



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

RÈGLEMENT TECHNIQUE - SAISON 2022/2023

SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
But et raisons du code de pointage	3
2. RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX	4
2.1 Aménagement du matériel - équipement	4
3. CHAMPIONNATS FEDERAUX	5
3.1 récapitulatifs par niveau de compétition	5
3.2 Fédéraux	9
3.3 Qualifications, engagements et forfaits	10
3.4 Droits à l'image	11
4. CODE DE POINTAGE FEMININ	12
4.1 Le code FIG	12
4.2 règlements généraux	12
4.3 Composition du jury	13
4.4 Calcul de la note finale	13
5. PROGRAMMES FÉDÉRAUX	14
5.1 Programme Fédéral : Division 1 et 2	14
5.2 Programme Division 3	16
5.3 Programme Division 4	18
5.4 Difficultés A F.S.G.T	20
5.5 Aménagement des programmes fédéraux F.s.g.t G.A.F	21
6. PROGRAMMES INTERZONES	24
6.1 La Division 5 - présentation	24
6.2 La Division 5 - généralités	24
6.3 Programme technique division 5	24
6.4 Tableau des difficultés a fsgt division 5	26
6.5 Aménagement des programmes D5	27
7. AUTORISATION PRÉLÈVEMENT SANGUIN	28

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'organise autour des valeurs humaines de la F.S.G.T. : "Amitié, fraternité, égalité, solidarité" et des besoins des sportifs (besoins d'éducation, de santé, de progrès, de convivialité...).

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.

Le code F.S.G.T. prend en compte ce décalage entre les niveaux de pratique et permet à tous, quel que soit l'âge et les compétences, de participer aux différentes compétitions correspondant à chaque niveau. Tout en aidant les meilleures, le code F.S.G.T. permet également aux gymnastes les moins expérimentées 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. RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

2.1 Aménagement du matériel - équipement

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

Les Gymnastes ont l'obligation d'utiliser le tapis de réception de 10 cms à tous les agrès (application du code de pointage: - 0,50 par gym et par agrès)

1) Réglementation agrès féminins

ENGINS	HAUTEURS À PARTIR DU SOL	ÉPAISSEUR TAPIS ET LONGUEUR	TAPIS EN PLUS AUTORISÉS
Sol		Praticable dynamique 12x12 m	
Saut 1 table de saut	1,25 m	20 cm sur 6 m	10 cm
Barres Asymétriques	B. inférieure 1,75 m B. supérieure 2,55 m Ecart Barres 1,80 m maxi	20 cm sur 10-13 m	10 cm
Poutre	1,25 m	20 cm, Long : 8m côté entrée, 4 m côté sortie	10 cm

2) Tremplins

Les gymnastes, Poussines, Benjamins et Minimes sont autorisées à utiliser le trampo tresp (saut de cheval) ou le double tremplin à la poutre et aux barres asymétriques (sans pénalité).

3. CHAMPIONNATS FEDERAUX

3.1 récapitulatifs par niveau de compétition

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL

EQUIPES

- DIVISION D1/D2 TOUTES CATEGORIES
(de Benjamine à Sénioire)
- DIVISION 3
 - Benjamines / Minimes
 - Toutes Catégories
- DIVISION 4
 - Benjamines
 - Benjamines/Minimes
 - Benjamines/Minimes/Cadettes
 - Toutes Catégories

Qualification des équipes pour le championnat de zone

INDIVIDUELLES

- Classement tiré des compétitions par équipes D1/D2 et D3 plus les individuelles dans chaque catégorie :
- Benjamines
 - Minimes
 - Cadettes
 - Juniores
 - Séniores (05 et avant)

Qualification des individuelles pour le championnat de zone

Dès le Département, les clubs engagent leurs équipes :

- En Division D1/D2
- En Division 3
- En Division 4
- **Possibilité d'engager des optionnelles dès le département**

CHAMPIONNAT DE ZONE

EQUIPES

INDIVIDUELLES

- DIVISION D1/D2 TOUTES CATEGORIES (de Benjamines à Séniore)
- DIVISION 3
 - Benjamines / Minimes
 - Toutes Catégories
- DIVISION 4
 - Benjamines
 - Benjamines/Minimes
 - Benjamines/Minimes/Cadettes
 - Toutes Catégories

Classement tiré des compétitions par équipe D1/D2 et D.3 plus les individuelles dans chaque catégorie :

- Benjamines
- Minimes
- Cadettes
- Juniores
- Séniore (05 et avant)

Qualification des équipes pour le championnat fédéral par équipes. Les sélections sont faites par la commission de sélection de la CFA en fonction des résultats de zone de l'année en cours. Les équipes toutes catégories sont réparties dans les divisions 1 et 2 si nécessaire.

Qualification des individuelles 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. Possibilité pour les gymnastes qualifiées de concourir uniquement en optionnelles sur 1 ou 2 agrès de leur choix.

CHAMPIONNAT FEDERAL

EQUIPES

INDIVIDUELLES

SEPT CLASSEMENTS SONT ETABLIS

- DIVISION 1 TOUTES CATEGORIES
(Benjamines à Sénières)
- DIVISION 2 TOUTES CATEGORIES
(Benjamines à Sénières)
- DIVISION 3 TOUTES CATEGORIES
(Benjamines à Sénières)
- DIVISION 3 BENJ/MIN
(Benjamines à Minimés)
- DIVISION 4
 - Benjamines
 - Benjamines/Minimés
 - Benjamines/Minimés/Cadettes
 - Toutes Catégories

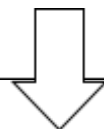
CINQ CLASSEMENTS SONT ETABLIS

- Benjamines
- Minimés
- Cadettes
- Juniores
- Sénières (05 et avant)

+ CLASSEMENTS INDIVIDUELS

(avec les optionnelles uniquement en D1/D2) PAR AGRES pour les catégories Benj/Min et C/J/S

- SAUT
- BARRES ASYMETRIQUES
- POUTRE
- SOL



Qualification des individuelles pour les rencontres internationales, championnat CSIT et le stage fédéral. 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.

Pour la saison 2022/2023

ATTENTION : La date limite des championnats sélectifs est fixée au 2 avril, les résultats devant être communiqués à la responsable fédérale pour cette date.

ÉQUIPES:

- Suite aux championnats sélectifs, après le classement vertical, deux classements Fédérales D1 et Fédérales D2 seront établis en équipes (à partir de 10 équipes).
- En fonction des totaux points des équipes D3, la responsable technique prendra la décision de monter x équipes D3 en D2 après les sélections des zones.
- Les descentes de Division sont interdites sauf cas particuliers :
Exemple : si une équipe à son effectif réduit d'au moins 50%.

Dans tous les cas, la responsable technique GAF devra en être informée avant la compétition sélective et sera seule habilitée à prendre les décisions nécessaires.

Pour la saison 2022/2023 suite au palmarès des Championnats 2022 :

**Les 2 premières équipes D.4 T.C devront s'engager en D.3:
E.G. NÎMES et S.C.O. STE MARGUERITE**

**Les 3 premières équipes D.3 T.C devront s'engager en Division fédérale :
VILLEMOMBLE – AVANT GARDE AUSCITAINE et CASTEL GYM**

INDIVIDUELLES:

- Les clubs auront la possibilité de faire concourir deux gymnastes maximum par équipe dans le niveau supérieur lors des finales individuelles à condition que la responsable technique reçoive les totaux points dans la bonne catégorie.
Exemple: une ou deux gymnastes d'une équipe D4 pourront être sélectionnées en D3, ou de D3 en D1/D2.

- Il ne sera pas autorisé de passer de D4 à D1/D2.

- En D4, 12 gymnastes par catégories seront sélectionnées.

- Dans le cas où des équipes D3 monteraient en D1/D2 après la sélection de Zone, les gymnastes sélectionnées en individuelles auront le choix de s'engager en D3 ou D1/D2.

Rappel des catégories d'âges pour les saisons à venir

ANNÉES	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Séniors
2022-2023	2014	13/12	11/10	09/08	07/06	05 et avant
2023-2024	2015	14/13	12/11	10/09	08/07	06 et avant
2024-2025	2016	15/14	13/12	11/10	09/08	07 et avant

Seules les Poussines 2014 sont autorisées à concourir et uniquement en Division 4.

3.2 Fédéraux

De manière générale, le championnat individuel se déroule en une journée. Il sert à la qualification des gymnastes aux rencontres internationales, championnats C.S.I.T.

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

Il est important, pour la convivialité, que les clubs qualifiés participent et soient présents durant toute la durée des championnats (individuels et par équipes) malgré les impératifs du retour.

✓ Palmarès par point

Les organisateurs sont tenus de mettre en place :

- un palmarès par catégorie pour les individuelles (en point)
- un palmarès B/M et C/J/S pour les individuelles à chaque agrès en fédérales
- un palmarès par équipes 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).

✓ Palmarès par agrès pour les catégories B/M et C/J/S pour D1/D2

Toutes les gymnastes ayant concouru en championnat sélectif de leur zone seront sélectionnées et classées pour le championnat fédéral selon leur total point.

Elles pourront s'engager pour le concours général individuel et / ou auront la possibilité de s'engager en "Optionnelles" sur 1 ou 2 agrès maximum (uniquement en D1/D2 pour les optionnelles).

✓ Les récompenses

CHAMPIONNAT FÉDÉRAL INDIVIDUEL

Médailles pour le concours général individuel D1 / D2 et D3							
	Ex aequo	Benj	Min	Cad	Jun	Sén	TOTAL
Or	4	2	2	2	2	2	14
Argent	4	2	2	2	2	2	14
Bronze	4	2	2	2	2	2	14
TOTAL							42

Tee-Shirt de championne D1 / D2 et D3							
Ex aequo	Benj	Min	Cad	Jun	Sén	TOTAL	
6	2	2	2	2	2	16	

Médailles pour le championnat individuel par agrès pour les D1 et D2							
	Ex aequo	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	TOTAL	
Or	2	2	2	2	2	10	
Argent	2	2	2	2	2	10	
Bronze	2	2	2	2	2	10	
TOTAL							30

CHAMPIONNAT FÉDÉRAL PAR ÉQUIPES :

Médailles pour le championnat fédéral par équipes						
	Ex aequo	D 1	D 2	D 3	D 4	TOTAL
Or	6	6	6	12	24	54
Argent	6	6	6	12	24	54
Bronze	6	6	6	12	24	54
					TOTAL	162

Coupes pour le championnat fédéral par équipes						
	Ex aequo	D 1	D 2	D 3	D 4	TOTAL
Or	3	1	1	2	4	11
Argent	3	1	1	2	4	11
Bronze	3	1	1	2	4	11
					TOTAL	33

Tee-shirt de championne fédérale par équipes					
Ex aequo	D 1	D 2	D 3	D 4	TOTAL
12	6	6	12	24	60

3.3 Qualifications, engagements et forfaits

La responsable technique GAF réceptionne les palmarès de zone (envoyés par les responsables de zone), prépare les sélections (selon les règles établies en CFA), détermine les organigrammes et la Commission technique GAF vérifie et valide les sélections et les organigrammes.

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

Toutes les gymnastes inscrites sur les différents organigrammes (individuelles et équipes) sont considérées comme préinscrites.

Il appartient à leur club de les engager définitivement ou de déclarer leur forfait avant la date limite (document « engagements » disponibles sur le site) et de communiquer le nom des juges à la responsable fédérale des juges.

**LA DATE LIMITE DES ENGAGEMENTS ET FORFAITS EST FIXÉE
À 21 JOURS AVANT LE PREMIER JOUR DE COMPÉTITION**

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 GYM
A l'attention d'Aurélia DESVERGNE
Championnat individuel (ou par équipe)
14-16, rue Scandicci - 93508 PANTIN CEDEX

Et à

Sandra COLONNA
Rue du Grand Jas Bât B2 -13220 CHATEAUNEUF LES MARTIGUES
ou par mail : sandra.colonna@yahoo.fr

Les forfaits sont à déclarer en deux exemplaires par écrit ou par e-mail, à la responsable technique et à la Fsgt.

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

Si le forfait n'est pas déclaré à temps, 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.

Tout certificat médical présenté après le jour du championnat ne sera pas pris en compte et l'amende sera appliquée.

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

Les clubs qui ne sont pas à jour de leurs pénalités, affiliations, engagements et dettes à la F.S.G.T. ne pourront pas participer à des compétitions.

ATTENTION : En cas de forfait d'une gymnaste, la remplaçante devra être licenciée avant le championnat sélectif de ZONE (2 changements maximum par équipe autorisés)

3.4 Droits à l'image

Nous vous informons que le championnat fédéral FSGT est susceptible d'être filmé et/ou photographié à des fins fédérales (supports de communication papier, vidéo pédagogique, internet). Si vous ne souhaitez pas que votre image soit utilisée, merci de nous en informer.

4. CODE DE POINTAGE FEMININ

L'objectif premier de la F.S.G.T est de permettre au plus grand nombre de gymnastes de participer à des compétitions et de se rencontrer.

Il existe différentes Compétitions au sein même des Départements et des Zones, permettant la pratique à tous les niveaux.

Par ailleurs, la Filière Fédérale F.S.G.T (aboutissant à des Finales Fédérales) est une filière réservée à nos meilleures gymnastes.

Il apparaît que le Code de Pointage F.I.G (outil de référence mondial de notre discipline) est très élitiste.

Or, nous souhaitons garder à l'esprit notre objectif premier : faire participer le plus grand nombre de gymnastes.

Bien sûr le Code F.I.G reste notre fil d'Ariane, car il est notre langage Gymnique commun à tous.

Vous constaterez, en utilisant le "Code de Pointage Féminin F.S.G.T", qu'il s'agit d'un programme additif (c'est à dire que l'on va additionner différents secteurs obligatoires en fonction de la réalisation de la Gymnaste) comme l'actuel Code F.I.G.

4.1 Le code FIG

Le code FIG est appliqué, notamment en ce qui concerne les écarts de note, les fautes du secteur exécution (petites fautes, fautes moyennes, grosses fautes, chutes), ainsi que les règles spécifiques à chaque agrès.

4.2 règlements généraux

1) Règlement concernant les juges Féminins F.S.G.T

a) Les niveaux de juge

Les Juges F.S.G.T, niveau 2 sont autorisés à juger les compétitions départementales et de zones sur la division 5.

Les Juges F.S.G.T de niveau 2 Féd sont autorisés à juger toutes les compétitions de niveau D4 uniquement.

Les juges F.S.G.T. 3 et 4 sont autorisés à juger toutes les compétitions fédérales.

Les Juges F.S.G.T de niveau 4 et C.S.I.T sont autorisés à juger les compétitions internationales.

Les Juges F.F.G de niveau IV et III uniquement, peuvent officier aux Championnats Fédéraux, après accord de la Responsable des Juges et devront participer aux recyclages sur le code F.S.G.T. et avoir été jugé en FSGT pendant la saison en cours.

Cette saison il y aura un recyclage de juges Niveau 2 Féd, 3 et 4 obligatoire pour pouvoir officier dans nos compétitions dès les départements.

En cas d'absence de juge, amende forfaitaire de 400 €.

b) Fonctionnement

Les Juges-Experts sont désignés le jour de la compétition, parmi les Juges de Clubs, et sont considérés comme Juges Clubs (Pris en charge par leur Club).

Pour les Championnats fédéraux Individuels, tous les Juges doivent officier la journée complète.

Les Clubs en 1ère année d'affiliation F.S.G.T ne seront pas pénalisés s'ils ne présentent pas de juges.

c) Tenue vestimentaire

La tenue officielle Blazer ou veste bleu marine ou noir, jupe ou pantalon de ville bleu marine ou noir, et chemisier blanc sont obligatoires.

Il est rappelé également que les chaussures de ville sont interdites sur l'aire de compétition.

2) Règlement concernant les entraîneurs et les gymnastes

Les tenues et équipements des gymnastes ainsi que des capitaines d'équipes sont ceux définis par le code FIG en vigueur et par la Commission Fédérale des Activités.

Pour les entraîneurs : survêtement (pantalon ou legging long et veste ou tee-shirt du club) -chaussures de sport obligatoires.

Les shorts, sac en bandoulière, lunettes de soleil sur la tête et casquette ne sont pas autorisés.

Pour les gymnastes : justaucorps identiques pour les équipes, pas de bijou, ni piercing, ni boucles d'oreilles (pointes autorisées).

Lors des changements de rotation, les gymnastes devront se déplacer correctement et en équipe.

A la fin de la compétition, les équipes devront rejoindre la salle d'échauffement avant de retourner éventuellement dans les tribunes.

Les appareils photo et caméscope sont interdits sur le plateau de compétition sauf personnes accréditées.

Des sanctions seront prises en cas de non-respect du présent règlement.

4.3 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" : $\text{Juge Arbitre} + (J1 + J2)/2$

Quatre juges par agrès :

1 Juge Arbitre (D et E), 1 Juge D et E, 2 Juges E. Les déductions du jury E sont obtenues par la moyenne des déductions intermédiaires du jury E (on retire la note la plus haute et la plus basse et on fait la moyenne des deux déductions restantes).

Cinq juges par agrès :

1 Juge Arbitre (D et E), 1 Juge D et E, 3 Juges E. Les déductions du jury E sont obtenues par la moyenne des déductions intermédiaires du jury E (on retire la note la plus haute et la plus basse et, on fait la moyenne des deux déductions restantes).

Six juges par agrès :

1 Juge Arbitre (D et E), 1 Juge D et E, 4 Juges E. Les déductions du jury E sont obtenues par la moyenne des déductions intermédiaires du jury E (on retire la note la plus 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.

4.4 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.

5. PROGRAMMES FÉDÉRAUX

5.1 Programme Fédéral : Division 1 et 2

√ NOTE D

La note – D - : aux Barres, à la Poutre et au Sol comprend :

- ✓ La valeur de difficulté
- ✓ Les E.C. : exigences de composition
- ✓ Les valeurs de liaison

A FSGT = 0.00 Pts
A = 0.10 Pts
B = 0.20 Pts
C = 0.30 Pts
D = 0.40 Pts
E = 0.50 Pts
F = 0.60 Pts
G = 0.70 Pts

En individuelle : Cadettes, Juniores et Seniores (8 éléments)

Aux Barres : 7 ou éléments sont comptabilisés

Les 6 à 7 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie
(Possibilité de répéter un élément 1 fois)

Poutre et Sol : 8 éléments pris en compte dont

Les 3 meilleurs éléments acrobatiques + la sortie + 4 autres éléments

En individuelle : Benjamines et Minimes (6 éléments)

Aux Barres : 5 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie
(Possibilité de répéter 2 éléments 1 fois)

Poutre et Sol : 2 meilleurs éléments acrobatiques + la sortie + 3 autres éléments

ATTENTION : Les Benjamines et les Minimes auront la possibilité de réaliser 1 ou 2 éléments supplémentaires pris en compte seulement en Valeur de Difficulté en équipes et en individuelles dès le département.



NOTE-D-(Difficultés + EC)

D1 & D2

D SAUT de CHEVAL: Code F.I.G.

D BARRES :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	1 Élément à l'ATR (hors grand tour)	0.50
	1 Tour proche de la barre minimum B	0.50
	1 élément en grand tour avant ou arrière	0.50
	1 Changement de barres avec envol ou envol à la même barre	0.50
	Sortie A (F.I.G) Sortie B ou +	0.10 0.50
Tous les éléments doivent être répertoriés		

D POUTRE :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	1 Série de 2 sauts dont 1 écart à 180°	0.50
	1 Pirouette 360°	0.50
	1 Série acro (éléments identiques ou différents) : Si 2 éléments dont 1 avec envol Si 2 éléments avec envol	0.20
		0.50
	Eléments acrobatiques avec ou sans envol dans 2 directions différentes Avant/Lat et Arrière (sauf ATR)	0.50
	Sortie A (F.I.G) Sortie B ou +	0.10 0.50
Temps : Maximum 1'30		

D SOL :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	Passage gymnique d'au moins 2 éléments différents appel 1 pied dont 1 saut écart à 180°	0.50
	1 Élément gymnique de valeur C minimum	0.50
	Salti de sens différents Avant/Lat et Arrière	0.50
	3 lignes acrobatiques avec salto dont 1 avec 3 éléments minimum avec envol et salto	0.50
	1 Salto avec rotation longitudinale de 360°	0.50
Temps : 50" à 1'30		

✓ NOTE D (Valeurs de liaisons spécifiques programme D1/D2)

- ✓ Les éléments dévalués pourront être pris en compte pour les V.L et les bonus.
- ✓ Les éléments doivent être exécutés sans chute.

BARRES		POUTRE		SOL	
Liaisons	Valeur	Liaisons	Valeur	Liaisons	Valeur
B + B (avec envol)	0.10*	Acro avec envol		Acros directs (code FIG)	
B + C	0.20*	B + C	0.10	B + A	0.10
C + C ou +	0.30*	C + C	0.20	C + A	0.20
<i>*Sauf entrée et sortie</i>		B + D	0.30	B + B	0.20
				B/C + C	0.30
		Bonus série		Acros indirects (code FIG)	
		B + B + C	0.30	A + B	0.10
		<i>3 éléments acros ou gym ou mixte aussi en entrée et sortie (ordre indifférent)</i>		B + C	0.20
				A + C	0.20
				B/C + C	0.30
		Mixte		Mixte	
		B + C	0.20	C (salto) + A (gym)	0.20
		D (salto) + A (gym)	0.20	D (salto) + A (gym)	0.30
		B + D	0.30		
		Gymnique		Liaisons de tours sur 1 jambe	
		C + C ou +	0.20	B + B sans pas	0.10
		<i>Les éléments gymniques ne peuvent pas être répétés</i>		A + C	0.20
				A + C (2 pivots)	0.20

√ NOTE-E-(Exécution + Artistique) Valeur maximum 10.00 Pts (sauf barres)

Nombre d'éléments réalisés	8	7	6	5	4	3	2	1
Benjamines /Minimes			10	8.40	7.20	5.20	3.60	2.00
Cadettes /Juniors /Seniors	10	8.80	7.60	6.40	5.20	4.00	2.80	1.60

5.2 Programme Division 3

Les équipes peuvent être inscrites dans les catégories suivantes :

- Benjamines / Minimes
- Toutes catégories : de Benjamines à Seniors

√ NOTE D

La note – D - : aux Barres, à la Poutre et au Sol comprend :

- ✓ La valeur de difficulté
- ✓ Les E.C. : exigences de composition

A FSGT = 0.00 Pts
A = 0.10 Pts
B = 0.20 Pts
C gymnique uniquement = 0.30 Pts

En individuelle : Cadettes, Juniores et Seniores (8 éléments)

Aux Barres : 7 ou 8 éléments sont comptabilisés

Les 6 ou 7 de la valeur la plus élevée + la sortie (possibilité de répéter un élément 1 fois)

Poutre et Sol : 8 éléments pris en compte dont

Les 3 meilleurs éléments acrobatiques + 4 autres éléments + la sortie

En individuelle : Benjamines et Minimes (6 éléments)

Aux Barres : les 5 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie (possibilité de répéter 2 éléments 1 fois)

Poutre et Sol : les 2 meilleurs éléments acrobatiques + la sortie + 3 autres éléments

ATTENTION: Les Benjamines et les Minimes auront la possibilité de réaliser 1 ou 2 éléments supplémentaires pris en compte seulement en Valeur de Difficulté en équipes et en individuelles dès le département.



NOTE-D-(Difficultés + EC)

DIVISION 3

Д SAUT de CHEVAL: Code F.I.G.

Tous les sauts répertoriés dans le code F.I.G. sont autorisés mais la valeur de départ maximale sera de 2.60 pts.

Д BARRES :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	1 Bascule	0.50
	1 Tour proche de la barre	0.50
	1 Élément passant par l'ATR (A ou B)	0.50
	1 Élément B.S. différent de la bascule (départ B.S.) codifié	0.50
	Sortie A (F.I.G) Sortie Salto	0.20 0.50

Д POUTRE :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	2 Sauts dont 1 écart à 180°	0.50
	1 Pirouette 360°	0.50
	1 Élément acro avec envol	0.50
	Éléments acrobatiques avec ou sans envol dans 2 directions différentes Avant/Lat et Arrière (sauf ATR)	0.50
	Sortie A (F.I.G) Sortie B	0.20 0.50
Temps : Maximum 1'30		

Д SOL :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	Passage gymnique de 2 sauts différents appel 1 pied dont 1 saut écart à 180°	0.50
	1 Élément gymnique de valeur B minimum	0.50
	1 Ligne acrobatiques de 2 éléments min. avec envol dont 1 salto	0.50
	1 élément acrobatique avec envol avec rotation de 180° minimum	0.50
	Salto de sens différent	0.50
Temps : 50" à 1'30		



NOTE-E-(Exécution + Artistique) Valeur maximum 10.00 Pts (sauf barres)

Nombre d'éléments réalisés	8	7	6	5	4	3	2	1
Benjamines /Minimes			10	8.40	7.20	5.20	3.60	2.00
Cadettes /Juniors /Seniores	10	8.80	7.60	6.40	5.20	4.00	2.80	1.60

5.3 Programme Division 4

Les équipes peuvent être inscrites dans les catégories suivantes :

- Benjamines
- Benjamines / Minimes
- Benjamines / Minimes / Cadettes
- Toutes catégories : de Benjamines à Seniors

√ NOTE D

La note – D - : aux Barres, à la Poutre et au Sol comprend :

- ✓ La valeur de difficulté
- ✓ Les E.C. : exigences de composition

A FSGT = 0.00 Pts
A = 0.10 Pts
B gymnique uniquement = 0.20 Pts

En individuelle : Cadettes, Juniores et Seniores (8 éléments)

Aux Barres : 7 ou 8 éléments sont comptabilisés

Les 6 ou 7 de la valeur la plus élevée + la sortie (possibilité de répéter un élément 1 fois)

Poutre et Sol : 8 éléments pris en compte dont

Les 3 meilleurs éléments acrobatiques + 4 autres éléments + la sortie

En individuelle : Benjamines et Minimes (6 éléments)

Aux Barres : les 5 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie (possibilité de répéter 2 éléments 1 fois)

Poutre et Sol : les 2 meilleurs éléments acrobatiques + la sortie + 3 autres éléments

ATTENTION: Les Benjamines et les Minimes auront la possibilité de réaliser 1 ou 2 éléments supplémentaires pris en compte seulement en Valeur de Difficulté en équipes et en individuelles dès le département.

Д SAUT de CHEVAL: Code F.I.G.

Tous les sauts répertoriés dans le code F.I.G. sont autorisés mais la valeur de départ maximale sera de 2.40 pts.

Д BARRES :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	1 Bascule B.I.	0.50
	1 Bascule B.S.	0.50
	1 Tour proche de la barre	0.50
	1 Élément B.S. codifié	0.50
	Sortie A (F.S.G.T) Sortie A (F.I.G)	0.20 0.50

Д POUTRE :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	1 Saut écart à 180°	0.50
	1 Pirouette 360°	0.50
	1 Élément acrobatique en avant ou latéral (ATR) exclu	0.50
	1 Élément acrobatique en arrière	0.50
	Sortie A (F.I.G) Les sorties seront prises en compte pour les exigences avant ou arrière (Salto uniquement)	0.50
Temps : Maximum 1'10		

Д SOL :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	Passage gymnique de 2 éléments différents appel 1 pied	0.50
	1 Saut gymnique avec rotation 360°	0.50
	1 Série acrobatique de 2 éléments minimum avec envol	0.50
	2 Salti de sens différent dans des lignes acrobatiques	0.50
	Sortie : salto de la dernière ligne acrobatique	0.50
Temps : 1'10		

✓ NOTE-E-(Exécution + Artistique) Valeur maximum 10.00 Pts (sauf barres)

Nombre d'éléments réalisés	8	7	6	5	4	3	2	1
Benjamines /Minimes			10	8.40	7.20	5.20	3.60	2.00
Cadettes /Juniors /Seniors	10	8.80	7.60	6.40	5.20	4.00	2.80	1.60

5.4 Difficultés A F.S.G.T

TABLEAU DES « A FSGT » SAISON 2022/2023

BARRES

01		Bascule fixe
02		Elan circulaire groupé en avant ou en arrière
03		Prise d'élan pose de pieds serrés ou écartés groupés ou tendus. Cet élément n'est pris en compte que lorsqu'il est isolé pour attraper BS par exemple uniquement en D4 et en D.3
04		Grande culbute uniquement D4 Autorisée en D.3 si départ et arrivée en appui B.S.Pas autorisée en D1/D2.
05		Filé avant uniquement en D.4 et sans pénalité de 0.50
06		Sortie filée ou Pieds-Mains Sortie filée

Poutre éléments acrobatiques

01		Roulade avant avec appui des mains Départ et arrivée sur les pieds uniquement en D4 et en D3
02		Roulade arrière Départ et arrivée sur les pieds uniquement en D4 et en D3
03		Sortie Saut de Mains
04		Sortie Salto Costal
05		Sortie Salto Facial

Poutre éléments gymniques

06		Saut groupé
07		Saut avec ½ tour en l'air
08		Planche

Sol éléments acrobatiques en D4 uniquement

01		Roue
02		Souplesse avant - Souplesse arrière - Souplesse arrière départ du siège -
03		Cloche (Tic-Tac)

SOL ÉLÉMENTS GYMNINIQUES

05		Saut Groupé – aussi avec ½ tour
06		Saut Ciseaux en avant

5.5 Aménagement des programmes fédéraux F.s.g.t G.A.F

Saison 2022-2023 – version septembre 2022

SAUT :

Trampotrap autorisé pour les B/M sans pénalisation.

En division 4 : Seront pris en compte tous les sauts répertoriés dans le code F.I.G. avec un maximum de **2.40 pts**. ATTENTION : tous les autres sauts seront autorisés mais avec un maximum de **2.40 pts**.

En division 3 : Seront pris en compte tous les sauts répertoriés dans le code F.I.G. avec un maximum de **2.60 pts**. ATTENTION : tous les autres sauts sont autorisés mais avec un maximum de **2.60 pts**.

Pas de pénalité pour la deuxième course d'élan si la gymnaste au premier essai n'a touché ni le tremplin, ni l'agrès.

Déductions spécifiques à l'agrès : on appliquera les pénalités suivantes :

Hauteur insuffisante : 0.10 pt/0.30 pt/0.50 pt

Déductions spécifiques par le Jury D Note finale

- Plus de 25 mètres de course d'élan = 0.50 pt
- Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied /main (partie de pied/main) = 0.10 pt
- Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (partie de pieds/mains) ou partie du corps = 0.30 pt

Sauts non valables = 0.00 pt

- a. Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter un saut.
- b. Pas d'appui sur la table de saut.
- c. Ne pas utiliser le "collier de sécurité" pour les sauts par rondade.
- d. Aide pendant le saut.
- e. La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.
- f. Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut.
- g. La gymnaste exécute un saut interdit (jambes écartées latérales, élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle).

BARRES :

Pas de pénalité pour la deuxième course d'élan si la gymnaste au premier essai n'a touché ni le tremplin, ni l'agrès

1 élément pourra être répété une fois, mais ne sera pas pris en compte en valeur de difficulté par contre comptera dans le tableau des éléments exécutés et ce dans toutes les divisions sauf pour les Benj/minimes qui pourront en répéter 2.

Entrée ½ tour – bascule : les 2 formes sont valables avec 1/2 tour sous la barre ou ½ tour devant la barre inférieure.

L'entrée ½ tour bascule est un seul élément et différent de la bascule dans le mouvement.

La bascule en entrée et la bascule à la même barre dans le mouvement sont identiques et ne sont comptabilisées qu'une seule fois en élément de valeur (la deuxième bascule comptera dans le tableau des difficultés en élément répété).

Pose de pieds minimum pour accéder à la barre supérieure sinon – 1 Pt.

La pose de pieds en D1/D2 ne sera pas prise en compte comme élément de valeur de difficulté et prendra une pénalité de – 0.50 pt

En Division 4 : Tour d'appui arrière libre en B sera assimilé en difficulté A et considéré comme élément différent du tour d'appui arrière classique.

La grande culbute est considérée comme une A FSGT en division 4 et autorisée en Division 3 si départ et arrivée en appui B.S.

En sortie, une reprise d'élan après tour d'appui arrière (élan à vide) : la pénalité de -0.50 pt sera appliquée dans toutes les catégories sauf en D.4

Tour appui arrière filé avant balancé arrière sortie salto (élan intermédiaire) : la pénalité de -0.50 pt sera appliquée dans toutes les catégories sauf en D.4

Les prises d'élan en division D4 et en D.3 doivent être au-dessus de l'horizontale sinon pénalité de – 0.10 pt à l'horizontale et -0.30 pt sous l'horizontale

L'ATR jambes serrées et corps tendu :

- si entre 0° et 10° reconnu en B sans pénalité
- si entre 10° et 30° dévalué en A avec pénalité de -0.10 pt
- si > 30°: pas reconnu et pénalité de – 0.30 pt

L'ATR écart :

- si entre 0 et 10° reconnu en A sans pénalité
- si > 10° pas de valeur et pénalité de 0.30 pt

Pour les éléments circulaires sans rotation : passement filé, soleil, lune...

- si dans les 10° : élément reconnu sans pénalité
- si > 10° : élément avec une valeur inférieure et :
pénalité de – 0.10 pt si entre 10° et 30°
pénalité de – 0.30 pt si > 30°

Pour l'envol de B.S. à B.I. comme le schouschounova :

- si dans les 10° : élément reconnu sans pénalité
- si entre 10° et 30° : élément reconnu avec pénalité de - 0,10 pt
- si entre 30° et 45° : élément reconnu avec pénalité de – 0.30 pt
- si > 45° : élément reconnu avec pénalité de – 0.50 pt

Pour les éléments circulaires avec rotation et prises d'élan avec rotations :

- si ATR terminé dans les 10° (de chaque côté) et ensuite rotation : élément reconnu et pas de pénalité
- si entre 10° et 30° : élément reconnu et pénalité de 0.10 pt
- si entre 30 et 45° : élément reconnu et pénalité de 0.30 pt
- si > 45° : élément reconnu et pénalité de 0.50 pt

Pas de pénalité pour élan à vide pour le retrait

Pour l'élément pieds-mains rattrapé ou contre mouvement, s'il y a un arrêt après la suspension avec essai de contre mouvement sans terminer la bascule, il y aura une pénalité pour chute mais la valeur de l'élément sera accordée.

Un retrait avec touche du sol,

- si la touche ou l'arrêt s'effectue derrière la barre, l'élément ne sera pas reconnu
- si le tapis est frôlé en dessous de la barre : - 0.30 Pt de pénalité
- si touche du tapis avec les pieds : - 1.00 Pt de pénalité.
- Si retrait avec pieds sur la barre : pas de reconnaissance de la valeur de l'élément.

POUTRE :

Pas de pénalité pour la deuxième course d'élan si la gymnaste au premier essai n'a touché ni le tremplin, ni l'agrès

Entrée départ station faciale et franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal (Acro) = A :

- si touche de la poutre avec les pieds ou passage par le côté, l'entrée ne sera pas reconnue et sera considérée comme une entrée libre avec une pénalité de - 0.10 pt
- si frôler la poutre avec les pieds ou passage jambes croisées, l'élément sera pris en A acro avec une pénalité de - 0,30 pt

ATTENTION :

Entrée Saut, élévation ou élan à l'ATR = B, si la position à l'ATR n'est pas maintenue 2 secondes, l'entrée sera dévaluée en A

Les exigences des éléments acrobatiques avec ou sans envol devront être exécutés sur la poutre sauf pour la D4 pour l'exigence de l'entrée ou de la sortie.

L'ATR maintenu 2 secondes sera considéré comme élément acro (mais ni avant/lat ou arrière) et ne remplira pas d'exigence de composition.

L'équilibre roulade avant et la roulade avant sont 2 éléments différents et sont considérés comme des éléments acrobatiques.

Les roulades avant, arrière sont des éléments acros (voir code FIG)

SOL :

L'exigence de sortie : dernier salto ou série de salto

4 lignes acrobatiques maximum.

- si plus, pas de reconnaissance des éléments
- (Ligne acro = plusieurs éléments acrobatiques enchaînés ou salto seul si course impulsion 2 pieds).

6. PROGRAMMES INTERZONES

6.1 La Division 5 - présentation

La Division 5 n'a pas de finalité nationale.

Chaque zone est libre de le mettre en place pour les compétitions départementales et régionales.

Concernant la finale interzone, le découpage est défini de la façon suivante :

Zone PARIS : PARIS EST avec PARIS OUEST

Zone EST : EST avec le NORD

Zone SUD : SUD avec la Zone SUD OUEST

CONTACTS FÉDÉRAUX:

RESPONSABLE TECHNIQUE FÉDÉRALE

Sandra COLONNA - 06 17 99 47 91
sandra.colonna@yahoo.fr

RESPONSABLE FÉDÉRALE DES JUGES

Christine BOMBEAU - 06 76 29 06 18
christinebombeau@sfr.fr

6.2 La Division 5 - généralités

Le même règlement technique s'applique à la Division 5.

Engagements : Les engagements équipes (25€ par équipe) sont gérés par les zones. Une feuille d'engagement type est disponible en annexe du programme technique (feuilles d'engagements).

Jugement : Juges Niveau 2 minimum FSGT (pas de juges FFG).

La formation et l'examen des juges 2 se feront uniformément dans toutes les zones sous l'autorité des responsables des juges ZONE et de la responsable fédérale.

6.3 Programme technique division 5

✓ Catégories d'âges

Poussines	16-15-14	Cadettes	09-08
Benjamines	13-12	Juniores	07-06
Minimes	11-10	Séniiores	2005 et+

✓ Divisions

Poussines/Benjamines	de 2012 à 2016
Poussines/Benjamines/Minimes	de 2010 à 2016
Poussines/Benjamines/Minimes/Cadettes	de 2008 à 2016
Toutes Catégorie	-

✓ 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 +gymnique = valeur A Pas de B acro

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

SAUT	
Hauteur 1.15m pour les poussines autorisée sans pénalité	
Lune Trampo Tresp ou double tremplin Hauteur 1.25 m	11.60
Lune Trampo Tresp ou double tremplin Hauteur 1.15 m	8.60

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	+ 0.20
A FIG	+ 0.50

POUTRE	
Durée du mouvement 1'10 maximum / Hauteur 1.25m	
1 saut	+ 0.50
1 pivot 180° minimum	+ 0.50
1 acro avant (ATR autorisé) ou latérale et 1 acro arrière (chandelle autorisée tenue 2")	+ 0.50
1 sortie a FSGT	+ 0.20
A FIG	+ 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

6.4 Tableau des difficultés a fsgt division 5

Pas de valeur mais comptent dans le tableau des éléments

BARRES	
Entrée renversement	Monter à l'appui
Entrée bascule engagée 1 jambe	Culbute
Bascule fixe	Rétablissement
Pose de pieds	Filé avant
Balancé avant et arrière	Sortie Filée
Tour pieds/mains (tourniquet ou petit bonhomme)	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
Planche	Chandelle tenue 2" jambes tendues
Saut droit	Equi jambes serrées non tenu 2"
Saut extension ½ tour	Sortie Saut de mains
½ pivot (sur une jambe)	Sortie renversement avant (salto facial)
½ pivot + détourné sur ½ pointes	Sortie Salto costal
Saut groupé	
Saut droit avec double changement de pieds	
Saut ciseaux	

SOL	
Eléments gymniques	Eléments acrobatiques
Saut groupé	Équilibre 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

6.5 Aménagement des programmes D5

- Aux barres asymétriques, la sortie salto de l'élan après le tour appui arrière (considéré comme un élan à vide) ne sera pas pénalisée dans cette division
- La prise d'élan devra être au minimum à l'horizontale,
- **Pas de changement d'écart des barres en cas de chute**
- En poutre, la chandelle non tenue 2" ne sera pas prise en compte.

7. AUTORISATION PRÉLÈVEMENT 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 »

