



Brochure des programmes départementaux

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

Edition Janvier 2018

Sommaire

GENERALITES	3
DIRECTIVES TECHNIQUES	7
SAUT	10
BARRES	12
POUTRE	15
SOL	19

Généralités

Catégories

Catégories	Honneur	Evolution	Excellence
7-8 ans	X	X	X
7-9 ans	X	X	X
10-11 ans	X	X	
10-13 ans	X	X	
10 ans et +	X	X	

Evaluation des exercices

Calcul de la note

La note finale à chaque agrès est établie à partir de deux notes séparées : Note D et Note E.
 Cette note finale sera établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustractions de pénalisations neutres.

	Honneur	Evolution	Excellence
Note D	Valeur de difficultés : 5	Valeur de difficulté : 6	Valeur de difficulté : 6
	Bonus de composition	Bonus de composition	Bonus de composition
	Bonification	Bonification	Bonification
Note E	10 - (fautes d'exécution + fautes spécifiques + fautes liées à l'artistique)		

Exercices trop courts

Le jury D appliquera les déductions neutres correspondant à un exercice trop court sur la note Finale.

	Honneur	Evolution	Excellence
3 éléments		- 2 point	- 2 point
1 ou 2	- 2 points	- 4 points	- 4 points

Composition des mouvements

→ **Choix des éléments.**

Les éléments seront obligatoirement issus des grilles d'éléments, aucun autre élément ne sera comptabilisé. Les gymnastes peuvent présenter des éléments de valeurs supérieures au plafond mais ils seront comptabilisés à la valeur max de plafonnement.

Les éléments peuvent être répétés pour valider les bonifications et les longueurs acrobatiques au sol

Possibilités d'utiliser plusieurs éléments d'une même case (les éléments d'une même case sont considérés comme différents).

→ **Valeur de difficultés.**

	Honneur	Evolution	Excellence
Pris en compte	5 (sortie + 4 éléments)	6 (sortie + 5 éléments)	6 (sortie + 5 éléments)
Plafond des valeurs	0.2	0.4	0.6

Dans un exercice, un élément ne peut être comptabilisé qu'une seule fois. S'il est exécuté une seconde fois, il ne sera pas pris en compte.

→ **Fautes générales, spécifiques, artistiques.**

Pour les fautes générales, spécifiques et artistiques, se référer uniquement à la brochure du programme départemental.

Conditions matériels pour les poussines

Poutre : hauteur 1.25m, mais tapis supplémentaire de 20cm sous la poutre et en sortie.

Fautes générales et Pénalisations

Fautes		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 et plus
<i>Par le jury E</i>					
<i>Fautes d'exécution</i>					
Bras fléchies ou jambes fléchies	Ch. Fois	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	Ch. Fois	X	X		
Hauteur des éléments insuffisante (Amplitude)	Ch. Fois	X	X		
Manque de précision de la position groupée ou carpée	Ch. Fois	90°	> 90°		
Manque de maintien de la position tendue	Ch. Fois	X	X		
Hésitation lors des sauts ou élévations	Ch. Fois	X			
Essai sans exécuter d'élément	Ch. Fois		X		
Déviaton par rapport à l'axe	Ch. Fois	X			
Alignement du corps	Ch. Fois	X			
Manque d'extension des pointes de pieds / pieds relâchés	Ch. Fois	X			
Ecart insuffisant dans le éléments gymniques ou acrobatiques (sans envol)	Ch. Fois	X	X		
Position des jambes pour les éléments gymniques particuliers	Ch. Fois	X			
Manque de précision	Ch. Fois	X			
Trop près de l'agrès (Barres et Poutre)	Ch. Fois	X	X		
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)	S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80				
Jambes écartées à la réception	Ch. Fois	X			
<i>Mouvements pour maintenir l'équilibre</i>					
Mouvements supplémentaires des bras	Ch. Fois	X			
Déséquilibre	Ch. Fois	X	X		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. Fois	X			
Très grand pas ou saut (plus que la largeur des épaules)	Ch. Fois	X	X		
Fautes de position du corps	Ch. Fois	X	X		
Flexion profonde	Ch. Fois			X	
Frôler/Toucher le tapis/l'agrès sans tomber contre l'agrès	Ch. Fois		X		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. Fois mais sans cumul avec les autres fautes liées à la réception				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin					1.00
Chute sur ou contre l'agrès					1.00
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord					1.00

Fautes		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 et plus
<i>Par le Jury D sur la note Finale</i>					
Ne pas se présenter avant et/ou après l'exercice			X		
Aide de l'entraîneur (Barres / Poutre / Sol)	Ch. Fois				1.00 et pas de valeur de difficultés
Présence de l'entraîneur interdite				X	
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager le matériel				X	
Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade					Saut nul
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire				X	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée				X	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisée				X	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre				X	
Changer les mesures des agrès sans autorisation				X	
Tenue incorrecte (Bijoux, justaucorps)			X		
Comportement anti-sportif (gymnaste)			X		
Justaucorps non identiques pour une même équipe					1.00
Dépassement du temps d'exercice (poutre et sol)			X		
Dépassement du temps de chute (Barres et Poutre)					Exercice terminé

Directives techniques

Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que leur valeur soit reconnue.

A tous les agrès

Position du corps

Groupé (angle des hanches et genoux moins de 90° dans les salti et éléments gymniques)

Carpé (angle des hanches moins de 90° dans les salti et éléments gymniques)

Tendu (toutes les parties du corps doivent être alignées)

Reconnaissance des éléments en position tendue

La position corps tendu doit être maintenue au moins jusqu'à la position inversée dans les salti simples et au saut.

Si aucune position n'est visible : considéré comme une position carpée dans les éléments sans vrille et au saut de cheval sans rotation longitudinale.

<p>Position groupée</p> <p>Angle des genoux</p>	<p>Jury D- Angle des genoux >135° - on donne salto carpé</p>
	<p>Jury E 90° Angle genoux/hanches - 0.10 >90° Angle genoux/hanches - 0.30</p>
	<p>Jury D- hanches ouvertes (180°) - On donne salto tendu</p> <p>Jury E- jambes fléchies 0.10/0.30/0.50</p>
<p>Position carpée</p>	<p>Jury E- 90° Angle des hanches - 0.10 >90° Angle des hanches - 0.30</p>
<p>Position tendue</p>	<p>Jury D Un léger creux au niveau de la poitrine ou une légère position cambrée du corps est acceptable.</p> <p>Jury E- Alignement du corps - 0.10</p>
<p>Position groupée/carpée dans les salti avec rotation longitudinale</p>	<p>Jury D >135° angle des hanches - On donne salto tendu</p> <p>Jury E Angle des hanches ou genoux: 90° Pas de déduction >90° - 0.10</p>

Chutes à la réception

Si la réception ne se fait pas d'abord sur les pieds, l'élément ne pourra pas être reconnu.

Poutre et sol

Reconnaissance des tours pour les éléments gymniques

Les tours doivent être complètement terminés, la position des épaules et des hanches est décisive ou un autre élément de la grille sera attribué.

Exigences pour les tours sur une jambe

- Doivent être exécutés sur 1/2 pointes
- Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- La valeur des éléments ne change pas que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie.
- La pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (le tour est considéré comme terminé).
- Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre en position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
- Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée, une autre valeur sera attribuée.

Exigence pour les écarts

Pour angle d'écart insuffisant dans les sauts, les tours et les éléments acrobatiques sans envol

Ecart insuffisant

>0° - 20° déduction 0.10

>20° - 45° déduction 0.30

> 45° (gymnique) on donne la valeur d'un autre élément de la grille

Exigences pour les éléments gymniques particuliers

Les planches doivent avoir un écart de 180° si moins, pas de valeur.

Saut grand jeté changement de jambe (jambe libre de changement à 45° min et écart de jambe à 180°)



Jury D

Jambe libre de changement au-dessous de 45° ou fléchie = reconnu comme saut grand jeté

Saut de mouton (haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds à hauteur de la tête/boucle fermée)



Jury D

Boucle légèrement ouverte

⇒ 1 valeur inférieure au sol / valeur de l'élément 4.10b à la poutre

Boucle ouverte avec extension insuffisante des hanches / boucle ouverte avec flexion insuffisante des jambes / pas de cambré et d'extension de la tête

⇒ valeur du soubresaut

Jury E

Boucle ouverte 0.10

Extension insuffisante des hanches 0.10

Saut groupé, saut cosaque et saut de chat (avec et sans tour)

Remarques : pour le saut de chat, évaluation par rapport au genou le plus bas



Jury D

Angle des hanches/genoux $>135^\circ$

⇒ valeur du soubresaut (avec et sans tour)

Manque d'alternance (pour le saut de chat)

⇒ valeur du saut groupé (avec et sans tour)

Jury E

Genoux (jambe tendue pour le cosaque) à l'horizontale 0.10

Genoux (jambe tendue pour le cosaque) sous l'horizontale 0.30

Saut carpé écarté (avec et sans tour) (les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale)

Jury D

Angle des hanches $> 135^\circ$

⇒ Valeur du soubresaut



Jury E

Jambes à l'horizontale 0.10

Jambes sous l'horizontale 0.30

Position incorrecte des jambes (non parallèles/sol) 0.10

Saut sissonne (Ecart en diagonale et réception sur 1 pied)

Jury D

Jambe avant à/ou sous l'horizontale et réception sur 2 pieds

⇒ Saut écart

Jambe libre à l'horizontale et réception sur 1 pied

⇒ Saut écart



Jury E

Position incorrecte des jambes 0.10

SAUT









Généralités





Une course d'élan supplémentaire est autorisée sans déduction si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès. Un 4^{ème} élan n'est pas autorisé.

Contenu de l'exercice

2 sauts identiques ou différents quel que soit la catégorie. Seul le meilleur des 2 sera pris en compte.
2 sauts d'échauffement par gymnaste.

• Programme Regroupement Départemental – Grille d'éléments - Saut

Valeur du saut pour les 10-11 / 10-13 / 10 et +							
Descriptif	Dessin/symbole	Honneur			Evolution		
		Minitramp	Double tremplin ou trampotramp	1 Tremplin	Minitramp	Double tremplin ou trampotramp	1 Tremplin
Saut de lapin saut extension	 	3	4	4	NON	4	5
Lune plat dos	 	5	6	6			
Demi-tour	 						
Lune	 				5	6	7

Valeur du saut pour les poussines										
Table de saut à 1M		Honneur			Evolution			Excellence		
Descriptif	Dessin/symbole	Minitramp	Trampotramp	1 Tremplin	Minitramp	Trampotramp	1 Tremplin	Minitramp	Trampotramp	1 Tremplin
Saut droit ATR tombé dos		4	5	NON	NON	5	6			
Lune plat dos	 	6	7	NON	6	7	7		7	8
Lune	 								8	9

Fautes spécifiques – Saut

Lignes

A titre d'aide pour les déductions liées à la direction, un couloir sera tracé sur le tapis de réception. La gymnaste doit se réceptionner et finir son saut de façon stable dans cette zone.

▷ Le juge D appliquera sur la note Finale les déductions pour déviation par rapport à l'axe de réception de la façon suivante :

- Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied/main : - 0.10
- Réception ou pas en dehors du couloir avec 2 pieds/mains ou partie du corps : - 0.30

Sauts non valables (saut nul)

- Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table sans exécuter de saut
- Pas d'appui sur la table de saut
- Aide pendant le saut
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord
- Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut
- La gymnaste exécute un saut interdit (jambes écartées latérales, élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle)

Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
Premier envol			
Degré de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol	≤ 45°	≤ 90°	
Mauvaise technique			
Angle des hanches	X	X	
Corps cambré	X	X	
Genoux fléchis	X	X	X
Jambes et genoux écartés	X	X	
Phase d'impulsion			
Mauvaise technique			
Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec premier envol en avant	X		
Angle des épaules	X	X	
Ne pas passer par la verticale	X		
Rotation longitudinale commencé trop tôt (sur table)	X		
Bras fléchis	X	X	X
Deuxième envol			
Hauteur	X	X	X
Précision dans les rotations longitudinales	X		
Position du corps			
Genoux fléchis	X	X	X
Jambes ou genoux écartés	X	X	
<u>Distance</u> : Longueur insuffisante	X	X	
Fautes de réception			
Se référer aux tableaux des fautes générales			

BARRES

Généralités

Le jugement de l'exercice commence à l'appel sur le tremplin ou le tapis. Double tremplin autorisé.

Pour les poussines : ajout d'un tapis supplémentaire de 20cm en sortie de barres.

Contenu de l'exercice

	Honneur		Evolution		Excellence	
Valeur de difficulté	5 (sortie + 4 éléments)		6 (sortie + 5 éléments)		6 (sortie + 5 éléments)	
Bonus de composition	1 élément du groupe 1	0.50	1 élément du groupe 1	0.50	1 élément du groupe 1	0.50
	1 élément en suspension BI ou BS (issu des grilles d'éléments)	0.50	1 élément du groupe 3	0.50	1 passage de BI à BS (issu des grilles d'éléments)	0.50
	1 élément du groupe 3	0.50	1 passage de BI à BS (issu des grilles d'éléments)	0.50	1 élément du groupe 3	0.50
	1 élément de maintien (20.2/2.02b/2.02c/1.02)	0.50	1 tour proche	0.50	1 tour proche	0.50
Bonus	1 tour proche	0.50	1 élément du groupe 2 (val>0.20)	0.50	1 élément du groupe 2 (val>0.20)	0.50
					1 deuxième élément du groupe 2 (val>0.20)	0.50

Ecartement maximal des barres 180 cm (Ref. normes FIG)

Pose de pieds INTERDITE en Honneur poussines (mouvement en 2 parties), autorisée en Evolution et en Excellence, mais présence obligatoire de l'entraîneur. Pour les poussines, possibilité de faire le mouvement en 2 parties en évolution et en excellence (pas de pose de pied) sans pénalité.

Fautes spécifiques – Barres Asymétriques

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
Ajustement des prises	X		
Frôler l'agrès avec les pieds		X	
Frôler le tapis			0.50
Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
Heurter le tapis avec les pieds			1.00
Mauvais rythme des éléments	X		
Extension insuffisante dans les bascules	X		
Hauteur insuffisante dans les éléments avec envol	X	X	
Sous-rotation pour les éléments avec envol	X		
Arrêt/Elan intermédiaire			0.50
Mouvement effectué en 2 parties : retour au sol entre les 2 parties	Honneur		Pas de pénalité
	Evolution (10-11/10-13/10 et +)		1.00
	Poussines (hon/Evo/Exc)		Pas de pénalité
Pas de tentative de sortie			0.50

Fiche de composition - Programme Départemental - Barres Asymétriques

NOM :

Prénom :

Année Naiss :

Club :

Honneur	0.1		0.2		0.4		0.6		0.8		1.0		1.2		1.4				
Evolution																			
Excellence																			
1. Tour d'appui (TA) Tour pieds-mains (TM)				1.02		1.04		1.06			1.10		1.12		1.14				
				1.02'		1.04b		1.06'											
				1.02b		1.04c		1.06b	1.08										
				1.02c				1.06b'	1.08'		1.10b		1.12b		1.14b				
								1.06c											
								1.06d											
2. Oscillations Bascules Stalders				2.02		2.04		2.06	2.08										
fléchies	2.01		2.02b					2.06b											
				2.02c					2.08b				2.12		2.14				
						2.04b			2.08b'				2.12'		2.14'				
3. Elan vers l'ATR								3.06	3.08		3.10		3.12						
4. Changement s de face				4.02		4.04				4.10		4.12							
				4.02b		4.04b													
5. Balancés Grands-tours		2.05				5.04		5.06	5.08				5.12		5.14				
		2.05b				5.04b									5.14b				
						5.04b'													
						6.04			6.08				6.12		6.14				
						6.04'							6.12'						
								6.06			6.10		6.12b		6.14b				
											6.10b		6.12c		6.14c				
													6.12d						
	...*0.1=	*0.2=	*0.4=	*0.6=			Total Difficultés =									
EXCELLENCE	Bonus de composition																		
	1 élément du groupe 1								0.50	1 élément du groupe 3								0.50	
	1 passage de BI à BS (élt de la grille)								0.50	1 tour proche								0.50	
	Total bonus de composition Excellence =																		
	Bonifications																		
	1 élément du groupe 2 (valeur>0.20)								0.50	1 deuxième élément du groupe 2 (val>0.20)								0.50	
	Total bonification Excellence =																		
	EVOLUTION	Bonus de composition																	
		1 élément du groupe 1								0.50	1 élément du groupe 3								0.50
		1 passage de BI à BS								0.50	1 tour proche								0.50
Total bonus de composition Evolution =																			
Bonifications																			
1 élément du groupe 2 (valeur>0.20)								0.50											
Total bonification Evolution =																			
HONNEUR		Bonus de composition																	
		1 élément du groupe 1								0.50	1 élément du groupe 3								0.50
		1 élément de suspension BI ou BS								0.50	1 élément de maintien								0.50
	Total bonus de composition Honneur =																		
	Bonifications																		
	1 tour proche								0.50										
	Total bonification Honneur =																		
	Note de départ (Diff + Bonus Compo + Bonif) =																		

POUTRE

Généralités

Le jugement de l'exercice commence à l'appel sur le tremplin ou sur le tapis. Double tremplin autorisé.

Chronométrage

La durée de l'exercice ne doit pas excéder 1'10. Le chronométrage est déclenché quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Il est arrêté quand la gymnaste touche le tapis à la fin de son exercice.

Contenu de l'exercice

	Honneur		Evolution		Excellence	
Valeur de difficulté	5 (sortie + 4 éléments) 1 élément gymnique minimum		6 (sortie + 5 éléments) 2 éléments gymniques minimum		6 (sortie + 5 éléments) 2 éléments gymniques minimum	
Bonus de composition	1 élément du groupe 2	0.50	1 élément du groupe 2	0.50	1 élément du groupe 2	0.50
	1 élément du groupe 3	0.50	1 élément du groupe 3	0.50	1 élément du groupe 3	0.50
	1 élément du groupe 5	0.50	1 élément du groupe 4	0.50	1 élément du groupe 5	0.50
	1 élément du groupe 4	0.50	1 élément du groupe 5	0.50	1 saut gymnique (groupe 4)	0.50
Bonification	1 sortie de valeur 0.2	0.30	1 élément du groupe 2 >0.2	0.50	1 saut écart 180°	0.30
	1 deuxième élément du groupe 4	0.30	1 élément gymnique > 0.20 (groupe 5 ou 6)	0.30	1 élément acrobatique arrière > 0.40	0.50
	1 élément du groupe 2 >0.1	0.50	2 éléments gymniques >0.20 (groupe 5 ou 6)	0.50	1 élément acrobatique Groupe 2 > 0.20	0.50

Précisions :

- Le tic-tac (2.06) peut remplir le Bonus de Composition du Groupe 3 (rotation arrière), s'il y a un autre élément du Groupe 2 (Rotation avant et latérale) réalisé dans l'enchaînement.
- Bonifications : pour valoriser les gymnastes qui tentent les bonifications acrobatiques : si chute sur la bonification, on accorde la bonification à 0.30 (mais l'élément doit être reconnu et les 2 pieds posés sur la poutre, puis chute)

Fautes spécifiques – Poutre

Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Préparation excessive avant un élément	X (chaque fois)		
Mauvaise tenue du corps pendant l'exercice			
▷ Tenue du corps, position de la tête	X		
▷ Les pointes ne sont pas tendues, relâchées	X		
Amplitude (allongement maximum des mouvements)	X		
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		X	
S'accrocher à la poutre pour éviter la chute			X
Mouvements supplémentaire pour maintenir l'équilibre	X	X	X
Pas de tentative de sortie			X

Déductions pour artistique et chorégraphie (Jury E)

Fautes	0.10	0.30
Exécution artistique		
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice, y compris :		
▷ Assurance	X	
▷ Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements	X	
Composition et chorégraphie		
Manque de créativité dans les mouvements et transition	X	
Manque de mouvements latéraux (non codifiés)	X	
Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	X	
Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste (y compris les cuisses et/ou la tête)	X	
Entrée pas dans le tableau	X	
Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout l'exercice	X ch. fois	

NOM :

Prénom :

Année Naiss :

Club :

Honneur																	
Evolution																	
Excellence																	
	0.1		0.2		0.4		0.6		0.8		1.0		1.2		1.4		
1. Entrée				1.02		1.04		1.06		1.08		1.10		1.12		1.14	
				1.02b		1.04b		1.06b				1.10b					
				1.02c		1.04b'		1.06b'		1.08b							
2. Rotation avant et latérale	i	2.01		2.02		2.04		2.06		2.08		2.10					
				2.02b		2.04b		2.06b		2.08b		2.10b					
								2.06c		2.08c				2.12		2.14	
3. Rotation arrière		2.01		3.02		3.04				3.08						3.14	
						3.04b		3.06				3.10		3.12		3.14'	
								4.06b						4.12b			
4. Saut				4.02		4.04		4.06		4.08		4.10		4.12		4.14	
									4.06b					4.12b			
				4.02b		4.04b		4.06c		4.08b		4.10b				4.14b	
5. Pivot				5.02		5.04		5.06		5.08				5.12			
				5.02b						5.08b							
										5.08c						5.14	
6. Maintien	Maint. 1be 2sc	6.01				6.04		6.06		6.08							
		7.01		7.02		7.04		7.06		7.08		7.10					
				7.02b		7.04b		7.06b		7.08b		7.10b		7.12			
7. Sortie								7.06c				7.10c		7.12b			
								7.06d		7.08c		7.10d				7.14	
Calcul note de départ	...x0.1=		...x0.2=		...x0.4=		...x0.6=		Total Difficultés =								
	EXCELLENCE	Bonus de composition															
		1 élément du groupe 2						0.50		1 élément du Groupe 5						0.50	
		1 élément du groupe 3						0.50		1 saut gymnique (Gpe 4)						0.50	
		Total bonus de composition Excellence =															
		Bonifications															
		1 saut écart 180°						0.30		1 élément acrobatique av (val>0.20)						0.50	
		1 élément acrobatique arr (Val>0.40)						0.50									
	Total bonification Excellence =																
	EVOLUTION	Bonus de composition															
		1 élément du groupe 2						0.50		1 élément du groupe 3						0.50	
		1 élément du groupe 4						0.50		1 élément du groupe 5						0.50	
		Total Bonus de Composition Evolution =															
		Bonifications															
	1 élément avant > 0.20						0.50		1 élément gymnique > 0.20						0.30		
2 éléments gymniques > 0.20						0.50											
Total bonification Evolution =																	
HONNEUR	Bonus de composition																
	1 élément du groupe 2 (av/lat)						0.50		1 élément du Groupe 5						0.50		
	1 élément du groupe 3						0.50		1 élément du groupe 4						0.50		
	Total bonus de composition Honneur =																
	Bonifications																
1 sortie de valeur 0.20						0.30		1 2 ^{ème} élément du Groupe 4						0.30			
1 élément du groupe 2 > 0.1						0.50											
Total bonification Honneur =																	
Note de départ (Diff + Bonus Compo + Bonif) =																	

SOL

Généralités

L'enchaînement est à présenter avec un accompagnement musical, avec orchestre, piano ou autres instruments.

La voix humaine sans parole peut être utilisée comme un instrument de musique pour autant que les sons n'aient pas de signification spécifique dans aucune langue et qu'ils contribuent à la qualité générale de la musique aussi bien qu'à l'exécution de la gymnaste.

Exemples de voix humaine comme instrument acceptable : fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées (sans signification).

Absence de musique ou musique avec paroles = - 1 point.

Chronométrage

Le jugement de l'exercice commence avec le premier geste de la gymnaste et se termine avec la position finale. La durée de l'exercice au sol ne doit pas dépasser 1 minute 10 secondes.

Contenu de l'exercice

	Honneur		Evolution		Excellence	
Valeur de difficulté	5 (sortie + 4 éléments) 2 éléments gymniques minimum 2 éléments acrobatiques minimum		6 (sortie + 5 éléments) 3 éléments gymniques et 3 éléments acrobatiques		6 (sortie + 5 éléments) 3 éléments gymniques et 3 éléments acrobatiques	
Bonus de composition	1 liaison acro avec des éléments du gpe 1, 3, ou 4	0.50	1 série gymnique de 2 éléments différents (groupe 6)	0.50	1 élément du groupe 4	0.50
	élément passant par l'ATR transversal	0.50	1 élément du groupe 3 ou du groupe 1	0.50	1 élément du groupe 3	0.50
	1 liaison ou série gymnique de 2 éléments différents (gpe6)	0.50	1 élément du groupe 4 ou du groupe 1	0.50	1 série acrobatique de 2 éléments différents avec envol (groupe 3 et/ou 4)	0.50
	1 3ème élément du groupe 6 ET un élément de souplesse	0.50	1 série acrobatique de 2 éléments différents (groupe 1, 3 ou 4)	0.50	1 liaison ou série gymnique de 2 éléments différents (gpe6)	0.50
Bonification	1 élément du groupe 6 avec écart de 180°	0.30	1 saut écart à 180°	0.30	1 saut avec écart à 180°	0.30
	1 deuxième élément de souplesse	0.30	1 série acrobatique de 2 éléments avec envol	0.50	2 sauts avec écart à 180°	0.50
					1 série acrobatique dont 1 salto	0.50

Précisions : pour le programme DR Honneur, l'élément de souplesse peut être validé par les éléments 2.01, 2.02, 2.04, 2.04b, 3.02 et 4.02.

Longueurs acrobatiques

▷ Le nombre minimum de longueurs acrobatiques est de 2. Une longueur acrobatique comprend un ou plusieurs éléments du groupe 1, 3 et 4.

Moins de 2 longueurs acrobatiques : - 1 point sur la note Finale

▷ En excellence, 1 élément avec envol minimum dans les lignes acrobatiques.

Fautes spécifiques – Sol

Déductions spécifiques à l'agrès (par le Jury E)

Fautes	0.10	0.30
Absence d'un mouvement touchant le sol	X	
Absence d'un élément du groupe 5		X
Manque de synchronisation avec la fin de la musique	X	
Préparation excessive	X Chaque fois	

Déductions pour artistique et chorégraphie (par le Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Manque de créativité chorégraphique	X	X	
Variation du rythme insuffisante	X		
Manque d'expressivité	X		
Mauvaise relation musique/mouvements	X	X	
Musique de fond			X
Pas de chorégraphie claire pour rejoindre les coins	X ch. fois		
Musique non coupée	-0.30 sur la note finale		
Musique > 1'13	-0.10 sur la note finale		

Déductions pour sortie de praticable (sur la note Finale)

Fautes	0.10	0.30
Pas ou réception avec un pied ou une main en dehors des limites du praticable	X	
Pas ou réception avec 2 pieds, 2 mains ou tout autre partie du corps en dehors des limites du praticable		X

NOM :









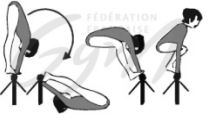
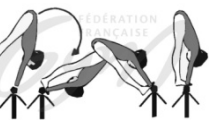








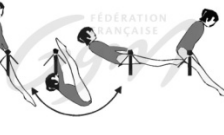






Prénom :



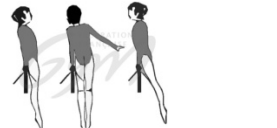











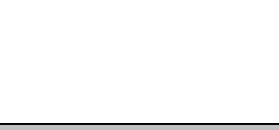

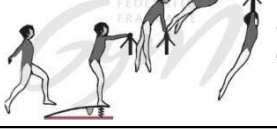
Année Naiss :

Club :

Honneur	0.1		0.2		0.4		0.6		0.8		1.0		1.2		1.4	
1. Roulés				1.02		1.04		1.06		1.08						
2. Maintiens en ATR	Ecrasement	2.01		2.02		2.04		2.06		2.08		2.10				
3. Rotation arrière et latérale				3.02		3.04		3.06				3.10		3.12		
4. Rotation avant				4.02		4.04		4.06				4.10				
5. Pivots				5.02		5.04		5.06				5.10				
6. Sauts gymniques		6.10		6.02b		6.04b		6.06		6.08		6.10b		6.12		6.14
				6.02c		6.04c		6.06		6.08		6.10c		6.12		6.14
				6.02d		6.04d		6.06b		6.08b		6.10d		6.12		6.14b
				6.02e		6.04e		6.06		6.08c		6.10e		6.12b		6.14c
				6.02f		6.04f		6.06c		6.08d		6.10f		6.12b		6.14d
				6.02f		6.04f		6.06c		6.08d		6.10g		6.12b		
	...x0.1=		...x0.2=		...x0.4=		...x0.6=				Total Difficultés =					
Calcul note de départ	EXCELLENCE	Bonus de composition														
		1 élément acro av (G4 + élnt av G1)							0.50		1 série de 2 éléments acro diff liés directement				0.50	
		1 élément acro arr (G3 + élnt arr G1)							0.50		1 liaison ou série de 2 éléments gym diff (G6)				0.50	
		Total bonus de composition Excellence =														
		Bonifications														
		1 élément acrobatique G3 ou G4							0.10		3 éléments acrobatiques G3 ou G4				0.50	
		2 éléments acrobatiques G3 ou G4							0.30							
		1 saut gymnique avec écart 180°							0.30		2 sauts gymniques diff avec écart 180°				0.50	
		Total bonification Excellence =														
	EVOLUTION	Bonus de composition														
		1 série gymnique de 2 éléments différents G6							0.50		1 élément du groupe 3 ou du groupe 1				0.50	
		1 élément du groupe 4 ou du groupe 1							0.50		1 série acro de 2 éléments diff (G1, G3 ou G4)				0.50	
		Total bonus de composition Evolution =														
		Bonifications														
		1 saut avec écart à 180°							0.30		1 série acro de 2 éléments avec envol				0.50	
	Total bonifications Evolution =															
	HONNEUR	Bonus de composition														
		1 liaison acro avec élnts Gpe 1/3/4							0.50		1 liaison gym de 2 élnts du groupe 6				0.50	
1 élnt passant par l'ATR transversal							0.50		1 3ème élnt du G6 + 1 élnt souplesse				0.50			
Total bonus de composition Honneur =																
Bonifications																
1 élément du gpe 6 avec écart 180°							0.30		1 2ème élément de souplesse				0.30			
Total bonification Honneur =																
Note de départ (Diff + Bonus Compo + Bonif) =																

Programme Départemental – Grille d'éléments – Barres asymétriques




































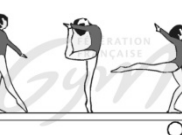

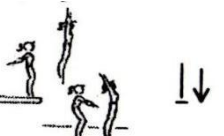

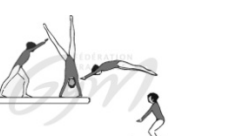

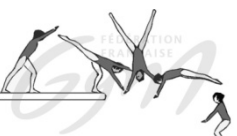







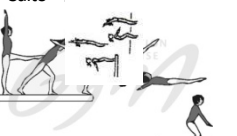











	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8
1 Tour d'appui et pieds mains		Suspension renversée 2 sec. ↓ 1.02  2s	Renversement arrière 1.04 	Tour d'appui avant 1.06 	
		Demi-renversement avant ↓ 1.02'  9	Renversement arrière du balancé 1.04b 	Tour d'appui arrière 1.06' 	
		Sauter à l'appui 1.02b  11	Pose de pieds simultanée 1.04c  11	Tour pieds-mains av. Groupé 1.06b 	Tour pieds-mains av. carpé 1.08  (V)
		Passer 1 jambe à l'appui cavalier 1.02c (entre les bras ou sur le côté)  11		Tour pieds-mains arr. Groupé 1.06b' 	Tour pieds-mains arr. carpé 1.08'  (V)
				Pose de pieds jambes tendues 1.06c 	
				Tour avant cavalier 1.06d 	
2 Oscillation – Bascule - Stalder		Maintien en fermeture 2 sec. ↓ 2.02  2s	Oscillation 1 jambe 2.04 	Bascule faciale 2.06 	Bascule fixe 2.08 
	Maintien en équerre jbes flechies 2.01 2 sec. ↓	Maintien en équerre 2 sec. ↓ 2.02b  2s	Aussi de la suspension 	Bascule dorsale 2.06b 	
		Fermer à la susp. mi-renversée 2 sec. 2.02c  2s			Tour Stalder avant 2.08b  (X)
			Engager devant et Oscillation A/R 2.04b		Tour Stalder arrière 2.08b'  (X)

3	ATR				Elan < 45° ↓ 3.06 	Elan (serré ou écarté) > 45° ↓ 3.08 
4	Changement de face		Demi-tour à l'appui facial 4.02 	Demi-tour cavalier et dégager 4.04 		Balancé demi-tour < 45° ↓ 4.08 
			Demi-tour en suspension ↓ 4.02b 	Tour en suspension ↓ 4.04b 		
5	Balancé – Grand-tour		Courbes statiques av/arr ↓ 5.01	Balancés ↓ 5.04 	Balancé arrière et rétablissement 5.06 	Grande culbute bras tendus 5.08 
			Courbes dynamiques av/arr ↓ 5.01b	De la suspension, filée avant 5.04b 		
				Filée avant de l'appui 5.04b' 		
6	Envois - Sorties			Sortie filée – aussi du pied-mains 6.04 		Salto arrière groupé ou carpé 6.08 
				Sortie filée demi-tour (aussi du Pieds mains) 6.04' 		Salto avant groupé ou carpé 6.08' 
					Entrée poisson jambes écartées 6.06 	





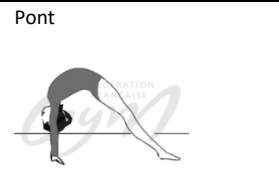


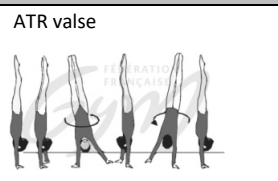



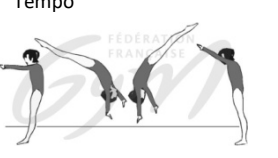
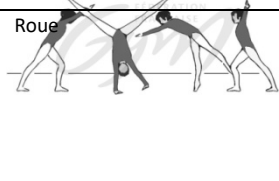
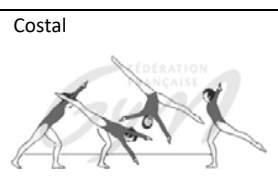
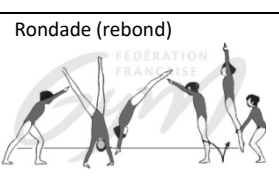
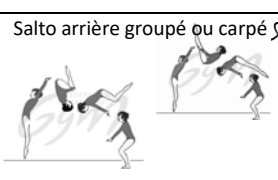

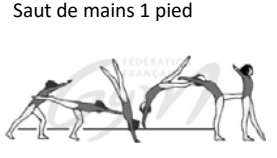

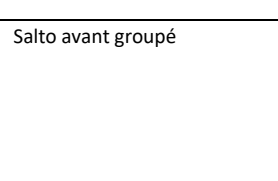
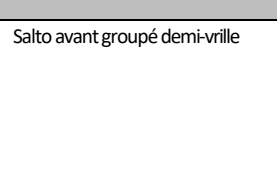
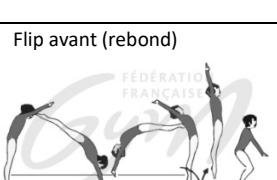

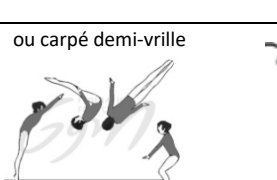
↓ = aussi en sortie - A/R = aller-retour - BI = barre inférieure - BS = barre supérieure - PM = pieds-mains

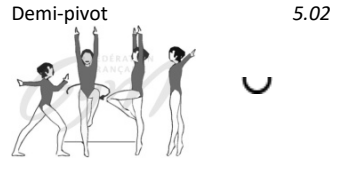
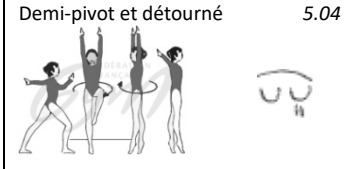
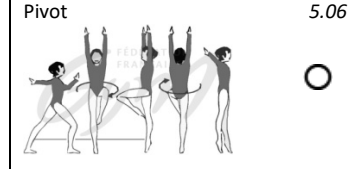

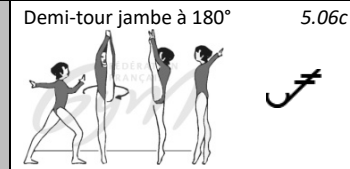
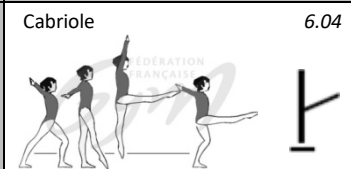

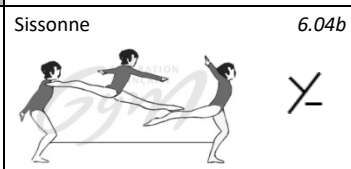
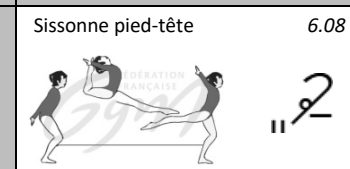
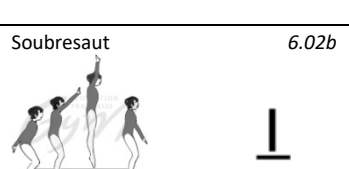



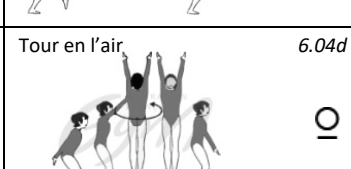

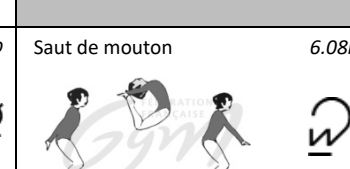
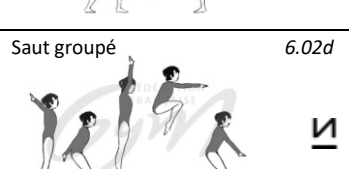

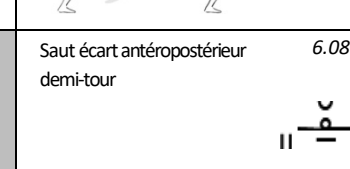
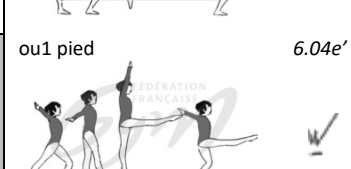

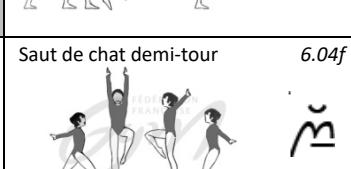


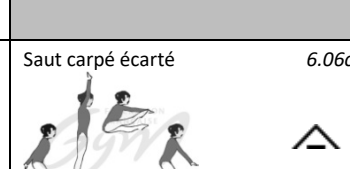
Programme Départemental – Grille d'éléments – Poutre

		Excellence				
		Honneur				
		0.1	0.2	0.4	0.6	0.8
1	Entrée		Renversément latéral libre 1.02 	Entrée en équerre écartée 1.04 	Roulade avant 1.06 	Placement du dos et équerre 1.08
			Sauter à l'appui et venir en cavalier 1.02b 	Saut sur 1 pied 1.04b 	Saut au grand écart latéral 1.06b 	
				ou deux pieds 1.04b' vant 	ou transversal 1.06b' 	Grand jeté 1.08b
2	Rotations avant et latérale	2.01 	ATR passagé jambes serrées 2.02 	ATR maintenus 2 sec. (écart ou serré) 2.04 	Tic-tac 2.06 	
				Roue 2.04b 	Roue pied-pied 2.06b 	Roue sautée ou repoussée 2.08b
			Roulade avant (retour libre) 2.02b 		Roue arabesque tenue 2 sec 2.08c 	
3	Rotation arrière	Chandelle 2 sec. Jbes fléchies 3.01 	Chandelle 2 sec 3.02 	Roulade arrière 3.04 		
					Grand jeté 4.08 	
4	Saut		Battement droite et gauche 	Saut de chat 4.04 	Saut ciseaux 4.06 	Saut ciseaux 4.06b

4	Saut	Soubresaut 4.02b  	Saut groupé 4.04b  	Cosaque 4.06c  	Cosaque demi-tour 4.08b  	
			Demi-tour en l'air 4.04c  	Saut écart antéropostérieur 4.06d  	Saut carpé écart 4.08c  	
5	Pivot	Piqué ou relevé et maintien 2 sec. 5.02  	Demi-pivot 5.04  	Demi-pivot et détourné 5.06  	Pivot 5.08  	
		Détourné 5.02b  			Demi-tour jambe à 180° 5.08b  	
					Demi-tour jambe à l'horizontale 5.08c  	
					Demi-tour accroupi 5.08d  	
6	Maintien	Maintien au retiré 6.01 Pied plat 2 sec 	Arabesque sur demi-pointe 2 sec. 6.04  	« l » corps carpé 2 sec. 6.06  	Bat. pied-tête et arabesque 2 sec. 6.08  	
7	Sortie	Saut extension 7.01  	Rondade 7.02  	Salto costal 7.04  	Salto avant groupé ou carpé 7.06  	Salto avant groupé demi-tour 7.08  
		Saut de mains  	Salto 7.04b  	Salto facial demi-tour 7.06b  	Vrille avant départ 1 pied 7.08b  	
				Auerbach GP ou CP sur côté 7.06c  		
				Salto arrière GP ou CP 7.06d  	Salto arrière tendu 7.08c  	

Programme Départemental – Grille d'éléments – Sol

Excellence Honneur						
		0.1	0.2	0.4	0.6	0.8
1	Roulé		ATR roulade avant 1.02 	ATR impulsion et roulade avant 1.04 	Roulade élevée 1.06 	
			Roulade arrière (toute forme) 1.02b 	Roulade arrière ATR 1.04b 	Roulade arrière ATR demi-valse 1.06b 	Roulade arrière ATR valse 1.08 
2	Maintien et ATR	Ecrasement 2.01 	Pont 2.02 	Grand-écart antéropostérieur 2.04 		
			ATR retour en fente 2.02b 	ATR impulsion et pont avant 2.04b 	ATR valse 2.06 	ATR en force de l'équerre 2.08 
3	Rotation arrière et latérale		Souplesse arrière 3.02 	Flip arrière (rebond) 3.04 	Tempo 3.06 	
			Roue 3.02b 		Costal 3.06b 	
			Rondade (rebond) 3.02c 		Salto arrière groupé ou carpé 3.06c 	Salto arrière tendu 3.08 
4	Rotation avant		Souplesse avant 4.02 	Saut de mains 1 pied 4.04 	Facial 4.06 	
				ou 2 pieds (rebond) 4.04' 	Salto avant groupé 4.06b 	Salto avant groupé demi-vrille 4.08 
				Flip avant (rebond) 4.04b 	ou carpé 4.06b' 	ou carpé demi-vrille 4.08' 

5	Pivots		Demi-pivot 5.02 	Demi-pivot et détourné 5.04 	Pivot 5.06 	
					Demi-tour jambe horizontale 5.06b 	
					Demi-tour jambe à 180° 5.06c 	
6	Sauts gymniques	Assemblée 6.01		Cabriole 6.04 		
			Pas chassé droite et gauche 6.02 	Sissonne 6.04b 		Sissonne pied-tête 6.08 
			Soubresaut 6.02b 	Saut écart antéropostérieur 6.04c 	Grand jeté aussi avec ¼ de tour 6.06 	
			Demi-tour en l'air 6.02c 	Tour en l'air 6.04d 	Tour et demi en l'air 6.06b 	Saut de mouton 6.08b 
			Saut groupé 6.02d 	Saut cosaque 2 pieds 6.04e 		Saut écart antéropostérieur demi-tour 6.08c 
				ou 1 pied 6.04e' 		
			Saut de chat 6.02e 	Saut de chat demi-tour 6.04f 		Grand jeté changement aussi ¼ tour 6.08ef 
				Saut de chat 1 tour 6.04f'' 	Saut carpé écarté 6.06c 	Saut carpé écarté demi 6.08d 