

# RÈGLEMENT DES ÉVÈNEMENTS SPORTIFS ET CULTURELS

# **GYMNASTIQUE FEMININE**

# CHAMPIONNAT NATIONAL INDIVIDIDUEL

**SAISON 2020-2021** 

# FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

**WWW.FSCF.ASSO.FR** 



# **PREAMBULE**

Le présent document a pour but d'aider et d'aiguiller les associations souhaitant participer au championnat national individuel de gymnastique féminine.

Détachés du programme fédéral d'activité, les prérequis et les différentes étapes de ce championnat sont réunis en un seul et même document afin d'en faciliter l'utilisation.



### 1. Table des matières 2. LA LICENCE FSCF ......3 3. 3.1 NIVEAUX ET CONDITIONS D'INSCRIPTION 3 3.2 4. TENUES VESTIMENTAIRES ......4 CONSIGNES LORS DE LA COMPETITION......4 5. 5.1 ECHAUFFEMENT 4 TEMPS DE COMPETITION......5 5.2 5.3 CONTROLE DES POINTS......5 5.4 5.5 5.6 BLESSURE 6 5.7 5.8 RÈGLES TECHNIQUES ......7 5.9 ENGAGEMENT A LA COMPETITION......8 6. 6.1 6.2 6.3 6.4 6.5 6.6 6.7 6.8 DEMANDE DE MODIFICATION HAUTEUR DE BARRES......11 7. 8. NORMES DES AGRES .......12 8.1 8.2 8.3 AIRES DE RÉCEPTION ET PROTECTIONS.......14 8.4 9. FEUILLES DE COTATIONS LIBRE ......15 9.1 9.2 9.3



9.4

## 2. LA LICENCE FSCF

Gymnastes : La présentation de la licence AC (Activité Compétition) avec la mention « gymnastique féminine » est obligatoire pour les gymnastes à chaque championnat, conformément aux RGA (Règlements Généraux des Activités) et RSA (Règlement Spécifique de l'Activité). La nonprésentation de cette licence entraînera la non-participation à la compétition. Néanmoins, si un fichier prouvant que la gymnaste est licenciée peut-être produit, elle sera autorisée à concourir si elle est en mesure de prouver son identité. Cette disposition ne sera valable que pour le 1er tour régional. Il conviendra de récupérer une licence pour les championnats suivants.

Juges : Seuls les juges licenciés pourront s'inscrire, et ne seront comptabilisés dans les quotas de l'association. Leurs licences seront vérifiées via le logiciel fédéral en amont des championnats nationaux, les juges absents du listing seront contactés et devront se mettre en règle avant le championnat.

# 3. CATÉGORIES D'ÂGE ET DE NIVEAUX - SAISON 2020-2021

### **TABLEAUX DE CATEGORIES**

Benjamine	Minime	Minime Cadette		Senior
2010	2008	2006	2004	2002
2009	2007	2005	2003	et avant

### **NIVEAUX ET CONDITIONS D'INSCRIPTION**

	CATEGOR	E FEDERALE	CATEGORIE 1						
	HONNEUR Senior/Junior	AVENIR Cadette/Minime/ Benjamine	SENIOR / JUNIOR	CADETTE	MINIME	BENJAMINE			
Etoile demandée	6 <sup>ème</sup>	5ème (M-B)  OU 6ème (C)	6 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>			
Nombre de points demandés	46	44	41	41	40	39			
Références	Individuel 2	nat National 2019 <b>OU</b> Coupes 2019	Championnat National Individuel 2018 ou 2019 <b>OU</b> 1/2 Finales des Coupes 2018 ou 2019 ou 2020 <b>OU</b> Finales des Coupes 2018 ou 2019						

Avenir : Les gymnastes ayant obtenu moins de 44 points en 2019 peuvent choisir de s'engager en catégorie Fédérale.

Honneur : Les gymnastes ayant obtenu moins de 46 points en 2019 peuvent choisir de s'engager en catégorie Fédérale.



La liste des gymnastes engagées sera adressée aux commissions techniques régionales et/ou départementales pour validation des étoiles par celles-ci. Le retour devra être fait dans la semaine.

LA FEDERATION SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CRITERES D'INSCRIPTION POUR LE CHAMPIONNAT NATIONAL INDIVIDUEL POUR NE PAS DEPASSER UN EFFECTIF PLAFOND DETERMINE CHAQUE ANNEE PAR LA COMMISSION NATIONALE

## 4. TENUES VESTIMENTAIRES

Entraîneurs : Survêtement complet ou tee-shirt ou débardeur blanc ou aux couleurs de l'association et pantalon de survêtement, legging autorisé pour les entraîneurs féminins.

### Gymnastes:

- Justaucorps
  - o Tissu non transparent,
  - o Avec ou sans manches.
  - Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées. Les justaucorps style danse, ne sont pas autorisés.
  - L'échancrure ne doit pas dépasser l'aine.
  - o Les brassières (sous-vêtement) sont autorisées.
- Le port de bijoux (bracelet, collier, montre) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) sont autorisées.
- Le port du strapping (bandage) est autorisé.
- Le port des maniques est autorisé.
- Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé.

### Jurys:

- Dames : Jupe ou pantalon blancs
- Messieurs : Pantalon gris
- Haut blanc
- Veste bleu marine
- Chaussures de sport de préférence blanches

## 5. CONSIGNES LORS DE LA COMPETITION

Les gymnastes et entraîneurs doivent respecter les consignes données par la direction du concours (déplacement, temps d'échauffement à l'agrès...).

### **5.1 ECHAUFFEMENT**

L'accès aux agrès de compétition est interdit avant le début du concours.

Les conditions d'échauffement sont fixées par la commission nationale et doivent être respectées. Les gymnastes doivent se présenter aux horaires fixés sur le lieu de compétition. Le directeur du concours est habilité à interdire la participation d'une ou plusieurs gymnastes qui du fait de l'importance de son retard, ne pourrait terminer les épreuves dans les délais impartis.

Les gymnastes ont droit à :

- 30 secondes d'échauffement à la poutre et au sol
- •50 secondes aux barres asymétriques et au saut.

A la table de saut, le temps d'échauffement doit permettre à chaque gymnaste d'effectuer au moins 2 sauts (3 courses).



### 5.2 TEMPS DE COMPETITION

Tous les déplacements doivent être effectués en ordre et en tenue correcte.

Sous peine de déclassement il est interdit de procéder à des changements de gymnastes en cours de compétition.

### 5.3 CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE - REMISE DE RÉCOMPENSES

### 5.3.1 PARTICIPATION

Toutes les gymnastes ayant participé à la compétition sauf gymnastes blessées doivent assister à la cérémonie de remise des récompenses.

Les gymnastes doivent se présenter dans la tenue exigée par la commission nationale.

### 5.3.2 SANCTION

Tout retard, mauvaise tenue ou indiscipline caractérisés d'une gymnaste, d'un entraîneur, d'une équipe ou d'une association peuvent être sanctionnés par la commission nationale.

La nature de la sanction (déclassement, points de pénalité, interdiction de participation à une compétition ultérieure, etc.) est laissée à l'appréciation de la commission nationale.

Toute gymnaste absente à la cérémonie de remise de récompenses, ne recevra pas sa récompense, celle-ci sera remise à la suivante.

### 5.4 CONTROLE DES POINTS

Les associations doivent contrôler auprès du secrétariat leurs totaux de points pour éviter tout litige. Aucune réclamation ne sera acceptée après la lecture du palmarès.

### 5.5 LES ENTRAINEURS

Le nombre d'entraîneurs sur le plateau de compétition est limité à 2 par associations.

# 5.5.1 ILS SONT AUTORISÉS À :

- assister les gymnastes durant l'échauffement
- préparer les agrès :
  - o installation et retrait des tremplins (poutre et barres)
  - o réglage du tremplin au saut
  - o réglage des barres
- aider les gymnastes de petite taille à sauter à la suspension ou à l'appui aux barres
- assister et conseiller les gymnastes durant le temps de chute autorisé et entre les deux sauts
- rester près ou à l'intérieur des barres asymétriques pendant le mouvement si besoin

### 5.5.2 ILS NE SONT PAS AUTORISÉS À :

- Avoir un comportement anti-sportif sans conséquence directe sur la performance de la gymnaste : 1ère fois avertissement, 2ème fois exclusion (décision prise par le responsable du jury et le responsable de la compétition).
- Avoir un comportement anti sportif avec une conséquence directe sur la performance de la gymnaste (retard ou interruption de la compétition, parler avec les juges en activité, faire des signes ou parler à la gymnaste : 0.50 point pour la gymnaste et avertissement pour l'entraîneur (décision prise par le responsable du jury et le responsable de la compétition).
- Les entraîneurs photographes ne sont pas admis sur le plateau de compétition. sanction : exclusion.

Ces pénalités sont à retirer sur la Note Finale.

Se référer au code FIG en vigueur pour l'ensemble du règlement sur les entraîneurs.



### 5.6 BLESSURE

- Toute compétition est considérée comme commencée à partir du moment où les gymnastes sont passées au contrôle des licences.
- L'impossibilité de poursuivre la compétition en cas de blessure (ou de maladie) doit être constatée et enregistrée sur le formulaire joint en annexe par l'équipe de secouriste
- L'entraîneur avise le directeur de concours qui indique sur les feuilles de pointage des agrès non effectués.
- Toute gymnaste déclarée « BLESSEE » ne peut reprendre la compétition.
- Toute gymnaste blessée à un agrès, en cours de mouvement, est notée sur la valeur de la partie exécutée avant l'accident.
- Toute gymnaste blessée en cours de compétition obtient la note 0 aux agrès non effectués.

#### **RÉCLAMATIONS** 5.7

Les jurys d'agrès n'ont pas à répondre aux demandes de justification de notes formulées directement par les entraîneurs.

# 5.7.1 PROCÉDURE

Les réclamations doivent être déposées après l'annonce de la note et par écrit auprès du Président du jury (sauf indications spéciales mentionnées dans le règlement du concours) accompagnées obligatoirement d'une caution de 15 euros. Elles seront examinées par le jury d'appel.

Toute réclamation verbale, ou s'appuyant sur un enregistrement vidéo de la compétition, ou déposée après lecture du palmarès ne sera pas acceptée.

# 5.7.2 JURY D'APPEL

Le jury d'appel se réunit à la fin de la rotation. Il est constitué par :

- Le Responsable de la Compétition
- Le Président du jury
- Le Responsable des juges (si différent du Président du jury)

Après avoir entendu les juges concernés, le jury d'appel informe l'entraîneur de sa décision. La décision est sans appel. En cas de modification de la note, le Président du jury corrige et signe la feuille de note, la caution est alors restituée. Dans le cas contraire, la caution est encaissée.

#### 5.8 **JURYS**

Lorsque plusieurs compétitions se déroulent simultanément, un jury est formé pour chacune d'elles. Toutes les gymnastes engagées dans une même catégorie sont notées par le même jury. Aucune gymnaste individuelle ne peut être présentée par un membre du jury.

# 5.8.1 PRÉSIDENCE DU JURY

Le Président du jury est désigné par la commission nationale.

Chaque compétition est placée sous la responsabilité d'un Président du jury.

Il compose le jury en fonction :

- du nombre de poste par agrès
- du nombre de juges inscrits et de leurs compétences
- de l'interdiction de faire juger ensemble deux personnes de la même association

Le Président du jury ne peut exercer en même temps la fonction de juge.



### 5.8.2 PROPOSITION DE JUGES

La qualification des juges doit correspondre au niveau de la compétition.

Si vous avez des juges qui ne sont pas du niveau requis, contactez votre « responsable juges » départemental, régional ou national, ou encore les associations proches de la vôtre, afin d'échanger vos juges ou solliciter un juge dont l'association ne participe pas à cette compétition.

# 5.8.3 CARTE OU CARNET DE JUGE ET LICENCE

Les membres du jury doivent présenter, au Président du jury, leur licence et leur carte ou carnet de juge mentionnant:

- les derniers recyclages ou formations suivis
- les dernières compétitions jugées

Le Président du jury vise la carte de chaque membre du jury après y avoir mentionné la nature de la compétition et son affectation.

#### **RÈGLES TECHNIQUES** 5.9

## 5.9.1 EPREUVES

Les épreuves sont au nombre de 4 :

- Saut
- Barres asymétriques
- Poutre
- Sol

Voir les normes des agrès au paragraphe 8 de ce document.

# 5.9.2 PRINCIPE DE BASE

Le Code de Pointage FIG 2017-2020 est appliqué lors des compétitions individuelles et par équipes sur programme libre.

#### 5.9.3 **AMENAGEMENTS FEDERAUX**

### 5.9.3.1 VALORISATION DE LA NOTE D

Les notes D seront valorisées selon le tableau suivant :

Valorisation	0.30 pts quand la note D est comprise entre	0.60 pts quand la note D est comprise entre	<b>0.90 pts</b> quand la note D est comprise entre	1.20 pts quand la note D est comprise entre
Table de Saut	3.30 à 3.70	3.80 à 4.20	4.30 et +	
Barres Asymétriques	1.40 à 2.00	2.10 à 2.70	2.80 à 3.00	3.10 et +
Poutre	2.90 à 3.30	3.40 à 3.80	3.90 à 4.30	4.40 et +
Sol	2.90 à 3.30	3.40 à 3.80	3.90 à 4.30	4.40 et +



#### 5.9.3.2 **EXIGENCE DE COMPOSITION EN POUTRE**

L'EC 3 en Poutre : Une série acrobatique d'au moins 2 éléments identiques ou différents est modifiée de la manière suivante :

- Avec envol et appui des mains (ex. flip-flip) = 0.30 point
- Avec envol avec ou sans appui des mains dont un salto = 0.50 point

#### 5.9.3.3 **EXERCICE TROP COURT EN BARRES ASYMETRIQUES**

Pour les catégories Benjamine, Minime et Cadette, le Code est aménagé de la manière suivante pour les Barres Asymétriques :

Après notification du jury D, le Jury E additionnera la déduction pour « exercice trop court » aux autres déductions d'exécution. Le jury E appliquera les déductions correspondant à un exercice trop court.

7 éléments ou plus reconnus pas de déduction

5-6 éléments reconnus - 2 points 3-4 éléments reconnus - 4 points 1-2 éléments reconnus - 6 points - 10 points 0 élément reconnu

# 6. ENGAGEMENT A LA COMPETITION

### 6.1 DATES D'INSCRIPTIONS

Inscription ouverte dès le 1er février et jusqu'au 8 mars

### 6.2 CONDITIONS D'INSCRIPTION

Une gymnaste ne peut s'engager que dans une seule catégorie.

Une gymnaste désirant participer au Championnat National Individuel doit obligatoirement participer, durant la saison en cours, au concours départemental ou régional dans la même catégorie et doit justifier de son étoile (5ème pour les Jeunesses et 6ème pour les Aînées).

### 6.3 DROITS D'ENGAGEMENT

Pour pouvoir participer les associations doivent s'acquitter des droits d'engagement lors de l'envoi des questionnaires techniques et logistiques dans les délais impartis. En cas de non-paiement, l'association ne sera pas autorisée à présenter ses gymnastes. Le montant des droits d'engagement est fixé par le comité directeur de la fédération.

Les engagements tardifs (envoi des questionnaires hors délais) sont acceptés sous réserve de l'accord de la commission nationale.



### 6.4.1 LISTE DES GYMNASTES ET DES JUGES

Les associations désirant participer au championnat doivent remplir le formulaire d'inscription disponible sur le site de la FSCF avant la date limite. Au-delà de cette date, les inscriptions ne seront pas prises en compte.

Un accusé de réception vous sera adressé par la Fédération. Si vous ne recevez rien, il est de votre responsabilité de contacter la Fédération pour valider votre inscription.

Dans le même temps, ces questionnaires doivent obligatoirement parvenir au responsable de la Commission Technique Départementale ou Régionale pour que ce dernier puisse réagir si besoin.

La brochure de la compétition est téléchargeable 3 semaines avant la compétition, sur le site de la FSCF, pour les horaires, les jurys et toutes les consignes utiles.

# 6.4.2 MUSIQUES

Elles devront être envoyées à l'organisateur sous format MP3 dans les délais impartis en prenant soin de la nommer de la façon suivante :

### **NOM - PRENOM - ASSOCIATION - CATEGORIE.**

### 6.5 JUGES

Toutes les associations doivent proposer des juges, ayant obligatoirement suivi les recyclages sur le code FIG 2017, niveau Fédéral, Libre ou 6<sup>ème</sup> degré ayant noté le 1<sup>er</sup> tour des coupes et/ou les ½ finales dans les proportions suivantes :

1 à 4 gymnastes : 1 juge Libre minimum 5 à 8 gymnastes : 1 juge Libre + 1 juge 6<sup>ème</sup>

1 juge Libre + 1 juge 6ème + 1 juge 2ème échelon (affecté comme 9 gymnastes et +:

chronométreur)

Les propositions de juges transmises avec les engagements doivent obligatoirement être accompagnées des photocopies des cartes de juges.

Ces propositions de juges doivent être envoyées en copie aux responsables juges départementaux ou régionaux pour que ceux-ci puissent réagir auprès de la Fédération si besoin.

Toute association ne présentant pas de juge, ou ne présentant que des juges ne répondant pas aux critères ci-dessus, ne sera pas autorisée à concourir.

Toute association présentant des juges, en nombre insuffisant ou ne répondant pas tous aux critères ci-dessus, devra s'acquitter d'une amende de 200 euros, par juge manquant ou par juge ne répondant pas aux critères ci-dessus, payable avant le jour de la compétition, faute de quoi la ou les gymnastes ne seront pas autorisées à concourir.

Tout juge inscrit, même comme remplaçant et absent sans excuse valable le jour de la compétition entraîne pour l'association l'ayant proposé une amende de 200 euros.

Tout juge Fédéral ou Libre inscrit à cette compétition doit se rendre disponible pour participer au jury des finales par agrès (fin 17h00).



Tout juge absent à la suite de la défection de son association qui surviendrait moins de 15 jours avant la date de la compétition entraînera une amende de 200 euros faute de quoi l'association ne pourra participer aux Championnats Nationaux Individuels de l'année suivante.

L'affectation des juges dans les différentes catégories relève de la compétence de la commission nationale et ne dépend pas de la catégorie dans laquelle les gymnastes sont engagées. Les juges sont retenus en fonction de l'échelon, des agrès demandés et des besoins.

### 6.6 CLASSEMENT

Le classement est déterminé par le total des points obtenu aux 4 agrès. (sauf en cas de blessure en cours de compétition médicalement constatée).

Une gymnaste non blessée ne se présentant pas à un agrès n'est pas classée.

#### **TITRES FEDERAUX** 6.7

CHAMPIONNE NATIONALE « HONNEUR » FSCF: gymnaste classée 1ère en Honneur. CHAMPIONNE NATIONALE « AVENIR » FSCF: gymnaste classée 1ère en Avenir.

Championnes de leur catégorie : gymnastes classées 1ères dans chaque catégorie d'âges.

### 6.8 FINALES PAR AGRES

Sont qualifiées à chaque agrès :

- Finale **Prestige** : les 6 meilleures gymnastes de la Catégorie Fédérale
- Finale **Aînées** : les **2** meilleures gymnastes de chaque catégorie de la Catégorie 1
- Finale Jeunesses : les 3 meilleures gymnastes de la catégorie Minime et les 3 meilleures gymnastes de la catégorie Benjamine de la Catégorie 1.

Le nombre des sélectionnées par agrès est limité pour chaque association à 3 gymnastes pour la Finale Prestige.

En cas d'ex-æquo, la gymnaste retenue sera celle qui aura réalisé le meilleur total aux 4 agrès.

Toute gymnaste qualifiée pour une finale par agrès se doit d'y participer.

Le tirage au sort de l'ordre de passage doit être respecté sous peine de disqualification.

Lorsqu'une gymnaste est qualifiée pour 3 ou 4 finales, elle peut choisir de ne participer qu'à 2 finales minimum.

La non-participation à une finale (blessure ou abandon) entraîne la disqualification pour les finales suivantes.

Si une gymnaste refuse de participer aux finales auxquelles elle est qualifiée, elle ne sera pas autorisée à se présenter au concours général de cette compétition l'année suivante.

Une liste d'attente de 3 à 4 gymnastes supplémentaires est établie dès la fin du palmarès. Ces gymnastes peuvent être cooptées le samedi soir ou pendant l'échauffement général avant les finales par agrès (en cas de non-participation d'une finaliste ou blessure). Le responsable de la compétition et le responsable de la commission nationale se réservent le droit d'étudier tout cas exceptionnel pouvant compléter une finale par agrès après l'échauffement général.

Pour les finales par agrès, aux Barres Asymétriques, aménagement du code pour les Benjamines et Minimes. Attention, les Cadettes devront composer leur mouvement sur la base du Code FIG non aménagé (le même nombre d'éléments que pour les Juniors et Seniors sera exigé).

Au Saut, sont autorisés 2 sauts identiques ou différents (du même groupe ou de groupes différents).

Note Finale : moyenne des notes des 2 sauts. Si 1 seul saut est exécuté, la note obtenue sera divisée par 2.



# 7. DEMANDE DE MODIFICATION HAUTEUR DE BARRES

# Document à remplir et à remettre auprès du « Directeur de concours » (après le contrôle des licences avant chaque horaire)

N° gyms	NOMS et Prénoms	Catégorie	Autorisation accordée
			OUI NON

Rayer mention inutile

**COMPETITION**:

\* : à remplir par le Président du jury

- Les deux barres doivent être montées de la même hauteur.
- Elles doivent être remises après utilisation à la hauteur réglementaire.

Nom et signature du demandeur (entraîneur) Nom et signature de la (ou Responsable du Jury

### RAPPEL:

Une gymnaste est autorisée à monter les barres après contrôle de la (ou du) Responsable du Jury sous les conditions suivantes :

- que les pieds de la gymnaste, en suspension à la barre supérieure, touchent le tapis
- OU que le bassin de la gymnaste, en suspension à la barre inférieure, touche le tapis

NB : La hauteur des barres est déterminée au début de la compétition pour un écartement maximum de 1.80 m réglementaire, et le reste tout le temps de la compétition.

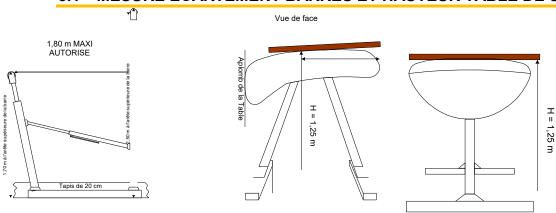


# 8. NORMES DES AGRES

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
hauteur : 1.25 m tapis : H = 20 cm, L = 6 m tremplin : 1 simple Les benjamines ont droit à 2	hauteur : BI : 1.70 m, BS : 2.50 m (la hauteur se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre) écart maxi : 1.80 m (BI à BS)	hauteur : 1.25 m ( la hauteur se mesure à partir du sol)	praticable 12 m x 12 m avec dégagement réglementaire
tremplins ou un double ou un trampo- tremp.	écart mini : 1.30 m tapis : 20 cm	tapis : 20 cm	1 chronomètre
Un surtapis de 2 m X 6 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire.	1 tremplin simple (les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double)  Un surtapis de 2 m X 4 m ou minimum 2 m X 2 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire  1 chronomètre	tremplin : 1 simple (les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double)  Un surtapis de 2 m X 4 m ou minimum 2 m X 2 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire	
Course : 25 m maxi (double décamètre à l'aplomb de la face avant de l'agrès)	Une gymnaste dont les pieds ou le bassin touchent le tapis à la suspension sous une barre a le droit de monter les barres de 5 cm maxi (si le matériel le permet et après autorisation).*  Les barres doivent être remises à la hauteur réglementaire.	2 chronomètres 1 cloche ou sonnette	

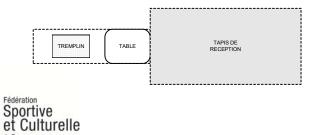
<sup>\*</sup> Demande de modification de hauteur des barres à présenter au Responsable des juges sur le formulaire joint en annexe.

## MESURE ECARTEMENT BARRES ET HAUTEUR TABLE DE SAUT

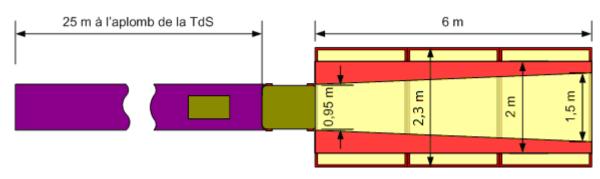


## 8.2 PLACE DE L'ENTRAINEUR AU SAUT

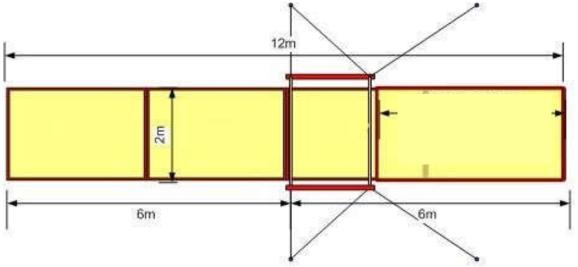
Présence de l'entraîneur interdite à l'intérieur des pointillés.



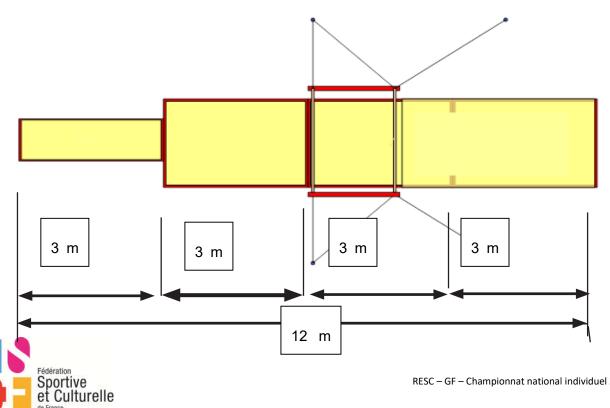
# 8.3.1SAUT



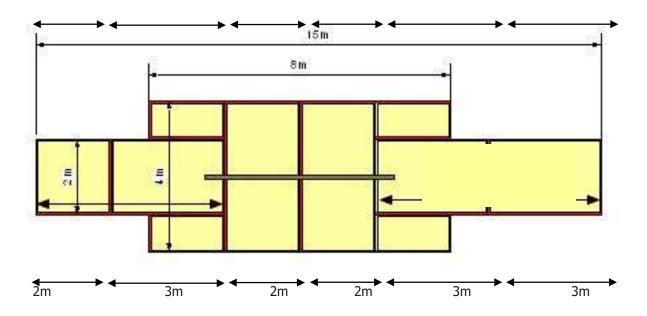
# 8.3.2BARRES



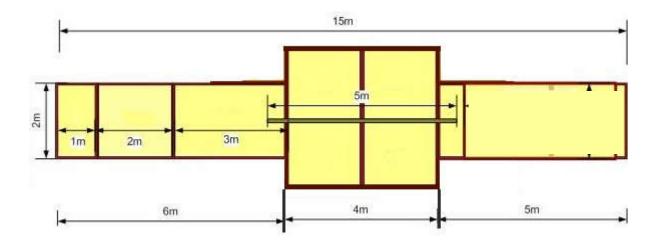
6 m de tapis devant la barre inférieure pour les entrées poissons. Les 3 premiers mètres peuvent être des tapis de 1 m de large.



# 8.3.3POUTRE



Une longueur de 6 m pour les entrées : le premier mètre peut être un tapis de 1 m de large.



# 8.4 AIRES DE RÉCEPTION ET PROTECTIONS

Les tapis de réception et de protection doivent avoir une épaisseur constante de 20 cm minimum.



# 9. FEUILLES DE COTATIONS LIBRE

# 9.1 TABLE DE SAUT

O COVER .				ISA	UTS	Nº	Descriptif	Valeu
° GYM :				N°1	N°2	1.00	- Control of the Cont	2,
Numéro du Saut exécuté			-	Aleccon.			lune + ½ tour	2.
PENALITES	α 40	0,30	л вл				lune + 1 tour	3.
Rotation longitudinale incomplète	uitu	upu	ujou		1		Iune carpée	2,
- Gr 1 avec 1/2 Tr (180°)	< 45°	≤ 90°				1000000	lune carpée + ½ tour	2
- Gr 4 avec 3/4 Tr (270°)	≤ 45°	- 55					lune carpée + 1 tour	3
- Gr 1 ou 2 avec 1 tour (360°)	≤ 45°	≤ 90°	>90°			100000000000000000000000000000000000000	½ tour + répulsion	1 2
Angle des hanches	Х	Х				100000000000000000000000000000000000000	½ tour + ½ tour	
Corps cambré	Х	Х					1/2 tour + 1 tour	3
Genoux fléchis	Х	Х	Х			1.40	rondade flic-flac + répulsion	1 2
Jambes ou genoux écartés	Х	Х	1			2.10	lune + salto avant groupé	4
Appui décalé des mains Gr 1-2 & 5	Х	X					lune + salto avant groupé 1/2 tour	1 4
Bras fléchis	Х	Х	Х				lune + salto avant carpé	1 4
Angle des épaules	Х	Х				3.10	tsukahara groupé	3
Ne pas passer par la verticale	Х					3.11	tsukahara groupé ½ tour	] 3
Rotation longitudinale commencée tro tôt	Х	Х	j			3.20	tsukahara carpé	] 3
Courbette excessive	Х	Х			Į.		tsukahara tendu	1 4
Hauteur insuffisante	Х	Х	Х			4.10	yurchenko groupé	3
Précision de la position Gr/Carpé dans les salti	Х	Х				4.20	yurchenko carpé	] 3
Précision de la position G/Carpé salti avec RL	Х					4.30	yurchenko tendu	] /
Alignement du corps dans les saltis tendus	X					4.32	yurchenko tendu + 1 tour	1 4
Manque de précision dans rotation longitudinale	Х		8 8				Plus de 25 m de course d'élan	0
Manque de maintien position tendue (carpé trop tôt)	X	Х					Ne pas se présenter av/après saut ch x	0
Extension insuffisante et/ou tardive ( Gr/carpés)		Х					Présence entraîneur sur tapis Ch x	0
Extension insuffisante et/ou tardive ( Gr/carpés) Genoux fléchis	Х	Х	Х			-8	Signes, cris, conseils verbaux pdt saut	0
Jambes ou genoux écartés	Х	X					Utilisation incorrecte de la magnésie	0
Sous-rotation dans le salto sans chute	Х					- 60	Ne pas utliser le tapis supplémentaire	0
Sous rotation dans le salto avec chute		X					Placer tremplin sur surface interdite	0
Longueur insuffisante	Х	X				-	Enlever ressort du tremplin	0
Dynamisme	Х	X	9 0				Déplacer le tapis supplémentaire	0
Déviation p/r à l'axe de réception (1er contact)	Х		ш				Utilisation tapis suppl. non autorisé	0
foir	Х	$\vdash$				-	Tenue incorrecte (justaucorps, bijou)	0
Elan supplémentaire des bras	Х	_				-	Dépassement du temps d'échauffement	0
Déséquilibre	х	Х				- 88	Ne pas commencer dans 30" après le signe	0
Ch.fois	0.0000	555.0					des juges	3553
Ch.fois Pas supplémentaire, sursaut Ch.fois Très grand pas ou saut (plus d'un mètre) Ch.fois	Х						Appui avec 1 seule main	2
Très grand pas ou saut (plus d'un mètre) Ch.fois		X					Ne pas afficher n° saut prévu	1) 2
Faute de position du corps Ch.fois	Х	Х					Saut différent du saut annonçé	1
Flexion profonde		<u> </u>	Х				Récep, ou pas 1 pied hors du couloir	0
Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès		1,00					Récep, ou pas 2 pieds hors du couloir	0
Chute sur tapis genoux ou bassin		1,00	_				Course d'élan sans effectuer 1 saut	- 3
Chute sur ou contre agrès	_	1,00	See. 100	<u> </u>	-		Commencer le saut avant le signe des juges	\
TOTAL des pénalités						Course élan touche table/ tremplin	- E	
Principal and pr				_	ł		Pas d'appui avec table de saut Aide pendant saut	3
i	NO	IE	E				Réception non sur pieds d'abord	9
8	NIA	T	ъ				Saut mal exécuté et non reconnu	Nullité du saut
	NC	/ I E	ט:				Saut interdit	1 3
3,30 à 3,70	=0	0,	30			- 12	Ne pas utiliser le collier de sécurité	≥
VALORISATION 3,80 à 4,20			60		T i	$\vdash$	· · ·	0.000000
4,30 et +			90			- 55	En finale 1 seul saut 🕈 Note divisée p	oar <b>2</b>
D valor	isé	e +	- E					
Autres déduction	ns .	Jur	y D			1		
NOTE FINALE		(5)	68		i i	1		



# 9.2 BARRES ASYMETRIQUES

		BAR	RES-CAT 1	N° GYM:			
			JURY D	JURY E	10,00		
П	8	éléments (sortie comp	orise) dont la valeur est la plus éleve	Fautes de composition			
	• 1	E = 0,50		Sauter de Bl à BS	0,50		
	<b>A</b> 30	D = 0,40		Suspension BS poseriles pieds sur Bl, saisir Bl	0,50		
٧	a (a)	C = 0,30		Plus de 2 éléments identiques liés avant la sortie	0,10		
D	1	B = 0,20		Pas de sortie	0,50		
	50	A = 0,10		Fautes sp	pécifiques		
ı			TOTAL VD	Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATF	Q,10/0,30		
			TOTAL VD	Ajustement des prises	0,10		
	1-	. Envol de BS à Bl	+0,50	Heurter l'agrès avec les pieds	0,50		
l	2-	Envol à la même barre	+0,50	Heurter le tapis avec les pieds (chute)	1,00		
E	3-	3 - 2 prises différentes +0,50			Is ou cuisses) 0,50		
С	4-	. Elément sans envol ave	c tour de 360° + 0,50	INVENOR CARACTERISTING CITE AVEC III PRISION 2 P.C.	3 00 00 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30		
l			TOTAL EC	Mauvais rythme dans les éléments	0,10		
			TOTAL EC	Hauteur insuff, dans les élts avec envol	0,10/0,30		
Г	Ť	TOTAL VL  NOTE D  (VD + EC + VL)		Sous rotation pour les élts avec envol	0,10		
				Extension insuffisante dans les bascules	0,10		
Г	T			Elan intermédiaire	0,50		
l				Elan à vide	SP		
l			1,40  à  2,00 = + 0,30	Angles à la fin des éléments	0,10/0,50		
l		Valorisation D	2,10  à  2,70 = + 0,60	Elan en Av et en AR sous l'horizontale	SP		
	1	valorisadon D	2,80  à  3,00 = + 0,90	Prise d'élan	0,10/0,30		
l			3,10 et + = + 1,20	Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté(sortie) 0,10/0,30			
l			Note D valorisée	r enneune excessive de rangle du bassin dans le r	ouerre(sorte) 0, 10/0,30		
		Note D valorisee		Fandara disentanda			
Г	Déductions éventuelles par Jury D sur NF			Fautes d'exécution			
E	Essaian	rec touche du tremplin ou des	s barres sans entrée 1,00	Pénalités pour exercice	trop court		
		Exerci	ce trop court	remaines pour exercice	r ii op coult		
		Seniors/Juniors	Beniamines/Minimes/Cadettes	TOTAL PENALITES			
	5 à 6	éléments 4,00	5 à 6 éléments -2,00		Note E		
l	3 à 4	éléments -6,00	3 à 4 éléments <b>-4,00</b>		Note		
l	1 à 2	ėlėments -8,00	1 à 2 <del>élé</del> ments -6,00	Déductions du Jury D	Note Finale		
	Pas d	l'éléments -10,00	Pas d'éléments -10,00	sur NF	Note I mare		



# 9.3 POUTRE

	P	OUTRE CAT	ec.	N° GYM:		
,		JURY D		JURY E	10,00	
	8 éléments (sorti	e comprise) dont la	valeur est la plus élevée	Déductions pour artistique		
		3 acro mini 3	3 gym min	Assurance	0,10	
	• E = 0,50			Style personnel	0,10	
V	• D = 0,40			Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (sans VD)	0,10	
D	• C = 0,30			Exécution de tout l'ex. avec des séries d'él. et mouv. discontinus (manque d'aisance)	0,10	
	• B = 0,20			Déductions pour composition et chorégraph	ie	
	• A = 0,10			Entrée non codifiée (toutes = A sauf à cheval et accroupi)	0,10	
	TOTAL VD		TOTAL VD	Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	0,10	
	TOTAL VD			Manque de mouvement latéral (sans VD)	0,10	
		is 2 él. gym.≠ dont 1 sa. (transv. ou lat.) ou écar		Absence de combinaison de myt/élt proche de la poutre	0,10	
	2- 1 tour (Gr. 3)	***	+0,50	Insuffisance complexité ou créativité des mouvements	0,10	
E	mains	in. 2 él avec envol et ap	pui des +0,30	Plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues 1 seule fois	0,10	
c	J	in. 2 él.avec envol dont	un salto +0,50	Pas de sortie	0,50	
1997.46	4. El. Acro de direct	ion ≠ (AWLAT, AR)	+0,50	Fautes		
	49400 3440000000000000000000000000000000	1000 CO	The state of the s	Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)	ch f 0,10	
		٦	TOTAL EC	Ajustement (pas et mouvements inutiles)	ch f 0,10	
V	TOTAL VL & BS			Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	ch f 0,10	
L				Pause ( + de 2 sec.)	0,10	
	NOTE D			Position de la tête, du buste des épaules et des bras	0,10	
N		VD + EC	+ VL & BS	Pointes de pieds non tendues/ pieds en dedans	0,10	
0		2,90  à  3,30 =	+ 0,30	Manque de travail en relevé	0,10	
t	Valorisation D	$3_140 \text{ à } 3_180 =$	+ 0,60	Amplitude insuffisante dans les élans des jambes	0,30	
е	valorisation D	3,90  à  4,30 =	+ 0,90	Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre	0,30	
		4,40 et + = + 1,20		Non respect des exigences tech, par utilisation appui supp.	0,30	
D		Note D v	(aloricóe	S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50	
	Note D valorisée			Mouvements pour maintenir l'équilibre	0,10/0,30/0,5	
	Déduction	s éventuelles par	Jury D sur NF	Fautes d'exécution		
Ess.	ai avec touche du trempli	n ou de la poutre sans e	ntr <del>ée</del> 1,00			
	Dépasseme	nt du temps	0,10	Pénalités pour exercice trop court		
	E	xercice trop co	ourt	TOTAL PENALITES		
	5 × 2 // × × 6				Ī	
	5 à 6 éléments 3 à 4 éléments		4,00 6,00	Note E		
	1 à 2 éléments		-0.000000	Déductions du	<del>                                     </del>	
	Pas d'éléments		8,00  0,00	Jury D sur NF Note Finale		



			SOL -	CAT 1		N° GYM:			
			JUF	RY D			Jury E	10,00	
	8 élé	ements (sortie	e comprise) d	dont la valeur	est la plus élevée	Déd	uctions pour l'artistique		
			3 acro mini	3 gy	m min	Gestes ou express	pressivité ion du visage (mimiques) r l'attention du public	0,10 0,10 0,10	
	9	E = 0,50				Inaptitude à jouer un rôle ou exp	rimer caractère pendant tt ex.	0,10	
١.,	2	D = 0,40				Exécution de tt ex. avec séries e	et myts élts discontinus	0,10	
V D		C = 0,30				Déduction	ns Composition/chorégraphie		
יטו		B = 0,20		N. 100 - 500 100 - 500		Mauvaise sélection des myts po	ur musique particulière	0,10/0,30	
		A = 0,10				Insuffisance complexité ou créat	tivité des mouvements	0,10	
						Manque de variété chorégraphique	vers les coins	ch f. 0,10	
				100	OTAL VD	Absence mouvement touchant le sol		0,10	
	1-	Un passage gy de 180° en po	/m. de 2 sauts a sition transv./lat	≠ dont 1 avec ui t ou écarté laté	n écart ral +0,50	Déduct	ions musique et musicalité		
	2-	Salto avec ro (dans ligne a	tation longitud cro.)	dinale (360° m	ini) +0,50	Pas de structure musicale		0,10	
Ε	I ligge acro )		Salto avec double rotation transversale		+0,50	Manque de syncho entre mot et mesure pdt une partie exercice		0,30	
С	4-	4- Salto Arr et Av (sauf renversement libre) (dans +0,50 une ou différente ligne acro.)				Manque de syncho entre mvt et mesure de fin exercice		0,10	
		TOTAL EC			0741.50	Musique de fond		0,50	
		TOTALEC				Déductions spécifiques			
٧		TOTAL VL				Pas sortie		0,50	
L					OTAL VL	Pause ( + de 2 sec.)		ch f. 0,10	
					NOTE D	Ajustement (pas inutiles)		ch f. 0,10	
		(VD + EC + VL)				Elan des bras excessif avant les	éléments gymnniques	ch f. 0,10	
			2,5	90 à 3,30 =	+ 0,30	Position tête, des épaules et des	s bras	0,10	
			3,4	40 à 3,80 =	+ 0,60	Pointes de pieds non tendues, pieds en dedans			
		Valorisation D 3,90 à 4,30 = -			+ 0,90	Amplitude insuffisante des jambes dans les élans		0,10	
			4	440 et + =	+ 1,20	L'exercice commence immédiatement avec une ligne acrobatique Lignes acro exécutées à la suite l'une de l'autre dans la même diagonale (longue ligne acro autorisée) Plus d'1 ligne acro en suivant		0,10	
			2.5	Note D	valorisée			ch f 0,10	
		Déduct	ions éventuel	lles par Jury I	D sur NF				
ĵ	Abse	nce de musique	ou musique av	ec paroles	1,00	L'exercice se termine avec un élt ac	ro (pas de choré)	0,10	
	1 pas	s ou récep. Hors	lignes avec 1 p	pied/1main	0,10		alla v da v dia a		
	Pas o	u récep. Hors lig	gnes avec 2 pie	ds, 2 mains	0,30	Fautes	d'exécution		
	Exercice trop court				Pénalités pour	exercice trop court			
	C à C Mariante				V:	TOTAL	PENALITES		
	5 à 6 éléments -4,00			59		540/20 a 500 - 500 - 500	į.		
		3 à 4 élément		-6,00			Note E		
		1 à 2 élément		-8,00	2	54-t			
		Pas d'élémen	ts	-10,0	u	Déductions jury D sur NF	Note Finale		

