



LA GYMNAESTRA

Saviez-vous que La gymnaestrada provinciale est un bel événement pour se préparer en vue de la gymnaestrada nationale qui est un passage obligé si les équipes veulent se rendre à l'événement mondial qui a lieu tous les 4 ans ?

Les objectifs de la Gymnaestrada :

- Promouvoir la valeur et la diversité de la gymnastique
- Encourager l'essor de la gymnastique pour tous
- Inspirer la joie dans l'effort et encourager la pratique de l'activité physique
- Démontrer les possibilités illimitées des conceptions différentes de la gymnastique pour tous
- Réunir sous un même événement les gens qui ont une forte passion gymnique
- Présenter la diversité de la gymnastique à un public plus large



Bonne nouvelle ! Gymnastique Québec, en collaboration avec le club les Dynamix,, a décidé d'innover le volet Gymnaestrada en démonstration offerte dans le cadre des Jeux FGQ 4^e édition, pour en faire un concours avec remise de bourse en argent pour les équipes gagnantes !

THE DYNAMIX GYM SHOW

Règlementation :

- Ce concours est ouvert à tous les gymnastes des différentes disciplines de Gymnastique Québec
- Le ou la gymnaste doit avoir 8 ans et plus en date de l'événement
- Un minimum de 5 participants est requis pour créer un groupe
- Les accessoires et l'utilisation d'agrès de gymnastique sont permis (s'informer auprès de vbernier@gymqc.ca afin de connaître les agrès qui seront disponibles lors de l'événement)
- Il n'y a aucun temps minimum pour la chorégraphie (se référer au tableau ici-bas pour connaître les temps maximum permis).
- Une équipe peut s'inscrire 2 fois et présenter 2 routines différentes
- Une gymnaste peut faire partie de deux équipes
- Les équipes peuvent être seulement composées de filles, seulement composées de garçons ou mixtes.
- Un entraîneur de club doit accompagner le groupe.



GYMNAESTRADA «The Dynamix gym show»			
JEUX FGQ 2016			
Âge <i>* en date de l'événement</i>	Nombre de participants	Durée de routine	
8 ans et +	5 athlètes et + Sur le sol tout temps	5 à 15 athlètes	Jusqu'à 5 minutes
		16 à 25 athlètes	Jusqu'à 10 minutes
		26 athlètes et +	Jusqu'à 15 minutes

Déroulement :

- Chaque équipe devra envoyer sa musique sous format mp3 au comité organisateur (surveillez l'invitation de l'événement pour connaître la procédure).
- Chaque équipe devra aussi avoir en sa possession un CD avec sa musique (une seule musique par CD, identifiée de CD avec le nom du club, le nom de l'entraîneur et le nom de la chorégraphie).
- Échauffement général de 20 minutes
- Échauffement par équipe (chaque équipe aura une période de 5 minutes pour la surface de compétition)
- Un bloc (échauffement général, échauffement par équipe, compétition) comprend 5 équipes.
- La remise des prix sera faite à la fin du dernier bloc du concours..

Recommandations :

- Comme le concours aura lieu dans un terrain de soccer intérieur, il est préférable d'avoir son costume sur soi, car les vestiaires sont dans les chambres des joueurs et il y a peu de salle de bain
- Il fortement conseillé d'avoir des espadrilles ou des bas lors des déplacements
- Attribué une thématique à la chorégraphie ajoute toujours un petit plus au niveau artistique
- Un club peut facilement utiliser une routine de gala ou combiner plusieurs routines de spectacle de fin d'année afin de s'inscrire dans le concours de Gymnaestrada.



Liste du matériel disponible :

- Sol avec surface rebondissante 40x40

Pour obtenir des blocs ou matelas supplémentaires, ou le droit d'utiliser d'autres agrès, s.v.p. communiquez avec vbernier@gymqc.ca

Critères d'évaluation :

- **Exécution (20 points) : (Placement, alignement et précision du mouvement)**
 - Jambes et bras tendu
 - Pieds pointés
 - Ligne de corps
 - Présentation générale
- **Interprétation (20 points) : (approprié et intéressant pour le public)**
 - Force et facilité du mouvement
 - Intensité de la performance
 - Énergie des participants
 - Contacts avec les juges et le public
 - Émotion générale qui se transmet durant la présentation
- **Niveau de difficulté (20 points) : (habiletés techniques et spécifiques au(x) style(s))**
 - Habileté gymnique
 - Habileté acrobatique
 - Habileté artistique
 - Mise en scène de la routine
 - Effets visuels
 - Chutes et/ou déséquilibre
- **Synchronisme et transition (20 points) : (habiletés techniques et spécifiques au(x) style(s))**
 - Utilisation de la scène
 - Précision des différentes formations
 - Mouvements de groupe coordonnés
 - Déplacement des gymnastes à l'intérieur de la chorégraphie

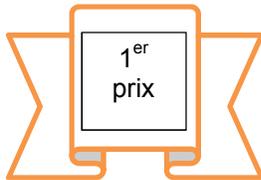


- **Originalité et cohérence (20 points) :**
 - Chorégraphie qui sort des sentiers battus
 - Relation entre les éléments (musique, thématique, chorégraphie, costume)

Tarif :

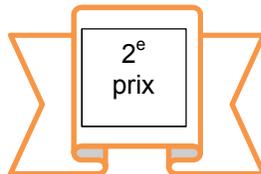
- 450\$ par équipe (5 participants et +)
- 10\$ par entraîneur

Liste des prix à gagner :



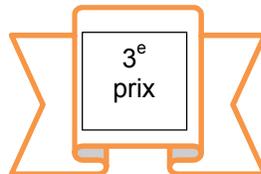
Si 11 équipes et + : 1000\$

Si 5 à 10 équipes : 500\$



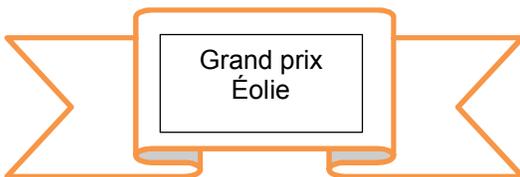
Si 11 équipes et + : 500\$

Si 5 à 10 équipes : 250\$



Si 11 équipes et + : 350\$

Si 5 à 10 équipes : 125\$



Le prix émérite Éolie : 250\$ en carte cadeau à la boutique Éolie