BROCHURE TECHNIQUE DEPARTEMENTALE GAF

Rhône-Métropole de Lyon

SAISON 2023/2024

SOMMAIRE

CALENDRIER COMPETITIF GAF 2023/2024 ……..... pages 3 à 4

FORMATION DES JEUNES GYMNASTES …… pages 5 à 6
- Secteur Jeunesse
    - Regroupements Techniques Départementaux
    - Evaluations FORMA'GYM

FORMATION DE JUGES …….. pages 6
- Jugement GAF – niveau 1

PROGRAMME TECHNIQUE …… pages 7 à 33
- Programme Compétitif – IMPOSES Coupe du Rhône GAF 2022/2023……pages 7 à 29
- Programme FormaGym……pages 30 à 33

TARIFICATION …… pages 34

Membres de la Commission Technique Départementale GAF – Rhône-Métropole de Lyon (2021/2024)

- Valentine NORE (Responsable de la Commission)
- Laura LANCIN (Responsable juge GAF)
- Carole BARRAL
- Laurent PERRA

Délégué Technique Général

Comité Rhône – Métropole de Lyon

- Vincent DUGAST

06 61 35 67 41 / 04 72 00 11 31
ffgym.cd69@gmail.com

EDS – 28 rue Julien
69003 Lyon

https://cd69.ffgym.fr/

Calendrier 2023/2024
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

DATES	COMPETITIONS 2023-2024		LIEUX
	GAF	GAM	
16/17 Décembre 2023	**Département Individuel :** Perf Nat, Perf Reg, **Coupe du Rhône 1 FORMAGYM 1**		VILLEFRANCHE SUR SAÔNE
20/21 Janvier 2024	**Département Individuel :** Fed A – Fed A1		PIERRE BENITE
27/28 Janvier 2024	**Département Equipe :** Perf Nat , Perf Reg **Coupe du Rhône 2 FORMAGYM 2**		GAF : FONTAINE SUR SAONE
3/4 Février 2024		**Département Equipe - indiv** : PERF/ PERF REG / FED A & B	GAM : OULLINS
10/11 Février 2024	**Département Equipe GAF :** Fed A, Fed A1 , Fed B		L'ARBRESLE
17-18 Février 2024	**Inter Dép Individuelles GAF :** Fédéral A 1		SAINT VALLIER
9-10 mars 2024	**Inter-département équipe GAF :** Fédéral B	**Inter-département équipe GAM :** Perf région, Fed A, Fed B	VILLEFRANCHE SUR SAÔNE
16-17 Mars 2024	**Inter-département individuelles GAF :** Perf Nat, Perf Rég,Fed A	**Inter-département individuels GAM :** Performance, Fed A	GAF : VIENNE GAM : MONTROND LES BAINS
23-24 Mars 2024	**Inter-département équipe GAF :** Perf Nat, Perf Rég,Fed A	**Inter-département équipe GAM :** Performance	GAF : PRIVAS GAM : JASSANS
30-31 Mars 2024	**Inter-département équipe GAF :** Fed A1	**Région Equipe GAM :** Perf Reg, Fed A	GAF : GIERES GAM : GEX
6-7 Avril 2024	**Région Individuelle GAF :** Perf Nat, Perf Rég	**Inter-département et Région indiv GAM :** Performance , perf Région	CUSSET
13-14 Avril 2024	**Région Equipe GAF :** Fed A		MOZAC
20-21 Avril 2024	**Région Equipe GAF :** Perf, Perf région	**Région Equipe GAM :** Performance	VALENCE
4-5 Mai 2024	**Championnat de France individuel :**	**Championnat de France individuel :**	?
10-11 Mai	**Trophée Fédéral GAF :**	**Trophée Fédéral GAM :**	GAM: ? GAF: ?
18-19 Mai 2024	**Région Individuelle GAF :** Fed A , Fed A1		VALSERHONE

26 Mai 2024	**Coupe du Rhône 3 FORMAGYM 3**		**?**
31 Mai -1-2 Juin 2024	**Championnat de France A par équipe**	**Championnat de France A par équipe**	**MULHOUSE**
7-8-9 Juin 2023	**Championnat de France Elite**	**Championnat de France Elite**	**LYON**
14-15-16 Juin 2023	**Championnat de France B par équipe**	**Championnat de France B par équipe**	**?**
22-23 Juin 2024	**COUPE AURA GAF :** Fed A1	**COUPE AURA GAM :** Fed A Perf Région	**SAINT ETIENNE**

1er Regroupement Départemental

Date	**25 Octobre 2023**
Lieu	
Catégories	Gymnastes engagées en compétition nées en 2014 / 2015 / 2016 et 2017 à fort potentiel
Objectifs	• **Positionnement pour les CPID/CPR** • Présentation du programme national de détection des jeunes talents
Responsable(s)	
Commentaires	**Toutes les gymnastes qui souhaitent participer aux CPID/CPR, devront participer à ce CPD**

2nd Regroupement Départemental

Date	**24 Avril 2024**
Lieu	
Catégories	Gymnastes engagées en compétition nées en 2014 / 2015 / 2016 et 2017
Objectifs	
Responsable(s)	

1ère Evaluation FormaGym

Date	**16/17 Décembre 2023**
Lieu	**VILLEFRANCHE SUR SAÔNE**
Catégories	Gymnastes nées en 2016 2017
Engagements	Engagements des gymnastes via EngaGym à partir du

2nde Evaluation FormaGym

Date	**27/28 Janvier 2024**
Lieu	**FONTAINE SUR SAONE**
Catégories	Gymnastes nées en 2016 2017
Engagements	Engagements des gymnastes via EngaGym à partir du

3ème Evaluation FormaGym

Date	**26 Mai 2024**
Lieu	?
Catégories	Gymnastes nées en 2016 2017 2018
Engagements	Engagements des gymnastes via EngaGym à partir du

Formations de juge GAF niveau 1

Objectifs :

- Calculer la Note Exécution : identifier et évaluer les fautes générales et spécifiques aux agrès des programmes du secteur fédéral
- Calculer la note Difficulté des programmes Fédérale A, B
- Maitriser le programme Fédéral A pour rôle de jury D
- Maitriser le programme Fédéral A pour rôle de jury E

Prérequis :

Les participants doivent :

- Atteindre dans l'année l'âge exigé pour l'examen (14 ans)
- Avoir une licence FFG valide
- Avoir suivi l'ensemble de la formation pour se présenter à l'examen
- Formation pouvant être ouverte aux personnes en situation de handicap (merci de nous contacter pour déterminer l'aménagement adapté)

Dates :

- Dimanche 24/09/2023
- Dimanche 15/10/2023
- Dimanche 26/11/2023
- Samedi 06/01/2024

Horaires dimanche : 9h30-12h / 13h-16h
Horaires samedi : 13h30 – 19h.

Exam Juge 1 – Samedi 13 janvier 2024

LIEU : Lyon

INSCRIPTION : à réaliser sur le site d'InteraGYM Formation

PROGRAMME TECHNIQUE DEPARTEMENTAL

COUPE DU RHÔNE GAF

2023/2024

Comité Départemental Rhône – Métropole de Lyon de Gymnastique FFG / EDS – 28 rue Julien 69003 Lyon
https://cd69.ffgym.fr/ / T. 06 61 35 67 41 / 04 72 00 11 31

GENERALITES

- 3 étapes (non-qualificatives)
- 2 filières : Honneur et Excellence
- 3 catégories : Poussines Honneur - Poussines Excellence – Benjamines
- Format équipe : 5/5/3 (1 seul changement par équipe autorisé en cours de saison sinon l'équipe sera disqualifiée)
    - 5 gymnastes maximum par équipe
    - 5 gymnastes maximum qui se présentent à l'agrès
    - 3 meilleures notes comptent pour le total équipe
- Justaucorps club obligatoire pour la catégorie équipe

TABLEAU SYNOPTIQUE **EQUIPE**

Année	**2017**	**2016**	**2015**	**2014**	**2013**	**Programme**
Âge	*7 ans*	*8 ans*	*9 ans*	*10 ans*	*11 ans*	
POUSSINES HONNEUR						Imposés 1 à 2
POUSSINES EXCELLENCE						Imposés 2 à 4
POUSSINES/BENJAMINES						Imposés 1 à 4

TABLEAU SYNOPTIQUE **INDIVIDUELLE**

Année	**2017**	**2016**	**2015**	**2014**	**2013**	**Programme**
Âge	*7 ans*	*8 ans*	*9 ans*	*10 ans*	*11 ans*	
POUSSINES HONNEUR 7 ans						Imposés 1 à 2
POUSSINES HONNEUR 8 ans						
POUSSINES HONNEUR 9 ans						
POUSSINES EXCELLENCE 7 ans						Imposés 2 à 4
POUSSINES EXCELLENCE 8 ans						
POUSSINES EXCELLENCE 9 ans						
POUSSINES/BENJAMINES 8/11 ans						Imposés 1 à 4

⇨ Les classements équipes et individuels auront lieu à chaque étape de Coupe du Rhône.
⇨ La catégorie POUSSINES/BENJAMINES fera l'objet d'un classement individuel unique, propre à cette catégorie.

PROGRAMME TECHNIQUE
Coupe du Rhône AGIVA GAF – 2023/2024

DROIT D'ACCES – Cumul de participation des gymnastes en compétition

GYMNASTES ENGAGEES EN	1ère Etape CDR	2ème Etape CDR	3ème Etape CDR
GAF - FEDERAL B/A1/A	**NON**		
GAF - PERFORMANCE REGIONALE	**OUI** en POUSSINES EXCELLENCE EQUIPE (une gymnaste maximum dans l'équipe) **NON en FormaGym, Poussine honneur et Poussine/Benjamines**		
GAF - PERFORMANCE NATIONALE	**NON**		
« Une gymnaste peut participer, dans la même journée ou le même week-end, à 2 compétitions dans 2 disciplines différentes… » *Se référer à la Brochure Technique Nationale*			

JUGEMENT/EVALUATION - COUPE DU RHÔNE AGIVA

JUGES

CATEGORIE	NOMBRE	NIVEAU MINIMUM REQUIS
EQUIPE CDR	1 juge / 1 à 2 équipes 2 juges / 2 à 4 équipes 3 juges / 5 équipes et +	Niv. 2 (Juge D) Niveau 1 (Juge E)
INDIVIDUELLE CDR	1 juge / 5 gymnastes	Niv. 2 (Juge D) Niveau 1 (Juge E)

EVALUATION

I. PRINCIPES GENERAUX

Les dessins sont un appui à la compréhension, seul le texte fait référence pour l'évaluation. Les mouvements permettent une évolution des gymnastes sur les programmes à finalité régionale, zone ou nationale. Ainsi les programmes proposés sont inspirés des programmes nationaux FFG. Nous vous conseillons donc vivement de consulter les programmes fédéraux.

II. HAUTEUR DES AGRES ET MATERIEL

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
Exercice 1 TrampoTremp (position basse) Course 10 m max Tapis réception, hauteur 50cm **Exercice 2** Table de Saut + Pile de tapis à hauteur 1 m 10 Piste d'élan 20 m Mini trampoline (tremplin autorisé devant) TrampoTremp (position basse)	BI → 1 m70 BS → 2 m 50 Simple ou double tremplin autorisé	Hauteur → 1 m 15 Simple ou double tremplin autorisé en entrée	Imposé 1 à 3 ➔ En ligne (profil par rapport aux juges) Imposé 4 ➔ Praticable entier

III. DECOMPOSITION DE LA NOTE

CALCUL DE LA NOTE FINALE :

- A chaque agrès la note finale est établie par 2 notes séparées : la note D et la note E
- Le jury D calcule la note D : contenu de l'imposé (+déductions spécifiques jury D) et le jury E calcule la note E : exécution et artistique.

CALCUL DE LA NOTE D (Jury D)

- Au saut, la note D correspond à la valeur de la note de départ de chaque imposé.
- Aux barres, poutre et sol, la note D correspond à la valeur de la note de départ de chaque imposé + les bonifications de 0,50 points chacune accordées si la gymnaste présente une ou des OPTIONS.

CALCUL DE LA NOTE E (Jury E)

- 10 points moins les fautes d'exécution et d'artistique

IV. TABLEAU RECAPITUALTIF DES NOTES DE DEPART (Hors OPTION)

	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
Imposé 1	2.00 P	1.00 P		
Imposé 2	3.50 P	3.00 P		
Imposé 3	5.00 P	5.00 P		
Imposé 4	6.50 P	7.00 P		

V. DEDUCTIONS SPECIFIQUES MOUVEMENTS IMPOSES (Déductions appliquées par le jury D)

EXIGENCES	FAUTES	Déductions (Pénalités)
Tous les éléments de l'enchaînement doivent être exécutés conformément aux exigences techniques décrites	Elément non tenté	- 2,00 pts
	Elément non reconnu	- 1,00 pt
Aucun autre élément codifié ne peut être ajouté	Elément supplémentaire	- 0,50 pts
Aucun élément ne peut être répété	Elément répété	- 0,50 pts
L'ordre des éléments doit être respecté	Non-respect de l'ordre	- 0,50 pts
Le « OU » qui précède l'option détermine que celle-ci remplace l'élément, la série ou la liaison précédente	Option « OU » n'est pas reconnu car ne correspond pas aux exigences demandé	- 1,00 pts
Le « ET » qui précède l'option détermine que celle-ci est un élément, une série ou une liaison supplémentaire	Chute après une Option reconnu	- 1,00 pts (Option prise)
Pour les éléments en série ou liaison (acrobatique ou gymnique ou passage gymnique)		
Arrêt dans une liaison	Arrêt dans une liaison	- 0,50 pts
Eléments manquant dans une liaison	Elément non tenté	- 2,50 pts
	Elément non reconnu	- 1,50 pts
Ordre des éléments différents	Non-respect de l'ordre des éléments dans une liaison	- 0,50 pts
NON RECONNAISSANCE DES ELEMENTS		
Aide de l'entraîneur	Elément non reconnu	- 2,00 pts
Chute à la réception – Pas sur les pieds d'abord	Elément non reconnu	- 1,00 pt
Rotation longitudinale non terminée, précisément dans les éléments gymniques	Elément non reconnu	- 1,00 pt

VI. JUGEMENT – FAUTES GENERALES (Déductions appliquées par le jury E)

FAUTES D'EXECUTION		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou +
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch.fois	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	Ch.fois	X	Largeur des épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments (amplitude)	Ch.fois	X	X		
Manque de précision de la position groupée ou carpée	Ch.fois	Angle bassin/genoux 90°	Angle bassin/genoux >90°		
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 des jambes dans les éléments :					
Alignement du corps	Ch.fois	X			
Pas d'extension des pointes de pieds/Pieds relâchés	Ch.fois	X			
Ecart insuffisant dans les éléments acrobatiques (sans envol)	Ch.fois	X	X		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques	Ch.fois	X	X	X	
Précision	Ch.fois	X			
Exécution de la sortie (si codifiée) trop près de l'agrès (barres, poutre)			X		
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre	Ch. fois			X	
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 P				
Jambes écartées à la réception	Ch.fois	X			
Elan supplémentaire des bras		X			
Déséquilibre	Ch.fois	X	X		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch.fois	X			
Très grand pas ou saut (plus d'1 mètre)	Ch.fois		X		
Fautes de position du corps	Ch.fois	X	X		
Flexion profonde	Ch.fois			X	
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch.fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch.fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch.fois				1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch.fois				1.00

SAUT

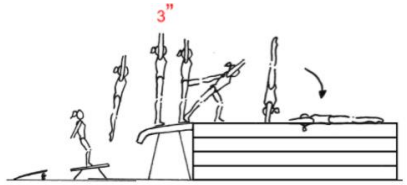
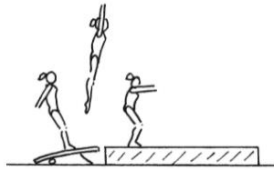
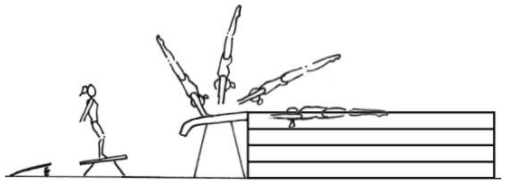
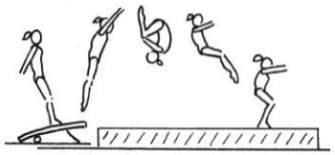
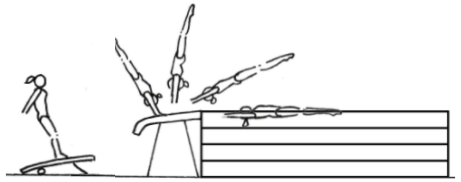
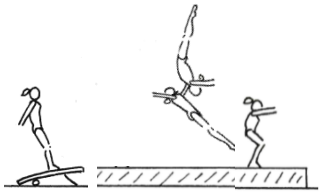
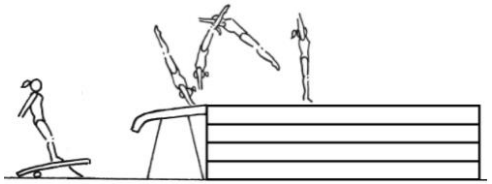
I. REGLEMENTATION :

- Chaque imposé est composé de 1 ou 2 exercices obligatoires
- Deux passages par exercice sont autorisés. La gymnaste exécute son premier saut (exercice 1 + exercice 2) puis effectue son deuxième saut (exercice 1 + exercice 2).
- Note finale = note D + Moyenne des 2 notes E
- Si l'un des 2 exercices n'est pas présenté le saut est considéré comme nul (Note finale = 0)

II. FAUTES SPECIFIQUES :

PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
EXERCICE 1				
Hauteur	X	X	X	
Précision de la position groupée	X	X		
Alignement du corps	X			
Manque de maintien de la position tendue	X	X		
Extension insuffisante et/ou tardive	X	X		
Genoux fléchis	X	X	X	
Jambes ou genoux écartées	X	X		
Sous rotation dans le salto sans chute	X			
Sous rotation dans le salto avec chute	X	X		
Déviation par rapport à l'axe	X			
Dynamisme	X	X		
EXERCICE 2				
Premier envol				
Angle des hanches	X	X		
Corps cambré	X	X		
Genoux fléchis	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	X	X		
Impulsion – Phase d'appui				
Appui décalé des mains	X	X		
Bras fléchis	X	X	X	
Angle des épaules	X	X		
Ne pas passer par la verticale	X			
Appui prolongé	X	X	x	
Position non maintenue dans l'imposé 1		X		
Deuxième envol				
Manque de hauteur	X	X	X	
Genoux fléchis	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	X	X		
Déviation par rapport à l'axe	X			
Dynamisme	X	X		

SAUT

Note de départ		EXERCICE 1 - Travail du salto avant (trampotremp hauteur simple tremplin)		EXERCICE 2 - Travail sur table (1,15m)	
	Note D	Description	Dessin	Description	Dessin
Impose 1	2,00 pts			Course d'élan, saut extension avec mini trampoline, arrivée corps aligné bras aux oreilles sur la table de saut (maintien de la position 3"). Un pas ATR tombé dos.	
Impose 2	3,50 pts	Course d'élan, saut extension, **réception stabilisée.**		Lune tombé dos avec mini trampoline. Arrivée corps aligné bras aux oreilles.	
Impose 3	5,00 pts	Course d'élan, salto avant groupé arrivée debout, **réception stabilisée.**		Lune tombé dos avec trampo-tremp (hauteur simple tremplin). Arrivée corps aligné bras aux oreilles.	
Impose 4	6,50 pts	Course d'élan, salto avant tendu arrivée debout **réception stabilisée.**		Lune avec trampo-tremp (hauteur simple tremplin) Arrivée debout sur tapis à hauteur de la table.	

BARRES

I. REGLEMENTATION :

- Chaque imposé est composé de 2 séquences (une BI l'autre BS)
- La présence de l'entraîneur sous la BS est fortement conseillée et non pénalisée
- La gymnaste n'est pas autorisée à remettre de la magnésie entre les 2 séquences
- Les arrêts entre les éléments des imposés 1 et 2 sont autorisés. Les éléments des imposés 3 et 4 doivent être enchaînés.

L'ordre des éléments doit être respecté en barre. Une pénalisation de -0,50 sera appliquée en cas de non-respect de l'ordre des éléments.

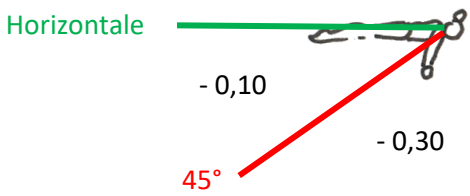
II. FAUTES SPECIFIQUES :

PENALISATIONS SPECIFIQUES BARRES – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
Alignement du corps dans les ATR et élans	X	X		
Ajustements des prises	X			
Frôler l'agrès ou 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 autorisé			X	
Manque de maintien (pour les éléments demandés avec maintien)			X ch. f	
Les balancés BI et BS peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartés (Sauf OPTION 1 – Imposé 1)	Pas de pénalisation			
Réalisation des éléments à une amplitude supérieure à celles exigée	Pas de pénalisation			

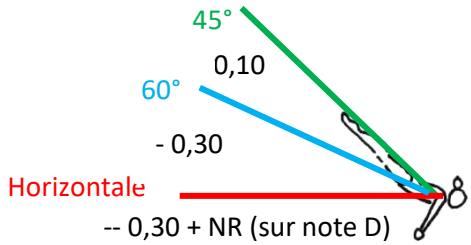
III. EXIGENCES TECHNIQUES – Pénalisations pour fautes d'angles

CAS DES PRISES D'ELANS ET TOURS D'APPUI

Exigences : corps à l'horizontale



Exigences : Corps à 45° de la verticale haute

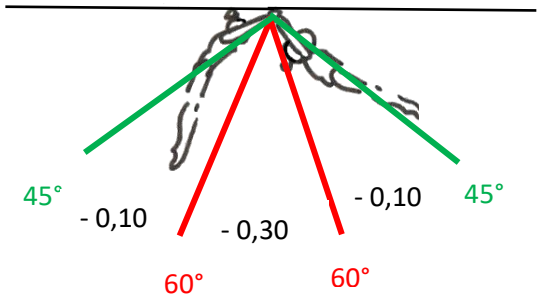


Exigences : à l'ATR pour l'OPTION 1 de l'imposé 4

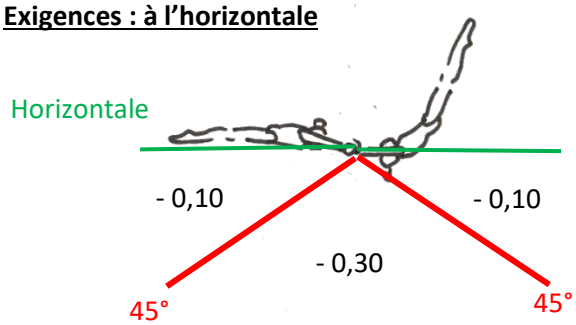
- L'option est validée si l'ATR est compris dans les 10° par rapport à la verticale haute
- Si l'ATR n'est pas dans les 10° - Elément précédent pris en compte (Prise d'élan à 45°)

CAS DES BALANCES EN SUSPENSION (Avec ou sans ½ tours)

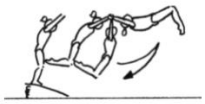
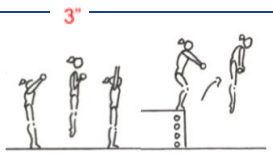
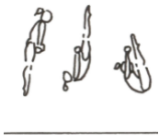
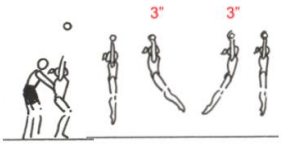
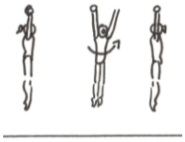
Exigences : 45° de l'horizontale



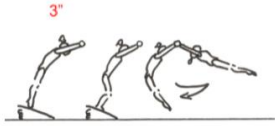
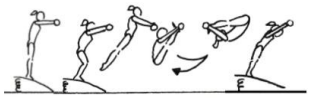
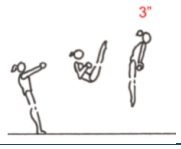
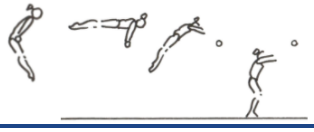
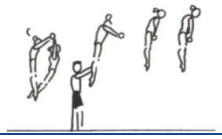
Exigences : à l'horizontale



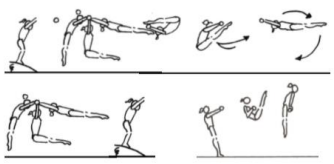
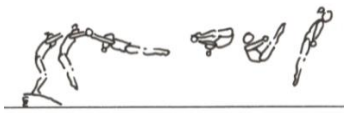
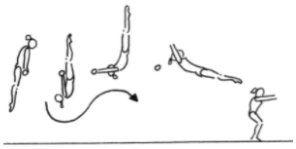
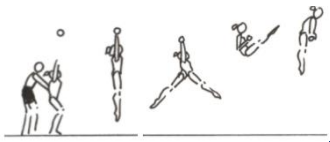
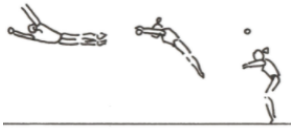
BARRES – Imposé 1 ND : 1.00 Pts

	Elément		Description	
	Symbole	Elément	Dessin	Technique
BARRE INFERIEURE		**ET OPTION 1** Balancé avt/arr		Départ sur tremplin - Face à la BI Sauter pour effectuer 3 balancés avant/arrière Position groupée hanches ouvertes Retour à la station debout
		Maintien en traction 3" + Monter à l'appui		Maintien en traction jambes tendues 3" - Retour à la station droite + Monter à l'appui bras tendus depuis une grande caisse
		Repousser épaules X 2		Repousser 2 fois dans les épaules Position de courbe avant/hanches ouvertes/bras tendus
		Rouler en avant Descente contrôlée		Rouler en avant (descente contrôlée) Passage par les positions chandelle et fermeture marquées Bras et jambes tendus
		Maintien Equerre groupée 3"		Maintien équerre groupée 3"
		OU OPTION 2 Equerre jambes tendues Maintien 3"		Maintien équerre jambes tendues maintien 3"
BARRE SUPERIEURE		Maintien courbe avant 3" Maintien courbe arrière 3"		Monter à la suspension par l'entraîneur (non pénalisé) Maintien courbe avant 3" Maintien courbe arrière 3" Retour position alignée
		1/2 tour à la suspension		½ tour en suspension (replacer les 2 mains en pronation)
		ET OPTION 3 Courbe dynamique avant/arrière Renversement écart		Effectuer une courbe dynamique avant/arrière, puis renversement écart Retour en suspension corps aligné
		Sortie Lâcher la barre		Sortie - Lâcher la barre **Réception stabilisée**

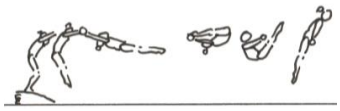
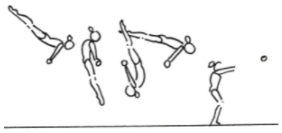
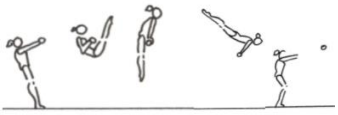
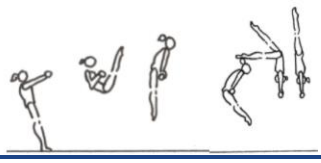
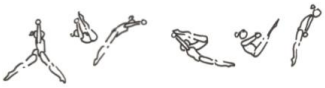
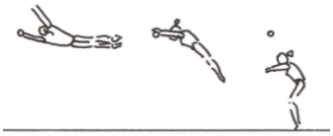
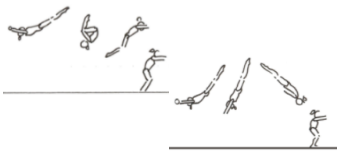
BARRES – Imposé 2 ND : 3.00 Pts

Elément			Description	
	Symbole	Elément	Dessin	Technique
BARRE INFERIEURE		Balancé préparatoire bascule		Départ sur tremplin à l'envers - Attraper la barre Maintien courbe avant 3" puis effectuer un balancé avant/arrière (préparation bascule) Retour position courbe avant maintien 3"
		ET OPTION 1 Balancé en oscillation pieds/barre		Départ sur tremplin (ou double tremplin) Epaules à hauteur de barre - Attraper la barre Effectuer un temps de courbette pour venir en fermeture pieds/barre - Dans cette position effectuer une oscillation à la suspension mi-renversée Retour en position courbe avant sur le tremplin, mains à la barre.
		Traction enroulée Maintien courbe avant 3"		Traction enroulée (jambes tendues) Arrivée en position courbe avant maintien 3"
		Prise d'élan Tour d'appui arrière		Effectuer une prise d'élan à l'oblique basse Enchaîner avec un tour d'appui arrière
		Sortie Prise d'élan à l'horizontale		Sortie en prise d'élan à l'horizontale Repousser la barre Retour à la station droite
BARRE SUPERIEURE		Monter à l'appui BS		Etablissement à l'appui par courbe avant/arrière dynamique avec aide de l'entraîneur (non pénalisé) Arrivée position courbe avant
		OU OPTION 2 Traction enroulée		***Remplace l'élément précédent*** Monter à la suspension par l'entraîneur (non pénalisé) Courbe dynamique avant/arrière + Traction enroulée jambes tendues, arrivée en position courbe avant Retour en position courbe avant
		Rouler en avant Descente contrôlée		Rouler en avant (descente contrôlée) Passage par les positions chandelle et fermeture marquées - Bras et jambes tendus
		Prise d'élan Balancé en suspension		Courbes avant/arrière dynamiques Passage vers la fermeture élan vers l'arrière Puis effectuer 1 Balancé avant/arrière à la suspension à l'oblique basse
		ET OPTION 3 1 Balancé avant/arrière à 45° de la verticale basse		1 Balancé avant/arrière en suspension A 45° de la verticale basse
		Sortie Lâcher entre les 2 barres		Sortie - Lâcher entre les 2 barres sur le balancé arrière **Réception stabilisée**

BARRES – Imposé 3 ND : 5.00 Pts

Elément			Description	
	Symbole	Elément	Dessin	Technique
BARRE INFERIEURE		Elément préparatoire Bascule		Départ à la station debout - Sauter pour attraper la barre puis s'allonger vers l'avant pour effectuer une fermeture jambes/tronc suivie d'une oscillation (arrière/avant) en maintenant la position. Ouvrir vers l'avant puis effectuer le retour en balancé arrière et revenir à la station. + Traction enroulée (jambes tendues) arriver en position courbe avant
		OU OPTION 1 Bascule		***Remplace l'élément précédent*** Bascule BI
		Prise d'élan Tour d'appui arrière		Prise d'élan à l'horizontale Enchaîner un tour d'appui arrière
		Sortie filée enchaînée		Sortie filée enchaînée
BARRE SUPERIEURE		Traction enroulée		Monter à la suspension par l'entraîneur (non pénalisé) Courbe dynamique avant/arrière + Traction enroulée Arrivée à l'appui en position courbe avant
		OU OPTION 2 Bascule BS		***Remplace l'élément précédent*** Monter à la suspension par l'entraîneur (non pénalisé) Effectuer une courbe dynamique avant/arrière - Passage vers la fermeture élan vers l'arrière Bascule BS Arrivée à l'appui en position courbe avant
		Prise d'élan à l'horizontale + Rouler en avant descente contrôlée		Effectuer une prise d'élan à l'horizontale - Retour à l'appui Rouler en avant (descente contrôlée) Passage par les positions chandelle et fermeture marquées Bras et jambes tendus
		Balancé à la suspension X 2		Courbe dynamique avant/arrière Passage vers la fermeture élan vers l'arrière Puis effectuer 2 Balancés avant/arrière à la suspension à 45° de la verticale basse
		Sortie lâcher entre les 2 barres		Lâcher entre les 2 barres sur le balancé arrière **Réception stabilisée**
		OU OPTION 3 Sortie Balancé avant 1/2 tour		***Remplace l'élément précédent*** Sortie par balancé avant ½ tour à l'oblique basse (45° de la verticale basse) Reprise d'appui et lâcher la barre **Réception stabilisée**

BARRES – Imposé 4 ND : 7.00 Pts

	Elément		Description	
	Symbole	Elément	Dessin	Technique
BARRE INFERIEURE		Entrée Bascule BI		Bascule BI
		Prise d'élan à 45° Tour d'appui arrière libre à l'horizontale		Prise d'élan à 45° Tour d'appui arrière libre à l'horizontale **Sortie réception stabilisée**
		Traction enroulée + Prise d'élan à 45° Sortie		Traction enroulée jambes tendues Prise d'élan à 45° vers l'ATR Sortie
		OU OPTION 1 Traction enroulée + Prise d'élan ATR		***Remplace l'élément précédent*** Traction enroulée jambes tendues Prise d'élan ATR (Position d'élan libre) Retour à l'appui et sauter sur le tapis OU retour à la station droite sur le tapis directement
BARRE SUPERIEURE		Courbe dynamique + Bascule BS		Monter à l'appui par l'entraîneur (non pénalisé) Courbe dynamique avant/arrière Passage vers la fermeture élan vers l'arrière Bascule BS
		Prise d'élan à l'horizontale + Filé avant		Prise d'élan à l'horizontale + enchaîner un filé avant + élan vers l'arrière
		OU OPTION 2 Prise d'élan Grande culbute		***Remplace l'élément précédent*** Effectuer une prise d'élan vers l'arrière Grand culbute bras et jambes tendus Filé avant + Elan vers l'arrière
		Balancé avant/arrière X 2		2 Balancés avant/arrière à l'horizontal
		Sortie Balancé avant 1/2 tour Lâcher la barre		Balancé avant ½ tour vers l'horizontal Lâcher la barre **Réception stabilisée**
		OU OPTION 3 Sortie Echappe groupée ou tendue		***Remplace l'élément précédent*** Echappe groupée ou tendue **Réception stabilisée**

POUTRE

IV. REGLEMENTATION :

- Temps maximum : 1m30 (A confirmer)
- 3 passages chorégraphiques obligatoires (dont un proche de la poutre). Cf. fautes spécifiques POUTRE
- Les pas supplémentaires sont autorisés mais doivent être effectués sur ½ pointes. Cf. fautes spécifiques POUTRE

L'ordre des éléments doit être respecté en poutre. Une pénalisation de -0,50 sera appliquée en cas de non-respect de l'ordre des éléments.

V. FAUTES SPECIFIQUES :

PENALISATIONS SPECIFIQUES POUTRE – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
Absence des 3 passages chorégraphiques minimum demandés			X	
Mauvais rythme dans les liaisons	X ch. f			
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien			X ch. f	
Ajustements (pas et mouvements inutiles)	X ch. f			
Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	X ch. f			
Pause (appliquée à 2 secondes)	X ch. f			
Mauvaise tenue du corps/amplitude pendant l'exercice (allongement maximum des mouvements)				
Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	X			
Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées ou en-dedans)	X			
Manque de travail en relevé sur l'ensemble du mouvement (marche sur pieds plat dans les déplacements)	X	X		
Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	X			
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		X		
S'accrocher à la poutre pour éviter la chute			X	
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	X	

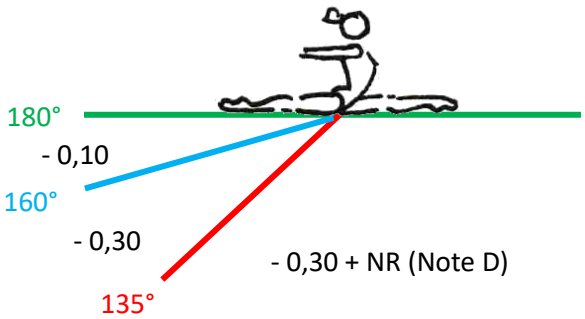
VI. EXIGENCES TECHNIQUES – ELEMENTS GYMNIQUES

Exigences concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (Sauts et Pivots)

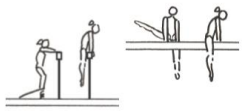
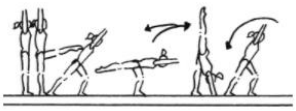
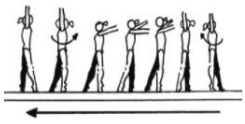
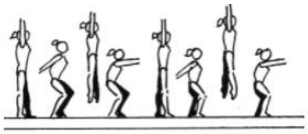
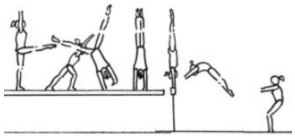
La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.

La position des épaules et des hanches est décisive.

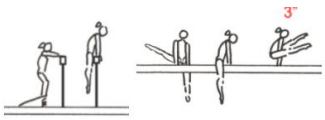
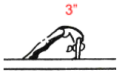
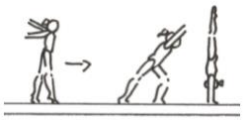
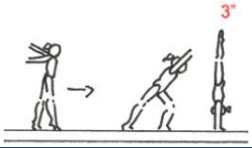
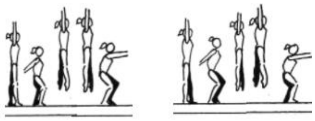
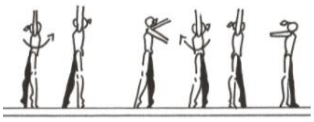
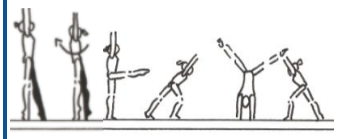
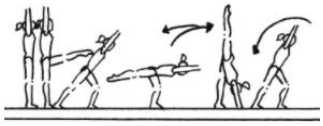
SAUT AVEC ECART ANTERO POSTERIEUR



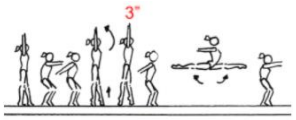
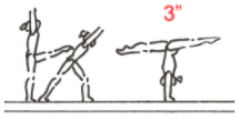
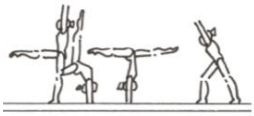
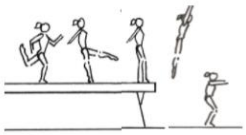
POUTRE – Imposé 1 ND : 1.00 Pts

Elément		Description	
Symbole	**Elément**	**Dessin**	**Technique**
	Entrée à l'appui sur le côté et venir à cheval		Monter à l'appui sur le côté - Passer une jambe pour venir en position assis à cheval
	ET OPTION 1 Equerre 3"		Maintien équerre jambes écartées 3" Retour à cheval
	Maintien en placement du dos		Départ à genoux mains sur la poutre - Tendre les jambes pointes retournées pour venir en alignement mains–épaules–bassin maintien 3" - Retour à genoux
	OU OPTION 2 Placement du dos groupé		***Remplace l'élément précédent*** Départ à genoux - Placement du dos en position groupée Alignement Mains-Epaules-Bassin - Retour accroupi
	ATR 1 jambe		Sur 1/2 pointes - Marcher jusqu'au milieu ATR 1 jambe - 1ère jambe alignée à la verticale Retour en fente
	Battements		Départ bras à l'horizontale sur pieds plats Pointer pied devant puis venir au retiré et développer en 4ème devant jambe à l'horizontale Retour au retiré et développer en 4ème derrière à l'arabesque Jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)
	OU OPTION 3 Battement en "i"		***Remplace l'élément précédent*** Battement avant, fente avant, battement en "i", puis retour en fente Maintien de l'alignement des bras aux oreilles pendant tout l'exercice Jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)
	1/2 détourné 3 pas 1/2 détourné		Effectuer un demi-détourné sur les 2 demies pointes 3 pas Effectuer un demi-détourné sur les 2 demies pointes
	Saut extension X2		Sans liaison Effectuer 2 sauts extensions Un de chaque jambe
	Sortie en demie roue latérale		Demie roue ATR - Avec passage par la verticale Sortie latérale **Réception stabilisée**

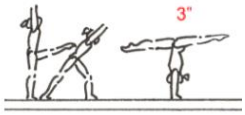
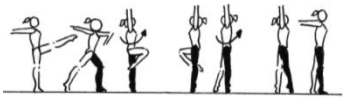
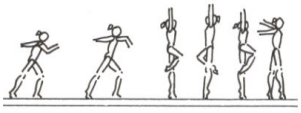
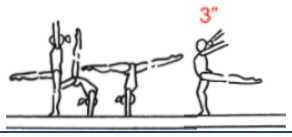
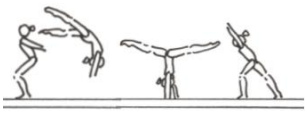
POUTRE – Imposé 2 ND : 3.00 Pts

Symbole	Elément	Dessin	Technique
	Entrée à l'appui sur le côté + Equerre 3"		Monter à l'appui sur le côté - Passer une jambe pour venir en position assis à cheval Maintien Equerre écartées 3" retour à cheval
	ET OPTION 1 Maintien pont 3"		S'allonger sur le dos - S'élever en pont maintien 3" Epaules au-dessus des mains Retour allongé puis à cheval
	Placement du dos groupé		Départ à genoux Placement du dos en position groupée Alignement bassin-épaules-mains Retour accroupi
	ATR passager		Effectuer 4 pas dynamiques sur 1/2 pointes ATR passager Retour en fente
	OU OPTION 2 ATR maintenu 3"		***Remplace l'élément précédent*** ATR maintenu 3" Retour en fente
	Saut extension changement de pied X2		Sans liaison Effectuer 2 sauts extensions avec changement de pied Droite/Gauche puis Gauche/Droite (ou inversement)
	1/2 détourné 1 pas 1/2 détourné		Effectuer un demi détourné sur les 2 demies pointes Puis 1 pas Effectuer un demi détourné sur les 2 demies pointes
	OU OPTION 3 1/2 détourné + Roue		***Remplace l'élément précédent*** Effectuer un demi détourné sur les 2 demies pointes Puis roue - Retour en fente
	Battements en "i"		Battement avant, fente avant, battement en "i", puis retour en fente Maintien de l'alignement des bras aux oreilles pendant tout l'exercice Jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)
	Sortie Assemblé saut extension		Sortie - Assemblé saut extension **Réception stabilisée**

POUTRE – Imposé 3 ND : 5.00 Pts

Elément		Description	
Symbole	**Elément**	**Dessin**	**Technique**
	Entrée à cheval + Equerre 3"		Entrée à cheval en bout de poutre Puis maintien équerre écartée 3"
	Série gymnique Mime saut + Saut écart antéro-postérieur		Effectuer des pas dynamiques jusqu'au milieu de la poutre Liaison gymnique 1/2 plié + relevé avec maintien 1/2 pointes bras aux oreilles 3" + 1/2 plié saut écart antéro-postérieur.
	ATR écart antéro-postérieur		ATR écart à l'antéro-postérieur Retour en fente
	OU OPTION 1 ATR écart antéro-postérieur 3"		***Remplace l'élément précédent*** ATR écart à l'antéro-postérieur maintien 3" Retour en fente
	Maintien attitude 3" + 1/2 détourné		Maintien attitude au retiré 3" - Monter sur 1/2 pointes puis dégager en 4ème devant - Poser pied et 1/2 détourné.
	Passage gymnique Préparation saut changement de jambe		Départ bras à l'horizontale sur pieds plats Pointer le pied devant pour venir en appui et effectuer un battement avant/arrière dynamique Maintien arabesque 3" (jambe d'appui 1/2 pliée) Jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)
	Roue fente		Roue Retour en fente
	Pont 3"		Venir à cheval - S'allonger sur le dos pour se placer en pont maintien 3" Epaules au-dessus des mains
	OU OPTION 2 Souplesse arrière		***Remplace l'élément précédent*** Souplesse arrière Retour en fente
	Sortie Course assemblé Saut extension		Sortie Course assemblé saut extension **Réception stabilisée**
	OU OPTION 3 Sortie salto avant		***Remplace l'élément précédent*** Course sortie salto avant **Réception stabilisée**

POUTRE – Imposé 4 ND : 7.00 Pts

Elément		Description	
Symbole	**Elément**	**Dessin**	**Technique**
	Entrée Sauter Equerre 3"		Sauter pour s'établir directement à l'équerre jambes écartées 3" L'élément peut être réalisé en bout de poutre ou en latéral
	ATR écart Maintien 3"		Effectuer 4 pas sur 1/2 pointes ATR écart antéro-postérieur maintenu 3"
	OU OPTION 1 Tic-Tac		***Remplace l'élément précédent*** Effectuer 4 pas sur 1/2 pointes Tic-Tac
	Série gymnique Saut extension + Saut écart antéro-postérieur		En liaison gymnique Saut extension + Saut écart antéro-postérieur
	Roue pied/pied		Roue Retour pied/pied
	1/2 pivot 1/2 détourné		Effectuer un 1/2 pivot sur une jambe Retour sur 1/2 pointes Puis enchaîner un demi détourné sur les 2 demies pointes
	OU OPTION 2 Pivot 360°		***Remplace l'élément précédent*** Pivot 360°
	Saut cabriole X2		Départ bras à l'horizontale sur pieds plats Pointer le pied devant pour venir en appui Effectuer une cabriole avant 45° min Jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)
	Effectuer un pas chorégraphique latéral (pour se tourner)		
	Souplesse arrière Arabesque 3"		Souplesse arrière Retour arabesque maintenue 3"
	OU OPTION 3 Flip arrière		***Remplace l'élément précédent*** Flip arrière décalé Retour fente
	Sortie Salto avant		Sortie salto avant **Réception stabilisée**

SOL

VII. REGLEMENTATION :

- Les imposés 1 et 2 s'effectuent en ligne (de profil par rapport au jury) et sans musique.
- L'imposé 3 s'effectue en ligne avec ou sans support musical (Max 1min 15)
- L'imposé 4 s'effectue sur praticable entier avec support musical obligatoire (Max 1min 30)
- 3 passages chorégraphiques obligatoires (dont un passage au sol). *Cf. fautes spécifiques SOL*
- Les pas supplémentaires sont autorisés mais doivent être effectués sur ½ pointes. *Cf. fautes spécifiques SOL*

L'ordre des éléments doit être respecté en sol. Une pénalisation de -0,50 sera appliquée en cas de non-respect de l'ordre des éléments. Seul l'imposé 4 est libre et donc aucune pénalité ne sera appliquer pour non-respect de l'ordre.

VIII. FAUTES SPECIFIQUES :

PENALISATIONS SPECIFIQUES SOL – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
Absence de rebond, lorsqu'il est spécifié (à la fin des éléments ou séries acrobatiques)			X	
Elan ou pas intermédiaire lorsque la série acrobatique est demandée du sursaut			X	
Mauvais rythme dans les liaisons	X ch. f			
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien			X ch. f	
Sortie de praticable – 1 pied en dehors	X			
Sortie de praticable – 2 pieds en dehors		X		
Artistique et Composition				
Absence des 3 passages chorégraphiques minimum demandés			X	
Pas de structure musicale (Début/fin) - si support musical	X			
Manque de synchronisation entre mouvement et la mesure à la fin de l'exercice - si support musical	X			
Mauvais rythme dans les liaisons	X ch. f			
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien			X ch. f	
Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	X ch. f			
Pause (appliquée à 2 secondes)	X ch. f			
Mauvaise tenue du corps/amplitude pendant l'exercice (allongement maximum des mouvements)				
Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	X			
Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées ou en-dedans)	X			
Manque de travail en relevé sur l'ensemble du mouvement (marche sur pieds plat dans les déplacements)	X	X		
Amplitude insuffisante des élans de jambe	X	X	X	

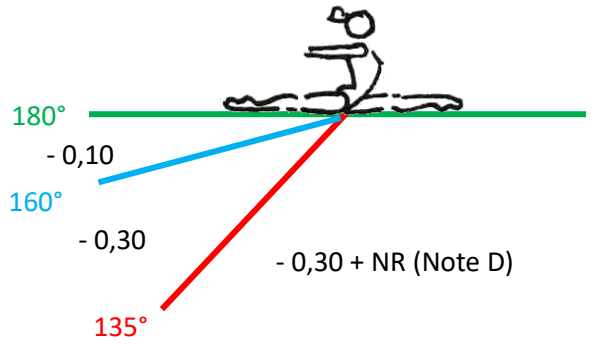
IX. EXIGENCES TECHNIQUES – ELEMENTS GYMNIQUES

Exigences concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (Sauts et Pivots)

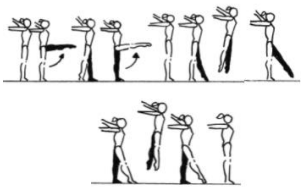
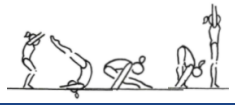
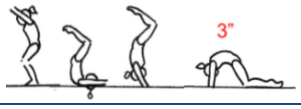
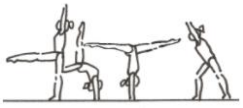
La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.

La position des épaules et des hanches est décisive.

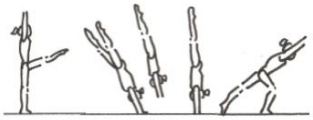
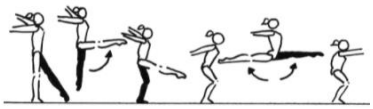
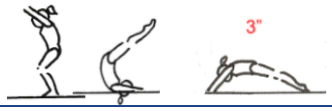
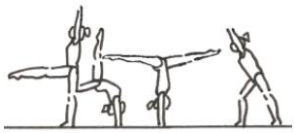
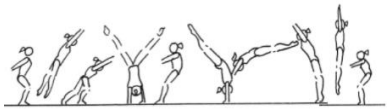
SAUT AVEC ECART ANTERO POSTERIEUR



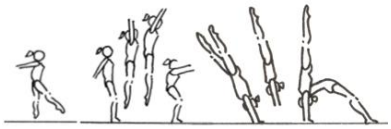
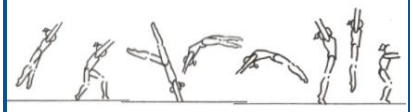
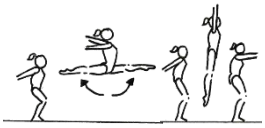
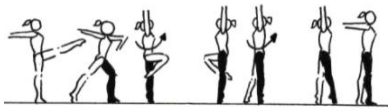
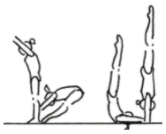
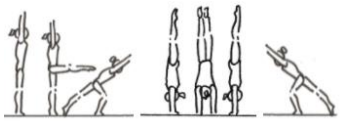
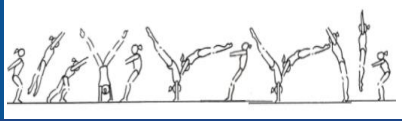
SOL – Imposé 1 ND : 1.00 Pts

Elément		Description	
Symbole	**Elément**	**Dessin**	**Technique**
	Equerre jambes serrées 3"		Venir en position assise jambes tendues et serrées Puis maintien équerre jambes serrées 3"
	ATR		ATR passager (Jambes serrées à la verticale) Retour en fente
	Battements et déplacements gymniques		Effectuer 2 battements à l'horizontale en 4ème devant (1 de chaque jambe) Puis 2 pas chassés (1 de chaque jambe)
	ET OPTION 1 Saut écart antéro-postérieur		Saut écart antéro-postérieur
	Roulade avant Bras et jambes tendues		Roulade avant - bras et jambes tendus Passage par la fermeture - Retour à la station
	Roulade arrière puck Arrivée genoux		Roulade arrière bras tendus- En position puck (= position jambes fléchies hanches ouvertes) Retour genoux 4 pattes - haut du dos rond Maintenir la position 3"
	Maintien Grand écart antéro-postérieur de chaque jambe		Maintien grand écart antéro-postérieur 3" Jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)
	Pont 3"		Pont maintien 3"
	OU OPTION 2 Souplesse arrière		***Remplace l'élément précédent*** Souplesse arrière Retour en fente
	Roue pied/pied Courbe avant 3"		Roue retour pied-pied arrivée en courbe avant maintenue 3"
	OU OTPION 3 Sursaut rondade rebond		***Remplace l'élément précédent*** Départ du sursaut – Rondade rebond

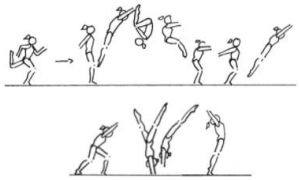
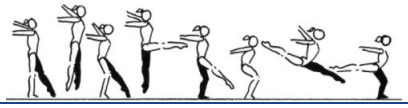
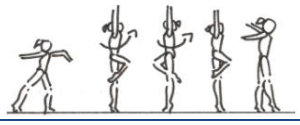
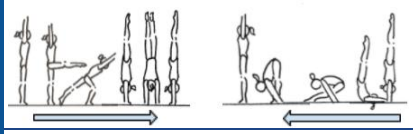
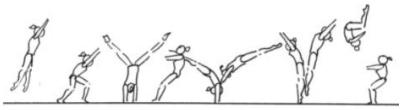
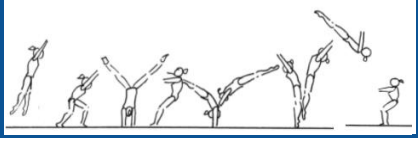
SOL – Imposé 2 ND : 3.00 Pts

Elément		Description	
Symbole	**Elément**	**Dessin**	**Technique**
	Eléments de souplesse 3" + Equerre 3"		Grand écart facial maintien 3" (buste droit, fesses dans l'alignement des jambes et position des bras libres : main au sol/bras en 2nde) + Ecrasement facial maintien 3" + Equerre jambes écartées maintien 3"
	ET OPTION 1 Début du endo		Sans reposer les jambes et les fesses En force venir en placement du dos jambes écartées Retour en fermeture jambes serrées
	ATR rebond		ATR rebond - bras tendus Retour en fente
	ET OPTION 2 Souplesse avant		Souplesse avant
	Série gymnique Cabriole + Saut écart antéro-postérieur		Liaison gymnique Saut cabriole en 4ème devant jambe droite + saut écart antéro-postérieur jambe gauche (ou inversement)
	Préparation pivot		Maintien attitude 3" au retiré Monter sur 1/2 pointes + dégager en 4ème devant Retour sur les 2 demies pointes Jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)
	Roulade arrière gainage 3"		Roulade arrière Arrivée en gainage courbe avant maintien 3" Jambes tendues pendant tout l'exercice
	Souplesse arrière		Souplesse arrière Retour en fente
	Sursaut rondade rebond		Départ du sursaut pieds serrés Rondade rebond **Réception stabilisée**
	OU OPTION 3 Série acrobatique Sursaut Rondade flip Rebond		***Remplace l'élément précédent*** Liaison acrobatique - Départ du sursaut Rondade flip rebond **Réception stabilisée**

SOL – Imposé 3 ND : 5.00 Pts

Elément		Description	
Symbole	**Elément**	**Dessin**	**Technique**
	Ecrasement facial 3" Passer sur le ventre +ATR en force		Maintien écrasement facial 3" + passer sur le ventre bras aux oreilles Se positionner en position poisson puis venir glisser en gainage haut du dos rond puis fermeture sur les pointes + ATR en force Retour en fermeture jambes serrées
	Assemblée saut extension + ATR rebond pont		3 pas d'élan assemblé saut extension haut du dos rond **Réception stabilisée** + ATR Rebond pont position marquée
	OU OPTION 1 Elan libre saut de mains rebond		***Remplace les 2 éléments précédents*** Saut de mains rebond Réception stabilisée
	Série gymnique Saut écart antéro-postérieur + Saut extension		Liaison gymnique Saut écart antéro-postérieur + Saut extension
	1/2 pivot 1/2 détourné		1/2 pivot sur une jambe arrivée sur 1/2 pointes + 1/2 détourné sur les 2 demi-pointes
	Roulade arrière piquée ATR		Roulade arrière piquée ATR Jambes et bras tendus tout au long de l'exercice (Retour fermeture)
	OU OPTION 2 Tic-Tac + Roulade arrière piquée ATR		***Remplace l'élément précédent*** Tic-Tac retour pied/pied puis roulade arrière piquée ATR Jambes et bras tendus tout au long de l'exercice (Retour libre)
	ATR 1/2 valse		ATR 1/2 valse (Retour en fermeture)
	Série acrobatique Sursaut Rondade flip rebond		Liaison acrobatique - Départ du sursaut Rondade flip rebond **Réception stabilisée**
	OU OPTION 3 Série acrobatique Sursaut Rondade flip flip rebond		***Remplace la série acrobatique précédente*** Liaison acrobatique - Départ du sursaut Rondade flip flip rebond **Réception stabilisée**

SOL – Imposé 4 ND : 7.00 Pts

Elément		Description	
Symbole	**Elément**	**Dessin**	**Technique**
	Equerre 3" + ATR en force		Maintien équerre écart 3"+ placement du dos venir en fermeture et ATR force Retour en fermeture jambes serrées
	OU OPTION 1 Equerre 3" + Endo		***Remplace l'élément précédent*** Maintien équerre écart 3" + endo Retour en fermeture jambes serrées
	Salto avant groupé + Sursaut saut de mains		Salto avant groupé + sursaut saut de mains arrivées en courbe arrière
	Série gymnique Cabriole + Saut sissone		Liaison gymnique Pas chassé jambe droite + cabriole jambe gauche en 4ème devant + saut sissone jambe droite (ou inversement)
	OU OPTION 3 Saut changement de jambe		***Remplace l'élément précédent*** Pas chassées libre + saut changement de jambe
	Pivot 360°		Pivot 360° sur une jambe
	ATR 1/2 valse roulé Bras et jambes tendus		ATR 1/2 valse roulé Bras et jambes tendus
	Souplesse arrière pied/pied + Roulade arrière ATR		Souplesse arrière retour pied/pied Puis roulade arrière piquée ATR (Retour fermeture)
	Série acrobatique Rondade flip salto arrière groupé		Liaison acrobatique Rondade flip salto groupé **Réception stabilisée**
	OU OPTION 2 Série acrobatique Rondade flip salto arrière tendu		***Remplace la liaison acrobatique précédente*** Liaison acrobatique Rondade flip salto arrière tendu **Réception stabilisée**

PROGRAMME TECHNIQUE DEPARTEMENTAL

FORMA'GYM

2023/2024

PROGRAMME TECHNIQUE
FORMA GYM GAF – 2023/2024

LE PROGRAMME TECHNIQUE DEPARTEMENTAL – FORMA'GYM

GENERALITES

- 3 niveaux de validation proposées
- Classement équipe et individuel
- 3 catégories individuelles : Pré-poussines - Poussines 7 ans – Poussines 8 ans
- Format équipe : 5/5/3 (1 seul changement par équipe autorisé en cours de saison sinon l'équipe sera disqualifiée)
    - 5 gymnastes maximum par équipe
    - 5 gymnastes maximum qui se présentent à l'agrès
    - 3 meilleures totaux agrès auxquels on ajoutera une bonification en fonction du niveau de validation présenté :
        - Validation 1 = Pas de bonification
        - Validation 2 = Bonification de 2 points
        - Validation 3 = Bonification de 4 points
- Justaucorps club obligatoire pour la catégorie équipe

Tableau synoptique **EQUIPE**

Année	2018	2017	2016	Programme
Âge	*6 ans*	*7 ans*	*8 ans*	
Pré-Poussines/Poussines	CDR 2-3			Validation 1 à 3

Tableaux synoptiques **INDIVIDUELLE**

Année	2018	2017	2016	Programme
Âge	*6 ans*	*7 ans*	*8 ans*	
Pré-Poussines	CDR 2-3			Validation 1 à 3
Poussines 7 ans				
Poussines 8 ans				

⇨ Les classements équipes et individuels auront lieu à chaque étape de FORMA'GYM

⇨ Les gymnastes ayant évolué sur le programme FORMA'GYM la saison précédente peuvent reprendre à la validation où elles se sont arrêtées. Si elles veulent reprendre à la validation 1 c'est autorisé.
Ex : une gym ayant validé la validation 2 la saison 2020/2021 pourra être engagée la saison 2021/2022 en validation 1, 2 ou 3 à la première étape.

Les gymnastes nées en 2018 ne sont pas autorisées sur la Coupe Du Rhône Agiva de décembre

DROIT D'ACCES FORMA'GYM – Cumul de participation des gymnastes en compétition

GYMNASTES ENGAGEES EN	1ère Etape FORMA'GYM	2ème Etape FORMA'GYM	3ème Etape FORMA'GYM
GAF - FEDERAL B/A1/A	**NON**		
GAF - PERFORMANCE REGIONALE	**NON**	**NON**	**NON**
GAF - PERFORMANCE NATIONALE	**NON**		
« Une gymnaste peut participer, dans la même journée ou le même week-end, à 2 compétitions dans 2 disciplines différentes… » *Se référer à la Brochure Technique Nationale*			

EVOLUTION OBLIGATOIRE

En cours ou en fin de saison sportive, les gymnastes ayant validées la VALIDATION 3, ne seront pas autorisées à concourir en FORMA'GYM la saison ou compétition suivante :

1ère ou 2ème Etape FORMA'GYM 2023/2024 VALIDATION 3 validée	3ème Etape FORMA'GYM 2022/2023 VALIDATION 3 validée
Interdiction Saison 2021/2022 :	**Interdiction Saison 2022/2023 :**
3ème Etape FORMA'GYM	Compétitions FORMA'GYM

JUGEMENT/EVALUATION – FORMA'GYM

JUGES

CATEGORIE	NOMBRE	NIVEAU MINIMUM REQUIS
EQUIPE FORMAGYM	1 juge / 1 à 2 équipes 2 juges / 2 à 4 équipes 3 juges / 5 équipes et +	Niveau 1
INDIVIDUEL FORMAGYM	1 juge / 5 gymnastes	Niveau 1

VALIDATION

Niveau	Nombre de points minimum à obtenir pour valider
Validation 1	70 points
Validation 2	70 points
Validation 3	70 points

PROGRAMME TECHNIQUE FORMA'GYM GAF – 2023/2024

Validation UNE	Validation DEUX	Validation TROIS
SAUT		
-Course chronométrée 20m -Projetés de talons dynamiques X5 -Fente ATR tombé plat dos -Saut extension droit Caisses X2 + trampo + pile tapis 1m -Saut extension pile chute hauteur caisse 4 trous	-Tendus/griffés devant 20m -Tombé dos caisses X2 + trampo + pile de tapis 1m -Fente ATR rebond tombé plat dos -Fente rondade ventre -Grande roulade caisses X2 + trampo + pile tapis à 1m	-Foulées bondissantes 20m -Course 10m + tremplin + trampo + ATR rebond tombé dos piles de tapis à 1m -Rebond X2 table + salto avt groupé arrivée gainage -Rondade arrivée ventre au mur courbe avant 5s départ fente -Course 10m + Saut extension tremplin
BARRES		
-Maintien prise d'élan caisse + petite barre au sol -Maintien 5s en appuis mains genoux poitrine sur petites parallèles -**Appuis BI** : repoussé épaules courbe avant X2 + Enroulé avant descente controlée -**Suspension BS** : maintien courbe avant 5s réalignement maintien courbe arrière 5s -**Suspension BS** : déplacements latéraux X4 pas aller X4 pas retour prise soleil	-Maintien équerre jambes tendues 5s petites barres parallèles -BI sauter + 3 balancés jambes fléchies hanches ouvertes -**Appuis BI** :Tour d'appui arrière avec parade décomposé en 4 phases (appuis, chandelle, horizontale, appuis) -**Suspension BS** : Maintien courbe avt 5s + courbe dynamiques arr/avt X2 -**Suspension BS** : déplacements latéraux X4 pas aller X4 pas retour prise lune	-Départ tremplin mains sur BI, balancés prep bascule retour pieds sur tremplin X3 -**Appuis BI :** Prise d'élan 30° X3 enchaînées -**Appuis BI** : Prise d'élan tour d'appui arrière -**Suspension BS :** Traction enroulé jambes tendues (élan libre) + enroulé avant descente contrôlée -**Suspension BS** : Courbe avt/arr dynamique fermeture filé balancé arrière + 2 balancé avt/arr, lâcher la barre réception stabilisée.
POUTRE		
Tous les éléments sont réalisés sur la poutre à 1m -Maintien Equerre écartées 5s -Maintien placement du dos jambes tendues épaules au-dessus des mains 5s -Marche jusqu'au milieu de la poutre mains sur hanches -1/2 détourné 1 pas 1/2 détourné mains sur hanches -2 battements (1 de chaque jambes) En 4ème devant à l'horizontale	**Poutre à 1m :** -Placement du dos groupé, départ à genoux retour accroupi -Saut extension droitX2 , 1 de chaque jambe, position bras libre -Maintien arabesque 5s X2, 1 de chaque jambe. Jambe d'appuis ½ pliée **Poutre en mousse** : -ATR 1 jambe à la verticale -Roue ventre en sortie	**Poutre à 1m :** -Saut écart antéro-postérieur X2, 1 de chaque jambe -Maintien attitude pied plat 5s au retiré puis dégagé devant et ½ détourné (jambe G et D) -Maintien battement 4ème devant à l'horizontale, rond de jambe côté et derrière (jambe G et D) **Poutre en mousse :** -Roue départ et arrivée en fente -Départ allongé maintien en pont 5s retour allongé
SOL		
-Maintien en placement du dos jambe tendues serrées 5s, jambe G à la verticale 5s puis jambe D à la verticale 5s (pieds sur caisse 4 trous) -Fente roue fente sur une ligne -Debout bras aux oreilles, roulé en arrière chandelle fermeture ouverture chandelle retour debout -Maintien en pont 5s départ allongé -Saut extension ½ tour X2 (1 dans chaque sens de rotation)	-Fente ATR retour en fente -Fente Roue pied/pied courbe avant 5s -Roulade arrière puck avec prise d'appuis des mains et hanche ouvertes. Arrivée libre genoux ou accroupis -Cabriole avant G + Cabriole avant D position battement 4ème marquée à la réception -Tic-Tac sur contre haut 25 cm passage par l'ATR écart marquée à l'aller et au retour, retour en fente	-Sursaut rondade bloquée courbe avant 5s -Souplesse arrière retour en fente -Saut de mains caisse X1 + trampo à plat + tapis à hauteur (Elan du sursaut ou de la fente) -Départ trampo, flip ventre avec parade -Série de sauts, saut antéropostérieur G + saut antéropostérieur D

TARIFICATION

	EQUIPE	INDIVIDUEL
ENGAGEMENT COMPETITIF NOMINATIF COUPE DU RHONE	**12€**	**3€**
ENGAGEMENT RENCONTRE DE PROXIMITE	**Selon le club organisateur**	
RETARDS D'ENGAGEMENT	**75€**	**25€**
ABSENCE DE JUGE	**150€**	
ABSENCE DE JUGE NON PREVENUE	**175€** **(150€ + 25€)**	
ABSENCE DE JUGE EN REUNION DE JUGE	**50€**	
JUGES DE NIVEAU NON REQUIS	**150€**	
TENUE NON CONFORME ***(GYMNASTE, JUGE ET ENTRAINEUR)*** ***TENUE NOIRE ACCEPTEE POUR LES JUGES ET LEGERE LORSQU'IL FAIT CHAUD !***	**20€**	