

2018
OCTOBRE

Programmes
de gymnastique artistique
féminine &
masculine

& de trampoline

wfolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Fédération sportive de
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

QUALIFICATION

Tout gymnaste, juge ou dirigeant, doit être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours (cf. règlements administratifs sportifs et financiers UFOLEP).

ORGANISATION DES COMPETITIONS PAR EQUIPES ET INDIVIDUELLES

Echelon départemental :

Sous la responsabilité du Comité départemental

Autres échelons :

Sous la responsabilité du Comité départemental ou régional.

Seules les équipes (ou individuels) ayant participé et ayant été qualifiés au cours des phases précédentes pourront prétendre à concourir, sauf dérogation demandée par le canal du comité départemental et validée par la Commission Nationale Sportive (CNS). L'organisation d'une phase finale est conditionnée par la signature d'un cahier des charges entre l'échelon départemental ou régional UFOLEP et l'échelon national UFOLEP.

Les résultats des compétitions seront transmis au responsable de la CNS, sous format électronique 2 jours au plus tard après le déroulement des épreuves.

PARTICIPATION

Si, à l'occasion des phases départementales et/ou régionales, il n'existe pas suffisamment d'équipes pour assurer le bon déroulement des compétitions, les associations se rapprochent de la zone géographique la plus proche susceptible de les accueillir.

L'engagement d'une équipe féminine à "filiale nationale" ne peut se faire qu'à condition de la participation (à tous les échelons en cas de qualification) d'une équipe féminine dans une compétition "filiale jeune" en N8, N7 ou N6.

L'engagement d'une équipe masculine à "filiale nationale" ne peut se faire qu'à condition de la participation (à tous les échelons en cas de qualification) d'une équipe masculine dans une compétition "filiale jeune" en N6 ou N5.

Toutes les équipes engagées dans les différents niveaux de compétition et qualifiées à l'échelon supérieur sont dans l'obligation d'y participer.

Les équipes ont l'obligation de participer à tous les échelons, y compris à la phase départementale, en y respectant le règlement technique UFOLEP.

Si une équipe ne peut fournir un palmarès officiel indiquant sa participation à une phase départementale, elle ne sera pas qualifiée pour la phase régionale.

Il est interdit à une ou un gymnaste ayant concouru dans un niveau quel qu'il soit :

- de compléter une équipe de niveau inférieur au cours de la même saison.
 - de participer à deux compétitions dans un même échelon (départementaux, régionaux, groupe, nationaux).
 - d'intégrer une équipe pendant le déroulement de la compétition sans l'accord du chef de plateau.
- Un(e) gymnaste :
- ne peut participer qu'à une seule finale (soit finale jeunes, soit finale nationale)
 - peut monter de niveau dans la saison mais pas descendre.
 - peut changer de catégorie d'âge dans la saison.

Pour absence d'un(e) gymnaste devant être justifiée, les seuls éléments valides sont : voyage scolaire, certificat médical ou attestation de l'employeur.

Ces éléments devront être justifiés par un document papier et signé, auprès de l'échelon UFOLEP du niveau de la compétition (départemental, inter-régional, national).

Cela peut par exemple concerner :

- la gymnaste qui détermine la filière (une des deux moins de 11 ans),
- la gymnaste qui détermine la catégorie d'âge (la plus âgée),
- une équipe ne présentant pas le nombre minimum de gymnastes.

PALMARES

Toutes les équipes et individuels doivent assister en tenue gymnique à la lecture du palmarès et à la

remise des récompenses, toute absence entraînera un déclassement.

En cas d'ex aequo les équipes seront départagées par le total de l'équipe à son meilleur engin puis 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} engin. Si l'égalité persiste, c'est la meilleure note des individuels qui les départage.

ORGANISATION DES EQUIPES

Une équipe n'est pas nominative.

L'engagement de l'équipe pour un niveau de compétition est définitif pour la saison.

Une équipe doit être composée du nombre minimum de gymnastes demandé dans chaque niveau. Une équipe incomplète sur l'ensemble des agrès, et sans justificatif d'absence, ne pourra prétendre à une qualification à l'échelon supérieur (même si le quota prévoyait 100% d'équipes qualifiées). Les gymnastes seront considérées comme des individuel(e)s et inscrites comme tel sur le logiciel. L'équipe n'apparaîtra donc pas sur le palmarès.

- Les deux gymnastes les plus jeunes déterminent la filière (moins de 11 ans = filière jeunes). Une équipe est dans l'obligation d'avoir deux gymnastes de moins de 11 ans pour être en filière jeunes.
- Pour que la saison 2018-2019 soit une année de transition, il sera permis qu'un(e) de ces deux gymnastes soit âgé(e) de 11 ans (2007).

- La gymnaste la plus âgée détermine la catégorie d'âge.

Sans justificatif valable lors des phases départementales, l'équipe pourra éventuellement être reclassée dans sa bonne catégorie si les grilles et passages le permettent, autrement elle ne sera pas classée.

Sans justificatif lors des phases régionales ou finales, l'équipe ne sera pas classée et sa saison sera terminée.

La composition d'équipe doit respecter les règles à chaque échelon.

Entre sa phase de qualification et la finale (demi > finales nationales ou région > finales jeunes), les

changements d'une composition d'équipe sont limités à 2 gymnastes.

INDIVIDUELS

Il n'y aura pas d'individuels sur les finales interrégionales et les finales nationales, sauf en niveaux 1 et 2. Pour les autres niveaux, la participation des individuels est conditionnée par des accords départementaux, régionaux et du groupe.

L'engagement des individuels se fera dès l'échelon départemental.

Pour les niveaux 1 et 2, un classement individuel sera annoncé pour les 10 premiers à l'occasion des 1/2 finales et des finales.

Sur les 1/2 finales, les trois premiers (faisant ou non partie d'une équipe) seront qualifiés automatiquement pour la finale.

DROITS D'ENGAGEMENT

Voir règlement financier UFOLEP en vigueur.

MONTES / DESCENTES

La CNS se réserve le droit de mettre en place un règlement de montée / descente à chaque début de saison. Les informations afférentes paraîtront dans « Cont@ct » (bulletin technique de la fédération).

A l'issue de la phase départementale, en cas de supériorité ou d'infériorité manifeste, une commission technique départementale ou régionale pourra, éléments à l'appui, exiger une montée ou une descente de niveau.

Sur les phases départementales, si une équipe totalise au moins 90% du maximum possible, elle sera dans l'obligation de monter de niveau (après contrôle et validation par la CTD).

DEMANDE DE DEROGATION

Les demandes de dérogation sont transmises par courrier électronique à la CNS – cns@ufolepgym.com – via la délégation départementale UFOLEP avant le 31 octobre.

LE JUGEMENT DES EXERCICES

DECOMPOSITION DE LA NOTE AUX DIFFERENTS NIVEAUX - FEMININS

	niveau 8	niveau 7	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficulté	0,9	1,2	1,6	2,0	2,1	2,4	2,8	3,5
Exécution	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Exigences spécifiques	4,0	4,0	4,0 +0,5	4,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5
TOTAL	10,9	11,2	12,1	12,5	13,6	13,9	14,3	15
Niveau des éléments de difficultés possible	0,1 à 0,2	0,1 à 0,2	0,1 à 0,3	0,2 à 0,4	0,3 à 0,5	0,3 à 0,6	0,3 à 0,7	0,3 à 0,7
TOTAL MAX EQUIPES	174,4	179,2	193,6	200,0	163,2	166,8	171,6	180,0

DECOMPOSITION DE LA NOTE AUX DIFFERENTS NIVEAUX - MASCULINS

	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficulté	0,9	1,4	1,8	2,4	3,2	4,0
Exécution	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Exigences spécifiques	4,0 +0,5	4,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5
TOTAL	11,4	11,9	13,3	13,9	14,7	15,5
Niveau des éléments de difficultés possible	0,1 à 0,2	0,1 à 0,3	0,2 à 0,4	0,3 à 0,5	0,3 à 0,6	0,3 à 0,6
TOTAL MAX EQUIPES	273,6	285,6	239,4	250,2	264,6	279,0

DIFFICULTE

Tous les éléments reconnus sont additionnés.

Les éléments ne pourront être comptabilisés qu'une seule fois.

Les éléments sont considérés comme étant différents s'ils apparaissent dans des cases différentes dans les grilles d'éléments.

Un élément, et un seul, du dixième supérieur au niveau des éléments possibles peut être déclassé comme élément de dixième inférieur. Il prend ainsi la valeur maximale autorisée par le niveau concerné.

Chez les féminines, cet élément ne pourra être que gymnique (sauts ou pirouettes). Cet élément peut alors être utilisé pour valider une exigence spécifique si le texte le permet.

Il est conseillé d'en informer les juges lors de l'échauffement.

EXECUTION

La note de base en exécution sera définie en fonction du nombre d'éléments différents présents dans l'enchaînement. Elle est le maximum autorisé en déductions.

Nombre d'éléments différents reconnus (du niveau)	0	1	2	3	4	5	6
Note départ d'exécution	0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES (FILLES ET GARÇONS)

Elles valent 1,0 chacune.

Les exigences spécifiques seront validées uniquement avec des éléments de difficulté du niveau demandé. Seuls les éléments codifiés peuvent remplir ces exigences spécifiques.

Un élément, même répété, ne peut remplir qu'une seule exigence.

Il est donc autorisé de répéter un élément dans une même exigence, mais cet élément ne comptera qu'une fois pour la difficulté et l'exécution.

Lorsque des «sens» sont mentionnés, il en existe deux :

avant-latéral

arrière

Au sol, une diagonale ne pourra valider qu'une seule exigence.

Pour les filles (à partir de N6) et les garçons, une des exigences proposées (voir pages des NIVEAUX) recevra un bonus de 0,5 pt lors de sa réalisation SANS CHUTE.

Une seule tentative sera autorisée pour l'obtention d'un bonus.

En cas de réalisation avec chute (mais avec reconnaissance de l'élément) l'exigence d'origine sera bien sur retenue à sa valeur d'origine (1 pt) si les conditions sont respectées.

Les BONUS exigences sont :

- indiqués explicitement sur les pages de NIVEAUX des féminines

- obtenus par un élément de valeur 0,1 supérieure à l'exigence demandée et spécifiée dans les pages NIVEAUX des masculins

NIVEAU DES JUGES	BF1 base	BF1 complet	BF2 base		BF2 complet	BF2 option3 base	BF2 option3 complet	
Niveau de compétition	N8	N7	N6	N5	N4	N3	N2	N1
Filière "jeune" Finales jeunes	7-8 ans 6 gyms / 4 notes	7-8 ans 6 gyms / 4 notes						
	7-10 ans 6 gyms / 4 notes	7-10 ans 6 gyms / 4 notes	7-10 ans 6 gyms / 4 notes	7-10 ans 6 gyms / 4 notes				
	7-12 ans 6 gyms / 4 notes	7-12 ans 6 gyms / 4 notes						
	7-14 ans 6 gyms / 4 notes	7-14 ans 6 gyms / 4 notes	7-14 ans 6 gyms / 4 notes	7-14 ans 6 gyms / 4 notes	8-14 ans 5 gyms / 3 notes	9-14 ans 5 gyms / 3 notes		
Filière "nationale" Finales nationales			11-15 ans 6 gyms / 4 notes	11-15 ans 6 gyms / 4 notes	11-15 ans 5 gyms / 3 notes			
			11-18 ans 6 gyms / 4 notes	11-18 ans 6 gyms / 4 notes	11-18 ans 5 gyms / 3 notes	11-18 ans 5 gyms / 3 notes	11-18 ans 5 gyms / 3 notes	11-18 ans 5 gyms / 3 notes
	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 5 gyms / 3 notes	11 ans et + 5 gyms / 3 notes	11 ans et + 5 gyms / 3 notes	11 ans et + 5 gyms / 3 notes

Se référer page 2 – organisation des équipes et des individuels – pour la composition et l'engagement des équipes

NIVEAU DES JUGES	BF1 base	BF1 complet	BF2 base	BF2 complet	BF2 option3 base	BF2 option3 complet
Niveau de compétition	N6	N5	N4	N3	N2	N1
Filière "jeune" Finales jeunes	7-10 ans 6 gyms / 4 notes	7-10 ans 6 gyms / 4 notes				
	7-14 ans 6 gyms / 4 notes	7-14 ans 6 gyms / 4 notes	8-14 ans 5 gyms / 3 notes	9-14 ans 5 gyms / 3 notes		
Filière "nationale" Finales nationales			11-18 ans 5 gyms / 3 notes	11-18 ans 5 gyms / 3 notes		
	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 5 gyms / 3 notes	11 ans et + 5 gyms / 3 notes	11 ans et + 5 gyms / 3 notes	11 ans et + 5 gyms / 3 notes

Se référer page 2 – organisation des équipes et des individuels – pour la composition et l'engagement des équipes

L'âge d'un(e) gymnaste est déterminé par son année de naissance
 et par l'année de début de la saison en cours
Exemple : en 2017-2018, un enfant de 2005 à 12 ans (2017-2005 = 12)

CATÉGORIES	SAISON 2018-2019	SAISON 2019-2020
7-8 ans	2011 à 2010	2012 à 2011
7-10 ans	2011 à 2008	2012 à 2009
7-12 ans	2011 à 2006	2012 à 2007
7-14 ans	2011 à 2004	2012 à 2005
8-14 ans	2010 à 2004	2011 à 2005
9-14 ans	2009 à 2004	2010 à 2005
11-15 ans	2007 à 2003	2008 à 2004
11-18 ans	2007 à 2000	2008 à 2001
11 ans et +	2007 et avant	2008 et avant
Compte tenu des catégories d'âges, aucun surclassement ne sera autorisé.		

TREMPAINS AUTORISÉS

Pour les 7-12 ans

2 tremplins (environ 21 cm) ou 1 double tremplin aux agrès suivants :

- Barres asymétriques
- Poutre
- Barres parallèles
- Arçons

Pour les 13 ans et plus

1 tremplin (environ 21 cm) aux agrès suivants :

- Barres asymétriques
- Poutre
- Barres parallèles
- Arçons

POUTRE

NORME DE L'AGRÈS	Poutre	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,05 m (+ ou -3 cm)
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 5m x 6m Sortie 6m x 3m Possibilité d'utiliser une poutre dynamique bloquée Le sur tapis (répondant aux normes de sécurité) est obligatoire lorsqu'il est présent
	Tremplin	Voir page 8
DURÉE DES EXERCICES		• Niveaux 8 à 7 : jusqu'à 55" • Niveaux 6 à 5 : jusqu'à 1'10" • Niveaux 4 à 1 : jusqu'à 1'30"
	Niveau 8 A partir de niveau 7	• 1 longueur minimum • 2 longueurs minimum
JUGEMENT	Début Fin	Appel sur le tremplin ou le sol Réception au sol
RAPPEL		Les éléments du groupe maintien ne peuvent pas faire partie d'une série et doivent être tenus au moins 2"
	En cas de chute	La gymnaste a 10" pour reprendre son enchaînement. Au-delà, l'enchaînement est considéré comme fini.
	Chute	• Avec réception d'un ou deux pieds sur la poutre, la difficulté est reconnue • Sans réception d'un ou deux pieds sur la poutre, la difficulté n'est pas reconnue
	Entraîneur	Il n'est pas autorisé à rester près de l'agrès (pénalisation de 0,20 pts)

SOL

NORME DE L'AGRÈS	Praticable 12 x 12 m dynamique Il est obligatoire pour les compétitions nationales (demi-finales, finales jeunes, finale nationale) Possibilité d'utiliser un praticable non dynamique pour les niveaux 6-7-8	
DURÉE DES EXERCICES	• Niveaux 8 à 7 : jusqu'à 55" • Niveaux 6 à 5 : jusqu'à 1'10" • Niveaux 4 à 1 : jusqu'à 1'30"	
JUGEMENT	Début Fin	Premier mouvement gymnique ou acrobatique Dernier mouvement gymnique ou acrobatique (l'enchaînement doit se terminer avec la musique)
MUSIQUE	Un accompagnement musical avec orchestre (sans chant), piano ou un autre instrument est obligatoire Chaque gymnaste doit avoir son enregistrement sur CD-R (possibilité de n'avoir qu'un CD par équipe) Les K7, CD-RW, CD MP3 et clés USB ne sont pas autorisées. Les musiques avec voix type vocalise sans mot sont autorisées.	
RAPPEL	Chute sur les salti	• Avec réception sur les pieds d'abord, la difficulté est reconnue • Sans réception sur les pieds d'abord, la difficulté n'est pas reconnue Les salti sont en arrivée libre.

Série : enchaînement de 2 ou plusieurs éléments liés directement sans arrêt ou pas intermédiaire (arrêt : appui prolongé des pieds).

Un élan des bras ne peut pas justifier une rupture de la série s'il y a une continuité entre les éléments de cette série.

Toutes les séries doivent être distinctes les unes des autres.

Un élément réception simultanée des pieds ne peut pas précéder un élément appel un pied pour valider la série.

- **Série acrobatique (SA)** : enchaînement direct de 2 ou plusieurs éléments acrobatiques.
- **Liaison Acrobatique (LA)** : enchaînement direct de deux éléments (**minimum**) acrobatiques avec envol pour le sol et avec ou sans envol pour la poutre.
- **Passage gymnique (PG)** : un passage gymnique est composé de 2 éléments gymniques liés directement ou indirectement avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chorégraphiques, etc. sans passage au sol ni passage chorégraphique statique entre les sauts.

Règle d'enchaînement pour les SA et les LA, 3 possibilités :

- La jambe libre du premier élément devient la jambe d'appel pour l'élément suivant.
- La réception simultanée des pieds devient l'appel à deux pieds de l'élément suivant.
- La réception un pied de l'élément précédent devient préparatoire pour l'élément appel deux pieds (la jambe libre du premier élément peut être posée devant, derrière ou à côté du premier pied)

SOL

NORME DE L'AGRÈS		Praticable 12 x 12 m dynamique Il est obligatoire pour les compétitions nationales (demi-finales, finales jeunes, finale nationale)
Possibilité d'utiliser un praticable non dynamique pour les niveaux 5 et 6		
JUGEMENT	Début Fin	Premier mouvement gymnique ou acrobatique Dernier mouvement gymnique ou acrobatique Le dernier élément devra être un élément des «avant» ou «arrière». L'exercice au sol doit être un ensemble harmonieux avec des éléments d'acrobatie, de souplesse, de force et de chorégraphie. L'ensemble de la surface du sol doit être utilisée, c'est-à-dire 2 diagonales et 1 côtés. Pour les niveaux 5 et 6, cet impératif est ramené à 2 changements de face. La musique n'est pas autorisée
TENUE VESTIMENTAIRE		Short obligatoire, chaussons ou pieds nus
RAPPEL	Chute sur les saltis	<ul style="list-style-type: none"> • Avec réception sur les pieds d'abord, la difficulté est reconnue • Sans réception sur les pieds d'abord, la difficulté n'est pas reconnue

Les éléments avec envol avant et arrière peuvent être effectués en arrivée pieds décalés

Les appuis sont des appuis manuels donc mains à plat

CHEVAL D'ARÇON

NORME DE L'AGRÈS	Cheval d'arçon Tapis Tremplin	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,05 m Hauteur 10 cm ou 20 cm- Longueur 4m x 4m Voir page 8
JUGEMENT	Début Fin	Appui sur le cheval Réception au sol L'exercice aux arçons comprend exclusivement des éléments d'élan sans arrêt ni force.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
RAPPEL	Entraîneur Cercle	Il n'est pas autorisé à rester près de l'agrès En départ appui cavalier, pour qu'un cercle soit compté il faut au moins 540°. Autrement pour qu'un cercle soit compté il faut au moins 360°

Lors d'une entrée avec tremplin, les hanches ne doivent pas dépasser l'arête supérieure du cuir.
Tous les changements de face et transports sont reconnus lorsque les cercles sont terminés «devant».

SAUT DE CHEVAL

NORME DE L'AGRÈS	Pile de tapis Table de saut Tapis	Hauteur 1m (+ ou - 10 cm au choix de l'organisateur) 1m à 1m35 du sol Hauteur 20 cm Longueur 6m x 2m50 Pour les sauts avec rondade sur tremplin, la protection tremplin est obligatoire (autrement saut non reconnu)
	Tremplin Piste d'élan	Voir page 17 25 m maximum
JUGEMENT	Début Fin	Appel sur le tremplin Réception au sol
TENUE VESTIMENTAIRE		Short obligatoire, chaussons ou pieds nus
RAPPEL	Appel sur tremplin Appui sur le saut Course d'élan Chute à la réception	2 pieds Tous les sauts doivent être exécutés avec appui des deux mains 3 courses d'élan sont autorisées au maximum, si le gymnaste n'a touché ni le tremplin ni la plate-forme de saut. <ul style="list-style-type: none"> • La réception est faite sur les pieds d'abord, le saut est validé • La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord, saut nul
Chaque gymnaste peut présenter 2 sauts (identiques ou différents). La meilleure note est prise en considération Le saut doit être annoncé avant d'être exécuté (pas de pénalité en cas d'absence d'annonce)		

ANNEAUX

NORME DE L'AGRÈS	Anneaux Tapis	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 2,60 m Hauteur 20 cm Longueur 5m x 2m
JUGEMENT	Début Fin	Au moment où le gymnaste quitte le sol (possibilité d'être monté par l'entraîneur) Réception au sol L'exercice aux anneaux comprend des éléments d'élan, de force et de maintiens répartis en nombre égal.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules

Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie

Si le matériel de compétition le permet, possibilité pour les gymnastes de 7-10 ans d'ajouter un tapis de 20 cm

BARRES PARALLÈLES

NORME DE L'AGRÈS	Barres	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,80 m Possibilité de régler la hauteur des barres pour les niveaux 5 et 6 à la hauteur des épaules du gymnaste debout sur le tremplin
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 5m x 4,5m Sortie 2m x 2m
	Tremplin	Voir page 8
JUGEMENT	Début	Appel sur tremplin
	Fin	Réception au sol L'exercice aux barres parallèles doit être un ensemble harmonieux d'éléments en suspension et à l'appui, de force et de maintien
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules

à partir du niveau 4 :

- interdiction de modifier la hauteur des barres. Si tel est le cas, l'exercice sera considéré comme nul et obtiendra la note de 0.
- les éléments au siège écart ne sont pas comptabilisés et le gymnaste recevra une pénalité de 0,5 pour chute sur agrès

Sauf précision, les réceptions des sorties se font sur le côté des barres parallèles
Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie

BARRE FIXE

NORME DE L'AGRÈS	Barre	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 2,60 m
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 12m x 2m
JUGEMENT	Début	Au moment où le gymnaste quitte le sol (possibilité d'être monté par l'entraîneur)
	Fin	Réception au sol L'exercice à la barre fixe comprend uniquement des mouvements d'élan sans arrêt avec de grands élans, des éléments près de la barre, des changement de face et des éléments volants.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
		Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie Si le matériel de compétition le permet (barre d'entraînement), possibilité de descendre la barre fixe pour les gymnastes de 7-10 ans

Si le matériel de compétition le permet, possibilité pour les gymnastes de 7-10 ans d'ajouter un tapis de 20 cm
Les éléments terminant à l'ATR (ex : passe fil, Endo, soleil, etc.) ne sont reconnus que s'il y a franchissement de la barre.
Tout lâcher est reconnu à partir du moment où les deux mains ont rattrapé la barre.

2018
OCTOBRE

Programme
de gymnastique
artistique

féminine

wfolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2
Exécution	6
Exigences spécifiques	4+0,5 (BONUS)
TOTAL	12,5

DIFFICULTÉ 2 points maximum

Eléments différents choisis en 0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,5 comptabilisé à 0,4 dans le contrat difficulté

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 bascule ou 1 oscillation II • 1 élément de la famille des balancers (0,3 min.) III • 1 changement de barres min. IV • 1 sortie 0,3 min.	I • 1 élément de la famille des renversements à 0,3 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,3 min. IV • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 PG de 2 éléments différents dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0.3 min.) II • 1 LA en avant (tous les éléments sont avec envol) III • 1 LA (tous les éléments sont avec envol) IV • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe
BONUS : si I est validée par une bascule	BONUS : Réaliser un deuxième élément acrobatique à 0,3 min.	BONUS : si III est validée par au moins un élément en arrière

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE. Une seule tentative sera autorisée.
LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

PRECISIONS

BARRES

- Les éléments n°112 (balancé arrière 0,2) et n°113 (balancé avant 0,2) ne sont pas autorisés
- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) ne sera pas pénalisé comme élan intermédiaire.
- Un changement de barres est réalisé si entre 2 éléments codifiés du niveau demandé les mains changent de barres.

POUTRE

SOL



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2,1
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	13,6

DIFFICULTÉ 2,1 point maximum

Éléments différents choisis en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,6 comptabilisé à 0,5 dans le contrat difficulté

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 élément de la famille des «balancés» II • 1 bascule III • 1 élément de la famille des élan ou des rotations IV • 1 élément à 0,4 min. V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents IV • 1 élément acrobatique V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 PG de 2 éléments différents dont 1 saut écart antéro postérieur II • 1 LA avec envol dont un salto III • 1 LA avec envol (tous les éléments sont avec envol) IV • 1 pirouette 540° min. sur 1 jambe V • 1 élément à 0,4 min.
BONUS : si III est validée par un élément à 0,4 min.	BONUS : si IV est validée par un élément acrobatique à 0,4 min	BONUS : si II et III sont de sens différents

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE. Une seule tentative sera autorisée.
LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

PRECISIONS

BARRES

- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) sera pénalisé comme élan intermédiaire.
- Les éléments n°55 (réta tour ar libre) et 59 (reta passe fil) valident l'ES de rotation.

POUTRE

SOL



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2,4
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	13,9

DIFFICULTÉ 2,4 points maximum

Eléments différents choisis en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,7 comptabilisé à 0,6 dans le contrat difficulté

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 lâcher OU un passage par l'ATR II • 2 bascules différentes minimum III • 1 élément de la famille des élan ou des rotations IV • 1 élément à 0,4 min. V • 1 sortie	I • 1 élément de la famille des renversements II • 1 pirouette 360° mini sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,4 min. IV • 1 élément acrobatique à 0,5 min. V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 PG de 2 éléments différents dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0.4 min.) II • 1 LA avec un salto. III • 1 LA avec salto à 0,4 min. de sens différent de l'exigence II. IV • 1 rotation longitudinale de 360° min. gymnique ou acrobatique à 0,4 min V • 1 élément à 0,5 min
BONUS : si IV est validée par un élément à 0,5 min.	BONUS : si IV est validée par un élément de sens différent du renversement de l'ES I	BONUS : si V est validée par un élément acrobatique à 0,5 min.

PRECISIONS

BARRES

- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) sera pénalisé comme élan intermédiaire.
- Les éléments suivants ne sont pas comptabilisés en difficulté : 16 (oscillation 2 jambes), 17 (bascule 1 jambe), 45 (bascule 1 jambe) et 47 (siège oscillation 2 jambes)
- Les éléments n°55 (réta tour ar libre) et 59 (reta passe fil) valident l'ES de rotation.
- Les entrées numéros 22 (franchissement écart), 23 (bascule couper) et 27 (poisson) peuvent valider l'exigence du lâcher.
- Lâchers : les sorties ne peuvent pas répondre à cette exigence

POUTRE

- L'entrée numéro 22 (roue) peut valider l'exigence spécifique «élément acrobatique».

SOL

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE. Une seule tentative sera autorisée.

LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique



2018
OCTOBRE

Programme
de gymnastique
artistique

masculine

wfolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	1,4
Exécution	6
Exigences spécifiques	4+0,5 (BONUS)
TOTAL	11,9

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

DIFFICULTÉ 1,4 point maximum

6 éléments minimum différents choisis en 0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3
Possibilité de faire 1 élément 0,4 comptabilisé à 0,3 dans le contrat difficulté

PRECISIONS

SOL

L'élément 11 (Y) peut remplir l'exigence II - élément de souplesse

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 1 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force (min 0,2) II - Un élément de souplesse (min 0,2) ou «Y» III - un élément avec envol en avant (min 0,3) BONUS - IV - un élément avec envol en arrière (min 0,2)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,2) BONUS - II - Un élément des cercles (min 0,2) III - Un transport (min. 0,2) IV - une sortie (min. 0,2)	I - un élément des appuis renversés BONUS - II - Un élément des élans (min. 0,2) III - Un élément de force ou maintien (min 0,2) IV - une sortie (min. 0,2)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élan à l'appui (min 0,2) II - Un élan à l'appui brachial (min 0,2) III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,2) BONUS - IV - une sortie (min. 0,2)	BONUS - I - Un élan en suspension (min. 0,2) II - Un changement de face III - Un élément près de la barre (min. 0,2) IV - une sortie (min. 0,2)

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE avec un élément de valeur 0,1 supérieure à l'exigence demandée. Une seule tentative sera autorisée

