



**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