



Cycle
Olympique
2008-2012

PROGRAMME

Division Régionale

GAF

Saison 2009/2010

Comité d'Aquitaine de Gymnastique - BP 44 33601 PESSAC CEDEX
Tél : 05 56 36 23 97 - FAX : 05 56 36 28 73
comitegym.aquitaine@orange.fr
www.ff-gym.com



FRANCE PROMO GYM



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

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

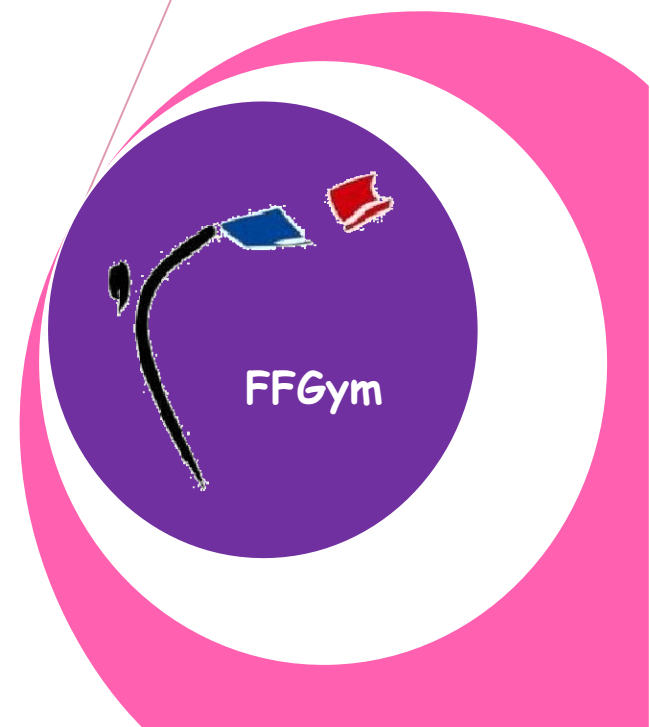
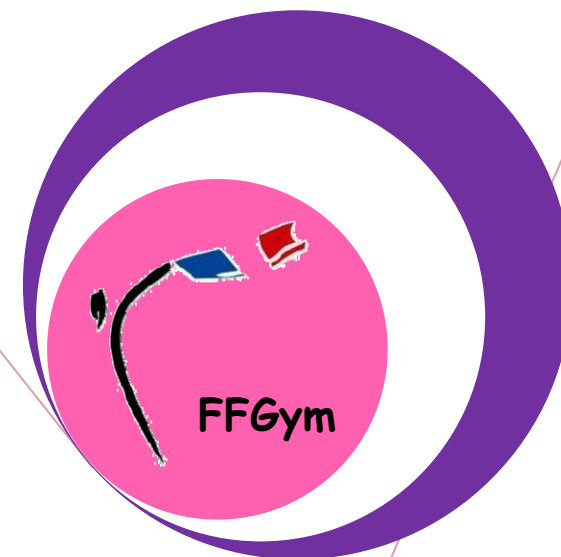


Tableau Synoptique GAF Saison 2009-2010

Titre de la compétition	Poussines			Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors		Séniors	Programme	Format	Sélection	Finalité
	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992 et avant				
Honneur				B/M/C/J/S									Grilles d'Eléments 2009 - 2010	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
				B/M												
Excellence				B/M/C/J/S									Grilles d'Eléments 2009 - 2010	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	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 - $\frac{1}{2}$ R	R
Challenges ARGENT	P												Programme Challenges	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
Challenges OR	P												Programme Challenges	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R

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

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

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

Montées ou Changements de Gymnastes dans les Equipes



Un Changement signifie, la possibilité de changer 1 gymnaste de catégorie en montée ou 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.

Précisions / Réglementations

Format Musicaux : Obligation de CD-Audio → Format CD-R +/-, le format CD-RW n'étant pas supporté par l'ensemble des dispositifs musicaux présents sur les compétitions, avec un risque d'illisibilité du CD. 1 CD par gymnaste. (cf. Brochure générale 2009/2010)

Agrès/Irrégularités aux Agrès

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

- Le tapis supplémentaire ne peut pas être déplacé pendant l'exercice.
- Elle peut placer le tremplin sur le tapis de réception supplémentaire de 10 cm. (barres asymétriques et poutre).

Pour toute autre question se référer au Code de Pointage 2009.

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

Tremplins:

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

Validation des ATR:

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

DIVISION CHALLENGE CIRCUIT

Code Inf.	Catégories	Poussines			Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	Equipes
		2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992 ...	
	Challenges Argent	P												5/5/3
	Challenges OR	P												5/5/3

Juge N1 min.

- × La musique est interdite pour les Niveaux 1, 2, 3 et 4.
- × La hauteur des Dima® est harmonisée à 1 mètre pour l'ensemble des sauts avec Dima®
- × La course sur caisse n'est conservée que pour les sauts par roulade - Niveaux 1 et 2
- × Le classement individuel Poussines se fera par Années de Naissance - 2003 - 2002 - 2001

Fonctionnement des Challenges Circuits GAF

Les Challenges comprennent 5 imposés à chaque agrès :

- ✘ Niveau 1 : Note de Départ sur 0.5 points
- ✘ Niveau 2 : Note de Départ sur 2 points
- ✘ Niveau 3 : Note de Départ sur 3.5 points
- ✘ Niveau 4 : Note de Départ sur 5 points
- ✘ Niveau A : Note de Départ sur 6.50 points + 2 options à 0.50
- ✘ Niveau B : Note de Départ sur 8 points + 2 options à 0.50

Le niveau A correspond à l'Imposé A, et le niveau B correspond à l'imposé B - **Version 2009**

La musique pour les Niveaux, A et B → 1min10 maximum - Réglementation Imposés 2009

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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 Note E
Chaque élément possède une valeur	Élément non réalisé	Valeur de l'élément
Aucun autre élément ne peut être ajouté.	Élément supplémentaire	0.50 P
L'ordre des éléments doit être respecté.	Non respect de l'ordre	1.00 P pour la totalité de l'enchaînement
Si un élément différent est exécuté, il n'est pas reconnu. Une déduction égale à la valeur de l'élément	Élément 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 D et E en ce qui concerne les fautes générales:

↗ se référer aux tableaux des fautes générales du Code de Pointage 2009

DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

SAUT

GENERALITES

- × Deux sauts présentés - le meilleur sera pris en compte.
- × Harmonisation de la hauteur des Dima® à 1 mètre
- × 6 niveaux différents
- × Pour tous les sauts avec pose des mains ou des pieds, « Contact » derrière la ZONE de 50cm sur les Dima®.

JUGEMENT: Juges N1 min.

PENALISATIONS : Pour tout autre pénalisations se reporter au Code de Pointage 2009

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

Descriptifs des Sauts - Challenge Circuit


Sauts	Note de départ	Fautes Spécifiques
<p>Niveau 1 : 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 roulade avant sur le tapis de 1 mètre</p>	<p>Note D 0.50 points</p>	<p>Premier envol Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline. 0.1 / 0.3 / 0.50 Roulade Enroulement vertébral 0.3 / 0.5 / 1.0</p>
<p>Niveau 2 : 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 1 mètre.</p>	<p>Note D 2 points</p>	<p>Premier envol Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline. 0.1 / 0.3 / 0.50 Roulade Enroulement vertébral 0.3 / 0.5 / 1.0</p>
<p>Niveau 3 : 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 1 mètre.</p>	<p>Note D 3.50 points</p>	<p>Premier envol Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline. 0.1 / 0.3 / 0.50 Tête droite/ regard sur les mains 0.1 / 0.30 Réception corps aligné bras aux oreilles 0.30/0.50</p>
<p>Niveau 4 : Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer ATR impulsion bras réception en ATR puis tomber dos corps tendu, sur une hauteur de 1 mètre.</p>	<p>Note D 5 points</p>	<p>Premier envol Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline. 0.1 / 0.3 / 0.50 Tête droite/ regard sur les mains 0.1 / 0.30 2^{ème} ATR dans les 30° maxi avant et après la verticale 0.30/0.50/1.00</p>



PROGRAMME - A **PROGRAMME - B**


Imposé A des Critérium FFG –2009

NOTE DE DEPART : 6.50 POINTS

SAUT	Eléments	symbole
A	Saut groupé pose de pieds et saut extension	

Imposé B des Critériums FFG – 2009

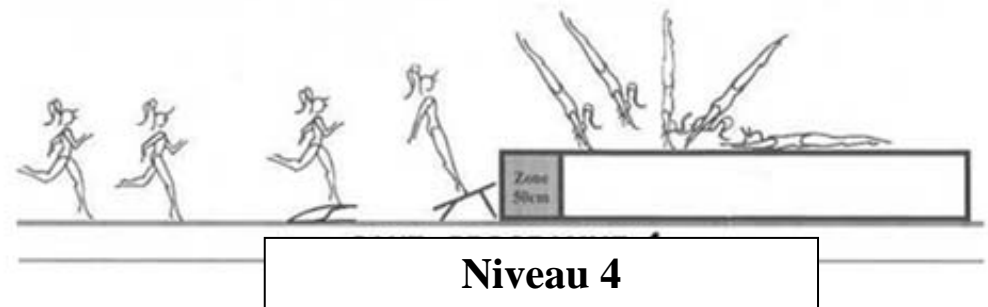
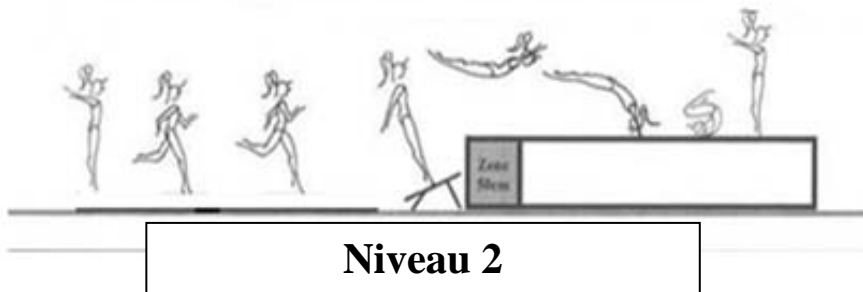
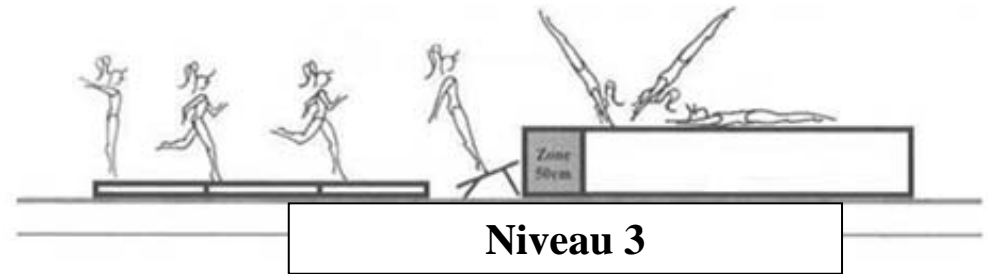
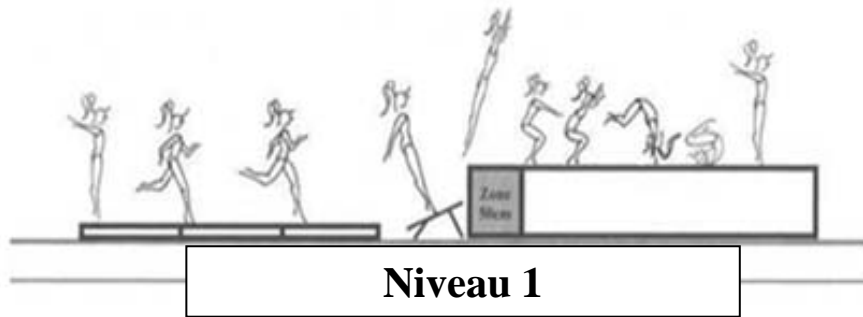
NOTE DE DEPART : 8 POINTS

SAUT	Eléments	symbole
B	Lune (avec mini trampoline)	

Pénalisations spécifiques au Saut A

- 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 0.10 P / 0.30 P / 0.50 P

Visualisation Globale des Différents Sauts



DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

BARRES

GENERALITES

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

JUGEMENT : **Juges N1 min.**












PENALISATIONS : Pour les Pénalisations Générales, se reporter au Code de Pointage 2009

Descriptifs des Mouvements Barres - Challenge Circuit

Niveau 1	VD	Niveau 2	VD	Niveau 3	VD	Niveau 4	VD
De la station droite sur une hauteur (épaules hauteur de la barre) sauter à l'appui facial bras tendus	2.5	De la station droite sur une hauteur (épaules hauteur de la barre) sauter à l'appui facial bras tendus	1.5	De la station droite - épaules hauteur de la barre- entrée par renversement en lançant une jambe pour arriver à l'appui facial.(départ incliné)	3	De la station droite sur une hauteur (épaules hauteur de la barre) entrée par renversement en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial.	3.0
De l'appui facial, engager une jambe tendue effectuer un ½ tour corps droit et dégager l'autre jambe pour se retrouver en appui facial	3	De l'appui facial, engager une jambe tendue effectuer un demi tour corps droit et dégager l'autre jambe pour se retrouver en appui facial	2	De l'appui facial, engager une jambe tendue effectuer un demi tour corps droit et dégager l'autre jambe pour se retrouver en appui facial	2	De l'appui facial, engager une jambe tendue effectuer un ½ tour corps droit et dégager l'autre jambe pour se retrouver en appui facial	2.0
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées en contrôlant les différentes étapes	2.5	Prise d'élan oblique basse	2	2 Prises d'élan à l'oblique basse	2X2	Prise d'élan horizontale	1.0
		De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées en contrôlant les différentes étapes	1.5	De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées, bras et jambes tendues en contrôlant les différentes étapes	3	Tour d'appui arrière	3.0
		Equerre groupée 2 secondes	3			De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes serrées, bras et jambes tendues en contrôlant les différentes étapes	2.0
						Equerre 2 secondes	3.0
Note D : 0.50 points		Note D : 2 points		Note D : 3.5 points		Note D : 5 points	
Renversement avant contrôlée 0.3/0.5/1.00		Tenir la position 2 s : 0.3/0.5 Non tenue : 1 pt Hauteur des genoux au dessus ou en dessous de l'horizontal 0.3/0.5/1.0		Maintient de la traction des bras pour amener le bassin 0.3 / 0.5 / 1.00 Renversement avant contrôlé 0.5 /1.00		Maintient de la traction des bras pour amener le bassin 0.3 / 0.5 / 1.00 Renversement avant contrôlé 0.5 /1.00	

PROGRAMME - A

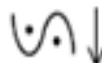







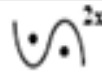

Imposé A des Critérium FFG - Version 2009

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

Note de Départ : 6.50 + 2 OPTIONS à 0.50

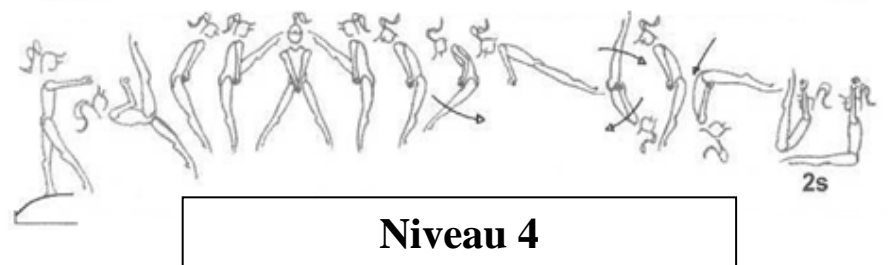
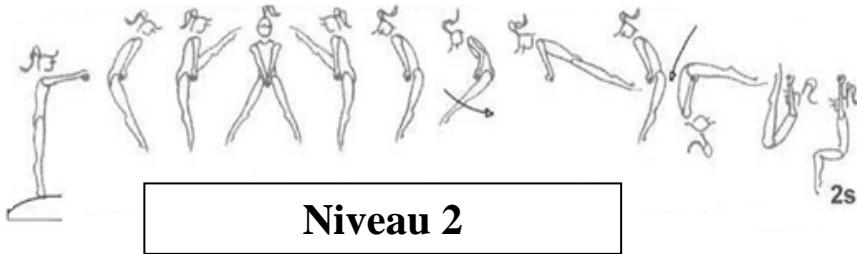
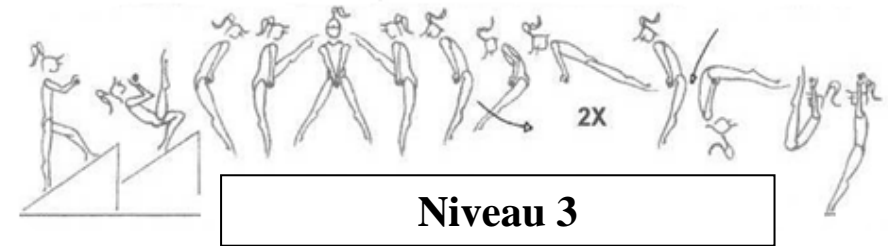
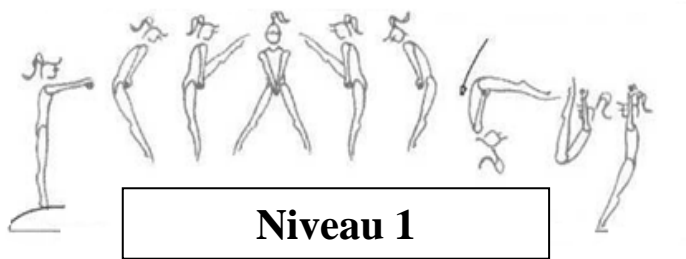
PROGRAMME - B

Imposé B des Critérium FFG - Version 2009

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

NOTE DE DEPART : 8 + 2 OPTIONS à 0.50

Visualisation Globale des Différents Mouvements



DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

POUTRE

GENERALITES

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

JUGEMENT : **Juges N1 min.**

PENALISATIONS :

- × Pour les Pénalisations Générales, se reporter au Code de Pointage 2009
- × Si la position des bras n'est pas respectée : Pénalisation de 0.10 point à chaque fois.

Descriptifs des Mouvements Poutre - Challenge Circuit

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










Descriptifs des Mouvements Poutre - Challenge Circuit

Niveau 3	VD	Niveau 4	VD
Sauter à l'appui facial corps/ bras tendus en passant directement une jambe sans arrêt pour arriver au siège	1.5	Sauter à l'appui facial corps /bras tendus en passant directement une jambe sans arrêt pour arriver au siège	1.5
Equilibre fessier groupé bras 2 ^{nde} puis Remontée libre	1	Puis équerre écart 2'' En appui sur les mains, élan des jambes en AR pour revenir accroupi	2.0
Battements D/G à l'horizontal bras 2 ^{nde} (contrôler la descente de la jambe)	0.5	Remontée libre	1.5
Descente libre pour se retrouver accroupi	2	Battements D/G à l'horizontal bras 2 ^{nde} avec maintien à l'oblique basse	0.5
Placement du dos départ bras aux oreilles	0.5	1 pas ou 2 pas sur ½ pointes - ½ tour debout sur ½ pointes bras 5 ^{ème} , 1 pas descente accroupi libre pour effectuer un ½ tour sur ½ pointes dans le même sens les bras libre	2.0
Attitude libre 2''	2		1.5
½ tour debout sur ½ -pointes - bras 5 ^{ème} , 1 pas descente accroupi libre pour effectuer un ½ tour sur ½ pointes dans le même sens les bras libre	1.5	1 ou 2 pas saut droit	1.5
	2	Lever une jambe en 4 ^{ème} devant, bras 2 ^{nde} et poser en fente avant bras aux oreilles. ATR passagé jambe libre à la verticale, jambe d'appui jusqu'à l'horizontale. retour en fente	2.5
Sortie saut groupé	2	Attitude arabesque 2''	1.5
		Départ en fente sortie roue en resserrant les jambes	2.0
Note D : 3.5 points		Note D : 5 points	
Arrêt au passage de la jambe 0.3 /0.5 Ne pas toucher l'agrès 0.3 Tenir la position 2 s 0.3 / 0.5 / 1.00		Arrêt au passage de la jambe 0.3 /0.5 Ne pas toucher l'agrès 0.3 Tenir la position 2 s 0.3 / 0.5 / 1.00 Jambe libre non aligné 0.50 / 1.00	

PROGRAMME - A

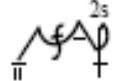






Imposé A des Critérium FFG - Version 2009

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

NOTE DE DEPART : 6.50 + 2 OPTIONS à 0.30

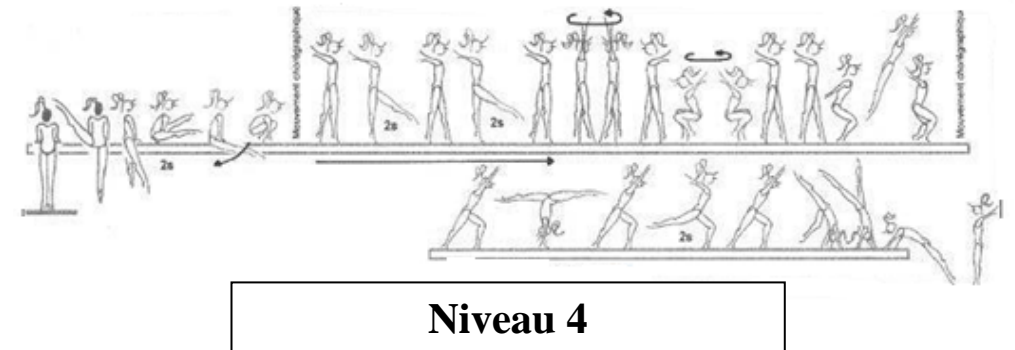
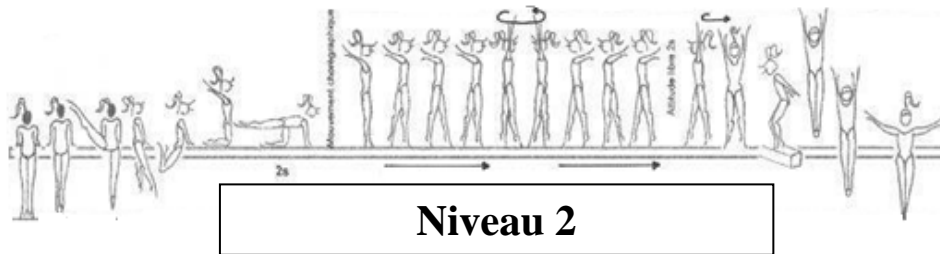
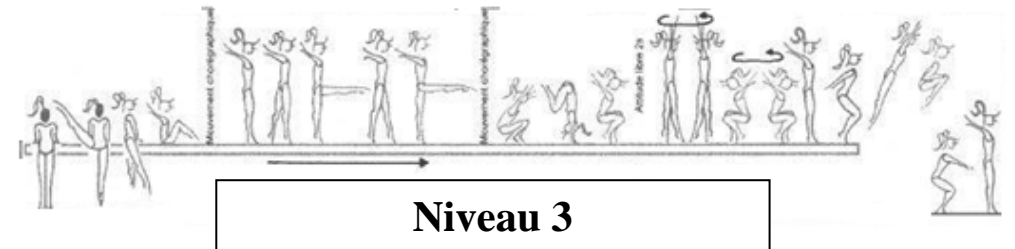
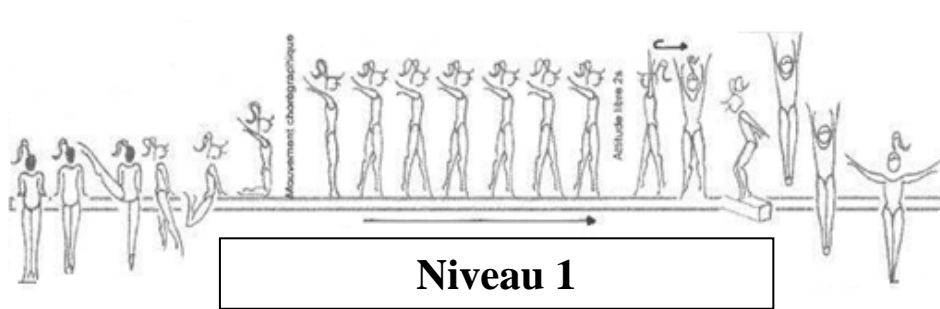
PROGRAMME - B

Imposé B des Critérium FFG - 2009

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

NOTE DE DEPART : 8 + 2 OPTIONS à 0.50

Visualisation Globale des Différents Mouvements



DIVISION CHALLENGE CIRCUITS

SOL

GENERALITES

- × 6 niveaux différents :
- × Musique interdite pour les niveaux 1, 2, 3, 4
- × Temps maximum fixé à 1m10 pour le A et B

JUGEMENT : **Juges N1 minimum.**

PENALISATIONS :

- × Pour les Pénalisations Générales, se reporter au code de pointage 2009
- × Si la position des bras n'est pas respectée : Pénalisation de 0.10 point à chaque fois.

Descriptifs des Mouvements SOL - Challenge Circuit

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

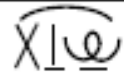







Descriptifs des Mouvements SOL - Challenge Circuit

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

#

PROGRAMME - A










Imposé A des Critérium FFG - 2009

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

NOTE DE DEPART : 6.50 + 2 OPTIONS à 0.50

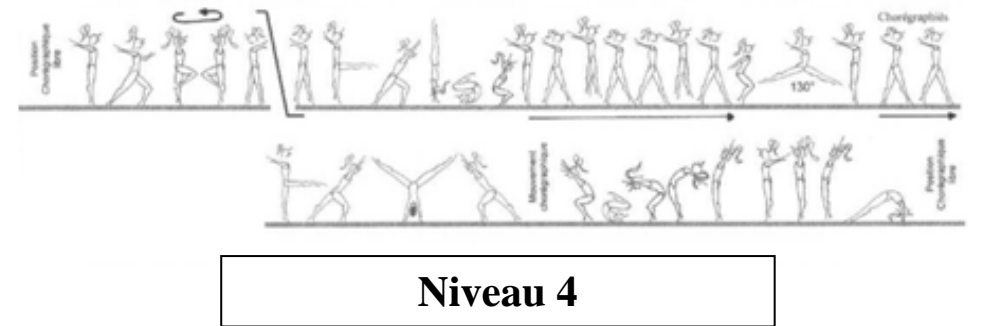
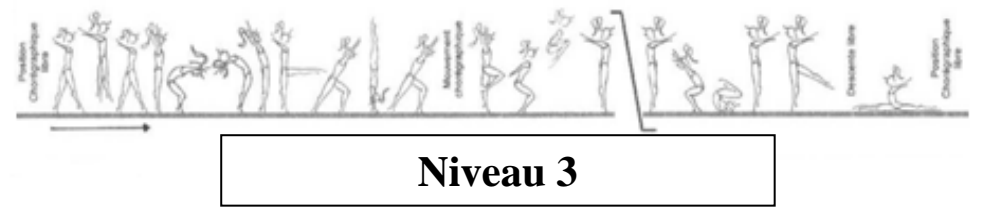
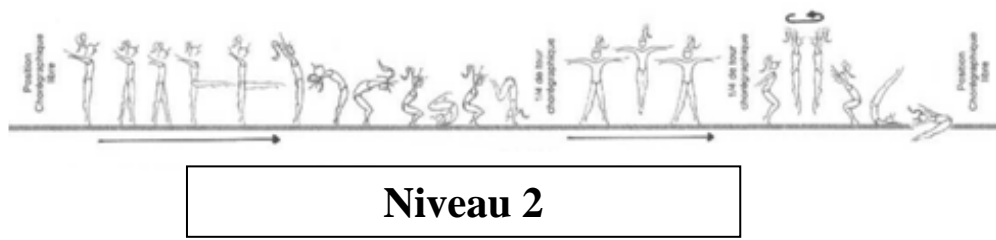
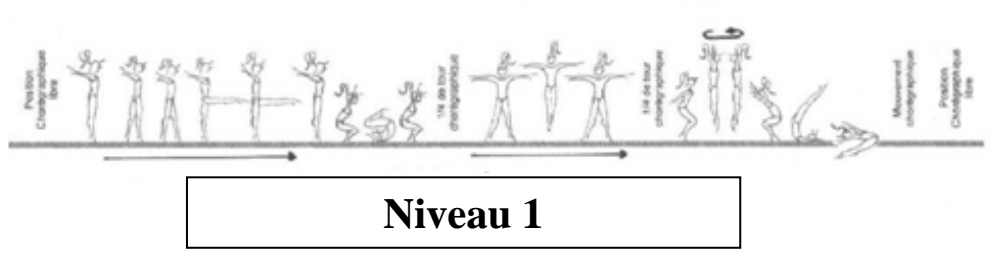
PROGRAMME - B

Imposé B des Critérium FFG - 2009

Sol Imposé B	Éléments	symbole	valeur
	Rondade rebond		1.00
	OU OPTION 1 : rondade flip		+ 0,50
	Saut-de mains 2 pieds rebond		1.00
	Souplesse arrière (retour en fente)		1.00
	Pirouette gymnique de 180° en dedans et détourné sur ½ pointes		0.50
	OU OPTION 2 : pirouette gymnique de 360° en dedans		+ 0,50
	Saut ½ tour en l'air (180°)		0.50
	Saut de chat		0.50
Série saut groupé + saut sissonne		1.50 (0.5 chaque +liaison 0.5)	

NOTE DE DEPART : 8 + 2 OPTIONS à 0.50

Visualisation Globale des Différents Mouvements



DIVISION HONNEUR GAF

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992...	
	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 - Fiche Navette (voir annexe)
- ✘ Minimum 6 éléments choisis dans les grilles d'éléments ; 1 point de pénalité pour moins de 6 éléments
- ✘ Un 7^{ème} élément peut être pris en compte dans le jugement mais la valeur maximale est plafonnée à 1.50
- ✘ Les EC sont prises dans les 6 ou 7 éléments.

Précisions concernant l'EC de Sortie au Sol

Catégories Concernées :

- Honneur
- Excellence

Dans la brochure il est précisé pour l'Honneur :

- Pas de sortie = 0 point
- Sortie A = 0.30 points
- Sortie B ou + = 0.50 points

Dans la brochure il est précisé pour l'Excellence :

- Pas de sortie = 0 point
- Sortie B = 0.30 points
- Sortie C ou + = 0.50 points

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



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

Exemples

Excellence Sol

½ Pivot
 Rondade – Roulade arrière
 Saut Cosaque – Saut A/P
 Souplesse Arrière
 Saut de Main – sortie prise en EGE à 0.50

Honneur Sol

½ pivot
 roue pied-pied – roulade arrière
 saut de chat – saut extension ½ tour
 roulade avant – sortie prise en EGE à 0.30
 souplesse arrière

Excellence Sol

pivot
 roulade avant élevée
 cabriole – sissonne
 rondade – roulade arrière – EGE de sortie à 0.50
 Souplesse Avant
 Meilleur élément de la série

DIVISION HONNEUR

SAUT

GENERALITES

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

JUGEMENT : Juges N1 min

VALEURS DES SAUTS

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

PENALISATIONS Spécifiques DR

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	1 point
Contact du dos avec la table de saut	1 point
Saut en Lune exécuté en roulade	2 points
Pénalisations Générales	CDP 2009

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 Benjamines

JUGEMENT : Juges N1 min

PENALISATIONS : Code FIG -2009

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'EC 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

*Attention 1 D maximum est autorisée → 2D ou + → - 1 points
Min 6 élts de la grille DR → 5elts ou moins = -1 points*

✗ EXECUTION SUR 10 POINTS

DIVISION HONNEUR

POUTRE

GENERALITES

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

JUGEMENT : Juges N1 minimum

PENALISATIONS : Code FIG - 2009

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'EC 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

Attention 1 D maximum est autorisée → 2D ou + → - 1 points
Min 6 élts de la grille DR → 5élts ou moins = -1 points

✗ EXECUTION SUR 10 POINTS

DIVISION HONNEUR

SOL

GENERALITES

- x Temps Maximum 45 secondes

JUGEMENT : Juges N1 min

PENALISATIONS : Code FIG - 2009

COMPOSITION DU MOUVEMENT

x 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'EC de Sortie

Pas de Sortie - 0 points

Sortie A - 0.30 points

Sortie B ou + 0.5 points

x VALEUR DE DIFFICULTE SUR 1.50 Pts

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

Attention 1 D maximum est autorisée → 2D ou + → - 1 points
Min 6 élts de la grille DR → 5élts ou moins = -1 points

x EXECUTION SUR 10 POINTS

DIVISION EXCELLENCE GAF

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992...	
	B/M													5/5/3
	B/M/C/J/S												5/5/3	

Equipe catégorie pure autorisée.

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

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 - Fiche Navette (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

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

JUGEMENT : Juges N1 min

VALEURS DES SAUTS

Lune Mini Trampoline	2.50
Rondade 2 trempilins	3.00
Lune 2 trempilins	3.50
Rondade 1 trempilin	4.00
Lune 1 trempilin	4.50
Lune Demi Vrille 2 trempilins	5.00

PENALISATIONS

Aide de l'entraîneur pendant le saut	4 pts
Aide de l'entraîneur à la réception	1 pt
Contact du dos avec la table de saut	1 pt
Saut en Lune exécuté en roulade	2 pts
Pénalisations Générales	CDP 2009

DIVISION EXCELLENCE

BARRES

GENERALITES

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

JUGEMENT : Juges N1 min

PENALISATIONS : Code FIG - 2009

COMPOSITION DU MOUVEMENT

x EXIGENCES SUR 2.50 POINTS

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

Pour l'EC de Sortie

*Pas de Sortie - 0 points
Sortie B - 0.30 points
Sortie C/D - 0.5 points*

x VALEUR DE DIFFICULTE SUR 2.50 Pts

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

Min 6 élts de la grille DR → 5élts ou moins = -1 points

x EXECUTION SUR 10 POINTS

DIVISION EXCELLENCE

POUTRE

GENERALITES

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

JUGEMENT : Juges N1 min

PENALISATIONS : Code FIG - 2009

COMPOSITION DU MOUVEMENT

x EXIGENCES SUR 2.50 POINTS

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

Pour l'EC de Sortie

*Pas de Sortie - 0 points
Sortie B - 0.30 points
Sortie C/D - 0.5 points*

x VALEUR DE DIFFICULTE SUR 2.50 Pts

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

Min 6 élts de la grille DR → 5élts ou moins = -1 points

x EXECUTION SUR 10 POINTS

DIVISION EXCELLENCE

SOL

GENERALITES

- x Temps Maximum 45 secondes

JUGEMENT : Juges N1 min

PENALISATIONS : Code FIG - 2009

COMPOSITION DU MOUVEMENT

x 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'EC de Sortie

*Pas de Sortie - 0 points
Sortie B - 0.30 points
Sortie C/D - 0.5 points*

x VALEUR DE DIFFICULTE SUR 2.50 Pts

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

Min 6 élts de la grille DR → 5élts ou moins = -1 points

x EXECUTION SUR 10 POINTS

DIVISION CRITERIUM P/B

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992...	
	P/ B **													5/5/3

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

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

Orientation sur les Compétitions :

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

Comme pour la Division Régionale, les gymnastes auront un classement « équipe + individuel », ce qui explique qu'en individuelle, certaines gymnastes peuvent avoir un double classement.

Hauteur du saut de cheval à 1m25

DIVISION CRITERIUM BENJAMINES

Code Inf.	Catégories	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Equipes
		2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992...	
	B													5/5/3

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

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

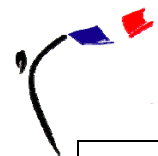
- × Les Grilles d'éléments :
 - ∞ Honneur
 - ∞ Excellence

- × Les Fiches Navettes
 - ∞ Honneur
 - ∞ Excellence




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 = 0,4 → 1,50 max							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie : 0 A - 0,30 B+ 0,50	VD :	Pénalités	Note D
1 Entrée	1 Rotation Longitudinale	1 Travail en Appui	1 S/A ou Balancés			EC :	
5 EC à 0,50 soit 2,50 pts							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie : 0 A - 0,30 B+ 0,50	VD :	Pénalités	Note D
1 Entrée	1 Rotation Longitudinale	1 Travail en Appui	1 S/A ou Balancés			EC :	
5 EC à 0,50 soit 2,50 pts							



Fédération Française de Gymnastique

POUTRE - 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 = 0,4 → 1,50 max							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie : 0 A - 0,30 B+ - 0,50	VD : EC :	Pénalités	Note D
1 Entrée	1 Pivot	1 série Gym dont 1 saut	1 élément acrobatique			Note E	
5 EC à 0,50 soit 2,50 pts							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie : 0 A - 0,30 B+ - 0,50	VD : EC :	Pénalités	Note D
1 Entrée	1 Pivot	1 série Gym dont 1 saut	1 élément acrobatique			Note E	
5 EC à 0,50 soit 2,50 pts							



SOL – HONNEUR

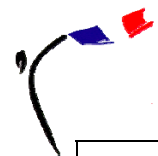
7 éléments maximum					6 éléments choisis dans la grille de catégorie à A à D, un 7 ème élément pourra être pris en compte mais la valeur attribuée ne pourra excéder 1,50 pts, Moins de 6 éléments = -1 pts, Plus de 1D = -1 pts		
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie : 0	VD :	Pénalités	Note D
1 pivot	2 acrobaties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



Fédération Française de Gymnastique


BARRES – 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,		
A = 0,10 B = 0,20 C = 0,30 D = 0,4 → 2,50 max							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD :	Pénalités	Note D
1 Entrée	1 Rotation Longitudinale	1 Travail en Appui	1 Rotation Transversale				
5 EC à 0,50 soit 2,50 pts							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD :	Pénalités	Note D
1 Entrée	1 Rotation Longitudinale	1 Travail en Appui	1 Rotation Transversale				
5 EC à 0,50 soit 2,50 pts							



Fédération Française de Gymnastique

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,		
 A = 0,10 B = 0,20 C = 0,30 D = 0,40 → 2,50 max							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie ou A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD : EC :	Pénalités	Note D
1 Entrée	1 pivot	1 série Gym dont 1 saut	1 élément Acrobatique			Note E	
5 EC à 0,50 soit 2,50 pts							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie ou A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD : EC :	Pénalités	Note D
1 Entrée	1 pivot	1 série Gym dont 1 saut	1 élément Acrobatique			Note E	
5 EC à 0,50 soit 2,50 pts							



SOL – 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,		
<div style="border: 2px solid red; width: 50px; height: 30px; display: inline-block; margin-right: 10px;"></div> A = 0,10 B = 0,20 C = 0,30 D = 0,40 → 2,50 max							
NOM :		CLUB :		Sortie pas de sortie ou A - 0 B - 0,30 C/D - 0,50	VD :	Pénalités	Note D
1 pivot	2 acrobaties de sens différents	1 série Gym dont 1 saut	1 série acro de 2 éléments			EC :	
5 EC 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 D
1 pivot	2 acrobaties de sens différents	1 série Gym dont 1 saut	1 série acro de 2 éléments			EC :	
5 EC à 0,50 soit 2,50 pts							

