Brochure des Programmes

Ile de France

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

Régional Et Inter-Régional

POUSSINES

PARCOURS

Version 2017 / 2018 pour le GP 77

Comité Régional Île-de-France Ouest

îledeFrance

Comité Régional Île-de-France Marne

Brochure Ile de France
Gymnastique Artistique Féminine

Edition Septembre 2014– Modif' 2015

Sommaire

Cette brochure regroupe l'ensemble des programmes des compétitions à finalités régionales ou inter-régionales et dont les programmes sont spécifiques à l'Ile de France.

Programme Régional B et C et Inter-Régional B et C

- **Libres 1 – 2 – 3 – 4 et 5** ..... page 3
  Annexe1 Feuilles de CTS .....page 39

Programme Régional A et Inter-Régional A

- **Imposés Poussines**..... page 40
  Annexe 2 Feuilles de CTS.....page 83

Programmes Animation CRIFO

- **Parcours 1-2 et 3**.....page 84

Les programmes mentionnés ci-dessous ne figurent pas dans cette brochure

- C1 FIG
  Programme libre, décrit dans le code pointage FIG à télécharger sur le site de la FIG
  Aménagement Code FIG pour les Nat A

- Libre FFG – plafonné ou non
  Programme libre, décrit dans la brochure des règlements techniques GAF

Cette brochure complète les Plans d'Actions Régionaux de la saison en cours.

Brochure des Programmes

Ile de France

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

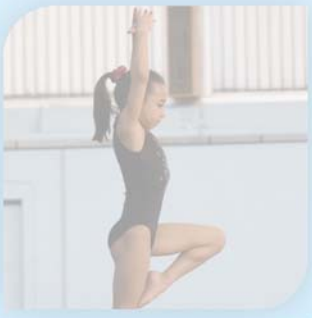
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

Régional

Et

Inter-Régional

POUSSINES



PARCOURS

EDITION Septembre 2014 – Modif' 2015

Comité Régional Île-de-France Ouest

îledeFrance

Comité Régional Île-de-France Marne

Réglementation : Gymnastes – Entraineurs – Juges et Matériel

Tenue des gymnastes.

Niveau	Tenue exigée	Pénalité
Libre 1	Justaucorps non obligatoire. Short, cycliste, débardeur, t-shirt **uni près du corps rentré dans le bas** sont autorisés	**Aucune pénalité. Les gymnastes n'ayant pas une tenue correcte ou ayant une tenue "dangereuse" ne seront pas autorisées à rentrer sur le plateau**
Libre 2	**Justaucorps obligatoire**, short et cycliste sont autorisés. Pas d'obligation de tenue identique dans l'équipe	**Aucune pénalité. Les gymnastes n'ayant pas une tenue correcte ou ayant une tenue "dangereuse" ne seront pas autorisées à rentrer sur le plateau**
Libre 3-4-5	Justaucorps obligatoire.	**Tenue incorrecte en individuelle : 1.00 point Tenue non uniforme en équipe :1.00 point**
Libre 1-2-3-4-5	Bijoux non autorisés	**0.30**
Libre 1-2-3-4-5	Bandage de couleur autorisé	
Libre 1-2-3-4-5	Comportement incorrect	**0.30**

Tenue des entraineurs :

Libre 1-2-3-4-5	Tenue sportive correcte. Le survêtement du club n'est pas obligatoire.	**Tenue non sportive : 1.00 point**

Présence des entraineurs.

Individuelle	1 entraineur pour une gymnaste 2 entraineurs pour 2 gymnastes ou plus par atelier	**Nombre d'entraineurs non conforme : exclusion du plateau**
Equipe	2 entraineurs autorisés	**Nombre d'entraineurs non conforme : exclusion du plateau**
Libre 1-2	Présence de l'entraineur autorisée sur le tapis de réception ou sur le praticable	**Pas de pénalité.**
Libre 1-2	Présence obligatoire à côté de la table de saut et sous les barres	**Si l'entraineur n'est pas à côté de la table de saut ou sous les barres, il en va de sa responsabilité personnelle.**
Libre 3-4-5	Présence non autorisée sur les tapis de réception ou sur le praticable.	**0.50**
Libre 1-2-3-4-5	Comportement incorrect	**0.30**

Matériel.

Libre 1-2-3-4-5	Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire	**0.50**
	Déplacer le tapis de réception supplémentaire	**Pas de pénalité**
Libre 1 - 2	Possibilité de modifier l'écartement des barres entre la partie BI et la partie BS	
Libre 1-2-3-4-5	Possibilité de monter les 2 barres, pour les gymnastes de grandes tailles	
	Interdiction de descendre les barres	

Juges.

Libre 1-2-3-4-5	Les juges doivent être en tenue correcte.	**Tenue incorrecte le juge ne sera pas autorisé à rentrer sur le plateau**

Régional C – Libre 1

Compétition individuelle avec un classement club

Gymnastes s'entraînant 2 à 3 heures par semaine.

A tous les agrès, les éléments présentés doivent faire partie de la « grille IDF »

	Matériel	**Note D : Composition – Difficultés**	**Bonification Sur Note Finale en accord JD et JE**
Saut	Table à 1.25m	2 Sauts identiques ou différents	
Barres	Possibilité de mouvement en 2 parties BI et BS	**6** éléments de Valeur de Difficulté (VD) les plus élevés sont comptabilisés Eléments de la grille IDF (Valeur unique) A, B, C, D et E = 0.50 **Note de difficulté : 3.00 maximum** **(*)**Joker possible	Utilisation des 2 barres: 0.30 point **(*)**
Poutre	Poutre à 1.25m Mouvement de 45'' Max		Mouvement proche et un déplacement latéral avec gestuelle chorégraphiée : 0.30 point **(*)**
Sol	Le mouvement doit être exécuté sur une moitié de praticable et sans musique Mouvement de 45'' Max		Mouvement proche et direction/trajectoire/ déplacements divers avec gestuelle chorégraphiée : 0.30 point **(*)**

(*) La valeur de la bonification sera nulle ou de 0.30 pts

Présence de l'entraîneur :

- Saut et Barres : doit être obligatoirement présent sous les barres asymétriques et à côté de la table de saut.
- Poutre et sol : l'entraîneur est autorisé, sans pénalité, à se placer à côté de la poutre et sur le praticable.

(*) Possibilité de Joker :

A chaque agrès, avant le début du mouvement, un joker peut être joué sur un élément en particulier. Il donne le droit de le refaire (et uniquement cet élément là) à la suite ou à la fin du mouvement, en cas de mauvaise réalisation. Quoi qu'il arrive, c'est le passage du Joker qui compte. Les fautes de la 1ère tentative ne seront pas comptabilisées.

Utilisation du Joker : -0.3 sur NF

Aucune pénalité, si le Joker est posé mais non utilisé

Régional B – Libre 2

Compétition par équipes

Gymnastes s'entraînant 3 à 4 heures par semaine.
A tous les agrès, les éléments présentés doivent faire partie de la « grille IDF »

<table>
<tr><th></th><th>Matériel</th><th>Note D : Composition – Difficultés</th><th>Bonification
Sur Note Finale en accord JD et JE</th></tr>
<tr><td>Saut</td><td>Table à 1.25m</td><td>2 Sauts identiques ou différents</td><td></td></tr>
<tr><td>Barres</td><td>Possibilité de mouvement en 2 parties BI et BS</td><td rowspan="3">6 éléments de Valeur de Difficulté (VD) les plus élevés sont comptabilisés
Eléments de la grille IDF
A = 0.50
Eléments B, C, D, E = 1.00 point

Valorisation de composition, si la gymnaste présente un élément de la famille 4 ET un élément de la famille 5 + 1.00 point

Aux barres les oscillations et les bascules de la famille 1 sont reconnues comme éléments de la famille 5

Note de difficulté :
7 points maximum

(*)Joker possible</td><td>Utilisation des 2 barres: 0.30 point (*)</td></tr>
<tr><td>Poutre</td><td>Poutre à 1.25m
Mouvement de 45'' Max</td><td>Mouvement proche et un déplacement latéral avec gestuelle chorégraphiée :
0.30 point (*)</td></tr>
<tr><td>Sol</td><td>En fonction de l'organisateur, le mouvement peut être exécuté :
Sur moitié de praticable ou sur praticable entier.
Avec ou sans musique
(Voix chantées non autorisée)
Mouvement de 45'' Max</td><td>Mouvement proche et direction/trajectoire/ déplacements divers avec gestuelle chorégraphiée :
0.30 point (*)</td></tr>
</table>

(*) La valeur de la bonification sera nulle ou de 0.30 pts

Présence de l'entraîneur :

- Saut et Barres : doit être obligatoirement présent sous les barres asymétriques et à côté de la table de saut.
- Poutre et sol : l'entraîneur est autorisé, sans pénalité, à se placer à côté de la poutre et sur le praticable.

(*) Possibilité de Joker :

A chaque agrès, avant le début du mouvement, un joker peut être joué sur un élément en particulier. Il donne le droit de le refaire (et uniquement cet élément là) à la suite ou à la fin du mouvement, en cas de mauvaise réalisation. Quoi qu'il arrive, c'est le passage du Joker qui compte. Les fautes de la 1ère tentative ne seront pas comptabilisées.- **Utilisation du Joker : -0.3 sur NF**

Aucune pénalité, si le Joker est posé mais non utilisé

Inter-Régional C – Libre 3

Compétition individuelle et par équipes

Gymnastes s'entraînant 4 à 5 heures par semaine.

A tous les agrès, les éléments présentés doivent faire partie de la « grille IDF »

	Matériel	**Note D : Composition – Difficultés**	**Bonification Sur Note Finale en accord JD et JE**
Saut	Table à 1.25m	2 Sauts identiques ou différents	
Barres	Mouvement en une seule partie	**6** éléments de Valeur de Difficulté (VD) les plus élevés sont comptabilisés Elément de la grille A = 0.50 point B = 1.00 point C-D-E = 1.50 point Valorisation de composition, si la gymnaste présente un élément de la famille 4 ET un élément de la famille 5 – C Minimum + 1.00 point **Aux barres les oscillations et les bascules de la famille 1 sont reconnues comme éléments de la famille 5** **Note de difficulté :** **10 points maximum**	Mouvement exécuté sans reprise d'élan et sans chute : 0.50 point
Poutre	Poutre à 1.25m Mouvement de 1' Max (Dépassement du temps -0.50 sur NF)		Mouvement proche, déplacement latéral, utilisation de la longueur : 0.30 point **(*)** Recherche chorégraphique – Aisance dans la gestuelle : 0.20 point **(*)**
Sol	Sur praticable. avec musique (Voix chantées -1.00 pt) Mouvement de 1' Max (Dépassement du temps -0.50 sur NF)		Mouvement proche, direction –trajectoire et déplacements divers (gestuelle chorégraphiée) – Utilisation de l'espace (passer par les 4 coins) : 0.30 point **(*)** Recherche chorégraphique, gestuelle correspondant au thème de la musique : 0.20 point **(*)**

(*) La valeur de la bonification sera nulle ou de 0.20, 0.30 ou 0.50 pts

Inter-Régional B – Libre 4

Compétition individuelle et par équipes

En département les équipes et/ou individuelles engagées en Niveau 4 et 5, seront évaluées sur le programme 5.

A l'issue de la compétition départementale les équipes et/ou individuelles seront orientées sur le libre 4 ou 5 en fonction d'un classement vertical

La compétition départementale sera une sélective d'orientation.

Gymnastes s'entraînant 5 heures ou plus par semaine.

A tous les agrès, les éléments présentés doivent faire partie de la « grille IDF »

	Matériel	**Note D : Composition – Difficultés**	**Bonification Sur Note Finale en accord JD et JE**
Saut	Table à 1.25m	2 Sauts identiques ou différents	
Barres	Mouvement en une seule partie	**7** éléments de Valeur de Difficulté (VD) les plus élevés sont comptabilisés Elément de la grille A = 0.50 point B = 1.00 point C = 1.50 point D/E = 2.00 points Valorisation de composition, si la gymnaste présente un élément de la famille 4 ET un élément de la famille 5 – D Minimum + 1.00 point **Aux barres les bascules de la famille 1 sont reconnues comme éléments de la famille 5** **Note de difficulté :** **15 points maximum**	Mouvement exécuté sans reprise d'élan et sans chute : 0.50 point
Poutre	Poutre à 1.25m Mouvement de 1'10 Max (Dépassement du temps -0.50 sur NF)		Mouvement proche, déplacement latéral, utilisation de la longueur : 0.30 point **(*)** Recherche chorégraphique – Aisance dans la gestuelle : 0.20 point**(*)**
Sol	Sur praticable. avec musique (Voix chantées -1.00 pt) Mouvement de 1'10 Max (Dépassement du temps -0.50 sur NF)		Mouvement proche, direction –trajectoire et déplacements divers (gestuelle chorégraphiée) – Utilisation de l'espace (passer par les 4 coins) : 0.30 point**(*)** Recherche chorégraphique, gestuelle correspondant au thème de la musique : 0.20 point**(*)**

(*) La valeur de la bonification sera nulle ou de 0.20, 0.30 ou 0.50 pts

Principes de Reconnaissance

- Les mouvements doivent être composés avec les éléments de la grille IDF.

Tout autre élément ne recevra aucune valeur de difficulté.

- Aux barres, à la poutre et au Sol un maximum de :

6 éléments de Valeur de Difficulté (VD) les plus élevés sont comptabilisés pour les Niveaux 1, 2 et 3.
7 éléments de Valeur de Difficulté (VD) les plus élevés sont comptabilisés pour les Niveaux 4 et 5

- Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique.

- Un élément ne peut recevoir **qu'une seule fois** la Valeur de Difficulté. Si cet élément est répété une seconde fois, **il ne recevra aucune valeur.**

- <u>Elément différent.</u>

Les éléments sont considérés comme **différents** s'ils sont :

- Répertoriés dans une « case » différente du tableau IDF,
- S'ils ont une valeur différente.

- <u>Reconnaissance des éléments.</u>

Un élément est reconnu s'il répond aux exigences techniques mentionnées.

- Si un élément ne répond pas aux exigences techniques, il sera reconnu comme un autre élément du tableau des difficultés IDF.

Exemple sol :
Pivot 1 tour et demi (valeur D) – Manque de rotation reconnu en pivot 1 tour (Valeur C du tableau).

Tableau des fautes générales du saut

Pénalisations spécifiques au Saut	0.10	0.30	0.50	1.00
1ere Phase d'envol :				
• Corps ne passant pas par la verticale (Rondade)	**X**	**X**		
• Corps cassé	**X**	**X**		
• Corps cambré	**X**	**X**		
• Jambes écartées	**X**	**X**		
• Jambes fléchies	**X**	**X**	**X**	
• Pointes de pieds	**X**			
Phase d'appui				
• Angle des épaules	**X**	**X**		
• Appui d'un bras				**2.00**
• Appui prolongé	**X**	**X**	**X**	
• Bras fléchis	**X**	**X**	**X**	
• Appui supplémentaire sur la table			**X**	
• Appui de la tête sur la table				**1.00**
2ème Phase d'envol				
• Manque de hauteur	**X**	**X**	**X**	
• *(*)Descente en pont (Lune)*		***X***		
• Corps cassé	**X**	**X**		
• Corps cambré	**X**	**X**		
• Jambes écartées	**X**	**X**		
• Jambes fléchies	**X**	**X**	**X**	
• Pointes de pieds	**X**			
Réception:				
• Déviation par rapport à la ligne d'élan	**X**	**X**		
• Longueur insuffisante	**X**	**X**		
Fautes générales du saut :				
• *Dynamisme insuffisant*	***X***	***X***	***X***	

(*) La faute « Descente en pont » pour les lunes est cumulable avec les fautes de manque de hauteur et longueur.

Fautes spécifiques aux Niveaux 4 et 5 – Ne s'applique pas aux autres niveaux.

	Jury E			
180° 1er envol + 180° 2ème envol, exécuté dans le même sens de rotation (Pétrick) ou dans un sens de rotation différent.	0.10	0.30	0.50	1.00
1ere Phase d'envol :				
• Degré de rotation manquant dans la rotation longitudinale pendant l'envol	**≤ 45°**	**> 90°**		
Impulsion :				
• RL commencée trop tôt (sur la table)	**X**			
2 ème Phase d'envol :				
• Précision dans la rotation longitudinale	**X**			

	Jury E			
Lune ½ tour et Yamashita ½ tour	0.10	0.30	0.50	1.00
Impulsion :				
• Appui décalé / alternatif des mains	**X**			
2 ème Phase d'envol :				
• Précision dans la rotation longitudinale	**X**			

	Jury E			
Yamashita et Yamashita ½ tour	0.10	0.30	0.50	1.00
2 ème Phase d'envol :				
• Manque de fermeture (dans la position carpée)	**X**	**X**		

Saut - 2014 – (1/4)

ND N1	ND N2	ND N3	ND N4	ND N5	Dessins	Texte	Fautes Typiques
3.00						**<u>Mini Trampoline :</u>** *Tremplin autorisé devant le trampoline* Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension	⇨ Pose des genoux : -1.00 point ⇨ Marche sur table : -0.50
3.00	**4.00**					**<u>1 ou 2 tremplins</u>** **<u>ou double tremplin ou Trampo Tramp:</u>** Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension	⇨ Pose des genoux : 1.00 point ⇨ Marche sur table : -0.50
3.00	**5.00**					**<u>1 ou 2 tremplins</u>** **<u>ou double tremplin ou Trampo Tramp:</u>** Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carpé écarté	⇨ Pose des genoux : 1.00 point ⇨ Marche sur table : -0.50 ⇨ Position carpée insuffisante -0,10 ; 0,30 ; 0,50
3.00	**6.00**					**<u>Mini Trampoline :</u>** *Tremplin autorisé devant le trampoline* Saut avec ¼ ou ½ tour dans le 1er envol réception face à la table **Rondade**	⇨ Corps ne passant pas par la verticale -0.10, 0.30
3.00	**7.00**					**<u>2 tremplins</u>** **<u>ou double tremplin ou Trampo Tramp :</u>** Saut avec ¼ ou ½ tour dans le 1er envol réception face à la table **Rondade**	⇨ Corps ne passant pas par la verticale -0.10, 0.30

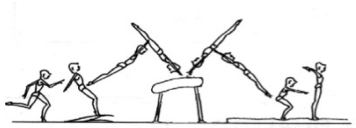
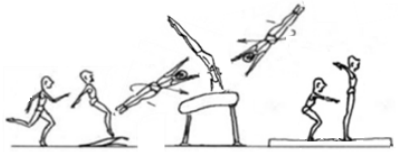
Possibilité d'utiliser le Trampo Tramp à la place du double tremplin – Uniquement pour les catégories Benj et Min et si le club organisateur le propose

Saut - 2014 – (2/4)

ND N1	ND N2	ND N3	ND N4	ND N5	Dessins	Texte	Fautes Typiques
3.00	**7.00**	**8.00**				**<u>1 tremplin</u>** Saut avec ¼ ou ½ tour dans le 1er envol réception face à la table **Rondade**	⇨ Corps ne passant pas par la verticale -0.10, 0.30
3.00	**7.00**	**8.00**				**<u>Mini Trampoline :</u>** *Tremplin autorisé devant le trampoline* Saut par renversement **Lune**	⇨ Descente en pont : -0.30 ⇨ Hauteur -0.10, 0.30, 0.50 ⇨ Longueur -0.10, 0.30 **Pénalités cumulables**
NA	**7.00**	**9.00**				**<u>2 tremplins</u>** **<u>ou double tremplin ou Trampo Tramp:</u>** Saut par renversement **Lune**	⇨ Descente en pont : -0.30 ⇨ Hauteur -0.10, 0.30, 0.50 ⇨ Longueur - 0.10, 0.30 **Pénalités cumulables**
Non Autorisé			**9.00**			**<u>2 tremplins</u>** **<u>ou double tremplin ou Trampo Tramp:</u>** 180° dans 1er envol et 180° dans le 2ème envol Exécuté dans **un sens de rotation différent** ventre/ ventre **OU** dos/ dos	⇨ Corps ne passant pas par la verticale -0.10, 0.30 ⇨ Degré de rotation manquant dans la rotation longitudinale pendant le 1er envol -0.10, 0.30

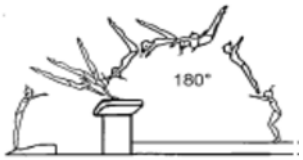
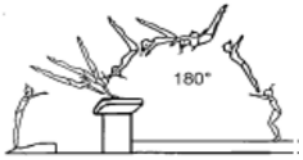
Possibilité d'utiliser le Trampo Tramp à la place du double tremplin – Uniquement pour les catégories Benj et Min et si le club organisateur le propose

Saut - 2014 – (3/4)

ND N1	ND N2	ND N3	ND N4	ND N5	Dessins	Texte	Fautes Typiques
NA	**7.00**	**10.00**				**<u>1 tremplin</u>** Saut par renversement **Lune**	⇨ Descente en pont : -0.30 ⇨ Hauteur -0.10, 0.30, 0.50 ⇨ Longueur - 0.10, 0.30. **Pénalités cumulables**
Non Autorisé		**10.00**				**<u>2 tremplins</u>** **<u>ou double tremplin ou Trampo Tramp:</u>** **Yamashita** **Lune carpée**	⇨ Manque de fermeture dans la position carpée -0.10, 0.30 Position carpée à Inférieure à 90° reconnu en lune
Non Autorisé		**10.00**				**<u>1 tremplin</u>** 180° dans 1er envol et 180° dans le 2ème envol Exécuté dans **un sens de rotation différent** <u>ventre/ ventre **OU** dos/ dos</u>	⇨ Corps ne passant pas par la verticale -0.10, 0.30 ⇨ Degré de rotation manquant dans la rotation longitudinale pendant le 1er envol -0.10, 0.30
Non Autorisé		**10.50**				**<u>2 tremplins</u>** **<u>ou double tremplin ou Trampo Tramp:</u>** **Lune ½ tour**	⇨ Appui décalé des mains -0.10
Non Autorisé		**10.50**				**<u>2 tremplins</u>** **<u>ou double tremplin ou Trampo Tramp:</u>** **Yamashita ½ tour** **Lune carpée ½ tour**	⇨ Manque de fermeture dans la position carpée -0.10, 0.30 Position carpée à Inférieure à 90° reconnu en lune ½ tour ⇨ Appui décalé des mains -0.10

Possibilité d'utiliser le Trampo Tramp à la place du double tremplin – Uniquement pour les catégories Benj et Min et si le club organisateur le propose

Saut - 2014 – (4/4)

ND N1	ND N2	ND N3	ND N4	ND N5	Dessins	Texte	Fautes Typiques
Non Autorisé			**11.00**			**<u>2 tremplins</u>** **<u>ou double tremplin ou Trampo Tramp</u>:** **Yamashita ½ tour** **Lune carpée ½ tour**	⇨ Manque de fermeture dans la position carpée -0.10, 0.30 Position carpée à Inférieure à 90° reconnu en lune ½ tour ⇨ Appui décalé des mains -0.10
Non Autorisé			**11.00**			**<u>1 tremplin :</u>** **Yamashita** **Lune carpée**	⇨ Manque de fermeture dans la position carpée -0.10, 0.30 Position carpée Inférieure à 90° reconnu en lune
Non Autorisé			**11.00**			**<u>1 tremplin :</u>** **Lune ½ tour**	⇨ Appui décalé des mains -0.10
Non Autorisé			**11.50**			**<u>1 tremplin :</u>** **<u>Pétrick</u>** 180° dans 1er envol et 180° dans le 2ème envol Exécuté dans le **même sens de rotation** <u>ventre/ dos **OU** dos/ ventre</u>	⇨ Corps ne passant pas par la verticale -0.10, 0.30 ⇨ Degré de rotation manquant dans la rotation longitudinale pendant le 1er envol -0.10, 0.30
Non Autorisé			**12.00**			**<u>1 tremplin :</u>** **Yamashita ½ tour** **Lune carpée ½ tour**	⇨ Manque de fermeture dans la position carpée -0.10, 0.30 Position carpée à Inférieure à 90° reconnu en lune ½ tour ⇨ Appui décalé des mains -0.10

Possibilité d'utiliser le Trampo Tramp à la place du double tremplin – Uniquement pour les catégories Benj et Min et si le club organisateur le propose

Tableau des fautes générales – Exécution Barres – Poutre – Sol : 10 points

Il faut distinguer :

Les fautes légères : 0.10 / Les fautes moyennes : 0.30 / Les grosses fautes : 0.50 / Les très grosses fautes : 1.00

	Jury E			
Fautes de Tenue et fautes Techniques	0.10	0.30	0.50	1.00
• Bras fléchis	X	X	X	
• Jambes fléchies	X	X	X	
• Genoux ou jambes écartés	< largeur des épaules	>largeur des épaules		
• Hauteur ou amplitude insuffisantes des éléments	X	X		
• Sortie exécutée trop près de l'agrès	X	X		
• Ecart de jambes insuffisant dans les éléments gymniques	X	X		
• Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	X	X		
• Position de corps : cambrée	X	X		
• Position de corps : cassée	X	X		
• Pointes de pieds relâchées	X			
• Déséquilibre	X	X	X	
• Pas supplémentaires ou sursaut à la réception	X	X		
• Réception en flexion profonde - Squat			X	
• Frôler l'agrès avec les pieds		X		
• Frôler le tapis avec les pieds			X	
• Heurter l'agrès avec les pieds			X	
• Heurter le tapis avec les pieds				X
• S'accrocher à l'engin			X	
• Chute sur 1 ou 2 mains, sur les genoux, sur le bassin ou sur l'agrès				X
	Jury D sur Note Finale			
Irrégularité aux agrès				
• Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire (*)			X	
Fautes de comportement de l'entraineur applicables à chaque agrès				
• Aider la gymnaste				1.00 pt Elément non comptabilisé
• Comportement incorrect de l'entraineur et/ou de la gymnaste		X		
Comportement du gymnaste : • Pas de présentation avant ou après l'exercice		X		
• Bijoux		X		

(*) Le tapis de réception est obligatoire, mais peut être déplacé en fonction de la sortie (barres et poutre) ou aux barres, entre la partie BI et BS, sans pénalité

En Libre 1 et 2 l'entraîneur est autorisé, sans pénalité à être à côté de la poutre et sur le praticable. Il doit être obligatoirement présent sous les barres asymétriques et à côté de la table de saut.

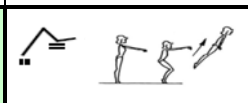
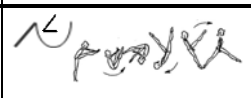
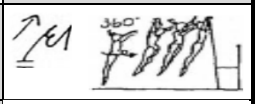
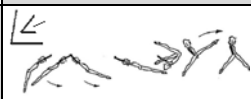
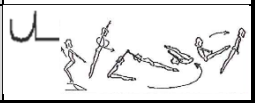
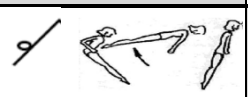
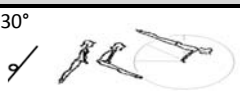
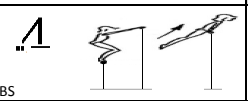
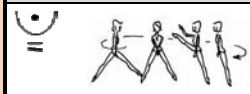
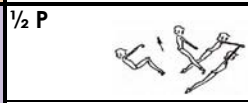
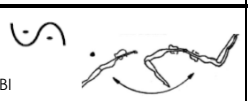
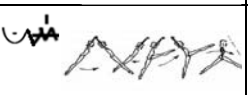
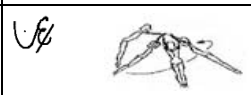
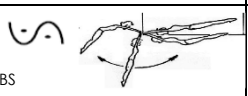
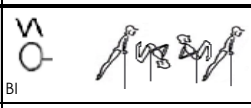
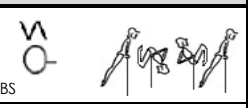
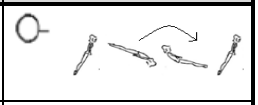
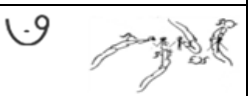
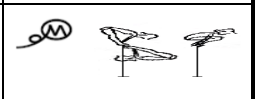
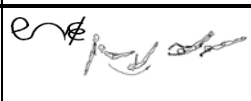
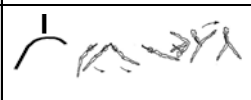
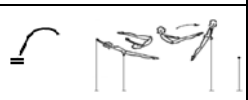
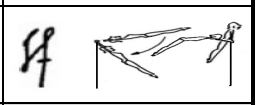
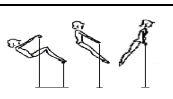
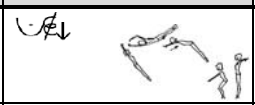
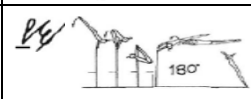
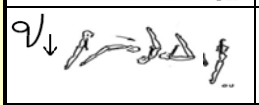
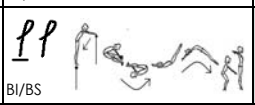
Fautes spécifiques aux Libres 3, 4 et 5

Barres – Sur Jury E	0.10	0.30	0.50	1.00
• Prise d'élan sous 90°	Ch x 0.10			
• Manque d'amplitude dans les balancés	X	X		
Poutre et Sol – Sur Note Finale				
• Sortie de praticable au sol	X	X		
• Dépassement du temps en poutre et sol			X	

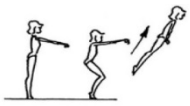
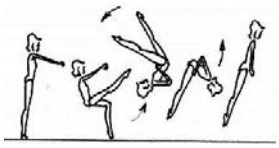
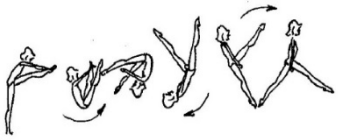
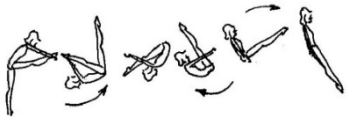
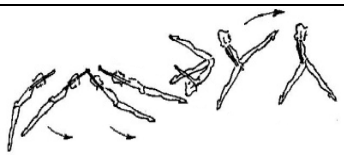
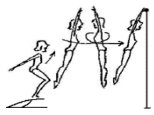
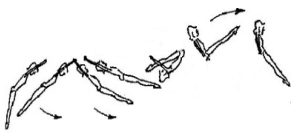
Précisions Niveau 1-2-3-4 et 5 :

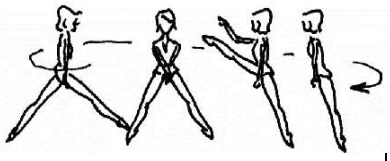
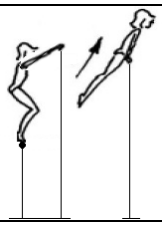
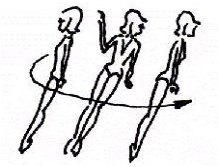
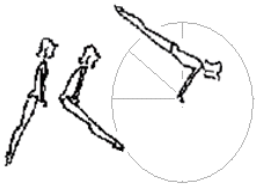
"Pour les entrées aux barres et à la poutre toutes les gymnastes peuvent utiliser 2 tremplins ou un double tremplin ». Idem principe Libres FFG.

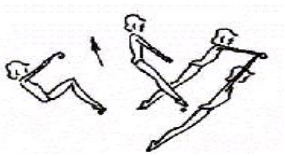
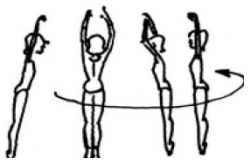
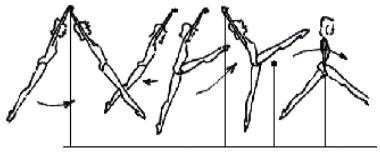
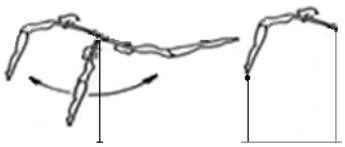
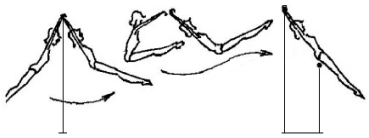
Programme IDF - Barres

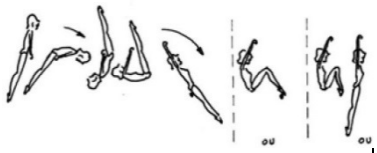
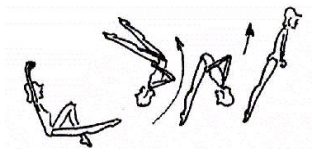
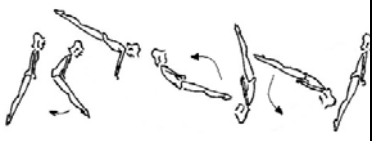
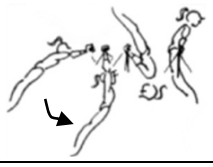
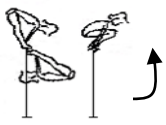
	A	B	C	D	E
Famille 1 Entrées					
					
					
Famille 2 Travail en appui				30° 	
		BS 			
					
Famille 3 Travail à la suspension	½ P 	BI 			
					
		BS 			
Famille 4 Rotation autour de la barre			BI 	BS 	
		BS	BI	BS	
					
Famille 5 Passage de l'appui à la suspension ou de la suspension à l'appui					
					
			P 		
Famille 6 Sortie			BS		
		BS/BI			
		BI/BS 			
		BI			

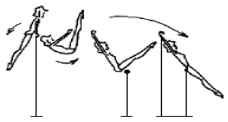
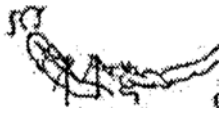
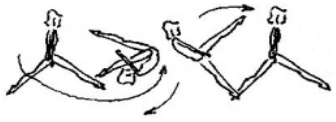
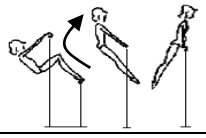
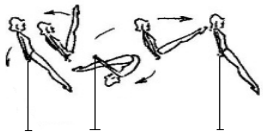
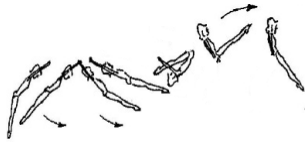
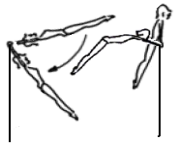
Barres Asymétriques

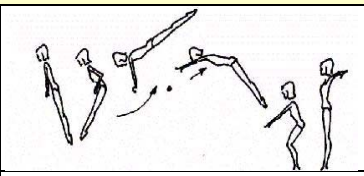
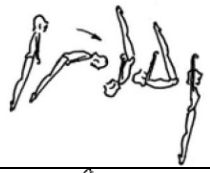
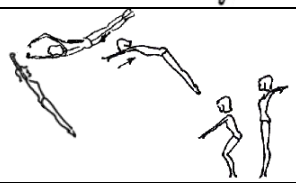
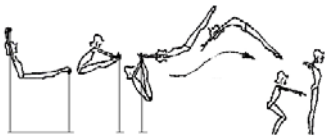
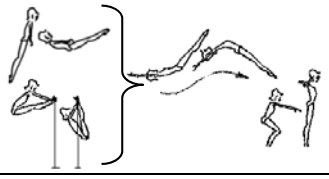
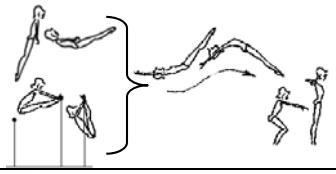
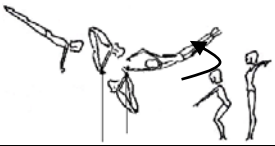
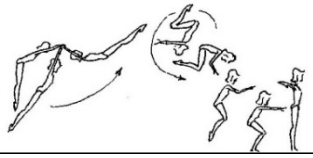
VD	Symb	Dessins	Texte	Fautes Typiques
Famille 1 : Entrées				
A			**Sauter pour arriver à l'appui** sur BI bras tendus.	⇨ Position de corps -0,10 ; 0,30 ⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50
A			**Sauter pour arriver à la suspension BS** bras tendus.	⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30
B			**Sauter à la suspension BS avec ½ tour**	⇨ Alignement du corps 0,10 ; 0,30
B			**Renversement :** <u>Lancer la jambe OU Traction</u> De la station debout, mains BI, appel 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui facial par **renversement AR.**	⇨ Jambes fléchies 0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Bras fléchis à l'appui 0,10 ; 0,30 ; 0,50
C			**Oscillation une jambe** De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe tendue.	⇨ **Si <u>crochet de jambe : 0.50</u>** Mais élément reconnu
C			**Oscillation deux jambes** De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège par engagé des 2 jambes tendues par temps de bascule.	⇨ Jambes fléchies 0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50
C			**Bascule engagé une jambe** Bascule engagé **d'une** jambe.	⇨ **Si <u>crochet de jambe : 0.50</u>**
D			**Bascule faciale B.I**	⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Frôler le tapis avec les pieds -0.50 ⇨ Heurter le tapis avec les pieds – 1.00
D			**Bascule faciale B.S**	⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50
E			**Sauter à la suspension avec 1/1 tour B.I ou B.S**	⇨ Position du corps-0,10 ; 0,30
E			**Bascule Dorsale B.I**	⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Frôler le tapis avec les pieds -0.50 ⇨ Heurter le tapis avec les pieds – 1.00
E			**½ tour bascule BI ou B.S**	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Frôler le tapis avec les pieds -0.50 ⇨ Heurter le tapis avec les pieds – 1.00

VD	Symb	Dessins	Texte	Fautes Typiques
Famille 2 : Travail à l'appui.				
A			De l'appui facial à la BI ou BS **passage d'une jambe** sur le côté, pour arriver au siège latéral. (Déplacer la main après l'engagé de la jambe.)	⇨ Frôler l'agrès avec les pieds – 0.30 ⇨Heurter l'agrès avec les pieds– 0.50
A			Du siège latéral BI ou BS, **½ tour** en changeant les prises et **dégager la jambe** par dessus la barre.	⇨ Frôler l'agrès avec les pieds – 0.30 ⇨Heurter l'agrès avec les pieds– 0.50
B			Prise d'élan (Exécutée en « élément » isolé ou comme élément préparatoire)	⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30 ⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50
B			**Monter à l'appui BS** Depuis l'appui pédestre en BI monter à l'appui en BS	⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30 ⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50
B			Du siège à la BI ou BS, **½ tour à l'appui facial** avec déplacement latéral autour du bras d'appui.	⇨ Position de corps -0,10 ; 0,30
C			De l'appui facial BI, **pose des pieds** jambes groupées ou écartées et attraper la BS.	⇨ Pose alternative -0,30
C			De l'appui facial sur BI ou BS, **engager 1 jambe** fléchie puis tendue, pour arriver au siège latéral.	⇨ Frôler l'agrès avec les pieds – 0.30 ⇨Heurter l'agrès avec les pieds– 0.50
D	30°		Prise d'élan corps tendu et jambes serrées à 30° de la verticale.	⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30 ⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50

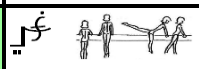
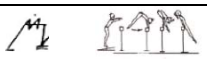
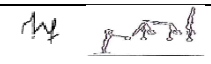
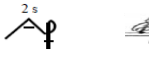
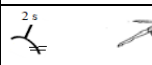
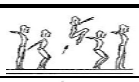
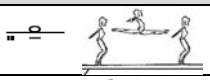
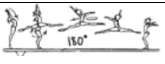
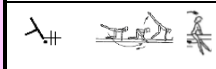
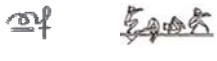
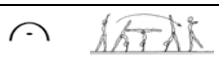
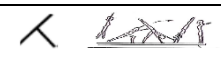
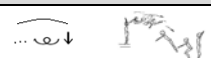
VD	Symb	Dessins	Texte	Fautes Typiques
Famille 3 : Travail en suspension				
A	**½ P** *		**De la suspension BS**, jambes fléchies sur BI, poussée simultanée des jambes et appui des bras **s'élancer en arrière** épaules au niveau de la BS. ***P = Piston**	⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50
A			**½ tour à la suspension.**	⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30 ⇨ Jambes écartées-0,10 ; 0,30
B			**Un balancé en BI**	⇨ Manque de hauteur -0.10, 0.30 ⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30
B			De la suspension BS, balancer AV, et AR, **engager 1 jambe tendue ou 2 jambes fléchies** par dessus BI pour arriver au siège (possible en entrée).	⇨ Frôler l'agrès avec les pieds – 0.30 ⇨Heurter l'agrès avec les pieds– 0.50 ⇨ Faute d'axe-0,10 ; 0,30
B			**Balancer en BS**	⇨ Manque de hauteur -0.10, 0.30 ⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30
C			**Balancer en BS, pour s'établir à l'appui pédestre en BI**	⇨ Manque de hauteur -0.10, 0.30 ⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30
C			**Balancer et ½ Tour à la suspension**	⇨ Faute d'axe -0,10 ; 0,30 ⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30
C			De la suspension BS, balancer AV, AR et **engager les 2 jambes tendues** écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège (possible entrée).	⇨ Faute d'axe-0,10 ; 0,30

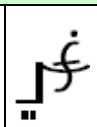
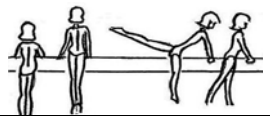
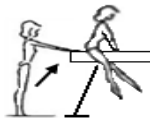
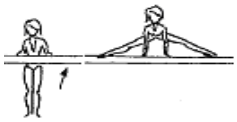
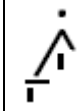
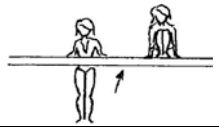
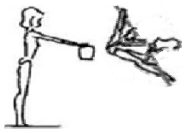
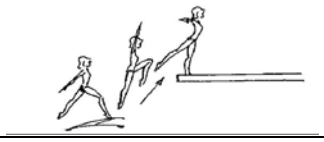
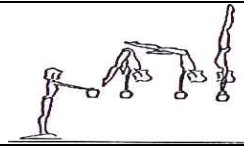
VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 4 : Rotation autour de la Barre				
A			De l'appui BS, **rotation AV**, descente contrôlée, arrivée au siège, ou avec pose des pieds BI ou en suspension.	⇨ Descente non contrôlée -0,10 ; 0,30
B			De la suspension BS, 1 pied sur BI **renversement AR à la BS** pour arriver à l'appui.	⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Bras fléchis à l'arrivée -0,10 ; 0,30 ; 0,50
C			**Tour d'appui avant en BI jambes groupées**	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50
C			**Tour d'appui AR en BI**	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50
C			**Tour avant une jambe** : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté.	⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30 ⇨ **Pas de retour au siège ou si crochet de jambe = 0.50**
D			**Tour d'appui AR en BS**	
D			Du balancé, **grande culbute.**	⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50
D			**Tour d'appui avant en BS jambes groupées**	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50
E			**Tourniquet jambes fléchies**	⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50
E			**Tour d'appui avant en BI ou B.S corps tendu**	⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50
E			**Tour d'appui dégagé**	⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30 ⇨ Hauteur-0,10 ; 0,30

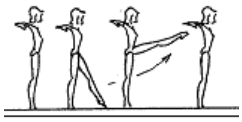
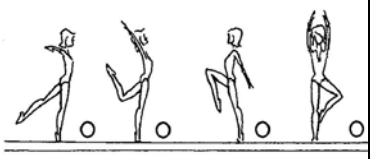
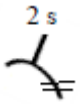
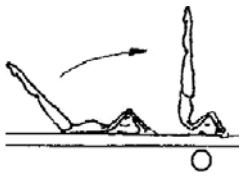
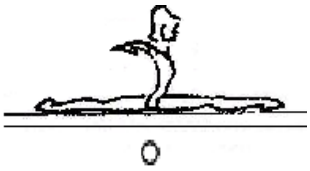
VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 5 : Passage de la suspension à l'appui OU Passage de l'appui à la suspension				
A			De l'appui facial BS face BI, **bascule du corps vers l'AR** avec fermeture des jambes pour venir au siège BI.	⇨ Descente non contrôlée -0,10 ; 0,30
B			De l'appui facial BS(Dos à BI) –Filé avant	⇨ Descente non contrôlée -0,10 ; 0,30 ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
C			De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) **(contre volée de l'appui)**	⇨ Faute d'axe-0,10 ; 0,30 ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
C			Du siège BS ou BI, **oscillation** 1 jambe tendue, revenir au siège.	⇨ **Si <u>crochet de jambe : 0.50</u>**
C			**Bascule engagée une jambe en BS**	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50
C	**P**		**Piston** ***P = Piston**	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50
D			**Bascule Faciale B.I**	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Frôler la barre – 0.30 ⇨Heurter la barre – 0.50
D			**Bascule Faciale BS**	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Frôler la barre – 0.30 ⇨Heurter la barre – 0.50
D			Du siège BI s'établir à l'appui BS par temps de bascule	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50
E			Du siège BI, **oscillation** 2 jambes, revenir au siège.	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50
E			**Bascule dorsale BI** engager les 2 jambes tendues.	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Frôler la barre – 0.30 ⇨Heurter la barre – 0.50
E			**Du balancer arrière, grand rétablissement**	⇨ Bras fléchis -0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30

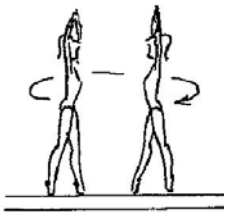
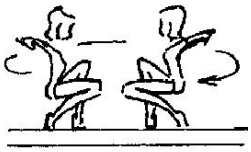
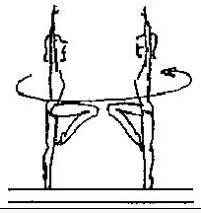
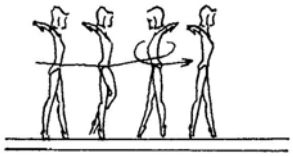
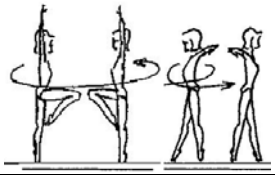
VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 6 : Sorties				
A			**Sortie repoussée :** De l'appui facial BI élancer les jambes en arrière à l'appui libre élevé pour arriver à la station debout.	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
A			**Sortie en balancé AR :** Après un balancé AV/AR (1 élément), sortie à la station debout (1 élément).	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
A			**De l'appui BS ou BI se renverser en avant** pour s'établir à la suspension et revenir à la station debout	⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30
B			**Du Balancé avant BS, ½ tour** (changement de 1 ou 2 mains) **et retour à la station debout.**	⇨ Position de corps-0,10 ; 0,30 ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
B			**Sortie pieds-mains BI :** De la suspension, pieds sur BI, saisir alternativement la BI puis sortie pieds-mains.	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30 ⇨ **Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé**
B			**Prise d'élan + Sortie pieds-mains BI** **Ou** **Prise d'élan + Sortie filée BI**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
B			**De l'appui pédestre BI mains sur BS** **Sortie filée BI**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
C			**Prise d'élan + Sortie pieds-mains BS** **Ou** **Prise d'élan + Sortie filée BS**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
C			**Sortie pieds-mains ou sortie filée BS** **avec ½ tour**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
D			**Sortie échappement:** Balancer vers l'AV et **sortie salto AR**, corps groupé.	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30

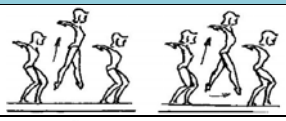
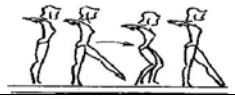
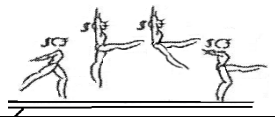
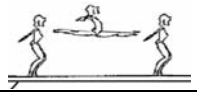
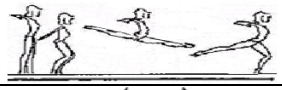
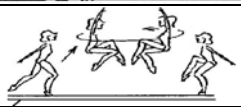
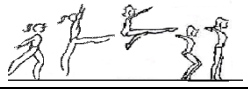
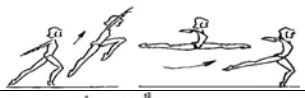
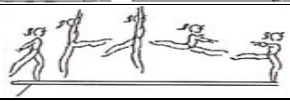
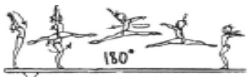
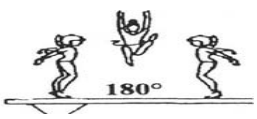
Programme IDF - Poutre

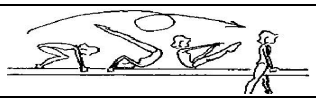
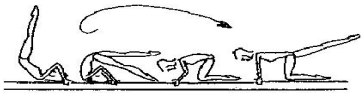
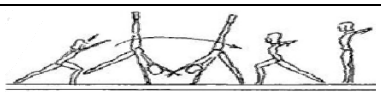
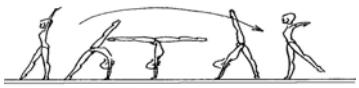
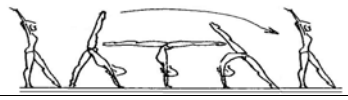
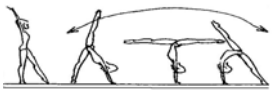
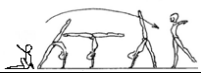
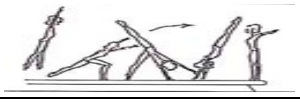
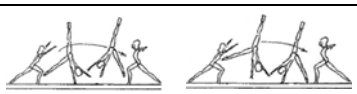
	A	B	C	D	E
Famille 1 Entrées					
					
Famille 2 Eléments de maintien-2"et de souplesse					
					
					
Famille 3 Tours gymniques					
Famille 4 Sauts gymniques					
					
Famille 5 Eléments acrobatiques avec ou sans envol			dans les 10°		
					
					
					
					
Famille 6 Sorties					
					

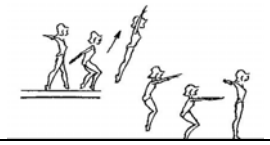
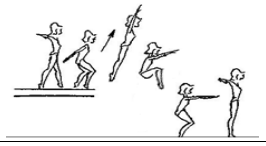
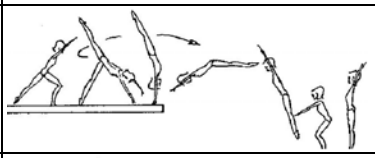
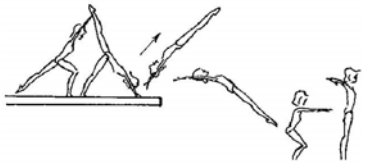
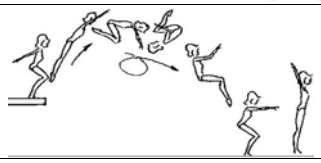
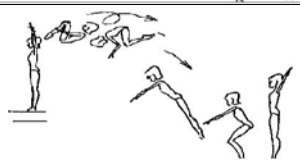
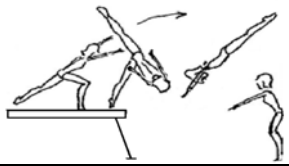
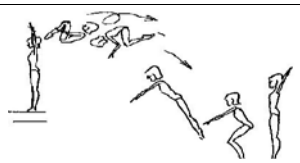
		Poutre		
VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 1 : Entrées				
A			De la station faciale latérale, **sauter à l'appui** et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement et **s'établir au siège transversal.** **Egalement valable en bout de Poutre**	⇨ Frôler la poutre avec le pied -0,30 ⇨ Heurter la poutre avec le pied -0,50
A			De la station faciale en bout de poutre, **Sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège.**	⇨ Bras fléchis-0,10 ; 0,30 ; 0,50
B			De la station faciale latérale**, sauter à l'appui manuel et pédestre** jambes tendues écartées.	⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50
B			**De la station oblique**, appel d'1 pied, et pose de l'autre pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en AV, puis **s'établir à la station debout.**	⇨ **Si pas d'établissement debout = -0.30**
B			En bout de poutre **: Equerre maintenue 2 secondes**	⇨ **Si pas de maintien = -0.30**
B			De la station faciale latérale**, sauter à l'appui manuel et pédestre** jambes groupées.	⇨ Pose alternative des pieds - 0,30
B			De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par **renversement** AR. Mains sous la poutre autorisées, pose des genoux sur le tapis non autorisée	⇨ Position de corps-0.10 ; 0.30 ⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50
C			Sauter à l'appui et descendre en **écrasement facial**	⇨ Ecart de jambes insuffisant -0.10 ; 0.30
C			De la station faciale latérale : sauter à l'appui et passer les 2 jambes **fléchies ou tendues** entre les bras pour arriver au siège.	⇨ Frôler la poutre avec le pied -0,30 ⇨ Heurter la poutre avec le pied -0,50
D			En bout de poutre ou sur le côté : **entrée par saut à la station debout**. Appel et réception 2 pieds	⇨ Position de corps-0.10 ; 0.30
D			En bout de poutre ou sur le côté : **entrée par saut à la station debout,** sans aide des mains. Appel et réception 1 pied	⇨ Position de corps-0.10 ; 0.30
E			**Entrée roulade avant en bout de poutre, retour libre**	
E			**Entrée en ATR, retour sur Poutre Libre**	⇨ Position de corps-0.10 ; 0.30

VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 2 : Maintiens				
A			**Tous les éléments de maintien** sur 1 pied (plat), jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec)	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. = -0.30**
A			**Un grand battement**, jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	⇨ **Si jambe sous l'horizontale =-0.30**
B			**Elément de maintien** sur 1 pied et sur ½ pointes, jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec).	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. = -0.30**
B			**Equerre jambes écartées** (Tenue 2 secondes)	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. -0.30**
B			**Position couchée dorsale transversale** sans appui des mains, jambes écartées, tendues ou fléchies. (Tenue 2 secondes)	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. = -0.30**
B			**Planche faciale** jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale (Tenue 2 secondes).	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. = -0.30** ⇨ **Si jambe sous l'horizontale = -0.30**
B			**Chandelle** mains sous la poutre (Tenue 2 secondes).	⇨ Position de corps-0.10 ; 0.30 ⇨ **Si élément non tenu 2 sec. -0.30**
B			**Grand écart antéro postérieur** (Tenu 2 secondes sans les mains).	⇨ Position de corps-0.10 ; 0.30 ⇨ Ecart insuffisant -0,10 ; 0,30
C			**Pied dans la main** (Y tenu 2 sec).	⇨ **Si Y non tenu 2 sec. = -0.30**
C			**I** en position renversée : maintenu 2 secondes **Ecart min 135°** Position des mains libre	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. = -0.30** ⇨ Ecart insuffisant -0,10 ; 0,30

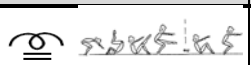
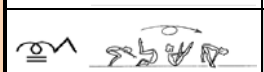
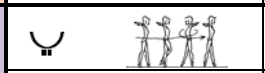
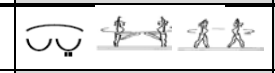
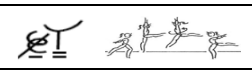
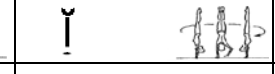
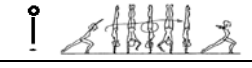
VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 3 : Pirouettes (Tours Gymniques)				
A			**½ tour** debout, dos vertical, bras libres.	⇨Position de Corps -0,10 ; 0,30
A			**½ tour** accroupi ou debout, dos vertical, bras libres.	⇨Position de Corps -0,10 ; 0,30
B			**½ tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇨Position de Corps -0,10 ; 0,30
B			**Tour enveloppé** sur 2 pieds (sur ½ pointes) bras libres sans arrêt.	⇨ Arrêt -0,30
C			**½ tour sur 1 pied** sur ½ pointes et détourné	⇨Position de Corps -0,10 ; 0,30
D			**1 tour sur 1 pied**, sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇨Position de Corps -0,10 ; 0,30

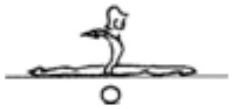
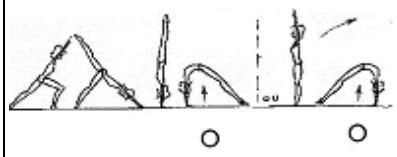
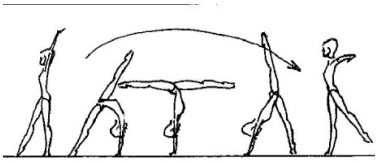
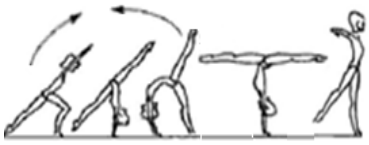
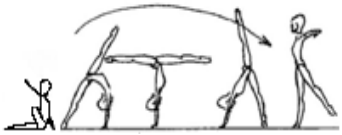
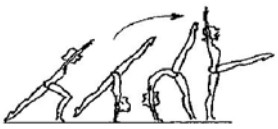
VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 4 : Sauts Gymniques				
A			**Soubresaut** sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30
A			**1 pas chassé** bras libres.	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30
A			**Saut appel 1 pied et réception autre pied**	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30
B			**Saut en position groupée**	⇨ Genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30
B			**Cabriole**	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30
B			**Ciseaux Avant**	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30
B			**Saut de chat.**	⇨ Genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30
C			**Saut cosaque :** Appel et réception 1 ou 2 pied	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30 ⇨Genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30
C			**Saut antéro-postérieur appel et réception deux pieds**	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30
C			**Saut sissone** impulsion 2 pieds arrivée sur 1 pied.	⇨ Ecart de jambes insuffisant -0,10 ; 0,30
C			**Saut de chat avec ½ tour**	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30 ⇨ Genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30
C			**Saut vertical avec ½ tour (en latéral ou transversal)**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30 ⇨ Position de Corps -0,10 ; 0,30
D			**Saut changement de jambe à la position cosaque**	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30 ⇨Genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30
D			**Grand jeté**	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30 ⇨ Ecart de jambes insuffisant -0,10 ; 0,30
E			**Saut Changement de Jambe**	⇨ Ecart de jambes insuffisant au saut sissone -0,10 ; 0,30
E			**Saut antéro postérieur appel 2 pieds et réception 2 pieds avec ½ tour**	Ecart de jambes insuffisant au saut sissone -0,10 ; 0,30 Si manque rotation reconnu C
E			**Saut groupé ½ tour**	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30 ⇨Genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30 Si manque de rotation reconnu en B
E			**Cosaque ½ tour**	⇨Hauteur insuffisante-0,10 ; 0,30 ⇨Genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30 Si manque de rotation reconnu en B

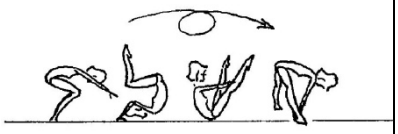
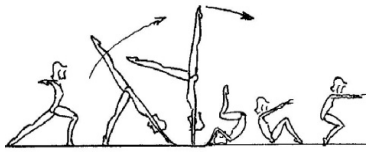
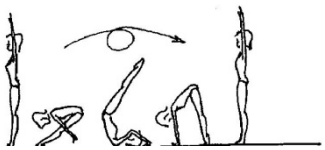
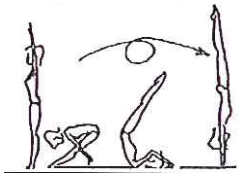
VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 5 : Eléments Acrobatique avec ou sans envol.				
A			**Fente, « I » retour en fente**	⇨ Position de Corps-0,10 ; 0,30
A			**De l'appui manuel et sur 1 genou**, élancer la jambe libre d'AV en AR, placement du corps dans l'alignement des bras et **arriver au siège**	⇨ Position de Corps-0,10 ; 0,30
B			**Monté à l'ATR : 1 jambe dans les 10°**	⇨ Position de Corps-0,10 ; 0,30
B			**De l'appui manuel et sur 1 genou**, élancer la jambe libre d'AV en AR, placement du corps dans l'alignement des bras et **arriver en fente**	⇨ Position de Corps-0,10 ; 0,30
B			Du siège écarté, basculer en AR jbes tendues, pose des pieds, puis revenir au siège écarté **(culbuto carpé)** (Mains sous la poutre autorisées)	⇨Fermeture insuffisante -0,10 ; 0,30
B			**Roulade AV** départ libre : pose des mains sur la poutre, **arrivée libre.**	**⇨ Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
C			**Appui tendu renversé latéral ou transversal**, jambes tendues, serrées.	⇨ Position de Corps-0,10 ; 0,30
C			**Roulade AR** : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée sur poutre Tête sur le côté non autorisée	**⇨ Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
C			**Roulade avant libre (sans les mains)** Retour sur poutre	**⇨ Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
C	2 s		De la station couchée dorsale, s'établir en **pont** (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50 **⇨ Si non tenu = -0.30**
D			**Roue.**	**⇨ Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
D			**Souplesse arrière**	**⇨ Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
D			**Souplesse Avant**	**⇨ Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
D			**Tic Tac** **Niveau 5 : Valide l'élément en AR ou en AV – au bénéfice de la Gymnaste**	**⇨ Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé** **Appui supplémentaire de la jambe libre : -0.50**
E			**Souplesse arrière** départ assis	⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50
E			**Rondade**	**⇨ Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
E			**Roue sautée avant la pose de mains OU Roue repoussée après la pose de main**	⇨Envol visible si non visible élément reconnu = roue
E			**Flip – Réception 1 ou 2 pieds**	**⇨ Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**

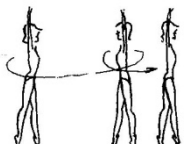
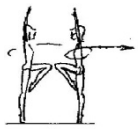
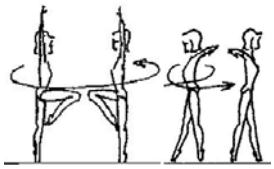
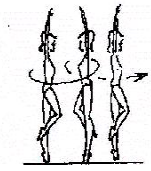
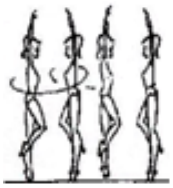
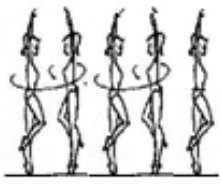
VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 6 : Sorties				
A			Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, **saut vertical** et réception à la station debout.	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30 ⇨ Position de Corps-0,10 ; 0,30
A			Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, **saut groupé** et réception à la station debout.	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30 ⇨ Position groupée insuffisante -0,10 ; 0,30 ; 0,50
A			Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, **saut écart** et réception à la station debout.	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30 ⇨ Position carpée insuffisante -0,10 ; 0,30 ; 0,50
B			Sortie en Rondade.	⇨ Pas de passage à la verticale = Faute d'axe -0,10 ; 0,30 ; 0,50
C			En bout de poutre : **sortie en saut de mains.**	⇨Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30 ⇨ Position de Corps 0,10 ; 0,30
D			Sortie **salto avant groupé**, appel 2 pieds.	⇨Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
D			Sortie **salto arrière groupé <u>de l'arrêt</u>**	⇨Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
D			Sortie **Salto Costal**	⇨Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
D			**Sortie Salto Facial (appel 1 pied)**	⇨Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
E			**Salto arrière précédé d'un élément D ou E <u>en série</u>**	⇨Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30

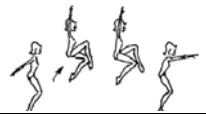
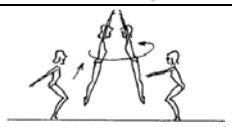
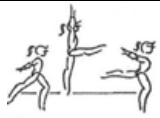
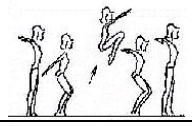
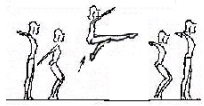
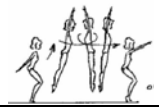
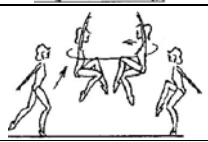
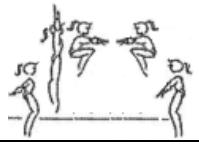
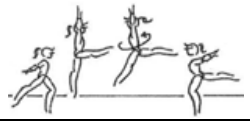
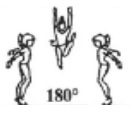
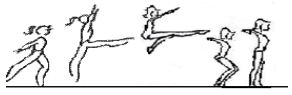
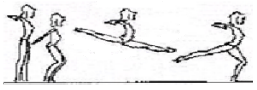
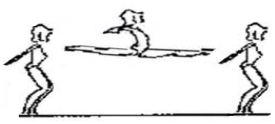
Programme IDG - Sol

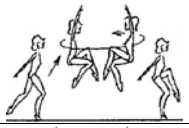
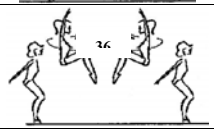
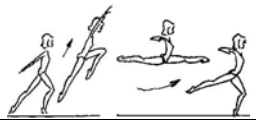
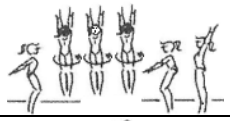
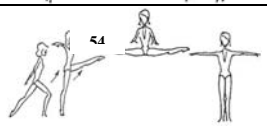
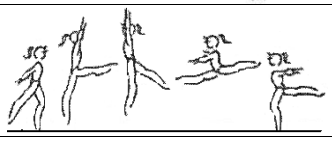
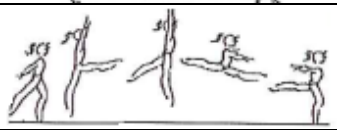
	A	B	C	D	E
Famille 1 Eléments de souplesse					
Famille 2 Acrobatie - Les Roulés					
					
Famille 3 Tours gym.					
Famille 4 Sauts gymniques					
					
Famille 5 Acrobatie avec envol					
Famille 6 Acrobatie Sans envol - Avec ATR					

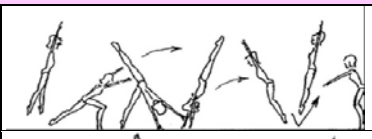
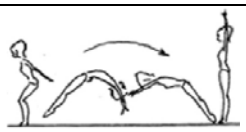
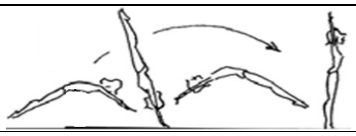
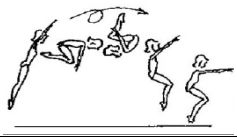
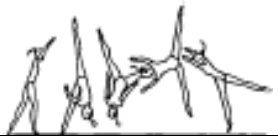
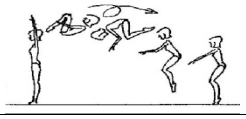
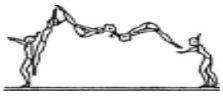
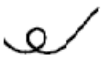
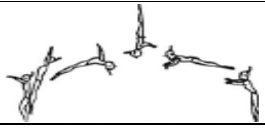
		Sol		
VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 1 : Eléments de souplesse				
A	2 s		De la station couchée dorsale, s'établir en **pont** (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ **Si non tenu = -0.30**
A	2 s		**Grand écart antéropostérieur** sans appui des mains au sol (tenu 2 sec)	⇨**Si non tenu= -0.30**
B	2 s		ATR puis descente en **pont avant** (tenu 2 secondes) Ou de la station debout, descente en **pont arrière**. (tenu 2 secondes)	⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨ **Si non tenu = -0.30**
C			**Souplesse Arrière (Retour pédestre)**	⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50
C			Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. **Tic-Tac.(Retour pédestre)**	⇨ Arrêt -0,30 **Appui supplémentaire de la jambe libre : -0.50**
C			**Souplesse arrière (Retour pédestre)** départ assis	⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50
C			**Souplesse Avant (Retour pédestre)**	⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50 ⇨Position du corps -0,10 ; 0,30

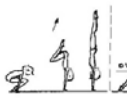
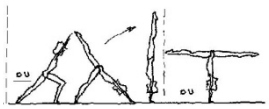
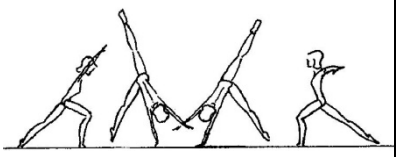
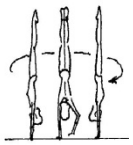
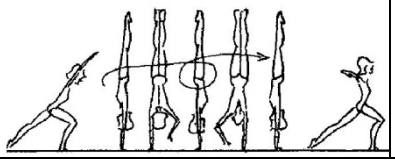
VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 2 : Acrobatie - Roulés				
A			Départ libre, **roulade AV** arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇨ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire 0,50
A			Départ libre, **roulade AV** arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.	⇨ Jambes fléchies -0,10 ; 0,30 ; 0,50
A			**Roulade AR groupée**, arrivée jambes fléchies. **(Retour pédestre)**	⇨ Faute d'axe -0,10 ; 0,30
A			Départ sur les pieds, **roulade AR**, **arrivée** sur les pieds, **jambes** tendues, **écartées**. **(Retour pédestre)**	⇨ Faute d'axe -0,10 ; 0,30
B			Départ libre et ATR roulade **(Retour pédestre)**	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
B			**Roulade AR** jambes tendues et serrées durant tout l'élément. **(Retour pédestre)**	⇨ Appui supplémentaire des mains -0,50 **⇨ Si jambes fléchies = Elément A**
C			**Roulade arrière piqué à l'ATR** **(Retour pédestre)**	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30 ⇨Bras tendu -0,10 ; 0,30 ; 0.50

VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 3 : Pirouettes (Tours Gymniques)				
A			**Tour naturel** sur ½ pointes, bras libres.	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
A			**½ tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
B			**½ tour sur 1 pied** sur ½ pointes et détourné	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
C			**Tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
C			**Tour sur 1 une jambe en position accroupie, jambe libre fléchie**	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
D			**Tour sur 1 une jambe en position accroupie, jambe libre tendue (position cosaque)**	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
D			**1 Tour ½ sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente**	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30 **Si rotation non terminée = Reconnu en C**
E			**Double Tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente**	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30 **Si rotation non terminée = Reconnu en D**

VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 4 : Sauts gymniques (1/2)				
A			**Saut de chat.**	⇨ Genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30
A			**Ciseaux Avant**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
A			**Saut vertical avec ½ tour**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30 ⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
A			**Cabriole**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30 ⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
A			Impulsion 2 pieds, **saut groupé.**	⇨ Genoux sous l'horizontale au saut groupé -0,10 ; 0,30
B			Impulsion et réception 1 ou 2 pieds, **saut cosaque.**	⇨ Saut cosaque : genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30
B			Appel 2 pieds, **saut vertical tour complet** réception 2 pieds.	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
B			**Saut de chat ½ tour.**	⇨ Genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30
B			**Saut groupé ½ tour**	⇨ Genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30
C			**Cabriole ½ Tour**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30 ⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
C			**Saut cosaque ½ tour**	⇨ Saut cosaque : genoux sous l'horizontale -0,10 ; 0,30
C			**Saut changement de jambe à la position cosaque**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30 ⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
C			Impulsion 2 pieds, **saut sissone.**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
C			**Saut antéro postérieur :** Appel et réception 2 pieds	⇨ Ecart de jambes insuffisant -0,10 ; 0,30 ⇨Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30

VD	Symb	**Dessin**	Texte	Fautes typiques
Famille 4 : Sauts gymniques (2/2)				
C			**Saut de chat 1/1 tour**	**Si rotation insuffisante : valeur B** ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
C			**Saut groupé 1/1 tour**	**Si rotation insuffisante : valeur B** ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
C			**Grand jeté** au grand écart.	⇨ Ecart de jambes insuffisant -0,10 ; 0,30 ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
C			**Saut carpé - écarté**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30 ⇨Manque de carpé -0.10 ; 0.30
D			**½ Popa – Saut carpé écarté Tour 180°**	⇨ Ecart de jambes insuffisant -0,10 ; 0,30 ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
D			Appel 2 pieds, **saut vertical tour et demi complet** réception 2 pieds.	**Si rotation insuffisante : valeur B** ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
D			**Grand jeté avec ¼ de tour en position carpée**	⇨ Ecart de jambes insuffisant -0,10 ; 0,30 ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
D			**Saut fouetté** (appel 1 pied)1/2 tour avec changement de jambe	⇨ Ecart de jambes insuffisant -0,10 ; 0,30 ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
E			Appel 2 pieds, **saut vertical 2 tours en l'air** (720°) réception 2 pieds.	**Si rotation insuffisante : valeur C** ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
E			**Saut cosaque 1/1 tour**	**Si rotation insuffisante : valeur B** ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
E			**Saut Changement de Jambe**	⇨ Ecart de jambes insuffisant -0,10 ; 0,30 ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
E			**Popa – Saut carpé écarté Tour 360°**	⇨ Ecart de jambes insuffisant -0,10 ; 0,30 ⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30) **Si rotation insuffisante : valeur D**

VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 5 : Acrobaties avec envol				
B			**Rondade** (Rebond autorisé après la rondade)	⇨ Corps cassé à l'arrivée -0,10 ; 0,30
C			**Saut de mains réception 2 pieds** (Rebond autorisé après le saut de mains)	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
C			**Saut de mains réception 1 pied**	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
C			**Flic Flac AR** arrivée sur 1 ou 2 pieds. (Rebond autorisé après le flip)	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
D			**2 Flips enchainés** (Rebond autorisé après le flip)	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
D			**Flip Avant** (Rebond autorisé après le flip Av)	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
D			**Salto AV groupé** réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
D			**Salto costal**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
D			**Salto AR groupé.**	⇨ Hauteur insuffisante -0,10 ; 0,30
D			**Salto AR carpé.**	⇨ Hauteur insuffisante 0,10 ; 0,30
E			**Salto facial**	⇨ Hauteur insuffisante 0,10 ; 0,30
E			**Salto avant corps carpé**	⇨ Hauteur insuffisante 0,10 ; 0,30
E			**Salto arrière corps tendu**	⇨ Hauteur insuffisante 0,10 ; 0,30

VD	Symb	Dessin	Texte	Fautes typiques
Famille 6 : Acrobaties sans envol – avec ATR				
A			De la fente avant, venir **à l'ATR une jambe** à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
A			Départ accroupi mains au sol et **placement de dos jusqu'à l'ATR**.	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
A			De la fente avant, venir **à l'ATR**, jambes serrées ou écartées.	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
A			Départ fente, bras dans le prolongement du corps, **roue** arrivée libre.	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
B			**½ tour à l'ATR** (180°) jambes serrées tendues.	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30
C			De la fente AV, venir à l'**ATR** puis **1 tour à l'ATR** jambes serrées et tendues.	⇨Position du corps -0,10 ; 0,30

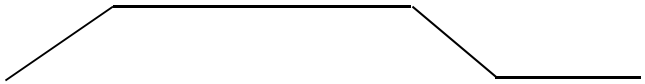
Annexe 1

Feuilles de CTS
Saut – Barres – Poutre – Sol
Libres 1 à 5

Programme Libre 1

1er Envol	Impulsion	2ème Envol	Réception 1er impact décisif
Corps ne passant pas par la vert, 0,1/0,3	Appui prolongé 0,10/0,30/0,50	**Hauteur 0,10/0,30/0,50**	Longueur insuf 0,10/0,30
Corps cassé 0,10/0,30	Angles des épaules (en avant) 0,10/0,30	Descente en pont (lune) 0,30	**Lignes (1er contact décisif)**
Corps cambré 0,10/0,30	Bras fléchis 0,10/0,30/0,50	Corps cassé 010/0,30	Déviation par rapport à la ligne d'élan : 0,10/0,30
Jambes écartées 0,10/0,30	Appui supplémentaire sur table 0,50	Corps cambré 0,10/0,30	**Fautes Générales**
Pointes de pieds relachées 0,10	Appui de la tête sur la table -1 pt	Jambes écartées 0,10/0,30	Dynamisme insuffisant 0,10/0,30/0,50
Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50	Pose des genoux -1pt	Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50	***Table de saut à 1,25m***
		Pointes de pieds relachées 0,10	*2 sauts identiques ou différents*

La faute « Descente en pont » pour les lunes est cumulable avec les fautes de manque de hauteur et longueur.

Club:	Nom:	Nom du saut :	Club:	Nom:	Nom du saut:
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
					
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	

Programme Libre 1

Barres DR Libres:	1 élément minimum - 6 éléments maximum	Note E:	Flexion profonde : 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	
	Mouvement possible en deux parties maximum	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF **Joker!**	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

Note D maximum de 3 points : *6 élements x 0,50 = 3 points*

CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E : x 0,50=	ND :	NE:
	Joker :	Utilisation des 2 barres + 0,30	Bonif sur NF :	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E : x 0,50=	ND :	NE:
	Joker :	Utilisation des 2 barres + 0,30	Bonif sur NF :	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E : x 0,50=	ND :	NE:
	Joker :	Utilisation des 2 barres + 0,30	Bonif sur NF :	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x0,50=	ND :	NE:
	Joker :	C: x0,50=	D/E: x0,50=		
		Utilisation des 2 barres + 0,30		Bonif sur NF :	Note Finale:

Programme Libre 1

Poutre DR Libres:	**1 élément minimum - 6 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde : 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	
	Mouvement de 45 sec Max	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF **Joker!**	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

Note D maximum de 3 points : *6 élements x 0,50 = 3 points*

CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E : x 0,50=	ND :		NE:
Joker :		Mvt proche et un dépalcement avec gestuelle choré + 0,30		Bonif sur NF :	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E : x 0,50=	ND :		NE:
Joker :		Mvt proche et un dépalcement avec gestuelle choré + 0,30		Bonif sur NF :	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E : x 0,50=	ND :		NE:
Joker :		Mvt proche et un dépalcement avec gestuelle choré + 0,30		Bonif sur NF :	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E : x 0,50=	ND :		NE:
Joker :		Mvt proche et un dépalcement avec gestuelle choré + 0,30		Bonif sur NF :	Note Finale:

Programme Libre 1

Sol DR Libres	**1 élément minimum - 6 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde : 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	
	Mouvement de 45 sec Max	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF **Joker!**	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

Note D maximum de 3 points : *6 élements x 0,50 = 3 points*

CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E :	x 0,50=	ND :	NE:
Joker :		Mvt proche et direction/trajectoire/ déplacements divers avec gestuelle chorégraphiée +0,30		Bonif sur NF :	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E :	x 0,50=	ND :	NE:
Joker :		Mvt proche et direction/trajectoire/ déplacements divers avec gestuelle chorégraphiée +0,30		Bonif sur NF :	Note Finale:

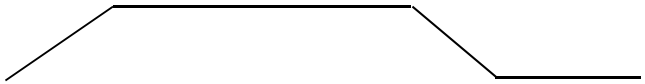
CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E :	x 0,50=	ND :	NE:
Joker :		Mvt proche et direction/trajectoire/ déplacements divers avec gestuelle chorégraphiée +0,30		Bonif sur NF :	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A-B-C-D-E :	x 0,50=	ND :	NE:
Joker :		Mvt proche et direction/trajectoire/ déplacements divers avec gestuelle chorégraphiée +0,30		Bonif sur NF :	Note Finale:

Programme Libre 2

1er Envol	Impulsion	2ème Envol	Réception 1er impact décisif
Corps ne passant pas par la vert, 0,1/0,3	Appui prolongé 0,10/0,30/0,50	**Hauteur 0,10/0,30/0,50**	Longueur insuf 0,10/0,30
Corps cassé 0,10/0,30	Angles des épaules (en avant) 0,10/0,30	Descente en pont (lune) 0,30	**Lignes (1er contact décisif)**
Corps cambré 0,10/0,30	Bras fléchis 0,10/0,30/0,50	Corps cassé 010/0,30	Déviation par rapport à la ligne d'élan 0,10/0,30
Jambes écartées 0,10/0,30	Appui supplémentaire sur table 0,50	Corps cambré 0,10/0,30	**Fautes Générales**
Pointes de pieds relachées 0,10	Appui de la tête sur la table -1 pt	Jambes écartées 0,10/0,30	Dynamisme insuffisant 0,10/0,30/0,50
Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50		Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50	***Table de saut à 1,25m***
		Pointes de pieds relachées 0,10	***2 sauts identiques ou différentes***

La faute « Descente en pont » pour les lunes est cumulable avec les fautes de manque de hauteur et longueur.

Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
					
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	

Programme Libre 2

Barres DR Libres:	**1 élément minimum - 6 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde: 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	**Chute: 1 pt**
	Mouvement possible en deux parties maximum	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	
	Les éléments doivent appartenir au code IDF **Joker!**	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

Note D maximum de 7 points: *6 élements x 1,00 = 6 + 1 (1 élément Fam 4 et 1 élément Fam 5) = 7points*

CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Utilisation des 2 barres + 0.30 point	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Utilisation des 2 barres + 0.30 point	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Utilisation des 2 barres + 0.30 point	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

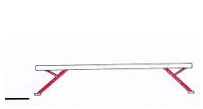
CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Utilisation des 2 barres + 0.30 point	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

Programme Libre 2

Poutre DR Libres:	**1 élément minimum - 6 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde: 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	
	Mouvement de 45 sec Max	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF **Joker!**	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

Note D maximum de 7 points: *6 élements x 1,00 = 6 + 1 (1 élément Fam 4 et 1 élément Fam 5) = 7points*

CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche et un déplacement latéral avec gestuelle chorégraphiée : + 0.30 point	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:



CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche et un déplacement latéral avec gestuelle chorégraphiée : + 0.30 point	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche et un déplacement latéral avec gestuelle chorégraphiée : + 0.30 point	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche et un déplacement latéral avec gestuelle chorégraphiée : + 0.30 point	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

Programme Libre 2

Sol DR Libres:	**1 élément minimum - 6 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde: 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	
	Mouvement de 45 sec Max	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF **Joker!**	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

Note D maximum de 7 points: *6 élements x 1,00 = 6 + 1 (1 élément Fam 4 et 1 élément Fam 5) = 7points*

CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mvt proche et direction/trajectoire/ déplacements divers avec gestuelle chorégraphiée + 0.30	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

.

CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mvt proche et direction/trajectoire/ déplacements divers avec gestuelle chorégraphiée + 0.30	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

.

CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mvt proche et direction/trajectoire/ déplacements divers avec gestuelle chorégraphiée + 0.30	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

.

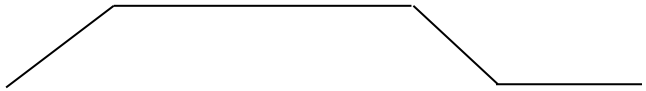
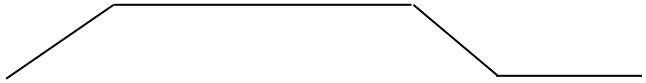
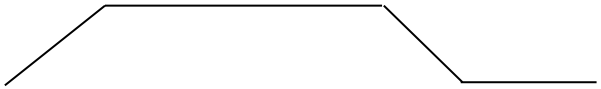
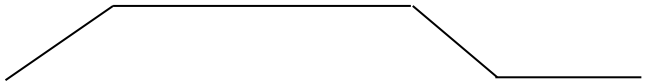
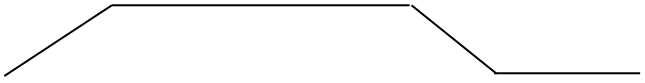
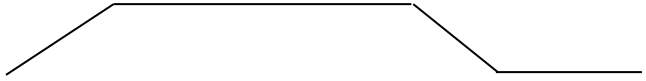
CLUB :	NOM :	A: x 0,50=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mvt proche et direction/trajectoire/ déplacements divers avec gestuelle chorégraphiée + 0.30	1 élément famille 4 et 1 élément famille 5 = + 1 pt	B-C-D-E : x 1,00 =			
		Total Difficultés:	Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

.

Programme Libre 3

1er Envol	Impulsion	2ème Envol	Réception 1er impact décisif
Corps ne passant pas par la vert, 0,1/0,3	Appui prolongé 0,10/0,30/0,50	**Hauteur 0,10/0,30/0,50**	Longueur insuf 0,10/0,30
Corps cassé 0,10/0,30	Angles des épaules (en avant) 0,10/0,30	Descente en pont (lune) 0,30	**Lignes (1er contact décisif)**
Corps cambré 0,10/0,30	Bras fléchis 0,10/0,30/0,50	Corps cassé 010/0,30	déviation par rapport à la ligne d'élan : 0,10/0,30
Jambes écartées 0,10/0,30	Appui supplémentaire sur table 0,50	Corps cambré 0,10/0,30	**Fautes Générales**
Pointes de pieds relachées 0,10	Appui de la tête sur la table -1 pt	Jambes écartées 0,10/0,30	Dynamisme insuffisant 0,10/0,30/0,50
Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50		Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50	2 Sauts identiques ou différents
		Pointes de pieds relachées 0,10	

La faute « Descente en pont » pour les lunes est cumulable avec les fautes de manque de hauteur et longueur.

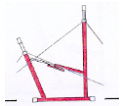
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
					
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
					
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
					
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
					
Note D:	Note E:		Note D:	Note E:	

Programme Libre 3

Barres DIR Libres:	**1 élément minimum - 6 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde: 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	Sortie trop près :0,1/0,3
	Mouvement en une seule partie	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

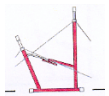
Note D maximum de 10 points: *6 élements x 1,50 = 9 + 1 (1 élément Fam 4 et 1 élément Fam 5 - C mini) = 10 points*

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement exécuté sans reprise d'élan = + 0.50 point	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
Prise d'élan sous 90° = -0,1		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:



CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement exécuté sans reprise d'élan = + 0.50 point	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
Prise d'élan sous 90° = -0,1		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement exécuté sans reprise d'élan = + 0.50 point	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
Prise d'élan sous 90° = -0,1		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:



CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement exécuté sans reprise d'élan = + 0.50 point	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
Prise d'élan sous 90° = -0,1		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:

Programme Libre 3

Poutre DIR Libres:	**1 élément minimum - 6 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde: 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	Sortie trop près :0,1/0,3
	Durée de 1 minute Max	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

Note D maximum de 10 points: *6 élements x 1,50 = 9 + 1 (1 élément Fam 4 et 1 élément Fam 5 - C mini) = 10 points*

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, déplacement latéral, utilisation de la longueur : + 0.30 pt Recherche chorégraphique – Aisance dans la gestuelle : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, déplacement latéral, utilisation de la longueur : + 0.30 pt Recherche chorégraphique – Aisance dans la gestuelle : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, déplacement latéral, utilisation de la longueur : + 0.30 pt Recherche chorégraphique – Aisance dans la gestuelle : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:

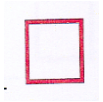
CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, déplacement latéral, utilisation de la longueur : + 0.30 pt Recherche chorégraphique – Aisance dans la gestuelle : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:

Programme Libre 3

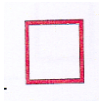
Sol DIR Libres:	**1 élément minimum - 6 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde: 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	Sortie trop près :0,1/0,3
	Durée de 1 minute Max	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

Note D maximum de 10 points: *6 élements x 1,50 = 9 + 1 (1 élément Fam 4 et 1 élément Fam 5 - C mini) = 10 points*

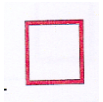
CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, direction –trajectoire et déplacements divers – Utilisation de l'espace : + 0.30 pt Recherche choré, gestuelle correspondant au thème de la musique : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:



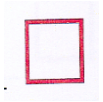
CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, direction –trajectoire et déplacements divers – Utilisation de l'espace : + 0.30 pt Recherche choré, gestuelle correspondant au thème de la musique : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:



CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, direction –trajectoire et déplacements divers – Utilisation de l'espace : + 0.30 pt Recherche choré, gestuelle correspondant au thème de la musique : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:

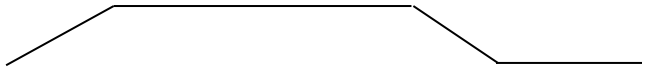
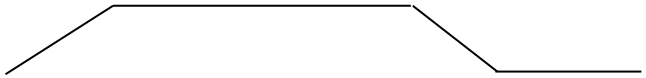
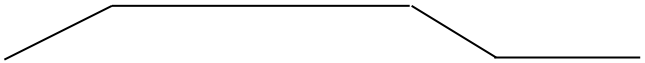
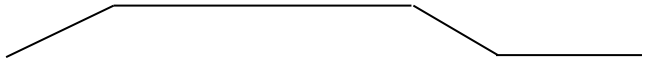
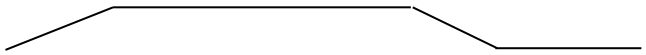
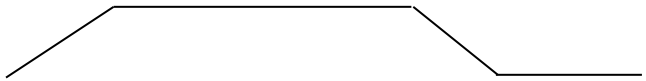


CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, direction –trajectoire et déplacements divers – Utilisation de l'espace : + 0.30 pt Recherche choré, gestuelle correspondant au thème de la musique : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - C minimum = +1	C-D-E x1,50=				
		Total Difficultés:		Bonif Sur NF	ND:	Note Finale:



Programme Libre 4

1er Envol	Impulsion	2ème Envol	
Corps ne passant pas par la vert, 0,1/0,3	Appui prolongé 0,10/0,30/0,50	**Hauteur 0,10/0,30/0,50**	Yamashita et Yamashita ½ tour:
Corps cassé 0,10/0,30	Angles des épaules (en avant) 0,10/0,30	Descente en pont (lune) 0,30	Manque de fermeture: 0,10/0,30
Corps cambré 0,10/0,30	Bras fléchis 0,10/0,30/0,50	Corps cassé 010/0,30 - Corps Cambré 0,10/0,30	**Réception 1er impact décisif**
Jambes écartées 0,10/0,30	Appui supplémentaire sur table 0,50	Jambes écartées 0,10/0,30	Longueur insuf 0,10/0,30
Pointes de pieds relachées 0,10	Appui de la tête sur la table -1 pt	Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50	**Lignes (1er contact décisif)**
Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50	Pétrick: RL commencée trop tôt (sur la table) : 0,1	Pointes de pieds relachées 0,10	Déviation par rapport à la ligne d'élan : 0,10/0,30
Pétrick:	Lune ½ tour et Yamashita ½ tour:	Pétrick: Précision dans la RL : 0,1	**Fautes Générales**
Rotation Long commencée trop tôt : 0,1/0,3	Appui décalé / alternative des mains : 0,10	Lune ½ tour et Yamashita ½ tour:	Dynamisme insuffisant 0,10/0,30/0,50
2 sauts identiques ou différents	Lune: Descente en pont cumulable avec manque de hauteur et de longueur	Précision dans la RL : 0,10	

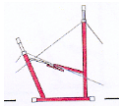
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
					
Note D:		Note E:	Note D:		Note E:
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
					
Note D:		Note E:	Note D:		Note E:
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
					
Note D:		Note E:	Note D:		Note E:
Club:	Nom:	Nom du saut:	Club:	Nom:	Nom du saut:
					
Note D:		Note E:	Note D:		Note E:

Programme Libre 4

Barres DIR Libres:	**1 élément minimum - 7 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde: 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	Sortie trop près :0,1/0,3
	Mouvement en une seule partie	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

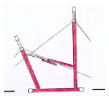
Note D maximum de 15 points: *7 élements x 2 = 14 + 1 (1 élément Fam 4 et 1 élément Fam 5 - D mini) = 15points*

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement exécuté sans reprise d'élan = + 0.50 point	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D/E x2, 00 =			
Prise d'élan sous 90° = -0,1		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:



CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement exécuté sans reprise d'élan = + 0.50 point	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D/E x2, 00 =			
Prise d'élan sous 90° = -0,1		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement exécuté sans reprise d'élan = + 0.50 point	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D/E x2, 00 =			
Prise d'élan sous 90° = -0,1		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:



CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement exécuté sans reprise d'élan = + 0.50 point	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D/E x2, 00 =			
Prise d'élan sous 90° = -0,1		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

Programme Libre 4

Poutre DIR Libres:	**1 élément minimum - 7 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde: 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	Sortie trop près :0,1/0,3
	Durée de 1'10 minute Max	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

Note D maximum de 15 points: *7 élements x 2 = 14 + 1 (1 élément Fam 4 et 1 élément Fam 5 - D mini) = 15 points*

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, déplacement latéral, utilisation de la longueur : +0.30 pt Recherche chorégraphique – Aisance dans la gestuelle : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D/E x2,00=			
		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, déplacement latéral, utilisation de la longueur : +0.30 pt Recherche chorégraphique – Aisance dans la gestuelle : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D/E x2,00=			
		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, déplacement latéral, utilisation de la longueur : +0.30 pt Recherche chorégraphique – Aisance dans la gestuelle : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D/E x2,00=			
		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, déplacement latéral, utilisation de la longueur : +0.30 pt Recherche chorégraphique – Aisance dans la gestuelle : + 0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D/E x2,00=			
		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

Programme Libre 4

Sol DIR Libres:	**1 élément minimum - 7 éléments maximum**	**Note E:**	Flexion profonde: 0,50	Pas suppl 0,10/0,30	Sortie trop près :0,1/0,3
	Durée de 1'10 minute Max	Bras et jbes fléchis : 010/0,30/0,50	Hauteur: 0,10/0,30	Pointes de pieds: 0,10	**Chute: 1 pt**
	Les éléments doivent appartenir au code IDF	Jbes écartées: 0,10/0,30	Ecart: 0,10/0,30	Position corps : 0,10/0,30	

Note D maximum de 15 points: *7 élements x 2 = 14 + 1 (1 élément Fam 4 et 1 élément Fam 5 - D mini) = 15 points*

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, direction –trajectoire et déplacements divers – Utilisation de l'espace : +0.30 pt Recherche choré, gestuelle correspondant au thème de la musique : +0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D: x2,00=			
		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

.

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, direction –trajectoire et déplacements divers – Utilisation de l'espace : +0.30 pt Recherche choré, gestuelle correspondant au thème de la musique : +0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D: x2,00=			
		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

.

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, direction –trajectoire et déplacements divers – Utilisation de l'espace : +0.30 pt Recherche choré, gestuelle correspondant au thème de la musique : +0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D: x2,00=			
		Total Difficultés:		Bonif sur NF :	ND:	Note Finale:

.

CLUB :	NOM :	A: x0,50=	B: x1,00=	VD:	Valorisation de compo:	NE:
Mouvement proche, direction –trajectoire et déplacements divers – Utilisation de l'espace : +0.30 pt Recherche choré, gestuelle correspondant au thème de la musique : +0.20 pt	1 élément de la famille 4 et 1 élément de la famille 5 - D minimum = +1	C: x1,50=	D: x2,00=			
		Total Difficultés:			ND:	Note Finale:

.