



Tableau synoptique GAF saison 2007-2008

	Poussines			Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	
	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	1990 ...	
2007/08													Programmes
Critérium													Imposés A à B et C avec option
Excellence													Grille d'éléments
Excellence													
Honneur													Grille d'éléments
Challenge Argent													Circuit éducatif
Challenge Or													

Composition des équipes : 5/5/3



DIVISION CHALLENGE CIRCUIT GAF

Code Inf.	Catégories	Poussines			Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	Equipes
		2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	1990 ...	
5003	POUSSINES													5/5/3

Juges niveau régional minimum.

Les Challenges comprennent 4 imposés à chaque agrès plus le niveau critérium A avec option (le niveau A sans option est interdit) :

Niveau 1 note départ sur 8

Niveau 2 note de départ 10

Niveau 3 note de départ 12

Niveau 4 note de départ 14

Imposé A note de départ 16



2 catégories proposées :

Challenge ARGENT :

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

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

Challenge OR :

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

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

DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

Réglementation Principes Généraux

DISPOSITIONS RELATIVES AUX EXERCICES	Fautes	Déduction sur ND
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	0.80 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 GENERALES

Pour les déductions à appliquer par le jury B et par le jury A en ce qui concerne les fautes générales: se référer aux tableaux des fautes générales de la brochure des imposés FFG 2005/2008

DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

SAUT

GENERALITES

- Deux sauts présentés le meilleur compte.
- 5 niveaux différents :
- Pour tous les sauts pose des mains ou des pieds pour le saut n°1 derrière la ZONE de 50cm sur les dimas.

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

PENALISATIONS

Aide de l'entraîneur pendant le saut	- 5.00 points
Sauts en roulade	- 3.00 points
Pénalisations générales	Brochure imposés FFG
Mains dans la zone	- 0.80 Points

PROGRAMME 1 :

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES	PENALITES
Après une course d'élan sur 3 caisses et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer un saut droit avec réception stabilisée puis une roulade avant sur le tapis de 80 cm.		Premier envol	J 0.50
		Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline.	0.80
		Pieds dans la zone	J 1.00
		Alignement des segments pendant le saut	J 0.50
		Jambes tendues	J 0.30
		Jambes serrées	J 0.50
		Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50
		Réception intermédiaire	J 1.00
		Alignement du corps	J 0.50
		Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50
	Roulade		
	Enroulement vertébral	J 0.80	
	Maintien de la position	J 0.50	
	groupée	J 0.30	
	Jambes serrées	J 0.80	
	Réception stabilisée	J 0.50	
	Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50	

DESCRIPTION DU SAUT 1

- Course sur caisse à hauteur du trampoline.
- Hauteur du DIMA : 0.80 cm

PROGRAMME 2 :

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES	PENALITES
Après une course d'élan sur 3 caisses et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer une roulade élevé corps droit sur tapis de 80 cm.		Premier envol	
		Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline.	J 0.50
		Main dans la zone	0.80
		Alignement des segments pendant le saut	J 1.00
		Jambes tendues	J 0.50
		Jambes serrées	J 0.30
		Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50
		Phase d'appui	
		Alignement du corps	J 1.00
	Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50	
	Réception		
	Enroulement vertébral	J 0.80	
	Maintien de la position groupée	J 0.50	
	Jambes serrées	J 0.30	
	Réception stabilisée	J 0.80	
	Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50	

DESCRIPTION DU SAUT 2

- Course sur caisse à hauteur du trampoline.
- Hauteur du DIMA : 0.80 cm

PROGRAMME 3 :

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES	PENALITES
Après une course d'élan sur 3 caisses et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer un renversement avant (lune) arrivée dos corp tendu, sur une hauteur de 80 cm.		Premier envol	
		Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline.	J 0.50
		Main dans la zone	0.80
		Alignement des segments pendant le saut	J 1.00
		Jambes tendues	J 0.50
		Jambes serrées	J 0.30
		Tête droite et regard sur les mains	J 0.30
		Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50
		Phase d'appui	
		Alignement du corps	J 1.00
		Impulsion bras	J 0.80
		Bras tendus	J 0.80
		Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50
		Réception	
		Tomber dos corps aligné bras aux oreilles	J 0.80
	Gainage	J 0.50	
	Jambes serrées	J 0.30	
	Jambes tendues	J 0.50	
	Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50	

DESCRIPTION DU SAUT 3

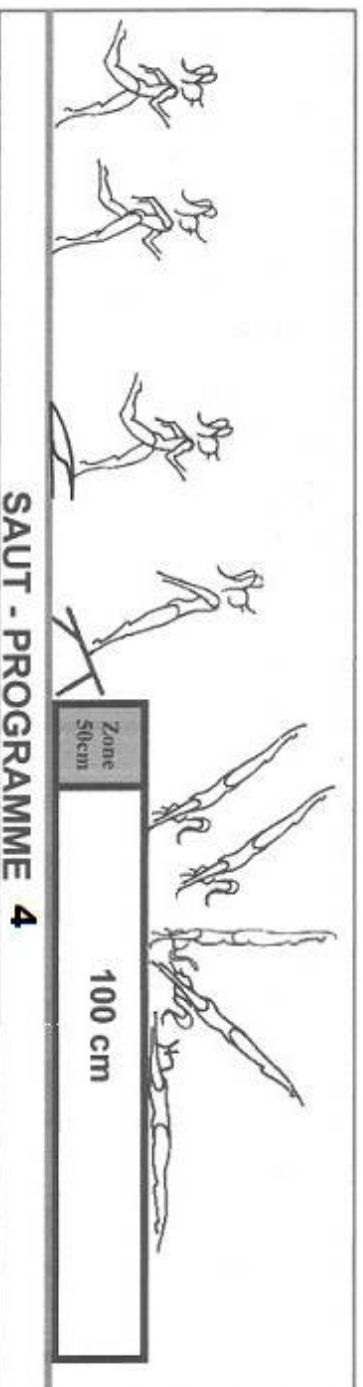
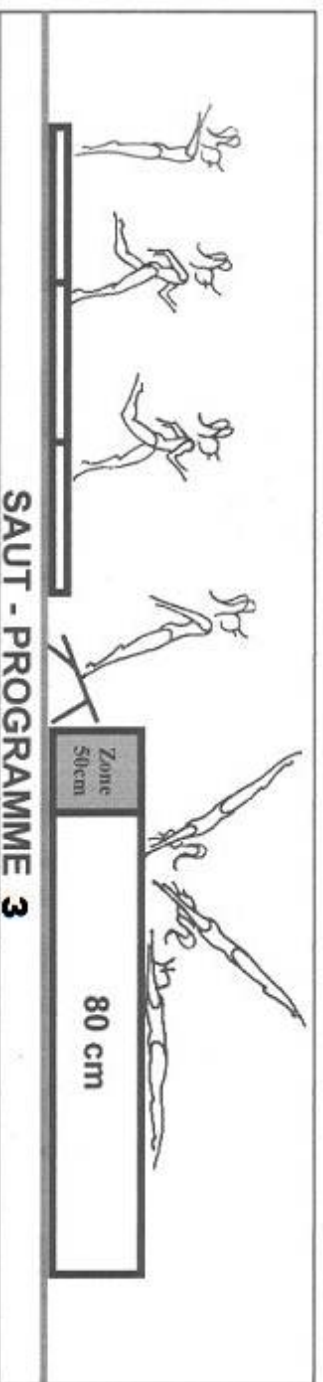
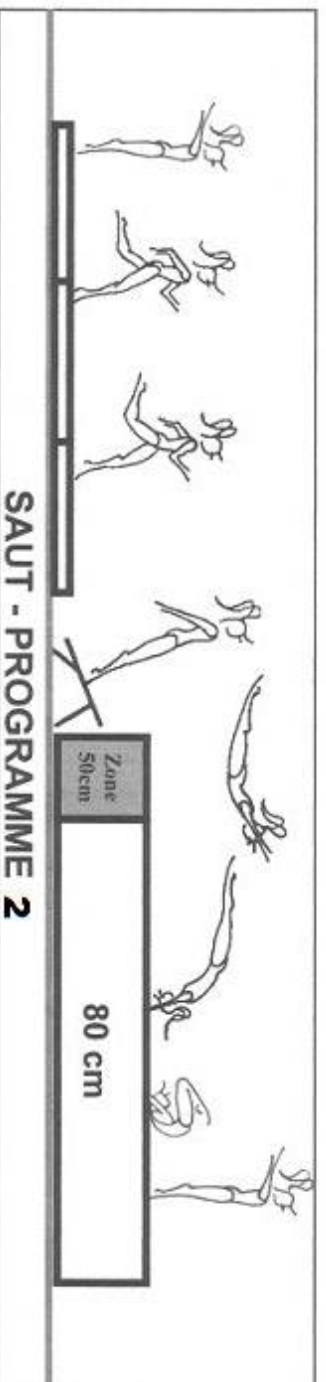
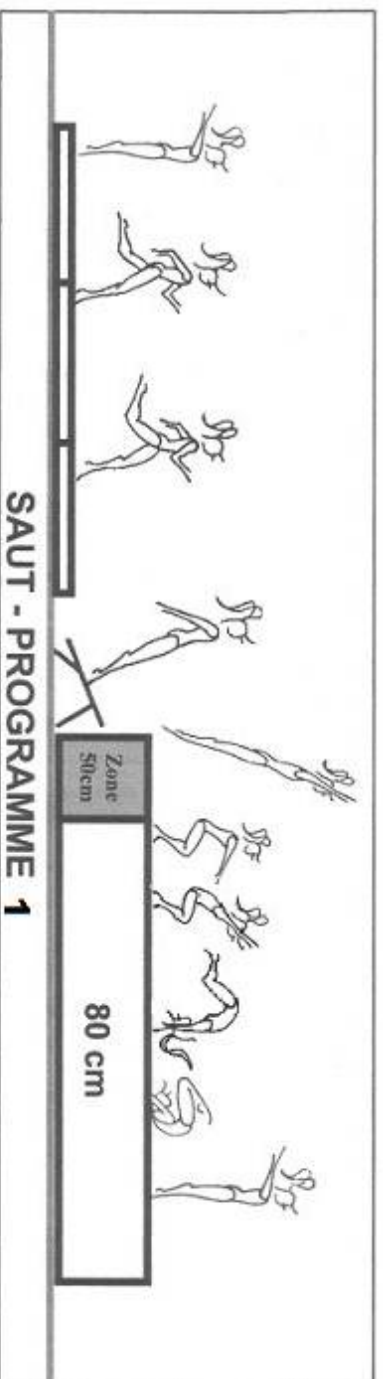
- Course sur caisse à hauteur du trampoline.
- Hauteur du DIMA : 0.80 cm

PROGRAMME 4 :

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES	PENALITES
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. Le tremplin devant est facultatif		Premier envol	
		Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline.	J 0.50
		Main dans la zone	j0.80
		Alignement des segments pendant le saut	1.00
		Jambes tendues	J 0.50
		Jambes serrées	J 0.30
		Tête droite et regard sur les mains	J 0.30
		Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50
		Phase d'appui	
		Alignement du corps	J 1.00
		Impulsion bras	J 0.80
		Bras tendus	J 0.80
	2 eme ATR dans les 30° maxi avant et après la verticale	J 1.00	
	Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50	
	Réception		
	Tomber dos corps aligné bras aux oreilles	J 0.80	
	Gainage	J 0.50	
	Jambes serrées	J 0.30	
	Jambes tendues	J 0.50	
	Déviaton longitudinale du corps ou des mains	J 0.50	

DESCRIPTION DU SAUT 4

- Course normale
- Hauteur du DIMA : 1.00 m
- Tremplin possible devant trampoline



DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

BARRES

GENERALITES

- 5 niveaux différents :
- Possibilité de monter ou descendre les barres et/ou de les serrer.
- Deux tremplins pour les entrées

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

PENALISATIONS

Pénalisations générales	Brochure imposés FFG
-------------------------	-------------------------

PROGRAMME 1 :

Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
De la station droite sur une hauteur (épaules hauteur de la barre) sauter à l'appui facial bras tendus	2.5 pt		Sauter à l'appui bras tendus Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné	J 0.80 J 0.30 J 0.30
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	3.0		Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Elévation des jambes Rotation corps droit et aligné Bras tendus	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.50 J 0.80
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées en contrôlant les différentes étapes	2.5 pt		Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Renversement avant contrôlé Jambes serrées	J 0.30 J 0.30 J 0.80 J 0,30

PROGRAMME 2 :

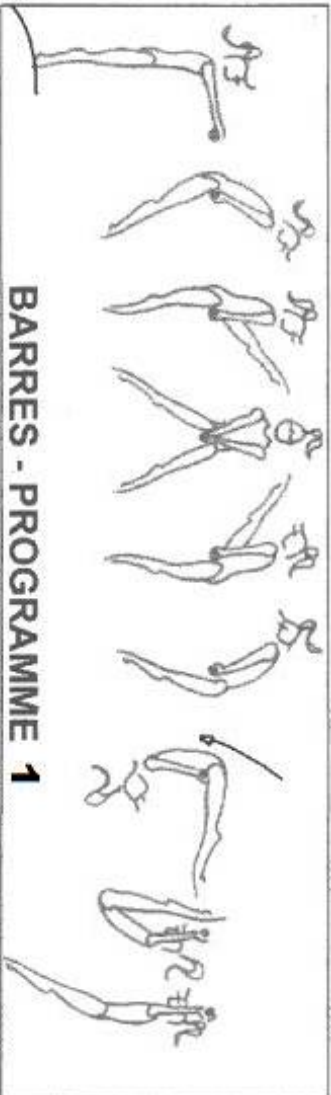
Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
De la station droite sur une hauteur (épaules hauteur de la barre) sauter à l'appui facial bras tendus	1.5 pt		Sauter à l'appui bras tendus Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné	J 0.80 J 0.30 J 0.30
De l'appui facial, engager une jambe tendue effectuer un demi tour corps droit et dégager l'autre jambe pour se retrouver en appui facial	2.0		Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Elévation des jambes Rotation corps droit et aligné Bras tendus	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.50 J 0.80
Prise d'élan oblique basse	2.0		Bras tendus Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Dos rond Amplitude insuffisante	J 0.80 J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.80
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées en contrôlant les différentes étapes	1.5 pt		Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Renversement avant contrôlé Jambes serrées	J 0.30 J 0.30 J 0.80 J 0,30
Equerre groupée 2 secondes	3 pts		Tenir la position 2 s Non tenue Hauteur des genoux au dessus ou en dessous de l'horizontal	J 1.00 2 pts J 0.80

PROGRAMME 3 :

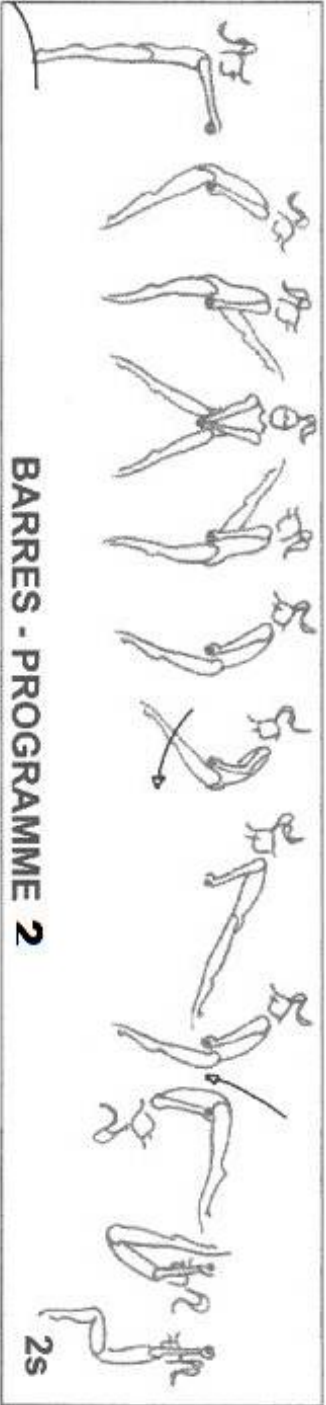
Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
De la station droite sur une hauteur (épaules hauteur de la barre) entrée par renversement en lançant une jambe pour arriver à l appui facial.(départ incliné)	3.0 pt		Rythme Maintient de la traction des bras pour amener le bassin Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné	J 0.50 J 0.80 J 0.30 J 0.30
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	2.0		Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Elévation des jambes Rotation corps droit et aligné Bras tendus	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.50 J 0.80
Prise d'élan à l'oblique basse x2	2.0 2.0		Bras tendus Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Dos rond Amplitude insuffisante	J 0.80 J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.80
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées, bras et jambes tendues en contrôlant les différentes étapes	3.0 pts		Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Renversement avant contrôlé Bras tendus Jambes serrées Jambes tendues	J 0.30 J 0.30 J 2 pt J 0.80 J 0,30 J 0,50

PROGRAMME 4 :

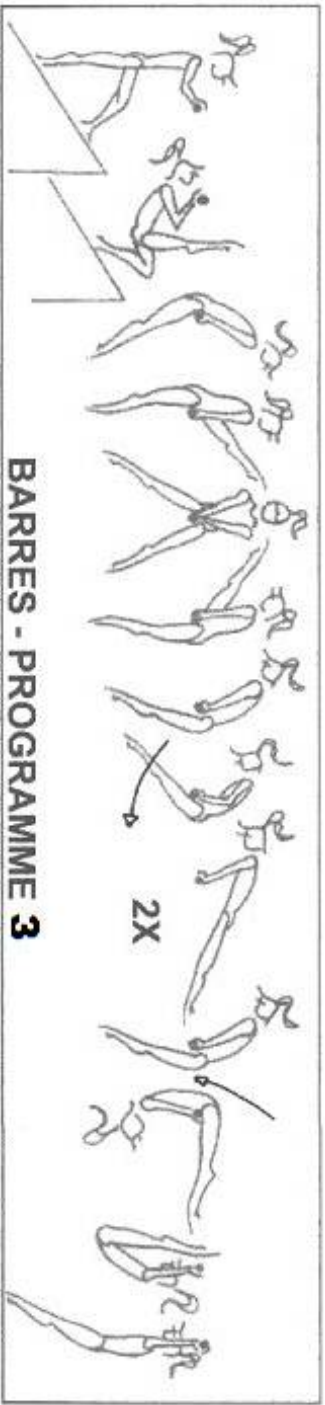
Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
De la station droite sur une hauteur (épaules hauteur de la barre) entrée par renversement en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial.	3 pt		Rythme Maintient de la traction des bras pour amener le bassin Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné Jambes tendues	J 0.50 J 0.80 J 0.30 J 0.30 J 0,30
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	2.0		Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Elévation des jambes Rotation corps droit et aligné Bras tendus	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.50 J 0.80
Prise d'élan horizontale	1.0		Bras tendus Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Dos rond Amplitude insuffisante	J 0.80 J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.80
Tour d'appui arrière	3 pts		Bras tendus Bassin en rétroversion Dos rond Maintien de la position du corps lors du tour d'appui Retour a l'appui facial dos rond	J 0.80 J 0.30 J 0.30 J 1 pt J 0.30
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées, bras et jambes tendues en contrôlant les différentes étapes	2.0 pt		Appui facial dos rond Bassin en rétroversion Renversement avant contrôlé Bras tendus Jambes serrées Jambes tendues	J 0.30 J 0.30 J 2 pt J 0.80 J 0,30 J 0,50
Equerre 2 secondes	3 pts		Tenir la position 2 s Non tenue Hauteur des Jambes au dessus ou en dessous de l'horizontal	J 1.00 2 pts J 0.80



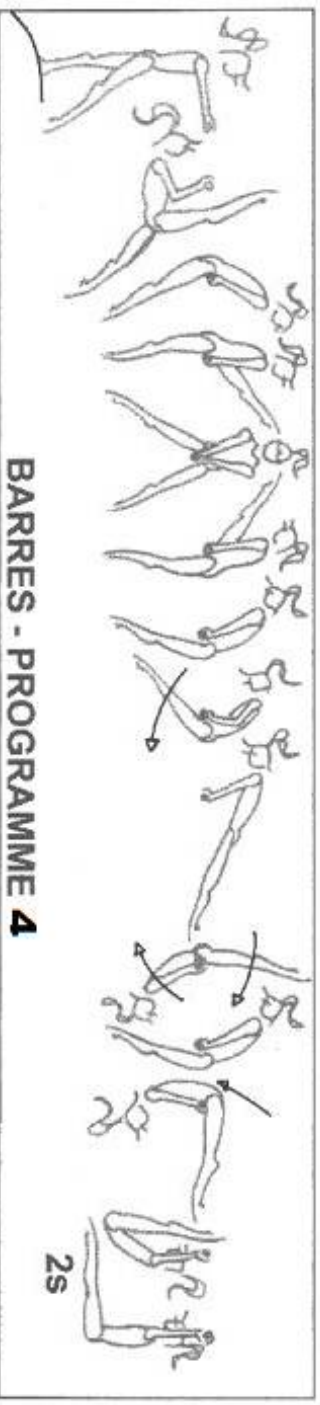
BARRES - PROGRAMME 1



BARRES - PROGRAMME 2



BARRES - PROGRAMME 3



BARRES - PROGRAMME 4

DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

POUTRE

GENERALITES

- 5 niveaux différents :
- Poutre à 1.25 m
- Deux tremplins pour les entrées
- Temps maximum pour l'exercice : 45 secondes

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

PENALISATIONS

Position Des bras	J 0.30 à chaque fois
Pénalisations générales	Brochure imposés FFG

PROGRAMME 1 :

Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe sans arrêt pour arriver au siège	1.5 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe	J 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30
Passer les jambes derrières pour venir à genoux bras tendus	0.50		Bras tendus Pas d'arrêt pour venir à genoux	J 0.30 J 0.30
Remonter libre	0,50		Rythme	J 0.30
Marcher six pas en avant sur demi pointes les bras en secondes	2.0		Alignement des segments Hauteur des demi pointes Jambes tendues Dynamisme dans le demi tour	J 0.30 J 0.30 ch. fois J 0.30 ch. fois J 0.30
Attitude libre deux secondes	1.5 pt		Tenir la position 2 s	J 1.00
¼ de tour sur demi pointes bras cinquièmes pour effectuer la sortie saut extension corps aligné bras aux oreilles réception à la station stabilisée	2.0 pt		Hauteur des demi pointes Hauteur dans le saut Alignement des segments	J 0.30 ch. fois J 0.50 J 0,30

PROGRAMME 2 :

Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe sans arrêt pour arriver au siège	1.5 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe	J 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30
Passer les jambes derrière pour venir à genoux bras tendus	0.50		Bras tendus Pas d'arrêt pour venir à genoux	J 0.30 J 0.30
Lever une jambe tendue à l'Horizontale maintenue 2 secondes	2.0		Bras tendus Jambe tendue Hauteur de la jambe Maintien Fermeture du buste	J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.30
Remonter libre	0,50		Rythme	J 0.30
Marcher trois pas en avant sur demi pointes les bras en secondes effectuer un demi tour les bras en cinquièmes puis marcher trois pas en arrières sur demi pointes	2.0		Alignement des segments Hauteur des demi pointes Jambes tendues Dynamisme dans le demi tour	J 0.30 J 0.30 ch. fois J 0.30 ch. fois J 0.30
Attitude libre deux secondes	1.5 pt		Tenir la position 2 s	J 1.00
¼ de tour sur demi pointes bras cinquièmes pour effectuer la sortie saut extension corps aligné bras aux oreilles réception à la station stabilisée	2.0 pt		Hauteur des demi pointes Hauteur dans le saut Alignement des segments	J 0.30 ch. fois J 0.50 J 0,30

PROGRAMME 3 :

Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus en passant directement une jambe sans arrêt pour arriver au siège	1.5 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe	J 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30
Puis équilibre fessier groupé bras à la secondes	1 pt		Maintient	J 0,50
Remontée libres	0.50		Rythme	J 0.30
Battements droit et gauche à l'horizontal bras à la secondes (controler la descente de la jambe lors du battement)	2.00		Amplitude Jambe tendue Jambe d'appui tendue Contrôle de la jambe	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.30
descente libre pour se retrouver accroupi	0,50		Rythme	J 0.30
Placement du dos départ les bras aux oreilles	2.00		Alignement bras tronc Hauteur du bassin	J 0.30 J 0.80
Attitude libre deux secondes	1.5 pt		Tenir la position 2 s	J 1.00
demi tour debout sur demi pointes les bras en cinquièmes un pas descente accroupi libre pour effectuer un demi tour sur demi pointes dans le même sens les bras libre	2.0 pt		Alignement des segments Hauteur des demi pointes Jambes tendues Dynamisme dans le demi tour	J 0.30 J 0.30 ch. fois J 0.30 ch. fois J 0.30
Sortie saut groupé	2.0		Hauteur dans le saut Alignement des segments Dynamisme dans le groupé et le dégroupé	J 0.50 J 0,30 J 0,50

PROGRAMME 4 :

Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus en passant directement une jambe sans arrêt pour arriver au siège	1.5 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe	J 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30
Puis équerre écart deux secondes	2.0 pt		Maintient Non tenue	J 0,50 1 pt
En appui sur les mains, élan des jambes en arrière pour revenir accroupi	1.5 pt		Élévation du bassin Continuité dans le mouvement	J 0.50 J 0.50
Remontée libre	0,50		Rythme	J 0.30
Battements droit et gauche à l'horizontal bras à la seconde avec maintient à l'oblique basse.	2.00		Amplitude Jambe tendue Jambe d'appui tendue maintien	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.30
Un pas ou deux pas sur demi pointes demi tour debout sur demi pointes les bras en cinquièmes un pas descente accroupi libre pour effectuer un demi tour sur demi pointes dans le même sens les bras libre	1.5 pt		Alignement des segments Hauteur des demi pointes Jambes tendues Dynamisme dans le demi tour	J 0.30 J 0.30 ch. fois J 0.30 ch. fois J 0.30
Un ou deux pas saut droit	1.5		Hauteur dans le saut Alignement des segments	J 0,30 J 0,30
Lever une jambe en 4 eme devant, bras à la seconde et poser en fente avant bras aux oreilles. ATR passagé jambe libre à la verticale, jambe d'appui monte jusqu'à l'horizontale. retour en fente	2.50		Jambes 4 eme à l'horizontale Jambes et bras tendus Jambe libre non alignée 10° à 45° Jambe libre sous 45° Jambe de fente sous 90° Retour en fente	J 0.30 J 0.30 ch fois J 0,50 1,50 J 0,80 J 0,30
Attitude arabesque deux secondes	1.5 pt		Tenir la position 2 s Hauteur de la jambe arrière	J 1.00 J 0,50
départ en fente sortie roue en resserrant les jambes	2.0 pt		Respect de la fente avant Alignement des segments Passage par la verticale Bras et jambes tendus	0.30 J 0.50 J 0,50 J 0.30 ch fois

DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

SOL

GENERALITES

- 5 niveaux différents :
- Musique interdite pour le niveau 1 2 3

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

PENALISATIONS

Position des bras	J 0.30 à chaque fois
Pénalisations générales	Brochure imposés FFG

PROGRAMME 1 :

Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
D'une position de départ libre effectuer deux pas sur demi pointes les bras en seconde	0.5		Hauteur des demi pointes	J 0.30
1 battement une jambe, battement de l'autre, bras en seconde pour arriver à la station droite pieds joints.	1		Jambe d'appui tendue Hauteur dans les battements (min horizontale) Dynamisme dans les battements	J 0.30 ch fois J 0.30 ch fois
De la station droite venir arrivé accroupi, roulade avant	1		Courbe arrière Enroulement vertébral dos rond Liaison vague roulade Roulade dynamique dos rond Se relever sans les mains Liaison roulade placement du dos Alignement des segments Bras tendus Genoux a l'horizontale minimum	J 0.30 J 0.30 0.30 J 0.30 0,50 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.30
De la position accroupi de redresser à la station pour effectuer un ¼ de tour libre, un pas chasse latéral, ¼ de tour libre et sans arrêt , saut en extension avec demi tour, bras verticaux, réception stabilisée	0.5 1 0.5 1		Poussée dynamique et complète des jambes Amplitude du pas chassé Liaison ¼ tour saut extension ½ tour Hauteur du saut Rotation longitudinale	J 0.30 J 0.30 0,30 J 0,30 J 0,30
De la station, rouler en arrière pour passer en chandelle, les bras libre, puis revenir en écrasement facial tenu 2 secondes	1.0 1		Roulé dynamique dos rond Alignement des segments Bras aux oreilles Liaison chandelle écrasement Descente en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol	J 0.30 J 0.30 0.30 0,30 J 0.30 J 0,50
Gestuelle libre et position finale	0.5			

PROGRAMME 2 :

Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
D'une position de départ libre effectuer deux pas sur demi pointes les bras en seconde	0.5		Hauteur des demi pointes	J 0.30
1 battement une jambe, battement de l'autre, bras en seconde pour arriver à la station droite pieds joints.	1		Jambe d'appui tendue Hauteur dans les battements (min horizontale) Dynamisme dans les battements	J 0.30 ch fois J 0.30 ch fois J 0.30 ch fois
De la station droite effectuer une onde arrière arrivé accroupi, roulade avant placement du dos jambes fléchis genoux à l'horizontales (minimum)	1 1.5		Courbe arrière Enroulement vertébral dos rond Liaison vague roulade Roulade dynamique dos rond Se relever sans les mains Liaison roulade placement du dos Alignement des segments Bras tendus Genoux a l'horizontale minimum	J 0.30 J 0.30 0.30 J 0.30 0,50 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.30
De la position accroupi de redresser à la station pour effectuer un ¼ de tour libre, un pas chasse latéral, ¼ de tour libre et sans arrêt , saut en extension avec demi tour, bras verticaux, réception stabilisée	0.5 1 0.5 1		Poussée dynamique et complète des jambes Amplitude du pas chassé Liaison ¼ tour saut extension ½ tour Hauteur du saut Rotation longitudinale	J 0.30 J 0.30 0,30 J 0,30 J 0,30
De la station, rouler en arrière pour passer en chandelle, les bras aux oreilles, puis revenir en écrasement facial tenu 2 secondes	1.5 1		Roulé dynamique dos rond Alignement des segments Bras aux oreilles Liaison chandelle écrasement Descente en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol	J 0.30 J 0.30 0.30 0,30 J 0.30 J 0,50
Gestuelle libre et position finale	0.5			

PROGRAMME 3 :

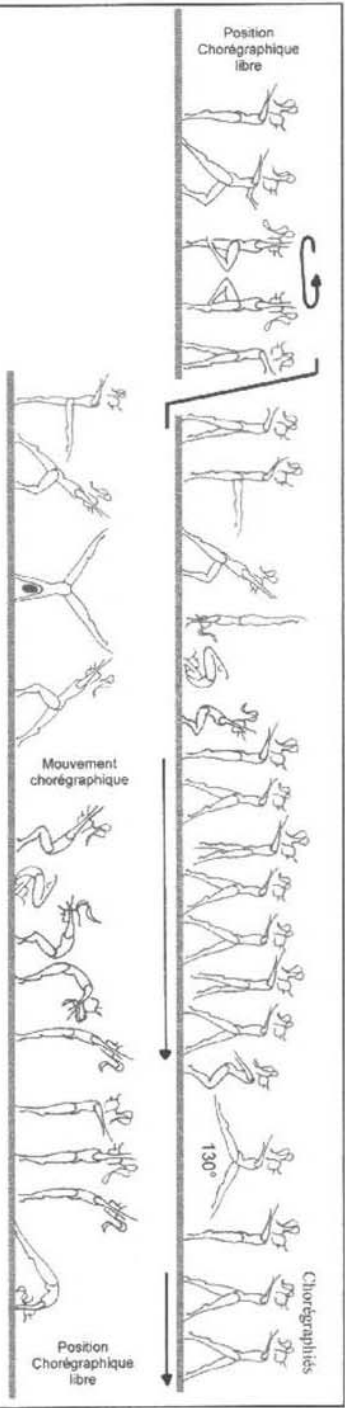
Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
D'une position de départ libre effectuer 1 pas chassé sur demi pointes, bras en seconde	1		Hauteur des demi pointes Respect du demi plié Poussée dynamique et complète des jambes Amplitude du pas chassé	J 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30 ch fois J 0.30 ch fois
De la station droite effectuer une onde avant, battement à l'horizontales (minimum), fente avant, ATR passagé jambes serrées, et retour en fente	1 1 1.5		Battement a l'horizontale minimum Jambe d'appui tendue Dynamisme dans le battement Liaison battement fente ATR Alignement des segments dans la fente et l'ATR Bras tendus	J 0.30 J 0.30 J 0.30 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30
Arabesque retour en fente, et préparation de pivot : ouvrir les bras a la seconde puis en cinquième en amenant la jambe au retiré. Maintenir la position 2 secondes (pied plat) puis revenir en sixième en descendant les bras en avant, et sans arrêt saut groupé, réception stabilisée.	0.5 1.5 1.5		Hauteur de l'arabesque (mini 45°) Maintien du retiré Respect des positions Liaison Hauteur dans le saut Hauteur des genoux	J 0.30 J 0.30 0,30 ch fois 0,30 J 0,30 J 0,30
Roulade arrière groupée	1.5		Roulé dynamique dos rond Repoussé actif des bras	J 0.30 J 0.30
Battement arrière, descente libre au grand écart tenue deux secondes, Gestuelle libre et position finale	1 1 0.5		Alignement des segments Hauteur du battement Amplitude de l'écart à 180° Bassin dans l'axe buste droit Maintient 2 secondes	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.30 J 0.30

PROGRAMME 4 :

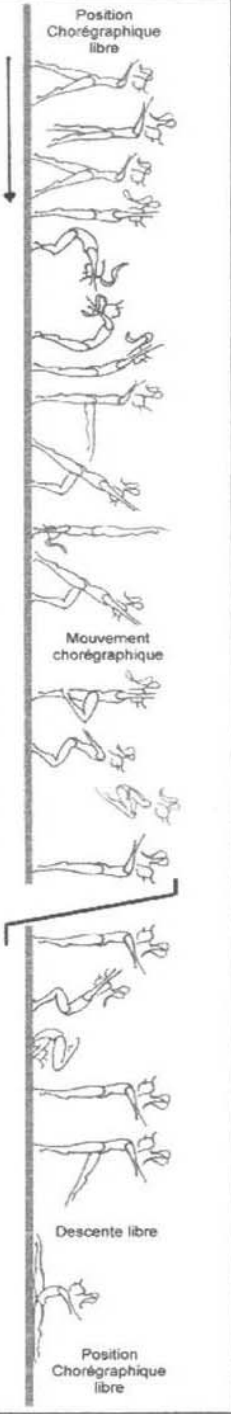
PROGRAMME 4 en MUSIQUE (max 45s) Les parties chorégraphiques sont libres

Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
D'une position de départ libre effectuer 1 battement, et demi pivot au retiré pour revenir en sixième	1 1		Battement a l'horizontale minimum Maintien du retiré Jambe d'appui tendue Hauteur des demi pointes Retour en sixième	J 0.30 J 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30 J 0.30
De la station droite effectuer un battement à l'horizontales (minimum), fente avant ATR passagé jambes serrées, et roulade avant.	1 1.5		Battement a l'horizontale minimum Jambe d'appui tendue Dynamisme dans le battement Liaison battement fente ATR Alignement des segments dans la fente et l'ATR Bras tendus Enroulement vertébral Se relever sans les mains	J 0.30 J 0.30 J 0.30 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30 J 0.30 0,50
Pas chassé une jambe, pas chassé de l'autre jambe vers l'avant, saut antéropostérieur (130°)	1 1 1		Hauteur des demi pointes Respect du demi plié Poussée dynamique et complète des jambes Amplitude du pas chassé Hauteur dans le saut Ecart des jambes	J 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30 ch fois J 0.30 ch fois J 0,30 J 0,30
Deux pas sur demi pointes chorégraphiés, battement fente roue retour en fente	0.5 1.5		Hauteur des demi pointes Battement a l'horizontale minimum Jambe d'appui tendue Liaison battement fente roue Passage par la verticale Alignement des segments dans la fente et roue Arriver en fente	J 0.30 J 0.30 J 0,30 0,30 J 0.30 J 0.30 ch fois 0,30
Gestuelle libre pour se retrouver a la station, droit roulade arrière, onde avant pour se relever, descente en pont 2 secondes, position finale libre .	0.5 1.5 1 1.5		Roulé dynamique dos rond Repoussé actif des bras Courbe arrière Enroulement vertébral dos rond Liaison roulade vague Pont épaules au dessus des mains Bras tendus Jambes tendues et serrées Maintient 2 secondes	J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.80 J 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30

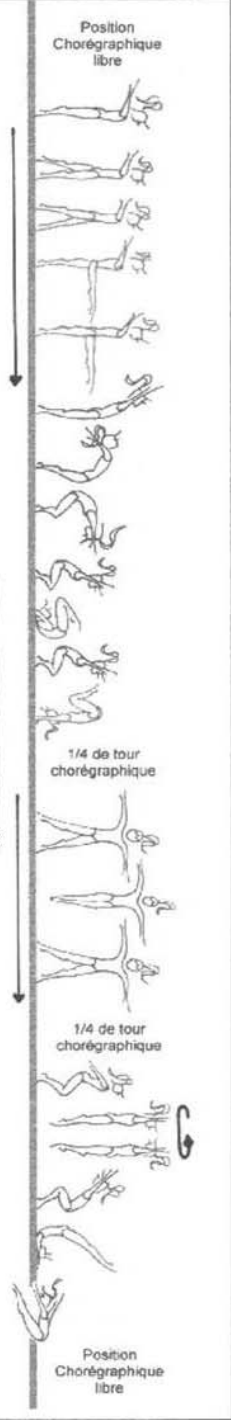
SOL - PROGRAMME 4



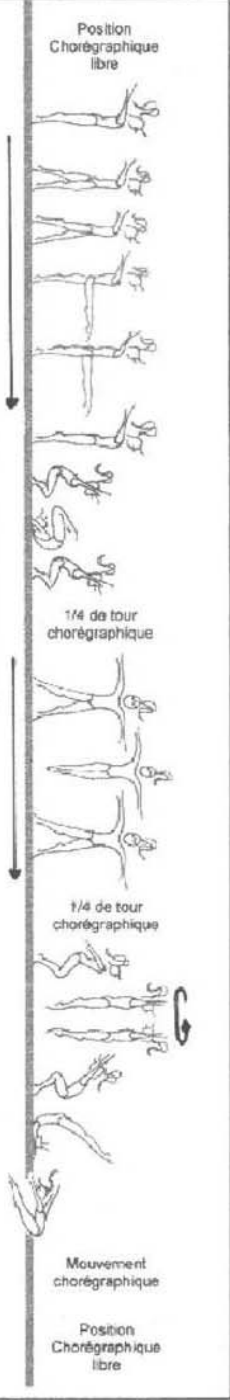
SOL - PROGRAMME 3



SOL - PROGRAMME 2



SOL - PROGRAMME 1





Fédération Française de Gymnastique

DIVISION HONNEUR GAF

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	1990 ...	
500	POUSSINES				NON									5/5/3
5006	BENJAMINES/MINIMES													5/5/3
5007	TOUTES CATEGORIES													5/5/3

Equipe catégorie pure autorisée.

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

GENERALITES

- Les éléments définis dans une case ne peuvent remplir qu'une seule exigence
- Les éléments dans une même case sont identiques sauf indication contraire dans la case :
- Les clubs sont priés de préparer les feuilles d'exercices (exemple ci-dessous)

Exemple de tableau : SOL HONNEUR

C10-A8	Rondade roulade arrière	Série Acrobatique
C6 – C7	Cabriole – saut groupé	Série Gymnique
B10	Roue pied - pied percussion	
B1	ATR	Appui
D3	Souplesse arrière	Souplesse Maintien
$0.10 (A) + 0.60 (2 B) + 1.50 (3 C) + 0.70 (1 D)$ = 2.90 ramené à 2.00	<i>6 éléments minimum</i>	<i>2.00 points exigences</i>

DIVISION HONNEUR

SAUT

GENERALITES

- Table de saut
- Hauteur de la table de saut : 1.15 m
- Sauts uniquement avec trampoline
- Deux sauts présentés le meilleur compte.

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

VALEURS DES SAUTS

DESCRIPTION DES SAUTS	NOTE DE DEPART	SAUT N°
POSE DE PIEDS SAUT EXTENSION	9.00	1
LUNE TOMBER DOS	11.00	2
LUNE MINI TRAMPOLINE	13.00	3

PENALISATIONS

Lune tomber dos : exécutée en roulade ou arrivée assise :
- 2.00 points
Saut pose pieds arrivée genoux sur table de saut : -2.00 points

Aide de l'entraîneur pendant le saut	- 4.00 Points
Aide de l'entraîneur à la réception	- 0.80
Dos sur table de saut	- 0.80
Sauts en lune exécutée en roulade	- 2.00 points
Pénalisations générales	CODE FIG

PRECISION :

POSSIBILITE DE PLACER UN TREMPLIN DEVANT LE TRAMPOLINE.

AUCUNE NOTE EN DESSOUS DE 2.00 POINTS DANS LA CATEGORIE HONNEUR.

DIVISION HONNEUR 2004-2008

SAUT DE CHEVAL

DESCRIPTION	NOTE DE DEPART	EXIGENCES ET PARTICULARITES
SAUT POSE DE PIEDS - SAUT EXTENSION	9.00	TABLE DE SAUT
LUNE TOMBER DOS TAPIS HAUTEUR TABLE DE SAUT	11.00	Hauteur du cheval 1,15 m
LUNE MINI TRAMPOLINE	13.00	2 sauts identiques ou différents - La meilleure note compte
<i>Tremplin possible devant le trampoline</i>		Lune exécutée en roulade - 2.00 points
<i>PAS DE NOTE INFERIEURE A 2.00 POINTS</i>		aide de l'entraîneur pendant le saut - 4.00 points aide de l'entraîneur à la réception - 0.80
		Pénalisations Code FIG sauf dos sur table de saut - 0,80

DIVISION HONNEUR

BARRES ASYMETRIQUES

GENERALITES

- Hauteur des barres et écartement réglables
- Deux tremplins pour les Poussines et Benjamines

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

COMPOSITION DU MOUVEMENT

1. EXIGENCES SUR 2.00 points

- 4 exigences d'une valeur de 0.50 chacune

EXIGENCES
1 entrée
1 rotation longitudinale
1 travail en appui
1 suspension appui ou balancé

PENALISATIONS CODE FIG pour tenue du corps, jambes fléchies, bras fléchis.

2. Difficulté = 2.00

A=0.1 B=0.3 C=0.5 D=0.7

Attention 1 D maximum est autorisée
Pénalisation D supplémentaire – 1.00 pts

Minimum **6 élément choisis dans la grille de catégorie a, b, c, d. (moins de 6 élément -1 pt)**

Un 7 ème élément pourra être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale attribuée ne pourra pas excéder 2.00 points les exigences seront prises dans ces 7 éléments.

3. EXECUTION SUR 10 POINTS

Honneur 2004 - 2008

Catégories : poussines / benjamines - minimes / TC								BARRES		
4 exigences sur 2,00 à 0,5 chacune										
1 entrée	1 rotation longitudinale	1 travail en appui	1 Sus appui ou balancé	Exécution				10,00		
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille 1 D Max								Exigences /2,00		-
A 0,1	NB :	B 0,3	NB :	C 0,5	NB :	D 0,7	NB :			
Valeur :		Valeur :		Valeur :		Valeur :		Difficulté /2,00		-
Nom :				Club :				Dédution		-
Mouvement								Note finale		

Honneur 2004 – 2008

Catégories : poussines / benjamines - minimes / TC								BARRES		
4 exigences sur 2,00 à 0,5 chacune										
1 entrée	1 rotation longitudinale	1 travail en appui	1 Sus appui ou balancé	Exécution				10,00		
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille 1 D Max								Exigences /2,00		-
A 0,1	NB :	B 0,3	NB :	C 0,5	NB :	D 0,7	NB :			
Valeur :		Valeur :		Valeur :		Valeur :		Difficulté /2,00		-
Nom :				Club :				Dédution		-
Mouvement								Note finale		

DIVISION HONNEUR

POUTRE

GENERALITES

- Hauteur de la poutre 1.25 m
- Deux tremplins pour les Poussines et Benjamins
- Temps maximum 45 secondes

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

COMPOSITION DU MOUVEMENT

1. EXIGENCES SUR 2.00 points

- 4 exigences d'une valeur de 0.50 chacune

EXIGENCES
1 entrée
1 pivot
1 série gymnique dont 1 saut
1 un élément acrobatique

PENALISATIONS CODE FIG pour tenue du corps, jambes fléchies, bras fléchis et temps.

2. Difficulté = 2.00

A=0.1 B=0.3 C=0.5 D=0.7

Attention 1 D maximum est autorisée

Pénalisation D supplémentaire – 1.00 pts

Minimum **6 élément choisis dans la grille de catégorie a, b, c, d. (moins de 6 élément -1 pt)**

Un 7 ème élément pourra être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale attribuée ne pourra pas excéder 2.00 points les exigences seront prises dans ces 7 éléments.

3. EXECUTION SUR 10 POINTS

Honneur 2004 - 2008

Catégories : poussines / benjamines - minimes / TC								POUTRE		
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille 1 D Max										
1 entrée		1 pivot		1 Série Gym dont 1 saut		1 élément acrobatique		Exécution		10,00
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille										
								Exigences		/2,00 -
A 0,1	NB :	B 0,3	NB :	C 0,5	NB :	D 0,7	NB :			
Valeur :		Valeur :		Valeur :		Valeur :		Difficulté		/2,00 -
Nom :					Club :			Dédution		-
Mouvement								Note finale		

Honneur 2004 - 2008

Catégories : poussines/ benjamines - minimes / TC								POUTRE		
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille 1 D Max										
1 entrée		1 pivot		1 Série Gym dont 1 saut		1 élément acrobatique		Exécution		10,00
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille										
								Exigences		/2,00 -
A 0,1	NB :	B 0,3	NB :	C 0,5	NB :	D 0,7	NB :			
Valeur :		Valeur :		Valeur :		Valeur :		Difficulté		/2,00 -
Nom :					Club :			Dédution		-
Mouvement								Note finale		

DIVISION HONNEUR

SOL

GENERALITES

- Temps maximum 45 sec avec musique (sans chant)

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

COMPOSITION DU MOUVEMENT

1. EXIGENCES SUR 2.00 points

- 4 exigences d'une valeur de 0.50 chacune

EXIGENCES
1 pivot
2 acrobaties de sens différents av ar ou ar lat ou lat av
1 série gymnique dont 1 saut
1 une série acrobatique de 2 éléments

PENALISATIONS CODE FIG pour tenue du corps, jambes fléchies, bras fléchis.

2. Difficulté = 2.00

A=0.1 B=0.3 C=0.5 D=0.7

Attention 1 D maximum est autorisée

Pénalisation D supplémentaire – 1.00 pts

Minimum **6 élément choisis dans la grille de catégorie a, b, c, d. (moins de 6 élément -1 pt)**

Un 7 ème élément pourra être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale attribuée ne pourra pas excéder 2.00 points les exigences seront prises dans ces 7 éléments.

3. EXECUTION SUR 10 POINTS

Honneur 2004 - 2008

Catégories : poussines / benjamines - minimes / TC								SOL		
4 exigences sur 2,00 à 0,5 chacune										
1 pivot	2 acrobaties de sens différents av ar ou ar lat ou lat av	1 Série Gym dont 1 saut	1 série acrobatique					Exécution	10,00	
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille 1 D Max								Exigences	/2,00	-
A 0,1	NB :	B 0,3	NB :	C 0,5	NB :	D 0,7	NB :			
Valeur :		Valeur :		Valeur :		Valeur :		Difficulté	/2,00	-
Nom :				Club :				Déduction	-	
Mouvement								Note finale		

Honneur 2004 - 2008

Catégories : poussines / benjamines - minimes / TC								SOL		
4 exigences sur 2,00 à 0,5 chacune										
1 pivot	2 acrobaties de sens différents av ar ou ar lat ou lat av	1 Série Gym dont 1 saut	1 série acrobatique					Exécution	10,00	
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille 1 D Max								Exigences	/2,00	-
A 0,1	NB :	B 0,3	NB :	C 0,5	NB :	D 0,7	NB :			
Valeur :		Valeur :		Valeur :		Valeur :		Difficulté	/2,00	-
Nom :				Club :				Déduction	-	
Mouvement								Note finale		



Fédération Française de Gymnastique

DIVISION EXCELLENCE GAF

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	1990 ...	
	Supprimé													
5009	BENJAMINES/MINIMES													5/5/3
5010	TOUTES CATEGORIES													5/5/3

Equipe catégorie pure autorisée.

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

Hauteur du saut de cheval 1.15 m

Possibilité de mettre un tremplin devant le tremplin double pour les poussines

DIVISION EXCELLENCE

SAUT

GENERALITES

- Table de saut
- Hauteur de la table de saut : 1.15 m
- Deux sauts présentés le meilleur compte.
- Deux tremplins pour les Benjamines et Minimes

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

VALEURS DES SAUTS

DESCRIPTION DES SAUTS	NOTE DE DEPART	SAUT N°
LUNE AVEC TRAMPOLINE	10.00	1
LUNE AVEC 2 TREMPLINS	11.5	2
RENVERSEMENT AVANT AVEC ¼ DE TOUR DANS LE PREMIER ENVOL ET ¼ DE TOUR DANS LE DEUXIEME ENVOL « RONDADE » AVEC 2 TREMPLINS	13.00	3
LUNE AVEC 1 TREMPLIN	14.5	4
RENVERSEMENT AVANT AVEC ¼ DE TOUR DANS LE PREMIER ENVOL ET ¼ DE TOUR DANS LE DEUXIEME ENVOL « RONDADE » AVEC TREMPLIN	16	5

PENALISATIONS

Lune tomber dos : exécutée en roulade ou arrivée assise :
- 2.00 points

Aide de l'entraîneur pendant le saut	- 4.00 Points
Aide de l'entraîneur à la réception	- 0.80
Dos sur table de saut	- 0.80
Sauts en lune exécutée en roulade	- 2.00 points
Pénalisations générales	CODE FIG

PRECISION :

POSSIBILITE DE PLACER UN TREMPLIN DEVANT LE TRAMPOLINE.

DIVISION EXCELLENCE 2004-2008

SAUT DE CHEVAL

DESCRIPTION	NOTE DE DEPART	EXIGENCES ET PARTICULARITES
LUNE AVEC TRAMPOLINE	10.00	TABLE DE SAUT
LUNE AVEC 2 TREMPLINS	11.5	Hauteur du cheval 1,15 m
RENVERSEMENT AVANT AVEC ¼ DE TOUR DANS LE PREMIER ENVOL ET ¼ DE TOUR DANS LE DEUXIEME ENVOL « RONDADE » AVEC 2 TREMPLINS	13.00	2 sauts identiques ou différents - La meilleure note compte
LUNE AVEC 1 TREMPLIN	14.50	
RENVERSEMENT AVANT AVEC ¼ DE TOUR DANS LE PREMIER ENVOL ET ¼ DE TOUR DANS LE DEUXIEME ENVOL « RONDADE » AVEC TREMPLIN	16.00	Lune exécutée en roulade - 2.00 points
		aide de l'entraîneur pendant le saut - 4.00 points aide de l'entraîneur à la réception - 0.80
		Pénalisations Code FIG sauf dos sur table de saut - 0,80

DIVISION EXCELLENCE

BARRES ASYMETRIQUES

GENERALITES

- Hauteur des barres et écartement réglables
- Deux tremplins pour les Poussines et Benjamines

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

COMPOSITION DU MOUVEMENT

1. EXIGENCES SUR 2.00 points

- 4 exigences d'une valeur de 0.50 chacune

EXIGENCES
1 entrée
1 rotation longitudinale
1 travail en appui
1 rotation transversale

PENALISATIONS CODE FIG pour tenue du corps, jambes fléchies, bras fléchis.

2. Difficulté = 4.50 point

A=0.1 B=0.3 C=0.5 D=0.7

Minimum **6 élément choisis dans la grille de catégorie a, b, c, d. (moins de 6 élément -1 pt)**

Huit éléments pourront être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale attribuée ne pourra pas excéder 4.50 points les exigences seront prises dans ces 8 éléments.

3. EXECUTION SUR 10 POINTS

Excellence 2004 - 2008

Catégories : benjamines - minimes / TC								BARRES	
4 exigences sur 2,00 à 0,5 chacune									
1 entrée	1 rotation longitudinale	1 travail en appui	1 rotation transversale			Exécution		10	
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille								Exigences /2,00 -	
A 0,1	NB :	B 0,3	NB :	C 0,5	NB :	D 0,7	NB :		
Valeur :		Valeur :		Valeur :		Valeur :		Difficulté /4,50 -	
Nom :					Club :			Dédution -	
Mouvement								Note finale	

Excellence 2004 - 2008

Catégories : benjamines - minimes / TC								BARRES	
4 exigences sur 2,00 à 0,5 chacune									
1 entrée	1 rotation longitudinale	1 travail en appui	1 rotation transversale			Exécution		10	
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille								Exigences /2,00 -	
A 0,1	NB :	B 0,3	NB :	C 0,5	NB :	D 0,7	NB :		
Valeur :		Valeur :		Valeur :		Valeur :		Difficulté /4,50 -	
Nom :					Club :			Dédution -	
Mouvement								Note finale	

DIVISION EXCELLENCE

POUTRE

GENERALITES

- Hauteur de la poutre 1.25 m
- Deux tremplins pour les Poussines et Benjamines
- Temps maximum 1 mn

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

COMPOSITION DU MOUVEMENT

4. EXIGENCES SUR 2.00 points

- 4 exigences d'une valeur de 0.50 chacune

EXIGENCES
1 entrée
1 pivot
1 série gymnique dont 1 saut
1 un élément acrobatique

PENALISATIONS CODE FIG pour tenue du corps, jambes fléchies, bras fléchis et temps.

4. Difficulté = 4.50 point

A=0.1 B=0.3 C=0.5 D=0.7

Minimum **6 élément choisis dans la grille de catégorie a, b, c, d.(moins de 6 élément -1 pt)**

Huit éléments pourront être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale attribuée ne pourra pas excéder 4.50 points les exigences seront prises dans ces 8 éléments.

5. EXECUTION SUR 10 POINTS

Excellence 2004 - 2008

Catégories : benjamines - minimes / TC								POUTRE				
4 exigences sur 2,00 à 0,5 chacune												
1 entrée		1 pivot		1 Série Gym dont 1 saut		1 élément acrobatique		Exécution		10		
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille												
A 0,1		NB :	B 0,3		NB :	C 0,5		NB :	D 0,7		NB :	
Valeur :			Valeur :			Valeur :			Difficulté		/4.50	-
Nom :						Club :				Déduction		-
Mouvement										Note finale		

Excellence 2004 - 2008

Catégories : benjamines - minimes / TC								POUTRE				
4 exigences sur 2,00 à 0,5 chacune												
1 entrée		1 pivot		1 Série Gym dont 1 saut		1 élément acrobatique		Exécution		10		
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille												
A 0,1		NB :	B 0,3		NB :	C 0,5		NB :	D 0,7		NB :	
Valeur :			Valeur :			Valeur :			Difficulté		/4.50	-
Nom :						Club :				Déduction		-
Mouvement										Note finale		

DIVISION EXCELLENCE

SOL

GENERALITES

- Temps maximum 1 mn avec musique (sans chant)

JUGEMENT

Juges niveau régional minimum.

COMPOSITION DU MOUVEMENT

4. EXIGENCES SUR 2.00 points

- 4 exigences d'une valeur de 0.50 chacune

EXIGENCES
1 pivot
2 acrobaties de sens différents av ar ou ar lat ou lat av
1 série gymnique dont 1 saut
1 une série acrobatique de 2 éléments

PENALISATIONS CODE FIG pour tenue du corps, jambes fléchies, bras fléchis et temps.

5. Difficulté = 4.50 point

A=0.1 B=0.3 C=0.5 D=0.7

Minimum **6 élément choisis dans la grille de catégorie a, b, c, d (moins de 6 élément -1 pt)**

Huit éléments pourront être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale attribuée ne pourra pas excéder 4.50 points les exigences seront prises dans ces 8 éléments.

6. EXECUTION SUR 10 POINTS

Excellence 2004 - 2008

Catégories : benjamines - minimes / TC								SOL		
4 exigences sur 2,00 à 0,5 chacune										
1 pivot	2 acrobaties de sens différents av ar ou ar lat ou lat av			1 Série Gym dont 1 saut		1 série acrobatique		Exécution	10	
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille								Exigences	/2,00	-
A 0,1	NB :	B 0,3	NB :	C 0,5	NB :	D 0,7	NB :			
Valeur :		Valeur :		Valeur :		Valeur :		Difficulté	/4.50	-
Nom :					Club :			Dédution	-	
Mouvement								Note finale		

Excellence 2004 - 2008

Catégories : benjamines - minimes / TC								SOL		
4 exigences sur 2,00 à 0,5 chacune										
1 pivot	2 acrobaties de sens différents av ar ou ar lat ou lat av			1 Série Gym dont 1 saut		1 série acrobatique		Exécution	10	
6 ou 7 éléments comptabilisés dans la grille								Exigences	/2,00	-
A 0,1	NB :	B 0,3	NB :	C 0,5	NB :	D 0,7	NB :			
Valeur :		Valeur :		Valeur :		Valeur :		Difficulté	/4.50	-
Nom :					Club :			Dédution	-	
Mouvement								Note finale		



Fédération Française de Gymnastique

DIVISION CRITERIUM 1 GAF

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	1990	
5011	POUSSINES/BENJAMINES													5/5/3
5012	BENJAMINES/MINIMES													5/5/3

**Programme critérium A B et C AVEC Option (C sans option 15 +0.3 par option, B sans option 13.5 +0.3 par option, A sans option 12 +0.3 par option)
Jugement référence brochure nationale critérium 2004-2008**

Equipe catégorie pure autorisée.

Hauteur du saut de cheval 1.15 m

Possibilité de mettre un tremplin devant le tremplin double pour les poussines

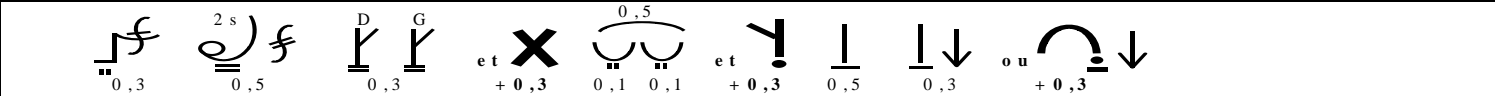

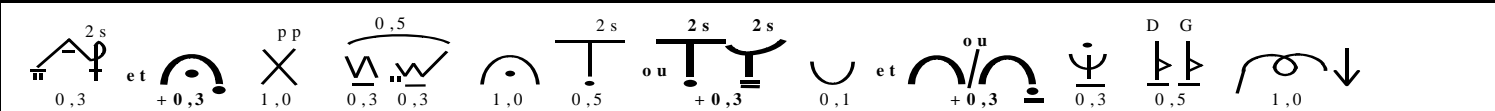
BARRES

16/07/2006

<p>Imposé A</p> <p>Note A 0 option : 2,00 1 option : 2,30 2 options : 2,60 3 options : 2,90</p>			<p>B I</p>										<p>B S</p>				
<p>Imposé B</p> <p>Note A 0 option : 3,50 1 option : 3,80 2 options : 4,10 3 options : 4,40</p>			<p>B I</p>					<p>B S</p>									
<p>Imposé C</p> <p>Note A 0 option : 5,00 1 option 5.30 2 options 5.60 3 options 5.90</p>			<p>B I</p>				<p>B S</p>										
NOM	NIV.	ND	DEDUCTIONS												TOTAL DEDUCTIONS		


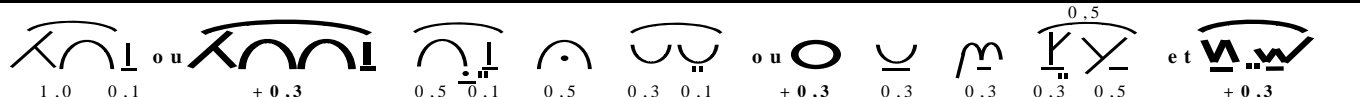

POUTRE

16/07/2006

Imposé A 1'10''			Note A 0 option : 2,00 1 option : 2,30 2 options : 2,60 3 options : 2,90												
Imposé B 1'10''			Note A 0 option : 3,50 1 option : 3,80 2 options : 4,10 3 options : 4,40												
Imposé C 1'30''			Note A 0 option : 5,00 1 option 5.30 2 options 5.60 3 options 5.90												
NOM	NIV.	ND	DEDUCTIONS							TOTAL DEDUCTIONS					

SOL

16/07/2006

Imposé A 1'10''			Note A 0 option : 2,00 1 option : 2,30 2 options : 2,60 3 options : 2,90												
Imposé B 1'10''			Note A 0 option : 3,50 1 option : 3,80 2 options : 4,10 3 options : 4,40												
Imposé C 1'30''			Note A 0 option : 5,00 1 option 5.30 2 options 5.60 3 options 5.90												
NOM	NIV.	ND	DEDUCTIONS							TOTAL DEDUCTIONS					