

PROGRAMME RÉGIONAL



FÉDÉRAL B

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-tremplin, seule la note de départ du saut présenté diffère.
*** interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremplin.**
- 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 3e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremplin, 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^{er} 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 : 0,50
(une fois)

2^{ème} 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

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

GRILLE DES SAUTS NOTES D		
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART Trampo-tremplin*
	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

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

PROGRAMME RÉGIONAL

FÉDÉRAL B

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

Enchaînement à réaliser :

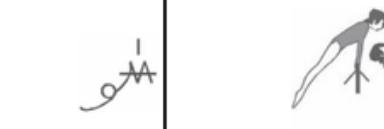
- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

GROUPES 1/2			
ENTRÉES	SUSPENSIONS		
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
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,		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		2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé 1)
Renversement arrière du lancé de jambe			

PROGRAMME REGIONAL

FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL B BARRES 1/2

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	Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (<i>piedsbarrejambesserréesouécartées,</i>
		
Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS	De l'appui cavalier BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	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	Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné	Prise d'élanc sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (<i>comptabilisé 1</i>)
		
Prise d'élanc sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (<i>comptabilisé 1 seule fois</i>)	De l'appui facial BI, prise d'élanc pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS	1 balancé - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse

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 (<i>bascules et balancés</i>)	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'agrès avec la main
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds
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

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0,5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

PROGRAMME REGIONAL

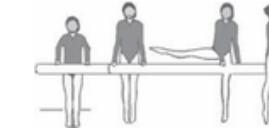
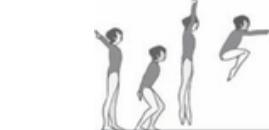
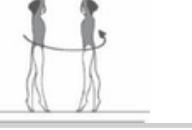
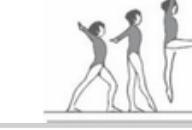
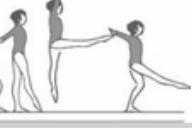
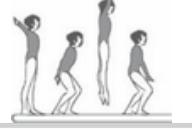
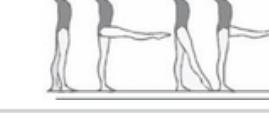
FÉDÉRAL B POUTRE 1/2

EXIGENCES DE

Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (*durée 40 secondes maximum*) :

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

- 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 GYMNIQUES	SAUTS	
 	 ^{2"}	 Saut groupé genoux à l'horizontale	 ^I	Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant
 	 ^{½ pivot, position de la jambe libre au choix}	   Détourné, aussi accroupi	 ^L	 ^Z
 ^{V=}	 ^{2s}	 ^{D G} Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	 ^M	Saut de chat genoux à l'horizontale

PROGRAMME REGIONAL

FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL B POUTRE 2/2

GROUPES 2/2			
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES		SORTIES	
ARRIÈRE	AVANT / LATERAL		
	* !	X	↘
Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres	ATR passagé sous toutes ses formes (<i>à la verticale</i>)	Roue sous toutes ses formes	Sortie rondade
	↗		↘
Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes	Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à		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
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNUS
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

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 chronométreur prévient la gymnaste à 30 sec.

CALCUL NOTE FINALE

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

PROGRAMME REGIONAL

FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL B SOL 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (*durée 40 secondes maximum*) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

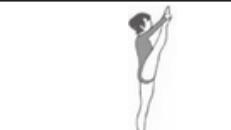
- 2 éléments acrobatiques
 - 2 éléments gymniques
 - 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2			
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			
AVANT		ARRIÈRE	
	X		
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
	X		
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, carpé 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 (<i>passage à la verticale</i>) sous toutes ses formes retour en fente	Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre
	!		
ATR ½ valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (<i>jambes serrées ou écartées</i>)	De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (<i>si pont tenu 2", validation de 2 éléments</i>)
	☺		
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		Saut de mains 2 pieds avec rebond	

PROGRAMME REGIONAL

FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL B
SOL 2/2

GROUPES 2/2 ÉLÉMENTS GYMNHIQUES					
SOUPLESSE MAINTIEN		SAUTS		TOURS	
					
Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec	Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut vertical, aussi avec ½ tour	½ pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	
					
De la position allongée, s'établir en pont , jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec	Relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 2sec	Saut de chat genoux à l'horizontale	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	½ pivot, position de la jambe libre indifférente	
					
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec	Écrasement facial maintenu 2 sec	Pas chassés D - G ou inversement	Saut vertical avec changement de jambe	Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.	
			  		
		Saut siresse écart à 180°, Saut enjambé 180°, Saut écart antéro 180° (1 seul)	Assem blé	Détourné	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0,50
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNNU
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2,00

Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronométreur prévient la gymnaste à 30 sec.

CALCUL NOTE FINALE

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