CODE FIG AMÉNAGÉ
PROGRAMME APPLICABLE À PARTIR DU 12 FÉVRIER

1 Généralités

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée dans le règlement technique GAF 2021-2022 dans la partie réglementation matérielle Élite et Performance.

Ce programme est construit sur la base du Code FIG 2022-2024. Les aménagements proposés sont décrits dans les sections ci-dessous, pour tout le reste la référence reste celle du code FIG *(les élément des grilles des programmes FFGYM ne sont pas acceptés)* :

» reconnaissance des éléments,

» directives techniques,

» pénalisations,

» exigences de composition,

» grilles d'éléments,

» les éléments sans valeur (surlignés en bleu) et les éléments FFG (surlignés en vert) intégrés au code Performance ne peuvent pas être utilisés dans ce programme.

2 Saut

2-1 Exigences de composition

La gymnaste doit exécuter deux sauts identiques ou différents issus du tableau des sauts FIG. Seul le meilleur des 2 est pris en compte *(meilleure NF)*.

La gymnaste réalise son 1er saut, le jury annonce la Note D et le total des pénalisations puis la gymnaste exécute son 2nd saut en toute connaissance de cause.

2-2 Bonifications

Si la gymnaste réalise 2 sauts dont le premier envol est différent, avec une rotation transversale dans le 2° envol et avec 1,5 pt ou moins de faute sur chacun des 2 sauts, une bonification de 0.50 point lui est accordée.

Une bonification sur la ND est également possible :

Note D de 3.60 à 3.70 = + 0.30

Note D à partir de 3.80 = + 0.60

3 Barres Asymétriques

3-1 Exigences de composition

4 Exigences de composition à 0.50 point chacune :

» Envol de BS à BI

» Envol à la même barre

» Prises différentes *(sauf prises d'élan, entrées et sorties)*

» Élément sans envol avec un tour de 360° minimum *(sauf entrée)*

3-2 Valeurs de liaison et bonus sortie

Possibles avec les entrées et les sorties – éléments identiques ou différents

C + C *(avec envol ou rotation longitudinale d'au moins 180° pour au moins 1 des 2 éléments)* = + 0.10

D + B *(l'élément B doit montrer un envol BI à BS)* = + 0.10

C + D = + 0.20

D + D *(ou plus difficile)* = + 0.20

Un bonus de 0.20 sera accordé pour les sorties de valeur C minimum (réalisée sans chute)

3-3 Bonification

Note D de 1.80 à 2.20 = + 0.30

Note D de 2.30 à 2.70 = + 0.60

Note D de 2.80 à 3.20 = + 0.90

Note D de 3.30 à 3.70 = + 1.20

Note D à partir de 3.80 = + 1.50

Remarques :

- Prise d'élan jambes serrées ou écartées au-dessus de l'horizontale prise en compte uniquement dans le décompte des éléments mais n'a pas de valeur de difficulté.
- Pas de pénalisation pour élan à vide *(sauf après un tour d'appui arrière suivi d'une prise d'élan)*.

CODE FIG AMÉNAGÉ
PROGRAMME

4 Poutre

4-1 Exigences de composition

4 Exigences de composition à 0.50 point chacune :

» Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° *(transversal ou latéral)* ou écarté latéral

» Tour *(groupe 3) ou un roulèù/cercle*

» Une série acrobatique, minimum 2 éléments avec envol *(avec ou sans appui des mains)* dont un salto. Les éléments peuvent être identiques

» Eléments acrobatiques de directions différentes *(avant/latéral et arrière)*

4-2 Valeurs de liaison et bonus sortie

Acro avec envol *(sauf sortie)* C + C = + 0.20 et B + E = + 0.20

Bonus série : B + B + C = + 0.20 *(série gymnique, mixte ou acrobatique)*

» Dans n'importe quel ordre

» Valable avec l'entrée et/ou la sortie *(sortie C minimum)*

» En plus des autres VL

» Le même élément acrobatique (avec ou sans envol) peut être répété dans la même liaison pour recevoir le BS)

Mixte ou gymnique *(mixte = avec éléments acro avec envol seulement)*

B + D = + 0.10 ; C + C = + 0.20 ; D *(salto)* + A *(gym)* = + 0.20 ; A + C *(2 pivots)* = + 0.20

Un bonus de 0.20 sera accordé pour les sorties de valeur C minimum (réalisée sans chute)

4-3 Bonification

Note D de 3.60 à 3.80 = + 0.30

Note D de 3.90 à 4.10 = + 0.60

Note D de 4.20 à 4.40 = + 0.90

Note D à partir de 4.50 = + 1.20

5 Sol

5-1 Exigences de composition

4 Exigences de composition à 0.50 point chacune :

» Un passage gymnique composé de 2 sauts différents du code, liés directement ou indirectement dont 1 avec un écart de 180° en position transversale/latérale ou écarté latéral. Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.

» Salto avec rotation longitudinale *(minimum 360°)*

» Salto avec double rotation transversale

» Salto arrière et avant *(sauf renversement libre)* dans la même ou différente ligne acro

Les EC 2, 3 et 4 doivent être exécutées dans une ligne acrobatique *(au minimum 2 éléments avec envol, dont un salto, liés directement)*.

5-2 Valeurs de liaison et bonus sortie

Acro directes *(identiques ou différentes)* :

C + A = + 0.10 ; B + B = + 0.10 ; B/C + C = + 0.20 ; D + A = + 0.20

Acro indirectes : B + C = +0.10 ; A + A + C = + 0.10 ; B/C +D = + 0.20 ; A + A + D = + 0.20

Mixtes: C *(acro)* + A *(gym)* = + 0.10 ; D *(acro)* + A *(gym)* = + 0.20

Liaisons de tours sur une jambe : B + B = + 0.10 et A + D = + 0.20

Un bonus de 0.20 sera accordé pour les sorties de valeur C minimum (réalisée sans chute)

5-3 Bonification

Note D de 3.60 à 3.80 = + 0.30

Note D de 3.90 à 4.10 = + 0.60

Note D de 4.20 à 4.40 = + 0.90

Note D à partir de 4.50 = + 1.20

CODE FIG AMÉNAGÉ

BARRES

VL 0,1	VL 0,2	
C+C *(1 élt avec envol ou rotation 180°)*	C+D	
D+B *(la B doit montrer un envol de BI à BS)*	D + D (ou plus difficile)	

Bonus sortie C min. = + 0.20

BONIFICATIONS NOTE D
1,80 à 2,20 = + 0,3
2,30 à 2,70 = + 0,6
2,80 à 3,20 = + 0,9
3,30 à 3,70 = + 1,2
≥ 3,80 = + 1,5

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	
Sauter BI/BS ou BS/BI	0,5
Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI	0,5
+2 elts id. avt sortie	0,1

EC
1. BS ↘ BI
2. Envol ➔
3. Prises diff. *(sauf entrée, sortie et prises d'élan)*
4. Élém. ss envol avec rot. long. 360° *(sauf entrée)*

CODE FIG AMÉNAGÉ
POUTRE

VL	0,1	0,2
Acro avec envol		C+C
(sauf sortie)		B+E
Bonus série acro ou mixte ou gymnique *(valable en entrée - sortie C mini)*		B+B+C
Série gym, mixte ou acro		B+B+C
Gymn/Mixte	B+D	C+C
Salto + gym		D+A
Pirouette *(seulement groupe 3)*		A+C

Bonus sortie C min. = + 0.20

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
Exécution artistique	
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :	
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	0,10
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	0,10
» Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	0,10
» Travail du pied insuffisant : • Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans • Manque de travail en relevé	0,10 0,10
» Style personnel	0,10
Rythme et tempo	
» Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements *(éléments non codifiés)*	0,10
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus *(manque d'aisance)*	0,10
Composition et chorégraphie	
Utilisation insuffisante de tout l'agrès	
» Entrée sans valeur (toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme 'A' sauf passer une jambe sur le côté pour s'asseoir, entrée à cheval et accroupi ou sauter deux pieds)	0,10
» Utilisation insuffisante de tout l'agrès • Manque de mouvements latéraux • Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste (y compris les cuisses et/ou la tête) en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)	0,10
Utilisation unilatérale d'éléments *(Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pdt tout l'exercice)*	0,10

EC
1. Série gymn diff. *(dont 1 avec 180° Écart ou écarté lat)*
2. Groupe 3 ou roulé/cercle
3. Série acro. *(2 élé. 1 salto)*
4. Acro. *(av/lat & ar)*

BONIFICATIONS NOTE D
3,60 à 3,80 = + 0,3
3,90 à 4,10 = + 0,6
4,20 à 4,40 = + 0,9
≥ 4,50 = + 1,2

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS	
Mauvais rythme dans les séries	0,10 ch fois
Préparation excessive	
» Ajustement *(pas sans chorégraphie et mouvements inutiles)*	0,10 ch fois
» Élan des bras excessif avant les éléments gymniques	0,10 ch fois
» Pause *(appliqué à deux secondes)*	0,10 ch fois
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre	0,30
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	0,10/0,30/0,50

CODE FIG AMÉNAGÉ

SOL

VL	0,1	0,2
Acro directe	C+A	B/C+C
	B+B	D+A
Acro indirecte	B+C	B/C+D
	A+A+C	A+A+D
Mixte *(C et D acro et A gymnique)*	C+A	D+A
Liaison tour	B+B	A+D

Bonus sortie C min. = + 0.20

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
Exécution artistique	
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :	
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	0,10
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	0,10
» Travail du pied insuffisant : Les pointes de pieds ne sont pas tendues/ relâchées/pieds en dedans	0,10
» Manque de mouvement de toutes les parties du corps	0,10
» Manque d'expression en rapport avec le style de la musique	0,10/0,30
Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	0,10
Composition/chorégraphie	
Insuffisante complexité ou créativité des mouvements : » Pendant tout l'exercice » Manque de variété chorégraphique vers les coins	 0,10 0,10
Absence d'un mouvement touchant le sol *(dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête)*	0,10
Musique et musicalité	
Montage de la musique *(pas de début, fin, ou accents)*	
» Pas de structure musicale	0,10
Musicalité	
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	0,10
» Musique de fond *(l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice)*	0,10/0,50

EC
1. Passage gymn diff. - 1 avec 180°écart/écarté lat.
2. Salto Dir. *(av/lat & ar)*
3. Salto avec rotation long *(min. 360°)*
4. Salto avec double rot. transv.

BONIFICATIONS NOTE D
3,60 à 3,80 = + 0,3
3,90 à 4,10 = + 0,6
4,20 à 4,40 = + 0,9
≥ 4,50 = + 1,2

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS	
Préparation excessive	
» Pause *(appliquée à 2 secondes)*	0,10 chq fois
» Ajustement *(pas sans chorégraphie)*	0,10 chq fois
» Élan des bras excessifs avant les éléments gymniques	0,10 chq fois
Distribution des éléments	
» L'exercice débute immédiatement par une ligne acrobatique/élément acrobatique	0,10
» Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre, dans la même diagonale sans chorégraphie entre	0,10 chq fois
» L'exercice se termine avec un élément acro *(pas de chorégraphie après la dernière acro)*	0,10
» Plus d'une ligne acro en suivant	0,10 chq fois
Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips *(positionnés en dernier élément)*	0,30

PERFORMANCE / FIG AMÉNAGÉ

FEUILLE DE NOTATION

								VD	
						ACRO	GYMN	EC	
					.8 H			Bonif./VL	
					.7 G			Note D	
					.6 F				
					.5 E				
					.4 D			Note E	
					.3 C				
			EXE	ART	.2 B			Final	
					.1 A				

								VD	
						ACRO	GYMN	EC	
					.8 H			Bonif./VL	
					.7 G			Note D	
					.6 F				
					.5 E				
					.4 D			Note E	
					.3 C				
			EXE	ART	.2 B			Final	
					.1 A				

								VD	
						ACRO	GYMN	EC	
					.8 H			Bonif./VL	
					.7 G			Note D	
					.6 F				
					.5 E				
					.4 D			Note E	
					.3 C				
			EXE	ART	.2 B			Final	
					.1 A				

RÉGLEMENTATION
MATÉRIELLE

Seules les spécificités liées à chaque programme sont indiquées dans ce tableau. Le règlement technique FFGym doit être appliqué en dehors de ces précisions.				
	SAUT	**BARRES**	**POUTRE**	**SOL**
FIG aménagé / Performance	• Cf. règlement technique GAF 2021-2022 réglementation matérielle Élite et Performance • Barres asymétriques et poutre : 1 ou 2 tremplins autorisés *(FIG aménagé 1 tremplin uniquement)*			
Performance 7-9 ans	• 1 trampo-tremp, en position basse • 2 tapis de réception superposés de 4m x 2m x 20cm • Sur tapis 10 cm de hauteur • Tapis Yurchenko devant le trampo tremp	• Barre supérieure 2,50 m à partir du sol *(+ ou - 3 cm)* • Barre inférieure 1,70 m à partir du sol *(+ ou - 3 cm)* • 1 ou 2 tremplins ou un module en mousse rigide / caisse en bois de hauteur 60 cm sont autorisés pour les entrées • Tapis réception épaisseur 20 cm longueur 10 m • Surtapis de réception épaisseur 10 cm *(4 m x 2 m)* obligatoire	• Hauteur 1,25 m à partir du sol • 1 tremplin ou 2 tremplins autorisés • Surtapis épaisseur 10 cm obligatoire *(4 m x 2 m)*	• Praticable dynamique 14 m x 14 m. Aire d'évolution 12 m x 12m
Fédéral A	• Cf. réglementation matérielle niveau de pratique fédéral dans le règlement technique 2021-2022 • Table de saut : tremplin normes FIG, Trampo-tremp *(interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp)* • Barres asymétriques et poutre : 1 ou 2 tremplins autorisés			
Fédéral B	• Table de saut 1,25 m à partir du sol • Sauf pour la catégorie 7-9 ans : 1,15 m • Tremplin normes FIG, Trampo-tremp *(interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp , positionner à la graduation du 3ème trou correspondant à la hauteur la plus haute)*	• Barre supérieure 2,50 m *(+ ou - 3 cm)* • Barre inférieure 1,70 m *(+ ou - 3 cm)* • Écart intérieur barre à barre jusqu'à 1,80 m • 1 ou 2 tremplin autorisés • Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 8 m minimum • Surtapis épaisseur 10 cm obligatoire *(2 m x 2 m)*	• Hauteur 1,25 m à partir du sol • 2 tremplin autorisés • Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 2 m *(entrée)* et 4 m *(sortie)* • Surtapis 10 cm obligatoire *(2 m x 2 m)*	• Bande ou Piste 12m de longueur, 2 m de largeur de 35 mm épaisseur minimum • Possibilité d'utiliser 1 praticable dynamique ou non, divisé en surfaces d'évolution de 12 m x 2 m

GAF

BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2021

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT