

**GYMNASTIQUE  
ARTISTIQUE  
FEMININE**



**Programme Fédéral A  
2017-2020**



# EVALUATION DES EXERCICES

## Généralités

Note de Départ sur 13.50 points maximum

Exigences de Groupe  
12.00 points maximum

Bonifications :  $3 \times 0.50 = 1.50$  maximum

# Exigence de Groupe

## 12.00 points maximum

### Choix des éléments

Un maximum de 6 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral A » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupes demandées aux agrès valent 2.00 pts

# Bonifications : 3 maximum soit 1.50 point

Les éléments (identifiés) et réalisés sans chute permettent l'attribution de 3 bonifications maximum d'une valeur de 0.50 pt chacune.

Pour être validée la bonification doit être :

- Reconnue
- Exécutée sans chute.

# Calcul de la Note Finale

Note de Départ moins les fautes d'exécution  
=  
Note Finale

Exemple :

Note de Départ : 12.50

Fautes d'exécution : 2.60

Note finale :  $12.50 - 2.60 = 9.90$  points

La description officielle des éléments est donnée par le texte (seul le texte fait foi) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

**Répétition** : Si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées).

**Élément identique** : Les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.

# Élément non reconnu

- Tous les éléments hors grille Fédérale A
- Éléments avec rotation longitudinale incomplète.
- Éléments réalisés avec aide
- Éléments qui ne répondent pas aux exigences techniques
- Éléments répétés
- Éléments réalisés sans retour sur les pieds d'abord (1<sup>er</sup> contact)
- Éléments réalisés sans retour sur l'agrès :
  - Barres : sans retour à l'appui
  - Poutre : sans retour sur la poutre (minimum 1 pied)
- Élément de maintien 2 secondes : si non maintenu



# Exécution

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

- Les fautes générales
- Les fautes spécifiques à chaque agrès

Petite faute : 0.10

Faute moyenne : 0.30

Grosse faute : 0.50

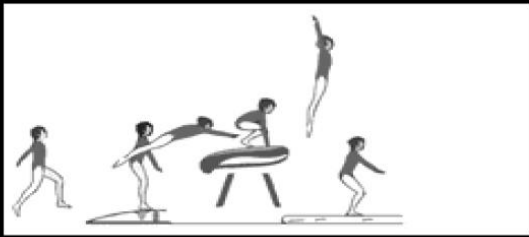
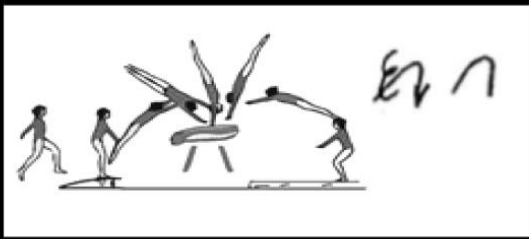
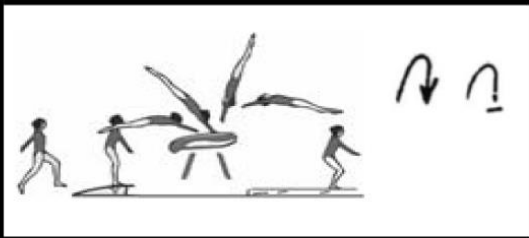

Très grosse faute : 1.00

## Temps d'échauffement en compétition

3 minutes par équipes  
Pour toutes les catégories



SAUT

Dessin / symbole	Description	NOTE DE DÉPART	
		1 tremplin	Trampo'tremp ou double tremplin *
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	11	10
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1er envol	12	11
	Renversement avant	13	12
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1er envol et 1/2 tour (180°) dans le 2ème envol.	13	12



BARRES

# LES EXIGENCES ( 6 à 2 pts)

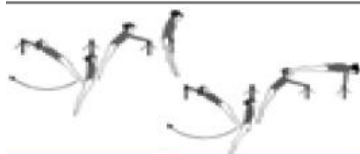
- 1 UN ELEMENT DU GROUPE ENTREE
- 2 UN ELEMENT DU GROUPE SUSPENSION
- 3 UN ELEMENT DU GROUPE APPUI
- 4 UN ELEMENT DU GROUPE SORTIE
- 5 DEUX ELEMENTS AU CHOIX DANS LA GRILLE



Sortie salto arrière groupé



Pose de pieds, élan circulaire en arrière  
jambes serrées (tendues ou fléchies)



Balancé arrière et rétablissement à  
l'appui ou l'appui libre



Bascule à la suspension barre  
supérieure uniquement dans le  
mouvement



Bascule fixe

Pour être validée la bonification doit être :

- Reconnue
- Exécutée sans chute.

## EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci dessous:

- 1 élément du GROUPE "Entrées"
- 1 élément du GROUPE "Suspensions"
- 1 élément du GROUPE "Appuis"
- 1 élément du GROUPE "Sorties"
- 2 éléments au choix dans la grille
- 3 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

GROUPES											
Entrées		Suspensions				Appuis			Sorties		

## FAUTES SPÉCIFIQUES

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules et balancés)

Toucher le sol avec les pieds

0.50

Toucher la barre avec 1 ou 2 pieds

0.20

## Calcul NF :

ND : ..... x 2 + ..... (bonif) = .....

Total Fautes spécifiques :

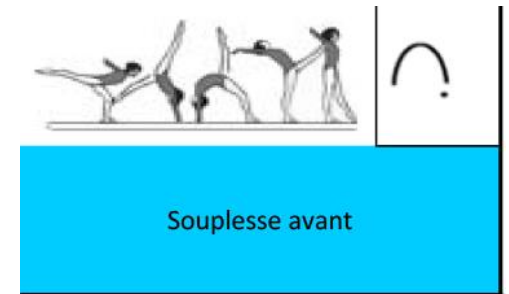
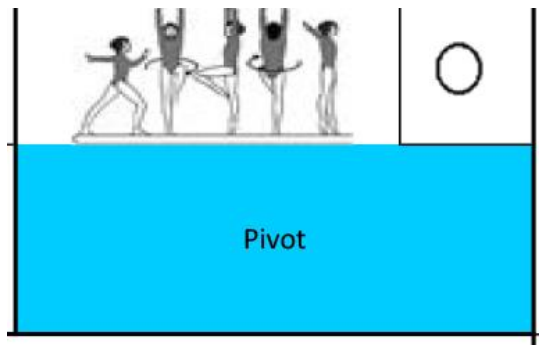
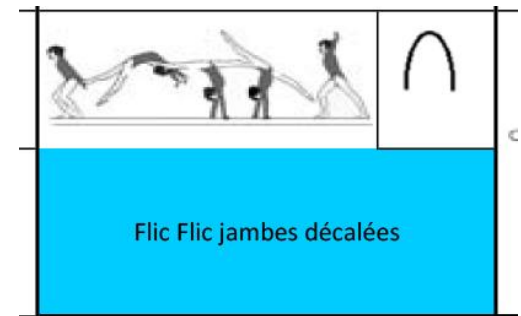
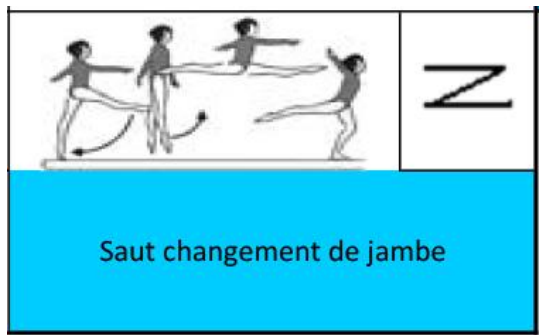




POUTRE

# LES EXIGENCES (6 à 2 pts)

- 1 UN ELEMENT DU GROUPE ENTREES
- 2 UN ELEMENT DU GROUPE TOURS
- 3 UN ELEMENT DU GROUPE SAUTS
- 4 UN ELEMENT DU GROUPE ACRO EN ARRIERE
- 5 UN ELEMENT DU GROUPE ACRO EN AVANT/LATERAL
- 6 UN ELEMENT DU GROUPE SORTIES





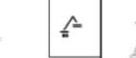

























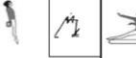


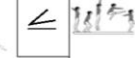



















Pour être validée la bonification doit être :

- Reconnue
- Exécutée sans chute.

**EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS**

Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci dessous:

- 1 élément du GROUPE "Entrées"
- 1 élément du GROUPE "Tours"
- 1 élément du GROUPE "Sauts"
- 1 élément du GROUPE "Éléments acrobatiques en arrière"
- 1 élément du GROUPE "Éléments acrobatiques en avant/latéral"
- 1 élément du GROUPE "Sorties"
- 3 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisées sans chute)

GROUPES																							
Entrées				Éléments gymniques				Éléments acrobatiques				Sorties											
				Tours		Sauts		Arrière		Avant/Latéral													
																							
De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal				En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds				1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)				Saut groupé		Saut sissonne écart à 180°		Chandelle corps tendu (départ et retour libre) maintien 2 sec		ATR passage 2 jambes serrées à la verticale		Tic tac		Sortie rondade	
																							
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège				Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale				1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente (aussi accroupi)				Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		Saut de chat		Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre		ATR maintenu (sous toutes ses formes) 2 sec.		Rondade (interdite en liaison avec sortie)		Sortie saut de mains	
																							
Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintien 2 sec				De la station faciale, franchissement groupé ou carapé à l'appui dorsal				1/2 tour à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue				Saut ciseau avant		Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds		Souplesse arrière		Roulade avant départ appui pédestre, retour libre		Souplesse avant		Salto avant groupé	
<b>PE 4</b>				Pivot													Flic.Flic jambes décalées		Roue sous toutes ses formes		Salto arrière groupé		
								Saut écart antéropostérieur écart à 180°				Saut changement de jambe											

**FAUTES SPÉCIFIQUES**

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50
Éléments de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50
Dépassement du temps autorisé (1min)	2.00

Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronométrage prévient la gymnaste à 50 sec.

**Calcul NF :**

ND : .....	x 2 + .....	(bonif)	= .....
Total Fautes exécution :	.....		
NF : ND - Total Fautes =	.....		



SOL

# LES EXIGENCES








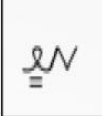








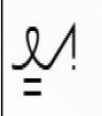








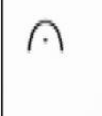




- 1 UN ELEMENT DU GROUPE ACRO EN AVANT/LATERAL
- 2 UN ELEMENT DU GROUPE ACRO EN ARRIERE
- 3 UN ELEMENT DU GROUPE SAUTS
- 4 UN ELEMENT DU GROUPE TOURS
- 5 DEUX ELEMENTS AU CHOIX DANS LA GRILLE

<p>ATR valse, jambes tendues serrées</p>	









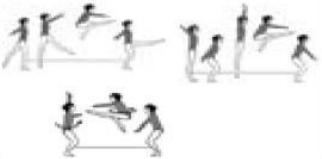






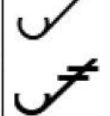


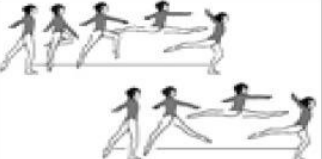
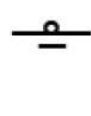
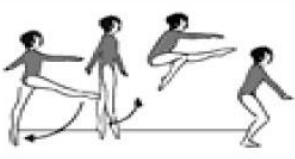





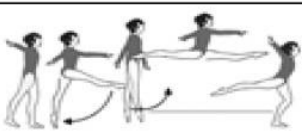

<p>Équerre écartée et élévation à l'ATR par placement du dos, retour en fente, <u>aussi avec 1/2 valse et valse</u></p>	

<p>salto avant groupé</p>	

<p>Salto arrière groupé ou tendu</p>	

Avant/Latéral				Arrière				
								
toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Équerre écartée et élévation à l'ATR par placement du dos, retour en fente, <u>aussi avec 1/2 valse et valse</u>		Saut de mains 2 pieds avec rebond		Roulade arrière bras tendus corps carpé, départ et retour à l'appui pédestre		Flic Flac jambes serrées av
								
Roulade avec rebond		Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		salto avant groupé		Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre.		Salto arrière groupé ou
								
Roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre		ATR valse, jambes tendues serrées		Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre		
								
Valse, jambes tendues serrées		Saut de mains 1 pied						



Sauts				Tours	
  <p>Saut groupé <u>aussi avec 1/2 ou tour</u></p>	  <p>Saut écart antéropostérieur écart à 180°</p>	  <p>Saut de chat avec 1/2 tour ou tour</p>	  <p>1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)</p>		
  <p>Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds <u>aussi avec 1/2 tour</u></p>	  <p>Saut sissonne écart à 180°</p>	  <p>Saut vertical avec 1/1 tour (360°)</p>	  <p>1/2 pivot jambe libre horizontale ou pied dans la main écart 180°</p>		
  <p>Saut ciseaux avant</p>	  <p>Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°</p>	  <p>Saut changement de jambe à la position saut cosaque</p>	  <p>Pivot</p>		
  <p>Saut carpé écarté ou serré</p>	  <p>Saut changement de jambe</p>				



Groupe de travail des juges V