PROGRAMMES

REGIONAL NIVEAU 1

7-9 ANS / 9-10 ANS
EQUIPES

REGIONAL NIVEAU 1 / 7-9ANS / 9-10ANS
GENERALITES

Programme compétitif régional, uniquement en équipes

La composition d'une équipe : 5/5/3

Les catégories d'âges : 7-9 ans et 9-10 ans

Programme sur le niveau 1 des imposés performance, sauf au saut
Avec jugement allègé

PARTIE 1 / ÉVALUATIONDESEXERCICES

CALCUL DE LA NOTE

1-1 Calcul de la note finale

a) La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E.

b) Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice ; et le jury E calcule la note E : exécution et artistique. Un élément ne peut pas être répété.

c) La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.

CALCUL DE LA NOTE D

2-1 Note D (Contenu)

a) Au saut, la note D correspond à la Valeur de Difficulté fixée dans le tableau des sauts.

d) Aux barres asymétriques, à la poutre et au sol, la note D correspond à la valeur du mouvement et éventuellement des options. Une option est validée si elle est réalisée sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre). Réalisée avec une chute, elle n'est pas accordée mais l'on n'applique pas de pénalité pour absence de l'élément de base (dans le cas d'une option qui remplace un élément).

RÔLE DU JURY	
Le JURY D calcule la NOTE de DIFFICULTÉ	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury D
Le JURY E calcule la NOTE d'EXECUTION	10.00 Points, moins les déductions pour l'exécution et l'artistique

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

LES DESSINS SONT UN APPUI POUR LA COMPRÉHENSION, CEPENDANT, SEUL LE TEXTE FAIT RÉFÉRENCE POUR L'ÉVALUATION.

PRINCIPES GÉNÉRAUX		
Par le jury D		
EXIGENCES	**FAUTES**	**DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)**
Tous les éléments de l'enchaînement doivent être exécutés conformément aux exigences techniques décrites.	Élément non tenté	- 1 points
	Élément non reconnu	- 0,5 point Pour être reconnue un élément doit respecter toutes les exigences techniques ainsi que le texte de la cas « éléments »
Aucun autre élément codifié (élément avec valeur du code performance) ne peut-être ajouté.	Élément supplémentaire	- 0,50 point
L'ordre des éléments doit être respecté.	Non-respect de l'ordre	- 0,10 point à chaque fois
• Le « OU » qui précède l'option détermine que celle-ci remplace l'élément, la série ou la liaison placée juste au-dessus dans le texte. • Le « ET » qui précède l'option détermine que celle-ci est un élément, une série ou une liaison supplémentaire	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut pas présenter les éléments de base	- 0.5 point si une option « OU » n'est pas reconnue Pour être reconnue l'option doit respecter toutes les exigences techniques

RECONNAISSANCE DES ÉLÉMENTS : ILS DOIVENT RÉPONDRE À DES EXIGENCES TECHNIQUES POUR ÊTRE RECONNUS		
Par le jury D		
FAUTES	**RECONNAISSANCE DE L'ÉLÉMENT PAR JURY D**	**DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)**
Reconnaissance des éléments : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus		
Aide de l'entraîneur	Élément non reconnu	- 0,5 point
Rotation longitudinale non terminée précisément dans les éléments gymniques	Élément non reconnu	- 0,5 point

Matériel : le règlement technique de la saison en cours concernant la gymnastique de performance s'applique pour ce programme. Des spécificités sont indiquées directement dans ce document.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

RÈGLEMENT POUR LA NOTE E *sur 10.00 points*

Déductions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU +
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	x			
Hauteur des éléments insuffisante *(amplitude externe)*	Ch. fois	x	x		
Manque					
Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples	Ch fois	90° Angle bassin	> 90° Angle bassin		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch fois	x			
Essai sans exécuter un élément *(course à vide)*	Ch fois		x		
Déviation par rapport à l'axe	Ch fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments *(non gymniques)*					
Alignement du corps	Ch fois	x			
Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch fois	x			
Écart insuffisant dans les éléments acro *(sans envol)*	Ch fois	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques *(liste des fautes dans les éléments gymniques)*	Ch fois	x	x	x	
Précision	Ch fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès *(barres, poutre)*			x		
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre	Ch fois			x	

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈSGROSSES 1.00
Par le jury E					
FAUTES DE RÉCEPTION *(tous les éléments y compris les sorties)*		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			
Élan supplémentaire des bras		x			
Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	x			
Très grand pas ou saut (supérieur à la largeur des épaules)	Ch. fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. fois			x	
Toucher / frôler l'agrès / le tapis avecles 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

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

Déductions à appliquer par le jury D aux 4 agrès sur la Note Finale :

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS	PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	AUTRE
Par le jury D sur la Note Finale après consultation du ou de la responsable des juges				
COMPORTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR				
Parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier (encouragements)			x	
COMPORTEMENT DE LA GYMNASTE				
Justaucorps non identiques (déduction appliquée 1 fois dans la compétition sur le total de l'équipe)				1 point
Rembourrages incorrects ou inesthétiques		x		
Tenue incorrecte *(bijoux, justaucorps)*		x		
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS				
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès			x	
Par le jury D sur la Note Finale				
COMPORTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR				
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : à la poutre et au sol			x	
Absence de l'entraîneur sous les barres			x	
COMPORTEMENT DE LA GYMNASTE				
Ne pas saluer le jury avant et/ou après l'exercice		x		
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS				
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire obligatoire pour les sorties (10 cm)			x	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisée			x	
Ne pas retirer le tremplin aprèsle début du mouvement en barres et poutre			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre			x	
Notification écrite par le chronométreur au jury D				
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement)		x		
Commencer l'exercice lorsque le jury nel'a pasautorisé ou lumière rouge				0
Ne pas commencer dans les 30 secondes (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)		x		
Ne pas commencer dans les 60 secondes (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)				Exercice terminé
Dépassement du temps de l'exercice (1 minute 30 secondes maximum poutre et sol)	x			
Dépassement du temps de chute (30 secondes aux barres et 10 secondes à la poutre)		x		
Dépassement du temps de chute (60 secondes aux barres et à la poutre)				Exercice terminé

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 1/3

5-1 Généralités

La gymnaste exécute deux sauts identiques ou différents. Le meilleur des deux sauts est pris en compte pour la note finale.

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le saut (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

La présence de l'entraîneur à proximité de la table de saut est obligatoire.

5-2 Matériel

Trampo-tremp (position haute) + table de saut (hauteur 1m) + tapis de réception à hauteur (hauteur 1m x largeur 2m x longueur 6m).

Course d'élan, 15 m maximum.

5-3 Pénalisations spécifiques à l'agrès *(Jury D sur la Note Finale)*

» Appui d'un bras	- 2 points
» La gymnaste exécute un rebond supplémentaire ou marche à l'appui sur le trampo-tremp	Saut NUL
» La gymnaste ne prend l'appui qu'avec un seul pied	Saut NUL
» Pas d'appui	Saut NUL
» Appui de la tête sur le trampo-tremp	Saut NUL
» Aide pendant le saut	Saut NUL
» Elan et touche du trampo-tramp	Saut NUL
» La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Saut NUL
» Saut exécuté non répertorié	Saut NUL

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 2/3

5-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50	1.00
Niveau 1				
» Hauteur	x	x	x	
» Alignement du corps	x	x		
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes écartées	x	x		
» Déviation par rapport à l'axe	x			
» Bras fléchis/Angle des épaules (lors de l'ATR)	x	x	x	
» Dynamisme	x	x		

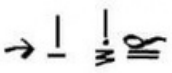
PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 3/3

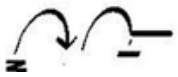
NOUVEAU PROGRAMME SAUT 7-9 ans et 9-10 ans

Tableau SAUTS

NIVEAU 1

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Départ 10m maximum, saut droit arrivée pieds serrés sur table de saut à 1m puis fente avant, ATR tombé dos.			*Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel *Grandissement maximum dans l'ATR, avant le tombé dos si pas, entre la réception et l'ATR :pas de pénalité	1.50

NIVEAU 2

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Départ 15m maximum, lune avec trampo-tremp arrivée dos sur la pile de tapis à hauteur.			*Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel * Grandissement et alignement lors de l'impulsion bras	2.00

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 1/8

6-1 Généralités

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour les barres asymétriques (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

Chaque mouvement est composé de 2 séquences (une en BI / l'autre en BS). Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant la séquence 2.

La gymnaste n'est pas autorisée à mettre de la magnésie entre les deux séquences (sauf pour le N3).

Pénalité de 0.30 si utilisation incorrecte de la magnésie.

6-2 Matériel

1 ou 2 tremplins ou un module en mousse rigide / caisse en bois de hauteur 60 cm sont autorisés pour les entrées.

Obligation de glisser le sur-tapis de 10 cm sous les barres asymétriques.

6-3 Protocole

La gymnaste réalise la séquence 1, l'entraineur positionne la gymnaste en suspension en BS (possibilité de donner un peu d'élan) pour la séquence 2.

6-4 Déductions spécifiques à l'agrès

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS *(JURY E)*	**0.10**	**0.30**	**0.50**	**1.00**
S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80 point				
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	x	x		
Ajustement des prises	x			
Frôler le tapis		x		
Heurter l'agrès avec les pieds			x	
Heurter le tapis avec les pieds (chute)				x
Mauvais rythme des éléments	x			
Extension insuffisante dans les bascules	x			
Angle à la fin des éléments (voir tableaux suivants)	x	x		
Elan intermédiaire et/ou arrêt non demandé			x	
Manque de maintien (élément tenu entre 1 et 2 secondes) pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques			x ch.fois	
Les balancés BI et les bascules, peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées	Pas de pénalisation			
Les balancés BS peuvent être réalisés les jambes serréesou écartées.	Pas de pénalisation			
Réalisation des éléments à des amplitudes supérieures à cellesexigées.	Pas de pénalisation			
Réception non stabilisée en fin de séquence 2 (uniquement).	Pénalisations générales du progamme 7-9 ans			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 2/8

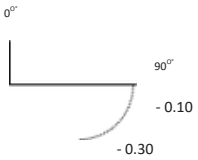
6-5 Exigences spécifiques à l'agrès *(Jury D sur la Note Finale)*

Par le jury D		
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	**FAUTES**	**DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)**
Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant la séquence 2	Absence de l'entraineur	Mouvement NUL (après avertissement)
Non retrait du tremplin après le début du mouvement		- 0.50 point
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques	Élément non reconnu	-0,5 point

6-6 Directives techniques

6-6-1 Prise d'élan et tour d'appui

- Exigence : Corps à l'horrizontal



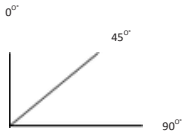
Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale - 0.10 / - 0.30 point

- Exigence : Angle à 45° de la verticale haute



Jury D

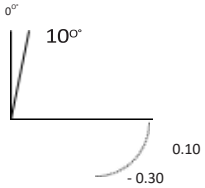
Élément toujours reconnu

Jury E

Entre 45° et au dessus de l'horizontale A -0,3

l'horizontale et en dessous -0,5

- Exigence : à l'ATR



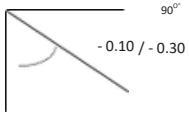
Jury D

Dans les 10° de la verticale : élément reconnu

> 10° : option non reconnue (élément de base reconnu)

6-6-2 Cas des balancés (avec et sans demi-tour) en suspension à la BS

- Exigence : Corps à l'horrizontal



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale - 0.10 / - 0.30 point

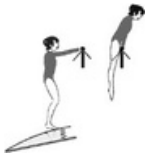
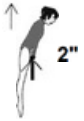
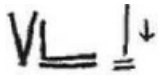
PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 3/8

Tableaux MOUVEMENTS BARRES

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

SÉQUENCE 1 (BI)

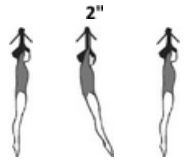
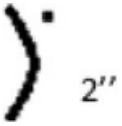
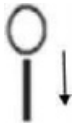
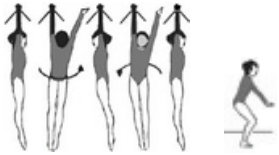
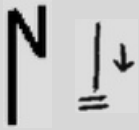
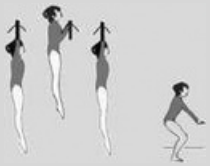
Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui facial			* Appui dynamique * Dos rond et bras tendus * Maintien de la courbe avant jusqu'à l'appui
Maintien 2 secondes en appui facial actif			* Appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant * Corps gainé bras et jambes tendues * Maintien 2 « avec appui actif
Rotation en avant (passage par la chandelle) - descente contrôlée - maintien 2 secondes des jambes en fermeture (pointes de pieds à la barre)			* Bras et jambes tendues * Tête rentrée (menton poitrine) * Contrôle des différentes positions
Descente contrôlée jusqu'à la suspension droite (passage par l'équerre) - réception à la station debout			* Bras et jambes tendues * Ouverture des hanches * Contrôle jusqu'à la réception

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 4/8

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

SÉQUENCE 2 (BS) :

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Allongement et alignement du corps à la suspension
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Allongement et alignement du corps à la suspension
ET OPTION 1 : Placement en courbe arrière - fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - maintien 2 secondes - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée dos rond * Menton poitrine lors de la fermeture * Contrôle lors de la descente avec ouverture des hanches jusqu'à la suspension
Tour complet en suspension (Prises : dorsale/ mixte/dorsale/mixte/dorsale) - réception à la station debout (sauf si option 2)			* Poitrine rentrée dos rond * Menton poitrine et corps gainé lors de la rotation * Les ½ tours s'enclenchent par les pointes de pieds serrées
ET OPTION 2 : Traction sans prise d'élan - descente contrôlée à la suspension droite - réception à la station debout			* Corps gainé, jambes tendues * Maintien du corps gainé lors de la traction * Contrôle lors de la descente

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 1/11

7-1 Généralités

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour la poutre (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation. Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre (**durée maximum 1'00**). L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

7-2 Matériel

1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.

Hauteur de la poutre à 1m15

7-3 Artistique

Composition

En performance 7/9 ans, la composition d'un exercice à la poutre est basée sur la posture de la gymnaste et le soin qu'elle apporte à ses gestuelles, pour créer un fort sentiment d'application, d'aisance et de facilité d'exécution.

Il s'agit de créer un ensemble cohérent entre les :

Éléments gymniques - Éléments acrobatiques - Chorégraphie

Une composition bien structurée de l'exercice comprend :

- La présence de tous les éléments du mouvements présentés.
- Des changements de niveau (en haut et en bas).
- Un rythme essentiellement dynamique.
- Des mouvements et transitions réalisés avec une jolie finition.

C'est ce « qu'elle exécute ».

Performance artistique

Lorsque la gymnaste démontre une jolie posture corporelle, de l'assurance dans l'exécution, une bonne technique avec un rythme ininterrompu, elle transforme une composition bien structurée en une performance artistique. Ce n'est pas « ce que » la gymnaste exécute, mais « comment » elle l'exécute.

Tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Finition de la gestuelle : Elle fait référence à la manière dont un mouvement est abouti ; le geste doit être mené jusqu'à son extrémité naturelle avec élégance et précision.

Travail des pieds : Dès que la gymnaste n'a pas le pied posé sur la poutre, les pointes doivent être tendues, les pieds ne doivent pas être en dedans. Lorsque la gymnaste présente un travail en relevé, elle doit être haute sur demi-pointe lors des pas et des détournés et l'extension de la cheville doit être complète lorsque le pied est pointé.

Fluidité : L'exercice doit donner une impression de fluidité constante avec un rythme essentiellement dynamique et surtout ininterrompu démontrant l'aisance de la gymnaste et la facilité à réaliser son programme.
La transition entre les mouvements et les éléments doit être douce et aisée :
Sans arrêt inutile
Sans mouvement préparatoire prolongé avant les éléments
L'exercice ne doit pas être une série d'éléments discontinus et interrompus par des ajustements et des pauses de concentration.

7-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès (JURY E)

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)	0.10	0.20	0.30
EXÉCUTION ARTISTIQUE			
~~Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)~~ » Manque de travail sur demi-pointes ~~Manque de travail sur demi-pointes~~ ~~Manque de fluidité (aisance de la gymnaste)~~	X		
COMPOSITION			
» Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre.	x		

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée, si non retrait du tremplin juste après l'entrée, pénalité de 0,5 points

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 2/11

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS (JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
Mauvais rythme dans les liaisons	x ch. f			
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre			x ch. f	
PRÉPARATION EXCESSIVE				
Ajustement (pas et mouvements inutiles)	x ch. f			
Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	x ch.f			
Pause (appliqué à 2 secondes)	x ch. f			
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x		
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x	
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x	

7-4 Pénalisations amplitude ou rotation insuffisante

7-4-1 Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu. La position des épaules et des hanches est décisive.

7-4-2 Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

Jury E

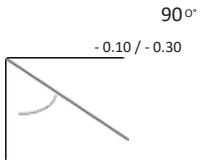
De 0 à 20 ° : Petite faute

De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute

7-5 Pénalisations manque d'amplitude

7-5-1 Exigence concernant les battements, les développés et la cabriole à l'horizontale :



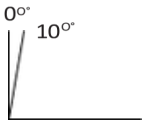
Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale : Petite faute / Moyenne faute

7-5-2 Exigence pourlesATR :



Jury D

Si élément terminé :

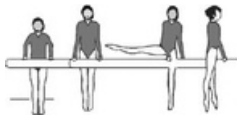
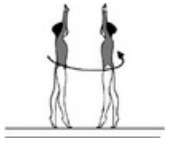
Dans les 10° de la verticale : élément reconnu

> 10° : élément non reconnu

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 3/11

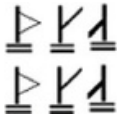
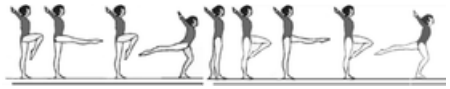
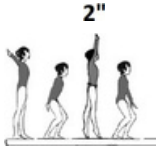
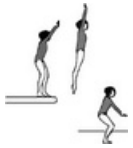
NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal			* Appui dynamique * Maintien des épaules au-dessus des mains * Jambes en ouverture
S'allonger sur le dos, lever les jambes tendues à la verticale maintien 2 secondes - retour au siège			* Corps à 90° * Coudes serrés * Retour contrôlé
OUOPTION1 : Chandelle maintien 2 secondes et retour au siège			* Hanches ouvertes * Coudes serrés * Retour contrôlé
Départ à genoux mains sur la poutre - tendre les jambes pointes retournées maintien 2 secondes			* Alignement mains–épaules–bassin * Bras tendus * Etirement du coup de pied
OU OPTION 2 : Départ à genoux - placement du dos en position groupée - retour accroupi			* Alignement Mains – épaules – bassin * Bras tendus * Maintien de la position groupée genoux sur la poitrine
Un détourné			* ½ pointes chevilles dans l'axe, talons hauts * Maintien de l'alignement du corps * Bras 5ème

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 4/11

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Sur pieds plats - retiré - développé en 4ème devant jambe à l'horizontale - raccourci - développé 4ème derrière - jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)			*Retiré en parallèle pied au genou *Développer jambe en ouverture *Maintien du buste droit
Demi plié relevé maintien 2 secondes			*Demi plié, pieds dans l'axe, genoux au-dessus des chevilles *Demi plié buste droit
Sortie saut vertical en bout de poutre			*Poussée complète des jambes *Maintien de la verticale bras aux oreilles *Réception pieds parallèles en ½ plié

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 1/11

8-1 Généralités

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le sol *(cf. tableau ci-dessous)*, sont appliquées pour l'évaluation.

Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre.

Mouvement sur ½ praticable

Utilisation ou non de la musique **(si utilisation, musique imposée à télécharger sur le site du CRCVL)** : **durée maximum 1'00**.

L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

L'ordre des éléments passages ou liaisons gymniques est libre (insertion dans le mouvement).

8-2 Définitions

LIAISON : Série d'éléments devant être directement liés (sans pas intermédiaire).

PASSAGE GYMNIQUE : Séries de sauts, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés).

8-3 Exigences spécifiques à l'agrès *(Jury D sur la Note Finale)*

Par le jury D		
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	**FAUTES**	**DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)**
Certains éléments acrobatiques doivent être exécutés avec un rebond.	Absence de rebond quand il est spécifié	- 0,5 points
Élan ou pas supplémentaires lorsque la série est exigée du sursaut	Elan supplémentaire	- 0.5 points

8-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès (JURY E)

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)	X0.10	0.20	0.30	0.50
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien				X

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 2/11

8-5 Artistique

Composition et chorégraphie
En performance 7/9 ans et 9/10 ans, la composition d'un exercice au sol est basée sur la gestuelle de la gymnaste en harmonie avec la musique choisie.
La chorégraphie devrait être conçue de telle façon qu'un mouvement s'enchaine sans heurt avec le suivant.
La composition de l'exercice inclut :
La présence de la totalité des éléments du mouvement
Des changements de niveau (en haut et en bas)
Des changements de direction (avant, arrière, latéral et courbes)
Des mouvements créatifs ou originaux, liaisons et transitions avec les lignes acrobatiques.

C'est « ce que » la gymnaste exécute.

Expression
L'expression peut être définie, de façon générale, comme une attitude et une gamme d'émotions exprimées par la gymnaste à la fois avec son visage et son corps. Cela inclut la capacité de la gymnaste à se présenter et à communiquer avec les juges et les spectateurs, tout comme son aptitude à gérer/contrôler son expression pendant l'exécution des mouvements les plus difficiles et les plus complexes.
C'est également sa capacité à jouer un rôle ou exprimer un caractère pendant l'exécution.
C'est non seulement, « ce que » la gymnaste exécute mais également « comment » elle exécute son exercice.

Musicalité : La musicalité est la capacité de la gymnaste à interpréter la musique et à mettre en évidence son rythme, sa vitesse et son intensité.
La musique doit soutenir la prestation, et la gymnaste, par ses mouvements, doit communiquer le thème de la musique aux juges et spectateurs.

Tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Finition de la gestuelle : Elle fait référence à la manière dont un mouvement est abouti ; le geste doit être mené jusqu'à son extrémité naturelle avec élégance et précision.

Travail des pieds : Dès que la gymnaste n'a pas le pied posé au sol, les pointes doivent être tendues, les pieds ne doivent pas être en dedans. Lorsque la gymnaste présente un travail en relevé, elle doit être haute sur demi-pointe lors des pas et des détournés et l'extension de la cheville doit être complète lorsque le pied est pointé.

Créativité : La chorégraphie créative, c'est-à-dire, l'originalité de composition des éléments et des mouvements, signifie que l'exercice a été construit et exécuté en utilisant de nouvelles idées, formes, interprétations et originalité, évitant ainsi la copie et la monotonie.

Relation musique mouvement : La gymnaste doit être capable d'exprimer le thème de la musique par ses mouvements. La gestuelle et les passages acrobatiques et gymniques doivent avoir été placés sur les temps forts ou faibles de la musique.

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)	0.10	0.20	0.50	1.00
EXÉCUTION ARTISTIQUE				
» Manque de finition de la gestuelle	x			
» Manque de travail sur demi-pointes	x			
~~Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)~~				
~~Manque de créativité~~				
MUSICALITÉ				
~~Manque de relation entre la musique et le mouvement en partie ou tout au long de l'exercice~~				
~~Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice~~				

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 3/11

8-5 Pénalisations amplitude ou rotation insuffisante

8-5-1 Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.

La position des épaules et des hanches est décisive.

8-5-2 Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

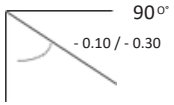
Jury E

De 0 à 20 ° : Petite faute

De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute

8-5-3 Exigence concernant les battements, les développés et la cabriole à l'horizontale :



Jury D

Élément toujours reconnu

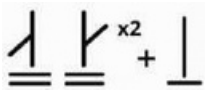
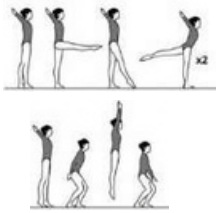
Jury E

Sous l'horizontale : Petite faute / Moyenne faute

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 4/11

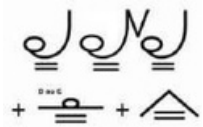
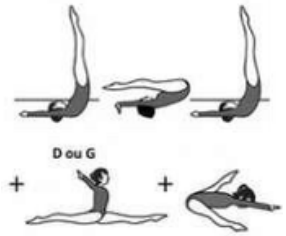
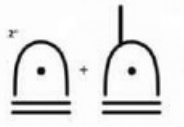
NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00 À 2.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Préparation pivot relevé sur pied plat au retiré			*Alignement vertical, grandissement *Maintien de l'équilibre *Talons très hauts pour le détourné
LIAISON : Départ latéral roue 1/4 retour en latéral + pas chassé latéral + roue pied-pied, bras à l'oblique basse			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement *Retour alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Poussées complètes chevilles et jambes *Alignement de tout le corps lors de la phase de suspension *Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement *Retour alignement complet bras à l'oblique basse, épaules en grandissement
Roulade arrière carpé bras tendus			*Dos rond, poitrine creuse *Garder les bras tendus jusqu'à la pose des pieds
LIAISON : Battement fente avant + ATR une jambe à la verticale et une jambe à l'horizontale			*Départ alignement complet, bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant *Grandissement épaules et alignement bras, buste jambe arrière à l'ATR
LIAISON : Battement 4ème devant à l'horizontale jambe droite - poser le pied avant - battement 4ème arrière - jambe gauche + Battement 4ème devant à l'horizontale jambe gauche - poser le pied avant - battement 4ème arrière-jambe droite (ou inversement) + saut vertical			* Bras seconde,maintien du buste droit *4ème en ouverture * Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension *Poussée complète avant le saut extension Réception en ½ plié

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 5/11

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00 À 2.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Chandelle bras aux oreilles + venir en fermeture complète + chandelle arrivée jambes écartées + grand écart antéropostérieur Droit ou Gauche + écrasement facial à 90°			*Bras aux oreilles pendant la chandelle *Recherche d'alignement * Maintien de la position du bassin pendant la fermeture jambes tendues *Bras aux oreillespendant la chandelle *Recherche d'alignement *Grandissement position assise jambes écartées, bras aux oreilles *Alignement des jambes dans l'écart antéropostérieur *Ecrasement facial à 90°, jambes tendues en rotation externe *Bras dans le prolongement du buste *Dos plat
OU OPTION 1 : **LIAISON :** Chandelle brasaux oreilles + venir en fermeture complète + chandelle arrivée jambes écartées + grand écart antéropostérieur Droit ou Gauche + écrasement facial à 90° + passage de l'écrasement facial à l'appui ventral bassin collé au sol			*Passage du bassin proche du sol, sans appuis sur les mains *Bras dans le prolongement du buste *Dos plat
Pont maintien 2s puis lever la jambe à la verticale			*Bras tendus, jambes tendues et serrées *Talons au sol *Epaules au-dessus des mains *Jambe tendue à la verticale au-dessus du bassin
OU OPTION 2 : **LIAISON :** Pont maintien 2s puis lever la jambe à la verticale + pousser pour revenir en fente			*Pousser dans la jambe de terre *Epaules au-dessus des mains *Alignement à l'ATR écarté

RÉGLEMENTATION MATÉRIELLE

Seules les spécificités liées à chaque programme sont indiquées dans ce tableau.Le règlement techniqueFFGym doit être appliqué en dehors de ces précisions.				
	Saut	Barres	Poutre	Sol
Régional niveau 1 7-9 ans 9-10 ans	• 1 trampo-tremp, en position basse • Table de saut à 1 m • Pile de tapis à hauteur de la table de saut, longueur 6m x largeur 2m	• Barre supérieure 2,55 m à partir du sol (+ ou - 3 cm) • Barre inférieure 1,75 m à partir du sol (+ ou - 3 cm) • 1 ou 2 tremplins ou un module en mousse rigide / caisse en bois de hauteur 60 cm sont autorisés pour les entrées • Tapis réception épaisseur 20 cm longueur 10 m • Surtapis de réception épaisseur 10 cm (4 m x 2 m) obligatoire	• Hauteur 1,15 m à partir du sol • 1 tremplin ou 2 tremplins autorisés • Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 2 m (entrée) et 4 m (sortie) • Surtapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire (2 m x 2 m)	½ Praticable dynamique 14 m x 14 m.