

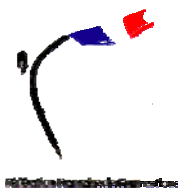
Tableau Synoptique GAF Saison 2008-2009

Titre de la compétition	Poussines			Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors		Séniors	Programme	Nombre de gymnastes	Sélection	Finalité
	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991 et avant				
Honneur	B/M/C/J/S												Grilles d'Eléments 2008 - 2009	5/5/3	D - 1/2R	R
	B/M															
Excellence	B/M/C/J/S												Grilles d'Eléments 2008 - 2009	5/5/3	D - 1/2R	R
	B/M															
Critérium P / B	Poussines / Benjamines *												Programme Imposés A à F	5/5/3	D - R	R
Benjamines Critérium				B									Programme Imposés A à C	5/5/3	D - 1/2R	R
Challenges ARGENT	Poussines												Programme Challenges	5/5/3	D - 1/2R	R
Challenges OR	Poussines												Programme Challenges	5/5/3	D - 1/2R	R

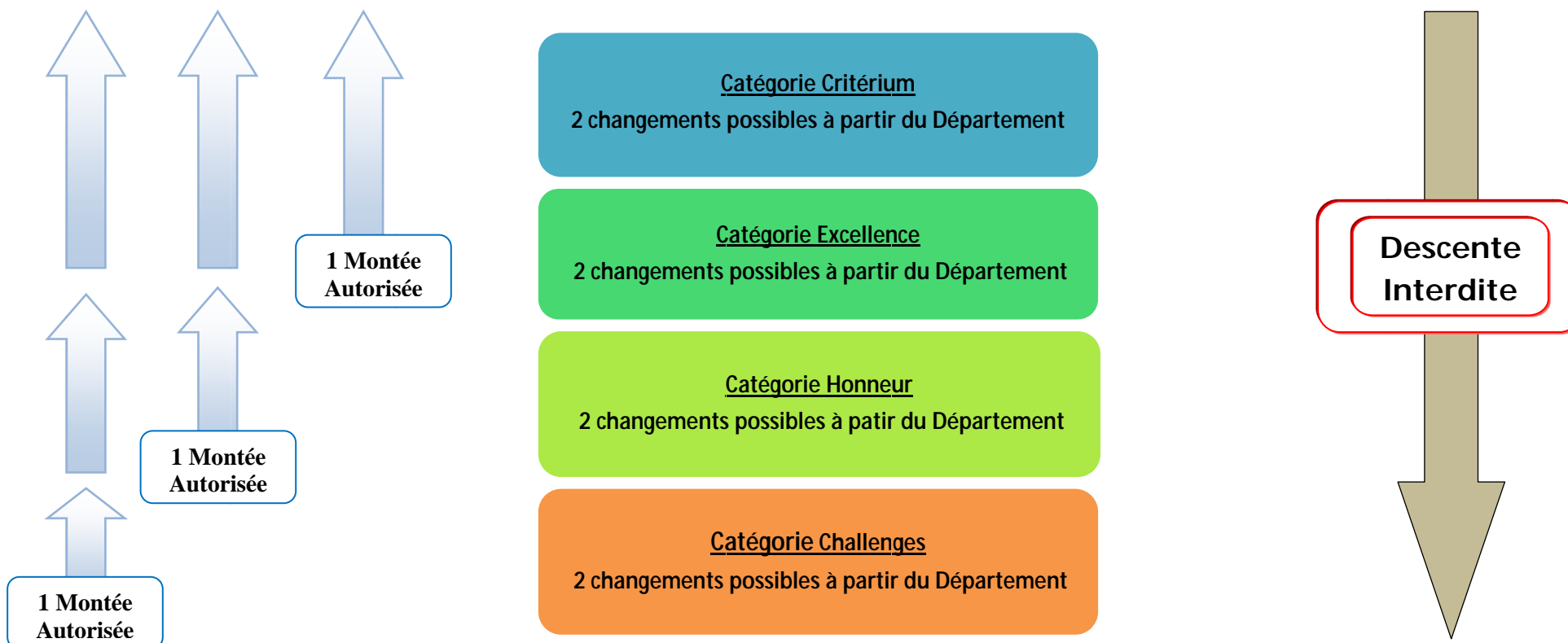
*** Attention seules 2 benjamines au maximum dans l'équipe sont autorisées**

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

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

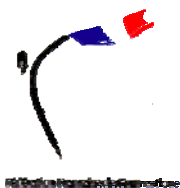


Montées ou Changements de Gymnastes dans les Equipes



Un Changement signifie, la possibilité de changer une gymnaste de catégorie en montée ou en descente, à l'intérieur d'une catégorie
Une Montée signifie, la possibilité de changer une gymnaste de division.

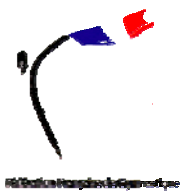
Les changements devront impérativement être signalés au minimum 10 jours avant la compétition, les cas de forces majeures intervenant dans les 10 jours précédant la compétition devront être accompagnés d'un certificat médical à l'appui.



DIVISION CHALLENGE CIRCUIT GAF

Code Inf.	Catégories	Poussines			Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	Equipes
		2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991 ...	
	Challenges Argent	P												5/5/3
	Challenges OR	P												5/5/3

Juges Niveau 1 minimum.



Fonctionnement des Challenges Circuits GAF

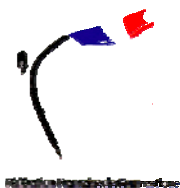
Les Challenges comprennent 5 imposés à chaque agrès

- ↯ Niveau 1 : Note de Départ sur 10.5 points
- ↯ Niveau 2 : Note de Départ sur 12 points
- ↯ Niveau 3 : Note de Départ sur 13.5 points
- ↯ Niveau 4 : Note de Départ sur 15 points
- ↯ Niveau A : Note de Départ sur 16.50 points + 3 options à 0.30
- ↯ Niveau B : Note de Départ sur 18 points + 3 options à 0.30

Le niveau A correspond à l'Imposé A, et le niveau B correspond à l'imposé B

La musique est autorisée pour les Niveaux 4 , A et B .

- **45 secondes maximum pour le niveau 4**
- **1min10 maximum pour les niveaux A et B**



Fonctionnement des Challenges Circuits GAF

Deux Catégories sont proposées :

Challenge ARGENT :

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

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

Challenge OR :

- Au niveau départemental
 - En ½ finale régionale
 - En finale
- Mouvements Libres (1,2,3,4,A,B)

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




DIVISION CHALLENGES 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 A et B en ce qui concerne les fautes générales:

 se référer aux tableaux des fautes générales de la brochure des Imposés FFG 2005/2008 – Edition Septembre 2006



DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

SAUT

GENERALITES

- ∞ Deux sauts présentés et le meilleur sera pris en compte.
- ∞ 6 niveaux différents :
- ∞ Pour tous les sauts avec pose des mains ou des pieds, « Contact » derrière la ZONE de 50cm sur les dimas.

JUGEMENT : Juges niveau 1 minimum.

PENALISATIONS

Aide de l'entraîneur pendant le saut	- 5.00 points
Sauts en roulade	- 3.00 points
Pénalisations générales	Brochure imposés FFG Septembre 2006
Mains dans la zone	- 0.80 Points



PROGRAMME Niveau 1

TEXTE	EXIGENCES	PENALITES
<p>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.</p> <p style="text-align: center;"><u>Note de Départ : 10.5 points</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Matériel Correspondant :</u></p> <p>↗ Course sur caisse à hauteur du trampoline. ↗ Hauteur du DIMA : 0.80 cm</p>	<p>Premier envol</p> <p>Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline.</p> <p><u>Pieds dans la zone</u> 0.80</p> <p><u>Alignement des segments</u> J 1.00</p> <p><u>Jambes tendues</u> J 0.50</p> <p><u>Jambes serrées</u> J 0.30</p> <p><u>Déviaton longitudinale du corps ou des mains</u> J 0.50</p>	
	<p>Réception intermédiaire</p> <p><u>Alignement du corps</u> J 1.00</p> <p><u>Déviaton longitudinale du corps ou des mains</u> J 0.50</p>	
	<p>Roulade</p> <p><u>Enroulement vertébral</u> J 0.80</p> <p><u>Maintien position groupée</u> J 0.50</p> <p><u>Jambes serrées</u> J 0.30</p> <p><u>Réception stabilisée</u> J 0.80</p> <p><u>Déviaton longitudinale du corps ou des mains</u> J 0.50</p>	

PROGRAMME Niveau 2

TEXTE	EXIGENCES	PENALITES
<p>Après une course d'élan sur 3 caisses et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer une roulade élevée corps droit sur tapis de 80 cm.</p> <p style="text-align: center;"><u>Note de Départ : 12 points</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Matériel Correspondant :</u></p> <p>↪ Course sur caisse à hauteur du trampoline.</p> <p>↪ Hauteur du DIMA : 0.80 cm</p>	<p>Premier envol</p> <p><u>Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline.</u></p> <p><u>Main dans la zone</u></p> <p><u>Alignement des segments</u></p> <p><u>Jambes tendues</u></p> <p><u>Jambes serrées</u></p> <p><u>Déviaton longitudinale</u> du corps ou des mains</p> <p>Phase d'appui</p> <p><u>Alignement du corps</u></p> <p><u>Déviaton longitudinale</u> du corps ou des mains</p> <p>Réception</p> <p><u>Enroulement vertébral</u></p> <p><u>Maintien de la position groupée</u></p> <p><u>Jambes serrées</u></p> <p><u>Réception stabilisée</u></p> <p><u>Déviaton longitudinale</u> du corps ou des mains</p>	<p>J 0.50</p> <p>0.80</p> <p>J 1.00</p> <p>J 0.50</p> <p>J 0.30</p> <p>J 0.50</p> <p>J 1.00</p> <p>J 0.50</p> <p>J 0.80</p> <p>J 0.50</p> <p>J 0.30</p> <p>J 0.80</p> <p>J 0.50</p>



PROGRAMME Niveau 3

TEXTE	EXIGENCES	PENALITES
<p>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 corps tendu, sur une hauteur de 80 cm.</p> <p style="text-align: center;"><u>Note de Départ : 13.50 points</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Matériel Correspondant :</u></p> <p style="text-align: center;">↻ Course sur caisse à hauteur du trampoline.</p> <p style="text-align: center;">↻ Hauteur du DIMA : 0.80 cm</p>	<p>Premier envol</p> <p><u>Bras en arrière lors de l'impulsion</u> sur le trampoline. J 0.50</p> <p><u>Main dans la zone</u> 0.80</p> <p><u>Alignement des segments</u> J 1.00</p> <p><u>Jambes tendues</u> J 0.50</p> <p><u>Jambes serrées</u> J 0.30</p> <p><u>Tête droite et regard sur les mains</u> J 0.30</p> <p><u>Déviaton longitudinale</u> du corps ou des mains J 0.50</p>	
	<p>Phase d'appui</p> <p><u>Alignement du corps</u> J 1.00</p> <p><u>Impulsion bras</u> J 0.80</p> <p><u>Bras tendus</u> J 0.80</p> <p><u>Déviaton longitudinale</u> du corps ou des mains J 0.50</p>	
	<p>Réception</p> <p><u>Tomber dos corps aligné bras aux oreilles</u> J 0.80</p> <p><u>Gainage</u> J 0.50</p> <p><u>Jambes serrées</u> J 0.30</p> <p><u>Jambes tendues</u> J 0.50</p> <p><u>Déviaton longitudinale</u> du corps ou des mains J 0.50</p>	


PROGRAMME Niveau 4

TEXTE	EXIGENCES	PENALITES
<p>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.</p> <p style="text-align: center;"><u>Note de Départ : 15 points</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Matériel Correspondant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ↗ Course normale ↗ Hauteur du DIMA : 1.00 m ↗ Tremplin possible devant trampoline 	<p>Premier envol</p> <p><u>Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline.</u></p> <p><u>Main dans la zone</u></p> <p><u>Alignement des segments</u></p> <p><u>Jambes tendues</u></p> <p><u>Jambes serrées</u></p> <p><u>Tête droite/regard sur les mains</u></p> <p><u>Déviaton longitudinale du corps ou des mains</u></p> <p>Phase d'appui</p> <p><u>Alignement du corps</u></p> <p><u>Impulsion bras</u></p> <p><u>Bras tendus</u></p> <p><u>2 eme ATR dans les 30° maxi avant et après la verticale</u></p> <p><u>Déviaton longitudinale du corps ou des mains</u></p> <p>Réception</p> <p><u>Tomber dos corps aligné bras aux oreilles</u></p> <p><u>Gainage</u></p> <p><u>Jambes serrées</u></p> <p><u>Jambes tendues</u></p> <p><u>Déviaton longitudinale du corps ou des mains</u></p>	<p>J 0.50</p> <p>0.80</p> <p>J 1.00</p> <p>J 0.50</p> <p>J 0.30</p> <p>J 0.30</p> <p>J 0.50</p> <p>J 1.00</p> <p>J 0.80</p> <p>J 0.80</p> <p>J 1.00</p> <p>J 0.50</p> <p>J 0.80</p> <p>J 0.50</p> <p>J 0.30</p> <p>J 0.50</p> <p>J 0.50</p>

PROGRAMME Niveau A

Imposé A des Critériums FFG – Septembre 2006


NOTE DE DEPART : 16.50 POINTS

Éléments	Exigences techniques	Pénalisations
Saut groupé pose de pieds et saut extension (1 ou 2 tremplins) 	Course accélérée avec amplitude des foulées, genoux à l'horizontale, bras fléchis et relâchés Pré-appel long et rasant pour arriver sur le tremplin avec une prise d'avance des appuis, bras à l'oblique arrière basse Alignement de l'angle jambes - tronc dans le 1 ^{er} envol Phase d'appui bras tendus Elevation du corps dans le 2 ^{ème} envol en retrouvant l'alignement des segments Continuité des actions (dynamisme)	1 ^{er} envol, phase d'appui, 2 ^{ème} envol, réception et dynamisme... cf. pénalisations spécifiques du saut de la présente brochure. Pose de genoux sur la table de saut -1,00 P Pas intermédiaire avant le saut extension -0,50 P Arrêt prolongé entre la pose de pieds et le saut extension Jusq. 0,50 P

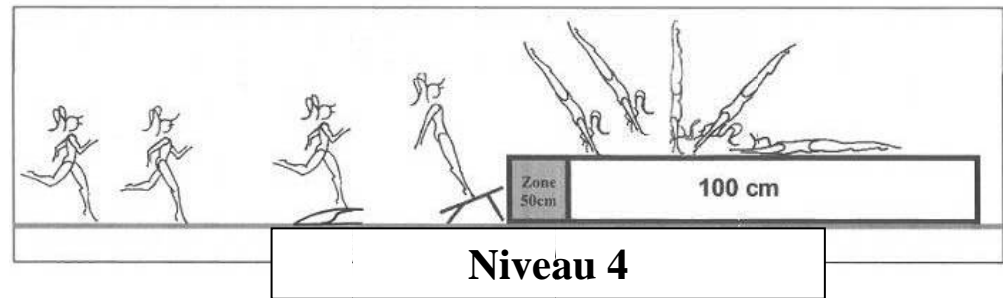
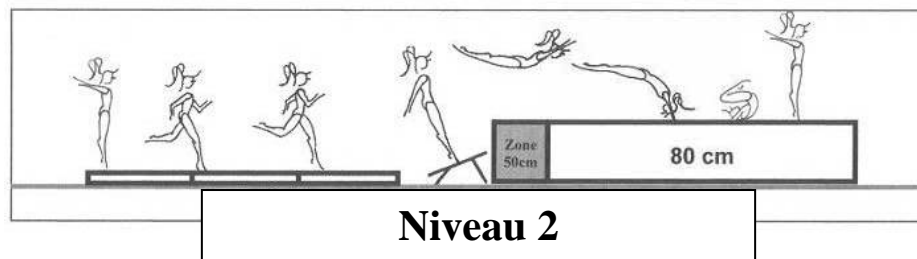
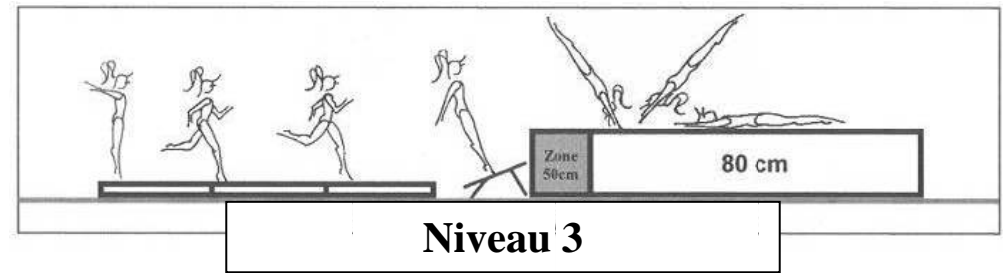
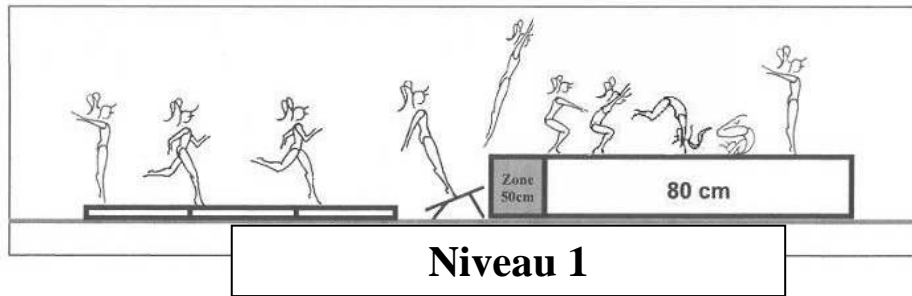
PROGRAMME Niveau B

Imposé B des Critériums FFG – Septembre 2006

NOTE DE DEPART : 18 POINTS

Éléments	Exigences techniques
Lune (avec ou sans tremplin) 	Course accélérée avec amplitude des foulées, genoux à l'horizontale, bras fléchis et relâchés Pré-appel long et rasant pour arriver sur le tremplin avec une prise d'avance des appuis, bras à l'oblique arrière basse Alignement du corps dans le 1 ^{er} envol Impulsion bras tendus, segments alignés Elevation du corps dans le 2 ^{ème} envol en conservant l'alignement des segments

Visualisation Globale des Différents Sauts



DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

BARRES

GENERALITES

- ∞ 6 niveaux différents :
- ∞ Possibilité de monter ou descendre les barres et/ou de les serrer.
- ∞ Deux tremplins autorisés pour les entrées

JUGEMENT : **Juges niveau 1 minimum.**

PENALISATIONS : Pour les Pénalisations Générales, se reporter à la Brochure Imposés FFG – Edition Septembre 2006

PROGRAMME Niveau 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		<u>Sauter à l'appui bras tendus</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Corps tendu et aligné</u>	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		<u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Élévation des jambes</u> <u>Rotation corps droit et aligné</u> <u>Bras tendus</u>	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		<u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Renversement avant contrôlé</u> <u>Jambes serrées</u>	J 0.30 J 0.30 J 0.80 J 0,30

Note de Départ : 10,5 points



PROGRAMME Niveau 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		<u>Sauter à l'appui bras tendus</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Corps tendu et aligné</u>	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		<u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Élévation des jambes</u> <u>Rotation corps droit et aligné</u> <u>Bras tendus</u>	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.50 J 0.80
Prise d'élan oblique basse	2.0		<u>Bras tendus</u> <u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Dos rond</u> <u>Amplitude insuffisante</u>	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		<u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Renversement avant contrôlé</u> <u>Jambes serrées</u>	J 0.30 J 0.30 J 0.80 J 0.30
Equerre groupée 2 secondes	3.0		<u>Tenir la position 2 s</u> <u>Non tenue</u> <u>Hauteur des genoux au dessus ou en dessous de l'horizontal</u>	J 1.00 2 pts J 0.80

Note de Départ : 12 points

PROGRAMME Niveau 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		<u>Rythme</u> <u>Maintien de la traction des bras pour amener le bassin</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Corps tendu et aligné</u>	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		<u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Élévation des jambes</u> <u>Rotation corps droit et aligné</u> <u>Bras tendus</u>	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		<u>Bras tendus</u> <u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Dos rond</u> <u>Amplitude insuffisante</u>	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		<u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Renversement avant contrôlé</u> <u>Bras tendus</u> <u>Jambes serrées</u> <u>Jambes tendues</u>	J 0.30 J 0.30 J 2 pts J 0.80 J 0.30 J 0.50

Note de Départ : 13.50 points

PROGRAMME Niveau 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.	3.0		<u>Rythme</u> <u>Maintient de la traction des bras pour amener le bassin</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Corps tendu et aligné</u> <u>Jambes tendues</u>	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		<u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Élévation des jambes</u> <u>Rotation corps droit et aligné</u> <u>Bras tendus</u>	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.50 J 0.80
Prise d'élan horizontale	1.0		<u>Bras tendus</u> <u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Dos rond</u> <u>Amplitude insuffisante</u>	J 0.80 J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.80
Tour d appui arrière	3.0		<u>Bras tendus</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Dos rond</u> <u>Maintien de la position du corps lors du tour d'appui</u> <u>Retour a l'appui facial dos rond</u>	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		<u>Appui facial dos rond</u> <u>Bassin en rétroversion</u> <u>Renversement avant contrôlé</u> <u>Bras tendus</u> <u>Jambes serrées</u> <u>Jambes tendues</u>	J 0.30 J 0.30 J 2 pt J 0.80 J 0,30 J 0,50
Equerre 2 secondes	3.0		<u>Tenir la position 2 s</u> <u>Non tenue</u> <u>Hauteur Jambes au dessus ou en dessous de l'horizontal</u>	J 1.00 2 pts J 0.80

Note de Départ : 15 points





PROGRAMME Niveau A

Imposé A des Critérium FFG – Septembre 2006

Niveau A – Barre Inférieure

Éléments	Dessin	Exigences techniques
Sauter à l'appui facial		Élévation du corps à l'appui dos rond, bassin en rétroversion et hanches ouvertes Bras tendus pendant tout l'exercice Reprise d'appui actif bras tendus à l'appui facial (cuisses au niveau de la barre)
OU OPTION 1: Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial		Traction complète des deux bras simultanément et menton au dessus de la barre Maintien de la traction pendant le renversement Jambes tendues et serrées pendant tout l'exercice Reprise d'appui au retour et appui actif sur la barre en appui facial
Prise d'élan (élan en arrière, jambes tendues et serrées)		Dos rond, bassin en rétroversion et hanches ouvertes dans l'élévation à l'appui libre Grandissement à l'appui libre, jambes tendues et serrées
Tour d'appui arrière à l'appui (de l'appui libre)		Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps en courbe avant, hanches ouvertes Maintien des bras tendus et du corps en légère courbe avant durant le tour d'appui Maintien de la tête droite pendant la rotation Reprise d'appui bras tendus à l'appui facial
Bascule du corps en avant et suspension mi - renversée maintenue 2"		Bascule du corps en avant bras tendus avec maintien du dos rond et bassin en rétroversion Maintien 2" en suspension mi - renversée cuisses à la barre, dos rond et bassin en rétroversion (chandelle) Maintien de la tête avec menton sur la poitrine
ET OPTION 2: Descente contrôlée et maintien des jambes en fermeture à la barre 2"		Contrôle de la descente Maintien 2" des jambes tendues et serrées, pointes de pieds à la barre Angle bras/tronc ouvert, bras tendus et tête droite
ET OPTION 3: Descente contrôlée et maintien des jambes à l'horizontale 2"		Contrôle de la descente Maintien des jambes tendues et serrées à l'horizontale Bras tendus, tête droite et bassin en rétroversion
Réception au sol		Contrôle de la descente jusqu'à la pose des pieds joints au sol

Niveau A – Barre Supérieure








Éléments	Dessin	Exigences techniques
De la suspension, maintien en courbe arrière 2"		Recherche d'éirement sous la barre (épaules hautes et oreilles cachées) Tête droite, hanches ouvertes et bassin en rétroversion Maintien 2" de la position en courbe arrière
Passage puis maintien en courbe avant 2"		Recherche d'éirement sous la barre (épaules hautes et oreilles cachées) Tête droite, légère fermeture de la hanche et bassin en rétroversion Maintien 2" de la position en courbe avant
Placement en courbe arrière et passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 2 fois enchainés		Recherche d'éirement sous la barre (épaules hautes et oreilles cachées) pendant l'exercice Respect des exigences techniques des courbes décrites ci-dessus Tête droite et bassin en rétroversion Dynamisme de l'exercice
Alignement sous la barre et réception		Recherche d'éirement sous la barre (épaules hautes et oreilles cachées) Tête droite, alignement des segments avec bassin en rétroversion Réception contrôlée en 1/2 pli

NOTE DE DEPART : 16.50 + 3 OPTIONS à 0.30





PROGRAMME Niveau B

Imposé B des Critérium FFG – Septembre 2006

Niveau B – Barre Inférieure

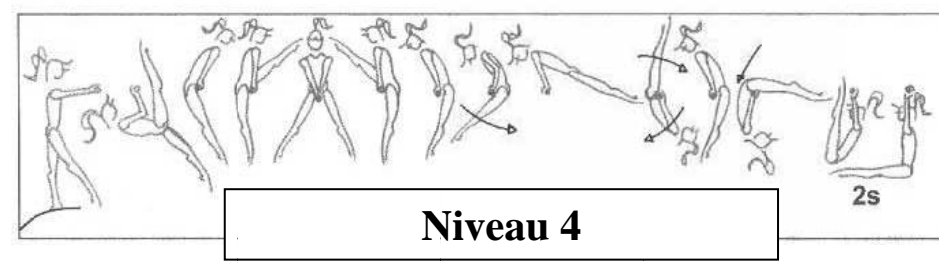
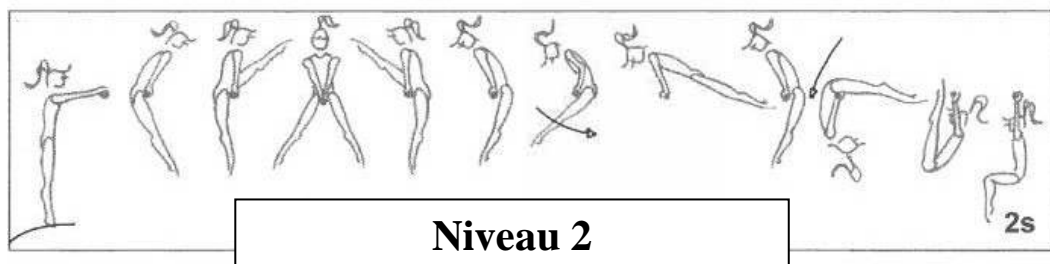
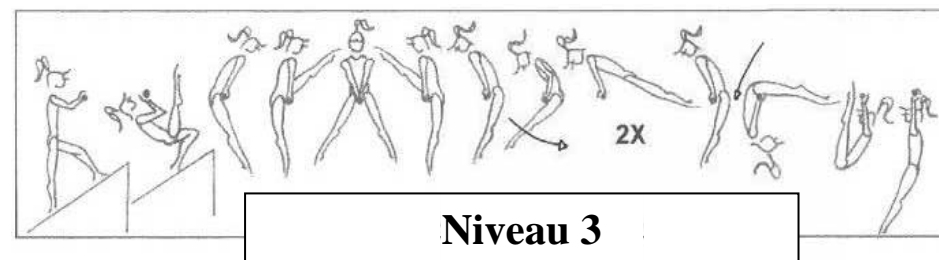
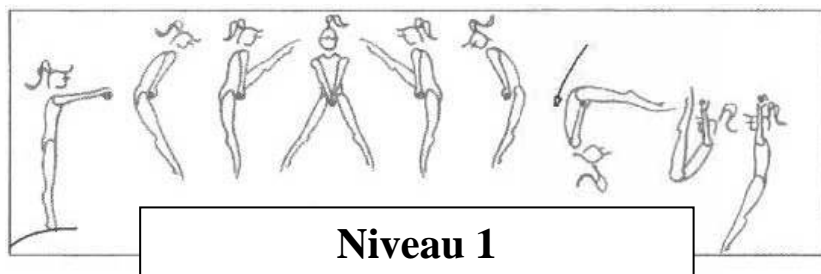
Éléments	Dessin	Exigences techniques
Élan avant-arrière BI Recherche d'appui en arrière, puis réception à la station droite		Appui actif des bras sur la barre lors de la saisie, corps en courbe avant Allongement complet du corps en fin d'élan avant Appui actif des bras sur la barre, corps en courbe avant, avant la réception à la station droite
Faire un pas pour saisir la BI, puis Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui		Un pas vers l'avant, assemblé et traction complète des deux bras simultanément avec menton au-dessus de la barre, puis renversement arrière (enroulé), jambes tendues et serrées Reprise d'appui actif bras tendus à l'appui facial
OU OPTION 1: l'option remplace les deux éléments précédents Bascule faciale		Appui actif des bras sur la barre lors de la saisie, corps en courbe avant Allongement complet du corps en fin d'élan vers l'avant Reprise d'appui actif bras tendus à l'appui facial
Prise d'élan (élan en arrière, jambes tendues et serrées)		Dos rond, bassin en rétroversion et hanches ouvertes dans l'élévation à l'appui libre Grandissement à l'appui libre, jambes tendues et serrées
Tour d'appui arrière à l'appui (de l'appui libre)		Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps en courbe avant, hanches ouvertes Maintien des bras tendus et du corps en légère courbe avant hanches ouvertes durant le tour d'appui Maintien de la tête droite pendant la rotation Reprise d'appui bras tendus à l'appui facial
Prise d'élan à l'horizontale (élan en arrière, jambes tendues et serrées) Réception à la station au sol		Dos rond, bassin en rétroversion et hanches ouvertes dans l'élévation à l'appui libre Grandissement à l'appui libre, jambes tendues et serrées, corps à l'horizontale (90°)
OU OPTION 2: Prise d'élan à 45° Réception à la station au sol		Mêmes exigences techniques que ci-dessus, sauf pour l'amplitude de la prise d'élan. Appui libre, corps à 45° de la verticale

Niveau B – Barre Supérieure

Éléments	Dessin	Exigences techniques
De la suspension, prise d'élan (courbe avant-arrière-fermeture pour effectuer un filé avant à l'oblique basse suivi d'un élan vers l'arrière)		Respect des courbes (avant-arrière) lors de la prise d'élan Filé avant, corps en courbe avant En fin de "filé avant", corps à l'oblique avant basse à 45° de la verticale basse, avec ouverture de l'angle bras/tronc Corps en courbe avant en fin d'élan vers l'arrière, avec recherche d'appui actif des bras sur la barre
OPTION 3: De la suspension, prise d'élan (courbe avant-arrière-fermeture pour effectuer un filé avant à l'horizontale suivi d'un élan vers l'arrière)		Mêmes exigences techniques que ci-dessus, sauf pour l'amplitude du "filé" avant: En fin de "filé avant", pointes à l'horizontale de la barre avec ouverture de l'angle bras/tronc
2 élan avant (de l'horizontale à l'horizontale)		Eloignement de la barre dans la phase descendante, corps en courbe avant Tête droite, pendant l'exécution Retard des jambes à la verticale, corps en courbe arrière, puis fouet dynamique pour se retrouver en chandelle, corps en courbe avant Amplitude des élan: En avant, pointes des pieds à l'horizontale de la barre En arrière, épaules à l'horizontale de la barre
Recherche d'appui en arrière après le deuxième élan et sortie à la station		Reprise d'appui par engagé des poignets en arrière de la barre, après la fin du 2 ^{ème} élan Maintien de la tête droite entre les bras Corps en courbe avant, épaules à l'horizontale de la barre

NOTE DE DEPART : 18 + 3 OPTIONS à 0.30

Visualisation Globale des Différents Mouvements



DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

POUTRE

GENERALITES

- ∞ 6 niveaux différents :
- ∞ Poutre à 1m25
- ∞ Deux tremplins autorisés pour les entrées
- ∞ Temps maximum pour l'exercice fixé à 45s

JUGEMENT : Juges niveau 1 minimum.

PENALISATIONS :

- ∞ Pour les Pénalisations Générales, se reporter à la Brochure Imposés FFG – Edition Septembre 2006
- ∞ **Si la position des bras n'est pas respectée : Pénalisation de 0.30 à chaque fois.**

PROGRAMME Niveau 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		<u>Ne pas toucher l'agrès</u> <u>Jambes et bras tendus</u> <u>Pas d'arrêt au passage de la jambe</u>	J 0.30 J 0.30 ch. fois J 0.30
Passer les jambes derrières pour venir à genoux bras tendus	0.5		<u>Bras tendus</u> <u>Pas d'arrêt pour venir à genoux</u>	J 0.30 J 0.30
Remonter libre	0.5		<u>Rythme</u>	J 0.30
Marcher six pas en avant sur demi pointes les bras en secondes	2.0		<u>Alignement des segments</u> <u>Hauteur des demi-pointes</u> <u>Jambes tendues</u> <u>Dynamisme dans le demi-tour</u>	J 0.30 J 0.30 ch. fois J 0.30 ch. fois J 0.30
Attitude libre deux secondes	1.5		<u>Tenir la position 2 s</u>	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		<u>Hauteur des demi-pointes</u> <u>Hauteur dans le saut</u> <u>Alignement des segments</u>	J 0.30 ch. fois J 0.50 J 0,30

Note de Départ : 10.5 points

PROGRAMME Niveau 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		<u>Ne pas toucher l'agrès</u> <u>Jambes et bras tendus</u> <u>Pas d'arrêt au passage de la jambe</u>	J 0.30 J 0.30 ch. fois J 0.30
Passer les jambes derrières pour venir à genoux bras tendus	0.5		<u>Bras tendus</u> <u>Pas d'arrêt pour venir à genoux</u>	J 0.30 J 0.30
Lever une jambe tendue à l'Horizontale maintenue 2 secondes	2.0		<u>Bras tendus</u> <u>Jambe tendue</u> <u>Hauteur de la jambe</u> <u>Maintien</u> <u>Fermeture du buste</u>	J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.30 J 0.30
Remonter libre	0.5		<u>Rythme</u>	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		<u>Alignement des segments</u> <u>Hauteur des demi-pointes</u> <u>Jambes tendues</u> <u>Dynamisme dans le demi-tour</u>	J 0.30 J 0.30 ch. fois J 0.30 ch. fois J 0.30
Attitude libre deux secondes	1.5		<u>Tenir la position 2 s</u>	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		<u>Hauteur des demi-pointes</u> <u>Hauteur dans le saut</u> <u>Alignement des segments</u>	J 0.30 ch. fois J 0.50 J 0,30

Note de Départ : 12 points

PROGRAMME Niveau 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		<u>Ne pas toucher l'agrès</u>	J 0.30
Puis équilibre fessier groupé bras à la secondes	1.0		<u>Jambes et bras tendus</u> <u>Pas d'arrêt au passage de la jambe</u> <u>Maintien</u>	J 0.30 ch fois J 0.30 J 0,50
Remontée libres	0.5		<u>Rythme</u>	J 0.30
Battements droit et gauche à l'horizontal bras à la secondes (contrôler la descente de la jambe lors du battement)	2.0		<u>Amplitude</u> <u>Jambe tendue</u> <u>Jambe d'appui tendue</u> <u>Contrôle de la jambe</u>	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.30
descente libre pour se retrouver accroupi	0.5		<u>Rythme</u>	J 0.30
Placement du dos départ les bras aux oreilles	2.0		<u>Alignement bras tronc</u> <u>Hauteur du bassin</u>	J 0.30 J 0.80
Attitude libre deux secondes	1.5		<u>Tenir la position 2 s</u>	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		<u>Alignement des segments</u> <u>Hauteur des demi-pointes</u> <u>Jambes tendues</u> <u>Dynamisme dans le demi-tour</u>	J 0.30 J 0.30 ch. fois J 0.30 ch. fois J 0.30
Sortie saut groupé	2.0		<u>Hauteur dans le saut</u> <u>Alignement des segments</u> <u>Dynamisme dans le groupé et le dégroupé</u>	J 0.50 J 0,30 J 0,50

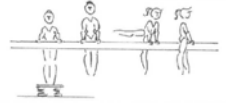
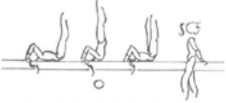



Note de Départ : 13.5 points


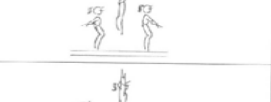




PROGRAMME Niveau 4

Texte – <u>Note de Départ : 15 points</u>	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus en passant directement une jambe sans arrêt pour arriver au siège Puis équerre écart deux secondes	1.5 2.0		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe Maintient Non tenue	J 0.30 J 0.30 ch fois J 0.30 J 0.50 1 pt
En appui sur les mains, élan des jambes en arrière pour revenir accroupi	1.5		Élévation du bassin Continuité dans le mouvement	J 0.50 J 0.50
Remontée libre	0.5		Rythme	J 0.30
Battements droit et gauche à l'horizontal bras à la seconde avec maintient à l'oblique basse.	2.0		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		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	2.5		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		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		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

PROGRAMME Niveau A

Éléments	Dessins	Exigences techniques
Entrée avec appel des 2 pieds pour s'établir à l'appui facial, passage d'une jambe au dessus de la poutre pour terminer au siège transversal		Appui facial actif (cuisses au niveau de la poutre) Maintien de l'appui actif pour le passage de la jambe Continuité des actions
Chandelle maintenu 2 ^e et retour au siège écarté		Élévation du bassin et hanches ouvertes en chandelle, mains au niveau de la tête, coudes serrés et jambes tendues Mains placées sur ou sous la poutre Continuité et contrôle du retour au siège écarté
Battelements en 4 ^{ème} devant à la hauteur (horizontale); jambe Droite et jambe Gauche		Élévation de la jambe libre à l'horizontale sur une jambe d'appui tendue, pied plat Alignement jambe - tronc pendant le battement Maintien du buste droit et position des bras libre
ET OPTION 1: Élément supplémentaire Roue (retour en fente)		Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage par l'ATR latéral Roue rythmée avec redressement rapide du buste lors du retour en fente
2 détournés enchaînés (départ transversal, 2 détournés enchaînés dans le même sens)		Relevé dynamique et maintien sur 1/2 pointes durant tout l'exercice Alignement du corps et conservation du sens de rotation lors des 2 détournés Continuité dans la liaison des deux 1/2 tours Position des bras libre

ET OPTION 2 Élément supplémentaire ATR passé jambe libre à la verticale retour fente (ATR transversal)		Alignement du corps et grandissement sur les appuis Blocage de la jambe libre à la verticale Contrôle du retour en fente sur la poutre
Soubresaut en transversal		Poussée complète des jambes et réception en 1/2 plié Alignement du corps dans la phase d'envol Position des bras libre
Sortie saut extension en bout de poutre		De l'arrêt ou avec 2, 3 pas d'élan au choix Poussée complète des jambes et réception en 1/2 plié Élévation des bras à la verticale à l'impulsion Alignement du corps dans la phase d'envol
OU OPTION 3: Sortie Saut de mains (avec ou sans élan)		Prise de vitesse dans le renversement Alignement du corps au passage à l'ATR Impulsion bras dynamique Élévation du 2 ^{ème} envol, corps en alignement

Imposé A des Critérium FFG – Septembre 2006

NOTE DE DEPART : 16.50 + 3 OPTION à 0.30

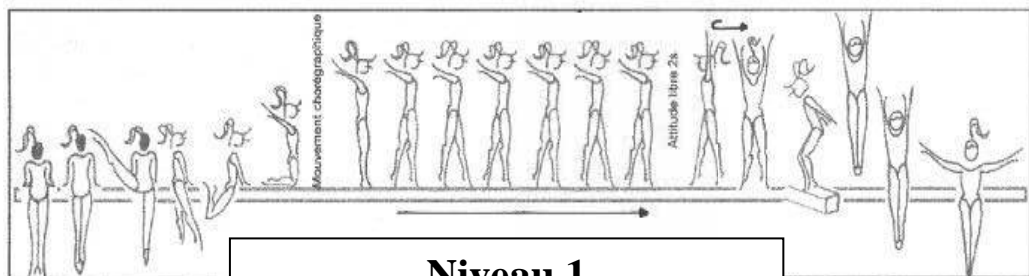
PROGRAMME Niveau B

Éléments	Dessin	Exigences techniques
Entrée au siège transversal en bout de poutre puis équerre transversale maintenue 2"		Placement au siège transversal libre Bras tendus et jambes à l'horizontale à l'équerre Élévation du bassin au niveau des coudes Maintien de l'équerre 2"
ATR transversal jambes serrées		Etablissement direct à l'ATR jambes serrées Alignement du corps et grandissement sur les appuis au passage à la verticale Contrôle du retour en fente sur la poutre
OU OPTION 1: ATR transversal maintenu 2" jambes écartées		Etablissement direct à l'ATR jambes écartées Alignement du corps et grandissement sur les appuis Jambes avant et arrière à la même hauteur Maintien de l'ATR jambes écartées 2" Contrôle du retour en fente sur la poutre
Soubresaut (en transversal)		Poussée complète des jambes et réception en 1/2 plié Alignement du corps dans la phase d'envol Position des bras libre
Saut groupé (en transversal)		Poussée complète des jambes et réception en 1/2 plié Genoux à l'horizontale et pointes de pieds en extension lors de la phase d'envol Position des bras libre
OU OPTION 2: Liaison soubresaut - Saut groupé (sautes liés directement)		Mêmes exigences que sur les deux éléments ci - dessus auxquelles s'ajoute: Liaison directe entre les deux sautes
ET OPTION 3: Élément supplémentaire Soufflesse arrière (retour en fente)		Contrôle du renversement arrière Position des mains perpendiculaire à l'axe de la poutre, doigts sur les côtés de la poutre Grandissement à l'ATR, jambes écartées à 180° Contrôle du retour en fente
Roue (retour en fente)		Pose alternative des mains Respect de l'alignement du corps au passage par l'ATR latéral Roue rythmée avec redressement rapide du buste lors du retour en fente
2 détournés enchaînés (départ transversal, 1/2 plié et 2 détournés enchaînés, retour en 1/2 plié, bras en 5 ^{ème})		Respect des 1/2 pliés, buste droit Relevé dynamique et maintien sur 1/2 pointes durant tout l'exercice Alignement des segments et conservation du sens de rotation lors des 2 détournés Continuité dans la liaison des deux rotations Bras placés en 5 ^{ème} position pendant la rotation
Sortie Saut de mains (avec ou sans élan)		Prise de vitesse dans le renversement Alignement du corps au passage à l'ATR Impulsion de bras dynamique Élévation du 2 ^{ème} envol, corps en alignement

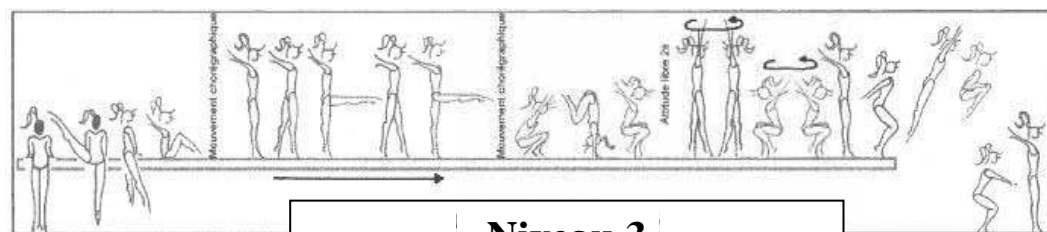
Imposé B des Critérium FFG – Septembre 2006

NOTE DE DEPART : 18 + 3 OPTIONS à 0.30

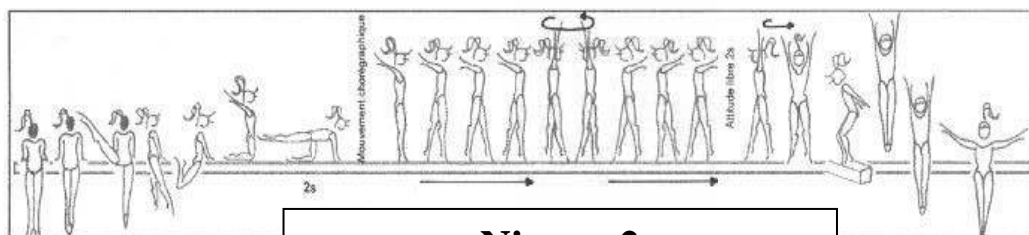
Visualisation Globale des Différents Mouvements



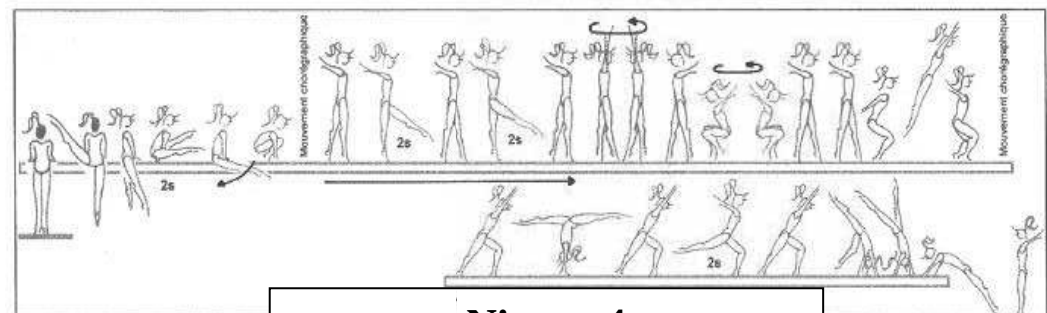
Niveau 1



Niveau 3



Niveau 2



Niveau 4

DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

SOL

GENERALITES

- ∞ 6 niveaux différents :
- ∞ Musique interdite pour les niveaux **1,2,3**
- ∞ Temps maximum fixé à 45s sur le **4**
- ∞ Temps maximum fixé à 1m10 pour le **A et B**

JUGEMENT : Juges niveau 1 minimum.

PENALISATIONS :

- ∞ Pour les Pénalisations Générales, se reporter à la Brochure Imposés FFG – Edition Septembre 2006
- ∞ **Si la position des bras n'est pas respectée : Pénalisation de 0.30 à chaque fois.**



Fédération Française de Gymnastique

PROGRAMME Niveau 1

Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
D'une position de départ libre effectuer deux pas sur demi pointes les bras en seconde 1 battement une jambe, battement de l'autre, bras en seconde pour arriver à la station droite pieds joints.	0.5 1		Hauteur des demi-pointes Jambe d'appui tendue Hauteur dans les battements (min horizontale) Dynamisme dans les battements	J 0.30 J 0.30 ch fois 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			

Note de Départ : 10.5 points



PROGRAMME Niveau 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.	1.0		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 arrivée accroupi, roulade avant placement du dos jambes fléchis genoux à l'horizontale (minimum)	1.0 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 à 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 0.5 1.0		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 1.0		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			

Note de Départ : 12 points



PROGRAMME Niveau 3

Texte	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
D'une position de départ libre effectuer 1 pas chassé sur demi-pointes, bras en seconde	1.0		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	1.0 1.0 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	1.0 1.0 0.5		Alignement des segments Hauteur du battement Amplitude de l'écart à 180° Bassin dans l'axe buste droit Maintien 2 secondes	J 0.30 J 0.30 J 0.50 J 0.30 J 0.30






Note de Départ : 13.50 points



PROGRAMME Niveau 4






Texte – Note de Départ 15 points	Valeur	Symbole	Exigences	Pénalités
D'une position de départ libre effectuer 1 battement, et demi pivot au retiré pour revenir en sixième	1.0 1.0		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.	1.0 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°)	1.0 1.0 1.0		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 chorégraphiées, 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 1.0 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 Maintien 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

PROGRAMME Niveau A











Éléments	Dessin	Exigences techniques
Roue pied – pied saut extension et roulade arrière		Alignement des segments dans le saut Pose alternative des mains avec respect de l'alignement au passage par l'ATR latéral Respect dans la précision des ¼ de tour Roue rythmée avec redressement rapide du buste et abaissement de la jambe libre lors du retour Respect du déséquilibre arrière dans la roulade Roulade arrière libre (position de bras et de jambes) Continuité dans la liaison
OU OPTION 1: Rondade rebond et roulade arrière		Mêmes exigences que ci-dessus auxquelles s'ajoute : Efficacité de la courbette faciale
ATR jambes serrées roulade avant		Respect de la grande fente avant jusqu'à la pose de mains Etablissement direct à l'ATR jambes serrées à la verticale Alignement du corps pendant tout l'élément Contrôle de la descente en roulade avant avec enroulement du dos sur un bassin rétroversé, position des bras et des jambes libre
OU OPTION 2: ATR avec impulsion de bras et roulade avant		Mêmes exigences que ci-dessus auxquelles s'ajoutent: Élévation du corps et maintien de l'alignement à l'impulsion de bras Retour à l'ATR contrôlé avant la roulade
Pirouette gymnique de 180° en dedans (jambe libre au retiré en ouverture)		Alignement vertical sur la jambe d'appui Maintien de la jambe libre au retiré à la seconde pendant la rotation Rotation de 180° terminée sur ½ pointe lors de la pirouette et contrôle du retour de la jambe libre au sol Position des bras libre

Imposé A des Critérium FFG – Septembre 2006

NOTE DE DEPART : 16.50 + 3 OPTIONS à 0.30

Éléments	Dessin	Exigences techniques
¼ Tour en l'air (90°) (corps aligné)		Poussée complète des jambes Déclenchement de la rotation sur jambe d'appui tendue (pas d'anticipation) Impulsion verticale avec alignement des segments Rotation de 90° terminée en l'air et réception en ½ plié Position des bras libre
Soubresaut – Sissonne (sauts liés directement)		Poussée complète des jambes lors des différentes impulsions Respect des exigences techniques des phases d'envol: Soubresaut: alignement des segments pendant l'envol et réception sur 2 pieds en ½ plié en 6 ^{ème} Sissonne: Ecart de jambes dynamique à 180° Continuité dans la liaison Position des bras libre
Pas chassés jambe Droite et jambe Gauche (enchaînés directement)		Respect des ½ pliés dans les phases de préparation Poussées complètes des jambes lors des différentes impulsions Maintien du buste droit et des bras à la seconde
Pont		PlACEMENT en pont et retour libre Ouverture des épaules dans le port avec grandissement des appuis et maintien du bassin rétroversé sans relâchement lombaire Jambes serrées, bras tendus, tête droite avec regard sur les mains
ET OPTION 3: Élément supplémentaire Grand écart Antéro-postérieur		Respect de l'axe antéro-postérieur Maintien du buste droit et des bras à la 2 ^{ème} Amplitude maximale de 180°, jambes tendues

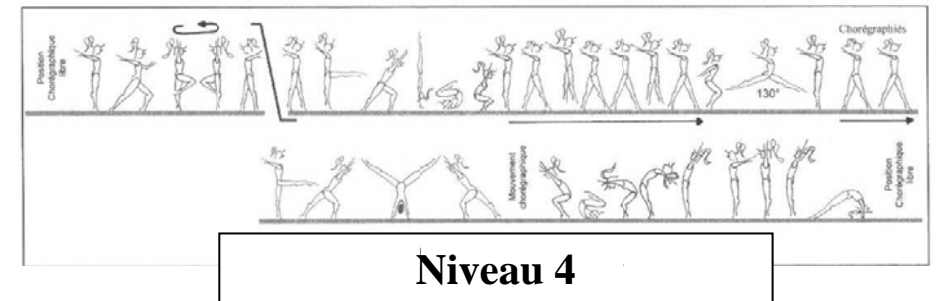
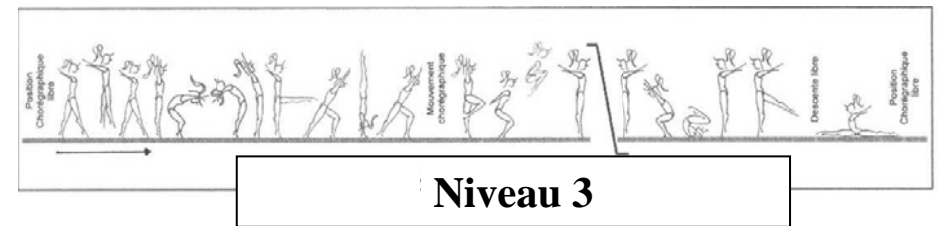
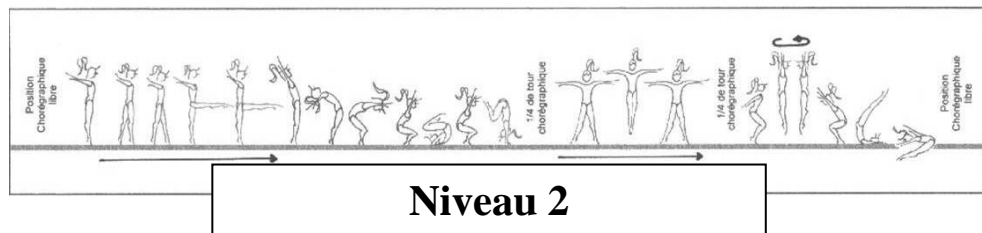
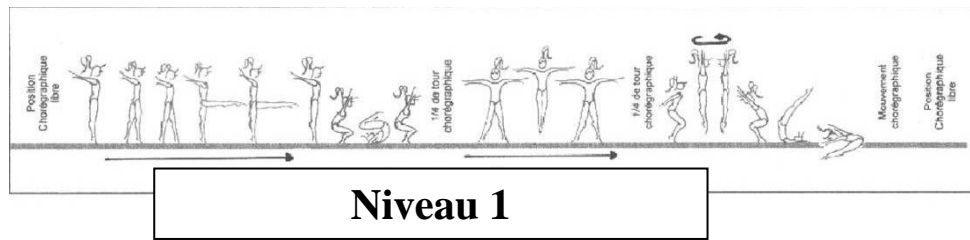
PROGRAMME Niveau B

Éléments	Dessin	Exigences techniques
Rondade flip rebond		Prise de vitesse sur la série Efficacité des courbettes dorsales et faciales Allongement du flip Alignement du corps en courbe arrière lors de la phase d'appuis manuels Fixation du bassin en rétroversion et jambes tendues à l'impulsion
OU OPTION 1: Rondade 2 flips rebond		Mêmes exigences que ci - dessus.
Saut de mains 2 pieds rebond		Impulsion dynamique des bras, segments alignés Efficacité de la courbette dorsale Réception du saut de mains en courbe arrière Rebond jambes tendues
Souplesse arrière (retour en fente)		Contrôle du renversement arrière Grandissement à l'ATR avec écart de jambes de 180°
Pirouette gymnique de 180° en dedans et Détourné sur 1/2 pointes (jambe libre au retiré en ouverture - liaison en conservant le même sens de rotation pour le détourné - bras en 5 ^{ème})		Alignement vertical sur une jambe lors de la pirouette Maintien de la jambe libre au retiré à la seconde pendant la rotation Rotation de 180° terminée sur 1/2 pointe et contrôle du retour de la jambe libre au sol Alignement sur le détourné et maintien des 2 jambes tendues sur 1/2 pointes hautes Placement des bras en 5 ^{ème} position pendant les deux rotations
OU OPTION 2: Pirouette gymnique de 360° en dedans (avec jambe libre au retiré en ouverture)		Mêmes exigences que ci-dessus auxquelles s'ajoute: Rotation de 360° terminée sur 1/2 pointe
1/2 Year en l'air (180°)		Poussée complète des jambes avec alignement des segments Rotation de 180° terminée avant la réception en 1/2 pli Position des bras libre
Saut de chat		Poussée complète lors de l'impulsion Battements dynamiques des 2 jambes alternativement en attitude 4 ^{ème} devant Réception sur l'autre jambe en 1/2 pli Position des bras libre
Assemblé - Sissonne (sauts liés directement)		Poussées complètes des jambes lors des différentes impulsions Assemblé: élévation de la jambe libre jusqu'à l'horizontale sur un corps aligné puis réception en 1/2 pli en 6 ^{ème} Sissonne: Ecart de jambes dynamique à 180° Continuité dans la liaison Position des bras libre
ET OPTION 3: Série supplémentaire Saut groupé - Saut cossaque (sauts liés directement)		Poussées complètes des jambes Genoux à l'horizontale dans les deux sauts et pointes de pieds en extension lors de la phase d'envol Liaison entre les deux sauts Réceptions en 1/2 pli

Imposé B des Critérium FFG – Septembre 2006

NOTE DE DEPART : 18 + 3 OPTIONS à 0.30

Visualisation Globale des Différents Mouvements



DIVISION HONNEUR GAF

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991...	
	BENJAMINES/MINIMES													5/5/3
	B / M / C / J / S													5/5/3

Equipe catégorie pure autorisée.

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

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 (voir annexe)
- ∞ Minimum 6 éléments choisis dans les grilles d'éléments ; 1 point de pénalité pour moins de 6 éléments
- ∞ Un 7^{ème} élément peut être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale est plafonnée à 1.50
- ∞ Les exigences sont prises dans les 6 ou 7 éléments.



DIVISION HONNEUR

SAUT

GENERALITES

- ∞ Table de Saut
- ∞ Hauteur de la table de saut à 1m15
- ∞ Deux sauts présentés, et le meilleur sera pris en compte
- ∞ Possibilité de placer un tremplin devant le trampoline

JUGEMENT : Juges niveau régional minimum.

PENALISATIONS

Saut Pose de Pieds – arrivée genoux sur Table de Saut	- 2 points
Aide de l'entraîneur pendant le saut	- 4 points
Aide de l'entraîneur à la réception	- 0.80 points
Contact du dos avec la table de saut	- 0.80 points
Saut en Lune exécuté en roulade	- 2 points
Pénalisations Générales	Code FIG – Edition Janvier 2007

VALEURS DES SAUTS

Saut Pose de Pieds – Saut Extension	10.5 points
Saut Pose de Pieds – avec alignement à 45° - saut Extension	11.5 points
Lune Mini Trampoline	12.5 points
Rondade 2 tremplins	13.0 points
Lune 2 tremplins	13.5 points

Pas de note Inférieure à 2 points

DIVISION HONNEUR

BARRES

GENERALITES

- ↻ Possibilité de modifier la Hauteur des Barres ainsi que l'Ecartement réglables avec obligation de les remettre en position initiale.
- ↻ Deux Tremplins pour les Benjamins

JUGEMENT : Juges niveau régional

PENALISATIONS : Code FIG – Edition Janvier 07

COMPOSITION DU MOUVEMENT

∞ EXIGENCES SUR 2.50 POINTS

- ✓ 1 Entrée
- ✓ 1 Rotation Longitudinale
- ✓ 1 Travail en Appui
- ✓ 1 Suspension/Appui ou Balancés
- ✓ 1 Sortie

Pour l'EGE de Sortie
Pas de Sortie – 0 points
Sortie A – 0.30 points
Sortie B ou + – 0.5 points

∞ VALEUR DE DIFFICULTE SUR 1.50 Pts

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

∞ EXECUTION SUR 10 POINTS

Attention 1 D maximum est autorisée → Pénalisation pour une D supplémentaire = - 1 points
Minimum de 6 éléments choisis dans la grille d'éléments → Moins de 6 éléments = -1 points

DIVISION HONNEUR

POUTRE

GENERALITES

- ↯ Hauteur de la poutre : 1m25
- ↯ Deux Tremplins pour les Benjamines
- ↯ Temps Maximum 45 secondes

JUGEMENT : Juges niveau régional minimum

PENALISATIONS : Code FIG – Edition Janvier 07

COMPOSITION DU MOUVEMENT

∞ EXIGENCES SUR 2.50 POINTS

- ✓ 1 Entrée
- ✓ 1 Pivot
- ✓ 1 Série Gymnique dont 1 saut
- ✓ 1 élément acrobatique
- ✓ 1 Sortie

Pour l'EGE de Sortie
Pas de Sortie – 0 points
Sortie A– 0.30 points
Sortie B ou + 0.5 points

∞ VALEUR DE DIFFICULTE SUR 1.50 Pts

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

∞ EXECUTION SUR 10 POINTS

Attention 1 D maximum est autorisée → Pénalisation pour une D supplémentaire = - 1 points
Minimum de 6 éléments choisis dans la grille d'éléments → Moins de 6 éléments = -1 points

DIVISION HONNEUR

SOL

GENERALITES

- ∞ Temps Maximum 45 secondes

JUGEMENT : Juges niveau régional minimum

PENALISATIONS : Code FIG – Edition Janvier 07

COMPOSITION DU MOUVEMENT

∞ EXIGENCES SUR 2.50 POINTS

- ✓ 1 Pivot
- ✓ 2 acrobaties de sens différent (av/ar – ar/lat – lat/av)
- ✓ 1 Série gymnique dont un saut
- ✓ 1 Série acrobatique de 2 éléments
- ✓ 1 Sortie

Pour l'EGE de Sortie

Pas de Sortie – 0 points

Sortie A – 0.30 points

Sortie B ou + 0.5 points

∞ VALEUR DE DIFFICULTE SUR 1.50 Pts

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

∞ EXECUTION SUR 10 POINTS

Attention 1 D maximum est autorisée → Pénalisation pour une D supplémentaire = - 1 points
Minimum de 6 éléments choisis dans la grille d'éléments → Moins de 6 éléments = -1 points

DIVISION EXCELLENCE GAF

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991...	
	BENJAMINES/MINIMES													5/5/ <u>3</u>
	B / M / C / J / S													5/5/ <u>3</u>

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 (voir annexe)
- ∞ Minimum 6 éléments choisis dans les grilles d'éléments ; 1 point de pénalité pour moins de 6 éléments
- ∞ 8 éléments pourront être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale est plafonnée à 2.50
- ∞ Les exigences sont prises dans les 8 éléments.

DIVISION EXCELLENCE

SAUT

GENERALITES

- ∞ Table de Saut
- ∞ Hauteur de la table de saut à 1m15
- ∞ Deux sauts présentés, et le meilleur sera pris en compte
- ∞ Possibilité de placer un tremplin devant le trampoline
- ∞ Deux trempilins autorisés pour les Benjamines/Minimes

JUGEMENT : Juges niveau régional minimum.

PENALISATIONS

Aide de l'entraîneur pendant le saut	- 4 points
Aide de l'entraîneur à la réception	- 0.80 points
Contact du dos avec la table de saut	- 0.80 points
Saut en Lune exécuté en roulade	- 2 points
Pénalisations Générales	Code FIG – Edition Janvier 2007

VALEURS DES SAUTS

Lune Mini Trampoline	12.50
Rondade 2 trempilins	13.00
Lune 2 trempilins	13.50
Rondade 1 tremplin	14.00
Lune 1 tremplin	14.50
Lune Demi Vrille 2 trempilins	15.00

DIVISION EXCELLENCE

BARRES

GENERALITES

- ↯ Hauteur des Barres et Ecartement réglables
- ∞ Deux Tremplins pour les Benjamines

JUGEMENT : Juges niveau régional

PENALISATIONS : Code FIG – Edition Janvier 07

COMPOSITION DU MOUVEMENT

∞ EXIGENCES SUR 2.50 POINTS

- ✓ 1 Entrée
- ✓ 1 Rotation Longitudinale
- ✓ 1 Travail en Appui
- ✓ 1 Rotation Transversale
- ✓ 1 Sortie

Pour l'EGE de Sortie

Pas de Sortie – 0 points

Sortie B – 0.30 points

Sortie C/D – 0.5 points

∞ VALEUR DE DIFFICULTE SUR 2.50 Pts

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

∞ EXECUTION SUR 10 POINTS

Minimum de 6 éléments choisis dans la grille d'éléments → Moins de 6 éléments = -1 points

DIVISION EXCELLENCE

POUTRE

GENERALITES

- ↯ Hauteur de la poutre : 1m25
- ∞ Deux Tremplins pour les Benjamines
- ∞ Temps Maximum 45 secondes

JUGEMENT : Juges niveau régional minimum

PENALISATIONS : Code FIG – Edition Janvier 07

COMPOSITION DU MOUVEMENT

∞ EXIGENCES SUR 2.50 POINTS

- ✓ 1 Entrée
- ✓ 1 Pivot
- ✓ 1 Série Gymnique dont 1 saut
- ✓ 1 élément acrobatique
- ✓ 1 Sortie

Pour l'EGE de Sortie

Pas de Sortie – 0 points

Sortie B – 0.30 points

Sortie C/D – 0.5 points

∞ VALEUR DE DIFFICULTE SUR 2.50 Pts

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

∞ EXECUTION SUR 10 POINTS

Minimum de 6 éléments choisis dans la grille d'éléments → Moins de 6 éléments = -1 points

DIVISION EXCELLENCE

SOL

GENERALITES

- ∞ Temps Maximum 45 secondes

JUGEMENT : Juges niveau régional minimum

PENALISATIONS : Code FIG – Edition Janvier 07

COMPOSITION DU MOUVEMENT

∞ EXIGENCES SUR 2.50 POINTS

- ✓ 1 Pivot
- ✓ 2 acrobaties de sens différent (av/ar – ar/lat – lat/av)
- ✓ 1 Série gymnique dont un saut
- ✓ 1 Série acrobatique de 2 éléments
- ✓ 1 Sortie

Pour l'EGE de Sortie

Pas de Sortie – 0 points

Sortie B – 0.30 points

Sortie C/D – 0.5 points

∞ VALEUR DE DIFFICULTE SUR 2.50 Pts

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

∞ EXECUTION SUR 10 POINTS

Minimum de 6 éléments choisis dans la grille d'éléments → Moins de 6 éléments = -1 points



DIVISION CRITERIUM POUSSINES/BENJAMINES

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991...	
	POUSSINES BENJAMINES **													5/5/3

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

Programme Critérium A – B – C – D – E – F avec options – Brochure Imposés Edition Septembre 2006
 Jugement en Référence avec la Brochure Imposés Edition Septembre 2006

Orientation sur les Compétitions :

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

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

Hauteur du saut de cheval à 1m25



DIVISION CRITERIUM BENJAMINES

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991...	
	BENJAMINES													5/5/3

Programme Critérium A – B – C avec options – Brochure Imposés Edition Septembre 2006
 Jugement en Référence avec la Brochure Imposés Edition Septembre 2006

Hauteur du Saut de Cheval 1m15

ANNEXES – PROGRAMME REGIONAL

Vous trouverez ici, tous les documents en relation avec le programme de Division Régionale:

- Les différentes feuilles de CTS :
 - ∞ Honneur
 - ∞ Excellence
 - ∞ Critérium Benjamins
 - ∞ Critérium Poussines

- Les Grilles d'éléments :
 - ∞ Honneur
 - ∞ Excellence

- Les Fiches Navettes
 - ∞ Honneur
 - ∞ Excellence



Fédération Française de Gymnastique

PROGRAMME REGIONAL CRITERIUM BENJAMINES 2008

BARRRES

<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>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>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>											
NOM	NIV.	ND	DEDUCTIONS										TOTAL DEDUCTIONS	



PROGRAMME REGIONAL CRITERIUM BENJAMINES 2008

POUTRE

Fédération Française de Gymnastique

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

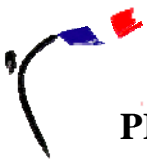


Fédération Française de Gymnastique

PROGRAMME REGIONAL CRITERIUM BENJAMINES 2008

SOL

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			



Imposé A	Note A 0 option : 2,00 1 option : 2,30 2 options : 2,60 3 options : 2,90		B I 					B S 						
	Imposé B	Note A 0 option : 3,50 1 option : 3,80 2 options : 4,10 3 options : 4,40		B I 					B S 					
Imposé C		Note A 0 option : 5,00 1 option : 5,30 2 options : 5,60 3 options : 5,90		B I 					B S 					
	Imposé D	Note A 0 option : 6,50 1 option : 6,80 2 options : 7,10 3 options : 7,40		B I 					B S 					
Imposé E		Note A 0 option : 8,00 1 option : 8,30 2 options : 8,60 3 options : 8,90		B I 					B S 					
	Imposé F	Note A : 10,00		B I 					B S 					
NOM		NIV.	ND	DEDUCTIONS										
														DEDUCTIONS



PROGRAMME NATIONAL CRITERIUM POUSSINES Edition 2006

POUTRE

Fédération Française de Gymnastique

Imposé A 1'10''	Note A 0 option : 2,00 2 options : 2,60	1 option : 2,30 3 options : 2,90										
Imposé B 1'10''	Note A 0 option : 3,50 2 options : 4,10	1 option : 3,80 3 options : 4,40										
Imposé C 1'30''	Note A 0 option : 5,00 2 options : 5,60	1 option : 5,30 3 options : 5,90										
Imposé D 1'30''	Note A 0 option : 6,50 2 options : 7,10	1 option : 6,80 3 options : 7,40										
Imposé E 1'30''	Note A 0 option : 8,00 2 options : 8,60	1 option : 8,30 3 options : 8,90										
Imposé F 1'30''	Note A : 10,00											
NOM	NIV.	ND	DEDUCTIONS							TOTAL		
										DEDUCTIONS		



PROGRAMME NATIONAL CRITERIUM POUSSINES Edition 2006

SOL


Fédération Française de Gymnastique

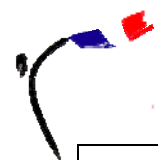
Imposé A 1'10''	Note A 0 option : 2,00 1 option : 2,30 2 options : 2,60 3 options : 2,90			
Imposé B 1'10''	Note A 0 option : 3,50 1 option : 3,80 2 options : 4,10 3 options : 4,40			
Imposé C 1'30''	Note A 0 option : 5,00 1 option : 5,30 2 options : 5,60 3 options : 5,90			
Imposé D 1'30''	Note A 0 option : 6,50 1 option : 6,80 2 options : 7,10 3 options : 7,40			
Imposé E 1'30''	Note A 0 option : 8,00 1 option : 8,30 2 options : 8,60 3 options : 8,90			
Imposé F 1'30''	Note A : 10,00			
NOM	NIV.	ND	DEDUCTIONS	TOTAL DEDUCTIONS



Fédération Française de Gymnastique

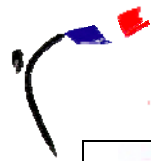
BARRES - HONNEUR

7 éléments maximum					6 éléments choisis dans la grille de catégorie à A à D, un 7 ^{ème} élément pourra être pris en compte mais la valeur attribuée ne pourra excéder 1,50 pts, Moins de 6 éléments = -1 pts, Plus de 1D = -1 pts		
					A = 0,10 B = 0,20 C = 0,30 D = 0,40 1,50 max		
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie - 0 A - 0,30 B+ 0,50	VD :	Pénalités	Note A
1 Entrée	1 Rotation Longitudinale	1 Travail en Appui	1 S/A ou Balancés				
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie - 0 A - 0,30 B+ 0,50	VD :	Pénalités	Note A
1 Entrée	1 Rotation Longitudinale	1 Travail en Appui	1 S/A ou Balancés				
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts							



POUTRE - HONNEUR

7 éléments maximum A = 0,10 B = 0,20 C = 0,30 D = 0,40 1,50 max				6 éléments choisis dans la grille de catégorie à A à D, un 7 ème élément pourra être pris en compte mais la valeur attribuée ne pourra excéder 1,50 pts, Moins de 6 éléments = -1 pts, Plus de 1D = -1 pts			
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie 0 A - 0,30 B+ - 0,50	VD : EGE :	Pénalités	Note A
1 Entrée	1 Pivot	1 série Gym dont 1 saut	1 élément acrobatique				Note B
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie 0 A - 0,30 B+ - 0,50	VD : EGE :	Pénalités	Note A
1 Entrée	1 Pivot	1 série Gym dont 1 saut	1 élément acrobatique				Note B
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts							




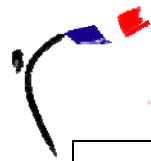
SOL – HONNEUR

7 éléments maximum					6 éléments choisis dans la grille de catégorie à A à D, un 7 ^{ème} élément pourra être pris en compte mais la valeur attribuée ne pourra excéder 1,50 pts, Moins de 6 éléments = -1 pts, Plus de 1D = -1 pts		
A = 0,10 B = 0,20 C = 0,30 D = 0,40 1,50 max							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie 0 A - 0,30 B+ - 0,50	VD :	Pénalités	Note A
1 pivot	2 acrobaties sens différents	1 série Gym dont 1 saut	1 série Acrobatique			EGE :	
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie 0 A - 0,30 B+ - 0,50	VD :	Pénalités	Note A
1 pivot	2 acrobaties sens différents	1 série Gym dont 1 saut	1 série Acrobatique			EGE :	
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts							




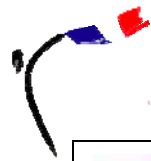
BARRES – EXCELLENCE

 8 éléments maximum A = 0,10 B = 0,20 C = 0,30 D = 0,40 2,50 max					6 éléments choisis dans la grille de catégorie à A à D, 8 éléments pourront être pris en compte mais la valeur attribuée ne pourra excéder 2,50 pts, Moins de 6 éléments = -1 pts,				
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD : EGE :	Pénalités		Note A	
1 Entrée	1 Rotation Longitudinale	1 Travail en Appui	1 Rotation Transversale			Note B			
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts									
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD : EGE :	Pénalités		Note A	
1 Entrée	1 Rotation Longitudinale	1 Travail en Appui	1 Rotation Transversale			Note B			
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts									



POUTRE – EXCELLENCE

8 éléments maximum					6 éléments choisis dans la grille de catégorie à A à D, 8 éléments pourront être pris en compte mais la valeur attribuée ne pourra excéder 2,50 pts, Moins de 6 éléments = -1 pts,		
 <p>A = 0,10 B = 0,20 C = 0,30 D = 0,40 2,50 max</p>							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie ou A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD :	Pénalités	Note A
1 Entrée	1 pivot	1 série Gym dont 1 saut	1 élément Acrobatique			EGE :	Note B
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie ou A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD :	Pénalités	Note A
1 Entrée	1 pivot	1 série Gym dont 1 saut	1 élément Acrobatique			EGE :	Note B
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts							



SOL – EXCELLENCE

8 éléments maximum A = 0,10 B = 0,20 C = 0,30 D = 0,40 2,50 max					6 éléments choisis dans la grille de catégorie à A à D, 8 éléments pourront être pris en compte mais la valeur attribuée ne pourra excéder 2,50 pts, Moins de 6 éléments = -1 pts,		
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie ou A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD : EGE :	Pénalités	Note A
1 pivot	2 acrobaties de sens différents	1 série Gym dont 1 saut	1 série acro de 2 éléments				Note B
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie ou A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD : EGE :	Pénalités	Note A
1 pivot	2 acrobaties de sens différents	1 série Gym dont 1 saut	1 série acro de 2 éléments				Note B
5 EGE à 0,50 soit 2,50 pts							

