 1:

<b>Catégorie d'âge: CAT 1. 2011 – 2010</b>	
<b>Exercice court:</b> 7 – 8 éléments -> aucune déduction 5 – 6 éléments -> - 2.0 3 – 4 éléments -> - 4.0 1 – 2 éléments -> - 6.0	
Saut	Haute 1.10, 2 sautes FIG, meilleur saute compte. Les mêmes sauts sont autorisés
Barre.	Aucune déduction pour saute BL – BS. VD 8 FIG éléments, démonte inclus. 3EC: 1.5P 1. Elément de vol BL-BS (FIG – Elan circ. est autorisée). 2. Grands tours. 3. Elément cercle C ou dévalué B (met FIG déduction)  VL: B+B=0.10 (différent, sortie accepté)  Éléments supplémentaires ajoutés. $A = \text{diagramme 1} ; \text{diagramme 2} ; \text{diagramme 3} ; \text{diagramme 4}$
Poutre.	VD 8 éléments ( 3 acro-FIG, démonte inclus + 3 gymnastique – FIG + 2 à Choix)  4EC: 1. Gymnastique série minimum 2 éléments (FIG). 2.OP 2. Pirouette minimum A (groupe 3 – FIG). 3. Acro direction vers l'arrière + avant/latéral. 4. Acro élément avec vol  VL: A+B=0.10 (Acro dont 1 élément avec vol (pas sortie))
Sol	VD 8 éléments ( 3 acro-FIG, démonte inclus + 3 gymnastique –FIG + 2 à Choix)  4EC: 1. Passage de danse FIG 2.OP 2. Salto avant/côté dans ligne acro. 3. Salto arrière dans ligne acro. 4. Autre salto come EC 2 & EC 3.



## Catégorie 2:

<b>Catégorie d'âge: CAT 2. 2009 – 2010</b>	
Saut	Haute 1.25, 2 sautes FIG, meilleurs saute compte. Les mêmes sauts sont autorisés. Pour la sélection finale et pour la finale, posture différente lors du deuxième vol si le même saut est effectué.
Barre.	VD 8 FIG éléments, démonte inclus . 4EC: 1. Elément envol BL-BS (FIG). 2.OP 2. Eléments envol BS-BL. ou éléments envol à la même barre 3. Elément cercle C ou dévalué B (avec FIG déduction) 4. Prise différente ou éléments sans vol minimum 180°. <ul style="list-style-type: none"> <li>- (pas dans l'entrée)</li> <li>- (au dessus la barre)</li> </ul> VL: B+B=0.10 (différent, sortie accepté)
Poutre.	VD 8 éléments ( 3 acro-FIG, démonte inclus + 3 gymnastique – FIG + 2 à Choix) 4EC: 1. Série gymnastique minimum 2 éléments (FIG). 2.OP 2. Pirouette minimum A (groupe 3 – FIG). 3. Acro série (FIG minimum 1 vol). 4. Acro direction vers l'arrière + avant/latéral.  VL: Acro: B+B=0.10; B+C=0.20 (seul vol, pas sortie) B+B+B=0.10 (sans vol + sortie) Tours: A+C=0.10 Mixed/gymnastique: B+B=0.10; C+C=0.20 (différente)
Sol	VD 8 éléments ( 3 acro-FIG, démonte inclus + 3 gymnastique – FIG + 2 à Choix) 4EC: 1. Passage de danse FIG 2.OP 2. Ligne d'acro avec 2 saltos directement connecté. 3. Salto avant/latéral 4. Salto arrière avec 360° rotation longitudinale  VL: Acro direct: B+A=0.10; C+A=0.20 (seul saltos) Acro indirect: B+B en C+A =0.10 (seul saltos) Tours sur une jambe : B+B=0.10 (sans ou avec pas)



### Categorie 3:

<b>Catégorie d'âge: CAT 3. Juniors 2007 - 2006</b> <b>Seniors 2005 et plus</b>	
Tous agrès	Comme F.I.G. 2017-2020 Pour la sélection finale, un deuxième saut (F.I.G. = différent) est sauté. La moyenne est prise pour la sélection et à la finale.

### Categorie 4:

<b>Catégorie d'âge: CAT 4. Juniors 2007 - 2006</b> <b>Seniors 2005 et plus</b>	
Saut	Haute 1.25, 2 sautes FIG, meilleurs saute compte. Les sauts peuvent être les mêmes.  Pour la sélection finale et finale, la moyenne est prise et les 2 sauts doivent être conformes à la FIG (= différent).
Barre.	VD 8 FIG éléments, démonte inclus .  4EC: 1. Elément envol BL-BS (FIG). 2.OP 2. Elément envol à la même barre 3. Elément prise différente. 4. Eléments sans vol minimum 180°.- (pas dans l'entree) - (au dessus la barre)  VL: B+B=0.10 (différent, sortie accepté) B+C=0.20 (sortie accepté)
Poutre.	VD 8 éléments ( 3 acro-FIG, démonte inclus + 3 gymnastique – FIG + 2 à Choix)  4EC: 1. Série gymnastique minimum 2 éléments (FIG). 2.OP 2. Pirouette minimum A (groupe 3 – FIG). 3. Acro série (FIG). 4. Acro direction vers l'arrière + avant/latéral.  VL: Acro: B+B=0.10; B+C=0.20 (seul vol, pas sortie) A+B+B=0.10 (sans vol + sortie) B+B+B=0.20 (sans vol + sortie)  Tours: A+C=0.10 Mixed/gymnastique: B+B=0.10 (différente) B+C=0.10 C+C=0.20 (différente)



Sol	<p>VD 8 elementen ( 3 acro-FIG, démonte inclus + 3 gymnastique – FIG + 2 à Choix)</p> <p>4EC: 1. Passage de danse FIG</p> <p>2.OP 2. Ligne d'acro avec 2 saltos (min. 1 B) directement connecté ou doubbel salto en arrière.</p> <p>3. Salto arrière et avant/latéral.</p> <p>4. Salto arrière avec min. 720° ou salto avant 360° rotation longitudinale</p> <p>Bonus: Doubbel salto en arrière = + 0.20</p> <p>VL: Acro directes: B+A=0.10; B+ B en C+A=0.20 (seul saltos) Acro indirectes: B+B en C+A =0.10 (seul saltos) Tours sur une jambe : B+B=0.10 (sans ou avec pas)</p>
-----	---

## Categorie 5:

<b>Catégorie d'âge : CAT 5. 2012 - 2013</b>	
La participation dans la catégorie 5 ne sont autorisés si la participation à l'un des quatre autres catégories	
Saut	2 sautes: Salto accroupi sur pieds sur 50cm. 1 tremplin.
Barre.	<p><u>Exercice Imposé .</u></p> <p>L'exercice est fait <i>aux barre superi (BS)</i>, mat 30cm supplémentaire est autorisé.</p> <p>1 : à partir d'accroche remonter avec le menton au-dessus du barre - tour en arrière</p> <p>2: elan horizontal</p> <p>3: tour d'appui arrière</p> <p>4: tour d'appui vers lavant avec les bras tendu sur...</p> <p>5: l'accroche inverser (2")</p> <p>6: par V-l'accroche sur l'accroche carpé (2") (= jambes horizontale)</p> <p>7: l'accroche stalder jambes fermées - V-l'accroche - l'accroche jambes écartées.</p> <p>8: par V-l'accroche sur l'accroche inverser (2")</p> <p>9: par V-l'accroche sur l'accroche</p> <p>10: Elan curbet 3x</p> <p>11: Elan base 3x</p>



Poutre.	<p><u>6 éléments dans les listes suivantes.</u></p> <p>Entrees:       - pousser au grand écart latéral.                   - par accroupie à la position assise.</p> <p>Jumps/leaps: - saut vertical.                   - saut groupé.                   - saut écart 135°.                   - saut grand jeté 135°.                   - sisonne 135°.                   - 1/2 pirouette.</p> <p>Eléments proche de la poutre: - à choix.</p> <p>Elements:       - renversement lateral.                   - élan à l'atr. transversal. – ( 2sec.)                   - élan à l'atr.lateral.</p> <p>Sortie :         - rondade.                   - renversement lateral saut vertical.</p>
Sol	<p><u>8 éléments dans les listes suivantes.</u></p> <p>Elements:       - élévation à l'atr.                   - renversement lateral.                   - roulade arrière pas pleinement à l'atr.                   - renversement à une jambe.                   - renversement à deux jambes.                   - rondade.</p> <p>Jumps/leaps: - saut grand jeté FIG.                   - pirouette 360°.                   - Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté                   - saut vertical. 1/2 tour.                   - saut groupé.                   - saut vertical.</p>

