

**GYMNASTIQUE
ARTISTIQUE
FEMININE**



**Programme Fédéral B
2017-2020**



EVALUATION DES EXERCICES

Généralités

Comment noter le programme Fédéral B ?

Fédéral B

Note de départ max : 10 points

***Un maximum de 5 éléments différents
choisis dans la grille Code FFGYM Fédéral B***

Calcul de la Note Finale

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

Exemple :

Note de Départ : 8.00

Fautes d'exécution : 2.60

Note finale : $8.00 - 2.60 = 5.40$ points

Exigence de Groupe

12.00 points maximum

Choix des éléments

Un maximum de 5 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral B » est pris en compte.

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

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 B
- Éléments avec rotation longitudinale incomplète.
- Éléments réalisés avec aide
- Éléments qui ne répondent pas aux exigences techniques OU réalisés avec aide
- Éléments répétés
- Éléments réalisés sans retour sur les pieds d'abord (1^{er} 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

Exigence de Groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux Exigences de groupes spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFG « Fédéral B »

Toute exigence de groupe manquante, est pénalisée chaque fois de 2 points, la déduction est faite sur la note de départ

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

Tableau des fautes

Cliquez sur « ici » pour accéder au tableau des fautes générales.

Temps d'échauffement en compétition

2 minutes par équipes
Pour toutes les catégories



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

Saut

Généralités

- Hauteur de la table de saut 1m25
- Toutes les années d'âges peuvent utiliser le tremplin de 20 cm ou le Trampo-tremp, seule la ND du saut diffère.
- Interdiction de modifier la hauteur du Trampo'Tremp
 - Course d'élan 25 m maximum

Généralités

- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur sera pris en compte
 - Une 3ème course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin, ni la table de saut (même si la table est dépassée)

Généralités – SAUT NUL

- Saut exécuté non répertorié
 - Aide pendant le saut
- Appui de la tête sur la table
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord

Grille des sauts autorisés



Pour un même saut 2 ND possibles
Selon si la gym exécute son saut avec :

- 1 tremplin



Ou

-Trampo'tremp

Grille des sauts

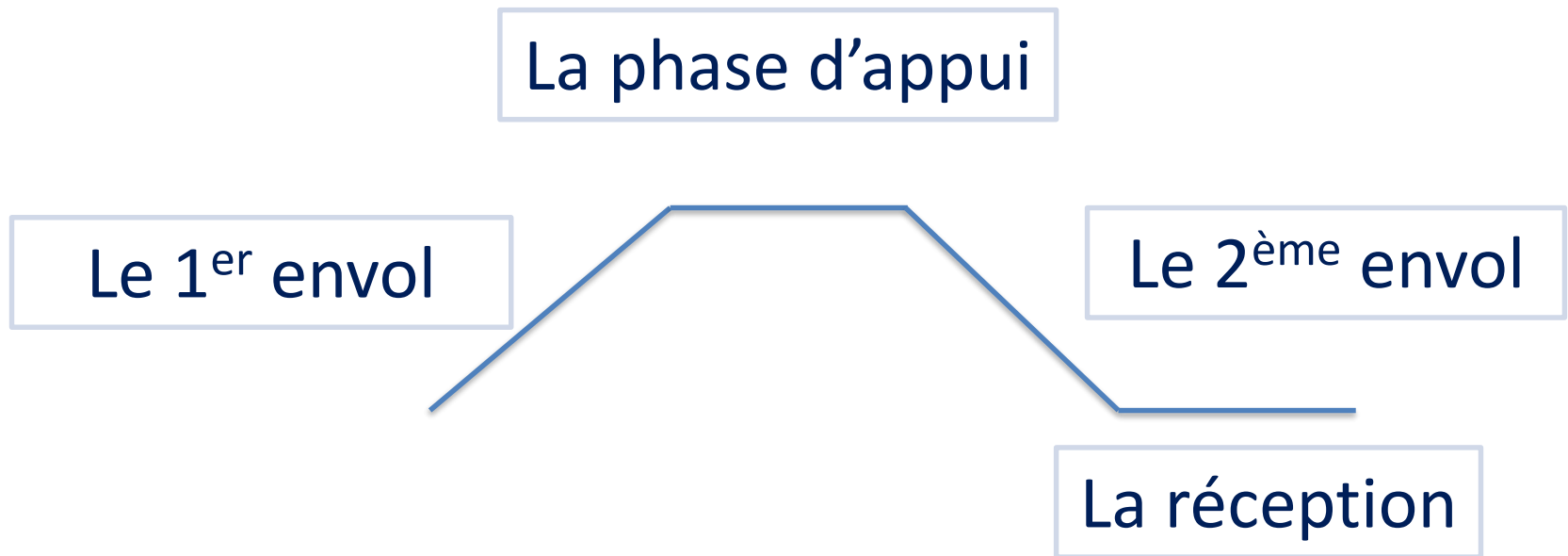
Dessin / symbole	Description	NOTE DE DEPART	
		1 tremplin	Trampo'tremp
			
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	8	7

Grille des sauts

Dessin / symbole	Description	NOTE DE DEPART	
		1 tremplin	Trampo'tremp
			
	Renversement avant LUNE	10	9

Fautes d'exécution

On distingue 4 phases dans un saut



Chaque phase a ses fautes spécifiques

1^{er} envol

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
Premier Envol			
Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol	≤ 45°	≤ 90°	>90°
Mauvaise technique			
* angle des hanches	X	X	
* corps cambré	X	X	
* genoux fléchis	X	X	X
* jambes et genoux écartés	X	X	

Phase d'appui

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
Impulsion			
Mauvaise technique			
* bras fléchis	X	X	X
* angle des épaules	X	X	
Appui prolongé sur la table	X	X	X
Pose de genoux (saut avec pose des mains et des pieds sur la table)			1.00 point
Appuis supplémentaires sur la table			X

2^{ème} envol

Fautes

0.10

0.30

0.50 ou plus

Deuxième envol

Hauteur

X

X

X

Position du corps

* alignement du corps

X

* genoux fléchis

X

X

X

* jambes ou genoux écartés

X

X

Distance - Longueur insuffisante

X

X

Déviations par rapport à l'axe

X

Dynamisme

X

X



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

Barres

Note D :





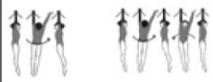



































Exigences de Groupes

Note D : Exigences de Groupes

Enchaînement libre de 5 éléments choisis
parmi les éléments de grille Fédéral B

Enchaînement libre de 5 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"
- 1 élément au choix dans la grille

GROUPES											
Entrées		Suspensions				Appuis			Sorties		
											
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI		Renversement arrière du balancé		De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises		De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière groupé, carpé ou tendu		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS	
											
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS		En suspension maintien des jambes en équerre 2 sec		Renversement arrière du lancer de jambe ou de la traction, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)		Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS		De l'appui cavalier BI ou BS, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre		De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	
											
Renversement arrière du lancé de jambe ou de la traction aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension		Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS		Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées		Prise d'élan à l'appui libre jambes tendues et serrées, réception au sol	
											
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé qu'une seule fois)		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension									

FAUTES SPÉCIFIQUES

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes

Toucher le sol avec les pieds

0.50

Calcul NF :

ND :X 2 =

2 points par Exigences de Groupes

- 1 élément du groupe des « Entrées »
- 1 élément du groupe des « Suspension »
- 1 élément du groupe des « Appuis »
- 1 élément du groupe des « Sorties »
- 1 élément au choix dans la grille

Enchaînement à réaliser :

- Soit sur une seule barre (BI ou BS)
- Soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

Éléments identiques

Les éléments issus de la même case sont identiques.

Ils ne peuvent être comptabilisés qu'une seule fois

3 éléments peuvent être comptabilisé une seule fois : 

Fautes Particulières

Tous les balancés peuvent s'effectuer
jambes serrées ou écartées
Bascules et Balancés
Sans pénalisation

Élément de maintien non tenu

2 secondes :

Élément non reconnu

1 seul élément dans ce cas aux
Barres Asymétriques



En suspension maintien des jambes équerre

Arrêt : -0.50
Élan intermédiaire: -0.50

Élan intermédiaire = élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant

Attention : pas de cumul avec l'arrêt

Il peut y avoir un élan intermédiaire sans arrêt.

Pour que l'exigence de groupe soit accordée, il est impératif que l'élément réponde aux exigences techniques

Toucher le sol avec les pieds

1.00

Toucher la barre avec 1 ou 2 pieds

0.50

En cas de chute la gymnaste dispose de 30 secondes pour remonter sur l'agrès.

Au-delà de 30 secondes le mouvement est considéré comme terminé.



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

Poutre

Note D :

Exigences de Groupes

Note D : Exigences de Groupes

Enchaînement libre de 5 éléments (durée maximum 1 minute) choisis parmi les éléments de la grille Fédéral B poutre à 1.10m

2 points par Exigences de Groupes

1 élément du groupe des « Entrées »

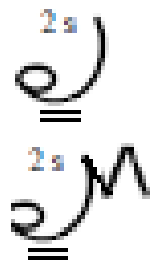
1 élément du groupe des « Sorties »

1 élément acrobatique

2 éléments au choix

Éléments identiques

Les éléments issus de la même case sont identiques.



Ils ne peuvent être comptabilisés qu'une seule fois

Fautes spécifiques

Pour être reconnu les éléments doivent :

- Répondre aux exigences techniques
(Pour connaître les reconnaissances des sauts et pivots faire référence au PPT exigences techniques)
- Tous les éléments doivent avoir un retour sur la poutre – minimum 1 pied

Manque d'amplitude par rapport aux
exigences
0.10 – 0.30

Faire référence au PPT
« Exigences Techniques »

Élément de maintien non tenu 2 secondes : Élément non reconnu

2 éléments dans ce cas à la poutre

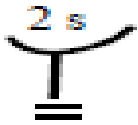
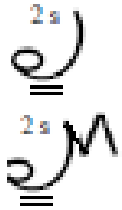


Planche ou arabesque maintenue 2 sec. jambes libre à l'oblique basse minimum



Chandelle groupée, carpée ou tendue (départ et retour libre) maintien 2 sec

Temps du mouvement : 1 minute

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 chronométreur prévient la gymnaste à 50 secondes

Dépassement du temps autorisé (1mn) = 2.00 points

Temps de chute

En cas de chute la gymnaste dispose de 10 secondes pour remonter sur la poutre et reprendre son mouvement.


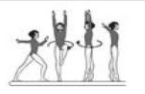

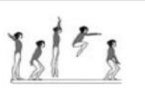

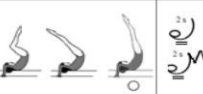




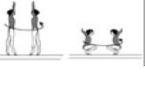


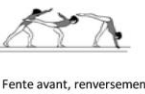





Au-delà de 10 secondes le mouvement est considéré comme terminé

FÉDÉRAL B - POUTRE

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :

- 1 élément du GROUPE "Entrées"
- 1 élément du GROUPE "Sorties"
- 1 élément acrobatique
- 2 éléments au choix dans la grille

		GROUPE							
Entrées	Éléments gymniques						Éléments acrobatiques		Sorties
	Tours		Sauts		Arrière	Avant			
 De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal	 1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	 Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec	 Saut groupé	 Saut vertical en position transversale, aussi en progression	 Chandelle groupée, carpée ou tendue (départ et retour libre) maintien 2 sec	 ATR passé sous toutes ses formes	 Sortie rondade		
 De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège	 1/4 pivot, position de la jambe libre indifférente	 Détourné, aussi accroupi	 Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	 Saut vertical avec changement de jambe	 Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière proche de l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe	 Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout			
	 Planche ou arabesque maintenue 2 sec. jambes libre à l'oblique basse minimum	 Battement D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	 Saut de chat		 Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes				

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 = ..
 Total Fautes exécution :
 NF : ND - Total Fautes = ..



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

Sol

Note D :

Exigences de Groupes

Note D : Exigences de Groupes

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis, sans musique (durée 1 minute) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille Fédéral B

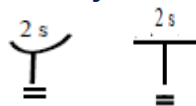
2 points par Exigences de Groupes

2 éléments acrobatiques
2 éléments gymniques
1 élément au choix dans la grille

Éléments identiques

Les éléments issus de la même case sont considérés comme identiques.

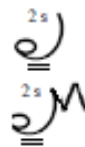
Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambes libre à l'oblique basse minimum



Saut droit, aussi avec ½ tour



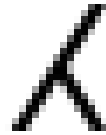
Chandelle groupée, carpée ou tendue (départ et retour libre) maintien 2 sec



Ils ne peuvent être comptabilisés qu'une seule fois dans le mouvement

Fautes spécifiques

Absence de rebond après les éléments :
Rondade : -0.50



Elément de maintien non tenu 2 secondes :
Elément non reconnu

6 éléments dans ce cas au sol

2 s



De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2s

2 s



Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec

2 s



Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2s

2 sec



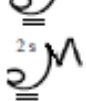
Ecrasement facial maintenu 2 sec

2''



Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2sec

2s





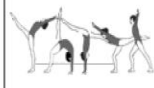







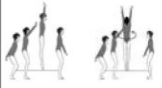













































Chandelle groupée, carpée ou tendue (départ et retour libre) maintien 2 sec

Temps du mouvement : 1 minute

Le chronomètre démarre au 1^{er} mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.

Dépassement du temps autorisé (1mn) = 2.00 points

Éléments acrobatiques				Éléments gymniques											
Avant		Arrière		Souplesse maintien				Sauts				Tours			
															
Roue sous toutes ses formes, 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		Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre		Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambes libre à l'oblique basse minimum		Saut groupé		Saut vertical, aussi avec ½ tour		½ pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	
															
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes		Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintien 2 sec, départ et retour libre, position des bras libre		De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2sec		Saut de Chat		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum ou assemblé		½ pivot, position de la jambe libre indifférente	
															
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		ATR marqué sous toutes ses formes retour en fente		Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec		Écrasement facial maintenu 2 sec		Pas chassés D - G ou inversement		Saut vertical avec changement de jambe		Battement D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.	
															
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)		De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (si pont tenu 2", validation de 2 éléments)											
															
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre															



Groupe de travail des juges V