

# BROCHURE PRO-GRAMMES

EDITION SEPTEMBRE 2019

GAF



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT



# PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU CODE FFGYM GAF

Dans la continuité de la réforme du système compétitif initiée par la fédération, la mise en œuvre dès septembre 2017 de la réforme territoriale avec ses nouveaux échelons induit des changements au niveau des circuits et des programmes compétitifs.

La suppression des programmes existant sur certains territoires, notamment au niveau des zones, représente une opportunité pour proposer une offre compétitive cohérente, issue d'une vision globale et répondant aux besoins des clubs et des gymnastes.

Parmi les 3 niveaux de pratique identifiés par la FFG, la majorité des gymnastes GAF évolue dans les niveaux « Performance » et « Fédéral », qui représentent respectivement 2600 et 35 000 gymnastes.

Après analyse des programmes existants et de leurs conditions de mise en œuvre, le groupe de travail chargé de leur élaboration sous le contrôle de la Commission Nationale Spécialisée (CNS) GAF, a conçu des contenus répondant aux besoins de chaque niveau de pratique identifié.

## Les orientations qui ont guidé la conception du nouveau Code FFGym :

- Cohérence globale de l'offre de programmes
- Lisibilité et positionnement clair dans un niveau de pratique (*performance, intermédiaire*)
- Maîtrise des conditions d'organisation (*logistique, temps de compétition, gestion des flux de participantes*)
- Proposition de contenus différenciés pour le niveau « Fédéral » (*effectifs nombreux et niveaux hétérogènes*)
- Simplification du jugement : calcul de la note de départ simplifié en « Fédéral » et valeurs des éléments identiques à celles du Code FIG en « Performance » quel que soit le programme.

## Les programmes proposés en 2019-2020 :

**FÉDÉRAL B** : adapté aux capacités des gymnastes débutantes à partir de 7 ans et pratiquant 1 à 2 fois par semaine, ce programme représente le premier niveau de compétition. La réglementation matérielle simplifiée facilite l'organisation des rencontres et permet d'accueillir des effectifs importants.

**FÉDÉRAL A** : basé sur une grille d'éléments à chaque agrès et proposé aux gymnastes de 10 ans et plus qui s'entraînent 2 à 3 fois par semaine, ce contenu correspond aux anciennes catégories « DIR ». A partir de 2017-2018, ce programme identique sur tout le territoire permet aux équipes qualifiées à l'issue du championnat régional d'accéder à une nouvelle finale nationale.

**PERFORMANCE 8-9 ans** : proposé aux jeunes gymnastes de 8 et 9 ans présentant un potentiel pour la gymnastique de performance ou de haut niveau, ce programme évolutif a pour objectif une formation de qualité dans le respect des exigences techniques, garant de la progression future. Un entraînement hebdomadaire de 3 ou 4 séances minimum est nécessaire pour accéder à ce niveau de pratique en toute sécurité.

**PERFORMANCE** : les gymnastes âgées de 10 ans et plus présentant les capacités pour la gymnastique de performance peuvent accéder à ce niveau, conseillé à partir de 4 entraînements hebdomadaires. Articulés autour d'une grille unique d'éléments, 2 programmes avec des exigences de composition propres permettent de différencier les niveaux de pratique en fonction de l'âge en individuelle, et selon les catégories en équipes.

Après une saison de mise en place, une actualisation des programmes a été effectuée, afin d'optimiser les contenus et l'évaluation.

Illustrations : Éric Cordier & FIG.

Les dessins et textes reproduits sont fournis avec la permission de la FIG et ne peuvent être reproduits ou copiés sans autorisation écrite de la FIG.

# SOMMAIRE



PROGRAMMES  
FÉDÉRAL B  
FÉDÉRAL A



PROGRAMMES  
PERFORMANCE 8-9 ANS  
PERFORMANCE  
FIG AMENAGÉ

<b>6</b>	<b>Fédéral B</b>	
6	Difficultés	
6	Bonifications	
6	Exécution	
7	Tableaux des éléments	
<b>14</b>	<b>Fédéral A</b>	
14	Difficultés	
14	Bonifications	
14	Exécution	
15	Tableaux des éléments	
<b>22</b>	<b>Tableau des fautes générales</b>	
<b>24</b>	<b>Directives techniques</b>	

<b>28</b>	<b>Performance 8-9 ans</b>	
28	<b>Partie 1 – Évaluation des exercices</b>	
28	Calcul de la note	
28	Calcul de la note D	
30	Règlement pour la note E	
33	Directives techniques	
36	<b>Partie 2 – Règlements aux agrès et éléments</b>	
36	SAUT	
38	• Éléments Saut	
39	BARRES ASYMÉTRIQUES	
42	• Éléments Barres asymétriques	
44	POUTRE	
48	• Éléments Poutre	
50	SOL	
54	• Éléments Sol	
56	<b>Partie 3 – Annexes</b>	

<b>60</b>	<b>Performance</b>	
60	<b>Partie 1 – Évaluation des exercices</b>	
60	Calcul de la note	
60	Calcul de la note D	
63	Règlement pour la note E	
66	Directives techniques	
72	<b>Partie 2 – Règlements aux agrès</b>	
72	SAUT	
74	BARRES ASYMÉTRIQUES	
76	POUTRE	
80	SOL	
83	<b>Partie 3 – Éléments</b>	
83	• Éléments Saut	
91	• Éléments Barres asymétriques	
121	• Éléments Poutre	
155	• Éléments Sol	
171	<b>Partie 4 – Annexes</b>	

<b>178</b>	<b>FIG Aménagé</b>	
178	Généralités	
178	SAUT	
178	BARRES ASYMÉTRIQUES	
179	POUTRE	
179	SOL	
<b>183</b>	<b>Feuille de notation</b>	
<b>184</b>	<b>Réglementation Matérielle</b>	



# PROGRAMMES

FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL A





# FÉDÉRAL B

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 184.

## COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL B ?

### Note Finale sur 11 points maximum

- **Note D** : 11 points      **Difficultés** : 10 points      **Bonifications** : 1 point (2 X 0,5 pt)
- **Note Finale** : ND moins fautes d'exécution et pénalités
- **Tenue** : justaucorps identiques ou différents, à l'initiative des clubs

## DIFFICULTÉS/10 POINTS

1-1

### Choix des éléments

Un maximum de 5 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral B » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte (*seul le texte fait foi*) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

- a) Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (*mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées*).
- b) Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.
- c) Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- d) Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés

1-2

### Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym « Fédéral B »

## BONIFICATIONS/1 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

## EXÉCUTION

### Il faut tenir compte des paramètres suivants :

#### LES FAUTES GÉNÉRALES

TABLEAU page 22

#### LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT	page 7
BARRES	page 9
POUTRE	page 11
SOL	page 13



La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 184.

## COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL A ?

### Note Finale sur 13,5 points maximum

- **Note D** : 13,5 points      **Difficultés** : 12 points
- **Note Finale** : ND moins fautes d'exécution et pénalités

Pour les catégories à finalité autre que nationale, mises en place à l'initiative des comités régionaux et du regroupement (cf. page 38 du règlement technique GAM-GAF 2018-2019), possibilité d'ajuster les modalités de notation (exemples : pas de prise en compte des bonifications ou détermination d'une note D maximale inférieure à 12 points)

## DIFFICULTÉS/12 POINTS

### 1-1 Choix des éléments

Un maximum de 6 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral A » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 1 ou 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte (*seul le texte fait foi*) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

- Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (*mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées*).
- Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.
- Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

### 1-2 Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym « Fédéral A »

## BONIFICATIONS/1,5 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute permettent l'attribution de 3 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

## EXÉCUTION

### Il faut tenir compte des paramètres suivants :

#### LES FAUTES GÉNÉRALES

TABLEAU page 22

#### LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT	page 15
BARRES	page 17
POUTRE	page 19
SOL	page 21

# FÉDÉRAL A

## SAUT

### GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25
- Toutes les années d'âges peuvent utiliser le tremplin normes FIG ou le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère. \* interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3<sup>e</sup> course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (*même si la table est dépassée*)

- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

### FAUTES D'EXÉCUTION

#### 1<sup>er</sup> ENVOL



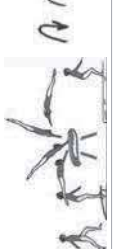

- Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol :
  - ≤ 45° : 0,10 - ≤ 90° : 0,30 - >90° : 0,50
- Mauvaise technique
  - angle des hanches 0,10 - 0,30
  - corps cambré 0,10 - 0,30
  - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
  - jambes et genoux écartés 0,10 - 0,30

#### IMPULSION

- Mauvaise technique
  - bras fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
  - angle des épaules 0,10 - 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 - 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : (Une seule fois) 0,50
- Ne pas passer par la verticale 0,10
- Rotation longitudinale commencée trop tôt (*sur la table*) 0,10 - 0,30

#### 2<sup>ème</sup> ENVOL

- Hauteur 0,10 - 0,30 - 0,50
- Précision dans les rotations longitudinales 0,10
- Position du corps
  - alignement du corps 0,10
  - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
  - jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 - 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 - 0,30

GRILLE DES SAUTS NOTES D			
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART	
		Trampo-tremp*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	10	11
	Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol	11	12
	Renversement avant	12	13
	Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol et ½ tour (180°) dans le 2 <sup>e</sup> envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	12	13

### FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

### CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	





# FÉDÉRAL A

## BARRES 1/2

### EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille

**3 bonifications maximum à 0,5 pt** (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

#### Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (B1 ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

GROUPE 1/2					
ENTRÉES			SUSPENSIONS		
1 pt		2 pts		1 pt	
	Renversement arrière ou lancé de jambes ou de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la B1, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De la suspension statique, B1 ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout
1 pt		2 pts		1 pt	
	Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		1/2 tour bascule		De la suspension, file avant, corps proche de l'horizontale
		2 pts		1 pt	
			Saut avec 1/1 tour (360°) élan en av. et bascule à l'appui facial B1		Renversement de la traction, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)
				2 pts	
					Basculé arrière et rétablissement à l'appui ou l'appui libre
				2 pts	
					Bascule barre supérieure uniquement dans le mouvement
				1 pt	
					Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)
				1 pt	
					Balancer contre volée à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé une seule fois)





# FÉDÉRAL A

## POUTRE 1/2

### EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

**Enchaînement libre de 6 éléments (durée maximum 1 minute) choisiss parmi les éléments de la grille ci-dessous :**

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Tours »
- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Sauts »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques en avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques en arrière »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »

**3 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)**

GROUPE 1/2					
ENTRÉES			ÉLÉMENTS GYMNINIQUES		
			TOURS	SAUTS	
1 pt		2 pts		1 pt	
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal			En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds	1 pt	2 pts
1 pt		1 pt		1 pt	
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège			1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut-sissonne écart à 180°
2 pts		1 pt		2 pts	1 pt
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège			1/2 pivot, position de la jambe libre au choix (aussi accroupi)	Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) - de la position transv. (manches & genoux à 45°)	Saut de chat genoux à l'horizontale, aussi avec 1/2 tour
2 pts		2 pts		1 pt	1 pt
Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec			1/2 tour à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue	Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontale	
1 pt		1 pt		2 pts	2 pts
Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec			Pivot	Saut ciseaux avant battements à l'horizontale	Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart à 180°
2 pts		2 pts		1 pt	2 pts
Roue en entrée			Pivot attitude	Saut vertical avec 1/2 tour	Saut chargement de jambe écart à 180°
				2 pts	
					Saut écart antérieur écart à 180°



# FÉDÉRAL A

## POUTRE 2/2

ARRIÈRE		AVANT/LATÉRAL		SORTIES	
1 pt		1 pt		1 pt	
1 pt		2 pts	Tic tac	Sortie rondade	
1 pt		2 pts		1 pt	
2 pts		2 pts		2 pts	
2 pts		1 pt		1 pt	

### GRUPE 2/2

#### ÉLÉMENTS ACROBATIQUES

### FAUTES SPECIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50
Dépassement du temps autorisé (1 min)	2.00
Dépassement du temps de chute (10 sec)	Exercice terminé
Dépassement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10
Pas de passage proche de la poutre	0.10
Aucune gestuelle	0.10

Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronométrage prévient la gymnaste à 50 sec.

### CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
<b>Total Fautes exécution</b>	
NF = ND - Total Fautes	





GROUPE 2/2		ÉLÉMENTS GYMNINIQUES		SAUTS		TOURS	
1 pt		2 pts		1 pt		2 pts	
Saut groupé aussi avec 1/2 ou tour genoux à l'horizontale		Saut écart antéropostérieur écart à 180°		Saut de chat avec 1/2 tour ou tour cuisses à l'horizontale		1/2 pivot	
1 pt		2 pts		1 pt		1 pt	
Saut cosaque appelé réception 1 ou 2 pieds aussi avec 1/2 tour genoux à l'horizontale		Saut sissome écart à 180°		Saut vertical avec 1 tour		1/2 pivot, jambe libre horizontale ou pied dans la main écart 180°	
1 pt		2 pts		1 pt		1 pt	
Saut ciseaux avant battements à l'horizontale		Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°		Saut changement de jambe à la position saut, cossaque, genoux à l'horizontale		Pivot	
2 pts		2 pts		2 pts		2 pts	
Saut carpié écarté ou serré cuisses à l'horizontale		Saut changement de jambe écart à 180°		Saut carpié 1/2 tour		Double pirouette	

### FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30
Absence de rebond après les éléments : rondade, sauts de mains, flic-flac (positionnés en dernier élément)	0.50
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
Dépassement du temps autorisé (1 min)	2.00
Absence de musique	2.00
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10
Pas de passage au sol	0.10
Manque de synchronisation musicale / mouvement:	0.10

Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.

### CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 1) + (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
<b>Total Fautes exécution</b>	
NF = ND - Total Fautes	





# FÉDÉRAL A - B

## TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

Il faut distinguer les petites fautes (0.10 pt), les fautes moyennes (0.30 pt), les grosses fautes (0.50 pt) et les très grosses fautes (1.00 pt)

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0,10	MOYENNES 0,30	GROSSES 0,50	TRÈS GROSSES 1,00 ou +
<b>Par le jury E</b>					
<b>FAUTES D'EXÉCUTION</b>					
- Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	X	X largeur des épaules ou plus		
- Hauteur des éléments insuffisante (amplitude externe)	Ch. fois	X	X		
<b>Manque</b>					
- Manque de précision (sur rotation par exemple)	Ch fois	X			
- De précision de la position groupée dans les salti simples	Ch fois	X 90° Angle bassin	X > 90° Angle bassin		
- Ne pas maintenir la position corps tendu (fermeture trop tôt)	Ch. fois	X	X		
- Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	X			
<b>Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (non gymniques)</b>					
- Alignement du corps	Ch.fois	X			
- Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch.fois	X			
- Ecart insuffisant dans les éléments acro (sans envol)	Ch.fois	X	X		
- Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (selon directives techniques)	Ch.fois	X	X	X	
- Exécution de la sortie trop près de l'agrès (barres poutre)			X		
<b>FAUTES DE RÉCEPTION (tous les éléments y compris les sorties)</b>					
S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0,80					
- Jambes écartées à la réception	Ch. fois	X			
- Déséquilibre	Ch. fois	X	X		
- Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	X			
- Très grand pas ou saut (plus d'1 mètre)	Ch. fois		X		
- Fautes de position du corps	Ch. fois	X	X		
- Flexion profonde	Ch. fois			X	
- Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
- Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
- Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
- La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00



# FÉDÉRAL A - B

## TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0,10	MOYENNES 0,30	GROSSES 0,50	TRÈS GROSSES 1,00 ou +
<b>Par le jury D</b>					
- Exécution de bonifications avec chute	Barres, poutre, sol				Pas de Bonif
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Élément non reconnu Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
- Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
<b>Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition</b>					
<b>IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS</b>					
- Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	
- Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
- Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
<b>Par le responsable des juges de la compétition</b>					
- Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	
- Ajouter, remplacer ou enlever les ressorts du tremplin ou changer la hauteur du Trampo-Tremp	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
- Tenue incorrecte - justaucorps, bijoux	Gym/Agrès		x		
- Justaucorps non identiques (pour les gymnastes d'une même équipe)	Équipe				1.00P. Qualification et finale par équipe appliqué 'x' dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 <sup>ère</sup> fois.
- Dépassement du temps	Poutre, sol				2.00 sur la note finale



## DIRECTIVES TECHNIQUES

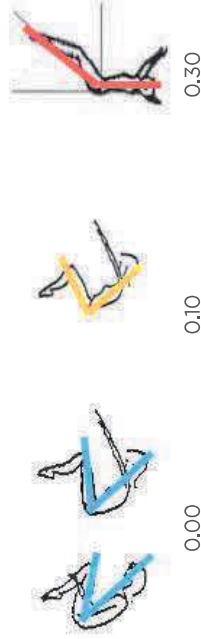
Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que l'exigence de groupe soit reconnue

### A tous les agrès

#### Reconnaitances des positions du corps

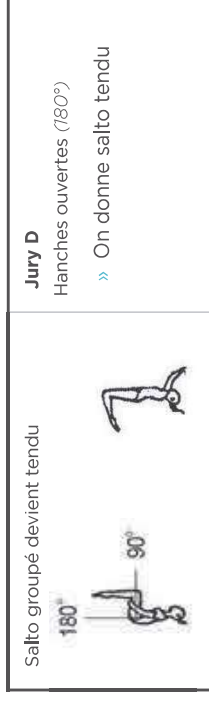
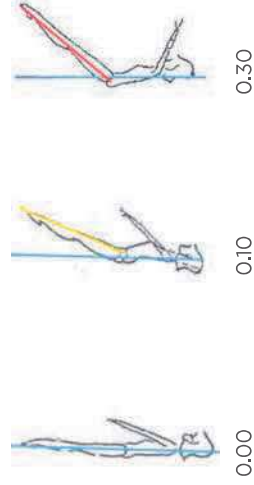
- **Groupé**

Angle des hanches et genoux, moins de 90° dans les salti et éléments gymniques



- **Tendu**

- Toutes les parties du corps doivent être alignées
- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto



#### Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord = l'Exigence de Groupe est attribuée.

Sans réception sur les pieds d'abord = l'Exigence de Groupe n'est pas attribuée.

#### Poutre et sol

#### Tours sur une jambe (pivots)

Les tours doivent être complètement terminés ou un autre élément de la grille est attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.

- » Doivent être exécutés sur les 1/2 pointes.
- » Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- » Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
- » Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément de la grille

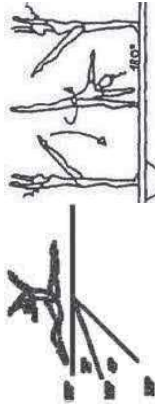
#### Sauts avec tours

Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnait un autre élément de la grille. Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.



## Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

### Écart insuffisant



- > 0° - 20° déduction 0.10
- > 20° - 45° déduction 0.30
- > 45° (*gymnique*) Élément non reconnu et 0.30 de pénalité

### Saut groupé avec et sans tour

#### Exigences

- Angle des hanches inf 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

#### Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

#### Jury E

- Genoux à l'horizontale - 0.10
- Genoux sous l'horizontale - 0.30



### Saut cosaque avec et sans tour

#### Exigences

- Angle des hanches inf 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

#### Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

#### Jury E

- Jambe tendue à l'horizontale - 0.10
- Jambe tendue sous l'horizontale - 0.30



### Saut de chat avec et sans tour

#### Exigences

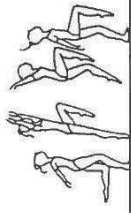
- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Evaluation / au genou le plus bas

#### Jury D

- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe
- Manque d'alternance = saut groupé

#### Jury E

- Une ou les 2 jambes à l'horizontal - 0.10
- Une ou les 2 jambes sous l'horizontale - 0.30



### Saut carapé écarté

#### Exigence

- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

#### Jury D

- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe

#### Jury E

- Position incorrecte des jambes (*Asymétriques*) - 0.10
- Jambes à l'horizontale - 0.10
- Jambes sous l'horizontale - 0.30



## Saut changement de jambe



### Exigences

- Élan de jambe libre à 45° mini
- Élan avec jambe libre tendue

### Jury D

- Manque d'élan de la jbe libre = reconnu saut grand écart

### Jury E

- Élan de jambe libre moins de 45° - 0,10
- Jambe libre fléchie - 0,10/0,30

Le maximum de déductions cumulées pour déviations par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut dépasser 0,50 (0,10 ou 0,30 ou 0,50).

Les déductions pour la forme du corps incluent :

- » Manque d'écart
- » Jambes fléchies
- » Pointes de pied pas tendues
- » Déductions spécifiques précisées ci-dessus

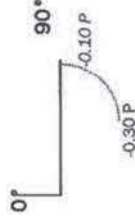
Au 0,50 peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées à la hauteur, déséquilibre.

## Sol

Les éléments avec un retour en fente ne sont pas reconnus en cas de retour différent. Si la gymnaste termine en roulade, ne pas pénaliser pour chute.

## Barres

### Prise d'élan à l'horizontale et tour d'appui arrière libre



Manque d'amplitude  
Quelle que soit l'amplitude la prise d'élan et le tour d'appui arrière libre sont reconnus

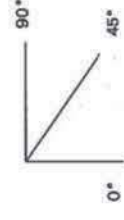
0,10 ou 0,30

A l'horizontale ou au-dessus : pas pénalité.

Sous l'horizontale :

0,10 ou 0,30

### Balancés



Manque d'amplitude

0,10 ou 0,30

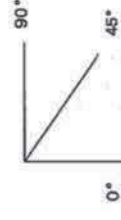
Quelle que soit l'amplitude le balancé est reconnu

A 90° ou au-dessus = Pas de pénalité

Entre 90° et 45° = Pénalité de 0,10

Sous les 45° = Pénalité de 0,30

### Contre-volée



Manque d'amplitude

0,10 ou 0,30

Quelle que soit l'amplitude la contre volée est reconnue

A 45° et au-dessus = Pas de pénalité

Sous 45° = Pénalité de 0,10 ou 0,30

