



Zone Ile de France

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

BROCHURE ILE DE FRANCE GAM 2015

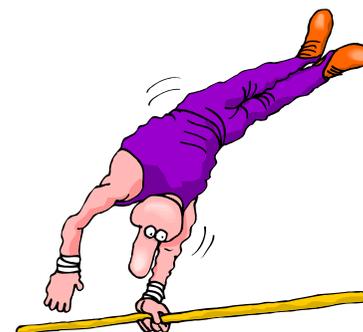
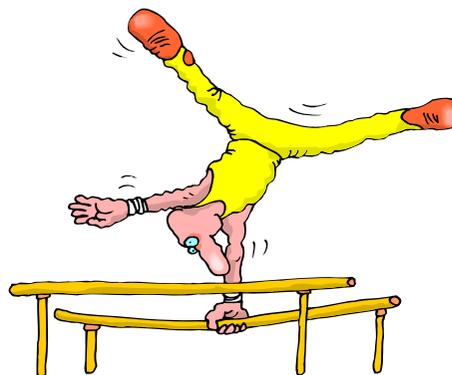
Cette brochure contient les programmes communs élaborés et mis en place sur la Zone ile de France.

PROGRAMME IMPOSES POUSSINS

DIVISION INTERREGIONALE

- Individuels : Libres IDF (Cadets et Juniors/Seniors)
- Equipes : Critérium (Benj, B/M, TC)
Libres IDF (M/C/J/S)

Les autres programmes (Energym, ...) sont disponibles sur les sites des comités régionaux



POUSSINS

CIRCUIT P1 - P2

Coupe Poussins (individuels)
Compétition par Equipes

IMPOSES POUSSIN CIRCUIT P1 – P2 201

LES CRITERES GENERAUX D'EVALUATION

PRINCIPES GENERAUX

Remarque : Chaque mouvement possède une valeur globale, elle ne représente pas la somme des valeurs des secteurs dont il est constitué. Par conséquent, les notes de départ sont pour :

L'imposé P 1 : Valeur technique : 1,00 point

L'imposé P 2 : Valeur technique : 2,00 points + 0,5 point d'option (sauf au saut)

Secteur exécution : 10.00 points

1. Dans tous les cas, c'est le texte qui fait foi.
2. Le gymnaste doit présenter complètement le niveau choisi.
3. La non-présentation intentionnelle d'un élément entraîne une pénalité de 2.50 pt.
4. lorsqu'un élément n'est pas reconnu, une pénalité de 1.00 point est appliquée.
5. Le gymnaste peut recommencer **une seule fois** chaque élément raté.
6. Pour qu'une option soit reconnue, il faut qu'elle soit exécutée sans faute grossière. Si un option est ratée, le gymnaste peut la retenter une fois, mais s'il présente l'élément de base à la place, dans le cas où l'option remplace un élément de l'imposé de base, il se verra attribuer une pénalité de 1,00 point. (même réglementation que les imposés critérium nationaux)
7. Quand une option remplace un élément de base, l'élément inscrit en italique dans le texte et encadré en pointillé dans les dessins ne doit plus être présenté par le gymnaste.

VIRTUOSITE

1. Une bonification pour une réalisation dégageant une impression exceptionnelle est accordée sous l'appellation virtuosité. Elle s'élève à : 0,1, 0,2, ou 0,3 point. Cette bonification devra être inscrite dans la case bonification sur les feuilles de match et viendra s'ajouter à la note finale.

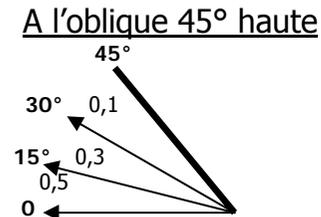
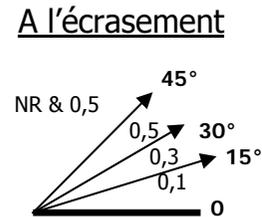
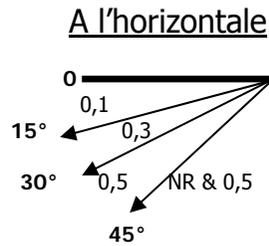
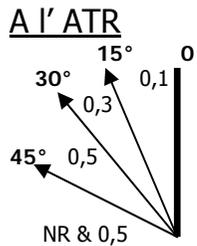
0,10 pt pour un élément, 0,20 pt pour 2 ou 3 éléments, 0,30 pt pour la quasi totalité du mouvement.

FAUTES D' EXECUTION ET FAUTES TECHNIQUES

Pénalités pour déviation des mouvements d'élan et de maintien	Durée des parties de maintien tenu 2"	Durée des parties de maintien marqué 1"	Arrêt supplémentaire	Fautes d'interruption
jusqu'à 15° = 0.1 Pt	Entre 1" et 2" = 0.1 Pt	Entre 0 et 1" = 0,3 pt	Arrêt non demandé dans le texte : 0.3 Pt	Elans intermédiaires et éléments supplémentaires : 0.5 Pt L'élan intermédiaire est applicable pour : balancés supplémentaires aux parallèles, fixe, les pas supplémentaires lors d'une prise d'élan au sol
16° à 30° = 0.3 Pt	1" = 0.3 Pt	Non tenu = 0,5 et NR		
31° à 45° = 0.5 Pt	<1" = 0.5 Pt et NR			
> à 45 = 0.5 Pt et NR				

Les autres fautes : application code FIG

Les positions de références



AU SOL

1. Au sol, un temps maximum de réalisation est de 40 secondes Une pénalité de 0,1 point est appliquée pour un dépassement compris entre 1 et 3 secondes, 0,2 pt entre 3 et 5 secondes, 0,5 pt entre 5 et 10 secondes, 1 pt au-delà de 10 secondes.
2. Une partie acrobatique au sol est considérée comme un élément unique : par exemple sursaut roue pied – pied dans l'imposé P 2, si la roue n'est pas reconnaissable, la pénalité est de 1.00 pt. (référence point 4 des principes généraux)

AU SAUT DE CHEVAL

1. L'élément à franchir doit faire 1 mètre de hauteur, et entre 1,20 et 1,50 mètre de longueur.
2. Un tremplin est autorisé devant le mini trampoline dans les deux niveaux sans pénalisation.
3. Un sur tapis de réception de 10 centimètres d'épaisseur est **obligatoire** au saut P2.

AUX BARRES PARALLELES

1. Les barres ne doivent pas dépasser la hauteur des épaules du gymnaste. Un ajustement avec des tapis pour affiner la hauteur est possible.
2. Aucun tremplin n'est autorisé.
3. Présence de l'entraîneur obligatoire. Sinon le gymnaste ne commence pas son mouvement.

A LA BARRE FIXE

1. En barre haute, le gymnaste doit pouvoir attraper la barre seul.
2. La présence de l'entraîneur est obligatoire sous la barre. Sinon le gymnaste ne commence pas son mouvement.
3. Dans l'imposé P 1, en barre basse, le renversement est demandé seul. Cependant un aménagement est possible et se présente comme suit :

Avec une aide matérielle : petit bloc mousse pour poser le pied dessus	Pénalité : - 0,3 pt
Avec aide de l'entraîneur	Pénalité : - 1,00 pt

4. Dans l'imposé P 2, le renversement est demandé avec montée des jambes et extension du corps. Cependant un aménagement est possible et se présente comme suit

Sans pré élan (traction renversement direct)	Pénalité : - 0,3 pt
Avec aide de l'entraîneur	Pénalité : - 1,00 pt

5. La sortie de l'imposé P 1, en barre basse, est la chute filée. Cependant, un exercice facilitant est proposé. Le gymnaste pourra remplacer cette sortie par une prise d'élan abdominale et un repoussé en arrière à la station droite. Une déduction de 1,00 point sera apportée sur la note de départ.



ZONE ILE DE France

IMPOSE P 1
Valeur technique: 1 point

Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale en levant une jambe, fente avant les bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever vers l'appui tendu renversé, abaisser une jambe et se redresser à la station droite les bras à la verticale.	Bras non alignés, voir tableau des déviations Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
2	S'abaisser à la position accroupie bras à l'horizontale. Rouler en avant jambes fléchies puis tendues, à la position assise bras tendus à la verticale, dos plat jambes tendues écartées (tenu 2").	Faute de tenue: 0,1; 0,2; 0,3 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
3	Resserrer les jambes et effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour placer les mains au sol. S'établir à l'appui dorsal passager, pivoter par 1/2 tour sur un bras à l'appui facial.	Manque d'alignement du corps: 0,1 pt; 0,3 pt Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
4	S'élever lentement, par le placement du dos en fermeture bras tendus, marqué 1" sur pointes.	Marqué entre 0 et 1"= 0,3 pt Non marqué = 0,5 et NR
5	Venir accroupi et roulade arrière jambes fléchies serrées. Se redresser à la station droite, bras à la verticale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Bras non alignés, voir tableau des déviations
6	Sursaut roue resserrer les jambes à la station latérale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

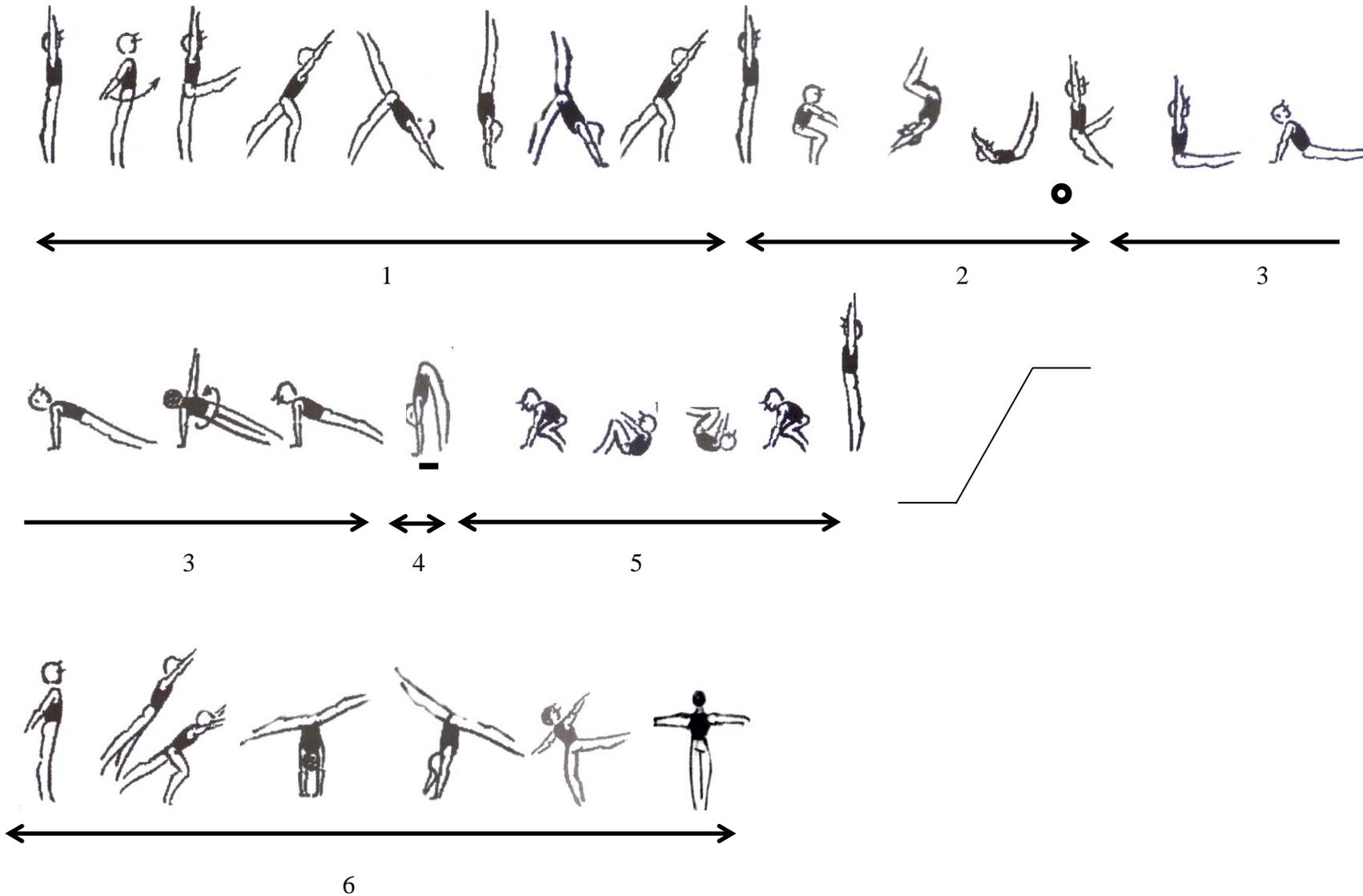
L'exercice peut être inversé en partie ou dans sa totalité

Secteurs	1	2	3	4	5	6
Symbole						

PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2037
 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE
 POUSSINS CIRCUITS P1 - P2



IMPOSE P1 : VALEUR TECHNIQUE, 1.00 POINT



Le mouvement peut être inversé en partie ou dans sa totalité



ZONE ILE DE France

PROGRAMME POUSSINS CIRCUITS P1 P2 EDITION 201)

IMPOSE P 2

Valeur technique: 2 points + 0,5 d'option



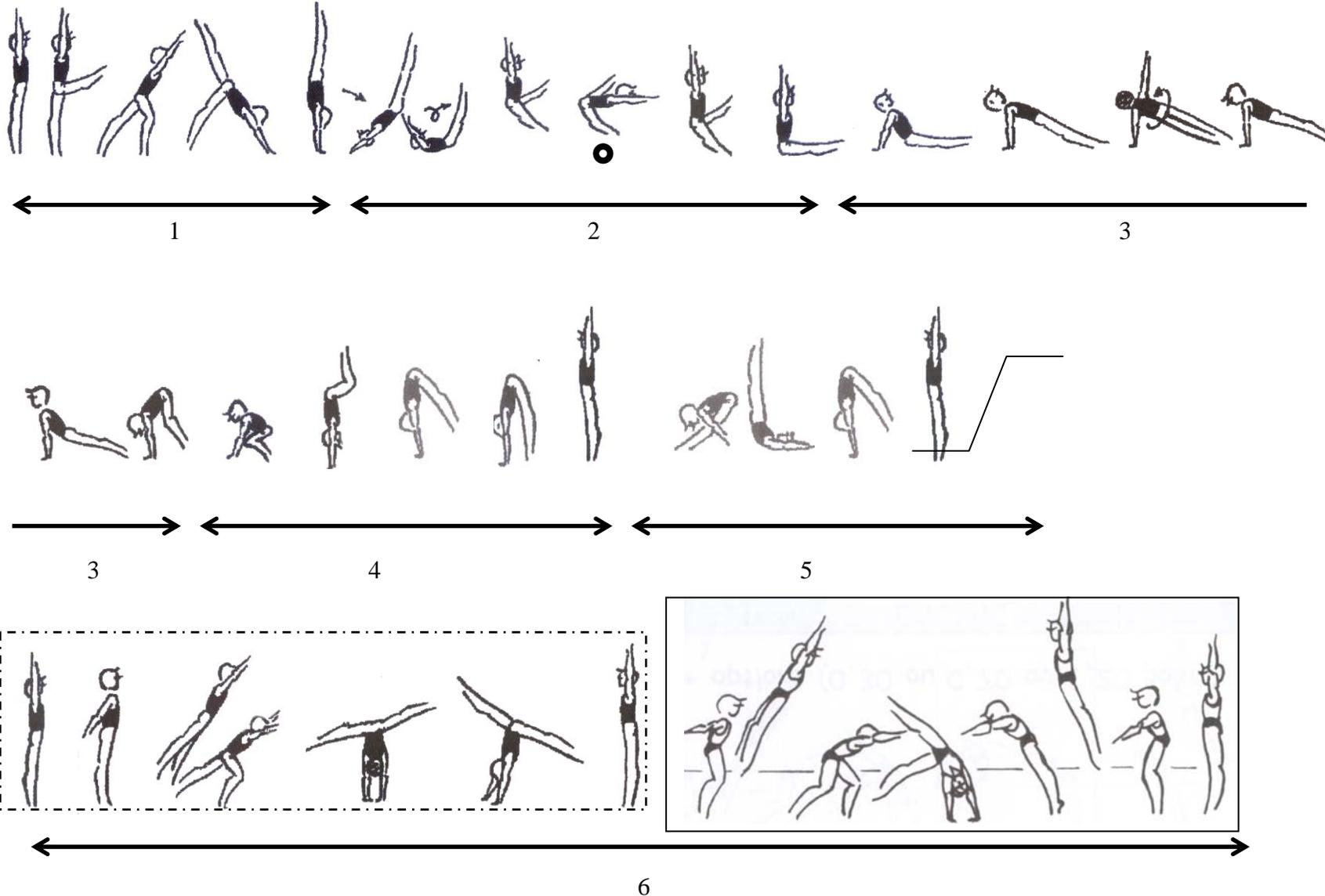
Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale en levant une jambe, fente avant les bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol à l'appui tendu renversé passager.	Bras non alignés, voir tableau des déviations Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
2	Basculer en avant et rouler, bras tendus à la position assise bras tendus à la verticale, dos plat, jambes tendues écartées. Abaisser ensuite le buste à l'écrasement facial, bras parallèles vers l'avant (tenu 2"). Puis se redresser à la position assise bras à la verticale en resserant les jambes.	Manque de fermeture: 0,2; 0,4; 0,6 et NR Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
3	Effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour placer les mains au sol. S'établir à l'appui dorsal passager, pivoter par 1/2 tour sur un bras à l'appui facial et, sans arrêt, par temps de ressort venir à la position accroupie.	Manque d'alignement du corps: 0,1; 0,3 SI arrêt sup: 0,3 pt Bras non alignés: voir tableau des déviations
4	Puis en élan, s'élever au placement du dos groupé, puis reposer les pieds au sol jambes tendues pour s'établir à la station droite.	Manque d'alignement: voir tableau des déviations Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
5	Abaisser le buste sur jambes tendues, puis fléchies et roulade arrière bras et jambes tendus. Se redresser à la station droite, bras à la verticale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Bras non alignés, voir tableau des déviations
6 + OPT	Sursaut roue avec 1/4 de tour intérieur à la station droite, bras à la verticale (roue pied, pied). <u>et rondade saut extension à la station.</u>	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Arrivée latérale: 0,5 pt

L'exercice peut être inversé en partie ou dans sa totalité

Secteurs	1	2	3	4	5	6	OPT	
Symbole								



IMPOSE P 2 : VALEUR TECHNIQUE, 2 POINTS + 0,5 d'option



Le mouvement peut être inversé en partie ou dans sa totalité



ZONE ILE DE France

PROGRAMME POUSSINS CIRCUITS P1 P2 EDITION 201)

SAUT P 1
Valeur technique: 1 point



Secteurs	Valeurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	1,00	Avec mini trampoline lune plat dos sur bloc mousse hauteur 1 m	Fautes de tenues: 0,1 pt / 0,3 pt / 0,5 pt Fautes techniques: 0,1 pt / 0,3 pt / 0,5 pt F

SAUT P 2
Valeur technique: 2 points

Secteurs	Valeurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	2,00	Avec mini trampoline lune sur bloc mousse hauteur 1 m	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

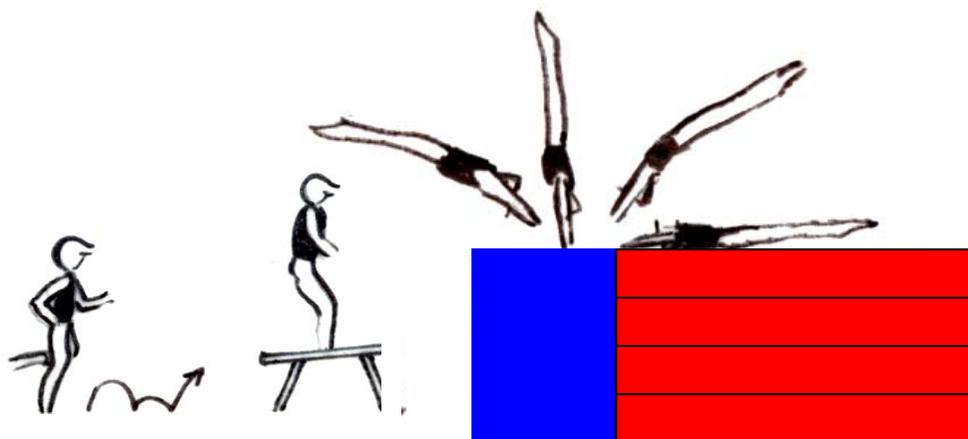


ZONE ILE DE FRANCE

PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2037 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE POUSSINS CIRCUITS P1 - P2

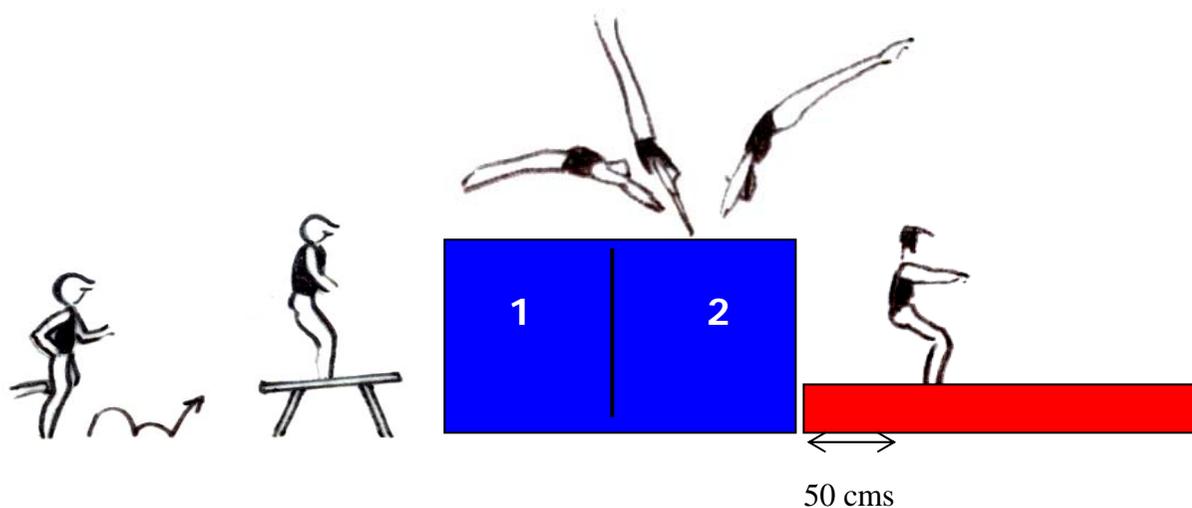


SAUT P 1 : VALEUR TECHNIQUE, 1.00 POINT

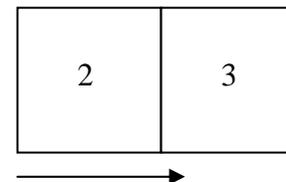


HAUTEUR DU BLOC : 1 METRE
LONGUEUR : ENTRE 1,20 et 1,50 m

SAUT P 2 : VALEUR TECHNIQUE, 2 POINTS



HAUTEUR DU BLOC : 1 m
LONGUEUR : ENTRE 1,20 et 1,50 m



Mains en zone 1 : - 0,50 pt
Mains en zone 2 : pas de pénalité
Réception dans la zone : - 0,50 pt



ZONE ILE DE France

IMPOSE P 1
Valeur technique: 1 point

Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	De la station au milieu des barres, sauter à l'appui bras tendus pour arriver à la position corrigée corps droit tenu 2". Fléchir les jambes à la position équerre groupée tenue 2". Puis revenir à la position corrigée corps droit.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
2	Elever lentement les deux jambes à l'horizontale et les poser au siège écarté à la position corrigée corps droit tenue 2". Flexion et extension des jambes pour élaner en avant.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
3	Balancer en arrière (corps droit, pieds à hauteur des barres), balancer en avant (corps droit, pieds à hauteur des barres).	Corps cassé: 0,1; 0,3; 0,5 pt Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
4	Balancer en arrière (corps droit, pieds à hauteur des barres), balancer en avant (corps droit, pieds à hauteur des barres).	Corps cassé: 0,1; 0,3; 0,5 pt Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
5	Balancer en arrière à l'horizontale et sortie entre les barres	Corps cassé: 0,1; 0,3; 0,5 pt Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

Hauteur des barres: environ 1 mètre

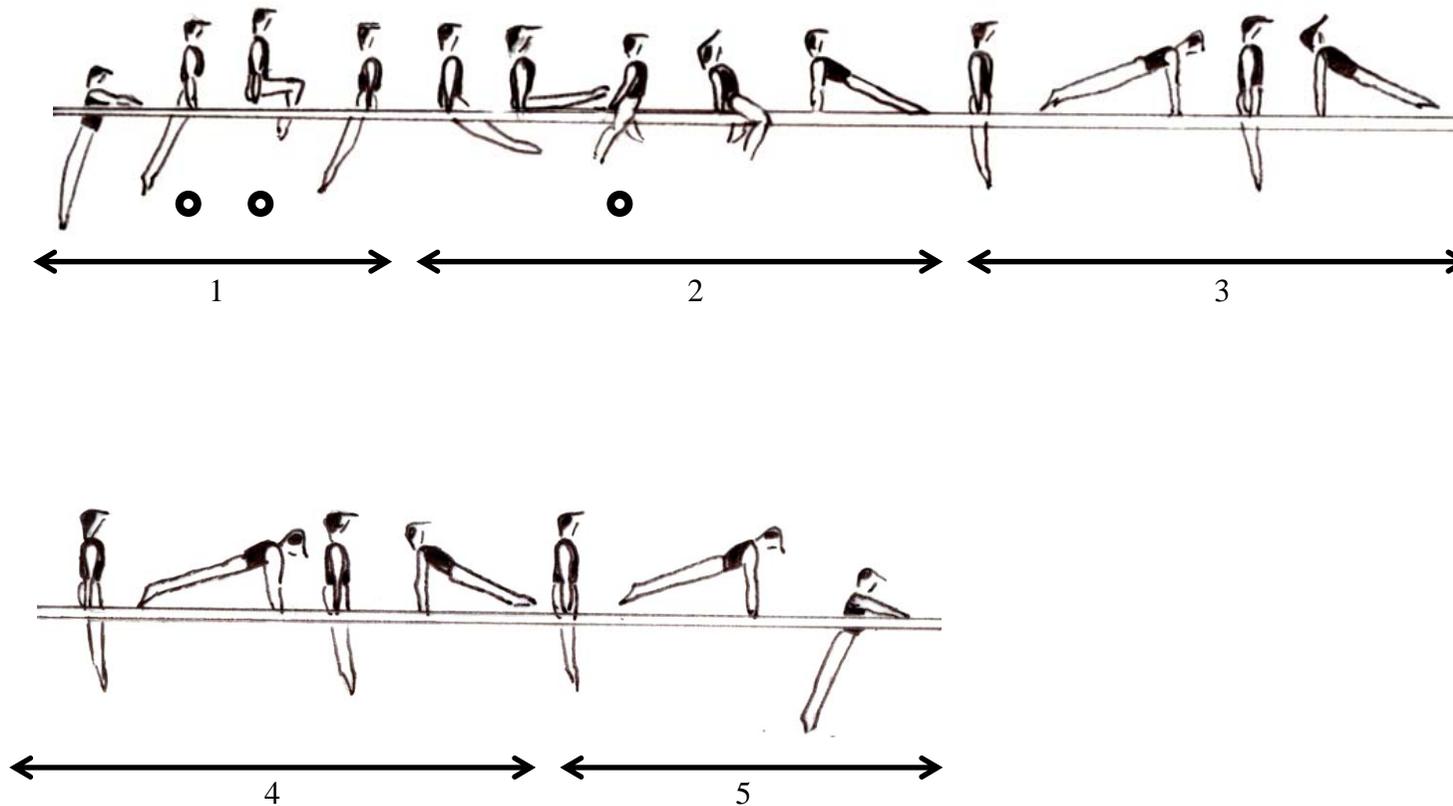
Secteurs	1	2	3	4	5
Symbole					

PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2037
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE
POUSSINS CIRCUITS P1 - P2



IMPOSE P1 : VALEUR TECHNIQUE, 1.00 POINT

Hauteur des barres parallèles : sous la hauteur des épaules du gymnaste





ZONE ILE DE France

PROGRAMME POUSSINS CIRCUITS P1 P2 EDITION 201)

IMPOSE P 2

Valeur technique: 2 points + 0,5 d'option



Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	De la station au milieu des barres, sauter à l'appui tendu et élaner en avant au siège écarté, position corrigée tenue 2".	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
2	Réunir les jambes tendues en avant à l'horizontale et équerre tenue 2", <i>écarter et poser les jambes au siège écarté, position corrigée.</i>	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
OPT	élever lentement le corps fléchi en placement du dos, bras tendu, les jambes serrées, puis écartées et poser les jambes (mains devant les jambes), circumduction des bras vers l'arrière au siège écarté position corrigée.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
3	Flexion et extension des jambes pour élaner en avant (corps droit), balancer en arrière corps droit à l'horizontale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
4	Balancer en avant corps droit à l'horizontale, balancer arrière à l'horizontal.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
5	Balancer en avant corps droit à l'horizontale, balancer arrière à 45° et sortie latérale à droite en déplaçant main gauche devant la main droite sur la barre droite, réception à la station costale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

Hauteur des barres: environ 1 mètre

Tremplin interdit

L'exercice peut être inversé en partie ou dans sa totalité

Secteurs	1	2	OPT	3	4	5
Symbole						



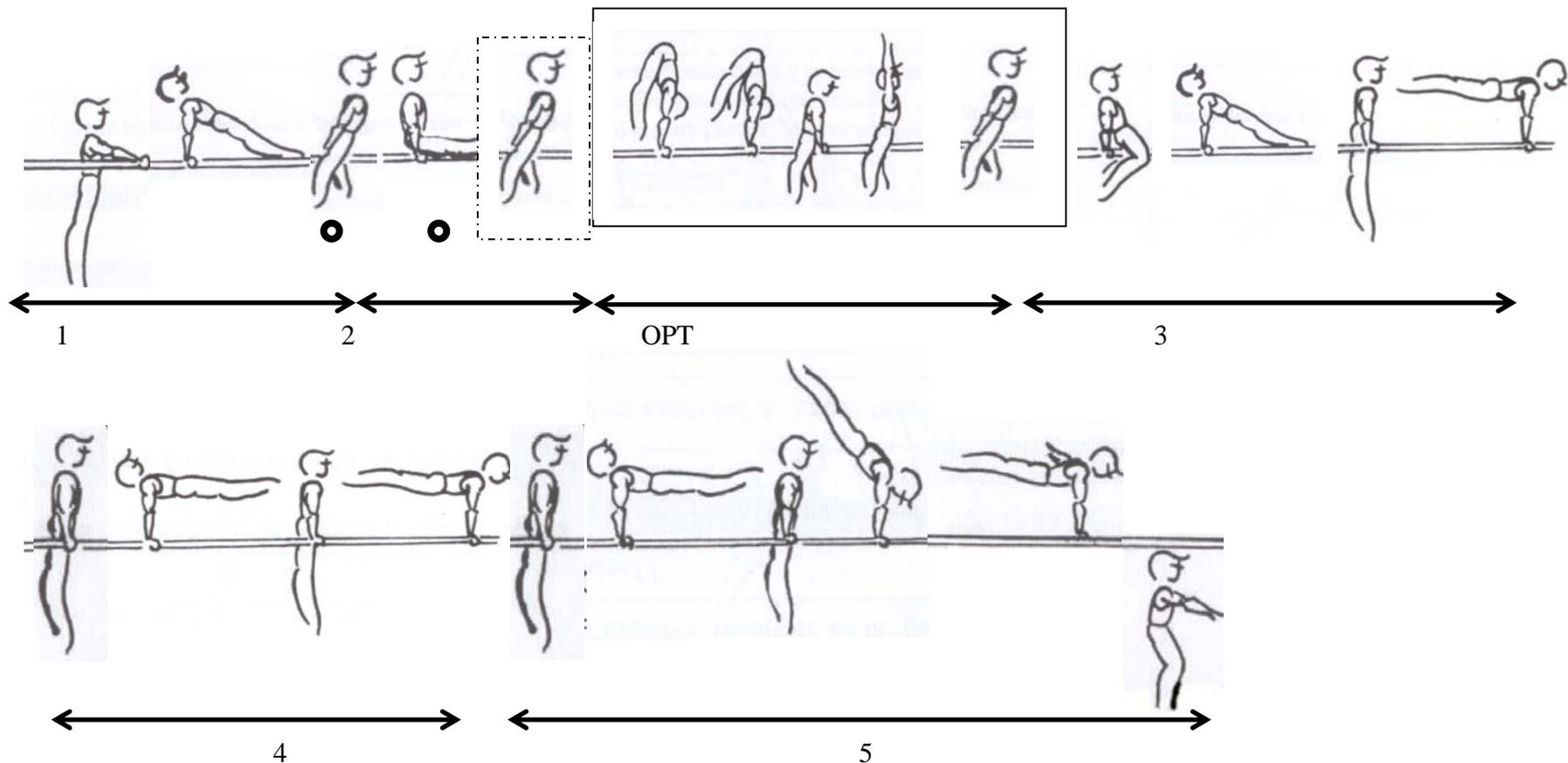
ZONE ILE DE FRANCE

PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2037 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE POUSSINS CIRCUITS P1 - P2



IMPOSE P 2 : VALEUR TECHNIQUE, 2 POINTS +0,5 d'option

Hauteur des barres parallèles : sous la hauteur des épaules du gymnaste



Le mouvement peut être inversé en partie ou dans sa totalité



PROGRAMME POUSSINS CIRCUITS P1 P2 EDITION 201)



ZONE ILE DE France

IMPOSE P 1
Valeur technique: 1 point

Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
BARRE BASSE: hauteur environ 1 mètre		
1	Renversement. Position corrigée marquée.	Aide matérielle: - 0,3 par JA sur ND Aide de l'entraîneur: - 1,00 par JA sur ND Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
2	Prise d'élan abdominale	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
3	Sortie filée ou sortie arrière repoussée à la station droite	sortie repoussée arrière: - 1,00 par JA sur ND Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
BARRE HAUTE: hauteur environ 1 mètre 50		
4	De la suspension, avec l'aide de l'entraîneur (soit par poussée, soit placé en position haute du balancé arrière), balancer avant à 45° sous l'horizontale, balancer arrière à 45° sous l'horizontale.	Fautes de tenue: 0,1; 0,2; 0,3 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
5	Balancer avant à 45° sous l'horizontale, balancer arrière à 45° sous l'horizontale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
6	Balancer avant à 45° sous l'horizontale, balancer arrière et sortie arrière avec recherche d'appui (corps gainé à 45° sous l'horizontale), réception à la station droite.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

Présence obligatoire de l'entraîneur sous la barre: sinon pénalité 1 point

Secteurs	1	2	3	ou 3bis
Symbole				

4	5	6



ZONE ILE DE FRANCE

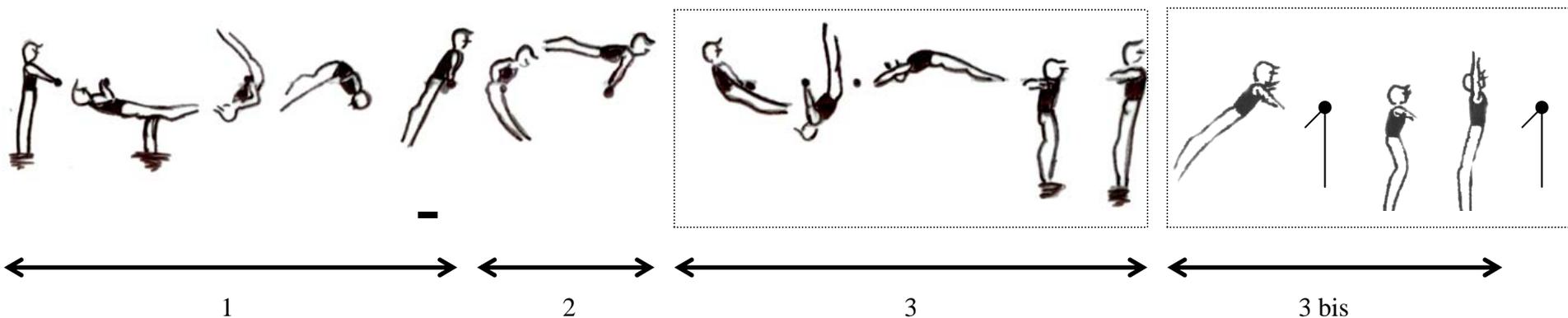
PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2037 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE POUSSINS CIRCUITS P1 - P2



IMPOSE P1 : VALEUR TECHNIQUE, 1.00 POINT

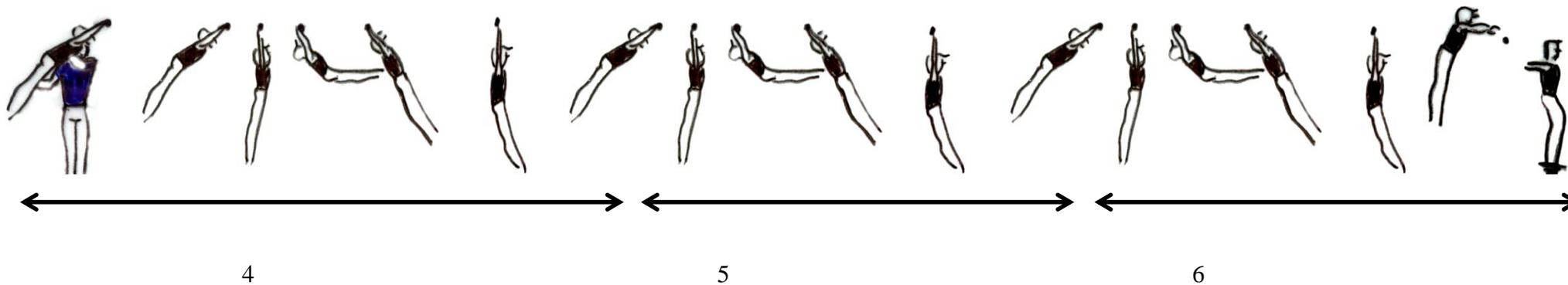
BARRE BASSE

Hauteur de barre fixe : environ 1 mètre



BARRE HAUTE

Hauteur de barre fixe : environ 1 mètre 50





PROGRAMME POUSSINS CIRCUITS P1 P2 EDITION 201)



IMPOSE P 2
Valeur technique: 2 points + 0,5 d'option

ZONE ILE DE France

Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	De la suspension mains en pronation, élever les jambes en avant, extension en arrière et s'établir par renversement à la position corrigée.	Traction renversement: - 0,3 pt par JA sur ND Aide de l'entraîneur: - 1,00 pt par JA sur ND Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
2+OPT	Prise d'élan abdominale vers l'horizontale <u>et tour d'appui libre arrière</u> , basculer en arrière et prise d'élan.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
3	Balancer arrière à 45°, balancer avant à 45°.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
4	Balancer arrière à l'horizontale, balancer avant à l'horizontale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
5	Balancer arrière et sortie avec recherche de l'appui, réception à la station droite.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

Présence obligatoire de l'entraîneur sous la barre: sinon pénalité 1 point
Hauteur de la barre: environ 1 mètre 50

Secteurs	1	2 + OPT	3	4	5
Symbole					



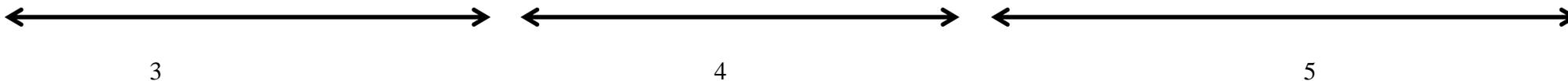
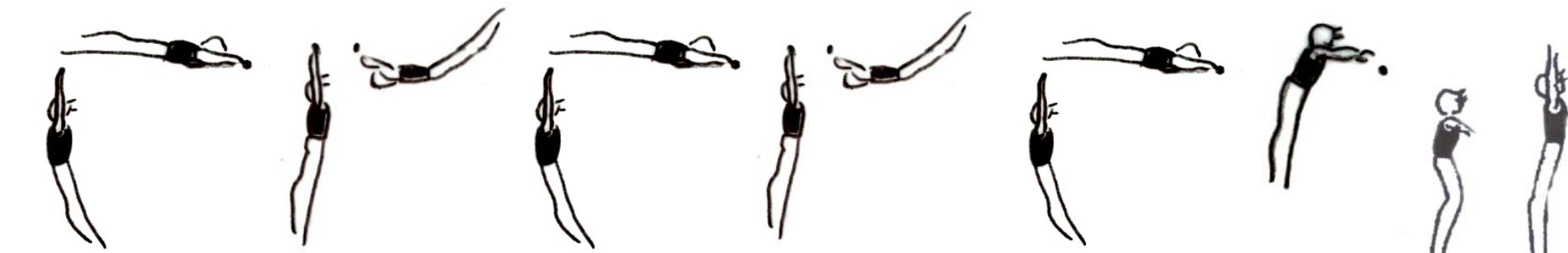
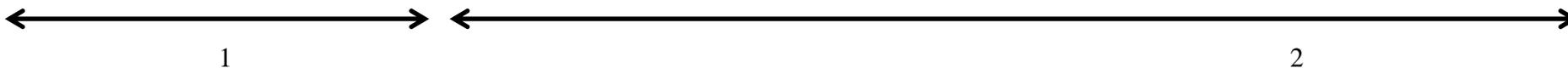
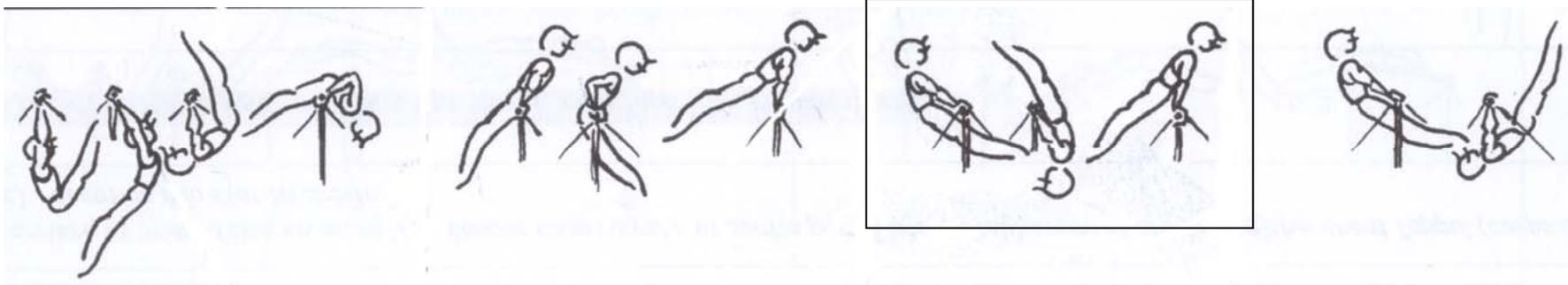
ZONE ILE DE FRANCE

PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2037 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE POUSSINS CIRCUITS P1 - P2



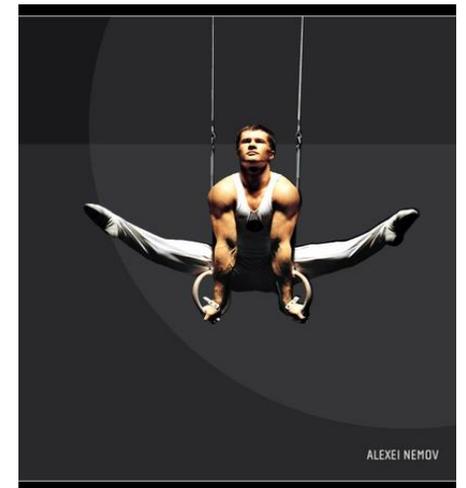
IMPOSE P 2 : VALEUR TECHNIQUE, 2 POINTS + 0,5 d'option

Hauteur de barre fixe : environ 1 mètre 50





LA DIVISION INTER REGIONALE





ZONE ÎLE DE FRANCE

PROGRAMME LIBRE ÎLE DE France 2015

Gymnastique Artistique Masculine

LE PROGRAMME :

Le gymnaste doit présenter un mouvement de 8 éléments minimum. On ne prend en compte que les 7 meilleures difficultés + la sortie. Les éléments doivent appartenir au code FIG et/ou à la grille des éléments répertoriés île de France (voir la brochure île de France sur les sites régionaux et zone).

LA NOTE D :

- Le secteur difficulté a une valeur maximale de 1,00 pt (2B + 6A)
- Diff A = 0,10, Diff B = 0,20, Diff C et plus = 0,30.
- Les éléments répertoriés n'ont pas de valeur et ne peuvent pas remplir de groupe d'élément.
- Le gymnaste doit présenter 3 groupes d'éléments + la sortie.
- La valeur de chacun d'eux est de 0,5 point sauf pour les sortie, sortie en C = 0,3, sortie en B = 0,2 et sortie en A ou répertorié = 0,00.
Mouvement sans sortie = pénalisation 1,00 point par jury B (chute)

LA NOTE A MAXIMALE EST DONC DE 2,80 POINTS

- Diff 1,00 point
- GE 1,50 point
- Sortie 0,30 (max si C)

LA NOTE E :

Le secteur exécution est sur 10 points. Les facteurs de taxation du jury B sont identique au code de pointage FIG en vigueur.



ZONE ÎLE DE FRANCE

PENALITE POUR MOUVEMENT TROP COURT :

7 ou 8 éléments : pas de pénalités

6 éléments : - 1,00 pt	}	à partir de 6
5 éléments : - 2,00 pts		éléments :
4 éléments : - 3,00 pts		- 1,00 pt par
3 éléments : - 4,00 pts		élément manquant

La note finale est la somme de la note D + la note E moins les pénalités.

REGLEMENTATION SPECIFIQUE DU SAUT DE CHEVAL :

- Hauteur : 1,35 m
- 2 sauts, identiques ou différents
- 1 ou 2 tremplins
- Note maximale secteur D : **Note D du tsukahara tendu du code de pointage en vigueur.**



Zone
Ile de France

2009/2012

GRILLE ELEMENTS

LIBRE ILE DE FRANCE

	SOL	ARCONS	ANNEAUX	BARRES
Elt	Ecrasement facial 2"	faux ciseau avant	simultané	établissement arrière
Figurine				
Elt	saut pirouette (1/2 t ou 1/1 t)	1/2 cercle (sans sortir)	poirier 2"	sortie en 1/2 valse
Figurine				
Elt	équerre (jb écartées ou serrées) 2"	déplacement latéral "casse noisette"	ATR en force marqué et descente contrôlée à l'appui ou en chandelle	rouleau avant
Figurine				
Elt	roulade ar ATR	sortie faux ciseau		ATR en force jambes écartées 2"
Figurine				
Elt	roue	sortie 1/2 cercle		bascule à l'appui brachial
Figurine				
Elt	rondade	déplacement latéral jb serrées		bascule fixe
Figurine				
BARRE FIXE				
Elt	Contre-volée	tour d'appui arrière	engagé stalder (idem niv. C)	établissement arrière
Figurine				
Elt	renversement	culbute		
Figurine				