

Présentation de la CF2 en Gironde **pour la saison 2021 – 2022**

Cette année, les 2 étapes de la Coupe Formation 2 seront organisées par le département.

Afin de faciliter l'évaluation des jeunes gymnastes, les 5 éléments de l'engin « imposé » ballon sont désormais imposés par le département.

Vous trouverez ci-joint :

- **La réglementation CF2 avec les protocoles des tests physiques à suivre scrupuleusement.**
- **Les fiches de notations à imprimer pour les évaluations.**
- **Le pack engin imposé CF2 comprenant la musique ainsi que les éléments imposés au ballon.**
- **Le pack Main Libre imposé CF2 comprenant la vidéo, la musique ainsi que le descriptif PDF.**

Engagements

Les **confirmations** d'engagement sont à réaliser via l'interface EngaGym à partir du site www.ffgym.fr en respectant les dates de forclusion suivantes :

<i>Engagements</i>	<i>Pre visionnel</i>	<i>Nominatif</i>
<i>Coupe Formation 2</i>	<i>30 novembre 2021</i>	<i>6 Janvier 2022</i> <i>(Cf : Lettre ffgym page2)</i>

Calendrier des étapes compétitives

<i>Type de compétition</i>	<i>Date</i>	<i>Lieu</i>
<i>Etape 1 – Département</i>	<i>12 Mars 2022</i>	<i>Villenave d'Ornon</i>
<i>Etape 2 - Département</i>	<i>14 Mai 2022</i>	<i>Lieu à définir</i>

Jury

Le Jury est composé exclusivement de juges convoqués pris en charge par le comité départemental.

La réglementation du NIVEAU 2

C'est le deuxième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base et d'éléments techniques à chaque engin, spécifiques au niveau 2, est proposé.

La méthodologie d'apprentissage est laissée à l'initiative des clubs. Le mode d'évaluation est imposé au niveau national. Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
Etape 1 : En département	12 Mars 2022	6 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial	Le ML Enchaînement imposé par le département, appris en club avec 8 éléments imposés au niveau départemental. Le ML CF2 de la saison 2020-2021 reconduit pour la saison 2021/2022	L'engin « Programme » 2021/2022 : Ballon Enchaînement libre avec 5 éléments imposés et musique imposée par le département.
Etape 2 : En département	14 Mai 2022		Le ML Enchaînement imposé par le département, appris en club avec 8 éléments imposés au niveau départemental.	L'engin « surprise » Enchaînement imposé par le département, avec 3 éléments du répertoire.

Éléments engin « imposé » : Ballon

Objectifs d'acquisition	Variables d'acquisition		Descriptif de l'élément
Exploration du poids et de la dimension du ballon	Balancés	E2	Dans le plan sagittal : Grands balancés avec changements de main
Exploration des différents types de prises du ballon	En équilibre « instable » sur la paume des mains	E4	Récupération du ballon posé au sol
Exploration des différents types de rebonds	Rebonds - Sur place avec changement de rythme	E8	Rebond à 1 main avec changement de rythme
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	E11	Dans le plan sagittal : Roulement sur le sol debout , course et récupérer le ballon
Exploration des différents modes de propulsion du ballon	Lancés par élan	E15	Dans le plan sagittal : Lancé à 1 main, réception à 2 mains