

# DIVISION INTER-REGIONALE

## GAF 2009

### I- Objectifs du programme

- 1- Objectif général
- 2- Objectifs techniques

### II- Principes Généraux

- 1- Les contenus
- 2- Les catégories
- 3- L'évaluation
- 4- Le jury
- 5- L'organisation et le déroulement
- 6- Le matériel
- 7- Tableau synoptique

### III- Programme technique par agrès

- 1- Saut de cheval
- 2- Barres asymétriques
- 3- Poutre
- 4- Sol

### IV- Evaluation

1. Fautes générales
2. Reconnaissance des éléments
3. Fautes spécifiques

### Annexes : Exemples de mouvements

- 1- Saut de cheval
- 2- Barres asymétriques
- 3- Poutre
- 4- Sol
- 5-

# I- OBJECTIFS DU PROGRAMME

## 1- Objectif général

Adapter les programmes compétitifs inter - régionaux aux contraintes actuelles des clubs et proposer un programme technique formatif et ouvert

### Sous objectifs :

- Privilégier le travail en grand groupe au sein des clubs,
- Améliorer l'accessibilité des programmes techniques au plus grand nombre de clubs et de gymnastes, avec des petits volumes horaires d'entraînement,
- Favoriser et harmoniser la formation de base des jeunes gymnastes dans le respect de la logique des imposés et dans des perspectives d'évolution vers des programmes libres fédéraux.
- Orienter le travail de l'encadrement sur ces niveaux de pratique dans le respect de la progressivité,
- Améliorer la sécurité des gymnastes et favoriser la maîtrise des acquisitions techniques en situation de compétition,
- Favoriser l'entraide, la collaboration et le travail d'équipe au sein des clubs tant entre les cadres, qu'entre gymnastes,
- Simplifier la réglementation de ce niveau de pratique,
- Optimiser le déroulement et l'organisation des compétitions inter - régionales,
- Respecter la logique de qualification des équipes et des gymnastes et contribuer à l'élévation du niveau de la Zone Sud - Ouest.

## 2- Objectifs techniques

- Acquérir les fondamentaux de la Gymnastique Artistique Féminine,
- Réaliser dans des conditions de sécurité optimale les éléments gymniques et acrobatiques en rapport avec les capacités des gymnastes et leurs conditions d'entraînement,
- Favoriser la compréhension, la maîtrise et le contrôle des exercices présentés,
- Développer l'autonomie des gymnastes,
- Simplifier la composition des enchaînements,
- Valoriser la réalisation artistique des prestations.

# II- PRINCIPES GENERAUX

## 1- Les contenus

Un seul programme correspondant au niveau de pratique des gymnastes s'entraînant de 4 à 6h par semaine est proposé afin de simplifier les engagements et d'harmoniser la formation de ce niveau de pratique.

**Une grille Zone**, regroupant tous les éléments proposés sur ce niveau permet d'orienter le travail des entraîneurs et de simplifier la tâche des juges également. Cette grille Zone permet de revaloriser des éléments non codifiés ou sous évalués. Elle permet également d'établir une progressivité sur les fondamentaux de notre activité, pas toujours prise en compte par le code de pointage (par exemple, une rondade au sol est de valeur A, tout comme un salto arrière). Enfin, elle favorise un travail plus ouvert par la revalorisation de certains éléments formatifs et évolutifs.

**2 exercices différents** au saut et **8 éléments** sont pris en compte:  
en 1 ou 2 enchaînements aux barres, un enchaînement à la poutre et au sol:

- SAUT : **2 sauts sur table avec mini - trampoline** (possibilité d'utiliser le tremplin à la place du mini trampoline sans valorisation des notes de départ). Il faudra exécuter 2 sauts différents, les 2 sauts seront pris en compte. La note finale est obtenue par addition des 2 sauts à concurrence de 3 points maximum.
- BARRES : 1 enchaînement de 8 éléments pour les catégories de minimes à cadettes. Pour les benjamines, possibilité de proposer **1 enchaînement en 2 parties, le nombre d'éléments par partie étant libre, l'enchaînement devant impérativement se terminer par la sortie (8<sup>ème</sup> éléments) Cet enchaînement devra intégrer les 8 familles d'élément de cet agrès** - L'objectif est de proposer un travail plus ouvert et varié tout en gérant les contraintes physiques liées à cet engin.
- POUTRE : **1 enchaînement de 8 éléments** maximum dont 3 éléments gymniques, 3 éléments acrobatiques, une entrée et une sortie. L'enchaînement est d'une durée maximale de d'1 minute.
- SOL : **1 enchaînement en musique de 8 éléments** maximum dont 4 éléments gymniques et 4 éléments acrobatiques en série ou non. L'enchaînement est d'une durée maximale de d'1 minute.

A la poutre et au sol, l'objectif est de favoriser un travail harmonieux, équilibré et varié et de revaloriser la composante artistique.

## 2- Les catégories

L'équipe est composée de **5 gymnastes maximum, 5 gymnastes passent et les 4 notes comptent** pour le total de l'équipe.

Le principe est, de favoriser les équipes complètes par l'augmentation du nombre d'enchaînements présentés et de revaloriser le travail de chaque gymnaste.

**3 catégories** sont proposées **en équipe** avec possibilité de dédoublement en plusieurs « sous catégories » après la région en fonction du nombre d'engagés et des quotas de la zone.

- Benjamines
- Benjamines et Minimes
- Benjamines / Minimes/ Cadettes

**6 catégories** sont proposées en individuelle :

- Benjamines, 1<sup>ère</sup> année
- Benjamines, 2<sup>ème</sup> année
- Minimes, 1<sup>ère</sup> année
- Minimes, 2<sup>ème</sup> année
- Cadettes, 1<sup>ère</sup> année
- Cadettes, 2<sup>ème</sup> année

### **3- L'évaluation**

Quatre critères sont pris en compte pour l'évaluation des sauts et des enchaînements.

**L'exécution** reste fondamentale avec la recherche de la présentation d'un programme maîtrisé.

**La composition** propose une formation de base la plus ouverte possible en orientant le travail vers un contenu plus formateur. Il est recherché, au travers des exigences de groupe, un équilibre entre la répartition des éléments gymniques et acrobatiques, une variété des éléments, une utilisation de tous les espaces et toutes les directions...

**Les difficultés** intègrent **8 éléments maximum** issus des 8 exigences de groupe. Une grille spécifique à chaque agrès est proposée permettant une meilleure valorisation des éléments techniques.

Au saut de cheval, une grille de sauts de valeur 0.20 à 2.00 points maximum pour chaque exercice est proposée. Toutefois, la valeur globale de la note de difficultés aux 4 agrès ne pourra excéder 3.00 points.

Une bonification concernant **la valeur artistique** est attribuée pour favoriser un travail précis, rythmé et esthétique correspondant à notre discipline.

**Note d'exécution** sur **10.00 points** pour l'enchaînement aux barres, à la poutre et au sol, sur **5.00 points** pour chaque saut. Elle prend en compte les fautes de tenues, les fautes techniques...cf. tableau des fautes générales et spécifique pages 14 à 19.

**Note de composition** sur **4.00 points maximum** à raison de **0.50 point** par famille représentée à la barre, à la poutre et au sol. Au saut, **2.00 points maximum** sont attribués pour chaque saut différent présenté. Pour être validé, les éléments ou exercices présentés doivent respecter les exigences techniques préconisées. Seuls les éléments de la grille peuvent permettre la validation des exigences de groupe.

**Note de difficultés** sur **3.00 points maximum** représentée par l'addition de la valeur de **8 éléments** pris dans chaque exigence de groupe différente d'une valeur de A = 0.20, B = 0.50 et C = 0.80 ou des valeurs des 2 exercices au saut de cheval. Si deux éléments d'une même exigence sont présentés, seule la valeur la plus élevée est prise en compte. Seuls les éléments de la grille peuvent être comptabilisés dans la note de difficultés

**Note de bonification** sur 2.00 points aux barres, à la poutre et au sol intégrant 4 critères différents.

**La note finale** correspond à l'addition d'une note de difficulté, une note de composition et une note d'exécution. La bonification est ajoutée à la note finale.

## **4- Le Jury**

Le jury est constitué de :

- Minimum 2 juges à chaque agrès dont 1 juge de difficultés et de composition et 1 juge d'exécution
- 1 juge expert à chaque agrès pour coordonner l'évaluation à l'agrès et juger la difficulté et la composition (N3 C2 au minimum).
- Les juges clubs doivent avoir validé la formation de juge Niveau 1 pour évaluer sur ce niveau de pratique.
- Le juge club, en fonction de son niveau de qualification peut être amené à juger la difficulté et l'exécution.

## **5- L'organisation**

L'échauffement articulaire de 30' est réalisé dans une salle annexe.

L'échauffement spécifique à chaque agrès d'une durée de 6 minutes par équipe ou 1 minute par gymnaste est réalisé sur le plateau de compétition.

Le passage de 8 équipes peut être réalisé simultanément nécessitant la présence d'un double plateau aux barres et à la poutre.

## **6- Le matériel**

SAUT : 1 piste de 25m - 1 table de saut avec tapis en contre - bas (normes et gros tapis) - 1 mini - trampoline, 1 tremplin

BARRES : 2 barres aux normes, tapis aux normes FIG - 1 tremplin.

POUTRE : 2 poutres avec tapis aux normes - 2 tremlins.

SOL : 1 praticable dynamique

## **7- Tableau synoptique (voir annexe)**

# III- PROGRAMME TECHNIQUE AUX AGRES

1 - SAUT DE CHEVAL		
Exécution	/ 10 points	Cf. code de pointage et dispositions spécifiques Zone
Composition - Exigences de groupe	/ 4 points	2 points par saut exécuté
Difficultés	/ 3 points	Addition de la valeur points des 2 sauts différents avec une maximale de 3 points
GRILLE DE DIFFICULTES TABLE DE SAUT		
Valeur	Symboles	Exercices
0.20		Bond de lapin jambes fléchies et saut droit en contrebas
0.40		Bond de lapin jambes tendues et saut droit en contrebas
0.70		Renversement avant avec $\frac{1}{4}$ de tour (90°) dans le 1 <sup>er</sup> envol et $\frac{1}{4}$ de tour (90°) dans le 2 <sup>ème</sup> envol - Rondade
1.00		Renversement avant - Lune
1.50		Renversement avant avec $\frac{1}{2}$ tour complet (180°) dans le premier envol
		Renversement avant avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) dans le 2 <sup>ème</sup> envol - lune $\frac{1}{2}$ tour
2.00		Renversement avant avec $\frac{1}{2}$ tour complet (180°) dans le 1 <sup>er</sup> et le 2 <sup>ème</sup> envol (180°) - Pétrick
		Renversement avant avec 1 tour (360°) dans le 2 <sup>ème</sup> envol - Lune pirouette

2- BARRES ASYMETRIQUES		
Exécution	/ 10 points	Cf. code de pointage et dispositions spécifiques Zone
Composition - Exigences de groupe	/ 4 points	Un élément ne peut remplir plusieurs exigences. (sauf pour la famille palmaire) L'ordre des éléments est libre.
		0.50 pour une entrée 0.50 pour une bascule ou oscillation 0.50 pour un changement de direction 0.50 pour un tour proche 0.50 pour une prise d'élan 0.50 pour un balancés 0.50 pour un passage en palmaires 0.50 pour une sortie
Difficultés	/ 3 points	1 enchaînement de 8 éléments pour les catégories de minimes à cadettes. Pour les benjamines, possibilité de proposer <b>1 enchaînement en 2 parties, le nombre d'éléments par partie étant libre, l'enchaînement devant impérativement se terminer par la sortie (8<sup>ème</sup> éléments)</b> Addition de 8 éléments de difficultés maximum pour une valeur maximale de 3 points

Bonification	2 points	<p>Evaluation de la partie artistique sur 2 points</p> <p>0.50 pour l'utilisation de l'espace utilisation des 2 barres avec un élément au minimum en appui sur chaque barre</p> <p>0.50 pour rythme (enchaînement rapide et sans arrêt des éléments)</p> <p>0.50 pour amplitude des éléments (au minimum 2 éléments avec passage au dessus de l'horizontale)</p> <p>0.50 pour qualité de la prestation (enchaînement inférieur ou égal à 1,50 points de fautes en moyenne sur les d'exécutions) <b>attention cette bonification ne peut être attribuée que si toutes exigences de groupe sont remplies.</b></p>
<b>GRILLE DE DIFFICULTES BARRES : les exercices peuvent être réalisés à BI ou BS</b>		
Valeur	Symboles	Exercices
<b>ENTREE</b>		
A = 0.20		Renversement à l'appui
		Montée à l'appui bras fléchis ou tendus de l'arrêt ou avec élan
		Bascule départ pied sur barre : 1 jambe ou 2 jambes
B = 0.50		Traction maintenue 5" et renversement à l'appui
		Bascule 1 jambe départ du tremplin
C = 0.80		Bascule départ du tremplin : faciale ou dorsale (2 jambes)
<b>BASCULE OU OSCILLATION</b>		
A = 0.20		Oscillation 1 jambe départ et retour au siège écarté à cheval
B = 0.50		Oscillation 2 jambes départ et retour au siège
		Bascule 1 jambe départ du repoussé
		Bascule BS départ pieds sur BI
C = 0.80		Bascule départ du repoussé ou du balancé $\frac{1}{2}$ tour : faciale ou dorsale
		Bascule fixe (bascule faciale départ de l'appui retour à l'appui)
		Bascule BS départ de la suspension (en liaison avec courbe avant courbe arrière fermeture filé balancé)
<b>CHANGEMENT DE DIRECTION</b>		
A = 0.20		$\frac{1}{2}$ tour à l'appui avec pose du bassin
		Du siège 2 jambes, $\frac{1}{2}$ tour à l'appui facial ou inversement de l'appui facial, $\frac{1}{2}$ tour au siège 2 jambes
		$\frac{1}{2}$ tour à la suspension toutes prises retour à la suspension
B = 0.50		$\frac{1}{2}$ tour à l'appui sans pose du bassin
<b>TOUR PROCHE</b>		
A = 0.20		De l'appui libre, tour d'appui arrière
		Du siège jambes écartées entre bras, tour en arrière retour au siège jambes écartées (à cheval)
		De l'appui, filé avant
B = 0.50		De l'appui libre, tour d'appui arrière libre oblique basse retour libre ou au sol
C = 0.80		De l'appui libre, tour d'appui arrière libre à l'horizontale retour libre ou au sol
		Des pieds sur la barre, jambes fléchies ou tendues, serrées ou écartées, tour en pieds - mains jambes fléchies en arrière

<b>PRISE D'ELAN : réalisée en prises dorsales</b>		
A = 0.20		Prise d'élan oblique basse retour sur barre
		Prise d'élan horizontale retour au sol ou sur barre
		Prise d'élan pose de pieds jambes fléchies et saut en avant ou attraper BS
B = 0.50		Prise d'élan pose de pied jambes tendues serrées ou écartées de chaque côté des mains et saut en avant ou attraper BS
C = 0.80		Prise d'élan ATR corps tendu ou en placement du dos et retour libre à l'appui ou au sol
<b>BALANCE</b>		
A = 0.20		Balancé avant et arrière BI départ et retour sur tremplin ou BI
		Balancé avant en liaison avant (1/2 tour à la suspension, sortie, bascule...) ou après (prise d'élan, filé...)
		Balancé arrière en liaison avec un autre élément (du filé, du balancé avant)
B = 0.50		Balancé avant de la suspension : courbe avant, arrière, fermeture et filé
		Grande culbute avec retour à l'appui
C = 0.80		Balancé arrière et retour à l'appui (grand rétablissement)
		Grande culbute avec retour à l'appui épaules au dessus de la barre
<b>PASSAGE EN PRISES PALMAIRES</b>		
Tous les éléments de la grille peuvent être réalisés en prise palmaire, ils auront la valeur d'origine de l'élément et seront comptabilisés 2 fois (une fois en prise palmaire et une fois dans leur famille d'origine avec la même valeur. Exemple : prise d'élan 0.20pt, puis prise d'élan en prise palmaire 0.20pt 2 familles seront prises en compte)		
<b>SORTIES</b>		
A = 0.20		De l'appui ou l'appui libre, sortie filé
		Des pieds sur la barre, sortie pieds - mains filé
B = 0.50		Du balancé avant, sortie échappement groupé arrière
		De l'appui ou l'appui libre sortie filé avec $\frac{1}{2}$ tour
C = 0.80		Des pieds sur la barre, sortie pieds - mains filé $\frac{1}{2}$ tour
		De l'appui libre, sortie échappement groupé arrière
		Départ libre, sortie échappement groupé avant

<b>3- POUTRE</b>		
Exécution	/ 10 points	Cf. code de pointage et dispositions spécifiques Zone
Composition - Exigences de groupe	/ 4 points	Un élément ne peut remplir plusieurs exigences. L'ordre des éléments est libre.
		0.50 pour une entrée 0.50 pour un saut gymnique appel 2 pieds et réception 2 pieds 0.50 pour un saut gymnique appel 1 ou 2 pieds et réception 1 pied 0.50 pour une pirouette gymnique sur 1 jambe 0.50 pour un élément acrobatique en avant 0.50 pour un élément acrobatique en arrière 0.50 pour un élément acrobatique en latéral 0.50 pour une sortie

Difficultés	/ 3 points	Addition de 8 éléments de difficultés maximum pour une valeur maximale de 3 points
Bonification	/ 2 points	Evaluation de la partie artistique sur 2 points 0.50 pour l'utilisation de l'espace 2 longueurs minimum, un passage proche de la poutre (ventre, dos) 0.50 pour un travail en latéral et transversal, en avant et en arrière (gestuelle ou élément) 0.50 pour présence de gestuelle passages avec gestuelles différentes (éléments non codifiés) 0.50 pour qualité de la prestation : enchaînement inférieur ou égal à 1,50 points de fautes en moyenne sur les d'exécutions) <b>attention cette bonification ne peut être attribuée que si toutes exigences de groupe sont remplies.</b>

### GRILLE DE DIFFICULTES POUTRE

Valeur	Symboles	Exercices
<b>ENTREE</b>		
A = 0.20		Entrée sur 1 ou 2 pieds en bout ou sur le côté de la poutre avec aide des mains
		Entrée équerre écartée en bout de poutre
B = 0.50		Entrée sur 1 ou 2 pieds en bout ou sur le côté de la poutre sans aide des mains
		Entrée équerre en latéral jambes serrées ou écartées
		Entrée ATR - montée et retour libre
C = 0.80		Entrée roulade avant en bout de poutre
		Entrée ATR avec maintien 2" - montée et retour libre
<b>SAUT GYMNIQUE APPEL 2 PIEDS RECEPTION 2 PIEDS : en transversal ou latéral</b>		
A = 0.20		Soubresaut - soubresaut avec changement de pied - Entrechat quatre - Saut groupé
		Saut avec $\frac{1}{4}$ de tour (90°) de transversal à latéral ou inversement
B = 0.50		Saut cosaque - saut écart antéro - postérieur - saut carpé écarté ou serré
		Saut avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) avec ou sans changement de pied - Saut avec $\frac{3}{4}$ de tour (270°)
<b>SAUT GYMNIQUE APPEL 1 OU 2 PIEDS et RECEPTION 1 PIED</b>		
A = 0.20		Cabriole en 4 <sup>ème</sup> devant ou derrière, jambe libre oblique basse
		Sissonne ou grand jeté petite amplitude < à 150°
		Saut de chat - Saut ciseau - Temps de flèche
B = 0.50		Cabriole en 4 <sup>ème</sup> devant ou derrière, jambe libre horizontale
		Sissonne ou grand jeté à 180°
<b>PIROUETTE GYMNIQUE SUR UNE JAMBE</b>		
A = 0.20		$\frac{1}{2}$ tour (180°) en dedans ou en dehors sur une jambe - jambe libre à l'oblique basse : retiré en parallèle ou en ouverture - 4 <sup>ème</sup> devant ou derrière...
B = 0.50		$\frac{1}{2}$ tour (180°) en dedans ou en dehors sur une jambe - jambe libre à l'horizontale : retiré en parallèle ou en ouverture - 4 <sup>ème</sup> devant ou derrière...
		1 tour (360°) en dedans ou en dehors sur une jambe - jambe libre

<b>ELEMENT ACROBATIQUE EN AVANT</b>		
A = 0.10		Roulé avant départ et retour libre
		ATR transversal départ, position des jambes et retour libre (fente, arabesque, 2 pieds, pied - pied ou poisson)
B = 0.20		ATR transversal tenu 2" départ, position des jambes et retour libre (fente, arabesque, 2 pieds, pied - pied ou poisson)
		Roulade avant avec les mains sur la poutre départ et retour accroupi
C = 0.80		Roulade avant sans les mains
		ATR roulade avant retour libre
		Tic - tac, souplesse avant ou pont avant
<b>ELEMENT ACROBATIQUE EN ARRIERE</b>		
A = 0.20		Roulé arrière départ et retour libre
		Pont départ libre et retour avec passage par ATR
B = 0.50		Roulade arrière départ accroupi et retour libre( les mains sur la poutre et non sous la poutre)
C = 0.80		Souplesse arrière ou pont arrière retour libre (fente, arabesque, 2 pieds, pied - pied ou poisson)
<b>ELEMENT ACROBATIQUE LATERAL</b>		
A = 0.20		ATR latéral départ, position de jambes et retour libre (debout, en appui facial...)
B = 0.50		Roue latérale ou roue fente
		ATR latéral tenu 2" départ, position de jambes et retour libre (debout, en appui facial...)
C = 0.80		Roue pied - pied sur poutre ou en liaison avec la sortie
<b>SORTIES</b>		
A = 0.20		Sortie saut carapé serré ou écarté en avant ou en arrière
		Sortie ATR transversal ou latéral sur le côté de la poutre
		Sortie rondade ou saut de mains en bout de poutre
B = 0.50		Sortie salto costal 2 pieds ou salto facial 2 pieds en bout de poutre
C = 0.80		Sortie salto avant groupé ou salto arrière groupé en bout ou sur le côté de la poutre départ 1 ou 2 pieds

<b>4- SOL</b>		
Exécution	/ 10 points	Cf. code de pointage et dispositions spécifiques Zone
Composition - Exigences de groupe	/ 4 points	Seul un élément acrobatique peut remplir deux exigences (élément et série). L'ordre des éléments est libre.
		0.50 pour une pirouette gymnique sur 1 jambe 0.50 pour un saut gymnique avec écart antéro - postérieur 0.50 pour un saut gymnique avec rotation 0.50 pour un élément de souplesse 0.50 pour un élément acrobatique en avant 0.50 pour un élément acrobatique en arrière 0.50 pour un élément acrobatique en latéral 0.50 pour une série acrobatique de 2 éléments dont un élément acrobatique avant, arrière ou latéral remplissant l'exigence précédente

Difficultés	/ 3 points	Addition de 8 éléments de difficultés maximum pour une valeur maximale de 3 points
Bonification	/ 2 points	Evaluation de la partie artistique sur 2 points 0.50 pour l'utilisation de l'espace : 2 diagonales différentes, passage proche du sol ( ventre, dos) 0.50 pour rythme : gestuelle en déplacement et sur place 0.50 pour la structuration de l'enchaînement en rapport avec la musique, pas de pause dans la gestuelle et terminer sur la musique. 0.50 pour qualité de la prestation : enchaînement inférieur ou égal à 1,50 points de fautes en moyenne sur les d'exécutions) <b>attention cette bonification ne peut être attribuée que si toutes exigences de groupe sont remplies.</b>
<b>GRILLE DE DIFFICULTES SOL</b>		
Valeur	Symboles	Exercices
<b>PIROUETTE GYMNIQUE SUR UNE JAMBE</b>		
A = 0.20		$\frac{1}{2}$ tour (180°) en dedans ou en dehors sur une jambe - jambe libre à l'horizontale : retiré en parallèle ou en ouverture - 4 <sup>ème</sup> devant ou derrière...
		1 tour (360°) en dedans ou en dehors sur une jambe - jambe libre à l'oblique basse : au retiré en parallèle ou en ouverture, en 4 <sup>ème</sup> devant ou derrière, en attitude...
B = 0.50		1 tour (360°) en dedans ou en dehors sur une jambe - jambe libre à l'horizontale : retiré en parallèle ou en ouverture - 4 <sup>ème</sup> devant ou derrière...
		1 tour et demie (540°) à 2 tours (720°) en dedans ou en dehors sur une jambe - jambe libre
<b>SAUT GYMNIQUE AVEC ECART ANTERO - POSTERIEUR 180°</b>		
A = 0.20		Saut écart antéro - postérieur appel et réception 2 pieds
		Sissonne
		Grand jeté
		Saut écart antéro - postérieur, grand jeté ou cabriole avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) < à 150°
B = 0.50		Saut changement de jambes
		Sissonne pied - tête
		Saut écart antéro - postérieur, grand jeté ou cabriole avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) à 180°
<b>SAUT GYMNIQUE AVEC ROTATION</b>		
A = 0.20		Tour en l'air (360°)
		Saut groupé avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) appel 1 ou 2 pieds et réception libre ou saut de chat $\frac{1}{2}$ tour (180°)
		Saut écart antéro - postérieur, grand jeté avec $\frac{1}{4}$ de tour (90°)
		Saut cosaque $\frac{1}{2}$ tour appel 1 ou 2 pieds et réception libre (jambes de l'oblique basse à l'horizontale)
B = 0.50		Tour et demie en l'air (540°)
		Tour groupé (360°) appel 1 ou 2 pieds et réception libre ou saut de chat 1 tour (360°)
		Saut carapé écarté avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) - jambes à l'horizontale
		Saut cosaque $\frac{1}{2}$ tour appel 1 ou 2 pieds et réception libre (jambes à l'horizontale)
		Saut changement de jambes avec $\frac{1}{4}$ de tour (90°)

<b>ELEMENT DE SOUPLESSE</b>		
A = 0.20		Passage en grand écart antéro - postérieur ou facial
		Roulade arrière poisson ou départ à genou, poisson et roulade avant, vague, ATR poisson...
		Onde au sol (à genoux, départ sur le dos ou le ventre)
		Grand battement avant, en I ou Y, battement pied - tête (écart proche de 180°)
B = 0.50		Poisson départ debout et retour libre
		Départ à genoux, onde arrière et retour sur les cous de pieds
		Pirouette plongée $\frac{1}{2}$ (180°) à 1 tour (360°)
		Onde avant ou arrière debout sur 1 ou 2 pieds avec amplitude
		Tic - tac, souplesse ou pont avant ou arrière
<b>ELEMENT ACROBATIQUE EN AVANT</b>		
A = 0.20		Roulade avant départ et retour debout - position des jambes et des bras libres (fléchies ou tendues)
		ATR roulade avant départ et retour libre bras fléchis ou tendus
B = 0.50		Saut de mains 1 ou 2 pieds ou flip avant retour 1 ou 2 pieds
C = 0.80		Salto avant groupé ou carpé
		Salto facial 1 ou 2 pieds
<b>ELEMENT ACROBATIQUE EN ARRIERE</b>		
A = 0.20		Roulade arrière départ et retour debout - position des jambes et des bras libres (fléchies ou tendues)
		Roulade arrière ATR bras fléchis ou tendus
B = 0.50		Flip arrière départ, position des jambes et retour libre
C = 0.80		Salto arrière groupé, carpé ou tendu
		Salto tempo
<b>GRILLE DE DIFFICULTES SOL (suite)</b>		
<b>ELEMENT ACROBATIQUE LATERAL</b>		
A = 0.20		Roue avec départ et retour libre (latéral, fente, pied - pied)
B = 0.50		Rondade
C = 0.80		Salto costal ou salto japonais départ de face
<b>SERIES ACROBATIQUES</b>		
A = 0.20		Liaison de deux éléments avec ou sans envol
B = 0.50		Liaison de 2 éléments dont un salto
C = 0.80		Liaison de 3 éléments dont un salto

# IV- EVALUATION

## 1 -Fautes générales

Fautes		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosse
		0.10	0.30	0.50	0.80
<b>Par le jury B (B<sup>1</sup> - B<sup>6</sup>)</b>					
<b>Fautes d'exécution</b>					
- Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	X	largeur des épaules ou plus		
- Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	X			
- Hauteur insuffisante des éléments	Ch. fois	X	X		
- Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	Ch fois	X	X		
- Manque de maintien de la position corps tendu (barres,poutre, sol)	Ch. fois	X	X		
- Ecart insuffisant	Ch.fois	X	X		
- Position incorrecte des jambes dans les éléments gymniques	Ch.fois	X			
- Position du corps dans les éléments gymniques	Ch. fois	X			
- Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	Ch. fois	X			
- Extension insuffisante lors de la préparation à la réception	Ch fois	X			
- Précision (chaque mouvement a une position de départ et finale précise. Chaque phase du mouvement doit démontrer un contrôle parfait)	Ch.fois	X			
<b>- Pendant tout l'exercice:</b>					
• Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste		X	X		
• Souplesse insuffisante		X			
• Dynamisme insuffisant		X	X		
• Amplitude insuffisante des éléments		X	X		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>					
- Déviation par rapport à l'axe de réception	Ch. fois	X			
- Jambes écartées à la réception	Ch. fois	X			
<b>- Mouvements pour maintenir l'équilibre:</b>					
• mouvements supplémentaires des bras		X			
• mouvements supplémentaires du buste	Ch. fois	X	X		
• pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	X			Max 0.70
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	Ch. fois		X		Max 0.70
• fautes de position du corps	Ch. fois	X	X		
• flexion profonde	Ch. fois			X	
• frôler l'agrès avec les mains-bras, sans tomber contre l'agrès	Ch. fois		X		
• appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	Ch. fois				0.80
• chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				0.80
• chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				0.80

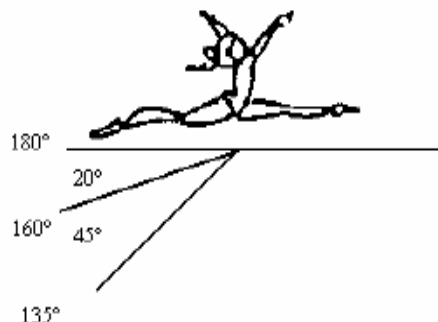
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
- Aide	Barres Poutre, Sol Ch. fois				0.80 sur note finale .Pas de VD-VL-EG
- Aide (entraîneur frôle la gymnaste aux barres)	Ch. fois			0.50 sur note finale	
- Présence de l'entraîneur sur le podium interdite	Ch.fois			0.50 sur note finale	
- Signes, conseils verbaux, cris, etc. de l'entraîneur à sa gymnaste	Gym/agrès		X		sur la note finale

## 2- Reconnaissance des éléments

### Sauts avec écart de jambes de 180° (grand écart) des jambes

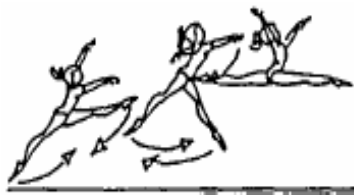
Pour angle d'écart insuffisant (grand écart insuffisant) et/ou position incorrecte des jambes

#### **Ecart insuffisant**



0° - 20°	déduction. 0.10 P.
>20° - 45°	déduction 0.30 P.
> 45°	valeur de difficulté inférieure

#### **Saut grand jeté changement de jambe**



#### **Jugement**

- Si la jambe av. est au dessous de 45° ou si elle est fléchie on attribue la valeur du saut grand jeté

#### **Saut cambré/ Saut changement de jambe cambré**



#### **Jugement**

- Position cambrée insuffisante - 0.10 P.
- Pied à hauteur des épaules - 0.10 P.
- Pied plus bas que les épaules et/ou jambe avant au dessous de l'horizontale - on attribue la VD inférieure
- La tête n'est pas en extension on attribue la valeur d'un autre élément du code

***Jambe arrière fléchie ou tendue: même élément***

#### **Saut groupé**



#### **Jugement**

- Les genoux ne sont pas à l'horizontale 0.10/0.30 P.
- Angle des hanches à 135° : valeur d'un saut vertical avec les jambes fléchies

## Saut de Chat



### Jugement

- Les deux jambes ne montent pas l'horizontale 0.10/0.30 P.
- Manque d'alternance: valeur d'un saut groupé

## 3- Fautes spécifiques

### Saut

#### Sauts non valables \*

- Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut
- Pas de contact avec la table de saut
- Toute forme d'aide pendant le saut
- La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds

• **Remarque:** La note "0" est donnée à la fois par le jury A et le jury B.

Fautes	0.10	0.30	0.50	0.80
<b>Première phase d'envol</b>				
- Rotation longitudinale incomplète	≤ 45°	≤ 90°	> 90°	
- Mauvaise technique				
• angle du bassin	X	X		
• corps cambré	X	X		
• Jambes écartées	X	X		
• Jambes fléchies	X	X	X	
<b>Impulsion</b>				
- Mauvaise technique				
• appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1er envol en avant	X	X		
• angle des épaules	X	X		
• pas de passage par la verticale	X	X		
- Bras fléchis	X	X	X	
- Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X	X	
<b>Deuxième phase d'envol</b>				
- Hauteur insuffisante	X	X	X	
- Manque de précision dans la rotation longitudinale	X			
- Jambes				
• croisées	X			
• écartées	X	X		
- Jambes fléchies	X	X	X	

## Saut (suite)

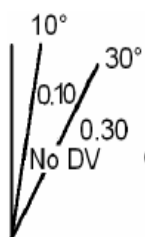
<b>Réception</b>				
- Longueur insuffisante (distance)	x	x	x	
<b>Fautes Générales</b>				
- Dynamise insuffisant	x	x	x	

<b>PENALISATIONS SPECIFIQUES POUR LE BOND DE LAPIN</b>	
Pose des genoux à la place des pieds	- 1.00 point sur la note d'exécution
Pas intermédiaires avant le saut extension	-0.50 point sur la note d'exécution
Arrêt prolongé entre la pose des pieds et le saut extension	0.30/0.50 point sur la note d'exécution

## BARRES

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
- Ajustement des prises	x		
- Frôler l'agrès avec les pieds		x	
- Frôler le tapis			x
- Heurter l'agrès avec les pieds			x
- Heurter le tapis avec les pieds			0.80
- Amplitude insuffisante dans l'exercice	x		
- Extension insuffisante dans les bascules ou prises d'élans	x		
- Elan intermédiaire			x

Elan intermédiaire = reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant.



### **PRISE D'ELAN A L'ATR**

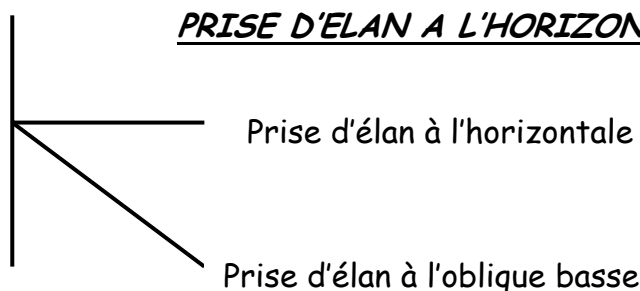
Entre 0 et 10 ° pas de pénalité

Entre 10 et 30 ° 0.10

En dessous de 30° valeur inférieure (B pour le programme DIR)

Si à l'horizontale = difficulté prise d'élan à l'horizontale (A pour le programme DIR)

### **PRISE D'ELAN A L'HORIZONTALE OU A L'OBLIQUE BASSE**



Entre l'horizontale et l'oblique basse 0.10/0.30

Entre l'oblique basse et la verticale 0.10/0.30

### TOUR D'APPUI ARRIERE A L'APPUI LIBRE A L'HORIZONTAL

Si tout le corps à l'horizontale (des épaules aux pointes) ou au-dessus pas de pénalité.  
Si en dessous de l'horizontale = tour d'appui arrière libre oblique basse (B dans le programme DIR)

### POUTRE

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
- Troisième course d'élan, ou toucher le tremplin sans exécuter l'entrée			0.80
- Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		ch.f x	
- S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			ch.f x
- Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x
- Pause de concentration ( <i>plus de 2 secondes</i> )	ch.f x		
- Préparation prolongée pour les éléments gymniques	ch.f x		
- Mauvais rythme dans les liaisons	ch.f x		

<b>PENALISATIONS SPECIFIQUES POUR LES MAINTIENS A L'ATR - comptabilisation du temps de maintien lorsque le corps est à la verticale des appuis</b>	
Maintien entre 1 et 2"	- 0.30 point sur la note d'exécution
Maintien 1" et moins	Valeur ATR simple sur la valeur de difficulté

### SOL

Fautes	0.10	0.30	0.50
- Pause de concentration avant les séries acrobatiques ( <i>plus de 2 secondes</i> )	ch.f x		
- Préparation prolongée pour les éléments gymniques	ch.f x		
- Manque de synchronisation entre le mouvement et la musique à la fin de l'exercice	x		

Pour toutes autres fautes se référer au code de pointage FIG ou au bon sens...

## COMPETITIONS PAR EQUIPES

### PROGRAMME IR ZONE SUD OUEST

#### CATEGORIES

- Benjamines
- Benjamines / Minimes
- Benjamines / Minimes / Cadettes

#### NOMBRE DE GYMNASTES

5/5/4

#### Composition des équipes :

Equipe de 5 gymnastes licenciées au titre de la même association, 5 gymnastes passent à chaque agrès. Les 4 meilleures notes comptent.

#### Engagement :

Au niveau départemental ou régional (en fonction de la réglementation propre à chaque région)

#### Programme Compétitif :

Programme IR – Brochure Zone 08/09

### SYSTEME DE QUALIFICATION

Engagement d'une équipe en Programme IR



Championnat Départemental



Championnat Régional



Finale Zone

## COMPETITIONS PAR EQUIPES

### PROGRAMME FEDERAL ZONE

#### CATEGORIES

- Minimes / Cadettes
- Minimes / Cadettes / Junior / Senior

**NOMBRE DE  
GYMNASTES**  
**5/5/4**

#### Composition des équipes :

Equipe de 5 gymnastes licenciées au titre de la même association, 5 gymnastes passent à chaque agrès. Les 4 meilleures notes comptent.

#### Engagement :

Au niveau départemental ou régional (en fonction de la réglementation propre à chaque région)

#### Programme Compétitif :

Programme Fédéral Zone – Brochure FFG 08-09 + éléments A FFG + éléments A zone

### SYSTEME DE QUALIFICATION

Engagement d'une équipe en Fédéral Zone



Championnat Départemental



Championnat Régional



Finale Zone

## COMPETITIONS PAR EQUIPES

### PROGRAMME DIVISION FEDERALE ET DE DIVISION CRITERIUM

#### Catégories Fédérales :

- Minimes/Cadettes/Juniors/Seniors

#### Nombre de gymnastes :

5/4/3

#### Catégories Critérium :

- Benjamines
- Benjamines/Minimes

#### Nombre de gymnastes :

5/4/3

#### Composition des équipes :

Equipe de 5 gymnastes licenciées au titre de la même association, 4 gymnastes passent à chaque agrès. Les 3 meilleures notes à chacun des agrès comptent.

#### Engagement :

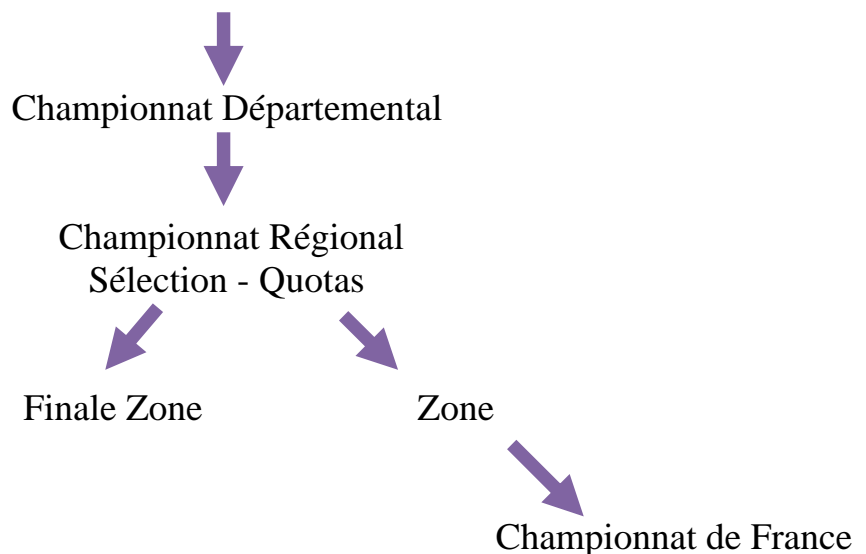
Au niveau départemental ou régional (en fonction de la réglementation propre à chaque région)

#### Programme Compétitif :

- Programme Fédéral – Brochure FFG 08-09
- Programme Critérium : imposés A à G – (Brochure des imposés (A à F) et brochure règlements techniques GA 08-09 (imposés G))

### SYSTEME DE QUALIFICATION

Engagement d'une équipe en DF ou en DC



## COMPETITIONS INDIVIDUELLES

### PROGRAMME IR

CATEGORIES		
Benjamines 1 <sup>ère</sup> Année	Minimes 1 <sup>ère</sup> Année	Cadettes 1 <sup>ère</sup> Année
Benjamines 2 <sup>ème</sup> Année	Minimes 2 <sup>ème</sup> Année	Cadettes 2 <sup>ème</sup> Année

#### **Engagement dans la catégorie:**

Au niveau départemental ou régional (en fonction de la réglementation propre à chaque région)

#### **Programme Compétitif :**

Programme IR – brochure zone 08/09

### SYSTEME DE QUALIFICATION

Engagement Individuel en Programme IR



Championnat Départemental



Championnat Régional



Finale Zone

## COMPETITIONS INDIVIDUELLES

### PROGRAMME IR CRITERIUM

#### CATEGORIES

Benjamins 1<sup>ère</sup> Année  
Benjamins 2<sup>ème</sup> Année

Minimes 1<sup>ère</sup> Année  
Minimes 2<sup>ème</sup> Année

#### Engagement dans la catégorie:

Au niveau départemental ou régional (en fonction de la réglementation propre à chaque région)

#### Programme Compétitif :

Brochure des imposés critérium - A à C avec options

#### SYSTEME DE QUALIFICATION

Engagement Individuel en Programme IR Critérium



Championnat Départemental



Championnat Régional



Finale Zone

## COMPETITIONS INDIVIDUELLES

### PROGRAMME FEDERAL ZONE

CATEGORIES			
Minimes 2 <sup>ième</sup> Année	Cadettes 1 <sup>ère</sup> Année	Junior 1 <sup>ère</sup> Année	Senior 1
	Cadettes 2 <sup>ème</sup> Année	Junior 2 <sup>ème</sup> Année	Senior 2

#### Engagement dans la catégorie:

Au niveau départemental ou régional (en fonction de la réglementation propre à chaque région)

#### Programme Compétitif :

Programme Fédéral Zone – Brochure FFG 08/09 + éléments A FFG + éléments A zone

#### SYSTEME DE QUALIFICATION

Engagement Individuel en Programme Fédéral Zone



Championnat Départemental



Championnat Régional



Finale Zone

## COMPETITIONS INDIVIDUELLES

### PROGRAMME FEDERAL

#### CATEGORIES

Minimes 1 <sup>ière</sup> Année	Cadettes 1 <sup>ère</sup> Année	Junior 1 <sup>ère</sup> Année	Senior 1
Minimes 2 <sup>ième</sup> Année	Cadettes 2 <sup>ème</sup> Année	Junior 2 <sup>ème</sup> Année	Senior 2

#### Engagement dans la catégorie:

Au niveau départemental ou régional (en fonction de la réglementation propre à chaque région)

#### Programme Compétitif :

Programme Fédéral – Brochure FFG 08/09

#### SYSTEME DE QUALIFICATION

Engagement Individuel en Programme Fédéral



Championnat Départemental



Championnat Régional



Finale Zone