

GAF – LETTRE FFGym n°1 – Septembre 2019

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.

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 à partir d'un grand tour

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, avec passage à l'ATR (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 sur tour proche en C ou Lune

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, identiques ou différentes, 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- Deux salto ou renversement libre différents sur la poutre, hors série acrobatique
- 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

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. Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.
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, identiques ou différents, en liaison directe ou indirecte, un des 2 salto de valeur B minimum
4. Deux éléments gymniques de valeur C min

BONIFICATIONS EN CATÉGORIE ESPOIR

Les Bonifications d'éléments sont accordées si :

1. Exigences de composition FIG sont validées à l'agrès
2. Élément reconnu et réalisé sans chute

Saut

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

- Yurchenko
- Tsukahara
- Lune Salto

Le saut retenu pour l'évaluation est obligatoirement le 1er saut.

Si un seul saut présenté : Une bonification sur ND peut être attribuée si la qualité d'exécution répond aux exigences de la NE

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

ND	NE	Bonif attribuée
ND = 4,00 et plus	9,00 mini	0,50 pt
ND = 4,60 et plus	8,50 mini	1,50 pts

Si 2 sauts différents sont présentés, une bonification de 0.50 peut être accordée si les conditions suivantes sont respectées :

- 1er saut de VD 4.6 minimum et avec 1.50 de déductions maximum
- 2ème saut de famille différente, de VD minimum 4.00 et avec 1.50 de déductions maximum

Barres asymétriques

Bonifications sur éléments :

	Bonif attribuée	Remarques
Envol BS/BI mini D ou envol même barre	0.30pt	1 seule fois
Envol BI/BS mini D	0.50pt	1 seule fois
Si sortie « C » minimum	0.30pt	
Si sortie « D » minimum	0.50pt	

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

ND	NE	Bonus
3,00 et plus	8,00 mini	0,50 pt
3,80 et plus	7,50 mini	1,00 pt
4,50 et plus	7,00 mini	1,50 pts

Poutre

Bonifications sur éléments et liaisons :

	Bonif attribuée	Remarques
Série acro de 3 éléments dont 1 salto (y compris en entrée)	0,50 pt	1 seule fois
Élément acro E ou D en liaison pied/pied ou rebond	0,50 pt	1 seule fois
Si sortie « C » minimum	0,30 pt	
Si sortie « D » minimum ou sortie en liaison « BBC » minimum	0,50 pt	

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

ND	NE	Bonus
4,20 et plus	8,00 mini	0,50 pt
4,60 et plus	7,50 mini	1,00 pt
5,00 et plus	7,50 mini	1,50 pts

Sol

Bonifications sur éléments et liaisons:

	Bonif attribuée	Bonif attribuée
2ème Élément acro « D » (*)	0,30 pt	1 seule fois
VL acrobatique direct ou indirect	0,30 pt	1 seule fois
Élément acro « E »	0,50 pt	1 seule fois

(*) 1^{er} élément D reconnu et réalisé sans chute

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

ND	NE	Bonus
4,10 et plus	7,50 mini	0,50 pt
4,40 et plus	7,50 mini	1,00 pt
4,70 et plus	7,50 mini	1,50 pts