

Programme
Division Régionale Occitanie



SOMMAIRE

GÉNÉRALITÉS	3
TABLEAU SYNOPTIQUE	3
RÉGLEMENTATION	4
CALCUL DE LA NOTE DE DÉPART	6
EXERCICES TROP COURTS	7
EXÉCUTION	7
SAUT	8
GÉNÉRALITÉS SAUT	8
GRILLE DES SAUTS NOTES D	10
BARRES ASYMÉTRIQUES	11
GÉNÉRALITÉS BARRES	11
GRILLE BARRES ASYMÉTRIQUES NOTES D	13
POUTRE	15
GÉNÉRALITÉS POUTRE	15
GRILLE POUTRE NOTES D	16
SOL	19
GÉNÉRALITÉS	19
GRILLE SOL NOTES D	20
TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES	23
DIRECTIVES TECHNIQUES	26

Tableau synoptique Programme GAF Division Régionale Occitanie
Uniquement par équipe

Filière	Ages												Etapes compétitives	
	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18ans et +	Département	Interdépar- tements
Division Régionale Occitanie												18 ans et +		
								14 ans et +						
				10 ans et +										
				10-15 ans										
				10-13 ans										
				10-11 ans										
	7-9 ans													
	7-8 ans													





GÉNÉRALITÉS

RÈGLEMENTATION

Division Régionale Occitanie	
Catégorie	7-8 ans, 7-9 ans, 10-11 ans, 10-13 ans, 10-15 ans, 10 ans et plus, 14 ans et plus, 18 ans et plus.
Conditions de participation	Une gymnaste engagée en Fédéral A ou Performance (en équipe et/ou en individuel) ne peut pas concourir en Division Régionale. Possibilité d'intégrer une gymnaste individuelle fédéral A par club et par saison dans une équipe Division Régionale, sous réserve que : - le club n'engage aucune équipe en fédéral A ; - cette gymnaste commence à concourir dans cette équipe dès la première compétition départementale ; - cette gymnaste n'intègre pas ensuite une autre équipe Division Régionale
Composition des équipes	5/5/3 : 5 gymnastes maximum, 3 minimum, 5 gymnastes peuvent passer à chaque agrès. Addition des 3 meilleures notes à chaque agrès pour établir le total de l'équipe
Engagement	Au niveau départemental. Format équipe uniquement.
Étapes compétitives	Département / Inter-département
Tenue	Justaucorps identiques ou différents, à l'initiative des clubs. La réglementation nationale s'applique sur le programme (shorts, académiques autorisés, décolletés..). PALMARÈS : Les gymnastes doivent assister au palmarès en tenue de compétition (référence code FIG) ou en survêtement complet du club (haut et bas) L'équipe doit porter une tenue identique : soit toutes en justaucorps (même différent), soit toutes en survêtement. Seules les gymnastes ayant concouru lors de la compétition sont autorisées à monter sur le podium lors du palmarès.
Echauffement	Barres, poutre et sol : 3 minutes d'échauffement. Saut : 2 sauts d'échauffement.
Musique	Musique obligatoire pour le sol. Les musiques avec paroles sont autorisés dans le respect de l'éthique, sans propos injurieux ou dégradants,



MATÉRIEL Seules les spécificités liées à chaque programme sont indiquées dans ce tableau. Le règlement technique FFGym doit être appliqué en dehors de ces précisions.				
	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
Division Régionale Occitanie	Table de saut 1,15 m à partir du sol Trampo-tremp (interdiction de modifier la hauteur du Trampo- tremp , positionner à la graduation du 3ème trou correspondant à la hauteur la plus haute)	Barre supérieure 2,55 m (+ ou - 3 cm) Barre inférieure 1,75 m (+ ou - 3 cm) Écart intérieur barre à barre jusqu'à 1,80m 1 ou 2 tremplins ou cube ou valise Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 8 m minimum Surtapis épaisseur 10 cm obligatoire (2 m x 2 m)	Hauteur 1,25 m à partir du sol 1 ou 2 tremplins ou cube ou valise Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 2 m (entrée) et 4 m (sortie) Surtapis de réception épaisseur 10cm (2 m x 2 m) obligatoire	Sol: Praticable 12 x 12m



CALCUL DE LA NOTE DE DÉPART

Note Finale sur 14,5 points maximum

- **Note D (ND)** : 5 x VD : 3 pts max
- **Note d'exécution (NE)** : 10 points - fautes et artistique
- **Exigences de composition (EC)** : 0,5 pt / EC : 1,5 point (3 X 0,5 pt) max
- **Note Finale (NF)** : ND + NE + EC

1-1 Choix des éléments

Un maximum de 5 éléments différents choisis dans les grilles du programme « Division Régionale Occitanie » est pris en compte, **les meilleurs et indépendamment de l'ordre chronologique**.

La description officielle des éléments est donnée par le texte (seul le texte fait foi) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

- Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées).
- Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.
- Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés

1-2 Exigences de composition

Les exigences de composition sont précisées dans les sections relatives à chaque agrès. Un maximum de 1,5 points peut être atteint.

Seuls les éléments issus de la grille « Division Régionale Occitanie » peuvent remplir les EC.



EXERCICES TROP COURTS

Le jury D applique les déductions neutres suivantes dans le cas d'un exercice trop court (sur la note finale).

5 éléments ou plus = pas de déduction ;

1 à 4 éléments = -1,00 point.

EXÉCUTION

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

- LES FAUTES GÉNÉRALES,
- LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS.



SAUT

GÉNÉRALITÉS SAUT

- Hauteur de la table de saut : **1m15** pour toutes les catégories. Pour le saut avec plan haut à hauteur de table + tapis de 10 cm.
- Toutes les années d'âge doivent utiliser le Trampo-tremp. Interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp (position haute).
- **Présence obligatoire de l'entraîneur** à proximité de la table de saut pour toutes les catégories d'âge mais pas sur le tapis de réception.
- Course d'élan :
 - **25 m** maximum sauf pour les poussines (7-8 et 7-9 ans) : **15 m** maximum.
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au-dessus du tapis de réception de 20 cm.
- 2 sauts **identiques**, le meilleur est pris en compte.
- Une troisième course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le Trampo-tremp, ni la table de saut (même si la table est dépassée).
- SAUTS NULS:
 - Saut exécuté non répertorié,
 - Aide pendant le saut,
 - Appui de la tête sur la table,
 - La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord,
 - Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied.



FAUTES D'EXÉCUTION SPÉCIFIQUES

1er ENVOL	Déduction
Angle des hanches	0,10 • 0,30
Corps cambré	0,10 • 0,30
Genoux fléchis	0,10 • 0,30 • 0,50
Jambes / genoux écartés	0,10 • 0,30
IMPULSION	Déduction
Bras fléchis / Angle des épaules	0,10 • 0,30 • 0,50
Appui prolongé sur la table	0,10 • 0,30 • 0,50
Pose des genoux	1,00
Appui(s) supplémentaire(s) sur la table	0,50 (1 fois)
2ème ENVOL	Déduction
Hauteur	0,10 • 0,30 • 0,50
Alignement du corps	0,10
Genoux fléchis	0,10 • 0,30 • 0,50
Jambes ou genoux écartés	0,10 • 0,30
Distance / Longueur insuffisante	0,10 • 0,30
Déviation par rapport à l'axe	0,10
Dynamisme	0,10 • 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

cf. tableau des fautes général

L'entraîneur n'est pas présent à côté de la table de saut (**après signalement**) : -0.50



GRILLE DES SAUTS NOTES D		
DESSINS	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART
	Saut corps tendu avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	2
	Saut vertical corps tendu arrivé debout sur la table puis saut vertical	3
	Lune tombé dos	4
	Lune (interdit 7-8 ans). Autorisé pour les 9 ans (dernière année poussine).	5



BARRES ASYMÉTRIQUES

GÉNÉRALITÉS BARRES

- Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.
- Matériel :
 - Tremplin (simple ou double), bloc, valise autorisé(e)s.
 - Hauteur: Barre inférieure: 1m75 ; Barre supérieure: 2m55.
- Enchaînement à réaliser :
 - soit sur une seule barre (BI ou BS),
 - soit sur les deux barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement,
 - Années d'âges 7-8-9 ans : Possibilité d'exécuter le mouvement en deux parties, avec aide de l'entraîneur pour monter en barre supérieure.

Précision : il est possible de passer de la BI à la BS en montant à l'appui bras tendus. Cet élément n'est pas codifié (il n'apporte aucune valeur de difficulté (VD) ni aucune exigence de composition (EC))). Il n'est pas pénalisé, mais des fautes d'exécution peuvent être appliquées (bras/jambes tendus ou chute).

- Tous les balancés peuvent être exécutés jambes écartées ou jambes serrées. Sauf précision contraire, tous les éléments doivent être exécutés bras et jambes tendus.
- Chaque élément ne peut être comptabilisé qu'une fois : les éléments qui présentent la mention "aussi en sortie" ne seront comptabilisés qu'une seule fois dans le mouvement. Même si la gymnaste lâche la barre à la fin de l'élément, l'exigence de composition « suspension » sera validée (par exemple, si la gymnaste exécute un balancé et lâche la barre, l'exigence de composition « suspension » est validée).

EXIGENCES DE COMPOSITION

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous.

3 exigences de composition à 0.50 chacune :

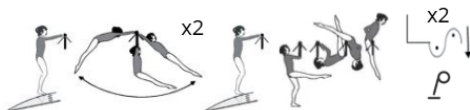
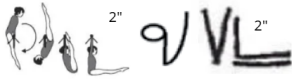
- Un appui,
- Un tour proche,
- Une suspension.

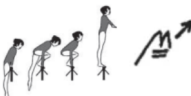
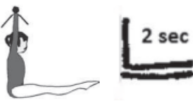
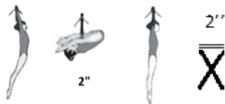
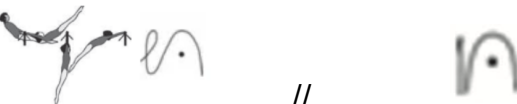
FAUTES SPÉCIFIQUES

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

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées		Frôler le tapis ou l'agrès avec la main	0,3
Arrêt ou élan intermédiaire (non cumulable)	0,5	Manque d'amplitude dans les prises d'élan ou balancés (sous 45°C)	0,1 - 0,3
Elément de maintien non tenu 2"	non reconnu	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0,5
Heurter le sol avec les pieds	1,00	Absence de l'entraîneur sous la barre	0,5



GRILLE BARRES ASYMÉTRIQUES NOTES D			
VD	0,2	0,4	0,6
Entrées	 Balancé de bascule avant / arrière - réception à la station debout sur caisse ou tremplin puis Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI	 Balancé de bascule avant / arrière - réception à la station debout sur caisse ou tremplin puis renversement arrière	 2 Balancés de bascule enchaînés avant / arrière - réception à la station debout sur caisse ou tremplin puis renversement arrière
	 Renversement arrière du lancé de jambe	 Traction renversement (mouvement de force jambes serrées durant tout le mouvement ; départ suspension puis traction stricte <u>ou</u> départ menton au-dessus de la barre ; pas d'impulsion autorisée)	
Tours proches		 De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	 De l'appui facial BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) maintenues chacune 2 sec.
			 Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné

VD	0,2	0,4	0,6
Appui	 Prise d'élan à l'oblique basse	 Montée debout sur BI un pied après l'autre pour attraper la BS	 De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS
		 De l'appui facial, demi-tour en passant la jambe par-dessus la barre, <u>avec</u> pose du bassin entre les deux quarts de tour	 De l'appui facial, demi-tour en passant la jambe par-dessus la barre, <u>sans</u> pose du bassin entre les deux quarts de tour
Suspensions (aussi en sortie)	 Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIÈRE puis Placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT ou inversement	 1 balancé - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse (45°)	 2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse (45°)
		 Demi tour en suspension	 Tour complet en suspension
	 De la suspension, équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	 De la suspension, fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - maintien 2 secondes - retour à la suspension droite	 De l'appui <u>ou</u> de la suspension, filé avant
			 Renversement arrière du balancé (bras fléchis tolérés)



POUTRE

GÉNÉRALITÉS POUTRE

- Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous sur poutre à 1,25 m (pour toutes les catégories).
- Durée maximale de l'enchaînement : 40 secondes.
- Pour les 7-9 ans : en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre.

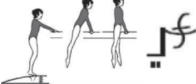
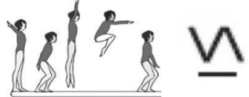
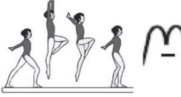
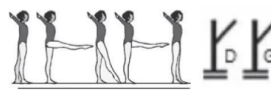
EXIGENCES DE COMPOSITION

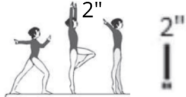
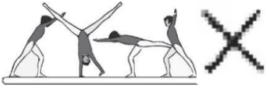
3 exigences de composition à 0.50 chacune :

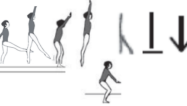
- Un pivot,
- Un saut,
- Un élément acrobatique (avant ou latéral ou arrière).

FAUTES SPÉCIFIQUES

Élément de maintien non tenu 2 sec.	non reconnu	Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	1,00 (sur NF)
Déséquilibre	0,1 - 0,3 -0,5	Déplacement sur pieds plats pendant tout l'exercice	0,1
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50	Absence totale de gestuelle	0,1

GRILLE POUTRE NOTES D			
VD	0,2	0,4	0,6
Entrées		 De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui pour s'établir au siège	 Entrée équerre écartée en position transversale maintenue 2 sec
		 De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal	 Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds
			 En bout de poutre ou sur le côté, saut vertical à la station debout, appel et réception 1 ou 2 pieds. Flexion de jambe autorisée.
Sauts	 Demi plié relevé maintien 2 secondes	 Saut vertical	 Saut groupé genoux (angle hanches & genoux à 45°)
			 Saut de chat genoux au dessus de l'horizontale alternativement
	 Battements D - G ou inversement, à l'horizontale		 Cabriole jambe libre à l'oblique basse minimum
			 Saut vertical avec demi-tour

GRILLE POUTRE NOTES D			
VD	0,2	0,4	0,6
Pivots	 Détourné sur demi-pointes, aussi en position accroupie	 Détourné - un pas - détourné (maintien sur demi-pointes pendant tout l'élément)	 Demi-pivot
	 Maintien au retiré 2 secondes sur demi-pointe		 Demi-pivot accroupi
Éléments acrobatiques en avant	 De la fente, renversement avant jusqu'à la pose des mains (jambe libre au-dessus de l'horizontale)	 ATR une jambe (une jambe dans les 10°, une jambe au-dessus de l'horizontale)	 ATR jambes serrées (dans les 10°)
			 Roulade avant retour libre (siège ou debout)
			 Roue (départ et retour en fente)

GRILLE POUTRE NOTES D			
VD	0,2	0,4	0,6
Eléments acrobatiques en arrière	 Chandelle corps groupé ou carpé, maintenue 2 secondes départ et retour libre	 Chandelle corps tendu, maintenue 2 secondes départ et retour libre	 Roulade arrière
			 Pont maintenu 2 secondes départ et retour de la position allongée
Sorties	 De l'arrêt, saut droit	 Deux pas, assemblé, saut droit <i>(ne doit pas montrer d'arrêt sinon considéré de l'arrêt).</i>	 Sortie rondade
			 Sortie saut de mains



SOL

GÉNÉRALITÉS

- Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous.
- Durée maximale de l'enchaînement : 40 secondes.

EXIGENCES DE COMPOSITION

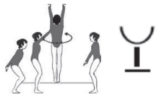
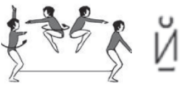
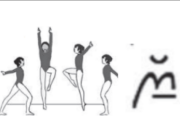
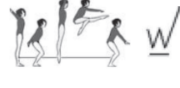
3 exigences de composition à 0.50 chacune :

- Un élément gymnique (pivot ou saut),
- Un élément acrobatique en arrière,
- Un élément acrobatique en avant.

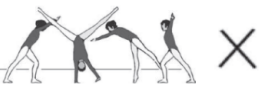
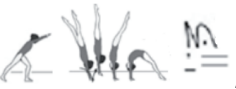
FAUTES SPÉCIFIQUES

Élément de maintien non tenu 2 sec.	non reconnu	Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	1,00 (sur NF)
Déséquilibre	0,1 - 0,3	Déplacement sur pieds plats pendant tout l'exercice	0,1
Absence de rebond après rondade ou saut de main	0,50	Absence totale de gestuelle	0,1
Course ou pas supplémentaires avant la rondade	0,50		

GRILLE SOL NOTES D

VD	0,2	0,4	0,6
Sauts & Souplesse	 Saut vertical	 Saut vertical avec ½ tour	 Saut vertical avec tour complet
		 Saut groupé (angle des hanches & genoux à 45°)	 Saut groupé avec ½ tour (180°) (angle des hanches & genoux à 45°)
		 Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement)	 Saut de chat avec ½ tour (180°)
		 Saut ciseaux avant jambes au dessus de l'horizontale	 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds (angle des hanches 45° - genoux serrés)
	 Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 secondes	 Cabriole appel un pied retour un pied, jambe libre au dessus de l'horizontale	 Saut écart antéropostérieur écart à 180°
			 Saut sissone écart à 180°
	 Ecrasement facial maintenu 2 secondes		 Saut carpé écarté cuisses à l'horizontale

GRILLE SOL NOTES D

VD	0,2	0,4	0,6
Pivots	 Détourné - un pas - détourné (maintien sur demi-pointes pendant tout l'élément, même sens de rotation)	 Demi-pivot	 Pivot
Eléments acrobatiques en avant		 Roue, départ et retour en fente	 Sursaut rondade avec rebond (course ou pas supplémentaires non autorisé)
	 ATR jambes serrées (dans les 10°) retour fente	 ATR ½ valse, jambes tendues serrées retour fente	
		 ATR – tomber en pont	 ATR rebond – tomber en pont
		 ATR roulade avant (bras tendus), départ et retour à l'appui pédestre	 Saut de main 2 pieds avec rebond
		 Souplesse avant ou tic-tac départ et retour à l'appui pédestre	
	 Roulade avant bras tendus		 Roulade avant bras tendus corps carpé (jambes tendues et serrées)

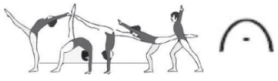
GRILLE SOL NOTES D			
VD	0,2	0,4	0,6
Eléments acrobatiques en arrière	 Roulade arrière bras tendus, corps groupé	 Roulade arrière bras tendus, corps carpé ou arrivée en planche	 Roulade arrière à l'ATR (<i>dans les 10° sinon reconnu corps carpé</i>)
	 Chandelle corps tendu, maintenue 2 secondes (<i>les mains doivent être en contact avec le sol</i>)	 Souplesse arrière départ et retour à l'appui pedestre	
	 De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

Il faut distinguer les petites fautes (0.10 pt), les fautes moyennes (0.30 pt), les grosses fautes (0.50 pt) et les très grosses fautes (1.00 pt)

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1,00
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. Foies	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. Foies	x	x (largeur des épaules ou plus)		
Hauteur des éléments insuffisante (amplitude externe)	Ch. Foies	x	x		
Manque					
Manque de précision (sur rotation par exemple)	Ch. Foies	x			
Ne pas maintenir la position corps tendu (fermeture trop tôt)	Ch. Foies	x	x		
Déviations par rapport à l'axe	Ch. Foies	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (non gymniques)					
Alignement du corps	Ch. Foies	x			
Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch. Foies	x			
Ecart insuffisant dans les éléments acrobatiques (sans envol)	Ch. Foies	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (selon directives techniques)	Ch. Foies	x	x	x	
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (barres poutre)	Ch. Foies		x		





FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1,00
Par le jury E					
FAUTES DE RÉCEPTION (tous les éléments y compris les sorties)		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour faute de réception ne peut pas dépasser 0,8.			
Jambes écartées à la réception	Ch. Fois	x			
Déséquilibre	Ch. Fois	x	x		
Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. Fois	x			
Très grand pas ou saut (supérieur à la largeur des épaules)	Ch. Fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. Fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. Fois			x	
Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. Fois		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. Fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. Fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. Fois				1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. Fois				1.00



FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00
Par le jury D					
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. Foix				Élément non reconnu Pas d'exigence de composition
Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
Aide	Barres, poutre, sol Ch. Foix				1.00 sur la note finale Pas d'exigence de composition
Présence non autorisée d'une aide	Poutre/Sol			x	De la note finale
Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition					
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS					
Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	De la note finale
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
Utilisation d'un tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
Dépassement du temps	Poutre, sol				1.00 sur la note finale
Par le responsable des juges de la compétition					
Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	De la note finale
Ajouter, remplacer ou enlever les ressorts du tremplin ou changer la hauteur du Trampo-tremp	Gym/Agrès			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
Tenue incorrecte - justaucorps, bijoux	Gym/Agrès, 1 fois dans la session de compétition		x		

DIRECTIVES TECHNIQUES

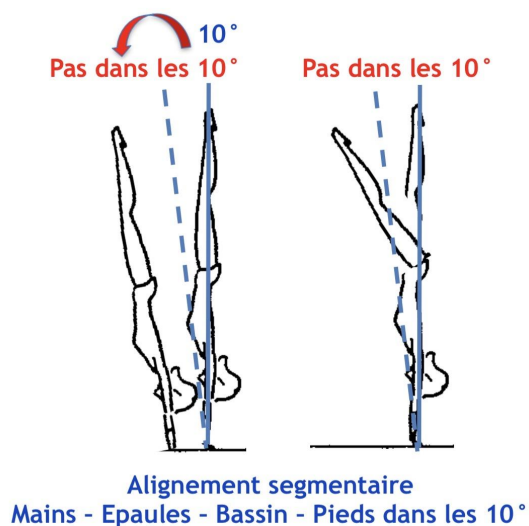
Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que les éléments et les exigences de composition soient reconnus.

TOUS LES AGRÈS

Reconnaissance des ATR

Pour être validés les ATR doivent être exécutés entre 0° et 10°.

Si exécutés sous les 10° pas de valeur de difficulté et pas d'exigence de composition.



Chutes à la réception

- Avec réception sur les pieds d'abord = la VD et l'EC sont attribuées.
- Sans réception sur les pieds d'abord = la VD et l'EC ne sont pas attribuées.

POUTRE ET SOL

La déviation par rapport aux exigences pour la position du corps va induire une petite, une moyenne ou une grosse faute. Les déductions pour la forme du corps incluent :

- Manque d'écart
- Jambes fléchies
- Pointes de pied pas tendues
- Déductions spécifiques précisées ci-dessus

Une petite déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0,10.

Une déviation moyenne par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0,30

Une grande déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0,50

A cette déduction, peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées :

- à la hauteur 0,1 / 0,3
- à un déséquilibre 0,1 / 0,3

Tours sur une jambe (pivots)

Les tours doivent être **complètement terminés** ou un autre élément de la grille est attribué. La position des **épaules et des hanches est décisive**.

- Doivent être exécutés sur les **1/2 pointes**.
- Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.

Sauts avec tours

Pour une sous-rotation de 30° ou plus, on reconnaît un autre élément de la grille. Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

Pour les sauts avec 1/2 tour (180°), la position demandée doit être réalisée au début ou à la fin.

Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

- **Écart insuffisant**

> 0° - 20° : Petite faute

> 21° - 45° : Moyenne faute

> 46° et plus (gymnique) : élément non reconnu et 0.30 de pénalité



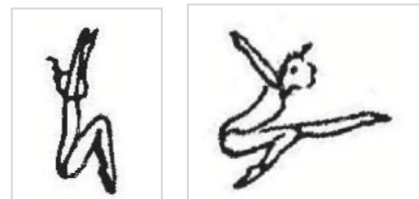
- **Saut groupé / cosaque avec et sans tour**

Exigences

- Angle des hanches inférieur à 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = élément non reconnu



Jury E

- Genoux à l'horizontale (cosaque jambe tendue à l'horizontale)
- Genoux sous l'horizontale (cosaque jambe tenue sous l'horizontale)

faute

Petit faute

Moyenne

- **Saut de chat avec et sans tour**

Exigences

- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale - Évaluation au genou le plus bas

Jury D

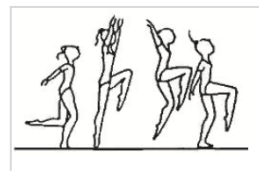
- Angles hanches > 135° = élément non reconnu - Manque d'alternance = saut groupé

Jury E

- Une ou les deux jambes à l'horizontale
- Une ou les deux jambes sous l'horizontale

Petite faute

Moyenne faute



- **Saut carpé écarté**

Exigence

- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E

- Position incorrecte des jambes (asymétrique)
- Jambes à l'horizontale
- Jambes sous l'horizontale

Petite faute

Petite faute

Moyenne faute



- **Éléments demandés à l'horizontal : Battements / Equerres**

Jury D

L'élément est toujours reconnu même s'il manque de l'amplitude.

Jury E

- Genoux à l'horizontale
- Genoux sous l'horizontale

Petite faute

Moyenne faute

SOL :

Les éléments avec un retour en fente ne sont pas reconnus en cas de retour différent. Si la gymnaste termine en roulade, ne pas pénaliser pour chute.

- **Tic-Tac**

Si la gymnaste pose le pied de la jambe libre = -0,5 points en exe

- **Saut cabriole jambe au dessus de l'horizontale**

Exigences

- Jambe au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Jambe sous l'oblique basse = élément reconnu

Jury E

- Genoux à l'horizontale
- Genoux sous l'horizontale

Petite faute
Moyenne faute

BARRES :

- **Prise d'élan à l'oblique basse et balancés**

Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'oblique basse: - 0,10 / - 0,30 point

