

## GAF – LETTRE FFGym n°1 – Septembre 2018

### ADAPTATIONS DU PROGRAMME PERFORMANCE EN AVENIR ET REVUE D'EFFECTIF RÉGIONALE DES JEUNES

Les adaptations sont surlignées en jaune dans le texte ci-dessous.

Note D = Valeur de Difficultés + Exigences de Composition

Note finale = Note D + Note E + Bonifications (sur note D + sur élément) – pénalités.

#### Saut

**Bonification** : Si la gymnaste réalise 2 sauts dont les 1ers envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2èmes envols et avec 1.50 pt ou moins de fautes sur chacun des 2 sauts, une bonification de 0.50 point lui est accordée.

La note finale sera :

**La note du 1<sup>er</sup> saut + Bonif « d'Exé » + Bonif pour 2<sup>ème</sup> saut (0,5) + Bonif d'Exé du 2<sup>ème</sup> saut si dans la fourchette d'Exé**

#### Barres asymétriques

**Exigences de Composition :**

- 1- Tour proche minimum B
- 2- Un élément dans les grands tours (soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale)
- 3- Bascule ATR serré ou écarté dans les 10°
- 4- Une sortie avec salto

**Bonifications sur note D** attribuée en fonction de la note « D » et de la note « E » :

ND	NE	Bonus
1,80 à 2,20	8,50 mini	0,30 pt
2,30 à 2,70	8,20 mini	0,60 pt
2,80 à 3,20	8,00 mini	0,90 pt
3,30 à 3,70	7,00 mini	1,20 pt
>= 3,8	6,50 mini	1,50 pt

### Bonifications sur élément :

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

- 1- Rotation longitudinale de 180° minimum (uniquement sur grand tours : soleil ou lune)
- 2- Envol BS-BI ou sortie avec double rotation transversale
- 3- Tour proche en C minimum de famille différente de l'EC1
- 4- Prises différentes (sauf entrées, sorties et prises d'élan)

Pénalités à rajouter pour les éléments circulaires sous l'horizontale : 0,1 pt / 0,3 pt.

## Poutre

### Exigences de Composition :

- 1- Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral écarté)
- 2- Un élément du groupe 3 (tours)
- 3- Une série acrobatique de 2 éléments acrobatiques minimum dont 1 élément avec envol (sauf ATR sous toutes ses formes)
- 4- Eléments acrobatiques de directions différentes (avant/latéral et arrière)

Les EC 1 à 4 doivent être réalisées sur la poutre

**Bonifications sur note D** attribuée en fonction de la note « D » et de la note « E » :

ND	NE	Bonus
3,30 à 3,50	7,50 mini	0,30 pt
3,60 à 3,80	7,00 mini	0,60 pt
3,90 à 4,10	6,50 mini	0,90 pt
>= 4,2	6,00 mini	1,20 pt

### Bonifications sur élément :

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

- 1- Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto
- 2- Un salto ou renversement libre isolé sur la poutre
- 3- Si :
  - Série de 2 éléments avec envol + 0,30 pt
  - Série de 3 éléments avec envol +0,50 pt
- 4- Sortie (minimum B) en liaison avec un élément acrobatique avec envol

## Sol

Définition pour ligne acrobatique : celle-ci doit comprendre un salto appel 2 pieds

### Exigences de Composition :

1. Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés) dont un avec écart de 180° en position transversale/ latérale, ou écarté latéral
2. Un salto avant ou arrière avec une rotation longitudinale de 360° min, dans une ligne acrobatique.
3. 3 lignes acrobatiques dont 1 avec 3 éléments minimum
4. Un salto avant (sauf renversement libre) et un salto arrière, dans une ligne acrobatique identique ou différente.

**Bonifications note D** attribuée en fonction de la note « D » et de la note « E » :

ND	NE	Bonus
3,30 à 3,50	7,50 mini	0,30 pt
3,60 à 3,80	7,20 mini	0,60 pt
3,90 à 4,10	7,00 mini	0,90 pt
>= 4,2	6,70 mini	1,20 pt

### Bonifications sur élément :

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

1. Salto avec rotation longitudinale de 720° min
2. Salto avec double rotation transversale
3. Une ligne acrobatique avec 2 salti en liaison directe ou indirecte
4. Deux éléments gymniques de valeur C min

## BONIFICATIONS EN CATÉGORIE ESPOIR

### Saut (Bonus, dans quelles conditions)

Les gymnastes doivent présenter 1 ou 2 sauts différents, à choisir parmi les 3 familles suivantes:

- Yurchenko
- Tsukahara
- Lune Salto

La note finale sera :

**La note du 1<sup>er</sup> saut + Bonif « d'Exé » + Bonif pour 2<sup>ème</sup> saut (0,5) + Bonif d'Exé du 2<sup>ème</sup> saut si dans la fourchette d'Exé**

Bonification de 0,5 pts pour réalisation d'un 2<sup>ème</sup> saut si « Famille différente avec 2<sup>ème</sup> envol avec rotation transversale ».

Une bonification peut être attribuée pour chacun des deux sauts, s'ils remplissent les conditions.

**Bonifications sur note D** attribuée en fonction de la note « D » et de la note « E » :

ND	NE	Bonif attribuée
ND = 4,00	8,70 mini	0,60 pt
ND = 4,10	8,50 mini	0,80 pt
ND = 4,20	8,40 mini	1,00 pt
ND = 4,40	8,20 mini	1,50 pt
ND = 4,60	8,00 mini	2,00 pts

### Barres asymétriques

**Exigences de Composition :**

	Bonif attribuée	Bonif attribuée
Exigence (pour chaque)	0.50pt	Exemple : Yager « crocheté » donc reconnu bonif. accordée
Si sortie « B » minimum	0.50pt	

**Bonifications sur note D** attribuée en fonction de la note « D » et de la note « E » :

ND	NE	Bonus
3,80 à 3,90	7,50 mini	0,50 pt
4,00 à 4,10	7,20 mini	0,80 pt
4,20 à 4,30	7,00 mini	1,00 pt
4,40,à 4,50	6,80 mini	1,25 pt
4,60 à 4,80	6,40 mini	1,50 pt
4,90 à,5,00	6,20 mini	1,75 pt
5,10 et plus	6,00 mini	2,00 pts

## Poutre

### Exigences de Composition :

	Bonif attribuée
Si sortie « B » minimum	0,50 pt
Liaison au timing 1,5 s	VL X 2 (avec timing < 1,5 s)
Mvt avec moins de 3 ajustements	0,50 pt

### Bonifications sur note D attribuée en fonction de la note « D » et de la note « E » :

ND	NE	Bonus
4,20 à 4,40	7,50 mini	0,50 pt
4,50 à 4,70	7,20 mini	1,00 pt
4,80 à 5,00	7,00 mini	1,50 pt
5,10 à 5,20	6,60 mini	2,00 pts
5,30 et plus	6,40 mini	2,50 pts

## Sol

### Exigences de Composition :

	Bonif attribuée	Bonif attribuée
Élément acro « D »	0,50 pt	(Si sans chute)
Élément acro « E »	0,50 pt	(Si sans chute)

### Bonifications sur note D attribuée en fonction de la note « D » et de la note « E » :

ND	NE	Bonus
4,00 à 4,20	8,20 mini	0,50 pt
4,30,à 4,50	7,70 mini	1,00 pt
4,60 à 4,80	7,40 mini	1,50 pt
4,90 à,5,00	6,90 mini	2,00 pts
5,10 et plus	6,60 mini	2,50 pts