

**GYMNASTIQUE
ARTISTIQUE
FEMININE**



**Programme
performance 8-9 ans
2017-2020**

CALCUL DE LA NOTE FINALE

La note finale à chaque agrès est établie à partir de deux notes séparées : Note D et Note E.

Note D	Note E
<ul style="list-style-type: none">• Valeur de Difficultés (8)• Exigences de Composition• Bonifications	10 - (fautes d'exécution + fautes liées à l'artistique)

Cette note finale sera établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustractions des pénalisations neutres.

NOTE D

1) Valeurs de difficultés (VD)

- Les éléments sont des éléments issus des tableaux des éléments du code FFG performance poussine.
- Aux barres, à la poutre et au sol,
 - correspond à l'addition des 8 difficultés de valeurs les plus élevées, sortie comprise.
- Valeur de éléments
 - Eléments sans valeur = 0.00 (mais peuvent être utilisé dans le décompte des éléments)
 - A et A FFG = 0.10
 - B = 0.20
 - C = 0.30

Reconnaissance d'éléments

- Mêmes principes que ceux expliqués précédemment pour le programme performance

SAUF

- Qu'ils sont limités en nombre pour s'adapter au mieux aux éléments présents dans les tableaux d'éléments spécifiques à cette catégorie
- À la poutre, les sauts exécutés en latéral et en transversal recevront la même valeur (pris une seule fois, par ordre chronologique)

Exercices trop courts

Le jury D appliquera les déductions neutres correspondant à un exercice trop court sur la note finale :

- | | |
|-------------------|------------------------|
| • 5 ou 6 éléments | moins 4 points |
| • 3 ou 4 éléments | moins 6 points |
| • 1 ou 2 éléments | moins 8 points |
| • Pas d'élément | moins 10 points |

2) Exigences de composition (EC) 2.00 points max.

- Dans le programme performance 8-9 ans, tous les éléments issus des tableaux peuvent remplir les exigences (de 0,00 à 0,30).
- Un élément peut remplir plus d'une EC, cependant un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC.

3) Bonifications 2.00 points max.

- Les éléments utilisés pour remplir les bonifications ne sont pas forcément issus des 8 éléments retenus pour la VD.
- Pour être accordée, la bonification doit être réalisée sans chute.
- Une bonification peut remplir une EC.

NOTE E

- Le tableaux des fautes générales et pénalisations est identiques au programme performance.
- Les directives techniques sont également identiques, elles sont juste élaguées en fonction des éléments autorisés dans le tableau spécifique pour les 8-9 ans.

SAUT

2 lignes sont à réalisées

Chaque ligne est composée

- d'un saut
- et d'un élément préparatoire

Soit 4 éléments à réaliser en tout

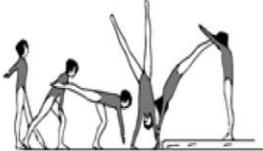
MATERIEL

- Trempo-tramp obligatoire
- Table à 1m10
- Les éléments préparatoires seront réalisées sur l'air de réception (avec des tapis de 20cm (2X10))

Protocole

- **LIGNE 1:**
 - Course de 10m max, chandelle droite, réception debout sur le saut puis saut extension (sur 0,50 pt)
 - ATR impulsion bras, réception dos en contre-haut (sur 0,50 pt)

- **LIGNE 2:**
 - Course de 20m max, lune (sur 2 pts)
 - Rondade, réception en contre-haut (sur 1 pt)

	Élément 1		Élément 2	
Ligne 1		0,5 pt		0,5 pt
	<p>Course d'élan de 10 mètres environ, impulsion des 2 jambes tendues sur le trampo-tremp' associée à une projection des 2 bras vers le haut, pour effectuer un saut vertical, corps aligné, jambes tendues, réception debout, jambes tendues sur la table de saut.</p> <p>Un pas, ou un rebond sur la table de saut et saut vertical en contre-bas avec recherche d'alignement des segments (bras, tronc, jambes) au point haut et réception stabilisée sur le tapis.</p>		<p>Placement devant le tapis de 20 cm posé en bout d'aire de réception du saut; pied avant pointé, bras à l'oblique arrière basse. ATR impulsion des 2 bras tendus (bras par en dessous) sur le tapis de réception du saut, et réception en contre- haut, à plat dos sur le tapis de 20 cm, segments alignés</p>	
Ligne 2		2 pts		1 pt
	<p>Course d'élan de 20 mètres maximum, et Lune</p>		<p>Placement devant le tapis de 20 cm posé en bout d'aire de réception du saut; pied avant pointé, bras à l'oblique arrière basse. Rondade impulsion alternative des 2 bras tendus (bras par en dessous) sur le tapis de réception du saut, et réception à la station debout en contre- haut, corps en légère courbe concave avant, angle jambes/tronc ouvert, haut du dos rond, bras tendus à l'oblique haute</p>	

BARRES

2 mini-enchaînements sont à présentés

- **Un en barre inférieure**
- **Un en barre supérieur**
 - **Passage entre les deux barres interdit**
 - **Répartition des éléments BI et BS libre**
 - **Un entraîneur obligatoire sous la barre**

MATERIEL

- Hauteur des barres norme FIG moins 20cm (soit en ajoutant un tapis de 20cm sous les barres soit en les descendant)

Valeurs de difficultés (VD)

- 8 éléments max y compris la sortie
- Les éléments sans valeur issus de la grille peuvent être réalisés pour éviter les exercices trop court
- Ne seront pris en compte qu'un seul
 - ATR jambes serré
 - + un ATR jambes écartées...le meilleur de chaque, pas forcément dans l'ordre chronologique

Exigences de Composition (EC)

- Une bascule
- Un élément du groupe « élan en arrière »
- Un élément du groupe « tour proche »
- Un élément du groupe « grand tour »

→ 0,50 par EC

Les éléments n'ayant pas de valeur peuvent remplir les EC.

Bonifications

Elles ont une valeur de +0,30 ou +0,50 chacune

→ 4 possibilités pour les 8-9 ans

• Une prise d'élan jambes serrées dans les 45° +0,30

OU Une prise d'élan jambes serrées à l'ATR +0,50

• Placement du dos à l'ATR +0,30

• Tour d'appui arrière libre dans les 45° +0,30

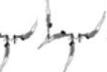
• Passement filé +0,50

→ + 2 possibilités uniquement pour les 9 ans

• 2 soleils (uniquement en finale régionale) +0,30

• Sortie salto tendu (qu'en finale régionale) +0,30

Éléments BARRES :

Entrées/ Bascules	Suspension et changements de face	Élan en arrière	Tour proche	Grands tours	Sortie
 <p>Un balancé de bascule en BI- Réception- 1 pas en avant et traction renversement jambes tendues</p>	 <p>De la suspension BS, traction renversement jambes tendues</p>	 <p>Prise d'élan sous l'horizontale, <u>aussi en sortie BI</u></p>	 <p>Tour d'appui avant, jambes tendues</p>	 <p>De la suspension BS, filé avant</p>	 <p>Sortie salto arrière tendu Bonification de 0,30 pt (seulement pour les 9 ans lors de la finale régionale)</p>
 <p>Bascule, <u>aussi dans le mouvement</u></p>	 <p>De l'appui BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage 2 sec par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds-barre et équerre serrée), <u>aussi en sortie</u></p>	 <p>Prise d'élan au dessus de l'horizontale, <u>aussi en sortie BI</u></p>	 <p>Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné</p>	 <p>Renversement arrière du balancé</p>	
 <p>Bascule à la suspension BS, <u>aussi dans le mouvement</u></p>	 <p>Demi tour en suspension avec 2 déplacements de main(180°)</p>	 <p>Prise d'élan à 45°, jambes serrées, <u>aussi en sortie BI</u> Bonification de 0,30 pt</p>	 <p>Tour d'appui arrière libre à l'horizontale, <u>aussi en sortie BI</u></p>	 <p>Grande culbute, reprise d'appui simultané, bras tendus, avant le contact des cuisses sur la barre</p>	
 <p>Bascule fixe</p>	 <p>Tour en suspension avec 2 déplacements de main, <u>aussi en sortie</u></p>	 <p>Prise d'élan corps carpé à l'ATR, <u>aussi en sortie BI</u> Bonification de 0,30 pt</p>	 <p>Tour d'appui arrière libre à 45°, <u>aussi en sortie BI</u> Bonification de 0,30 pt</p>	 <p>Filé avant de l'appui, corps proche de l'horizontale</p>	
	 <p>Balancé demi-tour minimum à l'oblique basse, <u>aussi en sortie avec engagé du poignet</u></p>	 <p>Prise d'élan à l'ATR, <u>aussi en sortie BI</u> Bonification de 0,50 pt</p>	 <p>Passement filé à l'ATR, <u>aussi en sortie BI</u> Bonification de 0,50 pt</p>	 <p>2 balancés avant, jambes tendues, <u>aussi en sortie</u></p>	
			 <p>Élan circulaire avant carpé serré ou écarté</p>	 <p>2 soleils Bonification de 0,30 pt (éléments autorisés uniquement pour les 9 ans lors de la finale régionale)</p>	
			 <p>Élan circulaire en arrière (carpé serré ou écarté)</p>		

Sv = Sans valeur

POUTRE

Valeurs de difficultés (VD)

8 éléments max dont la sortie

3 éléments gymniques (avec ou sans valeur)

3 éléments acrobatiques (avec ou sans valeur)

dont la sortie

2 éléments au choix (avec ou sans valeur)

Exigences de Composition (EC)

- 1 liaison d'au moins 2 sauts gymniques différents dont 1 saut avec écart antéro-postérieur de 180
- 1 relevé sur $\frac{1}{2}$ pointe au retiré (2s) et élément du groupe « tour » (1/2 tour min) (liés ou non)
- Éléments acrobatiques avant ou latéral
- Éléments acrobatiques arrière

→ 0,50 par EC réalisée sur la poutre

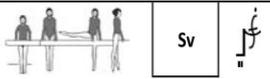
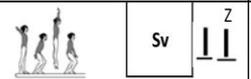
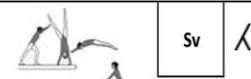
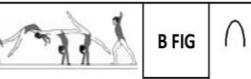
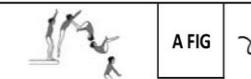
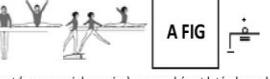
Bonifications

Elles ont une valeur de +0,30 chacune

→ 5 possibilités pour les 8-9 ans

- Equerre écartée, élévation à l'ATR +0,30
- ATR tenue 2S +0,30
- Roue retour en fente +0,30
- Souplesse avant +0,30
- Flic-flac arrière jambes décalées +0,30

Éléments POUTRE:

Entrée	Éléments gymniques		Éléments acrobatiques		Sortie
	Tours	Sauts	Arrière	Avant / Latéral	
 <p>De la station faciale latérale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal.</p>	 <p>Arabesque maintenue 2 secondes</p>	 <p>Saut vertical en position transversale; aussi avec changement de jambe</p>	 <p>Souplesse arrière</p>	 <p>ATR passé sous toutes ses formes</p>	 <p>Sortie Rondade</p>
 <p>Entrée équerre écartée en transversal ou en latéral</p>	 <p>Relevé sur 1/2 pointe au retiré, maintenu 2 sec</p>	 <p>Saut Groupé</p>	 <p>Flic-flac jambes décalées Bonification de 0,30 pt</p>	 <p>ATR maintenu 2 sec, jambes serrées ou écartées Bonification de 0,30 pt</p>	 <p>Salto avant groupé</p>
 <p>Saut (avec appui des mains) au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grd écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre</p>	 <p>Détourné sur 1/2 pointes, avec maintien 2 sec. sur 1/2 pointes après le 1/2 tour</p>	 <p>Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 secondes à l'oblique basse minimum</p>	 <p>Roue retour en fente Bonification de 0,30 pt</p>	 <p>Salto arrière groupé</p>	
 <p>De l'équerre jambes écartées, élévation à l'ATR par placement du dos (retour libre sur la poutre) Bonification de 0,30 pt</p>	 <p>1/2 pivot, jambe libre au retiré + détourné</p>	 <p>Saut vertical avec 1/2 tour (180°)</p>	 <p>Roue pied-pied uniquement en liaison avec la sortie</p>		
Sv = Sans valeur	 <p>1/2 pivot, jambe libre au retiré</p>	 <p>Saut enjambé par développé, écart à 180°</p>	 <p>Tic-Tac</p>		
	 <p>Pivot jambe libre au retiré</p>	 <p>Saut écart antéropostérieur, écart à 180°</p>	 <p>Souplesse Avant, retour sur jambe arrière, jambe avant maintenue ou pointée, bras verticaux et serrés Bonification de +0,30 pt si respect des exigences techniques</p>		
		 <p>Saut sissonne avec écart de jambes à 180°</p>			

SOL

Valeurs de difficultés (VD)

8 éléments max dont la sortie

3 éléments gymniques (avec ou sans valeur)

3 éléments acrobatiques (avec ou sans valeur)

dont la sortie (élément issu de la dernière ligne acro)

2 éléments au choix (avec ou sans valeur)

PRECISIONS

- Une ligne acrobatique: Min un élément avec envol (rondade, saut de mains..)
- Max 3 ligne acrobatiques (aucune diff dans les LA suivantes ne sera prise en compte)

Exigences de Composition (EC)

- 1 passage gymnique composé de 2 sauts différents, dont 1 avec un écart antéro-postérieur de 180°
- 1 élément du groupe « tour » retour sur ½ pointe de 180° min
- 2 lignes acrobatiques (min rondade flip et saut de mains)
- 1 salto (en avant ou en arrière)

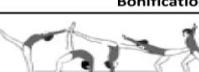
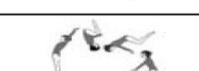
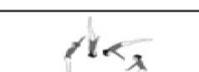
→ 0,50 par EC réalisée

Bonifications

Elles ont une valeur de +0,30 chacune

→ 2 possibilités pour les 8-9 ans

- Equerre écartée, élévation à l'ATR +0,30
- Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus +0,30

Éléments acrobatiques			Éléments gymniques				
Avant / latéral		Arrière		Sauts		Tours	
	Sv		Sv		A FFG		Sv
ATR marqué, sous toutes ses formes		Roulade arrière bras tendus, corps carpé, départ et retour à l'appui pédestre		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 secondes à l'horizontale minimum		1/2 pivot, jambe libre au retiré, retour sur 1/2 pointes	
	A FFG		A FFG		A FFG		A FFG
ATR Valse (360°), jambes tendues et serrées, retour en fente		Roulade arrière à l'ATR, bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre Bonification de 0,30 pt		Saut ciseaux avant		1/2 pivot jambe libre au retiré + détourné	
	A FFG		A FFG		Sv		A FFG
ATR impulsion bras + roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse arrière, départ et retour à l'appui pédestre		Saut vertical avec 1/2 tour (180°)		1/2 pivot jambe libre horizontale ou pied dans la main écart 180°, retour sur 1/2 pointes	
	A FFG		A FFG		A FIG		A FFG
ATR impulsion bras + pont avant retour debout		De la station debout, renversement arrière jambes serrées, passage par l'ATR, retour en fente		Saut vertical avec 1/1 tour (360°)		Pivot, jambe libre au retiré, retour sur 1/2 pointes	
	A FFG		A FIG		A FIG		
Souplesse Avant, retour sur jambe arrière, jambe avant maintenue ou pointée, bras verticaux et serrés		Flic-Flac jambes serrées avec rebond		Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°			
	A FIG		A FIG		A FIG		
Saut de main 2 pieds avec rebond		Salto arrière groupé (obligatoirement du flic-flac)		Saut carpé écarté			
	A FIG		A FIG		A FIG		
Salto avant groupé		Salto arrière tendu (obligatoirement du flic-flac)		Saut écart antépostérieur, écart à 180°			
	A FIG				A FIG		
Rondade avec rebond				Saut sissonne, écart à 180°			
	A FFG				B FIG		
Equerre écartée, élévation à l'ATR par placement du dos, retour en fente Bonification de 0,30 pt				Saut changement de jambe			

Sv = Sans valeur



Groupe de travail des juges V