

18^{ème} Cup Michel Wanten 2023.

Chers amies de la gymnastique,

Par la présente, nous tenons à vous informer à l'avance et invitons également à notre 18^{ème} Cup Michel Wanten.

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

Cela aura lieu le 2/3 decembre 2023.

Afin de limiter le nombre de participants sur le terrain de compétition, nous diviserons chaque match en courts sous-matches.

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

Il existe également une 5^{ème} catégorie pour les jeunes gymnastes, mais uniquement possible si vous avez inscrit des gymnastes en tant que délégations dans l'une des autres catégories sur Dimanche matin.

Dimanche, il y a aussi une finale par appareil pour 1 catégorie jeunesse et les juniors et seniors. Si vous le souhaitez, il est possible de s'entraîner sur le podium le vendredi 1 decembre.

Veuillez nous en informer en temps utile afin que nous puissions planifier cela si nécessaire.

On trouvera également toutes les informations sur www.cupmichelwanten.com.

Vous accueillir,



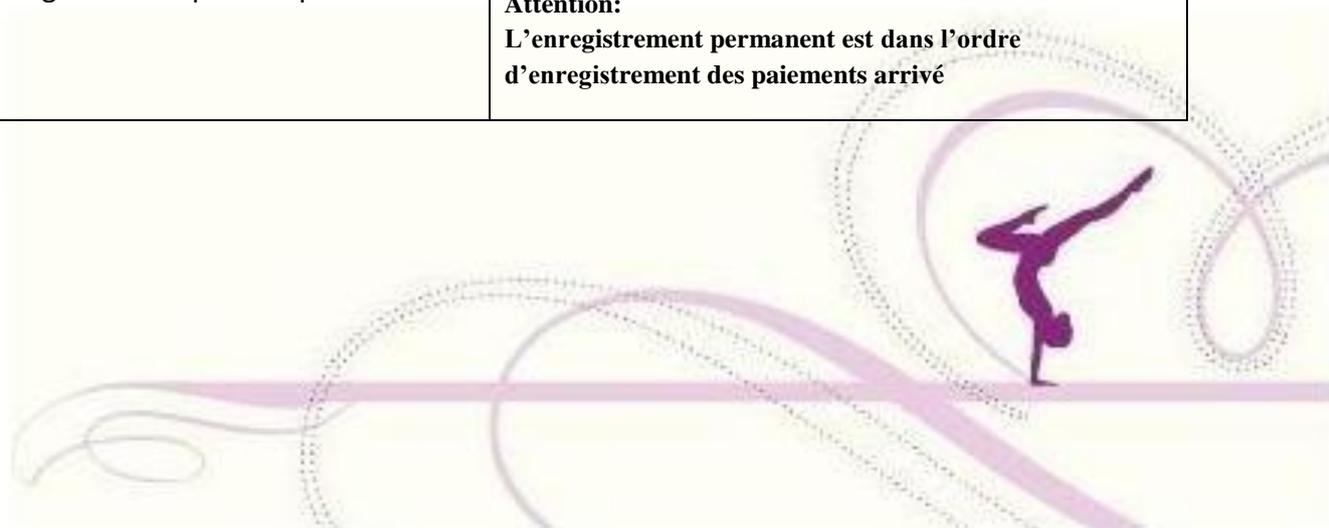
Luk Van Gompel
Personne de contact Cup Michel Wanten
Entraîneur-chef GAF – coordonnateur des sports de la jeunesse
K. K. Turnkring Moed en Volharding vzw



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 luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be ☎ (+ 32) (0) 497 / 17 66
Programme: Le calendrier exact sera le plus tôt possible concerné après les appels d'offres.	Vendredi 1 décembre 2023 - Entraînement sur podium – 12h00 à 21h00 Samedi 2 décembre 2023 - Catégorie 2 + 3 + 4 Dimanche 3 décembre 2023 - Matin compétition catégorie 1 + 5 - Après-midi finale par appareil cat. 2 – 3 – 4
Adresse du competition: NOUVEAU !!!	Velodroom Limburg – Sport Vlaanderen Terlaemen 30 3550 Heusden – Zolder - België
Date d'inscription provisoire:	25/09/2023 Formulaire d'inscription provisoire
Date d'inscription définitive:	30/10/2023 Formulaire d'inscription définitive
Frais d'inscription À payer à l'avance par transfer: La compétition est sur 1 set. Donc il est un nombre limité d'enregistrement par competition.	100 € / équipe de 4 gymnastes 30 € / gymnaste individuel 973-363408-413 IBAN nr. BE08 9733 6340 8413 Swiftcode of Bec code : ARSP BE 22 Référence: Cup Michel + club Attention: L'enregistrement permanent est dans l'ordre d'enregistrement des paiements arrivé



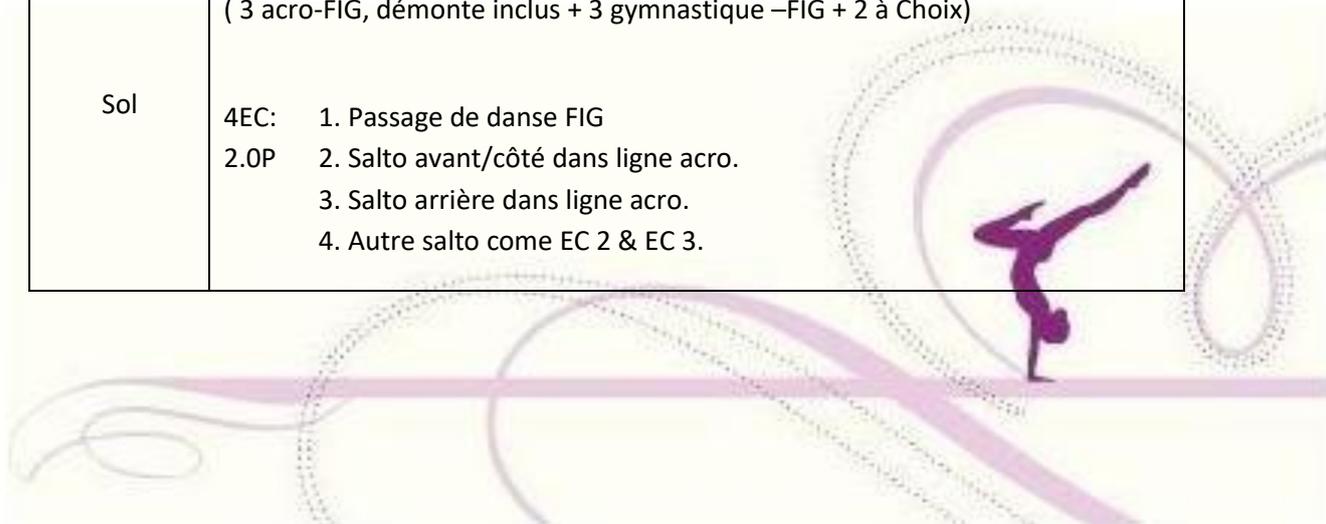
<p>Finales par agrès:</p>	<p>Dimanche les catégories 2 – 3 – 4 peuvent participer à la finales par agrès.</p> <p>Les 3 premiers pouvez sélectionner par catégorie d'appareils. Veuillez indiquer si vous participez à la finale de l'appareil ou non.</p>
<p>Transport:</p>	<p>Si vous le souhaitez, ce transport peut être organisé. De l'aéroport à l'hôtel et la salle de sport. S'il vous plaît ce demander en temps que nous puissions organiser le nécessaire dans le temps.</p> <p>luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be</p>
<p>Nuité :</p>	<p>Pour les options d'hébergement, nous collaborons avec 2 hôtels à Hasselt. Via les liens suivants, vous pouvez réserver à un prix intéressant.</p> <p>Michel Wanten International Meeting Holiday Inn Express Hasselt</p> <p>Michel Wanten International Meeting Holiday Inn Hasselt</p> <p>Les deux hôtels sont à 12 km / 20 minutes de la salle de compétition.</p>



Catégories et règlements.

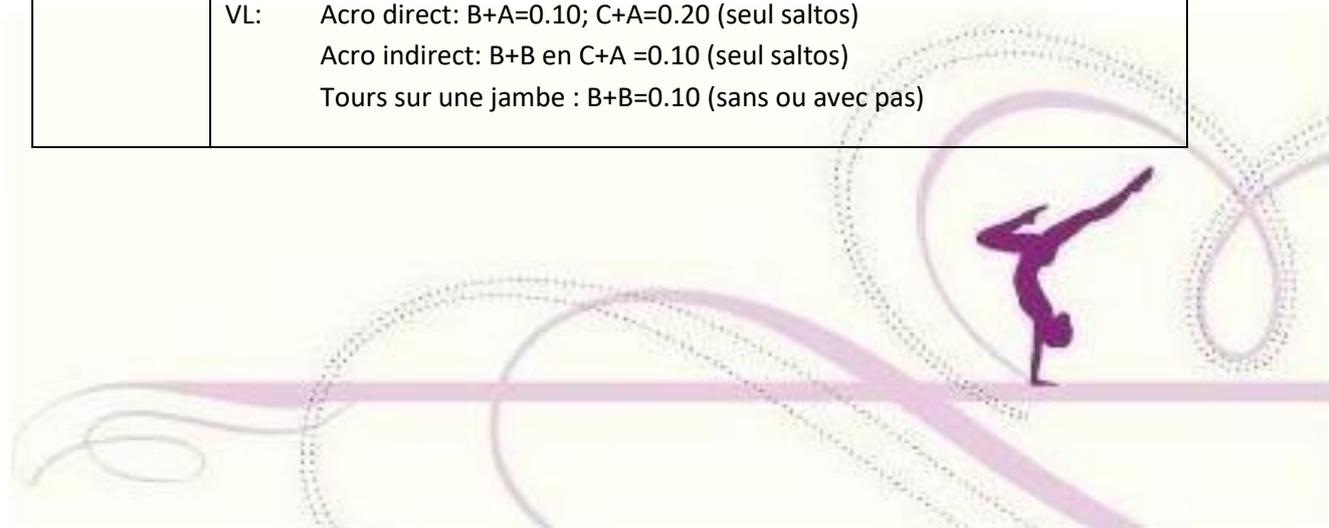
Catégorie 1:

Catégorie d'âge: CAT 1. 2014 – 2013	
Exercice court: 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:

Catégorie d'âge: CAT 2. 2012 – 2011	
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"> - (pas dans l'entrée) - (au dessus la barre) 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:

Catégorie d'âge: CAT 3. Juniors 2010 - 2009 Seniors 2008 et plus	
Tous agrès	Comme F.I.G. 2022-2024 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:

Catégorie d'âge: CAT 4. Juniors 2010 - 2009 Seniors 2008 et plus	
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. Élément envol BL-BS (FIG) ou élément envol à la même barre. 2.OP 2. Élément envol BS-BL. 3. Élément cercle C ou dévalué B (avec FIG déduction) 4. Élément prise différente min. B ou éléments minimum 180° rotation longitudinale à l'ATR. (sans vol) 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+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:

Catégorie d'âge : CAT 5. 2016 - 2015	
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>

