



PROGRAMME **FEDERAL B GAF**

SAISON 2026/2027

REGLEMENT TECHNIQUE

Catégories d'âges	7-9 ans 10-13 ans Classement équipe / format compétitif 5-5-3
Interdiction de participation	Gymnastes engagées sur les programmes fédéraux (FEDERAL B, A, A1, PERF, PERF NAT)
Engagements	ENGAGYM Date limite à respecter
Tenue de compétition	Justaucorps avec shorty autorisé
Tenue des encadrants	Tenue sportive représentant le club
Tenue des juges	Noir et blanc
Condition de participation	Être licencié FFGym
Evaluateurs	1 juge de niveau 1 minimum doit être fourni par les clubs participants



FÉDÉRAL B

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 185.

COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL B ?

Note Finale sur 11 points maximum

- **Note D** : 11 points **Difficultés** : 10 points **Bonifications** : 1 point (2 X 0,5 pt)
- **Note Finale** : ND moins fautes d'exécution et pénalités
- **Tenue** : justaucorps identiques ou différents, à l'initiative des clubs

DIFFICULTÉS/10 POINTS

1-1 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 groupe demandées aux agrès valent 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

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*).
- Éléments identiques : 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 ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés

1-2 Exigences de groupe

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

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

BONIFICATIONS/1 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre) permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

EXÉCUTION

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

LES FAUTES GÉNÉRALES

TABLEAU page 21

LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT	page 6
BARRES	page 7
POUTRE	page 9
SOL	page 11



FÉDÉRAL B

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 185.

COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL B ?

Note Finale sur 11 points maximum

- Note D : 11 points Difficultés : 10 points **Bonifications** : 1 point (2 X 0,5 pt)
- Note Finale : ND moins fautes d'exécution et pénalités
- Tenue : jersyms corps identiques ou différents, à l'initiative des clubs

DIFFICULTÉS/10 POINTS

1-1 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 groupe demandées aux après valent 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le Exte Lseu/ le lexie fait fois : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

a) 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)

b) Éléments identiques : 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.

c) Éléments non reconnus ou réalisés avec aide : non comptabilisés.

d) Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

12 Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque après.

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

BONIFICATIONS/1 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'après (poutre) permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

EXÉCUTION

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

LES FAUTES GÉNÉRALES

TABEAU page 21

LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT page 6

BARRES page 7

POUDRE page 9

SOL page 11



FÉDÉRAL B

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
Toutes les années d'âges doivent utiliser le Trampo-tremp. seule la note de départ du saut présenté diffère.
- interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3 course d'élan est autorisée si la Gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (même si la table est dépassée?)
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

I- ENVOI

- Mauvaise technique
 - angle des hanches 0,10 - 0,30
 - corps cambré 0,10 - 0,30
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 - 0,30

II-IMPULSION

- Mauvaise technique
 - bras fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - angle des épaules 0,10 - 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 - 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : 0,50

2'- ENVOL

- Hauteur **0,10 - 0,30 - 0,50**
- Position du Corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 - 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 - 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART Trampo-tremp*
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant (interdit 7-8-9 ans)	9



FÉDÉRAL B

BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer

EXIGENCES DE GROUPE (à partir de 10 ans)

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les 6 éléments de la grille ci-contre :

- 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

Exigences de groupe 7-8-9

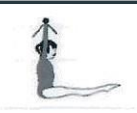
- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »*
- 2 éléments au choix dans la grille

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

Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension

Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en bleu

GROUPES 1/2			
ENTRÉES		SUSPENSIONS	
			
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI		Renversement arrière du balancé	
			
Avec un tierioin, sauter à la suspension BS		Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	
			
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une 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 dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)		Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	
			
De l'appui BI ou BS, rotation à 90°, descend contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension			
			
Renversement arrière du balancé			



FÉDÉRAL B

BARRES 2/2

? ODTIES		
 De l'appui 81 ou BE, engagé, jambe en tire let bias pour arriver à l'appui cavalier	 Tour d'appui arrière groupé ou tendu	 Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS
 Montes debout sur BI un pied après l'autre pour atteindre la BS	 De l'appui cavalier BI ou BS, k' tour en sautant les deux la suspension BI ou BS, lâchez la barre et réception à la station de départ	 Plise d'élan sous horizontale jambes tendues et serrées aussi en somme promptoïdée Tseuie /o/sj
 De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, puis attente à l'appui cavalier aussi par couc'e BI ou BS	 Plise d'élan sous horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans V mouvement promptoïdée 7 Jeu 7e fo/sj	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Si il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (boscules et 6p/or;cès)	Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (=arrêter qu'il n'est pas nécessaire d'exécution de l'élément)	0.10	Toucher le tapis ou l'agres avec la main
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECOHNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds
Dépassement du temps de chute (JO serf)	Exercice terminé	Élément intermédiaire = élément qui n'est pas /Jere/so/re ô
		Attention de l'élément sur vonrJ - pas de cumul avec l'arrêt

CALCUL NOTE FINALE

hbie d'éléments	
ND=Adrdeieu2	+ Bonif
Total Fautns ezécution	
Nfi= ND - 10BI Fautes	



FÉDÉRAL B

POUTREi/2

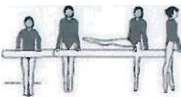
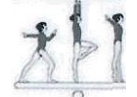
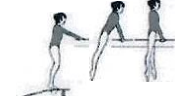
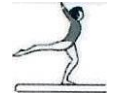
EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (*durée 40 secondes maximums* :

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

pour les 7-9 ans: en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre

2 bonifications maximum à 0,5 pt éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agres

ENTRÉES		GYMNASTIQUES		SAUTS	
	De la station faciale latérale, tailler à l'appui, passage d'une jambe l'autre sur le côté pour s'établir au siège		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut groupé genoux à l'horizontale
	De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		hpivot, position de pied au-dessus de la tête		Cabriolet avec rétraction jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum
	arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Planche ou arabe maintenue 2 sec jambe libre à l'oblique basse minimum		Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum
					Saut de chat genoux à l'horizontale



FÉDÉRAL B

POUTRE c/z

S		
ADRIERE	AVANT	TORTIES
 Chandelle corps étendue, tête au sol, maintenue 2 sec, dégagement retour libres	 ATR passé sous toutes ses formes tête au sol verrouillé	 Sortie iondante
 Chandelle corps étendue maintenue 2 secondes	 Fente avant étendue à l'arrêt jusqu'à la pose des jambes latérales au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui	 Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, eau vertical et réception à la canche debout
	 Utérin accroupi, placement du dos sous toutes ses	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10/0.30/0.50	
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude rapport aux exigences	0.10/0.30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.60	
Dépassement du temps autorisé 10 sec.	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé	

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 chronomètre prévient la gymnaste à 30 sec.

CALCUL NOTE FINALE

Nbre éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF=ND -Total fautes	



FÉDÉRAL B

SOL 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis Lduree
40 secondes max/mc/m de 5 éléments choisis parmi les
éléments de la grille ci-contre:

- 2 éléments acrobatiques
- 2 éléments gymniques

1 élément au choix dans la grille

Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi
les Eléments identifiés sur fond bleu

Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des
comités départementaux et régionaux

ACROBATIQUES		
AVANT		
 Roue sous tes es tg départ et retour à l'appui pedestre	 Souplesse avant départ et retour à l'appui pedestre ou ATR pont avant retour à l'appui pedestre	 Souplesse arrière départ et retour à l'appui pedestre
 Pondade avec rebond	 Placement du dos sous toutes les formes	 Candelle coros groupé, carcé ou rendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des btz libre
 ATR roulade avant départ et retour à l'appui pedestre	 AJT rrière (pozoge d lo rer@@ sous toutes les fomcs el en lent	 Roulade arrière sous toutes les formes départ et leon à l'appui pedestre
 ATR ½ valse, jambes tendues serrées	 Roulade avant sous toutes les loimg départ et relour à l'appui pedestre (jambes serrées ou écartées...)	 De la oosition pont mouren lème parfilR amflo-postérieur (si pont tenu 2", validation de 2 éléments)
 Tic tac, départ et retour à l'appui pedestre		



FÉDÉRAL B

SOL 2/2

GYMNASTIQUES					
SOUTÈNUE		SAUTS		ROULEMENTS	
 Grand écart anté-postérieur « 180° sans appui des mains au sol » maintenu 2 sec	 Hanche ou arête de la cuisse maintenue 2 wjambes libes à l'oblique basse minimum	 Saut groupé genoux à l'horizontale	 Saut vertical, aussi avec 1/2 tour	 1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	
 De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec	 Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec	 Saut de chat groupé à l'horizontale	 Saut vertical avec changement de jambe	 Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.	
 Plié dans la main "t" maintenu 2 sec	 Écrasement facial maintenu 2 sec	 Pas chassés D - G ou inversement	 Assemblé	 Détourné	
		 Saut fissionné écart à 180°			

FAUTES SPÉCIFIQUES

Ouïe d'équilibre	0.10 / 030	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronomètre grève la gymnaste à 30 sec
Absence de rebond ap/ès la ondée positionnée en dernier élément	050	
Manque de maintien non tenu 2 sec	NON RECONNU	
Mauvaise attitude par rapport aux exigences	030 / 030	
Dépassement du temps autorisé à 40 sec	200	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	x0.5:
Bonifications	
$ND = (Nbre\ d'éléments \times 2) + Bonif$	
Total Fautes exécution	
$NF = ND - Total\ Fautes$	

FÉDÉRAL B
SOL 3/2



FÉDÉRAL B

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
- Toutes les années d'âges doivent utiliser le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère.
* interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3^e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (*même si la table est dépassée*)
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1^{er} ENVOL

- Mauvaise technique
 - angle des hanches 0,10 - 0,30
 - corps cambré 0,10 - 0,30
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 - 0,30

IMPULSION

- Mauvaise technique
 - bras fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - angle des épaules 0,10 - 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 - 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : (une fois) 0,50

2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 - 0,30 - 0,50
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 - 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 - 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

GRILLE DES SAUTS NOTES D		
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART
		Trampo-tremp*
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant (interdit 7-8-9 ans)	9



FÉDÉRAL B

BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.

EXIGENCES DE GROUPE (à partir de 10 ans)

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

- 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

Exigences de groupes 7-8-9

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments 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
- Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en bleu

GROUPES 1/2			
ENTRÉES		SUSPENSIONS	
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
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS		Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une 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)
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	
Renversement arrière du lancé de jambe			



FÉDÉRAL B

BARRES 2/2

GROUPES 2/2					
APPUIIS			SORTIES		
		De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier			Tour d'appui arrière groupé ou tendu
		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 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 aussi en sortie (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			Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS
		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS			De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout
		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, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)

FAUTES SPÉCIFIQUES

(S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80)

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Frôler le tapis ou l'agrès avec la main	0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute (30 sec)	Exercice terminé	Élément intermédiaire (=élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	



FÉDÉRAL B

POUTRE 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (durée 40 secondes maximum) :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément acrobatique
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille
- pour les 7-9 ans : en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre
- 2 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès)

GROUPES 1/2					
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNINIQUES			
		TOURS		SAUTS	
 De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal			 Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec	 Saut groupé genoux à l'horizontale	 Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant
		 1/2 pivot, position de la jambe libre au choix	 Détourné, aussi accroupi	 Cabriole avec ré-entention jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	 Saut vertical avec changement de jambe
		 Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum	 Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	 Saut de chat genoux à l'horizontale	



FÉDÉRAL B

POUTRE 2/2

GROUPES 2/2			
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			SORTIES
ARRIÈRE	AVANT		
 Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres	 ATR passé sous toutes ses formes (à la verticale)		 Sortie rondade
 Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes	 Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui		 Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout
	 Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes		

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	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 chronomètre prévient la gymnaste à 30 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude r rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
S'accrocher à la poutre our éviter une chute	0.50	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	



FÉDÉRAL B

SOL 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (durée 40 secondes maximum) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

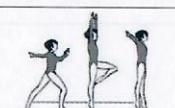
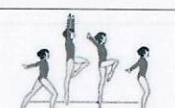
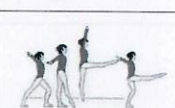
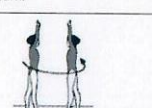
- 2 éléments acrobatiques
- 2 éléments gymniques
- 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES					
AVANT			ARRIÈRE		
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pedestre			Souplesse avant départ et retour à l'appui pedestre ou ATR pont avant retour à l'appui pedestre		
Rondade avec rebond			Placement du dos sous toutes ses formes		
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pedestre			ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente		
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées			Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pedestre (jambes serrées ou écartées...)		
Tic tac, départ et retour à l'appui pedestre			De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (si pont tenu 2", validation de 2 éléments)		



FÉDÉRAL B

SOL 2/2

GROUPES 2/2											
ÉLÉMENTS GYMNISTIQUES											
SOUPLESSE MAINTIEN				SAUTS				TOURS			
 Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec		 Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		 Saut groupé genoux à l'horizontale		 Saut vertical, aussi avec 1/2 tour		 1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)			
 De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		 Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		 Saut de chat genoux à l'horizontale		 Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		 1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente			
 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		 Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.			
				 Saut saissonne écart à 180°		 Assemblé		 Détourné			

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronométrateur prévient la gymnaste à 30 sec.
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0.50	
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2.00	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	