



**GYMNASTIQUE
ARTISTIQUE
MASCULINE**

**PROGRAMME DIR
REGIONAL
2017-2018**

NOV 2017



Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique

10, avenue Viviani 69200 VENISSIEUX | 04 78 00 88 85 | contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr

auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr

Les mouvements imposés DIR Régionaux s'échelonnent du niveau 1 au niveau 3.

L'entraîneur doit annoncer au jury le niveau du mouvement présenté par le gymnaste (en cas d'erreur : pas de pénalisation).

Il est proposé un mouvement de « référence » pour chaque niveau.

Pour les niveaux 2 à 3, il est possible de simplifier le mouvement de « Référence » à l'aide d'éléments appelés « Variantes ».

L'objectif à atteindre est de réaliser le mouvement dans sa globalité pour chaque niveau. Cependant pour rester dans une progression pédagogique cohérente, il est permis d'enlever des éléments de son choix. Cela permet au gymnaste de construire progressivement ses mouvements et ses acquis.

A. Chaque mouvement est évalué selon trois secteurs :

1. **Le secteur technique** : II présente une valeur progressive en fonction des niveaux de 0 à 3 points pour les exercices au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles, et à la barre fixe. De 0 à 2 points pour le saut de cheval.
2. **Le secteur exécution** : II est évalué sur 10 points. II se réfère au code de pointage FIG avec des particularités pouvant être appliquées en fonction des agrès et des niveaux.
3. **Le secteur pénalisations** : II attribue des pénalités pour des éléments non présentés, des éléments supplémentaires, des éléments non reconnus et des éléments plus simples appelés dans le texte «Variantes».

B. Principes généraux de cotation par le jury D :

↳ Les éléments sont identifiés dans les textes par : //..... //

- **Les éléments non présentés:**
 - Lorsqu'un élément n'est pas présenté une pénalité de 0,50 point est appliquée sur la note finale. Ceci jusqu'à **2 éléments non présentés**. Au-delà de 2 éléments non présentés, la pénalité est de 1,50 point par élément non présenté.
 - Dans le cas de la poursuite de l'exercice sans interruption ni élément supplémentaire, pénalité de 0,50 point pour élément non présenté (jusqu'à 2 éléments).
 - Dans le cas d'un arrêt avant la sortie, sans reprise de l'exercice. La pénalité est de 1,00 point pour descente de l'agrès et de 0,50 point pour élément non présenté (dans la limite du 2ème élément).
- **Les éléments tentés non reconnus :**
 - Lorsqu'un élément n'est pas reconnu, une pénalité de 0,50 point est appliquée par le jury D à laquelle s'ajoutent les pénalités du jury E.
 - Un élément non reconnu peut être recommencé 1 fois, à l'exception des séries acrobatiques au sol et des sorties. Dans ce cas le gymnaste peut présenter « La Variance » ou l'élément (ou inversement) en remplacement.

- **Les « Variantes » :**

Des éléments ou groupes d'éléments plus simples et identifiés, peuvent être présentés en remplacement des éléments du mouvement de « Référence».

Dans le texte les « Variantes » sont indiquées dans la marge et présentées en gras et sur fond gris. La partie remplacée par la « Variance » est écrite *en italique et soulignée* dans le texte.

- La présentation d'une « variante » entraîne une pénalité de 0.30 point.
- Lorsque la présentation de la « Variante » n'est pas reconnue, la pénalité est de 0.50 point à laquelle s'ajoutent les pénalités du Jury E.
- Lorsque l'élément de référence ou la « Variante » n'est pas présenté, la pénalité est de 0.50 point.

Les éléments supplémentaires non référencés et éléments supplémentaires de substitution (**E.S.S.**)

- La présentation d'un élément supplémentaire entraîne une pénalité de 0.50 point.
Exemple : balancé supplémentaire au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres et en barre fixe.
- La présentation d'un élément non référencé entraîne une pénalité de 0.50 point.
- La présentation d'un élément supplémentaire de substitution (E.S.S.) pour poursuivre l'exercice sans arrêt ni chute entraîne une pénalité de 0.50 point.

Dans certains cas, l'élément suivant l' E.S.S n'est pas référencé, il sera pénalisé de 0.50pt.

Exemple : Niveau 3 à la barre fixe, la contre-volée est réalisée en prises mixtes (ESS -0.50pt) et le balancé AR est en prises mixtes (élément non référencé -0.50pt).

Exceptions : il n'y a pas de pénalisation pour les cercles supplémentaires au cheval d'arçons et les grands tours en barre fixe.

- **La virtuosité:**

Une bonification de 0.40 point peut être attribuée à chaque agrès sur les critères suivants :

- Au sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe :
 - 0.10 point pour une sortie pilée réalisée sans faute de réception.

Et dans le cas d'une réalisation exceptionnelle :

- 0.10 pour un élément
 - 0.20 pour plusieurs éléments
 - 0.30 pour tout le mouvement
- Au saut de cheval :
 - 0.30 pour une réception pilée sans faute de réception.
 - 0.30 pour une amplitude importante dans la réalisation du saut.

- **Prises d'élan :**

Le nombre de pas est libre.

- **Changement de directions :**

Non-respect des directions : pénalité de 0.50 pt par le jury D

- **Les séries acrobatiques :**

Ne peuvent être recommencées.

Une série acrobatique réalisée avec arrêt sera reconnue dès l'instant que tous les éléments sont présentés.

Une pénalité de 0.50pt sera appliquée par le jury E.

- **Mouvement sans sortie :**

La pénalité de 1.00pt pour arrêt et mouvement sans sortie ne s'applique pas au sol

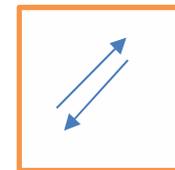
- **Bonification pour pile chute :**

La bonification pour pile chute s'applique seulement sur le dernier élément du mouvement

SOL

Mouvement 1

Valeur Technique : 0 pt

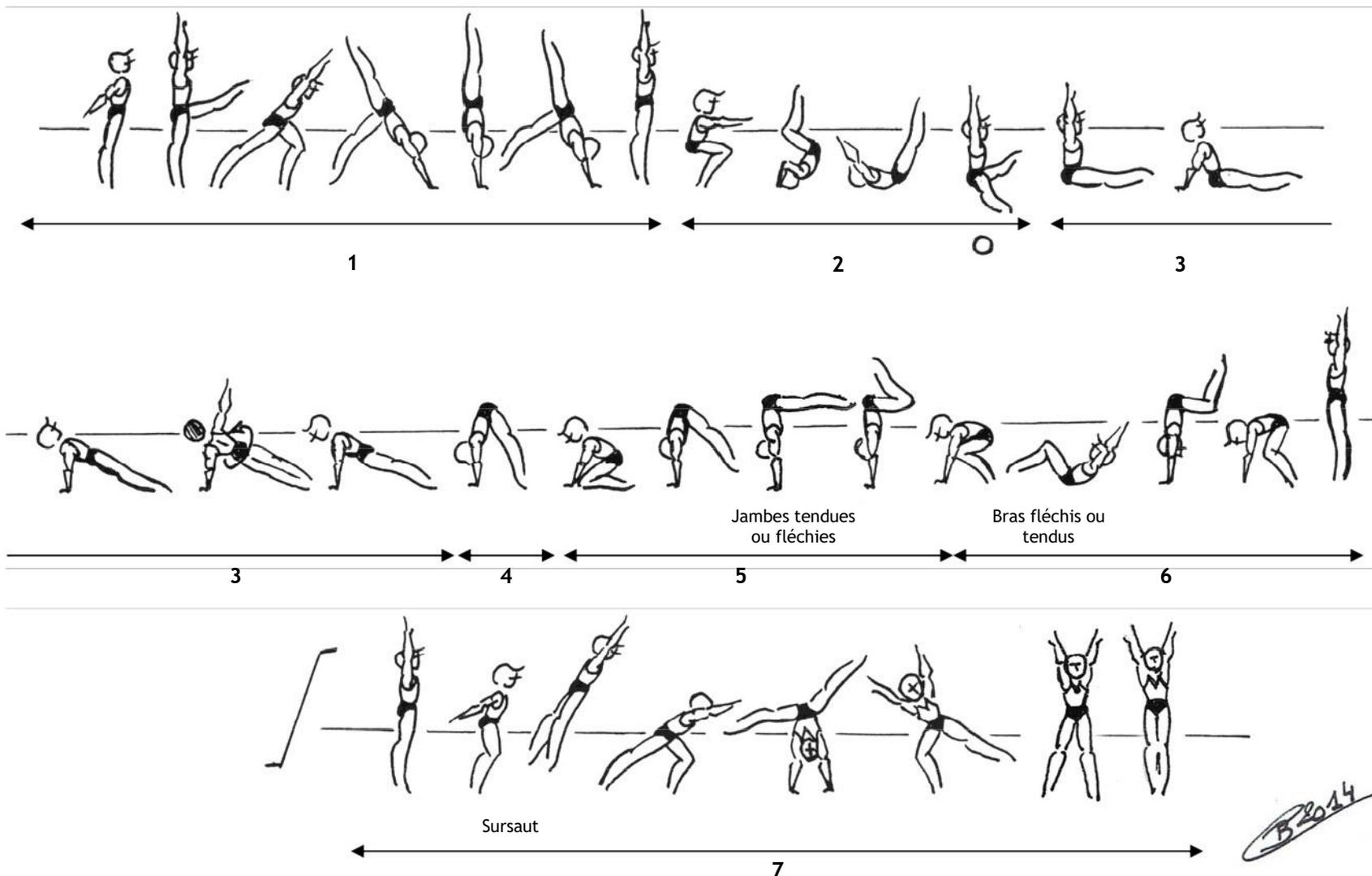
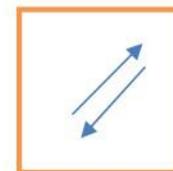


Secteur	Texte
1	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*, abaisser une jambe et se redresser à la station droite, bras à la verticale.//
2	S'abaisser à la position accroupie et rouler en avant à la position assise, jambes tendues et écartées, dos plat, bras tendus à la verticale (tenu 2 secondes).//
3	Resserrer les jambes et effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour poser les mains au sol et s'établir à l'appui dorsal passager, pivoter par 1/2 tour sur un bras à l'appui facial.//
4	En glissant les pieds au sol s'élever lentement par placement du dos en fermeture jambes tronc, bras et jambes tendus sur 1/2 pointes.//
5	Venir à genoux, puis en élan s'élever à la position placement du dos (jambes fléchies ou tendues), poser les pieds au sol à la position accroupie.//
6	Roulade arrière (bras fléchis ou tendus), jambes fléchies et serrées. Se redresser à la station droite.//
7	Sursaut, roue à la station latérale jambes écartées, puis serrées à la station droite.//

SOL

Valeur Technique : 0 pt

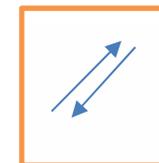
Mouvement 1



SOL

Mouvement 2

Valeur Technique : 1.5 pt

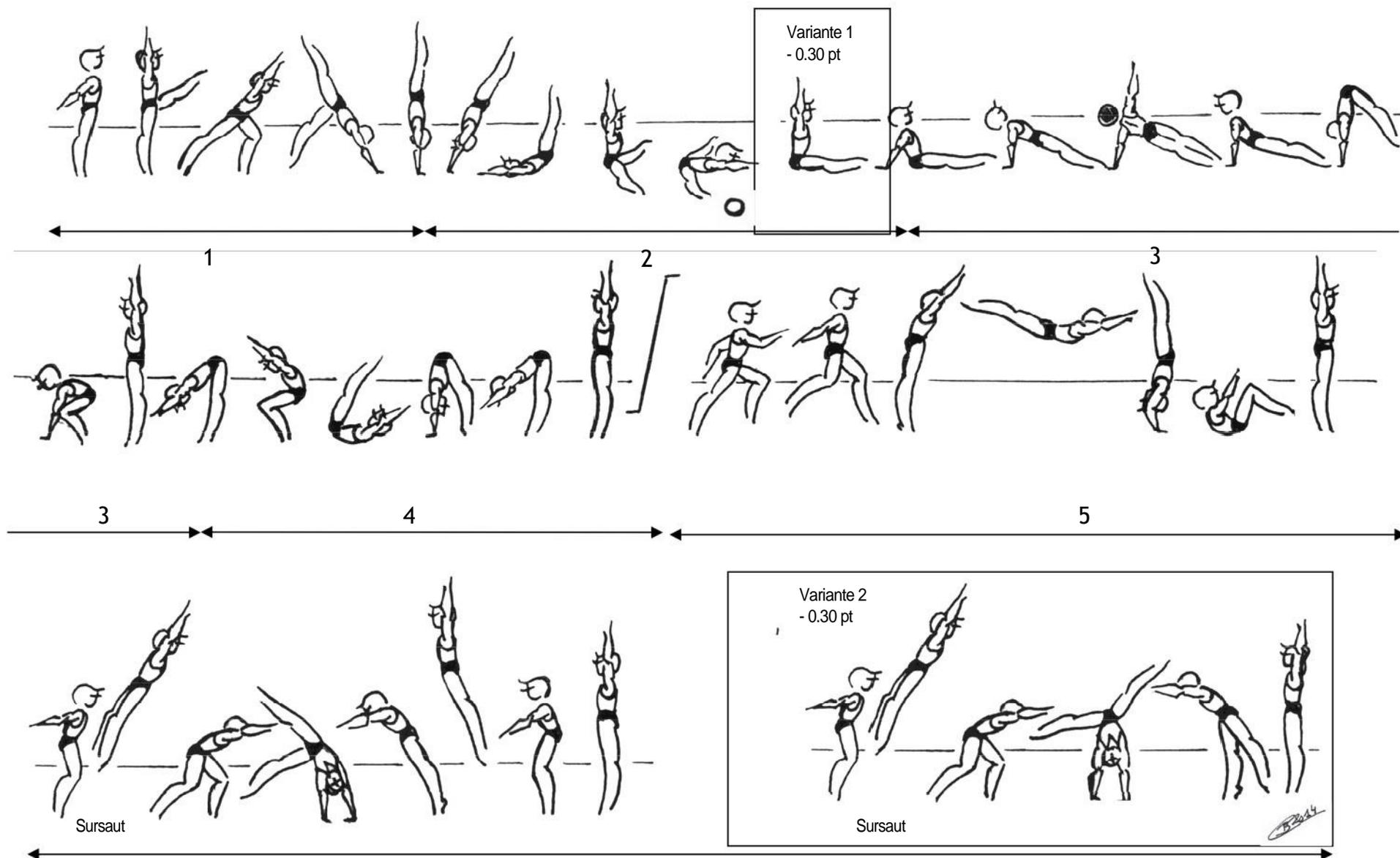
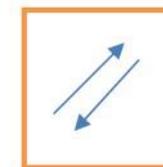


1	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*./.
2	Rouler en avant-bras tendus à la position assise* <u>jambes écartées, abaisser le buste en avant à l'écrasement facial, bras parallèles vers l'avant (tenu 2 secondes).</u> Puis se redresser à la position assise dos plat, bras tendus à la verticale et resserrer les jambes tendues./.
Variante I	Rouler en avant bras tendus à la position assise* <u>jambes tendues et serrées, dos plat, bras tendus à la verticale.</u> -0.30pt
3	Effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour poser les mains au sol. S'établir à l'appui dorsal passager, pivoter par 1/2 tour sur un bras à l'appui facial// et sans arrêt, par temps de ressort venir à la position accroupie. Se redresser à la station droite./.
4	Abaisser le buste sur jambes tendues puis fléchies et roulade arrière corps carpé, bras et jambes tendus. Se redresser à la station droite bras à la verticale./.
5	Prise d'élan, roulade avant élevée (saut de poisson) à la station droite./.
6	Sursaut, <u>rondade saut extension bras à la verticale, réception à la station droite.</u> ./.
VarianteII	<u>Sursaut roue avec 1/4 de tour intérieur à la station droite bras à la verticale (Roue pied-pied).</u> -0.30pt

SOL

Valeur Technique: 1.5pt

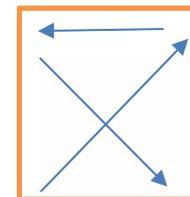
Mouvement 2



SOL

Mouvement 3

Valeur Technique : 3 pts

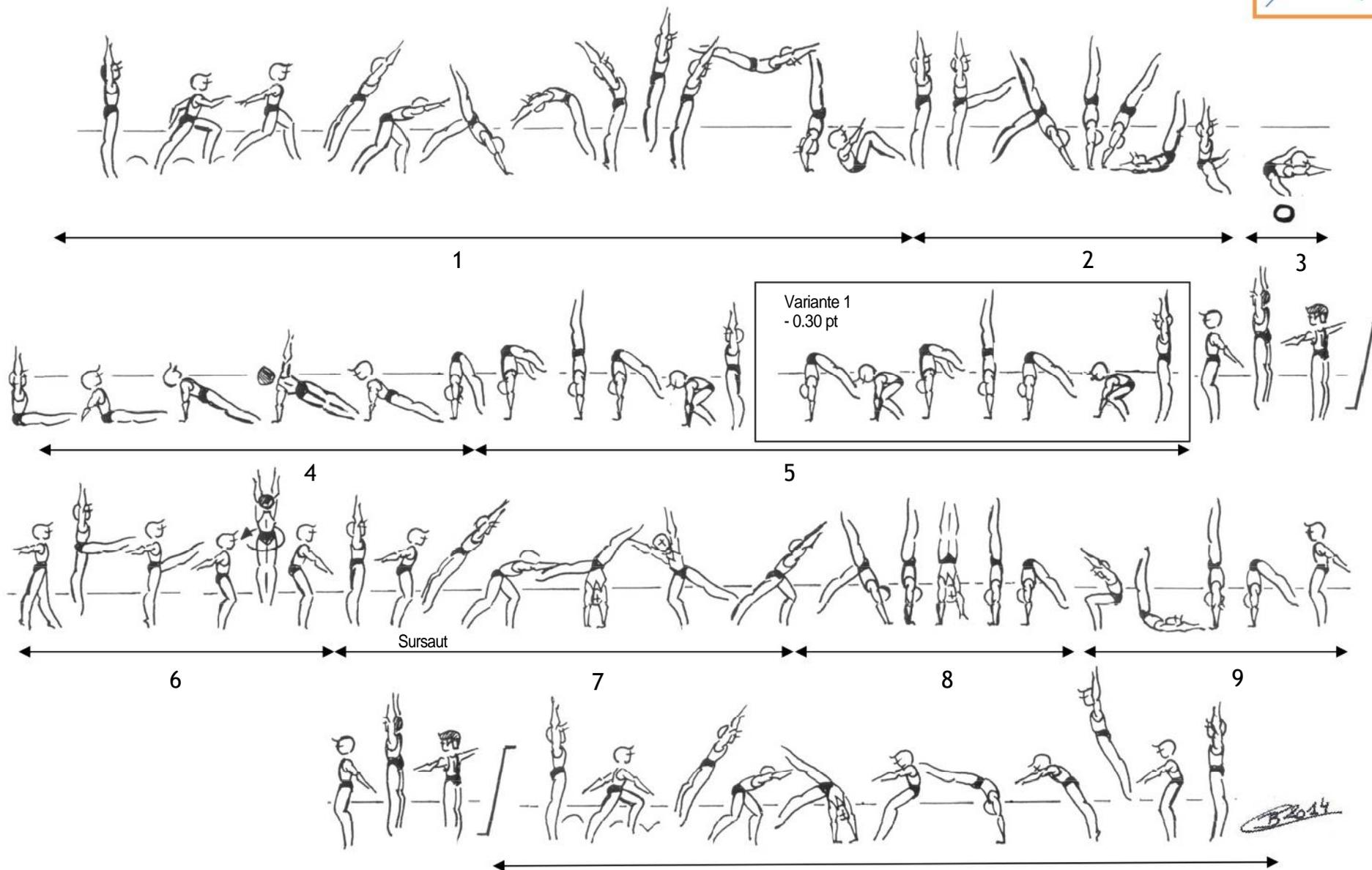
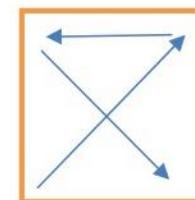


1	De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds// rebond à la verticale// roulade avant élevée (saut de poisson) se redresser à la station droite.//
2	Elever les bras à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*.//
3	Abaisser le buste en avant à l'écrasement facial tenu 2 secondes, bras parallèles vers l'avant.//
4	Puis se redresser à la position assise dos plat, bras tendus à la verticale. Resserrer les jambes tendues et effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour
5	<u>S'élever lentement par placement du dos, bras tendus, jambes écartées à ATR* jambes serrées.</u> <u>Abaisser les jambes jambes tendues puis fléchies et se redresser à la</u>
Variante I	Par temps de ressort, venir à la position accroupie, poussée des jambes, placement du dos jambes tendues et écartées à l'ATR* jambes serrées. Abaisser les jambes
	Saut extension avec 1/8 de tour à droite avec les bras à la verticale.
6	Abaisser les bras à l'horizontale lever jambe gauche, un pas en avant et lancer jambe droite pour effectuer un saut ciseaux avec réception sur jambe droite.//
7	Sursaut roue avec 1/4 de tour extérieur, bras à la verticale.//
8	Fente avant, ATR* et valse avant ATR*, abaisser les jambes serrées, tendues puis fléchies.//
9	Roulade arrière à l'ATR*, bras et jambes tendues et se redresser à la station droite.//
	Saut extension 1/8 de tour à droite.
10	Prise d'élan, rondade// flip arrière,// saut extension bras à la verticale, réception à la station droite.//

SOL

Valeur Technique : 3 pts

Mouvement 3



ARCONS

- **Matériel :**

Un tremplin est autorisé devant le cheval d'arçons
Hauteur du champignon : 45 cm du sol, tapis 10 cm maximum.

- **Début des mouvements :**

Mouvements 2 et 3 : le gymnaste présente la 1^{ère} partie puis la 2^{ème} partie à suivre au signal du juge arbitre.

Mouvement 1 à 3 sur le cheval (secteur 1) « De la station, sauter à l'appui en engageant..... ». Sauter à l'appui avec un arrêt à l'appui, puis lancer la jambe : **pas de pénalité.**

- **Élans des jambes, faux ciseaux et ciseaux :**

Pour les mouvements 1 à 3, les balancés, faux ciseaux et ciseaux ne sont pas pénalisés sur l'amplitude, l'évaluation est faite sur le rythme (néanmoins la jambe arrière ne doit pas rester immobile).

Pénalités de rythme pour chacun des élans des jambes : 0,10 à 0,50 point.

Exemple : la jambe arrière reste immobile : pénalité de 0,50 point.

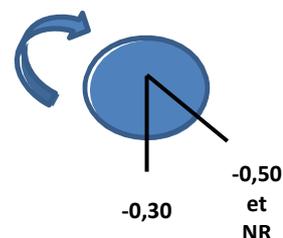
- **Les cercles :**

Le sens des exercices peut être inversé en totalité.

Un cercle débute de l'appui facial et se termine à l'appui facial.

Dans le texte le cercle est identifié par : « »

Pas de pénalisation pour cercle supplémentaires.



Evaluation de la position finale en appui facial 360°
des cercles sur le champignons

Mouvement 3 sur le champignon « Un cercle, un tchèque, un ½ pivot puis terminer par un cercle (réalisé en 5 cercles) ». Dans tous les cas de présentation, le mouvement commence par un cercle et se termine par un cercle. Les cercles réalisés pour le pivot sont comptabilisés dans les 5 cercles obligatoires.

- **Les sorties :**

Mouvement 3 à la fin de la ½ boucle le gymnaste ne poursuit pas son mouvement : -1pt pas de sortie et -0,50pt pour élément manquant (le cercle).

- **Bonification pour sortie pile chute :**

Mouvement 2 et 3 : seulement sur la 1^{ère} partie du mouvement

CHEVAL D'ARÇONS

Mouvement 1

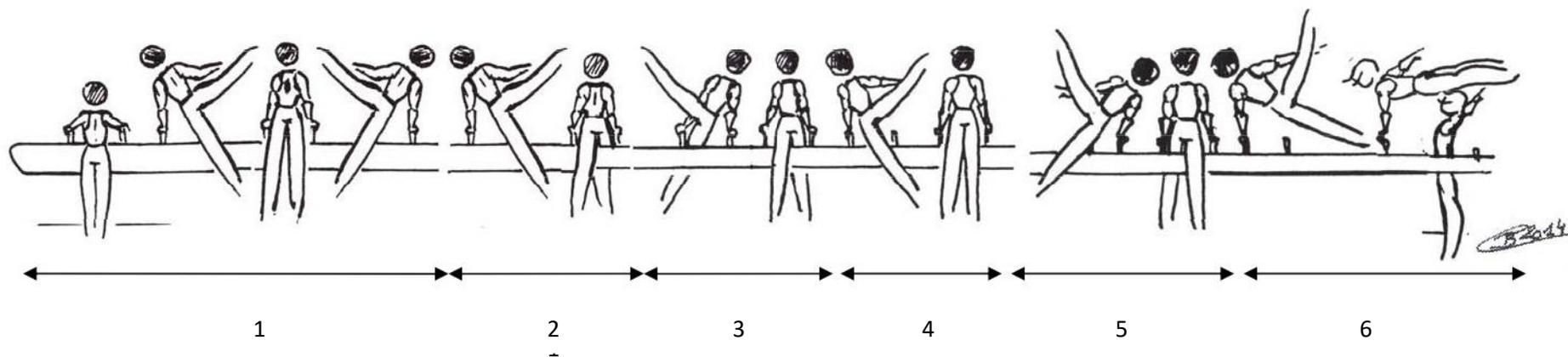
Valeur Technique : 0 pt

Secteur	Texte
1	De la station faciale latérale, sauter à l'appui en balançant à droite, balancer à gauche.//
2	Balancer à droite pour engager jambe droite sous-main droite,//
3	Balancer à gauche. //
4	Balancer à droite pour dégager jambe droite sous-main droite.//
5	Balancer à gauche pour engager jambe gauche sous-main gauche.//
6	Balancer à droite pour engager jambe droite sous-main droite en effectuant un ¼ de tour à gauche, corps à 45° sous l'horizontale réception à la station costale latérale (main gauche sur arçon gauche).//

CHEVAL D'ARÇONS

Valeur Technique : 0 pt

Mouvement 1



CHEVAL D'ARÇONS

Mouvement 2

Valeur Technique : 1.5pt

1	De la station faciale latérale sauter, à l'appui en engageant la jambe droite sous main droite, //
2	Balancer à gauche, balancer à droite. //
3	Balancer à gauche et faux ciseau AV à gauche. //
4	Balancer à droite. //
5	Balancer à gauche pour engager jambe gauche sous main gauche. //
6	Balancer à droite, // balancer à gauche. //
7	Balancer à droite et faux ciseaux AV à droite, réception à la station faciale latérale. //

CHEVAL D'ARÇONS Mouvement 2 (2^{ème} partie) sur champignon (hauteur 45cm du sol)

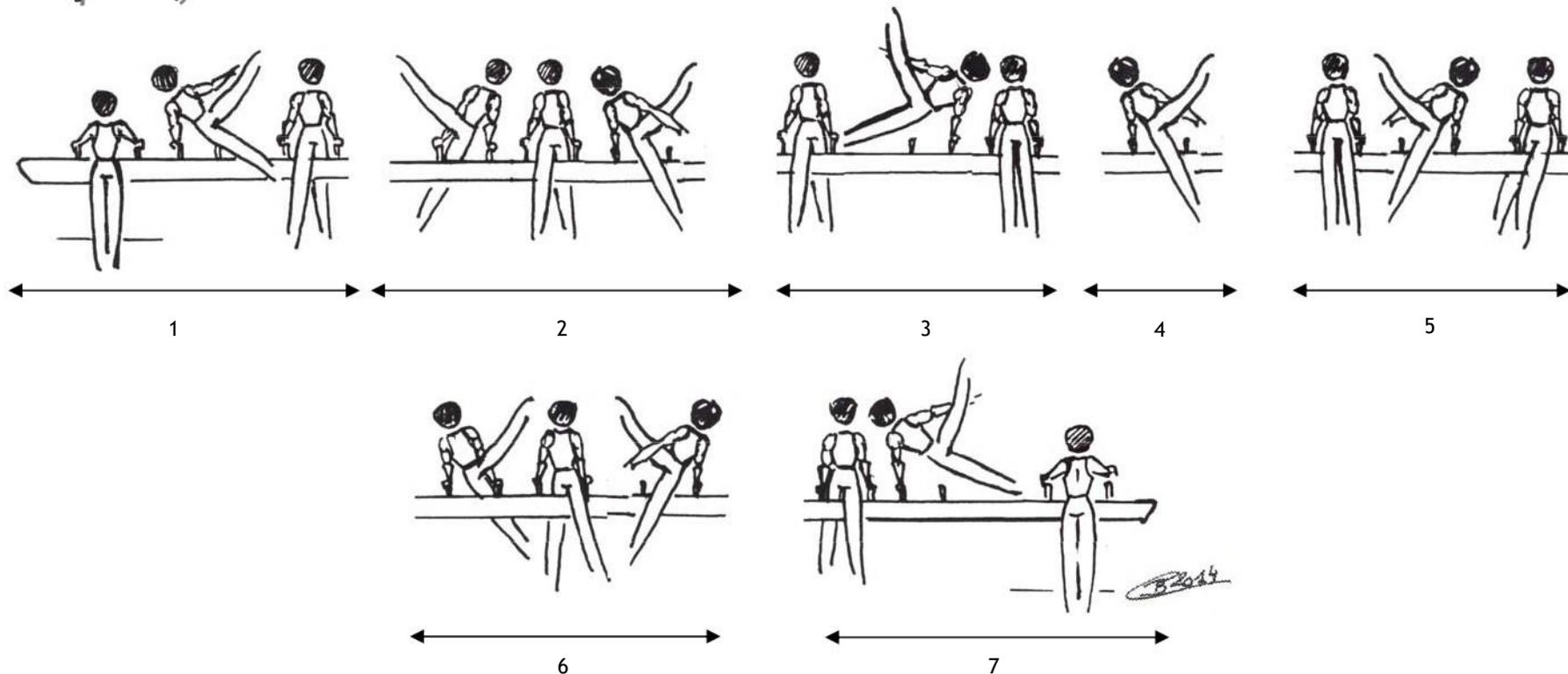
8	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » // « sous main gauche, sous main droite » // « sous main gauche, sous main droite » // et réception à la station faciale (3 CERCLES).
---	---

CHEVAL D'ARÇONS

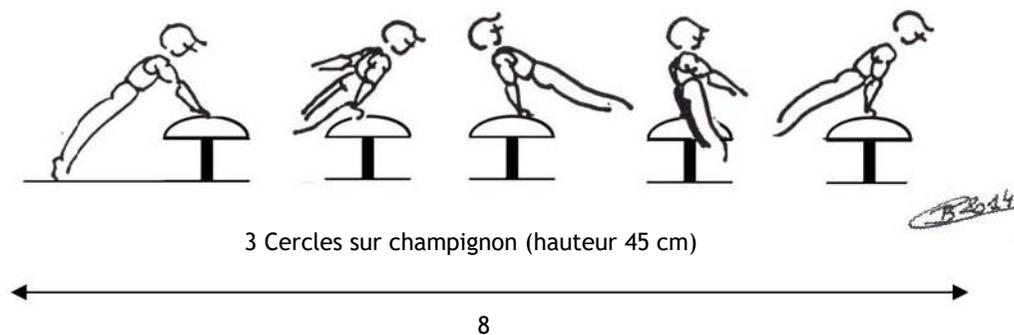
Valeur Technique : 1.5 pt

(1ère partie)

Mouvement 2



(2ème partie)



3 Cercles sur champignon (hauteur 45 cm)

CHEVAL D'ARÇONS

Mouvement 3

Valeur Technique : 3 pts

1	De la station faciale latérale, sauter à l'appui en engageant la jambe droite sous main droite, //
2	Balancer à gauche, faux ciseau AV à gauche. //
3	Balancer à droite, // balancer à gauche en engageant jambe gauche sous main gauche. //
4	Balancer à droite, faux ciseau AV à droite. //
5	Balancer à gauche en engageant jambe gauche sous main gauche. //
6	Balancer à droite, faux ciseau AV à droite en effectuant un ¼ de tour à gauche à la station costale latérale (main droite sur arçon gauche). //

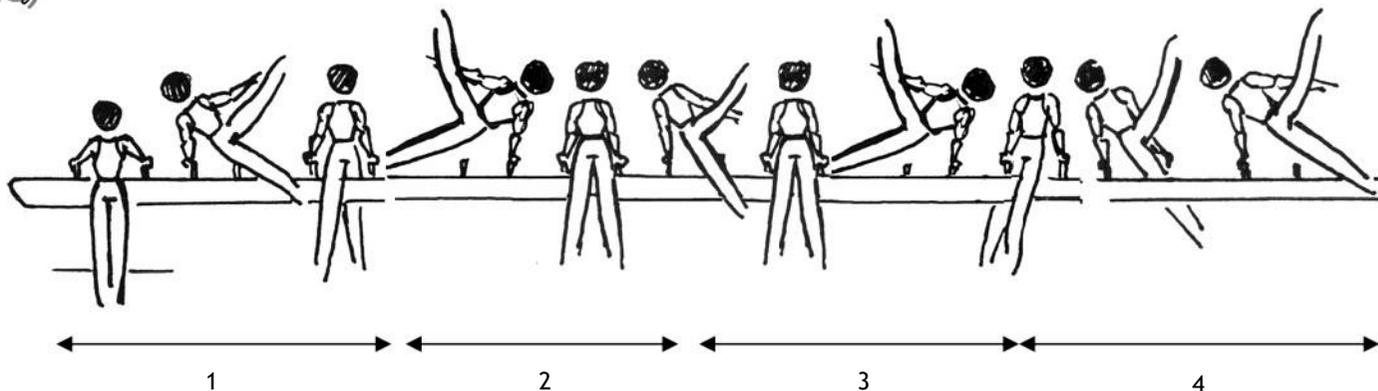
CHEVAL D'ARÇONS Mouvement 3 (2^{ème} partie) sur champignon (hauteur 45cm du sol)

7	<p>De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » // « sous main gauche, sous main droite » // « sous main gauche, sous main droite » // « sous main gauche, sous main droite » // « sous main gauche, sous main droite » // (5 CERCLES) comprenant un Tchèque // et un ½ pivot. //</p> <p><u>Le tchèue et le ½ pivot sont à présenter dans la série des 5 cercles (la série doit commencer et se terminer par un cercle minimum.</u></p> <p><u>Pas de pénalisation pour cercles supplémentaires.</u></p>
---	--

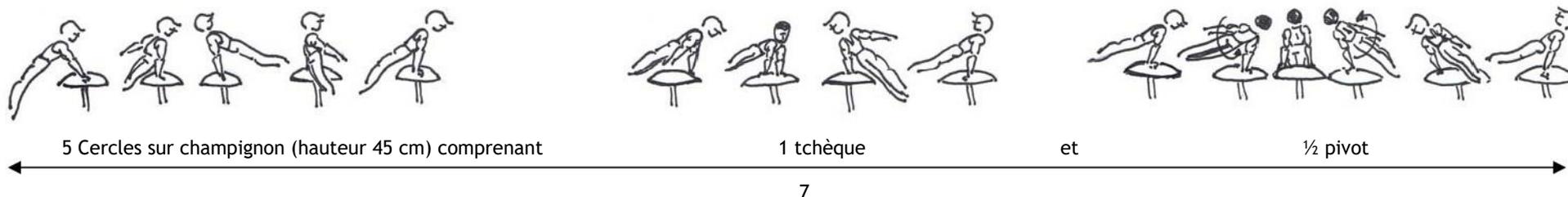
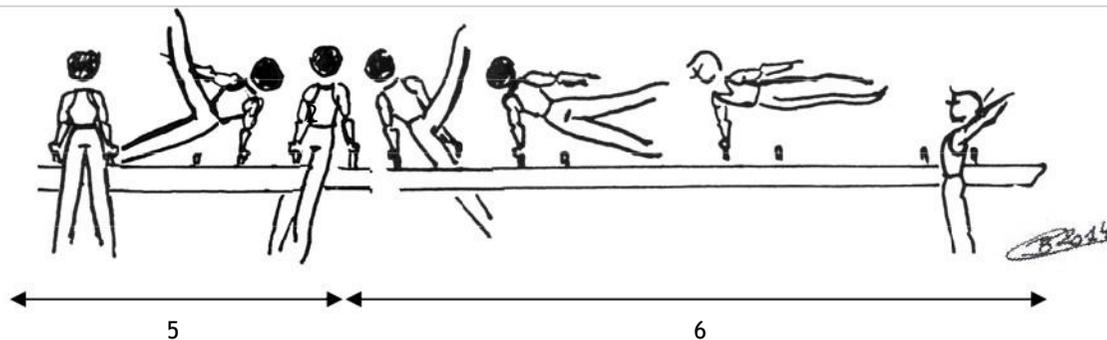
CHEVAL D'ARÇONS

Mouvement 3

Valeur Technique : 3 pts
(1ère partie)



(2ème partie)



« La série doit commencer et se terminer par un cercle minimum pas de pénalisation pour cercles supplémentaires »

ANNEAUX

Tous les éléments doivent être réalisés bras tendus, sauf indication contraire.

- **Les éléments d'élans :**

La hauteur est précisée pour chaque mouvement

- **Le simultané mouvement 3 :**

Le gymnaste est monté à l'appui par l'entraîneur : pénalité de 0,50pt pour élément non présenté (pas de pénalité pour aide de l'entraîneur).

Le gymnaste tente le simultané puis l'entraîneur le monte à l'appui : pénalité 0,50pt pour non reconnaissance et 0,50pt pour aide de l'entraîneur.

ANNEAUX

Mouvement 1

Valeur Technique : 0 pt

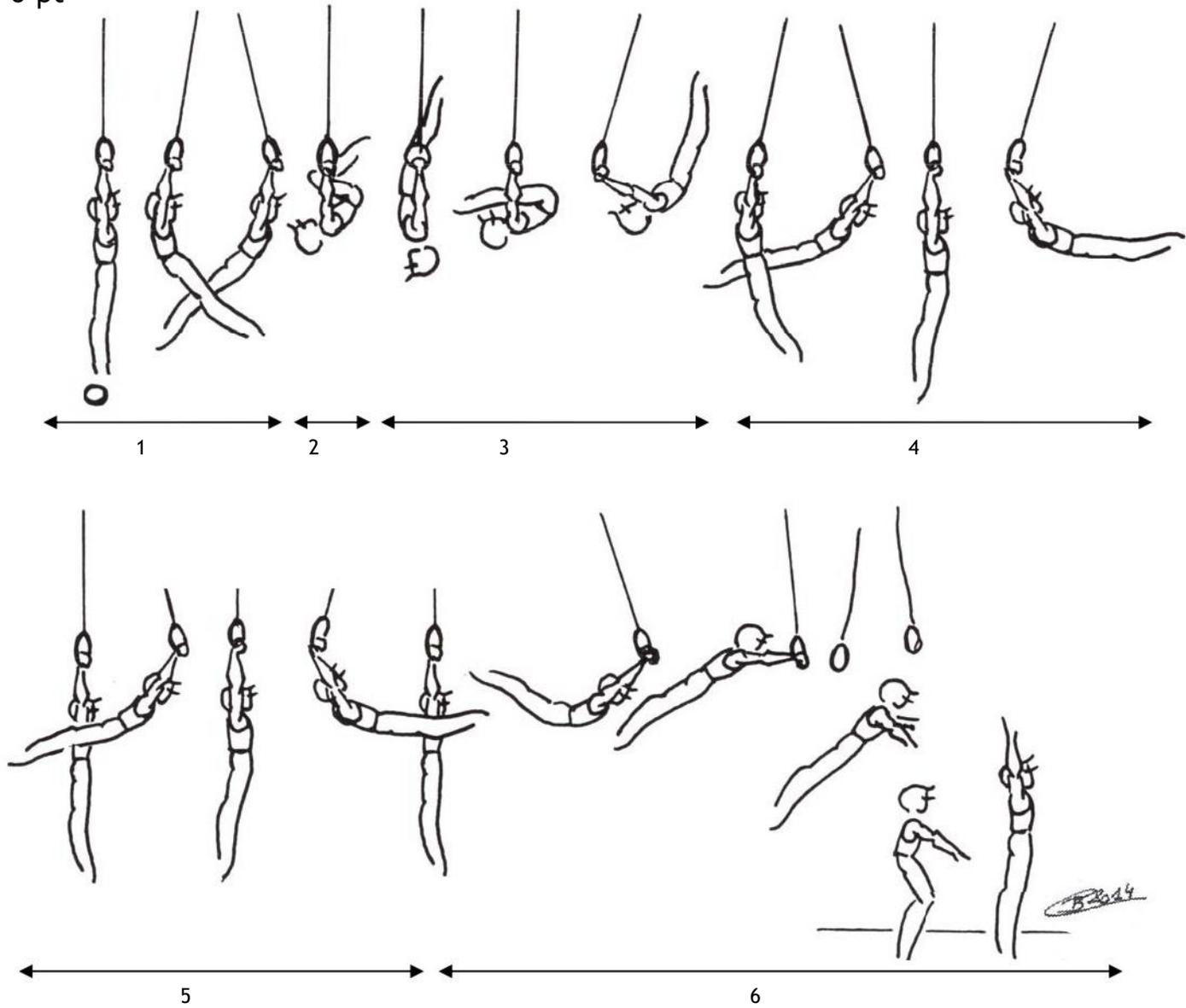
1	De la suspension tendue tenue 2 secondes, // élever les jambes tendues vers l'avant, balancer en arrière. //
2	Balancer en avant pour élever le corps groupé à la suspension mi renversée* groupée. //
3	Venir à la suspension renversée* (chandelle) corps tendu, // prise d'élan. //
4	Balancer en arrière, balancer en avant. //
5	Balancer en arrière, balancer en avant. //
6	Balancer en arrière et sortie arrière, réception à la station droite. //

Balancés : épaules et bassin 45° sous l'horizontale des anneaux.

ANNEAUX

Mouvement 1

Valeur Technique : 0 pt



ANNEAUX

Mouvement 2

Valeur Technique : 1.5 pt

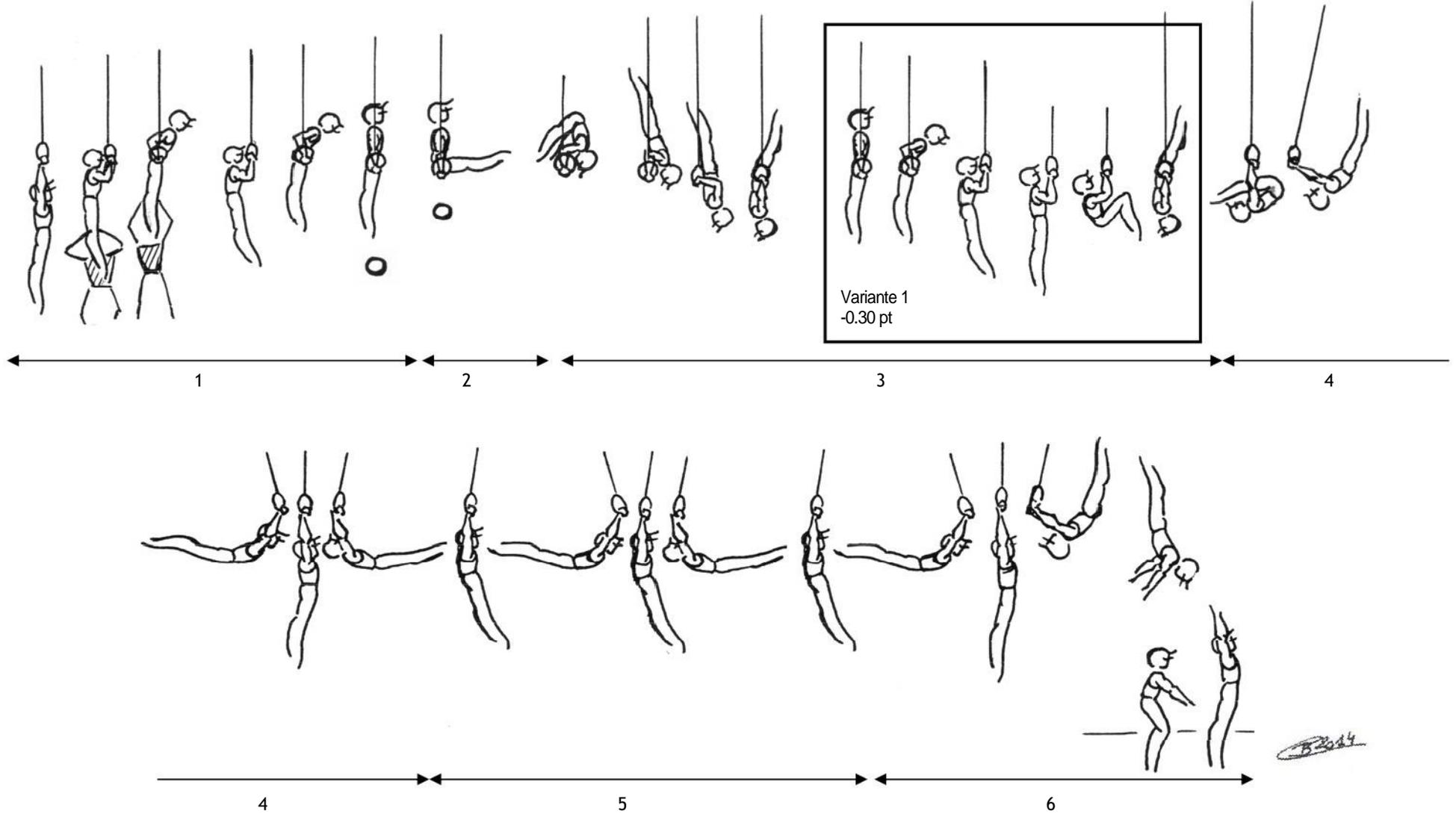
1	De la suspension tendue, s'établir par simultané avec l'aide de l'entraîneur à l'appui tendu corps droit tenu 2 secondes.//
2	Equerre tenue 2 secondes.//
3	<u>De l'équerre, descente contrôlée en tournant en avant, bras fléchis, corps carpé ou tendu, à la suspension renversée corps tendu.//</u>
Variante I	Venir à l'appui corps tendu, fléchir les bras et descendre lentement bras fléchis à la suspension tendue corps droit, venir à la suspension renversée*, bras tendus ou fléchis, corps groupé puis tendu (chandelle).// -0.30pt
4	Prise d'élan, balancer en arrière,// balancer en avant.//
5	Balancer en arrière,// balancer en avant.//
6	Balancer en arrière,// balancer en avant et sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite.//

Balancés : épaules et bassin 45° sous l'horizontale des anneaux.

ANNEAUX

Mouvement 2

Valeur Technique : 1.5 pt



ANNEAUX

Mouvement 3

Valeur Technique : 3 pts

1	De la suspension tendue s'établir par simultané à l'appui.//
2	Appui corps tendu tenu 2 secondes.//
3	Elever les jambes tendues à l'horizontale, équerre 2 secondes.//
4	<u>Par placement de dos corps fléchi, bras mi fléchis s'établir jambes écartées à l'ATR bras mi fléchis à 90° jambes serrées tenu 2 secondes (poirier),// descendre lentement à la suspension renversée.//</u>
Variante I	Tourner en avant, bras fléchis corps carpé ou tendu, à la suspension renversée* corps tendu.// -0.30pt
5	Prise d'élan, balancer en arrière,// balancer en avant,//
6	Balancer en arrière,// balancer en avant.//
7	Dislocation arrière corps tendu.//
8	Balancer en avant,// balancer en arrière.//
9	Balancer avant et sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite.//

Balancés : épaules et bassin 45° sous l'horizontale des anneaux.
Dislocation arrière, pas de pénalisation sur l'amplitude

ANNEAUX

Mouvement 3

Valeur Technique : 3 pts



SAUT

Hauteur de la table 1,25m

Course d'élan maximum 25 m

Utilisation de Trampo Tresp ou un Tremplin ou 2 tremplins (voir la grille des sauts)

Le Mini-trampoline et le double tremplin ne sont pas autorisés.

Deux sauts autorisés.

Panachage possible entre les différents sauts

Le meilleur saut est pris en compte

Bonification : jusqu'à 0,40pt

- ✓ Pile chute si réalisé sans faute de réception +0,30pt
- ✓ Pour amplitude importante + 0,10pt

- **Mouvement 1 :**

- Avancer une main : pénalité de 0,50pt.
- Un pas sur le cheval pénalité 0,50 pt

Attention : utilisation du Trampo-tresp déconseillée pour les gymnastes de plus de 50kg.

Niveau	Description		Note de Départ
1	Saut groupé entre les bras et saut d'extension, réception à la station droite. 1 ^{er} à l'horizontale	Trempe-Tresp ou 2 Tremplins	0,00 pt
2	Lune	Trempe-Tresp ou 2 Tremplins	1,00 pt
3	Lune vrille	Trempe-Tresp ou 2 Tremplins	1,50 pt
4	Lune	1 Tremplin	2,00 pt

BARRES PARALLELES

- **Matériel :**

Hauteur des barres libre (maximum 2m du sol).
Tremplin autorisé pour tous les mouvements.

- **Les maintiens :**

Les ATR(s) et les positions marquées d'un * ne sont pas demandés tenus (si tenus pas de pénalité).

- **Les balancers :**

La hauteur des balancés est précisée pour chaque mouvement.

- **Début du mouvement :**

Mouvement 2 : si aide de l'entraîneur pas de pénalité.

Mouvement 3 : le gymnaste saute directement à l'appui, pénalité de 0,50 pt (bascule non présentée) et 0,50 pt (ESS sauter à l'appui).

- **Placement du dos :**

Mouvement 3 variante II : le gymnaste réalise le placement du dos en élan, pas de pénalité.

- **Les sorties:**

Mouvements 1, 2 et 3 : pas de pénalités si le gymnaste réalise la sortie en sautant.

BARRES PARALLÈLES

Mouvement 1

Valeur Technique : 0 pt

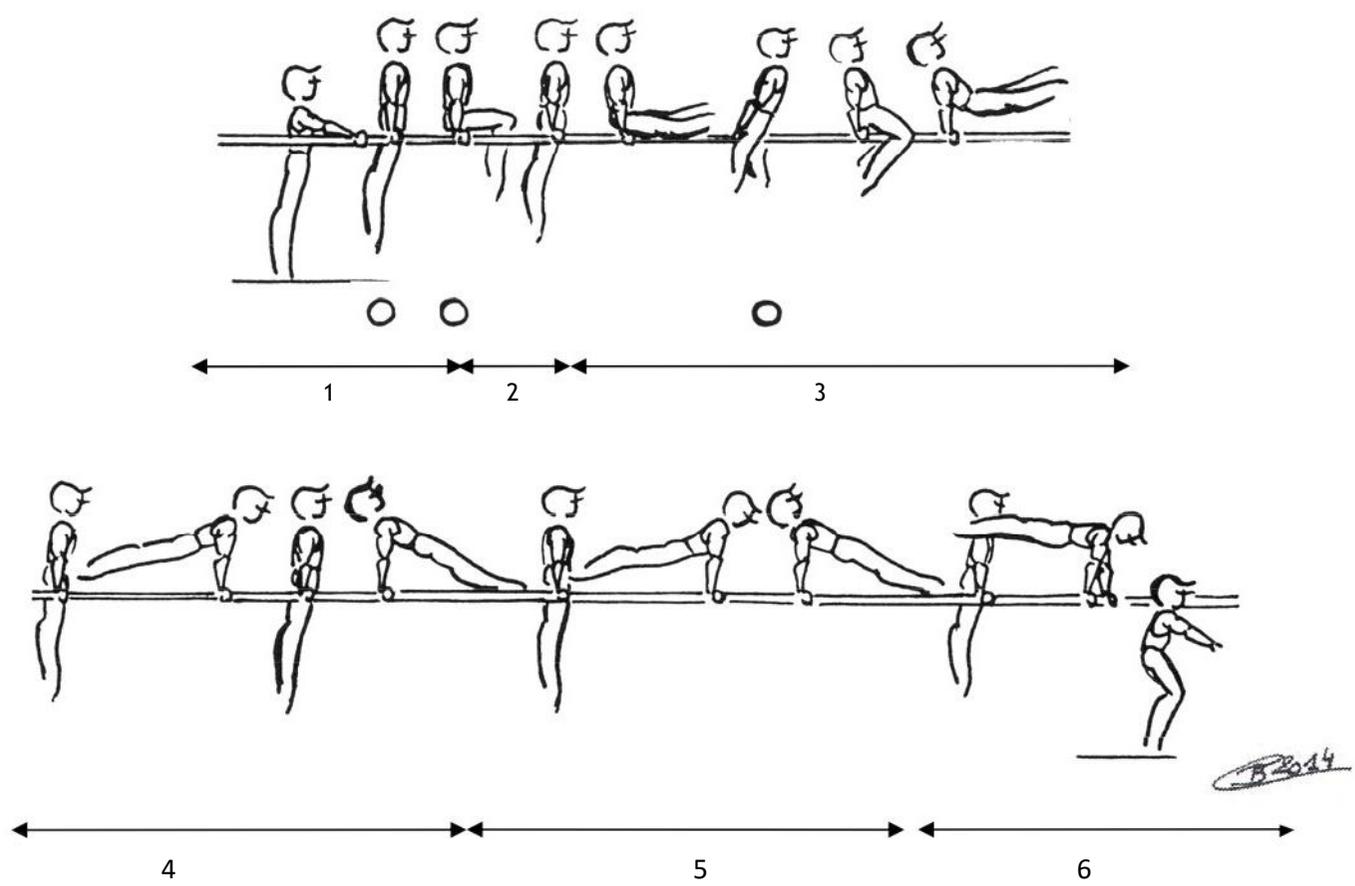
1	De la station au milieu des barres, sauter à l'appui (avec ou sans aide de l'entraîneur), position corrigée corps droit tenue 2 secondes.//
2	Monter les jambes fléchies à 90°, équerre groupée tenue 2 secondes.//
3	Revenir à la position corrigée corps droit*// élever les deux jambes tendues à l'horizontale et les poser au siège écarté, position corrigée corps droit tenu 2 secondes.// flexion et extension des jambes pour élaner en avant.//
4	Balancer en arrière, balancer en avant.//
5	Balancer en arrière, balancer en avant.//
6	Balancer en arrière et sortie latérale à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale.//

Balancés en avant et en arrière corps droit, pieds à hauteur des barres.

BARRES PARALLÈLES

Valeur Technique : 0 pt

Mouvement 1



BARRES PARALLÈLES

Mouvement 2

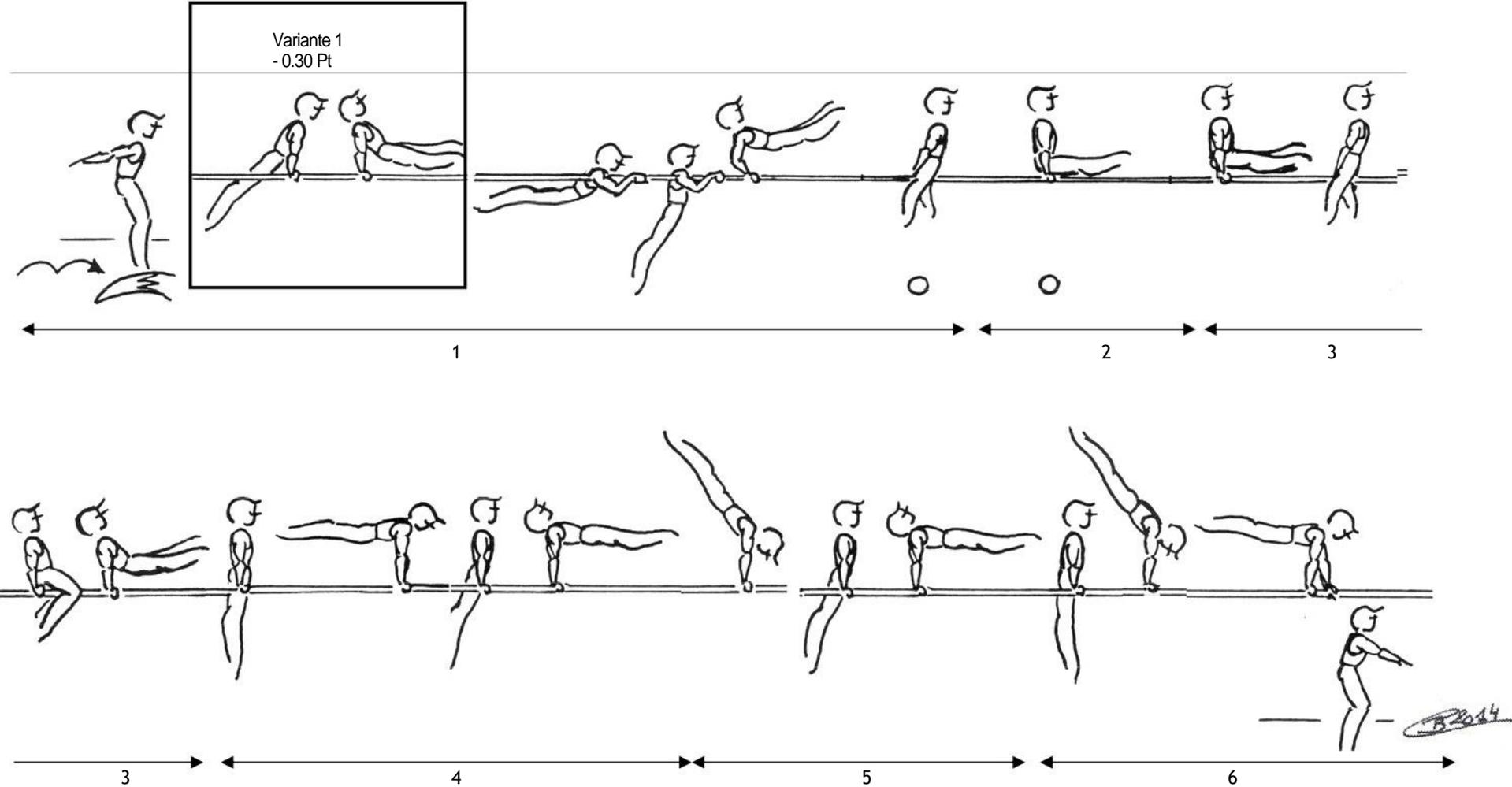
Valeur Technique : 1.5 pt

1	<u>De la station en bout des barres, sauter à l'appui brachial et établissement en avant au siège écarté, position corrigée corps droit tenue 2 secondes.//</u>
Variante I	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à l'appui tendu et élaner en avant au siège écarté, position corrigée corps droit tenue 2 secondes.// -0.30pt
2	Réunir les jambes tendues en avant à l'horizontale, équerre tenue 2 secondes.//
3	Ecarter et poser les jambes au siège écarté, position corrigée corps droit*, // flexion et extension des jambes pour élaner en avant.//
4	Balancer en arrière à l'horizontale, balancer en avant à l'horizontale.//
5	Balancer en arrière corps à 45° au-dessus de l'horizontale, balancer en avant à l'horizontale.//
6	Balancer en arrière corps à 45° au-dessus de l'horizontale et sortie latérale à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale.//

BARRES PARALLÈLES

Mouvement 2

Valeur Technique : 1.5 pt



BARRES PARALLÈLES

Mouvement 3

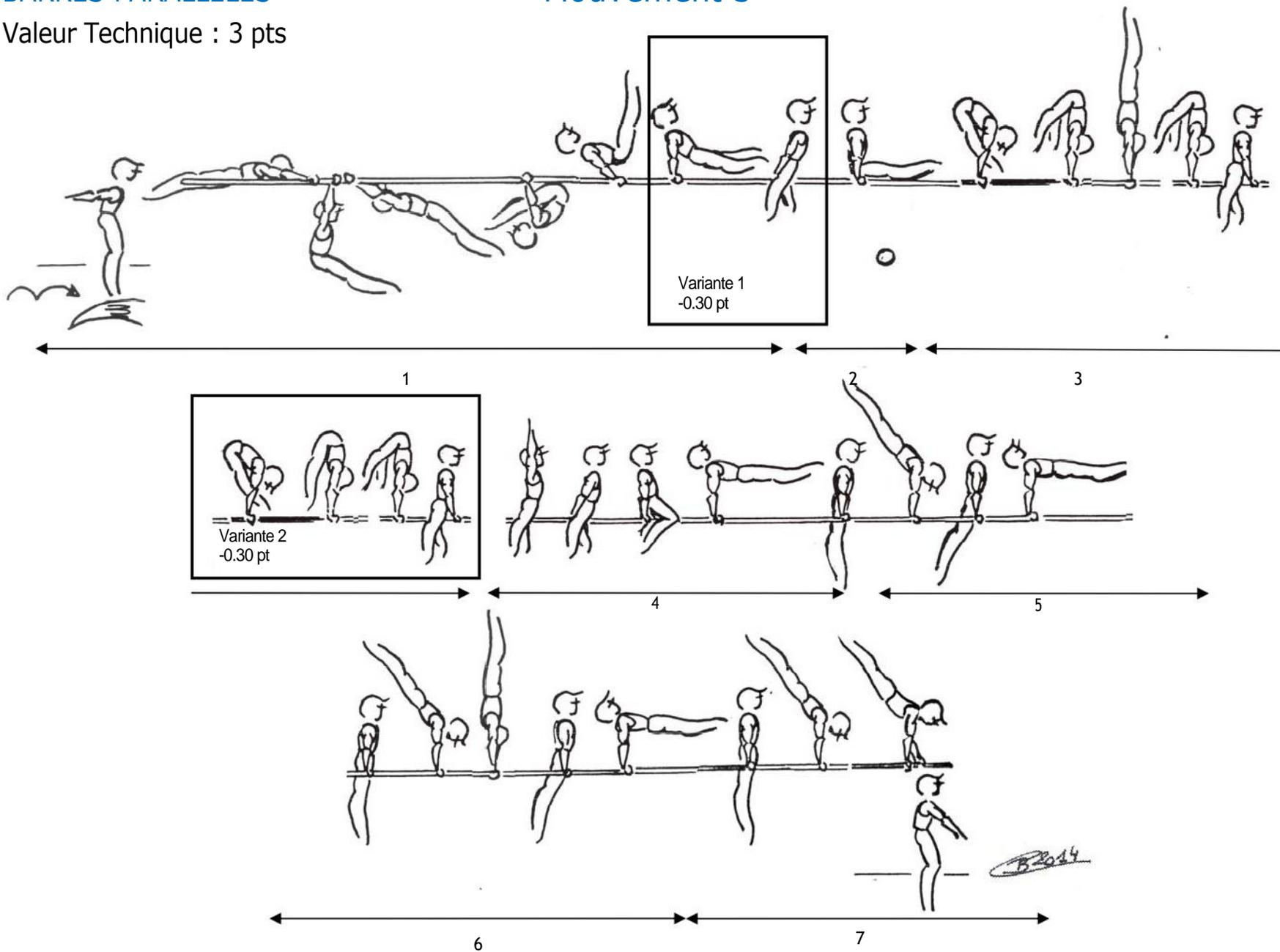
Valeur Technique : 3 pts

1	<u>De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, bascule de fond.</u> //
Variante I	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, bascule de fond au siège écarté*, puis réunir les deux jambes.// -0.30pt
2	A l'équerre tenue 2 secondes.//
3	<u>ATR* en force, // descendre lentement par placement du dos au siège écarté*.</u> //
Variante II	Élever en élan le corps fermé jambes tendues et serrées (placement du dos jambes tendues) puis écartées pour venir au siège écarté*./ -0.30pt
4	Circumduction des bras vers l'arrière au siège écarté, position corrigée*, flexion et extension des jambes pour élaner en avant.//
5	Balancer en arrière à 45°, balancer en avant à l'horizontale.//
6	Balancer en arrière à l'ATR*, balancer en avant à l'horizontale.//
7	Balancer en arrière à 45° et sortie latérale à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale.//

BARRES PARALLÈLES

Valeur Technique : 3 pts

Mouvement 3



BARRE FIXE

- **Les éléments d'élan :**

La hauteur des balancers est précisée pour chaque mouvement.

Mouvement 3 : l'élan AR n'est pas considéré comme un balancer AR : pas de pénalité pour l'amplitude.

- **Début du mouvement :**

Mouvement 2 et 3 : la traction doit être réalisée sans prise d'élan. Si prise d'élan : pénalisation de 0,30pt par le jury E.

Mouvement 3 : arrêt autorisé à la bascule.

BARRE FIXE

Mouvement 1

Valeur Technique : 0 pt

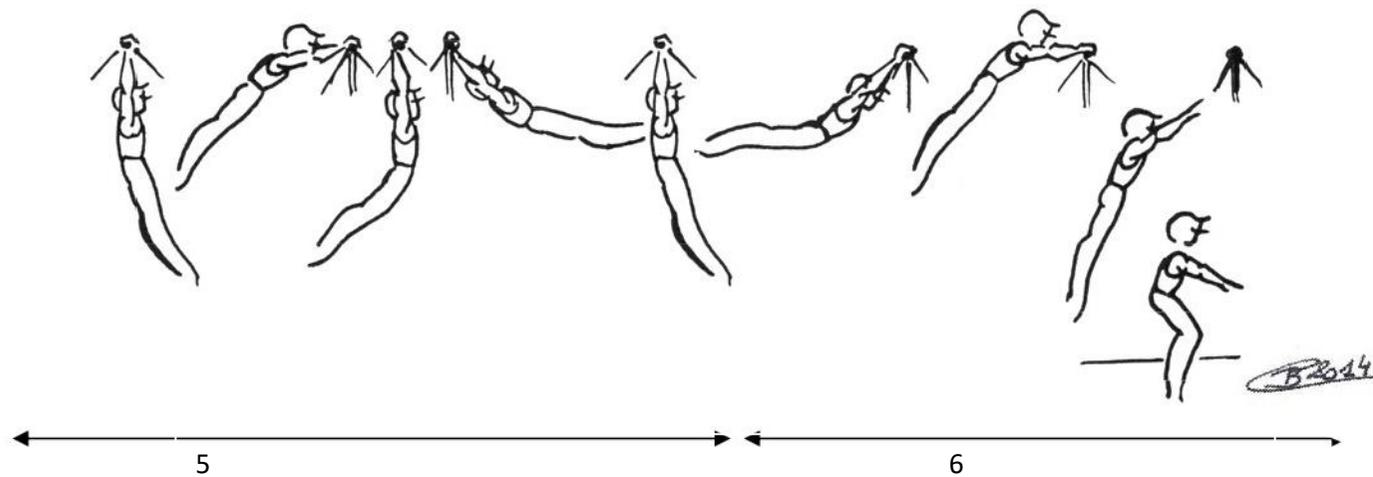
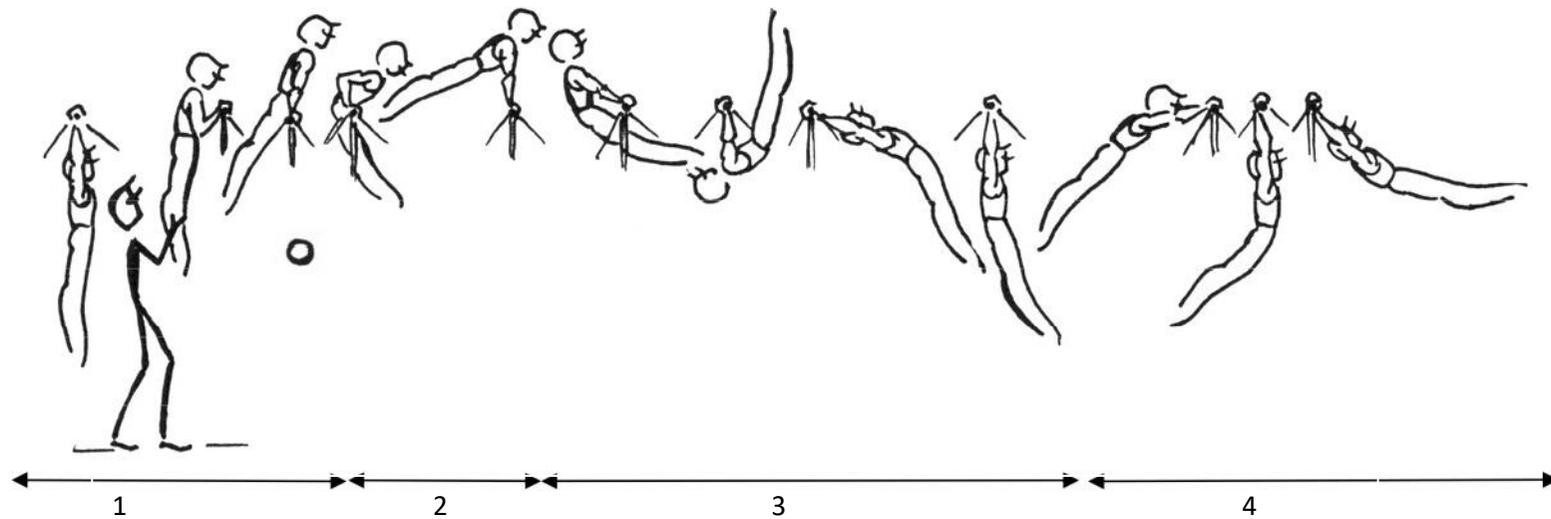
1	<u>De la suspension mains en pronation, monter à l'appui tendu avec l'aide de l'entraîneur, position corrigée tenue 2 secondes.</u> //
2	Prise d'élan abdominale corps à 45° sous l'horizontale.//
3	Basculer en arrière et prise d'élan en avant.//
4	Balancer en arrière, balancer en avant.//
5	Balancer en arrière, balancer en avant.//
6	Balancer en arrière et sortie arrière, réception à la station droite.//

Balancés : épaules et corps à 45° sous l'horizontale.

BARRE FIXE

Valeur Technique : 0 pt

Mouvement 1



BARRE FIXE

Mouvement 2

Valeur Technique : 1.5 pt

1	<u>Traction des bras et renversement arrière à l'appui tendu, position corrigée tenue 2 secondes.</u> //
Variante I	De la suspension mains en pronation, monter à l'appui tendu avec l'aide de l'entraîneur, position corrigée tenue 2 secondes.// -0.30pt
2	Prise d'élan abdominale corps à 45° sous l'horizontale.//
3	Tour d'appui arrière.//
4	Basculer en arrière et prise d'élan en avant.//
5	Balancer en arrière, balancer en avant.//
6	Contre volée prises mixtes, balancer en avant en prises mixtes,// balancer en arrière avec changement de main en pronation, balancer en avant.//
7	Balancer en arrière, balancer en avant.//
8	Balancer en arrière, et sortie arrière, réception à la station droite.//

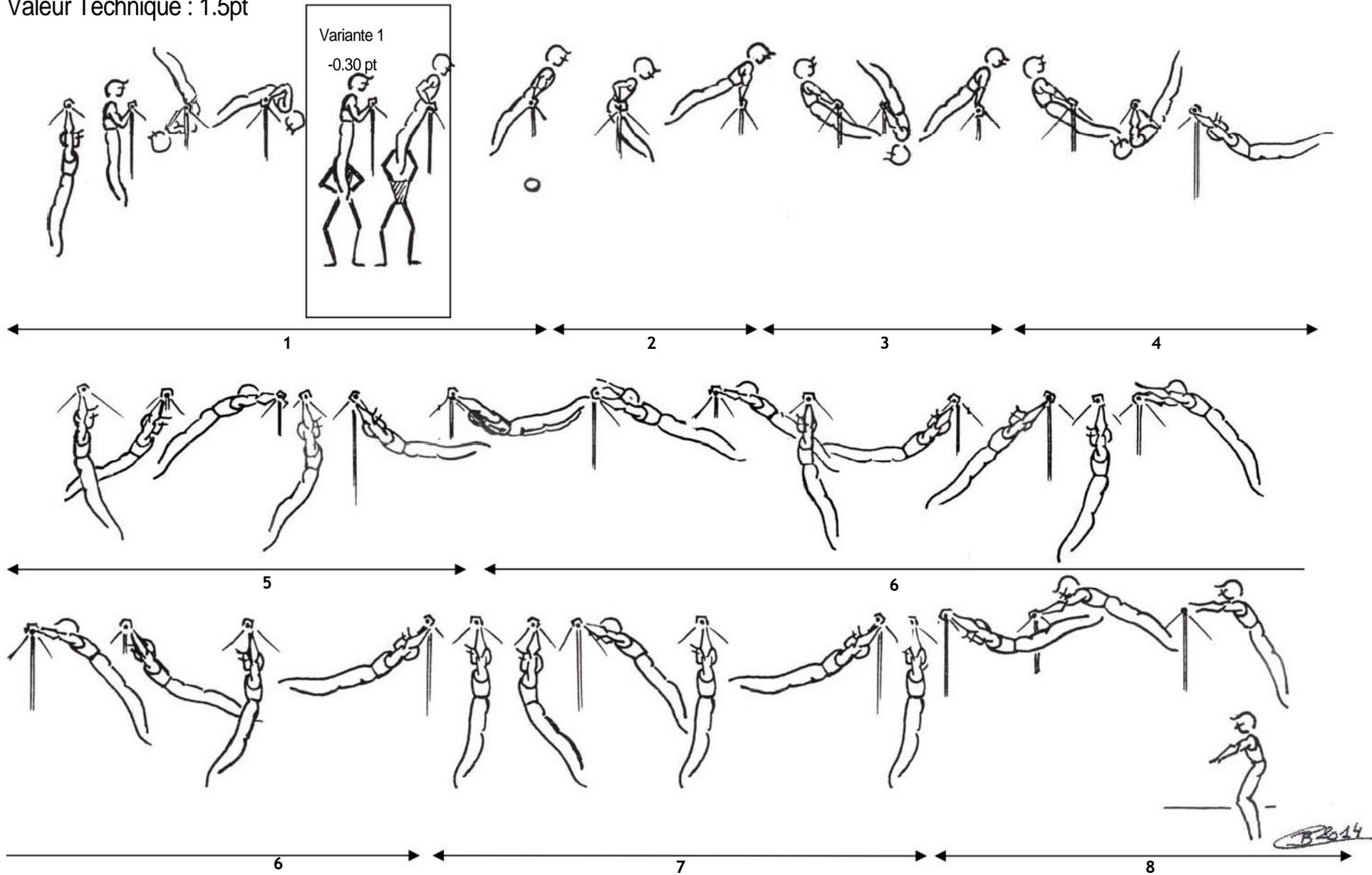
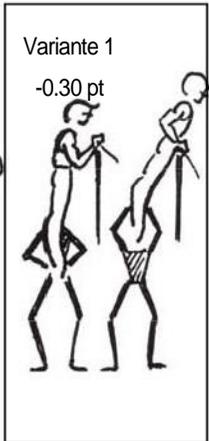
Balancés : épaules et corps à 45° sous l'horizontale.

BARRE FIXE

Valeur Technique : 1.5pt

Mouvement 2

Variante 1
-0.30 pt



BARRE FIXE

Mouvement 3

Valeur Technique : 3 pts

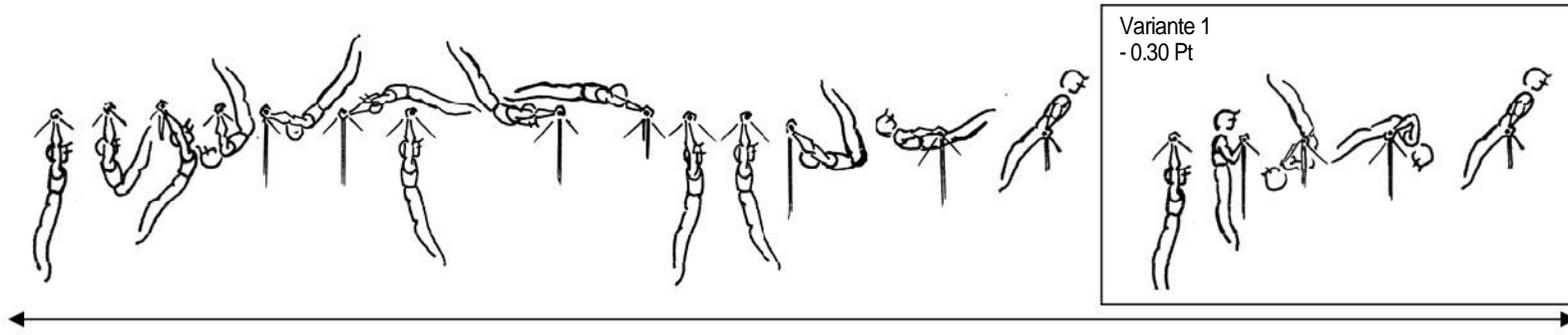
1	<u>Prise d'élan (ou double prise d'élan), élaner en arrière, balancer en avant et bascule à l'appui*.</u> //
Variante I	De la suspension mains en pronation, Traction des bras et renversement arrière à l'appui tendu. position corrigée*./ / -0.30pt
2	<u>Prise d'élan abdominale, tour d'appui arrière libre corps à l'horizontale, // descente en arrière à la suspension corps aligné (descente soleil).</u> //
Variante II	Prise d'élan abdominale corps à l'horizontale, tour d'appui arrière, // basculer en arrière et prise d'élan en avant, balancer en arrière. / / -0.30pt
3	Balancer en avant, contre volée alternative, mains en pronation, balancer en avant.//
4	Balancer en arrière, balancer en avant.//
5	<u>Balancer en arrière, balancer en avant et sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite.</u> //
Variante III	Balancer en arrière et sortie arrière corps à l'horizontale, réception à la station droite.// -0.30pt

Bascule : arrêt autorisé.
Balancés : épaules et corps à l'horizontale.

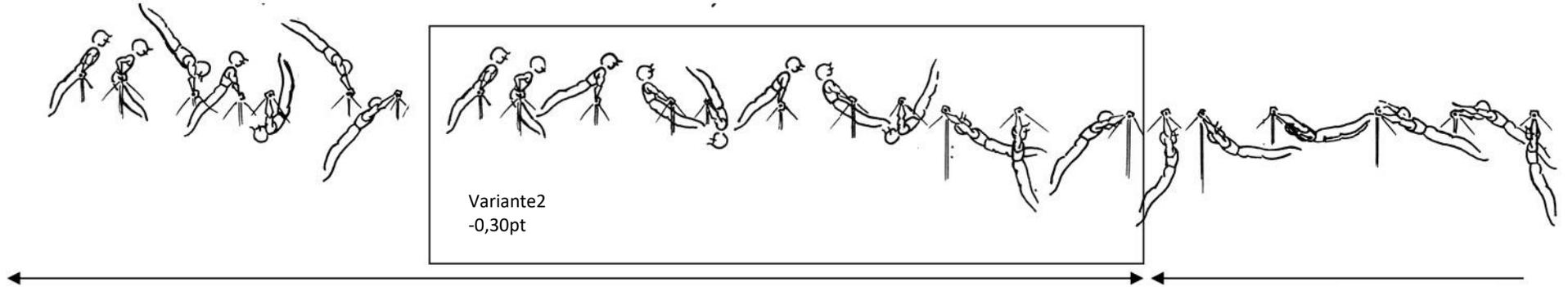
BARRE FIXE

Mouvement 3

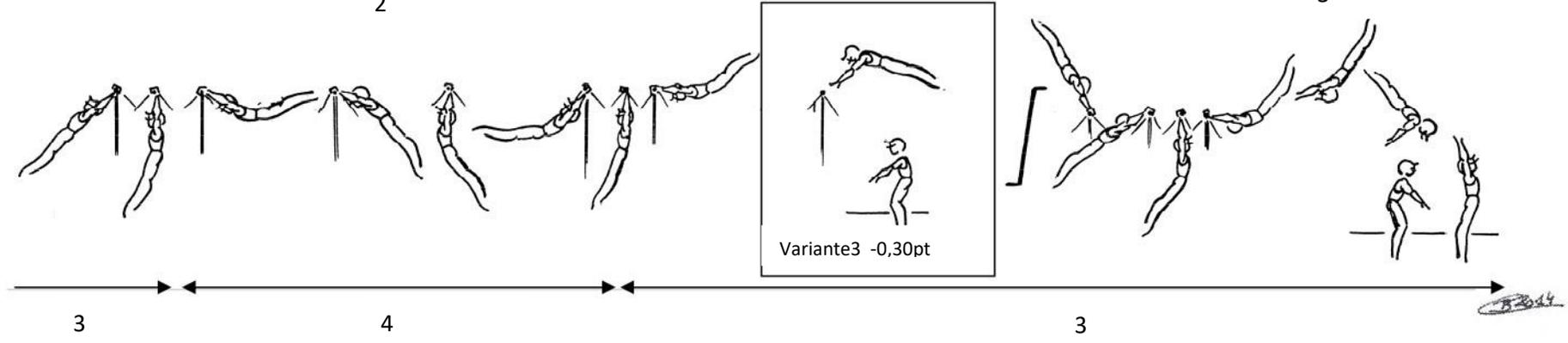
Valeur Technique : 3 pts



1



2



3

4

3

Agrès : 6 agrès

Catégories :

- 12 ans et + (compétitions par équipe 5/5/3)
- 14 ans et + (compétitions individuelles)

Programme : Libre Régional

Réglementation :

- **Un enchaînement libre composé de 7 éléments minimum du Code FIG et/ou des éléments répertoriés (Voir tableau répertoriés Fédéral A FFG)**
- La note finale d'un exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E.

1. Note D : cette note inclura par addition

- **Le secteur difficulté** : la valeur de la sortie et des 6 meilleurs éléments

Attention : Les éléments C et supérieurs auront la même valeur qu'une B

	Élément répertorié	A	B	C et sup
Valeur	Pas de valeur	0,10	0,20	0,20

- **Exigences de groupe d'élément et de sortie :**

- Application de la règle du code FIG pour les gr I,II,III,IV : 0,50 point par groupe présenté.
- Le gymnaste peut réaliser plus de 4 éléments du même groupe.
- Concernant l'exigence de sortie, la règle suivante est appliquée
Sortie en A + 0,30 point et sortie en B et sup + 0,50 point
- Un élément répertorié (Grille libre régional) ne remplit aucun groupe d'élément

2. Aménagement particuliers aux Barres Parallèles et en Barre Fixe

- Pour tous gymnastes, il est possible de régler les barres parallèles jusqu'à la hauteur maximum Code FIG (2m)
- Suppression de la pénalisation pour abaissement en arrière.
- Les éléments par le balancer (cf. éléments répertoriés) doivent être réalisés à l'horizontale.

Dans le cas où ces éléments sont en dessous des exigences, ils sont pénalisés comme élan intermédiaire et non reconnus par le jury D.

3. Note E : Evaluation de la prestation de l'exercice

- **La note E :** obtenue par soustraction des 10 points d'exécution, la totalité des déductions relative aux erreurs esthétique, d'exécution, technique et de composition.
- **Pour les mouvements trop courts :** application de la règle suivante :
 - Mouvement avec 5 éléments comptabilisés : pénalité -4,00 pts
 - Mouvement avec 4 éléments comptabilisés : pénalité -5,00 pts
 - Mouvement avec 1-3 éléments comptabilisés : pénalité -8,00 pts
 - Mouvement sans éléments : pénalité -10,00 pts

Saut de Cheval

- 2 essais - 2 sauts autorisés - 1 tremplin - Le meilleur est pris en compte.
- Hauteur de la table de saut : 1,35 m pour la catégorie Libre Régional 12 ans et +.
- La note D du saut est celle du Code FIG.

Attention : la note D d'un saut ne peut pas dépasser 2.40 points.

Si un gymnaste exécute un saut supérieur alors la note D sera ramenée à 2.40 points.

Sauts particuliers :

- Possibilité de réaliser les sauts avec 2 trampolins sans pénalité.
- Avec Trempo Tremp, saut de lapin puis saut en extension : note D = 0.00 point

La note E : voir Code FIG