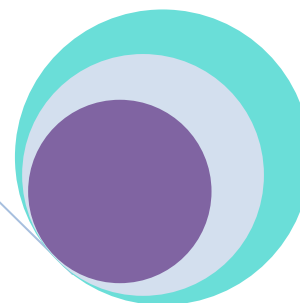
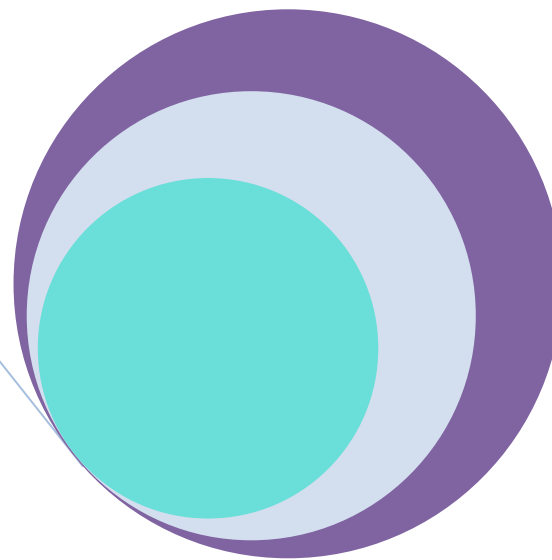




Fédération Française de Gymnastique



Brochure

DR GAF

2010/2011

Comité d'Aquitaine de Gymnastique – BP44 33601 Pessac Cedex
Tel : 05 56 36 23 97

comitegym.aquitaine@orange.fr

www.ff-gym.com



FRANCE PROMO GYM



La gym **qualité**, c'est dans un Club FFG

En Aquitaine, Un club c'est bien plus que du Sport

Tableau Synoptique GAF

Titre de la compétition	Poussines			Benjamines	Minimes	Cadettes		Juniors		Séniors	Programme	Format	Sélection	Finalité	
	2004	2003	2002	2001 2000	1999 1998	1997	1996	1995	1994	1993 et avant					
Honneur				B/M/C/J/S							Grilles d'Eléments 2010 - 2011	5/5/3	D - ½ R	R	
				B/M											
Excellence				B/M/C/J/S							Grilles d'Eléments 2010 - 2011	5/5/3	D - ½ R	R	
				B/M											
Critérium P/B	Poussines / Benjamines ** 2 benjamines max dans l'équipe										Programme Imposés A à F	5/5/3	D - R	R	
Benjamines Critérium				B								Programme Imposés A à C	5/5/3	D - ½ R	R
Challenges ARGENT	P											Programme Challenges	5/5/3	D - ½ R	R
Challenges OR	P											Programme Challenges	5/5/3	D - ½ R	R

Remarques

La division régionale est une compétition équipe, les gymnastes qui le souhaitent, peuvent s'engager en finalité Zone/Nationale en individuelles

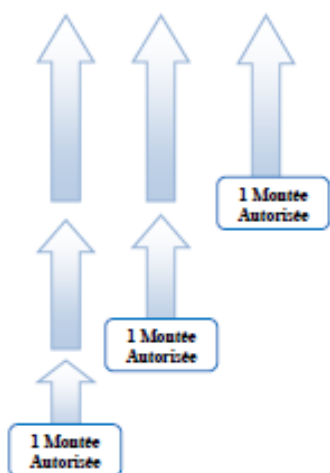
La Catégorie « Critérium P » aura un déroulement compétitif différent, Département et Région se feront en même temps que les Equipes DC, puis la finale sera sur la finale DR. Classement par équipes et individuel.

Montées ou changements dans une équipe

Un Changement signifie, la possibilité de changer 1 gymnaste de catégorie en montée ou descente, à l'intérieur d'une division. (Critérium, Challenge, Honneur et Excellence)

Une Montée signifie, la possibilité de changer une gymnaste de division.

Les changements devront impérativement être signalés au minimum 10 jours avant la compétition, les cas de forces majeures intervenant dans les 10 jours précédant la compétition devront être accompagnés d'un certificat médical à l'appui.



Critérium

- 2 changements possible à partir du département

Excellence

- 2 changements possible à partir du département

Honneur

- 2 changements possible à partir du département

Challenge

- 2 changements possible à partir du département

**Descente
Interdite**

Précisions sur la réglementation

Palmarès

Toutes les gymnastes concourant en individuelle dans une catégorie à finalité Zone ou Nationale, seront exclus du palmarès individuel sur les compétitions régionales

Pour les catégories B/M/C/J/S, le découpage lors des palmarès sera effectué de la façon suivante B/M d'un côté et C/J/S de l'autre.

Format Musicaux :

Obligation de CD-Audio Format CD-R +/-, le format CD-RW n'étant pas supporté pas l'ensemble des dispositifs musicaux présents sur les compétitions, cela entraîne un risque d'illisibilité du CD.

1 CD par gymnaste

Agrès/Irrégularités aux Agrès

La gymnaste doit mettre un tapis supplémentaire de 10 cm au-dessus du tapis de réception de base (20 cm) pour les sorties au saut, aux barres et à la poutre.

- Le tapis supplémentaire ne peut pas être déplacé pendant l'exercice.
- Elle peut placer le tremplin sur le tapis de réception supplémentaire de 10 cm. (barres asymétriques et poutre). Pour toute autre question se référer au Code de Pointage.

Par le Jury D dans la case Pénalité des feuilles de match	Application	Fautes
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire	Gym/Agrès	0.50
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès	0.50
Ajouter, enlever ou remplacer les ressorts d'un tremplin	Gym/Agrès	0.50
Utilisation d'un tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès	0.50
Déplacer le tapis supplémentaire	Gym/Agrès	0.50

Tremplins

Un tremplin devant un double tremplin ne sera autorisé que pour les Poussines.

Validation des ATR

La validation des ATR se fera par l'alignement des segments (bras/tronc/jambes)

Division Challenge Circuit

Catégories	Poussines			Equipes
	2004	2003	2002	
Challenges Argent	P			5/5/3
Challenges OR	P			5/5/3

Précisions Importantes

- Juge Niveau 1 FFG minimum
- La musique est interdite pour les Niveaux 1, 2, 3 et 4.
- La hauteur des Dima® est harmonisée à 1 mètre pour l'ensemble des sauts avec Dima®
- Pour le saut, les courses se feront sur une piste – suppression des caisses
- Le classement individuel Poussines par Année de Naissance – 2004- 2003 - 2002

Pour la catégorie « Challenge Circuit », les 2 options sont à 0.50.

Pour l'imposé A, le saut s'effectue avec un ou deux tremplins au choix, trampoline non autorisé.

Barres, les gymnastes présentant les mouvements A et/ou B des imposés devront respecter la réglementation du matériel prévue par la brochure Nationale en vigueur.

Les pénalités applicables sur la note D, comme par exemple un élément manquant, une répétition, une inversion d'élément, s'appliqueront dans la case « Pénalité » des feuilles de match, afin d'éviter des notes négatives.

Fonctionnement des Challenges Circuits

Les Challenges comprennent 5 imposés à chaque agrès :

Niveau 1 : Note de Départ sur 0.5 points

Niveau 2 : Note de Départ sur 2 points

Niveau 3 : Note de Départ sur 3.5 points

Niveau 4 : Note de Départ sur 5 points

Niveau A : Note de Départ sur 6.50 points + 2 options à 0.50 points

Niveau B : Note de Départ sur 8 points + 2 options à 0.50 points

Les niveaux A et B correspondent aux imposés nationaux A et B

La musique pour les Niveaux, A et B est de 1min10 maximum - Réglementation Imposés

Challenge ARGENT :

- Au niveau départemental on ne pourra faire que l'imposé numéro 1 - 2
- En ½ finale régionale, possibilité de faire sur chaque agrès le niveau 1, 2 ou 3
- En finale, possibilité de faire sur chaque agrès l'imposé numéro 2, 3 ou 4

Pour la finale les équipes seront classées dans des poules de 12 équipes suivant le classement de la demi-finale.

Challenge OR :

- Le choix du mouvement est libre du département à la finale

Pour la finale les équipes seront classées dans des poules de 12 équipes suivant le classement de la demi-finale.

Règlementation Challenges Circuits

DISPOSITIONS RELATIVES AUX EXERCICES	Fautes	Déduction Pénalités
Chaque élément possède une valeur	Elément non réalisé	Valeur de l'élément
Aucun autre élément ne peut être ajouté.	Elément supplémentaire	0.50 P
L'ordre des éléments doit être respecté.	Non respect de l'ordre	1.00 P pour la totalité de l'enchaînement
Si un élément différent est exécuté, il n'est pas reconnu. Une déduction égale à la valeur de l'élément	Elément non reconnu	Valeur de l'élément
L'aide de l'entraîneur sur un élément réalisé aux barres, à la poutre et au sol ne permet pas la reconnaissance de l'élément.	Aide	Valeur de l'élément

Fautes Générales

Pour ce qui concerne les fautes générales à appliquer par le jury D et E, se référer au Code de Pointage en cour de validité pour la saison sportive !

Programme Challenges aux agrès

Saut

Deux sauts présentés, le meilleur sera pris en compte.

Harmonisation de la hauteur des Dima® à 1 mètre 6 niveaux différents

Course d'élan maximum 10 mètres

Pour tous les sauts avec pose des mains ou des pieds, « Contact » derrière la ZONE de 50cm sur les Dima®.

Pénalisations :

Aide de l'entraîneur pendant le saut	- 5.00
Sauts en roulade	- 3.00
Pénalisations générales	Code de Pointage 2009
Mains dans la zone	- 1.00

Sauts	Note de départ	Fautes Spécifiques
Niveau 1 : Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer un saut droit avec réception stabilisée puis roulade avant sur le tapis de 1 mètre	ND 0.50	Premier envol Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline. 0.1 / 0.3 / 0.5 Roulade Enroulement vertébral 0.3 / 0.5 / 1.0
Niveau 2 : Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer une roulade élevée corps droit sur tapis de 1 mètre.	ND 2.00	Premier envol Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline. 0.1 / 0.3 / 0.5 Roulade Enroulement vertébral 0.3 / 0.5 / 1.0
Niveau 3 : Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer un renversement avant (lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 1 mètre.	ND 3.50	Premier envol Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline. 0.1 / 0.3 / 0.5 Tête droite/ regard sur les mains 0.1/ 0.3 Réception corps aligné bras aux oreilles 0.3/0.5
Niveau 4 : Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer ATR impulsion bras réception en ATR puis tomber dos corps tendu, sur une hauteur de 1 mètre.	ND 5 .00	Premier envol Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline. 0.1 / 0.3 / 0.50 Tête droite/ regard sur les mains 0.1 / 0.3 2 ^{ème} ATR dans les 30° max avant et après la verticale 0.3/0.5/1.00

Saut - Suite

Niveau A : Imposé A des Critérium – ND 6.00 – Course 25 mètres

- Saut pose de pieds et saut extension sur table de saut avec 1 ou 2 tremplins
- Pénalisations spécifiques
 - Pose de genoux sur la table → 1.00 point
 - Pas intermédiaire avant le saut extension → 0.50 point
 - Arrêt prolongé entre le saut extension et la pose de pieds → 0.1/0.3/0.5

Niveau B : Imposé B des Critérium – ND 8.50 – Course 25 mètres

- Lune mini-trampoline, hauteur de la table à 1m15

Barres

- 6 niveaux différents :
- Possibilité de monter ou descendre la barres Inférieure et/ou de les serrer.
- Deux tremplins autorisés pour les entrées
- Pour les Pénalisations Générales, se reporter au Code

Niveau 1	VD	Niveau 2	VD
De la station droite sur une hauteur (épaules hauteur de la barre) sauter à l'appui facial bras tendus	2.5	De la station droite sur une hauteur (épaules hauteur de la barre) sauter à l'appui facial bras tendus	1.5
De l'appui facial, engager une jambe tendue et effectuer un $\frac{1}{4}$ tour corps droit et dégager l'autre jambe pour se retrouver en appui facial	3	De l'appui facial, engager une jambe tendue effectuer un demi tour corps droit et dégager l'autre jambe pour se retrouver en appui facial	2
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées en contrôlant les différentes étapes	2.5	Prise d'élan oblique basse	2
		De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées en contrôlant les différentes étapes	1.5
		Equerre groupée 2 secondes	3
Note D : 0.50 points		Note D : 2 points	
Renversement avant contrôlée 0.3/0.5/1.00		Tenir la position 2 s : 0.3/0.5 Non tenue : 1 pt Hauteur des genoux au dessus ou en dessous de l'horizontal 0.3/0.5/1.0	

Barres -Suite

Niveau 3	VD	Niveau 4	VD
De la station droite - épaules hauteur de la barre- entrée par renversement en lançant une jambe pour arriver à l'appui facial. (départ incliné)	3	De la station droite sur une hauteur (épaules hauteur de la barre) entrée par renversement en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial.	3
De l'appui facial, engager une jambe tendue effectuer un demi tour corps droit et dégager l'autre jambe pour se retrouver en appui facial	2	De l'appui facial, engager une jambe tendue effectuer un ¼ tour corps droit et dégager l'autre jambe pour se retrouver en appui facial	2
2 Prises d'élan à l'oblique basse	2X2	Prise d'élan à l'horizontale	1
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées, bras et jambes tendues en contrôlant les différentes étapes	3	Tour d'appui arrière	3
		De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées, bras et jambes tendues en contrôlant les différentes étapes	2
		Equerre 2 secondes	3
Note D : 3.5 points		Note D : 5 points	
Maintient de la traction des bras pour amener le bassin 0.3 / 0.5 / 1.00 Renversement avant contrôlé 0.5 /1.00		Maintient de la traction des bras pour amener le bassin 0.3 / 0.5 / 1.00 Renversement avant contrôlé 0.5 /1.00	

Niveau A = Imposé A

		Eléments	valeur
Barres	Barre inférieure	Sauter à l'appui facial	0.50
		OU OPTION 1 : traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial	+ 0,50
		Prise d'élan	0.50
		Tour d'appui arrière à l'appui	1.00
		Descente contrôlée et maintien des jambes en fermeture, pointes de pieds à la barre 2''	0.50
		ET OPTION 2 : maintien des jambes à l'horizontale 2''	+ 0,50
	Barre supérieure	Réception au sol	0.50
		De la suspension, maintien en courbe avant 2''	0.50
		Passage puis maintien en courbe arrière 2''	0.50
		Placement en courbe avant et passage dynamique de la courbe avant à la courbe arrière 2 fois enchaînés	0.50
	Alignement sous la barre et réception	0.50	

Barres - Suite

Niveau B = Imposé B

		Eléments	valeur
Barres Note de Départ 8.0 sans option 8.50 = 1option 9.0 = 2 options	Barre inférieure	Élan avant-arrière Bl. Recherche d'appui en arrière, puis réception à la station droite	0.50
		Faire un pas pour saisir Bl, puis traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui	1.00
		OU OPTION 1 : bascule faciale (l'option 1 remplace les 2 éléments précédents)	+ 0,50
		Prise d'élan	0.50
		Tour d'appui arrière a l'appui	1.00
		Prise d'élan à l'horizontale, Réception a la station au sol	0.50
		OU OPTION : prise d'élan à 45° réception à 45° - réception à la station au sol	+ 0.5
		Barre supérieure	De la suspension, prise d'élan à (oblique basse suivi d'un élan vers l'arrière)
	2 élans avant (de l'horizontale a l'horizontale)	1 (0.5x2)	
	Recherche d'appui en arrière après le deuxième élan et sortie à la station	0.50	

Poutre

- Poutre à 1m25
- 6 niveaux différents
- Deux tremplins autorisés pour les entrées Temps maximum pour l'exercice fixé à 45s
- Pour les Pénalisations Générales, se reporter au Code
- Si la position des bras n'est pas respectée : Pénalisation de 0.10 point à chaque fois.

Niveau 1	VD	Niveau 2	VD
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe sans arrêt pour arriver au siège	1.5	Sauter à l'appui facial corps/ bras tendus et passer une jambe sans arrêt pour arriver au siège.	1.5
Passer les jambes derrières sans arrêt pour venir à genoux bras Tendus	0.5	Passer les jambes derrières pour venir à genoux bras tendus	0.5
Remonter libre		Lever une jambe tendue à l'horizontale 2" puis remonter	2
Marcher six pas en avant sur demi pointes les bras en secondes	0.5	Marcher 3 pas en avant sur demi pointes les bras en 2 ^{nde} effectuer un ½ tour les bras en 5 ^{ème} puis marcher 3 pas en arrières sur ½ pointes	2
Attitude libre deux secondes	2	Attitude libre 2"	2
¼ de tour sur ½ pointes bras 5 ^{ème}	1.5		
pour effectuer la sortie saut extension corps aligné bras aux oreilles réception à la station stabilisée	2	¼ de tour sur ½ pointes bras 5 ^{ème} pour effectuer la sortie saut extension corps aligné bras aux oreilles réception stabilisée	1.5 2
Note D : 0.50 points		Note D : 2 points	
Arrêt au passage de la jambe 0.3 /0.5 Ne pas toucher l'agrès 0.3 Tenir la position 2" 0.3 / 0.5 /1.00		Arrêt au passage de la jambe 0.3 /0.5 Ne pas toucher l'agrès 0.3 Tenir la position 2" 0.3 / 0.5 / 1.00	

Poutre - Suite

Niveau 3		VD	Niveau 4		VD
Sauter à l'appui facial corps/ bras tendus en passant directement une jambe sans arrêt pour arriver au siège		1.5	Sauter à l'appui facial corps /bras tendus en passant directement une jambe sans arrêt pour arriver au siège		1.5
Equilibre fessier groupé bras 2 ^{nde} puis Remontée libre		1	Puis équerre écart 2" En appui sur les mains, élan des jambes en arrière pour revenir accroupi		2
Battements D/G à l'horizontal bras 2 ^{nde} (contrôler la descente de la jambe)		0.5	Remontée libre		0.5
Descente libre pour se retrouver accroupi		0.5	Battements D/G à l'horizontal bras 2 ^{nde} avec maintien à l'oblique basse 1 pas ou 2 pas sur ½ pointes – ½ tour debout sur ½ pointes bras 5 ^{ème} , 1 pas descente accroupi libre pour effectuer un ½ tour sur ½ pointes dans le même sens les bras libre		1.5
Placement du dos départ bras aux oreilles		2	1 ou 2 pas saut droit		2
Attitude libre 2"		2	Lever une jambe en 4 ^{ème} devant, bras 2 ^{nde} et poser en fente avant bras aux oreilles.		1.5
½ tour debout sur ½ -pointes - bras 5 ^{ème} , 1 pas descente accroupi libre pour effectuer un ½ tour sur ½ pointes dans le même sens les bras Libre		1.5	ATR passagé jambe libre à la verticale, jambe d'appui jusqu'à l'horizontale. retour en fente		3
Sortie saut groupé		2	Attitude arabesque 2"		2
			Départ en fente sortie roue en resserrant les jambes		2
Note D : 3.5 points			Note D : 5 points		
Arrêt au passage de la jambe 0.3 /0.5 Ne pas toucher l'agrès 0.3 Tenir la position 2 s 0.3 / 0.5 / 1.00			Arrêt au passage de la jambe 0.3 /0.5 Ne pas toucher l'agrès 0.3 Tenir la position 2 s 0.3 / 0.5 / 1.00 Jambe libre non aligné 0.50 / 1.00		

Poutre - Suite

Niveau A = Imposé A

	Eléments	valeur
Poutre Imposé A	Entrée avec appel des 2 pieds pour s'établir à l'appui facial, passage d'une jambe au dessus de la poutre pour terminer au siège transversal	0.50
	Chandelle maintenue 2'' et retour au siège écarté	0.50
Note Départ 6.5 sans option	Battements en 4è devant à l'horizontale ; jambe droite et jambe gauche (ou inversement)	0.50
	ET OPTION 1 : Roue (retour en fente)	+ 0,50
7 avec 1 option	ATR transversal passager jambe libre à la verticale retour fente (Reconnaissance de l'élément jambe libre jusqu'à 45° de la verticale)	1.00
	Soubresaut en transversal	0.50
7.5 avec 2 options	Sortie saut extension en bout de poutre	0.50
	OU OPTION 2 : sortie saut de mains (avec ou sans élan)	+ 0,50

Niveau B = Imposé B

	Eléments	valeur
Poutre	Entrée au siège transversal en bout de poutre puis équerre transversale maintenue 2'	0.50
	ATR transversal jambes serrées (reconnaissance de l'élément jusqu'à 30° de la verticale)	1.00
Note de Départ	Soubresaut en transversal	0.50
	Saut groupé en transversal	0.50
8.0 sans option 8.50 = 1option 9.0 = 2 options	OU OPTION 1 : liaison Soubresaut + saut groupé (sauts liés directement)	+ 0,50
	ET OPTION 2 : souplesse arrière (retour en fente)	+ 0,50
	Roue (retour en fente)	1.00
	1 détourné (1/2 tour sur les 2 pieds)	0.50
	sortie saut de mains (avec ou sans élan)	1.00

Sol

- 6 niveaux différents :
- Musique interdite pour les niveaux 1, 2, 3, 4
- Temps maximum fixé à 1m10 pour le A et B
- Pour les Pénalisations Générales, se reporter au code de pointage 2009
- Si la position des bras n'est pas respectée : Pénalisation de 0.10 point à chaque fois.

Niveau 1	VD	Niveau 2	VD
D'une position de départ libre effectuer 2 pas sur ½ pointes - bras 2 ^{nde}	0.5	Position de départ libre, effectuer 2 pas sur V - pointes - bras 2 ^{nde}	0.5
1 battement 1 droit + gauche, bras 2 ^{nde} pour arriver à la station droite pieds joints.	1	1 battement Droit + gauche, bras 2 ^{nde} pour arriver à la station droite pieds joints.	1
De la station droite venir- accroupi, roulade avant	1	De la station droite effectuer 1 onde arrière arrivée accroupi, roulade avant placement du dos	1
De la position accroupi se redresser à la station pour effectuer un ¼ de tour libre, 1 pas chasse latéral, ¼ de tour libre et sans arrêt, saut extension avec ½ tour, bras verticaux, réception stabilisée	0.5 1	jambes fléchis genoux à l'horizontale (min)	1.5
De la station, rouler en arrière pour passer en chandelle, les bras libre,	0.5 1	De la position accroupi se redresser à la station pour effectuer un ¼ de tour libre, 1 pas chasse latéral, ¼ de tour libre et sans arrêt, saut extension avec ½ tour, bras verticaux, réception stabilisée	0.5 1 0.5 1
puis revenir en écrasement facial tenu 2"	1	De la station, rouler en arrière pour passer en chandelle, bras aux oreilles,	1.5
Gestuelle libre et position finale	0.5	puis revenir en écrasement facial tenu 2"	1 0.5
		Gestuelle libre et position finale	
Note D : 0.50 points		Note D : 2 points	
Enroulement vertébral dos rond 0.10/0.30		Enroulement vertébral dos rond 0.10/0.30	
Liaison ¼ tour saut extension ½ tour 0.10/0.30		Liaison roulade placement du dos 0.30/0.50	
Se relever sans les mains 0.50		Se relever sans les mains 0.50	
Liaison chandelle écrasement 0.30/0.50		Liaison ¼ tour saut extension ½ tour 0.10/0.30	
Ecrasement buste au sol 0.10/0.30/0.50		Ecrasement buste au sol 0.10/0.30/0.50	

Sol - Suite

Niveau 3		Niveau 4	
Position de départ libre, effectuer 1 pas chassé sur ½ pointes, bras 2 ^{nde}	1.0	D'une position de départ libre effectuer 1 battement, et ½ pivot au retiré pour revenir en 6 ^{ème}	1.0 1.0
De la station droite effectuer 1 onde avant, battement à l'horizontale (min), fente avant, ATR passagé jambes serrées, retour en fente.	1.0 1.5 0.5	De la station droite effectuer 1 battement à l'horizontale (min), fente avant ATR passagé jambes serrées, et roulade avant.	1.0 1.5 1.0
Arabesque retour en fente, et préparation de pivot : ouvrir les bras en 2 ^{nde} puis en 5 ^{ème} en amenant la jambe au retiré.	1.5 1.5	Pas chassé une jambe, pas chassé de l'autre jambe vers l'avant, saut antéropostérieur (135°min).	1.0 1.0
Maintenir la position 2" (pied plat) puis revenir en 6 ^{ème} en descendant les bras en avant, et sans arrêt saut groupé, réception stabilisée Roulade arrière groupée	1.5 1.0	2 pas sur V -pointes chorégraphiées, battement fente roue retour en fente	0.5 1.5 0.5
Battement arrière, descente libre au grand écart tenue 2", Gestuelle libre et position finale	1.0 0.5	Gestuelle libre pour se retrouver a la station droite, roulade arrière, onde avant pour se relever.	1.5
		Descente en pont 2" et Position finale libre	1.0 1.5
Note D : 3.5 points		Note D : 5 points	
Liaison battement fente ATR 0.1/0.30 Hauteur de l'arabesque (mini 45°) 0.10/0.30 Maintien du retiré 0.30/0.50 Maintien 2" 0.30/0.50/1.00		Liaison battement fente ATR 0.10/0.30 Respect du V -plié 0.30 Liaison battement fente roue 0.10/0.30 Pont épaules au dessus des mains 0.10/0.30/0.50 Maintien 2" 0.30/0.50/1.00	

Sol - Suite

Niveau A = Imposé A

	Éléments	valeur
Sol Imposé A	Roue pied-pied saut extension et roulade arrière	1.00 (0.50 chaque)
	OU OPTION 1 : rondade rebond et roulade arrière	+ 0,50
ND 6.5 sans option	ATR jambes serrées roulade avant	1.00
	Pirouette gymnique de 180° en dedans	0.50
7 avec 1 option	Série soubresaut + sissonne (sauts liés directement)	1.00 {0.5 sissonne +0.5 liaison)
	Pas chassés jambe droite et gauche (ou inversement)	0.50
	Pont maintenu 2''	0.50
7.5 avec 2 options	ET OPTION 2 : grand écart antéropostérieur	+ 0,50

Niveau B = Imposé B

	Éléments	valeur
Sol Imposé B	Rondade rebond	1.00
	OU OPTION 1 : rondade flip	+ 0,50
ND 8.0 sans option 8.50 = 1 option 9.0 = 2 options	Saut-de mains 2 pieds rebond	1.00
	Souplesse arrière (retour en fente)	1.00
	Pirouette gymnique de 180° en dedans et détourné sur 1/2pointes	0.50
	OU OPTION 2 : pirouette gymnique de 360° en dedans	+ 0,50
	Saut demi tour en l'air 180°	0.50
	Saut de chat	0.50
	Série saut groupé + saut sissonne	1.50 (0.5 chaque + liaison 0.5)

Division Honneur

Catégories	BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993...	
BENJAMINES/MINIMES										5/5/3
B/M/C/J/S										5/5/3

Equipe catégorie pure autorisée. TOUTES CATEGORIES : Au moins une cadette, junior ou senior dans la composition d'équipe.

Règlementation

- Les éléments définis dans une case ne peuvent remplir qu'une seule exigence
- Un élément ne peut être répété pour valider une autre EC **
- Les éléments dans une même case sont identiques sauf indication contraire dans la case
- Les clubs sont priés de préparer les feuilles d'exercices - Fiche Navette (voir annexe)
- Minimum 6 éléments choisis dans les grilles d'éléments ; 1 point de pénalité pour moins de 6 éléments
- Un 7^{ème} élément peut être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale est plafonnée à 1.50
- Les EC sont prises dans les 6 ou 7 éléments.

Concernant l'EC de sortie

Les éléments qui peuvent remplir cette EGE sont uniquement des éléments acrobatiques et non des éléments de souplesse ou de maintien.

Le principe de l'EC de sortie fonctionne sur le même principe que pour les programmes nationaux c'est à dire que l'on prendra le dernier élément acrobatique ou liaison d'éléments acrobatiques.

Saut Honneur

- Hauteur de la table de saut à 1m15
- Deux sauts présentés- le meilleur sera pris en compte
- Possibilité de placer un tremplin devant le trampoline
- Les sauts par « Pose de Pieds » peuvent être exécutés soit avec un trampoline soit avec un ou deux trempilins, la note de Départ n'en sera pas modifiée.
- Pour toutes les fautes générales se référer au Code
- Pas de note finale inférieure à 2 points

Pénalisations Spécifiques DR

Saut Pose de Pieds - arrivée genoux sur Table de Saut	2 points
Aide de l'entraîneur pendant le saut	4 points
Appui supplémentaire des mains sur la table pour les lunes	0.80 par pas
Pas intermédiaire entre le saut de lapin et le saut extension	0.80 point
Aide de l'entraîneur à la réception	1 point
Contact du dos avec la table de saut	1 point
Saut en Lune exécuté en roulade	2 points
Pénalisations Générales	CDP

Valeur des Sauts

Saut Pose de Pieds - Saut Extension	0.5 Pt
Saut Pose de Pieds - alignement à 45° - saut Extension	1.5 pts
Lune Mini Trampoline	2.5 pts
Rondade 2 trempilins	3.0 pts
Lune 2 trempilins	3.5 pts

Barres Honneur

- Possibilité de modifier la Hauteur des Barres ainsi que l'écartement avec obligation de les remettre en position initiale.
- Deux Tremplins pour les Benjamins
- 1 élément de valeur D maximum autorisé sinon - 1 point en pénalité
- Minimum 6 éléments de la grille DR, 5 éléments ou moins réalisés = -1 point en pénalité
- Pénalisations générales = Code de pointage en vigueur

Composition du mouvement = 5 Exigences à 0.50 → 2.50 maximum

- Entrée
- Rotation longitudinale ou transversale
- Suspension/appui ou balancés
- Un travail en appui
- Sortie
 - Pas de sortie = 0 points
 - Sortie en A = 0.30
 - Sortie en B ou + = 0.50

Valeur de difficulté = 1.50

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40

Exécution = 10 points

Poutre Honneur

- Hauteur de la poutre : 1m25
- Deux Tremplins pour les Benjamines
- Temps Maximum 45 secondes
- 1 élément de valeur D maximum autorisé sinon - 1 point en pénalité
- Minimum 6 éléments de la grille DR, 5 éléments ou moins réalisés = -1 point en pénalité
- Pénalisations générales = Code de pointage en vigueur
- Exigence de pivot → cela sera un élément réalisé dans la famille des pivots, demi-tour, demi-pivot, pivot, aucune rotation minimale/maximale n'est demandée.
- Les éléments classés dans la rubrique des pivots peuvent faire partie de la série gymnique en poutre. Par exemple ½ pivot / saut de chat

Composition du mouvement = 5 Exigences à 0.50 → 2.50 maximum

- 1 Entrée
- 1 Pivot
- 1 Série Gymnique dont 1 saut
- 1 élément acrobatique
- Sortie
 - Pas de sortie = 0 points
 - Sortie en A = 0.30
 - Sortie en B ou + = 0.50

Valeur de difficulté = 1.50

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40

Exécution = 10 points

Sol Honneur

- Temps Maximum 45 secondes
- 1 élément de valeur D maximum autorisé sinon - 1 point en pénalité
- Minimum 6 éléments de la grille DR, 5 éléments ou moins réalisés = -1 point en pénalité
- Pénalisations générales = Code de pointage en vigueur
- Exigence de pivot → cela sera un élément réalisé dans la famille des pivots, demi-tour, demi-pivot, pivot, aucune rotation minimale/maximale n'est demandée.

Composition du mouvement = 5 Exigences à 0.50 → 2.50 maximum

- 1 Pivot
- 2 acrobaties de sens différents (av/ar - ar/lat - lat/av)
- 1 passage gymnique de 2 sauts
- 1 Série acrobatique de 2 éléments
- Sortie
 - Pas de sortie = 0 point
 - Sortie en A = 0.30 point
 - Sortie en B ou + = 0.50 point

Valeur de difficulté = 1.50

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40

Exécution = 10 points

Remarques Sol

Les éléments acrobatiques peuvent remplir plusieurs exigences. On ne tiendra pas compte ici de la phrase : « Les éléments définis dans une case ne peuvent remplir qu'une seule exigence ».

On précise que le sol, sera le seul agrès où l'on pourra accorder plusieurs EC pour un élément. Les barres ainsi que la poutre restent sur le principe initial 1 élément → 1 EC.

L'exigence de série gymnique évolue en passage gymnique. :

- Un passage gymnique d'au moins deux éléments pris dans les grilles d'éléments DR (conformes aux Exigences de Composition des Niveaux Honneur et Excellence), liés directement ou indirectement avec des pas courus, petits sauts appel 1 pieds, pas chassés, tours chaînés. L'objectif est de créer un déplacement.

Division Excellence

Catégories	BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993...	
B/M										5/5/3
B/M/C/J/S										5/5/3

Equipe catégorie pure autorisée. TOUTES CATEGORIES : Au moins une cadette, junior ou senior dans la composition d'équipe.

Règlementation

- Les éléments définis dans une case ne peuvent remplir qu'une seule exigence
- Un élément ne peut être répété pour valider une autre EC **
- Les éléments dans une même case sont identiques sauf indication contraire dans la case
- Les clubs sont priés de préparer les feuilles d'exercices - Fiche Navette (voir annexe)
- Minimum 6 éléments choisis dans les grilles d'éléments sinon 1 point de pénalité pour moins de 6 éléments
- 8 éléments pourront être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale de difficulté est plafonnée à 2.50
- Les exigences sont prises dans les 8 éléments.

Concernant l'EC de sortie

Les éléments qui peuvent remplir cette EGE sont uniquement des éléments acrobatiques et non des éléments de souplesse ou de maintien.

Le principe de l'EC de sortie fonctionne sur le même principe que pour les programmes nationaux c'est à dire que l'on prendra le dernier élément acrobatique ou liaison d'éléments acrobatiques.

Saut – Excellence

Généralités

- Hauteur de la table de saut à 1m15
- Deux sauts présentés- le meilleur sera pris en compte
- Possibilité de placer un tremplin devant le trampoline
- Deux trampolins autorisés pour les B/M avec une note départ équivalente à 1 tremplin
- Pour toutes les fautes générales se référer au Code
- Pas de note finale inférieure à 2 points

Pénalisations spécifiques DR

Aide de l'entraîneur pendant le saut	4 pts
Aide de l'entraîneur à la réception	1 pt
Contact du dos avec la table de saut	1 pt
Saut en Lune exécuté en roulade	2 pts
Appui supplémentaire des mains sur la table pour les sauts en lune	0.80 par pas
Pénalisations Générales	Code Pointage

Valeur des sauts

Lune Mini Trampoline	2.50
Rondade 2 trampolins	3.00
Lune 2 trampolins	3.50
Rondade 1 tremplin	4.00
Lune 1 tremplin	4.50
Petrick	5.00

Barres – Excellence

- Possibilité de modifier la Hauteur des Barres ainsi que l'écartement avec obligation de les remettre en position initiale.
- Deux Tremplins pour les Benjamins
- Minimum 6 éléments de la grille, 5 éléments ou moins réalisés = -1 point en pénalité
- 8 éléments pourront être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale de difficulté est plafonnée à 2.50
- Les exigences sont prises dans les 8 éléments.
- Pénalisations générales = Code de pointage en vigueur
- Pas de note finale inférieure à 2 points

Composition du mouvement = 5 Exigences à 0.50 → 2.50 maximum

- Entrée
- Rotation longitudinale ou transversale
- Suspension/appui ou balancés
- Un travail en appui
- Sortie
 - Pas de sortie ou sortie en A = 0 points
 - Sortie en B = 0.30
 - Sortie en C ou + = 0.50

Valeur de difficulté = 2.50

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40

Exécution = 10 points

Excellence Poutre

Généralités

- Hauteur de la poutre : 1m25
- Deux Tremplins pour les Benjamins
- Temps Maximum 45 secondes
- Pénalisations générales, se référer au code en vigueur
- 8 éléments pourront être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale de difficulté est plafonnée à 2.50
- Les exigences sont prises dans les 8 éléments.
- Pas de note inférieure à 2 points
- Minimum 6 éléments de la grille DR, 5 éléments ou moins réalisés = -1 pt en pénalité
- Exigence de pivot → cela sera un élément réalisé dans la famille des pivots, demi-tour, demi-pivot, pivot, aucune rotation minimale/maximale n'est demandée.
- Les éléments classés dans la rubrique des pivots peuvent faire partie de la série gymnique en poutre. Par exemple ½ pivot / saut de chat

Composition du mouvement = 5 Exigences à 0.50 → 2.50 maximum

- 1 Entrée
- 1 Pivot
- 1 Série Gymnique dont 1 saut
- 1 élément acrobatique
- Sortie
 - Pas de sortie ou sortie A = 0 points
 - Sortie en B = 0.30
 - Sortie en C ou + = 0.50

Valeur de difficulté = 2.50

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40

Exécution = 10 points

Sol – Excellence

- Temps Maximum 1 minute
- Minimum 6 éléments de la grille DR, 5 éléments ou moins réalisés = -1 point en pénalité
- Pénalisations générales = Code de pointage en vigueur
- Exigence de pivot → cela sera un élément réalisé dans la famille des pivots, demi-tour, demi-pivot, pivot, aucune rotation minimale/maximale n'est demandée.
- 8 éléments pourront être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale de difficulté est plafonnée à 2.50
- Les exigences sont prises dans les 8 éléments.
- Pas de note inférieure à 2 points

Composition du mouvement = 5 Exigences à 0.50 → 2.50 maximum

- 1 Pivot
- 2 acrobaties de sens différents (av/ar - ar/lat - lat/av)
- 1 passage gymnique de 2 sauts
- 1 Série acrobatique de 2 éléments
- Sortie
 - Pas de sortie ou sortie A = 0 points
 - Sortie en B = 0.30
 - Sortie en C ou + = 0.50

Valeur de difficulté = 2.50

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40

Exécution = 10 points

Remarques Sol

Les éléments acrobatiques peuvent remplir plusieurs exigences. On ne tiendra pas compte ici de la phrase : « Les éléments définis dans une case ne peuvent remplir qu'une seule exigence ».

On précise que le sol, sera le seul agrès où l'on pourra accorder plusieurs EC pour un élément. Les barres ainsi que la poutre restent sur le principe initial 1 élément → 1 EC.

L'exigence de série gymnique évolue en passage gymnique. :

- Un passage gymnique d'au moins deux éléments pris dans les grilles d'éléments DR (conformes aux Exigences de Composition des Niveaux Honneur et Excellence), liés directement ou indirectement avec des pas courus, petits sauts appel 1 pieds, pas chassés, tours chaînés. L'objectif est de créer un déplacement.

Division Critérium P/B

Catégorie	POUSSINES			BENJAMINES		Equipes
	2004	2003	2002	2001	2000	
P/ B **						5/5/3

****Attention seules 2 benjamines au maximum sont autorisées dans une équipe.**

Programme Critérium A-B-C-D-E-F avec options Brochure Imposés Version
2009 Jugement en Référence avec la Brochure Imposés Version 2009

Orientation sur les Compétitions :

- Département en commun avec les Critérium Nationaux Equipes
- Région en commun avec les Critériums Nationaux Equipes
- Finale sur le week-end de la Finale de Division Régionale

Comme pour la Division Régionale, les gymnastes auront un classement « équipe + individuel »

Hauteur du saut de cheval à 1m25

Division Critérium Benjamine

Catégories	BENJAMINES		Equipes
	2001	2000	
B			5/5/3

Règlementation

- Programme Critérium A - B - C avec options Brochure Imposés Version 2009
- Jugement en Référence avec la Brochure Imposés Version 2009

Hauteur de la table de saut à 1m15

Eléments Barres DR 2011

ENTREE			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Sauter à l'appui BI	Sauter directement en planche BI	Oscillation 1 jambe	Bascule ou bascule engagée
Sauter à la suspension BS	Renversement jambes décalées	Oscillation 2 jambes	Sauter à la suspension avec une RL de 180° à la BS ou même exercice avec RL de 10° sur la BS
TRAVAIL EN APPUI			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
En appui facial, passer une jambe sur le côté	Prise d'élan à l'oblique basse	Pose de pieds jambes fléchies	Pose de pieds jambes tendues
		Engager une jambe	Prise d'élan engagée des 2 jambes entre les bras pour se retrouver en position assise
		Prise d'élan à l'horizontale	Prise d'élan à 60° de l'oblique haute
BALANCES			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Un balancé avant ou arrière	Un balancé avant et arrière jambes écartées ou serrés derrière	2 séries de balancés Av/Arr/Av/Arr	Grande culbute
APPUI-SUSPENSION OU SUSPENSION-APPUI			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Fermeture groupée tenue 2''	BS face BI, petit balancé et lever une jambe pour se retrouver à cheval BI	BS face BI, balancé et passage des 2 jambes pour se retrouver assise BI	Départ assise BI puis bascule BS ou Bascule BS
BS rouler en avant avec passage en chandelle et fermeture	Départ BI et montée à l'appui BS	Pistons	Oscillation 1 jambe Av ou Arr ou Oscillation 2 jambes
Debout BI descente en suspension BS	Départ BS, filée pour se retrouver assise BI	Départ de l'appui BS, prise d'élan oblique basse et balancés	Bascule BI ou bascule engagée
ROTATION TRANSVERSALE			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
BS rouler en avant avec passage en chandelle et fermeture arrivée libre BI	Renversement BS avec pieds sur BI	Tour d'appui avant à cheval prises palmaires ou dorsales	Tour d'appui arrière ou pose de pieds tour complet 2 éléments ≠
ROTATION LONGITUDINALE			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Départ assis BI, RL de 180° avec aide d'un pied pour s'établir debout entre les 2 barres	Départ à l'appui dorsal, RL de 180°, arrivée à l'appui facial	Assis BI, RL 180° vers l'arrière avec les 2 pieds, arrivée debout entre les 2 barres	Filé ½ tour ou pieds mains ½ tour – minimum à l'horizontale
En suspension RL de 180°	A cheval, RL de 180°, arrivée à l'appui facial	Départ debout, filé ½ tour en gardant la barre ou balancé de bascule ½ tour	Balancés ½ à l'horizontale
SORTIE			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Prise d'élan BI oblique basse	Sortie pistons	Prise d'élan, enlever un bras et RL 180° en sortie	Sortie échappement groupé
En suspension, balancés avant et arrière et sortie	Départ debout BI, sortie pieds-mains ou filée	De l'appui facial, sortie filée ou pieds-mains BS	Sortie filée ½ BS

Eléments Poutre DR 2011

ENTREE			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Sauter à l'appui puis passage d'une jambe sur le côté	Entrée en bout ou sur le côté, impulsion libre et arriver sur 1 ou 2 jambe avec appui des mains	Entrée par renversement – mains sur ou sous la poutre	Entrée en bout de poutre ou en latéral, impulsion libre et arrivée sur 1 ou 2 jambes sans aide des mains
Sauter à l'appui avec battement latéral d'une jambe pour arriver directement au siège	Entrée en grand écart facial	En bout de poutre, entrée en équerre écartée	Face à la poutre, impulsion et passage des 2 jambes pour se retrouver en position assise
			Entrée équerre serrée ou écartée en latéral
MAINTIEN			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Equilibre fessier avec pose des mains tenu 2''	Chandelle tenue 2'' avec mains sur ou sous la poutre	Equerre écartée tenu 2'' ou équilibre fessier sans appui des mains tenu 2''	Attitude avec dos sur poutre et extension dorsale – position des jambes libre, tenu 2''
Maintien pied plat tenu 2''	Maintien sur ½ pointes tenu 2''	Y ou planche tenu 2''	Départ en planche puis « i » tenu 2''
PIVOT*			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
½ tour accroupi ou debout sur ½ pointes	Départ pieds croisés puis tour complet sur ½ pointes	½ pivot	Pivot
SERIE GYMNIQUE			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Cabriole jambe tendue à l'oblique basse ou jambe fléchie à l'horizontale	Cabriole jambe tendue à l'horizontale	Sissonne – de 90° à 135°	Sissone ou Enjambé de 135° à 180°
Saut extension simple ou avec changement de jambes	Saut de chat	Saut de biche	Saut antéropostérieur de 135° à 180°
Assemblé jambe tendue à l'oblique basse minimum	Saut groupé	Saut ¼ de tour	Saut cosaque
ELEMENT ACROBATIQUE			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Placement du dos ou départ à 4 pattes et lancer une jambe pour se retrouver en fente	Départ à 4 pattes, lancer une jambe et aller à l'oblique basse	ATR 1 jambe	ATR (latéral ou transversal) ou Roue, 2 éléments ≠
A cheval, passer sur le ventre, puis maintien en position courbe avant 2'' – épaules au dessus des mains	A cheval, aller jusqu'à la position du culbuto, (chandelle fermée), puis revenir à cheval	Roulade avant ou arrière – départ mains sur poutre, tête dans l'axe – arrivée libre	Roulade avant ou arrière – départ mains sur poutre, tête dans l'axe – arrivée sur les pieds
			Souplesse avant ou arrière
SORTIE			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Sortie saut extension	Sortie saut extension avec RL de 180°	Sortie saut de mains ou souplesse arrière en latéral	Sortie salto avant ou arrière groupé
Sortie saut groupé	Montée vers l'ATR et sortie latérale	Sortie rondade	Sortie costale

Eléments Sol DR 2011

ATR			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
ATR passé	ATR serré ou écarté	ATR serré ou écarté tenue 2 secondes	ATR valse
		ATR ½ valse	
SOUPLESSE / MAINTIEN			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Allongé sur le dos, vague pour arriver en position assise	Départ sur le dos puis pont tenu 2''	Pont avant ou arrière tenu 2''	Tic tac avant ou arrière
Maintien avant horizontale tenu 2''	Planche tenu 2''	Grand écart droit/gauche ou écrasement facial tenu 2''	Souplesse avant ou arrière
Maintien pied plat tenu 2''	Chandelle tenu 2''	Y ou i départ et retour libre tenu 2''	½ illusion
PIVOT			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
½ tour sur ½ pointes	Départ pieds croisés puis tour complet sur ½ pointes	½ pivot	Pivot complet
PASSAGE GYMNIQUE			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Saut extension	Saut de chat	Saut cosaque	Saut antéropostérieur ou Saut carapé écart
Saut extension avec changement de jambes	Saut groupé	Sissonne 150° ou saut de biche appel/récep 1 ou 2 pieds	Grand jeté 180°
Saut extension ¼ de tour	Cabriole jambe à l'horizontale	Saut de chat/ saut groupé avec ½ tour	Sissonne 180°
Assemblé jambe min Horizontale	Saut extension ½ tour	Tour en l'air 360°	Saut cosaque ½ tour
			Saut de chat tour
SERIE ACROBATIQUE			
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
Roulade arrière	Roulade arrière ATR bras fléchis	Roulade arrière ATR bras tendus	Flip serré ou écarté 2 éléments ≠
Roulade avant	Roulade avant jambes tendues arrivée en écrasement facial	Roulade avant jambes tendues arrivée en fermeture debout	Saut de mains un ou deux pieds, 2 élts ≠
Roue	Roue Pied-Pied	Roulade avant élevée	Salto avant groupé
		Rondade	Salto arrière groupé

Possibilité de mettre un saut droit dans les séries ou un sursaut pour améliorer le dynamisme
Ex rondade percussion roulade arrière ou saut de mains sursaut rondade ou saut de mains et saut droit, roulade avant élevée.