PROGRAMME

FEDERAL A REGION

EQUIPES 10-11 / 10-13 / 10-15 / 10 +

FÉDÉRAL A REGION

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 189 du programme fédéral.

COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL A REGION ?

La note finale à chaque agrés est établie à partir de 3 notes séparées : la note D, la note E et le bonus artistique (poutre et sol).

Le jury D calcule la note D (contenu de l'exercice). La note D maximale est de 5 points (**5 éléments et 4 exigences de composition**). Le jury E calcule la note E (exécution) et le bonus artistique.

La note E comprend les déductions pour les fautes d'exécution (fautes générales et fautes spécifiques à chaque agrés). Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10:00 points pour obtenir la note E.

La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D, de la note E et du bonus artistique (poutre et sol). Si nécessaire, soustraire les pénalités neutres.

DIFFICULTÉS/5 POINTS MAXIMUM

Choix des éléments

Aux barres, à la poutre et au sol, un maximum de 5 éléments différents de VD des plus élevés, sont comptabilisés, sortie comprise.

Seuls les éléments issus de la grille et reconnus sont comptabilisés indépendamment de l'ordre chronologique.

Description : la liste des éléments est organisée 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'échainement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (mais les pénalités pour fautes d'exécution sont applicables).

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.

COMPOSITION

Aux barres, poutre, sol, 4 exigences de compostion d'une valeur de 0,5 pt chacune peuvent être attribuées (uniquement si elle est reconnue).

EXÉCUTION

La note E comprend les déductions pour les fautes d'exécution (fautes générales et fautes spécifiques à chaque agrès).

Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10.00 points pour obtenir la note E.

BONUS ARTISTIQUE

Un bonus artistique de 0.2 point maximum en poutre et 0,1 au sol pourra être attribué.

FÉDÉRAL A REGION

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25
- Toutes les années d'âges utilisent 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 3ème course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le Trampo-tremp, ni la table de saut **(même si la table est déplacée)**
- 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
- Absence de l'entraîneur prés de la table de saut (pas sur le tapis) = 0,50 point de pénalité

FAUTES D'EXÉCUTION

1er ENVOL

• Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol :
≤ 45° : 0,10 - ≤ 90° : 0,30

• Mauvaise technique
- alignement du corps (angle hanches/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 et/ ou angle des épaules 0,10 – 0,30 - 0,50

• Appui prolongé sur la table 0,10 – 0,30 - 0,50
• Pose de genoux 1,00
• Appuis supplémentaires sur la table : (une seule fois) 0,50
• Ne pas passer par la verticale 0,10

2ème 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	Trampo-tramp
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	4
	Renversement avant	5

FAUTES DE RÉCEPTION

• cf. tableau des fautes générales

FÉDÉRAL A REGION

BARRES 1/2

Enchaînement libre constitué de 5 éléments des grilles ci-dessous.

EXIGENCES DE COMPOSITION

Entrée : valeur de l'élément + 0,5 de compo
Appui : valeur de l'élément + 0,5 de compo
Suspension : valeur de l'élément + 0,5 de compo
Sortie : valeur de l'élément + 0,5 de compo
1 élement au choix : valeur de l'élément

Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice.
Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée.

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

ENTREES

ELÉMENTS À 0,40	ELÉMENTS À 0,60
 Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI	 Traction renversement
 Renversement arrière du lancé de jambe	

ELEMENTS DE SUSPENSION

ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
 De l'appui facial, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée)	 De l'appui facial, rotation avant, descente contrôlée avec maintien 2 secondes des 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée)
	 2 balancés - jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, **aussi en sortie**

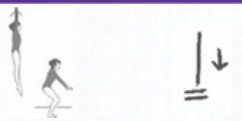
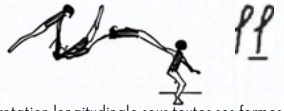
FÉDÉRAL A REGION

BARRES 2/2

ELEMENTS D'APPUI

ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
 De l'appui facial, engager une jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier	 Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné
 De l'appui facial BI, pose de pieds alternative et attraper BS	 De l'appui cavalier, tour en avant (Prises libres)
 De l'appui cavalier, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre	 Prise d'élan à l'horizontale **aussi en sortie** (comptabilisé qu'une seule fois)

SORTIES

ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
 De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	 Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (Pieds barre jambes serrées ou écartées ou de l'appui) **Barre Inférieure**
	 1 balancé - jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, puis sortie derrière.

FAUTES SPÉCIFIQUES

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

Absence de l'entraîneur sur le tapis lors de l'enchaînement	0.50	Pas de retrait du tremplin	0.50
Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules 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	0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Non retrait du tremplin après l'entrée	0.50	Manque d'amplitude dans les prises d'élan et balancés	0.10 / 0.30
Dépassement du temps de chute (30 secondes)	de 0 à 30 sec : pas de pénalisation supplémentaire au-delà de 31 sec : 1.00	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

FÉDÉRAL A REGION

POUTRE 1/3

Enchaînement libre (**durée maximum 40 secondes**) constitués de 5 éléments des grillés ci-dessous.

EXIGENCES DE COMPOSITION

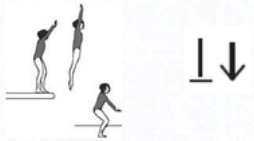
Entrée : valeur de l'élément + 0,5 de compo
Acrobatie : valeur de l'élément + 0,5 de compo
Gymnique : valeur de l'élement + 0,5 de compo
Sortie : valeur de l'élément + 0,5 de compo
1 élement au choix : valeur de l'élément

BONUS ARTISTIQUE (+0,10 par critère)

- Belle tenue du corps (tête, épaules, buste)
- Présence d'au moins un passage sur demi-pointes

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée.

ENTREES	
ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
 De la station faciale en bout de poutre, sauter l'appui manuel pour s'établir au siège	
 De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe sur le côté pour s'établir au siège transversal.	 Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut du grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre.

SORTIES	
ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
 Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	 Sortie rondade
	 Sortie saut de mains

FÉDÉRAL A REGION

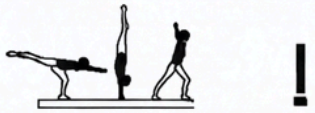
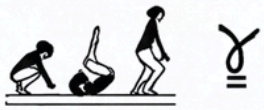
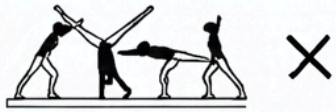
POUTRE 2/3

SAUTS GYMNIQUES	
ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
 Saut vertical	 Saut vertical avec ½ tour (180°)
	 Saut groupé
	 Saut de chat
	 Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 secondes à l'oblique basse minimum
	 Saut ciseaux avant battements à l'horizontale
	 Saut cosaque appel un ou deux pieds

TOURS (Gymniques)	
ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
	 Demi-pivot (180°)
	 ½ tour (180°) à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue

FÉDÉRAL A REGION

POUTRE 3/3

ACROBATIES	
ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
 ATR passager sous toutes ses formes	 ATR maintenu (sous toutes ses formes) 2 secondes
	 Roulade avant départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre
	 Roue

ACROBATIES	
ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
 Chandelle corps tendu (départ et retour libres) maintenue 2 secondes	 Roulade arrière : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre
	 Equerre renversée, jambes serrées, maintenue 2 secondes

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 Secondes)	1.00
Non retrait du tremplin après l'entrée	0.50
Dépassement du temps de chute	de 0 à 10 sec : pas de pénalisation supplémentaire au-delà de 11 sec : 1.00

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

ARTISTIQUE :

Belle 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.

Présence d'un passage sur demi-pointes : Au moins l'un des passages chorégraphiques doit être réalisé sur ½ pointes

FÉDÉRAL A REGION

SOL 1/2

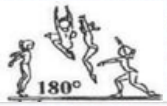
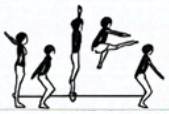
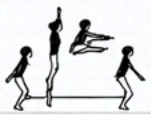
Enchaînement libre sur ½ praticable, en musique (parole autorisée) **ou non**, durée maximum 40 secondes constitué de 5 éléments de la grilles ci-dessous.

EXIGENCES DE COMPOSITION

Acro Ar : valeur de l'élément + 0,5 de compo
Acro Av/Lat : valeur de l'élément + 0,5 de compo
2 gymnique : valeur de l'élement + 0,5 de compo (chacun)
1 élement au choix : valeur de l'élément

BONUS ARTISTIQUE (+0,10 POINTS)

- Belle tenue du corps (tête, épaules, buste)

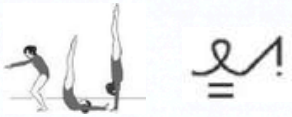
GYMNIQUES : SAUTS	
ÉLÉMENTS À 0,40	**ÉLÉMENTS À 0,60**
	
Saut vertical avec ½ tour (180°)	Saut vertical avec 1 tour (360°)
	
Saut groupé	Saut groupé ½ tour (180°)
	
Saut ciseau, avec battements à l'horizontale	Saut cosaque, appel 2 pieds
	
	Saut carpé-écarté

GYMNIQUES : SAUTS	
ÉLÉMENTS À 0,40	**ÉLÉMENTS À 0,60**
	
	Saut sissonne
	
	Saut écart antéropostérieur
	
Saut de chat	Saut de chat ½ tour (180°)
GYMNIQUES : TOURS	
	
Demi-pivot (180°)	Pivot 1/1 tour (360°)

FÉDÉRAL A REGION

SOL 2/2

ACROBATIES	
ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
 Roue sous toute ses formes	 Saut de main 1 pied
 Rondade avec rebond	 Saut de mains 2 pieds avec rebond
 ATR pont avant ou souplesse avant	
 Tic-tac	

ACROBATIES	
ÉLÉMENTS À 0,40	ÉLÉMENTS À 0,60
 ATR ½ valse (180°)	 ATR 1/1 valse (360°)
 Souplesse arrière	 Flic flac arrière jambes décalées ou serrées (comptabilisé une seule fois)
 Roulade arrière à l'ATR retour libre	 Roulade arrière à l'ATR retour libre

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0,10 / 0,30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.
Absence de rebond après les éléments : rondade, sauts de mains, flic-flac (positionnés en dernier élément)	0,50	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0,10 / 0,30	
Dépassement du temps autorisé (40 secondes)	1.00	

FÉDÉRAL A REGION

POUR LES FAUTES GENERALES, VEUILLEZ VOUS REFERER A CELLES DU PROGRAMME FEDERAL.