

PROGRAMME TECHNIQUE

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

2020 – 2021



14-16, rue Scandicci
93508 PANTIN Cedex
Téléphone : 01-49-42-23-19
Site Internet: <https://www.fsgt.org/activites/gym>

GYM DEV.

SOMMAIRE

1	INTRODUCTION.....	3
1.1	But et raisons du code de pointage	3
2	REGLEMENTS GENERAUX	4
2.1	Aménagement du matériel - Equipement.....	4
3	PROGRAMME FEDERAL.....	6
3.1	Récapitulatifs par niveau de compétition.....	6
3.2	Fédéraux.....	8
3.3	Classement des gymnastes individuels	10
4	CODE DE POINTAGE MASCULIN.....	13
4.1	Secteur difficultés (Jury D)	13
4.2	Secteur exécution (Jury E)	13
4.3	Secteur exigences spécifiques (Jury D)	14
4.4	Secteur connexion (Jury D).....	14
4.5	Aménagement spécifique du saut de cheval	14
4.6	Aménagement particulier du code FIG.....	15
4.7	Le code FIG.....	16
4.8	Calcul de la note de départ	16
4.9	Composition du jury	16
4.10	Calcul de la note finale.....	16
4.11	Aides mémoires du code GAM	16
5	ELEMENTS REPERTORIES FSGT.....	31
6	AUTORISATION PRELEVEMENT SANGUIN.....	38

ANNEXES : FEUILLES D'ENGAGEMENT/FORFAITS/JUGES

1- INTRODUCTION

1.1 But et raisons du code de pointage

Vous avez en main, le "**code de pointage**" de la gymnastique artistique F.S.G.T. Il s'inscrit dans le contexte de la gymnastique en tant qu'activité culturelle, émotionnelle, éducative, et formatrice de la personnalité. Au fil des années, s'est forgée une tradition de la gymnastique F.S.G.T. Cette tradition est la clé de son avenir.

Il est issu du code de la Fédération Internationale de gymnastique (lui-même inspiré du code FSGT et CSIT précédent) et en garde le fil conducteur. Cependant, le code F.I.G. étant à destination de l'élite mondiale de la gymnastique, il se révèle souvent inadapté à la pratique gymnique pour tous, des clubs et de nos gymnastes. C'est pourquoi ce code FSGT prend en compte les aménagements de la Fédération Française de gymnastique.

Le code F.S.G.T. prend en compte ce décalage entre les niveaux de pratique et permet, quel que soit l'âge et les compétences, de participer aux différentes compétitions correspondant à chaque niveau. Il se place dans la continuité des programmes de chaque zone. Tout en aidant les meilleurs, le code F.S.G.T. permet également aux gymnastes les moins expérimentés de se former, d'évoluer, de progresser et de pratiquer avec plaisir la gymnastique.

Pour autant, la gymnastique F.S.G.T. ne se réduit pas à ce code : elle s'intègre dans une dimension culturelle pour répondre aux besoins et aux attentes de l'ensemble des pratiquants.

Vous pouvez également participer à son enrichissement et à son élaboration à toute période de l'année et pendant sa remise en chantier.

Faites-en bon usage et bonne saison sportive.

2- REGLEMENTS GENERAUX

JURY (voir règlements fédéraux, partie générale)

Depuis plusieurs années, le code GAM reconnaît deux types de compétences au niveau du jugement :

- compétence juge D
- compétence juge E

Les examens sont organisés par les zones ou la CFA, sous la responsabilité des responsables fédéraux GAM

L'âge minimum de passage de l'examen est de 15 ans dans la saison sportive (1^{er} septembre - 31 août)

Lors des épreuves fédérales, les juges sont appelés à fonctionner **la journée complète** et éventuellement la **totalité du championnat**, si le championnat a lieu sur plusieurs jours.

CATEGORIES D'AGES POUR LES SAISONS A VENIR

ANNEE	Poussins	Benjamins	minimes	cadets	juniors	seniors
2020-2021	12/13/14	10/ 11	08 / 09	06/ 07	03/04/05	02 et avant
2021-2022	13/14/15	11/12	09/10	07/08	04/05/06	03 et avant
2022-2023	14/15/16	12/13	10/11	09/10	05/06/07	04 et avant

RAPPEL sur les généralités concernant les juges, entraîneurs et gymnastes :







Les tenues et les équipements des gymnastes et des capitaines d'équipes sont ceux définis par le code FIG en vigueur et la Commission Fédérale d'Activité Gymnastique (les sokols sombres pour les garçons sont autorisés).

Les benjamins et les minimes sont autorisés à concourir sur tous les agrès en short (avec ou sans chaussettes)

La tenue officielle est obligatoire pour tous les juges (Blazer bleu marine, pantalon de ville, chemise claire et cravate).

2.1 Aménagement du matériel - Equipement

La réglementation et les normes des agrès, des tapis et des tremplins en compétition sont celles de la F.I.G. en vigueur.

						
Longueur x Largeur des tapis	12m x 12m	4m x 4m	5m x 2m	6m x 2m	5m x 4,5m + 2m x 2m en sortie + 2m x 2m en entrée + 2m x 1m en entrée	12m x 2m
Epaisseur des tapis		10 cm	20 cm	20 cm	20 cm	20 cm
Hauteur au sol		1,15 m	2,80 m	1,35 m	2 m	2,80 m
Sur tapis			10 cm	10 cm		10 cm

Les gymnastes ont la possibilité d'ajouter en sortie un tapis de réception de 10 cm à tous les agrès exceptés au sol et au cheval d'arçons.

- **Saut**: Tous les gymnastes masculins ont la possibilité d'effectuer leurs sauts avec au choix un tremplin de 21cm, deux trempins de 21cm (ou double tremplin) un mini trampoline ou encore un trampo tramp. La hauteur de la table de saut est de 1,35 m pour toutes les catégories. Les benjamins sont autorisés à baisser la table de 10cm (1,25m) sans aucune pénalité.
- **Pour les benjamins** il est autorisé de placer un tremplin avant le trampoline.
- **Barres parallèles** : Pour tous les gymnastes, il est possible de régler les barres à la hauteur minimum (en fonction des barres), jusqu'à la hauteur mentionnée dans le règlement F.I.G. (2,00 m à partir du sol).
- **Cheval d'arçons** : Les benjamins et les minimes peuvent utiliser un tremplin pour sauter à l'appui.

3- PROGRAMME FEDERAL

3.1 Récapitulatifs par niveau de compétition

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL

Qualification des individuels et des équipes pour le championnat de zone

EQUIPE

- DIVISION TOUTES CATEGORIES (de benjamin à senior)
- DIVISION 4 (minime / cadet)
- DIVISION 5 (benjamin / minime)
- DIVISION 6 (benjamin)
- DIVISION PROMOTION (de benjamin à senior)

INDIVIDUEL

Classement tiré de la compétition par équipe plus les individuels dans chaque catégorie :

- Benjamin
- Minime
- Cadet
- Junior
- Senior
- Optionnel (seulement pour le C/J/S)

CHAMPIONNAT DE ZONE

EQUIPE

- DIVISION TOUTES CATEGORIES (de benjamin à senior)
- DIVISION 4 (minime / cadet)
- DIVISION 5 (benjamin / minime)
- DIVISION 6 (benjamin)
- DIVISION PROMOTION (de benjamin à senior)

Qualification des équipes pour le championnat fédéral par équipe :

Les sélections sont faites par la commission de sélection de la CFA en fonction des résultats de zone de l'année en cours et des résultats fédéraux de l'année précédente. Les équipes toutes catégories sont réparties dans les divisions 1, 2 et 3.

INDIVIDUEL

Classement tiré de la compétition par équipe plus les individuels dans chaque catégorie :

- Benjamin
- Minime
- Cadet
- Junior
- Senior
- Optionnel (seulement pour le C/ J/S)

Qualification des individuels pour le championnat fédéral individuel.

Les sélections sont faites par la commission de sélection de la CFA en fonction des résultats de zone de l'année en cours.

CHAMPIONNAT FEDERAL PAR EQUIPE

SEPT CLASSEMENTS SONT ETABLIS

- DIVISION 1 TOUTES CATEGORIES (benjamin à sénior)
- DIVISION 2 TOUTES CATEGORIES (benjamin à sénior)
- DIVISION 3 TOUTES CATEGORIES (benjamin à sénior)
- DIVISION 4 (minime / cadet)
- DIVISION 5 (benjamin / minime)
- DIVISION 6 (benjamin)
- DIVISION PROMOTION (benjamin à senior)

CHAMPIONNAT FEDERAL INDIVIDUEL

SEPT CLASSEMENTS SONT ETABLIS

- Benjamin
- Minime
- Cadet
- Junior
- Senior
- Optionnel (seulement pour le C/J/S)

Le concours optionnel s'adresse aux catégories Cadets Juniors Sénior, avec la possibilité de s'engager sur 1 à 3 agrès. Ce concours se déroule en même temps que le concours général. Les gymnastes engagés dans ce concours optionnel seront classés avec les gymnastes ayant participé au concours général.

Championnats ou rencontres CSIT, stage fédéral, championnat inter-affinitaire

Les sélections sont faites par la commission de sélection de la CFA en fonction des résultats fédéraux individuels de l'année en cours et des critères d'assiduité à la FSGT.

3.2 Fédéraux

Les championnats fédéraux se déroulent en 2 parties : championnat individuel et championnat par équipes.

Le championnat individuel se déroule en une journée ou une journée et demie. Il sert à la qualification des gymnastes aux rencontres internationales et au stage fédéral, selon les critères de la commission fédérale.

Le championnat par équipe se déroule sur 1 ou 2 journées. Il est suivi d'un classement des équipes par division, qui servira éventuellement d'orientation dans les divisions correspondantes pour l'année suivante.

Si toutefois nous ne disposions que d'un seul club organisateur nous pourrions être amené à faire coïncider les deux championnats équipes et individuels.

Dans ce cas le classement individuel sera établi d'après le concours par équipe pour les gymnastes s'étant engagés en individuel. Une finale par appareil sera organisée le lendemain réunissant les 6 meilleurs gymnastes C J S à chaque agrès. Un gymnaste ne pouvant participer sur trois agrès au maximum.

Palmarès par point

Les organisateurs sont tenus de mettre en place :

- un palmarès par catégorie pour les individuels (en point)
- un palmarès par équipe pour les compétitions par équipes (en point)

Ces palmarès devront comporter les noms et prénoms des gymnastes, leur club et année de naissance ainsi que leur total de points et, pour les équipes, leur division (le cas échéant) et leur numéro (afin d'éviter toute erreur possible, notamment pour les sélections en équipe fédérale C.S.I.T. et stage fédéral).

Composition et classement des équipes

En cas d'ex-æquo, les équipes seront départagées par la meilleure note sur un agrès, en cas de nouvelle égalité la deuxième meilleure note est prise en compte (et ainsi de suite en cas de nouvelle égalité, cf règles FIG).

A partir du championnat de Zone, seuls 2 remplacements de gymnastes sont autorisés par équipe.

- **Division toutes catégories (div 1,2 ,3)**

Les divisions 1, 2 et 3 (toutes catégories) est réservées aux équipes composées de gymnaste de benjamin à senior.

Les poussins ne peuvent pas être surclassés.

Les équipes sont constituées de 4 à 6 gymnastes, à chaque agrès, possibilité de faire passer l'équipe entière, et les quatre meilleures notes sont additionnées pour comptabiliser le total général de l'équipe.

Les équipes sont nominatives et doivent être numérotées dès le championnat départemental (dans le cas de clubs ayant plusieurs équipes engagées. Les Divisions 1, 2, 3 comptent chacune 6 équipes maximums (toutes catégories).

La répartition par division se fait sur les résultats de zone par la commission technique fédérale GAM.

Les gymnastes sont jugés sur le code correspondant à leur catégorie d'âge (benjamin, minime ou cadet/junior/senior).

- **Division 4**

La division 4 (minime/cadet) est réservée aux équipes composées de **minimes** et/ou de **cadets**.

Possibilité de surclasser un benjamin dernière année, dans le cas où l'équipe n'est composée que de 4 gymnastes (le benjamin compris).

Les équipes sont nominatives et doivent être numérotées dès le championnat départemental (dans le cas de clubs ayant plusieurs équipes engagées).

Les gymnastes sont jugés sur le code correspondant à leur catégorie d'âge (minime ou cadet).

- **Division 5**

La division 5 (benjamin/minime) est réservée aux équipes composées de **benjamins** et/ou de **minimes**.

Pas de sur classement possible.

Les équipes sont constituées de 4 à 6 gymnastes, à chaque agrès, possibilité de faire passer l'équipe entière, et les quatre meilleures notes sont additionnées pour comptabiliser le total général de l'équipe.

Les équipes sont nominatives et doivent être numérotées dès le championnat départemental (dans le cas de clubs ayant plusieurs équipes engagées)

Les gymnastes sont jugés sur le code correspondant à leur catégorie d'âge (benjamin ou minime).

- **Division 6**

La division 6 (benjamin) est réservée aux équipes composées uniquement de **benjamin**.

Le sur classement au maximum de 2 poussins dernière année est autorisé dans le cas où l'équipe n'est composée que de 4 gymnastes (le ou les poussins compris).

Les équipes sont constituées de 4 à 6 gymnastes, à chaque agrès, possibilité de faire passer l'équipe entière, et les quatre meilleures notes sont additionnées pour comptabiliser le total général de l'équipe.

Les équipes sont nominatives et doivent être numérotées dès le championnat départemental (dans le cas de clubs ayant plusieurs équipes engagées). Les gymnastes sont jugés sur le code benjamin.

- **Division promotionnelle**

La division promotionnelle s'adresse aux clubs ne disposant pas d'équipe complète et/ou aux gymnastes peu expérimentés.

Les équipes de cette division sont composées de 3 à 5 gymnastes toutes catégories (benjamin à senior).

Les poussins ne peuvent pas être surclassés.

Les gymnastes sont jugés sur le code correspondant à leur catégorie d'âge (benjamin, minime ou cadet/junior/senior).

Les gymnastes choisissent les agrès qu'ils souhaitent, une note minimum par agrès est comptabilisée pour le total de l'équipe, puis les 12 meilleures notes suivantes pour un total de 18 notes sur 30 possibles par équipe.

Au moins deux gymnastes doivent passer à chaque agrès

Les inscriptions se font en même temps que celles de la filière classique. La finale aura lieu pendant le championnat par équipe.

Les gymnastes souhaitant concourir pour le championnat fédéral individuel ne font qu'une seule compétition au niveau départemental et de zone. Ces gymnastes passent sur les 6 agrès pour avoir un total individuel.

Les équipes sont nominatives et doivent être numérotées dès le championnat départemental (dans le cas de clubs ayant plusieurs équipes engagées). Ces équipes sont assujetties aux mêmes règles de jugement que les divisions 1, 2 et 3. (Code benjamin et minime, sur classement, etc...)

3.3 Classement des gymnastes individuels

En cas d'ex-aequo, les gymnastes seront départagés par la meilleure note sur un agrès, en cas de nouvelle égalité la deuxième meilleure note est prise en compte (et ainsi de suite en cas de nouvelle égalité, cf règles FIG).

Pas de sur classement possible en individuel

Une base de 18 gymnastes sont qualifiés aux championnats fédéraux individuels modulable en fonction du nombre total de gymnastes participants aux sélections de zone. La sélection s'effectue par un classement vertical.

Benjamins	18 gymnastes	Juniors	18 gymnastes
Minimes	18 gymnastes	Seniors	18 gymnastes
Cadets	18 gymnastes	Optionnel	6 gymnastes par agrès

Précisions pour les optionnels:

- Le gymnaste doit être engagé au département ou à la zone,
- Choix de 1 à 3 agrès maximum pour un même gymnaste,
- Jugement identique que les catégories Cadets, Juniors et Séniors,
- Le palmarès commun et par agrès sera établi entre les cadets, les juniors, les séniors et les optionnels

Qualifications, engagements et forfaits (voir règlements fédéraux partie administrative)

Le responsable technique GAM réceptionne les palmarès de zone (envoyés par les responsables de zone), préparent les sélections (selon les règles établies en CFA) et la **Commission technique GAM**, vérifie et valide les sélections et les organigrammes.

Les clubs sont alors immédiatement informés (e-mail, site Internet) et reçoivent les organigrammes et les dossiers des clubs organisateurs.

Tous les gymnastes inscrits sur les différents organigrammes (individuels et équipes) sont considérés comme **préinscrits**.

Il appartient à leur club de les engager définitivement (documents disponibles dans la brochure "règlements fédéraux, partie administrative"), ou de déclarer leur forfait **avant** la date limite (21 jours avant la date du championnat) et de communiquer le nom des juges au responsable.

Une amende de 80 € par gymnaste individuel et de 160 € par équipe sanctionnera l'absence ou le retard de réponse (engagement ou forfait) de la part des clubs.

**Pour la saison 2020 -2021,
LES DATES LIMITES DES ENGAGEMENTS ET FORFAITS SONT :
23 AVRIL 2021 POUR LES EQUIPES
23 AVRIL POUR LES INDIVIDUELS**

Les engagements (comprenant le règlement des sommes dues) sont à envoyer impérativement avant la date limite **en 2 exemplaires identiques** à l'adresse suivante :

F.S.G.T.Gymnastique

Secrétariat de la C.F.A / Championnat individuel (ou par équipe)

Myriam BOUCHET

14-16, rue Scandicci

93508 PANTIN CEDEX

Responsable technique

Bureau nicolas

7, rue de Samoëns

92160 ANTONY

nico.buroskovic@gmail.com

Le respect des dates limites permet, en cas de forfait, de prévenir le plus tôt possible les éventuels réservistes et de remanier les organigrammes.

Les forfaits sont à déclarer **en deux exemplaires (responsable technique et FSGT) par écrit ou par E-mail (fsgt@wanadoo.fr)**. Si le forfait n'est pas déclaré à temps, le club recevra une amende pour non-réponse, et les juges seront tenus de se présenter normalement le jour de la compétition (sous peine d'amende).

Les forfaits pour raison médicale seront acceptés (sans amende) jusqu'au jour de la compétition sur présentation d'un justificatif établi par un docteur en médecine. Ces forfaits seront tout de même à déclarer le plus tôt possible.

Les feuilles de déclaration de forfait (disponible en annexe du programme technique) sont à envoyer à la même adresse que les engagements.

Les clubs qui ne sont pas à jour de leurs pénalités, affiliations et engagements ne pourront pas participer à des compétitions.

4- CODE DE POINTAGE MASCULIN

4.1 Secteur difficultés (Jury D)

Afin de permettre l'accès de tous à la compétition sans dévaloriser le haut niveau et de permettre aux gymnastes et entraîneurs de composer des mouvements complets sans prise de risques inutiles, nous avons choisi **d'aménager ce secteur selon 2 principes** :

- comptabilisation et addition (selon leur propre valeur) des **9 meilleurs éléments plus la sortie** du mouvement (au maximum) pour les cadets, juniors et seniors, avec possibilité de ne présenter que 6 éléments plus la sortie (7) sans être sanctionné.
- Pour les minimes les **7 meilleurs éléments plus la sortie** (minimum 5 + 1) et les **5 meilleurs éléments plus la sortie** pour les benjamins.
- prise en compte de certains éléments dits FSGT répertoriées.

Un livret d'accompagnement des éléments FSGT est en annexe. Il répertorie les difficultés gymniques retirées des codes FIG précédents. Ces difficultés ont un intérêt pédagogique.

Dans le secteur Difficulté, les **éléments répétés** ne sont pas comptabilisés. Mais la répétition n'est pas pénalisée.

	FSGT	A	B	C	D	E	F	G
Valeur pour toutes les catégories	0	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70

La composition des mouvements se fait sur le dernier code FIG en vigueur 2018 !!!

4.2 Secteur exécution (Jury E)

Ce secteur vaut 10 points (avant déduction des fautes). Pour obtenir ces 10 points, le mouvement doit comporter **au moins 6 éléments plus la sortie (cadet, junior et senior), au moins 5 éléments plus la sortie (minime) et au moins 4 éléments plus la sortie (benjamin)**. Dans le cas contraire, la note de départ du secteur exécution est diminuée en fonction du nombre d'éléments manquants. Cet aménagement vise à ne pas dévaloriser les mouvements complets, même simples, par rapport aux mouvements incomplets.

Attention, pour toutes les catégories, les éléments pris en compte sont ceux qui sont reconnus dans le secteur difficultés.

Le tableau ci-dessous récapitule les notes de départ du secteur exécution en fonction de la catégorie du gymnaste et du nombre d'éléments effectués :

Nombre d'éléments	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
BENJAMIN					10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00
MINIME			10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00	2,00
CADET, JUNIOR, SENIOR	10,00	10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	4,00	2,00	2,00

Récapitulatif des fautes d'exécution (Jury E)

Concernant les fautes d'exécution, se référer à l'article 9.4 du code de pointage 2018

4.3 Secteur exigences spécifiques (Jury D)

Le gymnaste doit inclure dans son exercice au moins un élément (A minimum) de chacun des quatre groupes d'éléments. Valeur : 0,50 pt x 4 = 2,00 points.

Pour la sortie, adaptation du groupe IV :

Pour les benjamins : A = 0,30 pts ; B = 0.50 pts

Pour les minimes : A = 0,30 pts ; B et au-delà = 0,50 pts

A partir de cadet : A = 0,10 pts ; B = 0,30 pts ; C et au-delà = 0,50 pts

4.4 Secteur connexion (Jury D)

Les liaisons sont bonifiées selon le code FIG à certains agrès. Les liaisons sont bonifiées lorsque les éléments sont réalisés sans chute ni faute grossière.

4.5 Aménagement spécifique du saut de cheval

Hauteur de la table de saut 1,35 m (sauf pour les benjamins). Deux sauts identiques ou différents sont réalisés par le gymnaste. Seul le meilleur des deux sauts est pris en compte pour la note finale. Possibilité de rajouter un tapis supplémentaire de 10 cm en réception sans pénalisation. **Les cadets, juniors et seniors** choisissent leurs sauts dans le code FIG.

AMENAGEMENT DE L'ENGIN D'IMPULSION

Engin d'impulsion	Déductions sur la note d'exécution
mini-trampoline	moins 1 point
2 tremplins ou 1 trampo-tremp	Moins 0,50 point

Pour les **benjamins**, 2 sauts au choix parmi les 4 proposes (et trois moyens d'impulsion, hauteur de la table : mini 1,25 m; maxi 1,35 m) :

Saut	Note difficulté	Note exécution	Note de départ
Lune avec un tremplin	1,60	10,00	11,60
Lune avec 2 tremplins / trampo-tremp	1,60	9,50	11,10
Lune avec 1 trampoline	1,60	9,00	10,60
Renversement latéral avec ¼ de tour avec 1 tremplin	1,60	10,00	11,60
Renversement latéral avec ¼ de tour avec 2 tremplins trampo-tremp	1,60	9,50	11,10
Renversement latéral avec ¼ de tour avec 1 trampoline	1,60	9,00	10,60
Lune avec ½ tour avec 1 tremplin	1,80	10,00	11,80
Lune avec ½ tour avec 2 tremplins / trampo-tremp	1,80	9,50	11,30
Lune avec ½ tour avec 1 trampoline	1,80	9,00	10,80
Lune 1/1 tour avec 1 tremplin	2,00	10,00	12,00
Lune avec 1/1 tour avec 2 tremplins / trampo-tremp	2,00	9,50	11,50
Lune avec 1/1 tour avec 1 trampoline	2,00	9,00	11,00

Pour les **minimes**, il y a 5 sauts au choix, et quatre moyens d'impulsion

Saut	Note difficulté	Note exécution	Note de départ
Lune avec un tremplin	1,60	10,00	11,60
Lune avec 2 tremplins / trampo-tramp	1,60	9,50	11,10
Lune avec 1 trampoline	1,60	9,00	10,60
Renversement avec ¼ de tour avec 1 tremplin	1,60	10,00	11,60
Renversement avec ¼ de tour avec 2 tremplins trampo tramp	1,60	9,50	11,10
Renversement avec ¼ de tour avec 1 trampoline	1,60	9,00	10,60
Lune avec ½ tour avec 1 tremplin	1,80	10,00	11,80
Lune avec ½ tour avec 2 tremplins / trampo tramp	1,80	9,50	11,30
Lune avec ½ tour avec 1 trampoline	1,80	9,00	10,80
Lune 1/1 tour avec 1 tremplin	2,00	10,00	12,00
Lune avec 1/1 tour avec 2 tremplins / trampo tramp	2,00	9,50	11,50
Lune avec 1/1 tour avec 1 trampoline	2,00	9,00	11,00
Tsukahara groupé avec 1 tremplin	2,20	10,00	12,20
Tsukahara groupé avec 2 tremplins / trampo tramp	2,20	9,50	11,70
Tsukahara groupé avec 1 trampoline	2,20	9,00	11,20

4.6 Aménagement particulier du code FIG

Pas de pénalité pour abaissement de la position (parallèle, fixe).

Les élans sont considérés comme intermédiaires dès lors qu'ils ont été comptabilisés une fois comme éléments dans le secteur difficulté. Pour être comptabilisé les élans doivent être effectués comme cela est spécifié dans le tableau des difficultés FSGT.

4.7 Le code FIG

Pour toutes les règles non énoncées ci-dessus, les aménagements FFG sont appliqués, notamment en ce qui concerne les écarts de note, les fautes du secteur exécution (petite fautes, fautes moyennes, fautes grossières, chutes), les règles spécifiques à chaque agrès.

4.8 Calcul de la note de départ

La note de départ est obtenue par l'addition des secteurs difficultés, exigences spécifiques, connexion, et la note de départ en exécution.

4.9 Composition du jury

Deux juges par agrès

Les deux juges font jury D et E, les déductions du jury E sont obtenues par la moyenne des déductions des deux juges.

Trois juges par agrès

Les trois juges font jury D et E, les déductions du jury E sont obtenues par la "déduction de base" : $(\text{Resp. Jury} + (J1+J2)/2)/2$

Quatre juges par agrès

1 responsable du jury (D et E), 1 juge D et E, 2 juges E, les déductions du jury E sont obtenues par la moyenne des déductions intermédiaire du jury E (on écarte la + haute et la plus basse, et on fait la moyenne des deux déductions restantes).

Cinq juges par agrès

1 responsable du jury (D et E), 1 juge D, 3 juges E, les déductions du jury E sont obtenues par la moyenne des déductions intermédiaires du jury (on écarte la + haute et la plus basse, et on fait la moyenne des deux déductions restantes).

Six juges par agrès

1 responsable du jury (D et E), 1 juge D, 4 juges E, les déductions du jury E sont obtenues par la moyenne des déductions intermédiaires du jury (on écarte la + haute et la plus basse, et on fait la moyenne des deux déductions restantes). La note E du responsable du jury n'entre pas en compte.

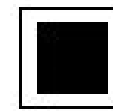
4.10 Calcul de la note finale

La note finale est obtenue par la soustraction à la note de départ de la moyenne des déductions du jury E

4.11 Aides mémoires du code GAM

Code F.S.G.T. d'après code F.I.G. 2018

SOL



DIFFICULTES ET CONNEXION

Cadets, juniors et seniors : Addition des 9 éléments les plus élevés plus la sortie

Minimes : Addition des 7 éléments les plus élevés plus la sortie

Benjamins : Addition des 5 éléments les plus élevés plus la sortie

Les répétitions ne sont pas autorisées, quelle que soit la catégorie. Les éléments répétés ne sont comptabilisés dans aucun secteur. Un élément non comptabilisé pour des raisons techniques (chute, etc....) n'est pris en compte dans aucun secteur.

	FSGT	A	B	C	D	E	F	G
Valeur pour toutes les catégories	0	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70

Point de connexion :

+ 0,10 point	(D ou E ou F ou G) + (A ou B ou C) ; (A ou B ou C) + (D ou E ou F ou G)
+ 0,20 point	(D ou E ou F ou G) + (D ou E ou F ou G)

EXECUTION : déduction des fautes techniques et de tenues

Déduction maximum autorisée : la note de départ dans ce secteur

Le tableau ci-dessous récapitule les notes de départ du secteur exécution en fonction de la catégorie du gymnaste et du nombre d'éléments effectués :

Nombre d'éléments	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
BENJAMIN					10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00
MINIME			10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00	2,00
CADET, JUNIOR, SENIOR	10,00	10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	4,00	2,00	2,00

EXIGENCES SPECIFIQUES :

Maximum 1,50 points, addition des 3 exigences.

Le gymnaste doit présenter un élément de chaque groupe de structure (quelque soit la catégorie), présenté ci-dessous (groupes de structure FIG). Pour le groupe des sorties le gymnaste doit exécuter un élément du II, III. Le gymnaste devra faire un autre élément du groupe dans son mouvement que celui qu'il a fait en sortie afin de pouvoir comptabiliser ce groupe.

Pour la sortie, adaptation :

Pour les benjamins :

A = 0,30 pts ; B = 0,50 pts

Pour les minimes :

A = 0,30 pts ; B et au-delà = 0,50 pts

A partir de cadet :

A = 0,10 pts ; B = 0,30 pts ; C et au-delà = 0,50 pts

GROUPES DE STRUCTURE

I – Éléments non acrobatiques
II – Parties acrobatiques en avant (saltos et renversements) et éléments de roulé (sans salto).
III – Parties acrobatiques en arrière. (saltos et renversements) et saltos en arrière avec demi-tour.

La sortie ne doit pas faire partie du groupe 1

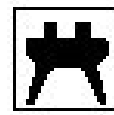
DEDUCTIONS SPECIFIQUES AU SOL

Fautes	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Hauteur insuffisant lors des sauts	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments statiques	+	+	
Non utilisation de toute la surface (CJS)		Moins des 4 coins	
Éléments avec roulé en avant sans réception sur les mains (Pour les séniors)		Contact avec l'arrière des mains.	Sans réception sur les mains
Station de plus de 2 sec. avant un élément ou série acrobatique	+		
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	+ Chute 1.00
Pas ou transitions pour arriver au coin	+		
Plus que 2 fois la même diagonale en succession directe, avec ou sans éléments intermédiaires entre les passages.		+	
Plus de deux éléments avec un roulé ou en Réception à l'appui couché facial		+	

JURY D AU SOL

Fautes	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Exercice dépassant 70s.	≤ 2 sec.	> 2 - 5 sec.	> 5 sec.
Sortie non acrobatique ou non réglementaire (roulés)	Non reconnaissance par le jury D		
Réception d'une main ou d'un pied à l'extérieur De la ligne de démarcation	+		
Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes de démarcation.		+	
Éléments commencés à l'extérieur des lignes de démarcation	Sans valeur		

ARCONS



DIFFICULTES

Cadets, juniors et seniors : Addition des 9 éléments les plus élevés plus la sortie

Minimes : Addition des 7 éléments les plus élevés plus la sortie

Benjamins : Addition des 5 éléments les plus élevés plus la sortie

Les répétitions ne sont pas autorisées, quelle que soit la catégorie. Les éléments répétés ne sont comptabilisés dans aucun secteur. Un élément non comptabilisé pour des raisons techniques (chute, etc...) n'ai pris en compte dans aucun secteur.

	FSGT	A	B	C	D	E	F	G
Valeur pour toutes les catégories	0	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70

Point de connexion :

EXECUTION : déduction des fautes techniques et de tenues.

Déduction maximum autorisée : la note de départ dans ce secteur

Le tableau ci-dessous récapitule les notes de départ du secteur exécution en fonction de la catégorie du gymnaste et du nombre d'éléments effectués :

Nombre d'éléments	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
BENJAMIN					10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00
MINIME			10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00	2,00
CADET, JUNIOR, SENIOR	10,00	10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	4,00	2,00	2,00

EXIGENCES SPECIFIQUES : Maximum 2,00 points, addition des 4 exigences.

Le gymnaste doit inclure dans son exercice au moins un élément (A minimum) de chacun des quatre groupes d'éléments. Valeur : 0,50 pt x 4 = 2,00 points.

Pour la sortie, adaptation du groupe V :

Pour les benjamins : A = 0,30 pts B = 0.50 pts
 Pour les minimes : A = 0,30 pts B et au-delà = 0,50 pts
 A partir de cadet : A = 0,10 pts B = 0,30 pts C et au-delà = 0,50 pts

GROUPES DE STRUCTURE

I – Elans d'une jambe et ciseaux
II – Cercles des jambes serrées et écartées avec ou sans pivots et appui renversés, passés dorsaux, russes faciaux, flop et éléments combinés.
III – Transports inclus Krolls, Tong fei, Wu Guoniangen, Roth et transport avec pivot..
IV – Sorties

DEDUCTIONS SPECIFIQUES AU CHEVAL D'ARCONS

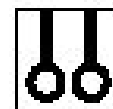
Jury D			
Fautes	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Non utilisation des trois parties du cheval		+	
Jury E			
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Appui renversé avec engagement de force visible ou flexion des bras	+	+	+
Pause ou arrêt à l'appui renversé	+	+	+
Cercles avec flexion des hanches	+	+	
Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées. Déduction globale	+		
Jambes fléchis ou écartées dans les éléments	+	+	+
Déviations dans les cercles et les transports en Appui transversal	>15° -30°	>30° -45°	Déviations >45° non reconnues
Ciseaux à l'appui renversé avec flexion des hanches (pieds)		+	
Ciseaux à l'appui renversé avec flexion des hanches (pieds)	+	+	+ Non reconnu.
Réception oblique, par rapport à l'axe longitudinal du cheval, face à l'extérieure.	+ Déviation >45°	+ Déviation > 90°	
Ciseaux à l'ATR	+	+	
Balancement latéral des jambes sans aucun élément avant le commencement de l'exercice		+	
Manque d'équilibre à l'ATR lors des sorties, tours incomplets qui conduisent le gymnaste à une réception face au cheval d'arçons	+	+	
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (depuis la position de référence)	0 - 15°	16° - 30°	31° - 45° >45° non reconnu

AMENAGEMENTS PARTICULIERS AU CHEVAL D'ARCONS

- Les benjamins et les minimes peuvent utiliser un tremplin pour sauter à l'appui.
- Pas de pénalisation aux arçons pour sorties effectuées < à 30° pour toutes les catégories.
- Les transports latéraux ne seront comptabilisés qu'une fois que le transport 1/3 a été totalement réalisé et se terminant en appui latéral.

Autres règles : se reporter au code FIG 2013v2

ANNEAUX



DIFFICULTES ET BONIFICATIONS

Cadets, juniors et seniors : Addition des 9 éléments les plus élevés plus la sortie

Minimes : Addition des 7 éléments les plus élevés plus la sortie

Benjamins : Addition des 5 éléments les plus élevés plus la sortie

Les répétitions ne sont pas autorisées, quelle que soit la catégorie. Les éléments répétés ne sont comptabilisés dans aucun secteur. Un élément non comptabilisé pour des raisons techniques (chute, etc...) n'ai pris en compte dans aucun secteur.

	FSGT	A	B	C	D	E	F	G
Valeur pour toutes les catégories	0	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70

Point de connexion :

EXECUTION : déduction des fautes techniques et de tenues

Déduction maximum autorisée : la note de départ dans ce secteur

Le tableau ci-dessous récapitule les notes de départ du secteur exécution en fonction de la catégorie du gymnaste et du nombre d'éléments effectués :

Nombre d'éléments	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
BENJAMIN					10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00
MINIME			10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00	2,00
CADET, JUNIOR, SENIOR	10,00	10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	4,00	2,00	2,00

EXIGENCES SPECIFIQUES : Maximum 2,50 points, addition des 5 exigences.

Le gymnaste doit inclure dans son exercice au moins un élément (A minimum) de chacun des quatre groupes d'éléments. Valeur : 0,50 pt x 4 = 2,00 points.

Pour la sortie, adaptation du groupe IV :

Pour les benjamins : A = 0,30 pts B = 0,50 pts

Pour les minimes : A = 0,30 pts B et au-delà = 0,50 pts

A partir de cadet : A = 0,10 pts B = 0,30 pts C et au-delà = 0,50 pts

GROUPES DE STRUCTURE

I – Bascules et éléments d'élan, élan pour ou à l'appui renversé (2s).
II – Eléments de force et de maintien (2s).
III – Elans menant à un élément de maintien en force (2 s)
IV – Sorties

DEDUCTIONS SPECIFIQUES AUX ANNEAUX

Fautes	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste	+		
Abaissement en arrière		+	
Croisement des câbles pendant un élément		+	
Élément de maintien non codifié tenu pendant 2s ou plus	Par élément		
Faute de composition		+	
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois)	+		
Flexion des bras pendant les élans menant à un maintien en force ou pour réaliser une position de maintien	+	+	+
Toucher les câbles ou les courroies avec les bras, les pieds ou le corps		+	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles			+ Non reconnu.
Chute depuis l'appui renversé			+ Non reconnu.
Balancement excessif des câbles	+ Par élément		
Faute d'angle lors d'un maintien de force précédant une élévation à un autre élément de force (s'applique également au 2 ^{ème} élément)	+	+	

AMENAGEMENTS PARTICULIERS AUX ANNEAUX

- L'entraîneur est autorisé à monter le gymnaste jusqu'à l'appui et ceci sans pénalisation, cet élément n'est pris en compte dans aucun secteur de jugement.
- Le gymnaste peut exécuter deux fois le même élément de maintien en force à condition que cet élément soit amené d'une façon différente (ex : croix, établissement arrière à la croix).
- Le gymnaste ne peut exécuter une même position finale de maintien en force que 2 fois au maximum, quel que soit la façon utilisée pour y arriver
- Tous les éléments de maintien doivent être tenus au moins deux secondes. Le jury D n'en reconnaît ni la difficulté ni le groupe d'élément s'ils ne sont pas « marqués ».
- Tous les éléments de montée et d'élévation en force doivent suivre un élément de maintien et se terminer par un maintien de 2 secondes. Ils ne sont reconnus que si la partie de maintien précédente a été reconnue et si la position finale est « marquée »
- Les éléments avec croisement des câbles sont interdits.
- Concernant les balancés avants et arrières (FSGT1), ils doivent être réalisés **les pieds à hauteur des anneaux** pour les benjamins et les minimes. Pour les cadets, juniors et séniors, **le bassin doit être au niveau des anneaux**. Dans le cas où les balancés sont en dessous des exigences, ils sont pénalisés de 0,30point.

Autres règles : se reporter au code FIG 2013v2

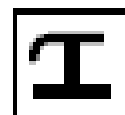


TABLE DE SAUT

Pour les benjamins il est autorisé de placer un tremplin avant le trampoline, 4 sauts au choix (et trois moyens d'impulsion)

Hauteur de la table : mini 1,25m; maxi 1,35m) :

Saut	Note difficulté	Note exécution	Note de départ
Lune avec un tremplin	1,60	10,00	11,60
Lune avec 2 tremplins / trampo-tremp	1,60	9,50	11,10
Lune avec 1 trampoline	1,60	9,00	10,60
Renversement latéral avec ¼ de tour avec 1 tremplin	1,60	10,00	11,60
Renversement latéral avec ¼ de tour avec 2 tremplins trampo-tremp	1,60	9,50	11,10
Renversement latéral avec ¼ de tour avec 1 trampoline	1,60	9,00	10,60
Lune avec ½ tour avec 1 tremplin	1,80	10,00	11,80
Lune avec ½ tour avec 2 tremplins trampo-tremp	1,80	9,50	11,30
Lune avec ½ tour avec 1 trampoline	1,80	9,00	10,80
Lune 1/1 tour avec 1 tremplin	2,00	10,00	12,00
Lune 1/1 tour avec 2 tremplins trampo-tremp	2,00	9,50	11,00
Lune 1/1 tour avec 1 trampoline	2,00	9,00	11,00

Pour les **minimes**, il y a 5 sauts au choix (et trois moyens d'impulsion) :

Hauteur de la table 1.35m

Saut	Note difficulté	Note exécution	Note de départ
Lune avec 1 tremplin	1,60	10,00	11,60
Lune avec 2 tremplins / trampo-tremp	1,60	9,50	11,10
Lune avec 1 trampoline	1,60	9,00	10,60
Renversement latéral avec ¼ de tour avec 1 tremplin	1,60	10,00	11,60
Renversement latéral avec ¼ de tour avec 2 tremplins / trampo-tremp	1,60	9,50	11,10
Renversement latéral avec ¼ de tour avec 1 trampoline	1,60	9,00	10,60
Lune avec 1/2 tour avec 1 tremplin	1,80	10,00	11,80
Lune avec 1/2 tour avec 2 tremplins ou 1 double tremplin	1,80	9,50	11,30
Lune avec 1/2 tour avec 1 trampoline	1,80	9,00	10,80
Lune avec 1/1 tour avec 1 tremplin	2,00	10,00	12,00
Lune avec 1/1 tour avec 2 tremplins ou trampo-tremp	2,00	9,50	11,50
Lune avec 1/1 tour avec 1 trampoline	2,00	9,00	11,00
Tsukahara groupé avec 1 tremplin ou 1 double tremplin	2,20	10,00	12,20
Tsukahara groupé avec 2 tremplins ou trampo-tremp	2,20	9,50	11,70
Tsukahara groupé avec 1 trampoline	2,80	9,00	11,20

Les cadets, juniors et seniors choisissent leur saut dans le code FIG.

Hauteur de la table de saut 1,35 m Deux sauts identiques ou différents sont réalisés par le gymnaste. Seul le meilleur des deux sauts est pris en compte pour la note finale. Les benjamins sont autorisés à placer un tremplin avant le trampoline.

Possibilité de rajouter un tapis supplémentaire de 10 cm en réception.

AMENAGEMENT DE L'ENGIN D'IMPULSION

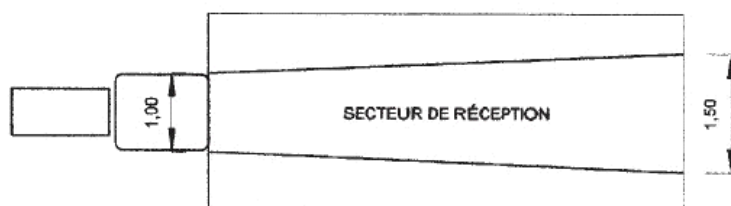
Engin d'impulsion	Déductions sur la note
mini-trampoline	moins 1 point
2 tremplins de 22cm chacun ou trampo-tremp	Moins 0,50 point
1 tremplin de 22cm	pas de déduction

Pas de course d'élan supplémentaire autorisée pour toutes les catégories.

FAUTES SPECIFIQUES DU SAUT DE CHEVAL

8. Règles relatives à la réception :

- a) La réception doit se faire avec les deux pieds dans un secteur marquée par des lignes gauche et droite par rapport à l'axe central de la table de saut, comme suit..



Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception. Il est permis de se poser sur la ligne sans la dépasser.

Le tapis sur lequel se trouvent les lignes de marquage pour l'alignement doit être solidement fixé de façon à empêcher tout déplacement pendant la compétition.

- b) Le gymnaste doit compléter les rotations longitudinales de son saut avant la réception. Le jury E applique la déduction prévue si la rotation est incomplète ; si la déviation est égale ou supérieure à 90°, le jury D ne reconnaît pas le saut annoncé et reconnaît un saut de valeur inférieure.

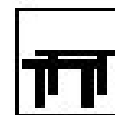
JURY D AU SAUT

Fautes	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Réception ou touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur du secteur de réception	0.10 de la note de départ		
Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur du secteur de réception	0.30 de la note de départ		
Réception d'un élément totalement à l'extérieur du secteur de réception	0.30 de la note de départ		
Plus de 25m d'élan	0.50 de la note de départ		
Saut non règlementaire	Note 0.0 pour le saut		
Non utilisation du tapis de protection autour du tremplin pour les sauts à partir de la rondade	Note 0.0 pour le saut		

DEDUCTIONS DU JURY E

Fautes	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Fautes d'exécution dans la première phase d'envol	+	+	+
Fautes techniques dans la première phase d'envol	+	+	+
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renv.	+	+	+
Fautes d'exécution dans la deuxième phase d'envol	+	+	+
Fautes techniques dans la deuxième phase d'envol	+	+	+
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps	+	+	+
Extension insuffisante avant la réception	+	+	

BARRES PARALLELES



DIFFICULTES

Cadets, juniors et seniors : Addition des 9 éléments les plus élevés plus la sortie

Minimes : Addition des 7 éléments les plus élevés plus la sortie

Benjamins : Addition des 5 éléments les plus élevés plus la sortie

Les répétitions ne sont pas autorisées, quelle que soit la catégorie. Les éléments répétés ne sont comptabilisés dans aucun secteur. Un élément non comptabilisé pour des raisons techniques (chute, etc.) n'est pris en compte dans aucun secteur.

	FSGT	A	B	C	D	E	F	G
Valeur pour toutes les catégories	0	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70

Pas de points de connexion

EXECUTION : déduction des fautes techniques et de tenues.

Déduction maximum autorisée : la note de départ dans ce secteur

Le tableau ci-dessous récapitule les notes de départ du secteur exécution en fonction de la catégorie du gymnaste et du nombre d'éléments effectués :

Nombre d'éléments	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
BENJAMIN					10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00
MINIME			10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00	2,00
CADET, JUNIOR, SENIOR	10,00	10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	4,00	2,00	2,00

EXIGENCES SPECIFIQUES : Maximum 2,00 points, addition des 4 exigences.

Le gymnaste doit inclure dans son exercice au moins un élément (A minimum) de chacun des quatre groupes d'éléments. Valeur : $0,50 \text{ pt} \times 4 = 2,00 \text{ points}$.

Pour la sortie, adaptation du groupe IV :

Pour les benjamins : A = 0,50 pts

Pour les minimes : A = 0,30 pts B et au-delà = 0,50 pts

A partir de cadet : A = 0,10 pts B = 0,30 pts C et au-delà = 0,50 pts

GROUPES DE STRUCTURE

I – Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres
II – Eléments qui commence à la suspension brachiale
III – Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissement avant en tournant en arrière
IV – Sorties

FAUTES SPECIFIQUES AUX BARRES PARALLELES

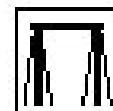
Fautes	Petite 0,10	Moyenne 0,30	Grossière 0,50
Entrée avec appel d'une jambe		+	
Abaissement en arrière		+	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé	+		
Dans l'élément type Chiarlo, écart excessif entre les mains et / ou déviation du corps (chaque fois)	+	+	+
Pré-élément			+
Marcher ou ajustements des prises à l'appui renversé	+ Chaque fois		
Manque d'extension à l'horizontal de la reprise après saltos.	+	+	
Manque de contrôle avant la reprise après saltos.		+	+
Dépassement du temps officiel d'échauffement (50'')	0,30 de la note finale (juge D1) pour la compétition individuelle ou 1,00 de la note de l'équipe pour la compétition équipe.		

AMENAGEMENTS PARTICULIERS AUX BARRES PARALLELES

- Pour tous les gymnastes, il est possible de régler les barres à la hauteur minimum (en fonction des barres), jusqu'à la hauteur mentionnée dans le règlement F.I.G. (2,00 m à partir du sol).
- Les éléments par le balancé (balancés en appui, balancés brachiaux, avant et arrière, bal. ½ tour...) doivent être réalisés à l'horizontal. Une tolérance de 15° est autorisée pour la catégorie benjamin pour la comptabilisation du balancé, sans pénalisation. Dans le cas où ces éléments sont en dessous des exigences, ils sont pénalisés comme élan intermédiaires (-0,30 pour un demi-élan et -0,50 pour un élan complet) et non comme non reconnaissance par les jurys D et E

Autres règles : se reporter au code FIG 2013 v2.

BARRE FIXE



DIFFICULTES

Cadets, juniors et seniors : Addition des 9 éléments les plus élevés plus la sortie

Minimes : Addition des 7 éléments les plus élevés plus la sortie

Benjamins : Addition des 5 éléments les plus élevés plus la sortie

Les répétitions ne sont pas autorisées, quelle que soit la catégorie. Les éléments répétés ne sont comptabilisés dans aucun secteur. Un élément non comptabilisé pour des raisons techniques (chute, etc.) n'est pris en compte dans aucun secteur.

	FSGT	A	B	C	D	E	F	G
Valeur pour toutes les catégories	0	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70

Connexion : Voir code FIG 2013 v2

EXECUTION : déduction des fautes techniques et de tenues

Déduction maximum autorisée : la note de départ dans ce secteur

Le tableau ci-dessous récapitule les notes de départ du secteur exécution en fonction de la catégorie du gymnaste et du nombre d'éléments effectués :

Nombre d'éléments	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
BENJAMIN					10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00
MINIME			10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	3,00	2,00
CADET, JUNIOR, SENIOR	10,00	10,00	10,00	10,00	6,00	5,00	4,00	4,00	2,00	2,00

EXIGENCES SPECIFIQUES : Maximum 2,00 points, addition des 4 exigences.

Le gymnaste doit inclure dans son exercice au moins un élément (A minimum) de chacun des quatre groupes d'éléments. Valeur : 0,50 pt x 4 = 2,00 points.

Pour la sortie, adaptation du groupe IV :

Pour les benjamins : A = 0,50 pts

Pour les minimes : A = 0,30 pts B et au-delà = 0,50 pts

A partir de cadet : A = 0,10 pts B = 0,30 pts C et au-delà = 0,50 pts

GROUPES DE STRUCTURE

I – Longs élans en suspension avec ou sans rotations
II – Eléments volants
III – Eléments près de la barre et adler
IV – Sorties

Rappel pour les déviations dans les élans :

- Les déviations dans les élans qui passent par l'équilibre, y compris avec tours :
 - 0° – 15° = Pas de déduction
 - 16° - 30° = - 0.10
 - 31° - 45° = - 0.30
 - > 45° = - 0.50 et non reconnaissance (par le jury D)
- Les éléments qui finissent en prise mixtes ou prises cubital sont sujets aux pénalisations suivantes :
 - 0° - 30° = Pas de déduction
 - 31° - 45° = - 0.10
 - 46° - 90° = - 0.30
 - > 90° = - 0.50 et non reconnaissance (par le jury D)

FAUTES SPECIFIQUES A LA BARRE FIXE

Jury D

Fautes	Petite 0,10	Moyenne 0,30	Grossière 0,50
Plus de 2 passages sous la barre avec un bras		+ Et non reconnaissance par le jury D	
Plus de 2 élans circulaires Adler		+ Et non reconnaissance par le jury D	

Jury E

Fautes	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élán ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position	+	+	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Déviaton par rapport au plan du mouvement	≤ 15°	≥ 15°	
Abaissement en arrière		+	
Eléments non règlementaire exécutés avec les pieds sur la barre ou à partir de cette position		+	
Genoux fléchis lors des actions de préparation	+ Chaque fois	+ Chaque fois	
Eléments qui ne continuent pas dans la direction voulue (réalisé après l'élément). L'élément vu peut recevoir une valeur			+
Tous les éléments volants avec salto sur la barre sans grand tour après.		+	

AMENAGEMENTS PARTICULIERS A LA BARRE FIXE



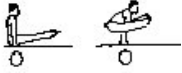



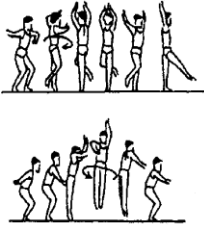
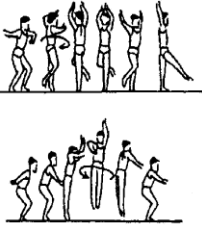




- Les éléments par le balancé (balancés avant et arrière, bal. ½ tour...) doivent être réalisés à l'horizontal. Dans le cas où ces éléments sont en dessous des exigences, ils sont pénalisés comme élan intermédiaire (-0,30 pour un demi-élan et -0,5à pour un élan complet) et non comme non reconnaissance par les jurys D et E.
- Pour les benjamins, la pénalisation pour les éléments par le balancé sont pénalisés comme suit :

Balancé à l'horizontal	Pas de pénalité
Balancé entre l'horizontal et 15°	-0,10 point
Balancé entre 16° et 30°	-0,30 point
Balancé entre 31° et 45°	-0,50 point
Balancé <45°	pénalisation comme ½ élan ou élan intermédiaire (0,30 / 0,50)
- Précision concernant la prise d'élan, bascule : Pas de pénalisation pour le demi-élan intermédiaire. Le jury D comptabilisera ces éléments en FSGT1 pour la prise d'élan et en A FIG pour la bascule

Autres règles : se reporter au code FIG 2018.

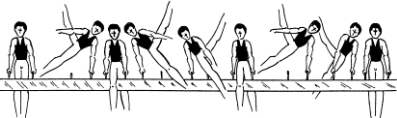




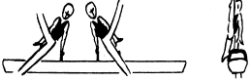





5- ELEMENTS REPERTORIES FSGT

Liste des difficultés FSGT

 <p>Appui renversé sur la tête et les mains ou appui renversé sur les avant bras</p>	 <p>S'établir à l'appui renversé bras fléchi corps cassé tenu 2s</p>
 <p>Equerre jambes serrées ou écartées</p>	 <p>Healy à l'appui couché</p>
 <p>Ecrasement facial</p>	 <p>Roulade arrière à l'atr passé</p>
 <p>½ tour ou 1 tour sur une jambe (également sauté)</p>	 <p>1 ½ tour ou 2 tours (également sauté)</p>
 <p>Saut écarté ou carpé ou saut avec ciseau des jambes</p>	 <p>Appui couché s'élevé à l'ATR passager</p>
 <p>Rondade</p>	 <p>Roue</p>


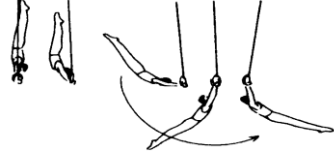

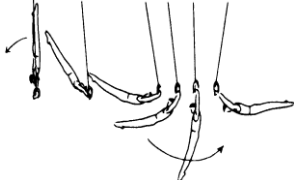
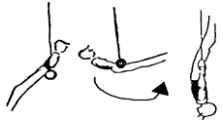

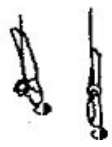


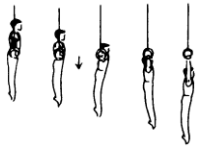
ARCONS

Liste des difficultés FSGT

	 <p>Engagé – dé engagé dans le même élan</p>
 <p>Dé engagé une jambe de l'appui dorsal</p>	 <p>Suisse simple (retour à l'appui facial obligatoire)</p>
 <p>Balancé facial</p>	 <p>Faux ciseau avant</p>
 <p>Balancé dorsal</p>	 <p>Faux ciseau arrière</p>
 <p>Transport en appui cavalier (d'une extrémité vers les poignées ou inversement, également sur une poignée)</p>	<p>Demi cercle et dé engagé une jambe</p>
 <p>Sortie par le faux ciseau arrière. Reprise main sur l'arçon.</p>	 <p>Sortie transport latéral 1/4 t. Reprise main sur l'arçon.</p>
 <p>Sortie cercle 1/4 t. Reprise main sur l'arçon</p>	<p>Sortie stockli inversé + costal allemande.</p>




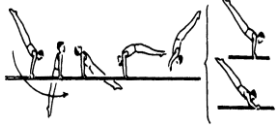
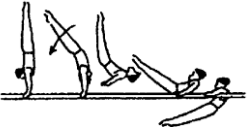

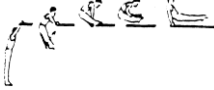



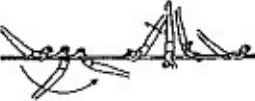
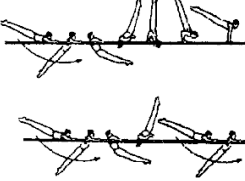

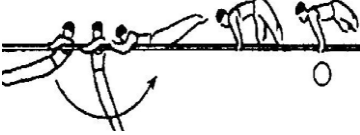
ANNEAUX








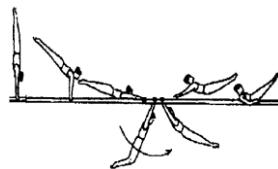





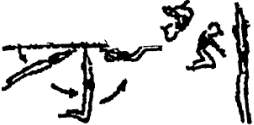
Liste des difficultés FSGT

 <p>Etablissement à la suspension mi-renversée ou renversée</p>	 <p>De l'appui renversé : élaner en suspension en avant</p>
 <p>Prise d'élan balancé arrière, balancé avant</p>	 <p>De l'appui renversé : élaner en suspension en arrière</p>
 <p>De l'appui descendre à la suspension renversée en tournant en arrière</p>	 <p>Etablissement de force bras fléchis à l'appui (simultanée)</p>
 <p>De l'appui, descente contrôlée à la suspension en tournant en avant</p>	 <p>Placement du dos bras fléchis maintenu 2 secondes</p>
 <p>Appui tendu tenu 2 secondes</p>	 <p>De l'appui : s'abaisser en passant par la croix à la suspension</p>
<p>Sortie en salto avant ou arrière corps groupé</p>	<p>De la suspension renversée descendre lentement par la planche avant à la suspension.</p>

BARRES PARALLELES






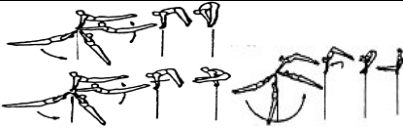
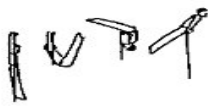
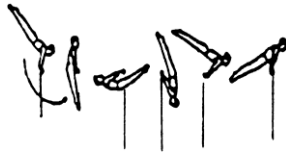


Liste des difficultés FSGT









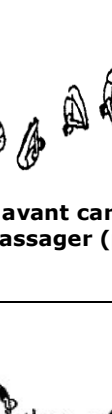
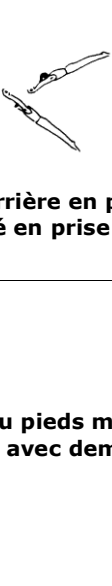
 <p>De l'élan roulé en avant sur les barres à la position brachiale.</p>	 <p>Demi-tour avant à l'appui ou à la suspension brachiale.</p>
 <p>De l'appui passer 1 jambe d'arrière en avant, sous la main.</p>	 <p>Salto arrière à l'appui ou à la suspension brachiale.</p>
 <p>De l'appui renversé salto avant à la suspension brachiale ou de l'élan salto avant à la suspension brachiale.</p>	 <p>Demi-tour en arrière à la suspension brachiale.</p>
 <p>De la station faciale transversale : sauter en avant les jambes écartées sous les prises à l'appui.</p>	 <p>De l'appui, renversement en arrière sur les épaules et bascule dorsale.</p>
 <p>Tout appui facial horizontal (écarté ou serré) tenu 2 secondes.</p>	 <p>Balancé arrière et avant (ou inversement).</p>
 <p>Rouler en avant sur les épaules</p>	 <p>Rouler en arrière à l'appui ou à la suspension brachiale.</p>
 <p>Etablissement arrière à l'appui (grand élan)</p>	 <p>Etablissement arrière vers tout appui facial</p>

 <p>Balancé avant et arrière à l'appui brachiale.</p>	 <p>Bascule d'élan à l'appui sur une barre.</p>
 <p>Balancés avant et arrière à la suspension.</p>	 <p>Bascule fixe à la suspension brachiale</p>
 <p>Bascule fixe à l'appui</p>	 <p>Bascule de fond à la suspension brachiale</p>
 <p>Bascule d'élan arrière à la suspension brachiale.</p>	 <p>Moy à l'appui brachial</p>
 <p>Bascule et coupé écart pour reprendre à la Suspension</p>	 <p>De la station, bascule progression pour s'élancer à la suspension brachiale</p>
 <p>Toute sortie au balancé arrière ou avant (également avec demi tour extérieur ou intérieur).</p>	 <p>Toute sortie par l'atr passager (également avec 1/4 ou 1/2 tour - drapeau)</p>
 <p>Toute sortie latérale en salto arrière ou avant corps groupé.</p>	 <p>Salto arrière groupé par la suspension en bout de barre.</p>

BARRE FIXE

Liste des difficultés FSGT

 <p>Balancé avant et arrière (ou inversement)</p>	 <p>Balancé avant demi tour prise mixte (changer l'autre main au balancer arrière) ou demi tour des deux mains</p>
 <p>De l'appui, élaner en suspension</p>	 <p>Élan en avant et passé écarté en arrière à la suspension.</p>
 <p>Etablissement en arrière à l'appui (grand élan)</p>	 <p>Etablissement en arrière à l'appui : * en posant les pieds, jambes <u>écartées</u> ou <u>serrées</u> sur la barre, ou * en passant les jambes écartées (Stadler) ou * en passant les jambes serrées et tendues entre les prises.</p>
 <p>S'élever en force à l'appui en tournant en arrière.</p>	 <p>Tour d'appui arrière.</p>
 <p>De l'appui, tourné en arrière pour s'élaner à la suspension.</p>	 <p>Tour d'appui avant.</p>

 <p>De l'appui, tourné en arrière pour s'élaner à la suspension avec demi-tour.</p>	 <p>Elan par dessous du pied main ou de l'écart «stalder»</p>
 <p>Elan circulaire en arrière carpé ou écarté et/ou dégager à l'atr passager (pieds sur la barre).</p>	 <p>Elan circulaire en avant carpé ou écarté et/ou dégager à l'atr passager (pieds sur la barre)</p>
 <p>Grande culbute</p>	 <p>Elan par dessous du pied main ou de l'écart « stalder » avec demi tour.</p>
 <p>De l'appui renversé sauter en prise cubitales</p>	 <p>Etablissement arrière en prises cubitales et changement sauté en prise dorsale (sous 45°)</p>
 <p>Toute sortie filée et/ou avec demi tour</p>	 <p>Toute sortie filée ou pieds main avec salto avant et/ou avec demi-tour.</p>

6- AUTORISATION PRELEVEMENT SANGUIN



AUTORISATION PARENTALE ou du REPRESENTANT LEGAL du SPORTIF

POUR UN CONTRÔLE ANTI-DOPAGE NÉCESSITANT UNE TECHNIQUE INVASIVE (un prélèvement de sang notamment)

14 rue Scandicci
93508 Pantin Cedex
Tél. : 01 49 42 23 19
Fax : 01 49 42 23 60

sante@fsgt.org

f FSGTsportpopulaire
t FSGTofficiel

Chaque athlète mineur (H ou F) devra avoir sur lui lors de tout déplacement en stage, en compétition ou rassemblement, une copie de cette autorisation ainsi que sa Carte d'Identité Nationale et sa Licence FSGT.

Article R232-52 – DU CODE DU SPORT

« Si le sportif contrôlé est un mineur ou un majeur protégé, tout prélèvement nécessitant une technique invasive, notamment un prélèvement de sang, ne peut être effectué qu'au vu d'une autorisation écrite de la ou des personnes investies de l'autorité parentale ou du représentant légal de l'intéressé remise lors de la prise ou du renouvellement de la licence. L'absence d'autorisation est constitutive d'un refus de se soumettre aux mesures de contrôle. »

Pour la saison 20__ / 20__

Je soussigné, le représentant légal ; M / Mme :

NOM – Prénom :

Adresse complète :

.....

Code postal : Ville :

Tel domicile :/...../...../...../..... Tel portable :/...../...../...../.....

Autorise l'enfant ou le majeur protégé :

NOM – Prénom

Date de naissance :/...../.....

Discipline :

A subir des contrôles anti-dopage nécessitant une technique invasive dans le cadre de son activité sportive de licencié de la F.S.G.T.

(Fédération Sportive et Gymnique du Travail)

Fait à....., le/...../.....

Signature du/des parent(s)
ou du représentant légal,
précédée de la mention
« Lu et approuvé »

Signature de l'intéressé,
précédée de la mention
« Lu et approuvé »

