



# BROCHURE PRO GAF

# DES PROGRAMMES

EDITION SEPTEMBRE 2022



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

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 inclut 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 2022-2023 :

**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 ». Ce programme identique sur tout le territoire permet aux équipes qualifiées à l'issue du championnat régional d'accéder au Trophée fédéral GAF.

**PERFORMANCE 7-9 ans** : proposé aux jeunes gymnastes de 7 à 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.





## PROGRAMMES

FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL A



# FÉDÉRAL B

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 185.

## 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.

- 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 B »

## BONIFICATIONS/1 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre) 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 21

#### LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT	page 6
BARRES	page 7
POUTRE	page 9
SOL	page 11



# FÉDÉRAL B

## SAUT

### GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
- Toutes les années d'âges doivent utiliser 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

- 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 fois) 0,50

#### 2<sup>ème</sup> ENVOL

- Hauteur 0,10 – 0,30 - 0,50
- 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*
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant (interdit 7-8-9 ans)	9

### FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

### CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	



# FÉDÉRAL B

## BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.

### EXIGENCES DE GROUPE (à partir de 10 ans)

Enchaînement libre de 5 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 »
- 1 élément au choix dans la grille

### Exigences de groupes 7-8-9

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

### Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement
- Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en bleu

GROUPE 1/2		SUSPENSIONS	
ENTRÉES			
			
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI		Renversement arrière du balancé	De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises
			
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS		Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)
			
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)		De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension	Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)
			
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	
			
Renversement arrière du lancé de jambe			



GROUPES 2/2			
APPUIS		SORTIES	
De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière groupé ou tendu	
Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS		De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	
De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS		Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	

### FAUTES SPÉCIFIQUES (S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80)

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (basculés et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Frôler le tapis ou l'agresser avec la main	0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute (30 sec)	Exercice terminé	Élan intermédiaire (=élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

### CALCUL NOTE FINALE

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



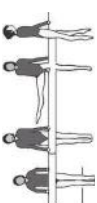

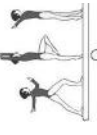



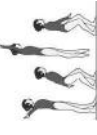













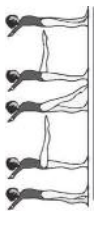

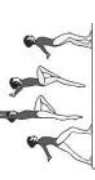



### EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (durée 1 minute maximum) :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément acrobatique
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille
- pour les 7-9 ans: en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre
- 2 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès)

### GROUPES 1/2

ENTRÉES		TOURS		ÉLÉMENTS GYMNINIQUES		SAUTS	
							
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant	
							
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		Détourné, aussi accroupi		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		Saut vertical avec changement de jambe	
							
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum		Saut de chat genoux à l'horizontale	



# FÉDÉRAL B

## POUTRE 2/2

GROUPES 2/2			
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES		SORTIES	
ARRIÈRE	AVANT		
Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres	ATR passagé sous toutes ses formes (à la verticale)	Sortie rondade	
Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes	Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui	Sortie en bout de poutre par impulsion 2, pieds, saut vertical et réception à la station debout	
	Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes		

### FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronomètre s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronomètre prévient la gymnaste à 30 sec.
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 (40 sec.)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé	

### CALCUL NOTE FINALE

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















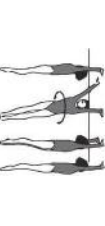







# FÉDÉRAL B

SOL 1/2

## EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (durée 1 minute maximum) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 2 éléments acrobatiques
- 2 éléments gymniques
- 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2			
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			
AVANT		ARRIÈRE	
			
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre	
			
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, capé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre
			
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre	ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente		Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre
			
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)	De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (si pont tenu 2", validation de 2 éléments)
			
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre			



# FÉDÉRAL B

## SOL 2/2

### GROUPES 2/2

#### ÉLÉMENTS GYMNISTIQUES

SOUPLESE MAINTIEN		SAUTS		TOURS	
Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec		Saut de chat genoux à l'horizontale	Saut vertical, aussi avec 1/2 tour	1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	
Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Saut de chat genoux à l'horizontale	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente	
Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Pas chassés D - G ou inversement	Pas chassés D - G ou inversement	Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.	
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec		Saut sissonne écart à 180°	Assemblé	Détourné	

#### FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronométrateur prévient la gymnaste à 30 sec.
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0.50	
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2.00	

#### CALCUL NOTE FINALE

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

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 185.

## 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 41 du règlement technique GAM-GAF 2022-2023), 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 ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre) 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 21

#### LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT page 14

BARRES page 15

POUTRE page 17

SOL page 19

# 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 :  
 $\leq 45^\circ$  : 0,10 -  $\leq 90^\circ$  : 0,30 -  $>90^\circ$  : 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 : 0,50  
*(une seule fois)*
- 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 (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

ENTRÉES		SUSPENSIONS	
1 pt 	2 pts 	1 pt 	1 pt 
Renversement arrière du lancé de jambe ou de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	De la suspension BS, filé avant	De l'appui facial BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) maintenues chacune 2 sec.
1 pt 	2 pts 	1 pt 	1 pt 
Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	1/2 tour bascule	2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale
2 pts 	2 pts 	1 pt 	1 pt 
Saut avec 1/1 tour (360°) élan en av. et bascule à l'appui facial BI	Renversement arrière du balancé	Renversement de la traction, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	Bascule barre supérieure uniquement dans le mouvement
1 pt 	2 pts 	1 pt 	1 pt 
Balancé arrière et rétablissement à l'appui ou l'appui libre	Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	Balancer contre volée à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé une seule fois)



# FÉDÉRAL A BARRES 2/2

GROUPE 2/2		SORTIES	
APPUIS			
1 pt		1 pt	
1 pt	De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier	1 pt	Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (piéds barre/jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS
1 pt		2 pts	
1 pt	Prise d'élan à l'horizontale, aussi en sortie BI (comptabilisé 1 seule fois)	1 pt	Elan (ou élan libre) par-dessous la barre avec 1/2 tour à la station
1 pt		2 pts	
2 pts	De l'appui facial BI prise d'élan posée des pieds/jambes fléchies serrées ou tendues et écartées et attraper la BS	1 pt	Sortie sauto arrière groupé
Bascule fixe		1 pt	
1 pt		1 pt	Balancé contre volée à l'oblique basse en sortie, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)
	Tour d'appui avant, jambes tendues	2 pts	
			Tour d'appui arrière libre à l'horizontale

## FAUTES SPÉCIFIQUES

(S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80).

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (= arrêté qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Frôler le tapis ou l'agré avec la main	0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Manque d'amplitude dans les prises d'élan et balancés	0.10 / 0.30
Dépassement du temps de chute (30 secondes)	Exercice terminé	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
		Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

## 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	





### EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

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

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Sauts »
- 1 élément du GROUPE « Sauts »
- 1 élément du GROUPE « Torsions »

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

<b>GROUPE 1/2</b>					
<b>ENTRÉES</b>			<b>ÉLÉMENTS GYMNINIQUES</b>		
<b>TOURS</b>		<b>SAUTS</b>			
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		Saut groupé genoux à l'horizontale	
1 pt		1 pt		2 pts	
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale		Saut de chat genoux à l'horizontale, aussi avec 1/2 tour	
2 pts		2 pts		1 pt	
Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec		De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal		Saut de chat genoux à l'horizontale, aussi avec 1/2 tour	
1 pt		1 pt		1 pt	
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupie 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre		Saut coxaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontale	
2 pts		2 pts		2 pts	
Roue en entrée		Entrée équerre renversée		Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart à 180°	
				Saut changement de jambe écart à 180°	
				Saut vertical avec 1/2 tour	
				Saut écart antéro-postérieur écart à 180°	



# FÉDÉRAL A

## POUTRE 2/2

ARRIÈRE		AVANT/LATÉRAL		SORTIES	
1 pt		1 pt		1 pt	
Chandelle corps tendu (départ et retour libres) maintenue 2 sec		ATR passagé sous toutes ses formes		Sortie rondade	
1 pt		2 pts		1 pt	
Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre		2 <sup>nd</sup> ATR maintenu (sous toutes ses formes) 2 sec.		Sortie salto avant groupé	
2 pts		1 pt		2 pts	
Souplesse arrière		Roulade avant départ appui pédestre, retour libre		Sortie salto arrière groupé	
2 pts		2 pts		1 pt	
Flic Flac, jambes décalées		Roue sous toutes ses formes		Sortie salto costal	

GRUPE 2/2

### ÉLÉMENTS ACROBATIQUES

### FAUTES SPÉCIFIQUES

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 (40 sec)	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 chronomètre s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronomètre 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	



# FÉDÉRAL A

SOL 1/2










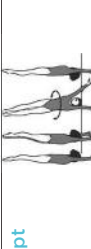


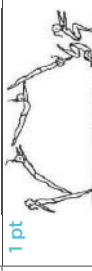
## EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre sur praticable 12 m x 12 m, en musique (durée 1 minute)  
de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :

- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques arrière »
- 2 éléments gymniques au choix
- 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)

















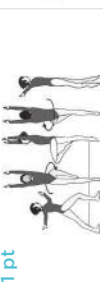
Rondade flip salto = 2 bonifications

GROUPE 1/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES					
AVANT/LATÉRAL			ARRIÈRE		
1 pt		2 pts		1 pt	
	Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Équerre écartée et élévation à l'ATR par placement du dos, retour en fente		1 pt
1 pt		1 pt		2 pts	
	Rondade avec rebond		Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		Roulade arrière bras tendus corps capré, départ et retour à l'appui pédestre
1 pt		1 pt		2 pts	
	ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre		1 pt
1 pt		1 pt		1 pt	
	ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées retour en fente		Saut de mains 1 pied		Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre
			1 pt		1 pt
			Salto costal		Salto arrière groupé ou tendu
			1 pt		1 pt
					Flac-flac, jambes décalées
			1 pt		
			Saut de l'ange		
			Salto facial		



### GRUPE 2/2

#### ÉLÉMENTS GYMNINIQUES

SAUTS				TOURS			
 1 pt	 2 pts	 1 pt	 2 pts	 1 pt	 1/2 pivot	 1 pt	 Double pirouette
Saut groupé aussi avec 1/2 ou 1 tour genoux à l'horizontale	Saut écart antéropostérieur écart à 180°	Saut de chat avec 1/2 tour ou 1 tour cuisses à l'horizontale	Saut écart antéro-postérieur 1/2 tour	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	 1 pt			
Saut cosaque appelé et réception 1 ou 2 pieds aussi avec 1/2 tour genoux à l'horizontale	Saut sissome écart à 180°	Saut écart antéro-postérieur écart à 180°	Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°	Saut changement de jambe à la position saut cosaque genoux à l'horizontale			
 1 pt	 2 pts	 2 pts	 2 pts	 2 pts			
Saut ciseaux avant battements à l'horizontale	Saut changement de jambe écart à 180°	Saut écart antéro-postérieur écart à 180°	Saut carapé écarté ou serré cuisses à l'horizontale	Saut carapé 1/2 tour			

#### FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30
Absence de rebond après les éléments : rondade, sauts de mains, flic-flac ( <i>positionnés en dernier élément</i> )	0.50
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
Dépassement du temps autorisé (40 sec)	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 ( <i>amplitude externe</i> )	Ch. fois	X	X		
<b>Manque</b>					
- Manque de précision ( <i>sur rotation par exemple</i> )	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 ( <i>fermeture trop tôt</i> )	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 ( <i>sans envol</i> )	Ch.fois	X	X		
- Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques ( <i>selon directives techniques</i> )	Ch.fois	X	X	X	
- Exécution de la sortie trop près de l'agrès ( <i>barres poutre</i> )			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 ( <i>supérieur à la largeur des épaules</i> )	Ch. fois		X		
- Fautes de position du corps	Ch. fois	X	X		
- Flexion profonde	Ch. fois			X	
- Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	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 1x 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

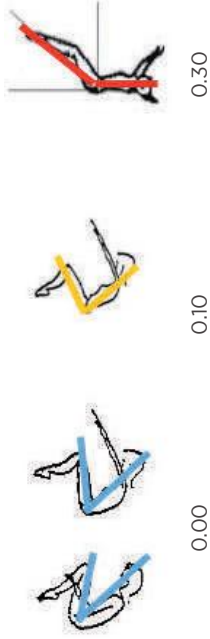
Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que l'exigence de groupe soit reconnue

### A tous les agrès

#### Reconnaitances des positions du corps

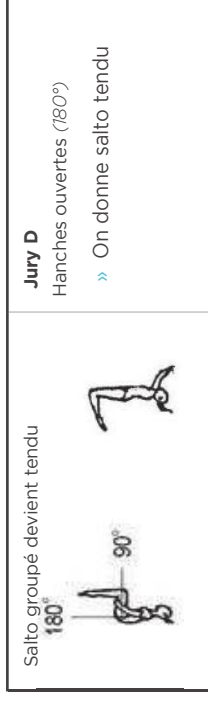
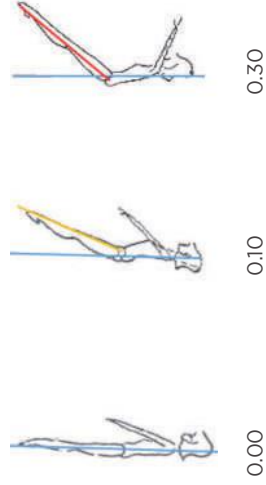
- **Groupé**

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



- **Tendu**

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



#### Jury D

Hanches ouvertes (180°)

» On donne salto tendu

#### 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

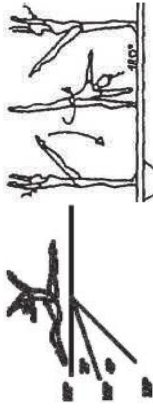
Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnaît un autre élément de la grille. Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

Pour les sauts avec 1/2 tour (180°), la position demandée doit être réalisée au début ou à la fin.



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

### Écart insuffisant



- > 0° - 20° Petite faute
- > 20° - 45° Moyenne faute
- > 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 Petite faute
- Genoux sous l'horizontale Moyenne faute

### Saut cosaque avec et sans tour



#### Exigences

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

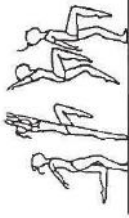
#### Jury D

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

#### Jury E

- Jambe tendue à l'horizontale Petite faute
- Jambe tendue sous l'horizontale Moyenne faute

## 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'horizontale Petite faute
- Une ou les 2 jambes sous l'horizontale Moyenne faute

## 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*) Petite faute
- Jambes à l'horizontale Petite faute
- Jambes sous l'horizontale Moyenne faute





## Saut changement de jambe



### Exigences

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

### Jury E

- Élan de jambe libre moins de 45° - 0.10
- Jambe libre fléchie - 0.10/0.30

La déviation par rapport aux exigences pour la position du corps va induire une petite, une moyenne ou une grosse faute. Les déductions pour la forme du corps incluent :

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

A cette déduction, peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées à la hauteur, déséquilibre.

Une petite déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.10

Une déviation moyenne par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.30

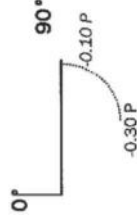
Une grande déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.50

## 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

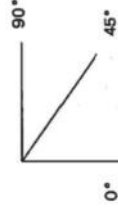


Manque d'amplitude  
0.10 ou 0.30

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

A l'horizontale ou au-dessus : pas pénalité.  
Sous l'horizontale :  
0.10 ou 0.30

### Balancés

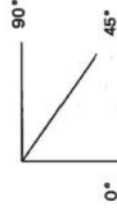


Manque d'amplitude devant et/ou derrière :  
0.10 ou 0.30  
Quelle que soit l'amplitude le balancé est reconnu

A 90° ou au-dessus = Pas de pénalité  
Entre 90° et 45° = Pénalité de 0.10  
Sous les 45° = Pénalité de 0.30

Cette pénalité s'applique à chaque fois lors du balancé avant et du balancé arrière

### 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

