



**FÉDÉRATION SPORTIVE
ET
GYMNIQUE DU TRAVAIL**

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

PROGRAMME TECHNIQUE

2019-2020

DIVISION 5

DIVISION 5

Catégories d'âges

| | | | |
|------------|----------|----------|----------|
| Poussines | 13-12-11 | Cadettes | 06-05 |
| Benjamines | 10-09 | Juniors | 04-03 |
| Minimes | 08-07 | Séniors | 2002 et+ |

Divisions

| | |
|--|-----------------------|
| Poussines | de 2011 à 2013 |
| Poussines/Benjamines | de 2009 à 2013 |
| Poussines/Benjamines/Minimes | de 2007 à 2013 |
| Poussines/Benjamines/Minimes/Cadettes | de 2005 à 2013 |
| Toutes Catégories | - |

Contenus Techniques Féminins

Note A (6 meilleurs éléments)

La note A, aux barres, à la poutre et au sol comprend :

La valeur des difficultés - Les exigences spécifiques

Valeur des difficultés

a (FSGT) = 0,00 Pas de valeur, mais compte pour la note B (cf. Tableau)

A = 0,10 B ou + = valeur A **Si B acro = pénalité de -0.50**

Aux barres, 2 éléments pourront être répétés (comptent pour le tableau) mais ne seront pris en compte qu'une seule fois en difficulté.

Note B

La note de départ de la note B dépend du nombre d'éléments réalisés (cf. tableau)

| Nombre d'éléments | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Note B | 10 | 8.40 | 7.20 | 5.20 | 3.60 | 2.00 |

La note B comprend les déductions pour :

- Les fautes générales d'exécution
- Les fautes spécifiques à l'agrès
- Les fautes de composition
- Les fautes artistiques (poutre et sol)

Note de départ

Note de départ = Note A + Note B

Note Finale = Note de départ - les fautes

Exigences de composition

Barres

| | | |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 tour proche de la barre | | + 0.50 |
| 1 pose de pieds | | + 0.50 |
| 1 bascule BI ou BS ou culbute | | + 0.50 |
| 1 sortie BS | a FSGT A FIG | + 0.20 + 0.50 |

Poutre

| Durée du mouvement 50'' maximum / Hauteur 1.25m | | |
|---|-------------------------|--------------------------|
| 1 saut | | + 0.50 |
| 1 pivot 180° minimum | | + 0.50 |
| 1 acro av (ATR autorisé) ou lat et 1 acro arrière (chandelle autorisée) | | + 0.50 |
| 1 sortie | a FSGT A FIG | + 0.20 + 0.50 |

Sol

| Durée du mouvement 1' à 1.10' maximum | | |
|--|--|---------------|
| 1 passage gymnique de 2 sauts différents | | + 0.50 |
| 1 pivot 360 ° minimum | | + 0.50 |
| 1 salto AV ou AR | | + 0.50 |
| 1 série acrobatique de 2 éléments avec envol | | + 0.50 |
| ou de 2 éléments dont 1 avec envol | | + 0.20 |

Saut

| Hauteur 1.25 m pour toutes les catégories sauf poussines Hauteur 1.15 pour les poussines | |
|---|-------|
| Lune Trampo Tresp ou double tremplin | 12.00 |
| Lune au trampoline | 9.00 |

Aménagements Division 5

- Aux barres asymétriques, la sortie salto de l'élan après le tour appui arrière (considéré comme un élan à vide) ne sera pas pénalisé dans cette division
- Aux barres asymétriques, la prise d'élan devra être au minimum à l'horizontale
- En poutre, la chandelle non tenue 2'' ne sera pas pris en compte
- Toutes les acrobaties en B seront dévaluées en A et prendront une pénalité de -0.50 Pts.

Difficultés a FSGT pour Division 5
Pas de valeur mais comptent dans le tableau des éléments

BARRES

| | |
|--------------------------------|---|
| Entrée renversement | Tour pieds/mains (tourniquet ou petit bonhomme) |
| Entrée bascule engagée 1 jambe | Culbute |
| Bascule fixe | Rétablissement |
| Pose de pieds | Filé avant |
| Balancé avant et arrière | Sortie Filée |
| Monter à l'appui | Sortie pieds-mains sortie filée |

POUTRE

| Eléments gymniques | Eléments acrobatiques |
|---|--|
| Entrée pose de pieds avec appui des mains | Roulade avant arrivée sur les pieds |
| Entrée équerre en bout de poutre | Roulade arrière arrivée sur les pieds |
| Entrée équerre en position latérale ou transversale | Chandelle tenue 2" jambes tendues |
| Planche | Equi jambes serrées non tenu 2" |
| Saut droit | Sortie Saut de mains |
| Saut extension ½ tour | Sortie renversement avant (salto facial) |
| ½ pivot (sur une jambe) | Sortie Salto costal |
| ½ pivot + détourné sur ½ pointes | |
| Saut groupé | |
| Saut droit avec double changement de pieds | |
| Saut ciseaux | |

SOL

| Eléments gymniques | Eléments acrobatiques |
|--------------------|-------------------------------------|
| Saut groupé | Equilibre roulade |
| Saut groupé ½ tour | Roue |
| Saut ciseaux | Tic-tac (cloche) |
| ½ tour en l'air | Souplesse avant / Souplesse arrière |
| ½ pivot | Roulade avant |
| | Roulade arrière, aussi à l' ATR |

Pour les autres éléments voir code FIG

ENGAGEMENTS GAF EQUIPE – DIVISION 5

ATTENTION DATE LIMITE 21 JOURS AVANT LA COMPETITION

Afin de permettre une bonne coordination entre le comité d'organisation et votre club, nous vous rappelons que les engagements sont à envoyer impérativement à la structure (club, comité ou zone) en charge de l'organisation de la finale interzone.

| Zone | Club | Nom Responsable | Coordonnées du responsable |
|------|------|-----------------|----------------------------|
| | | | |

Courriel du responsable : _____ @ _____

| EQUIPE & DIVISION : | | | |
|---------------------|------------|-----------------|----------------|
| | Nom Prénom | Année Naissance | Numéro Licence |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |

| Nom du juge | Numéro Licence | Qualification |
|-------------|----------------|---------------|
| | | |

Somme due : 25 euros