



PROGRAMMES

FÉDÉRAL B & FÉDÉRAL A

Format de la compétition

- » Compétition par équipes au format 5/5/3 : 5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - 5 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum - les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées.

Composition d'un mouvement libre sur 4 agrès : sol, saut, barres parallèles et barre fixe

- » Au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice doit comprendre au moins 5 éléments de la grille FFGym, dont une sortie. Les éléments autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.
- » Les éléments présentés n'ont pas de valeur de difficulté.
- » Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.
- » Au saut, suivant le saut présenté, une bonification est précisée dans la grille FFGym.

Jugement

- » Au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution pour la présentation d'au moins 5 éléments de la grille FFGym : Une sortie et au moins 4 éléments dans le corps du mouvement.
- » Une pénalité de 1 point est appliquée par élément manquant.
Exemples :
 - Une sortie FFG et 3 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.
 - Pas de sortie FFG et 5 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.
- » Seuls les éléments de la grille FFG reconnus sont comptabilisés.
- » L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.
- » Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.
- » Au saut, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution, 2 sauts autorisés identiques ou différents (*le meilleur est pris en compte*).

Contenu et règles spécifiques

- » Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près de l'engin au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe. (*art 3.1.f du code de pointage et aménagement FFGym*).

Sol

- » L'exercice peut être réalisé sur une longueur de praticable (*côté de praticable*), une piste d'acrobatie ou une piste gonflable. (*Si l'exercice est réalisé sur le praticable, les directions sont libres*).
- » Rappel du code FIG : les sorties doivent être du groupe II ou III, les sorties en rouler ne sont pas autorisées (*ex : saut de l'ange*).
- » En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond.

Saut

- » Les sauts autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.
- » 2 passages identiques ou différents peuvent être réalisés, le meilleur des 2 passages est comptabilisé.

Barres parallèles

- » La hauteur des barres est libre.

Barre fixe

- » La hauteur de la barre est libre.
- » Tout l'exercice doit être réalisé sans modification de hauteur de barre.
- » Possibilité pour le gymnaste de réaliser 2 éléments maximum avec appui au sol.
- » Les sangles ne sont pas autorisées.

Tenue de compétition

- » La tenue doit être identique pour toute l'équipe :
 - Short ou/et sokol + léotard.
 - Short autorisé à tous les agrès.
 - Tee-shirt autorisé manches courtes (*blanc ou uni avec ou sans logo du club ou tee-shirt du club*)



FÉDÉRAL B

10-12 ANS, 10-15 ANS ET 12 ANS ET PLUS

Format de la compétition

- » Compétition par équipes.
 - Nombre de gymnastes dans l'équipe : 5 gymnastes maximum, 3 gymnastes au minimum.
 - De 0 à 5 gymnastes peuvent passer à chaque agrès.
 - Les 16 meilleures notes sur l'ensemble des passages aux 6 agrès sont comptabilisées pour établir le total de l'équipe.

Composition d'un mouvement libre sur les 6 agrès

- » La réglementation générale reprend la version du code de pointage en cours.
- » La note finale est obtenue par l'addition de la note D et de la note E.

La note D du contenu de l'exercice

- » Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice est composé d'au moins 5 éléments de la grille FFGym, dont une sortie. Les éléments autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.
- » Au saut, la valeur du saut est précisée dans la grille FFGym.
- » Note D = valeur de la sortie + valeur des 4 meilleurs éléments du mouvement.
- » Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.
- » Une pénalité de 1 point est appliquée par élément manquant.

Exemples :

- Une sortie FFG et 3 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.
- Pas de sortie FFG et 5 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.

- » Seuls les éléments de la grille FFG reconnus sont comptabilisés.

La note E d'une valeur de 10 points

- » Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution pour la présentation d'au moins 5 éléments de la grille FFGym.
- » L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.

- » Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.
- » Au saut, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution, 2 sauts autorisés identiques ou différents (*le meilleur est pris en compte*).

Contenu et règles spécifiques

- » Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près de l'engin aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe. (*art 3.1.f du code de pointage et aménagement FFGym*).

Sol

- » L'exercice peut être réalisé sur une longueur de praticable (*côté de praticable*), une piste d'acrobatie ou une piste gonflable.
- » L'exercice peut être exécuté en direction libre.
- » Rappel du code FIG : les sorties doivent être du groupe II ou III, les sorties en rouler ne sont pas autorisées (*ex : saut de l'ange*).
- » En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond.

Cheval d'arçons

- » Si passage au champignon, celui-ci se fait directement après le passage au cheval d'arçons : les éléments présentés au champignon sont comptabilisés dans les 5 éléments.

Anneaux

- » Les sangles ne sont pas autorisées.
- » Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

Saut

- » Les sauts autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.
- » 2 passages identiques ou différents peuvent être réalisés, le meilleur des 2 passages est comptabilisé.

Barres parallèles

- » La hauteur des barres est libre.



FÉDÉRAL B

10-12 ANS, 10-15 ANS ET 12 ANS ET PLUS

Barre fixe

- » La hauteur de la barre est libre.
- » Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.
- » Tout l'exercice doit être réalisé sans modification de hauteur de barre.
- » Possibilité pour le gymnaste de réaliser 2 éléments maximum avec appui au sol.
- » Les sangles ne sont pas autorisées.

Les critères de jugement ci-dessous ne sont pas pris en compte dans ce niveau de pratique

Sol

- » Jury D
 - La limite de temps pour réaliser son mouvement.
 - Le passage obligatoire par chaque coin du praticable.
 - L'utilisation plus de trois fois une diagonale.
 - L'exécution d'un double salto.
- » Jury E
 - Les stations de plus de 2 secondes avant un élément ou série acrobatique.
 - Les pas et les éléments de transition pour arriver au coin.

Arçons

- » Jury D
 - L'utilisation des trois parties du cheval.
 - La règle concernant la reconnaissance des éléments des Groupes II et III qui doivent être enchaînés sans chute par un élément répertorié dans le code de pointage. » article du CoP page 57 n° 11.2.2.2.a.5.
- » Jury E
 - L'amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe.
 - Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, l'exécution, les fautes de tenue.
 - Les élans intermédiaires (*ou les demis élans intermédiaires*).
 - Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, les fautes de tenue.
 - La règle concernant l'amplitude des sorties autres que par l'appui renversé avec le corps renversé d'au moins 30° au-dessus de l'horizontal des épaules. CoP page 56 art 11.2.1,i et tableau page 63 n° 11.3

Anneaux

- » Jury D
 - La limitation de l'enchaînement des forces.
 - L'élan à l'appui renversé non présenté.
- » Jury E
 - L'abaissement en arrière.
 - L'élément de maintien non codifié tenu pendant 2 secondes ou plus.
 - Les élans intermédiaires (*ou les demis élans intermédiaires*).
 - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Barres Parallèles

- » Jury E
 - L'abaissement en arrière.
 - Les élans intermédiaires (*ou les demis élans intermédiaires*).
 - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Fixe

- » Jury E
 - L'abaissement en arrière.
 - Les arrêts.
 - Les élans intermédiaires (*ou les demis élans intermédiaires*).
 - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.
 - La prise d'élan pour débiter l'exercice de plus de trois élans.

Tenue de compétition

- » La tenue doit être identique pour toute l'équipe :
 - Short ou/et sokol + léotard.
 - Short autorisé à tous les agrès.
 - Tee-shirt autorisé manches courtes (*blanc ou uni avec ou sans logo du club ou tee-shirt du club*).



FÉDÉRAL A

ÉQUIPE : 10-12 ANS, 10-15 ANS ET 12 ANS ET PLUS

INDIVIDUEL : 10-11 ANS, 12-13 ANS, 14-15 ANS ET 16 ANS ET PLUS

Format de la compétition

- » Compétition par équipes au format 5/5/3 : 5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - 5 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum - les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées.
- » Compétition en individuel avec classement par catégorie.

Composition d'un mouvement libre sur les 6 agrès

- » La réglementation générale reprend la version du code de pointage en cours.
- » À chaque agrès, deux notes séparées sont données pour chaque exercice.
- » La note finale est obtenue par l'addition de la note D et de la note E.

La note D du contenu de l'exercice

- » Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice doit comprendre au moins 7 éléments de la grille FFGym.
- » Note D = valeur de la sortie + valeur des 6 meilleurs éléments du mouvement.
- » Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.
- » Une pénalité de 1 point est appliquée par élément manquant.

Exemples :

- Une sortie FFG et 5 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.
- Pas de sortie FFG et 7 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.
- » Seuls les éléments de la grille FFG reconnus sont comptabilisés.
- » La note D est multipliée par deux.
- » Exemple :

- $2B + 3A + 1$ élément fédéral A + une sortie en A
- = $4A + 2B = 0,8 \times 2 = 1,6$ en Difficulté

La note E d'une valeur de 10 points

- » L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.
- » Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.

Contenu et règles spécifiques

- » « Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près de l'engin aux anneaux et à la barre fixe (*art 3.1.f du code de pointage*), au saut et aux barres parallèles (*aménagement FFGym*). »

Sol

- » L'exercice peut être exécuté en direction libre.
- » Rappel du code FIG : les sorties doivent être du groupe II ou III, les sorties en rouler ne sont pas autorisées (*ex : saut de l'ange*).
- » En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond.

Cheval d'arçons

- » L'amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe :

L'élévation de la jambe

- Au-dessus des arçons, pas de déduction.
- Au niveau des arçons, 0,1 de déduction.
- Sous les arçons, 0,3 de déduction.

- » Si passage au champignon, celui-ci se fait directement à la suite du passage au cheval d'arçons : les éléments présentés au champignon sont comptabilisés dans les 7 éléments.
- » Remarque : si l'exercice est entièrement réalisé au champignon :
 - Pénalité de 1 point pour exercice sans sortie (*jury D*).

Anneaux

- » Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.
- » Les sangles ne sont pas autorisées.

Saut

- » Les sauts autorisés en Fédéral A sont précisés dans la grille FFGym.
- » Un seul passage est autorisé.
 - En cas de saut évalué à zéro, un deuxième saut est autorisé avec une pénalité de 2 points.
- » La hauteur de la table de saut est de 1m35 pour les catégories ci-dessous :
 - En équipe
 - 12 ans et plus
 - En individuel
 - 14 ans et 15 ans
 - 16 ans et plus
- » La hauteur de la table de saut est de 1m25 pour toutes les autres catégories.



FÉDÉRAL A

ÉQUIPE : 10-12 ANS, 10-15 ANS ET 12 ANS ET PLUS

INDIVIDUEL : 10-11 ANS, 12-13 ANS, 14-15 ANS ET 16 ANS ET PLUS

Barres parallèles

- » La hauteur des barres est libre.
- » Le siège écarté du balancé :
 - En dehors des éléments répertoriés amenant au siège écarté, toute autre station au siège écarté sera considérée comme une interruption sans chute (avec une déduction de 0,5, jury E) :
 - Exemple : balancé à l'appui pour s'établir au siège écarté.
- » **Barre fixe**
- » Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.
- » Les sangles ne sont pas autorisées.

Les critères de jugement ci-dessous ne sont pas pris en compte dans ce niveau de pratique

Sol

- » Jury D
 - La limite de temps pour réaliser son mouvement.
 - Le passage obligatoire par chaque coin du praticable.
 - L'utilisation plus de trois fois une diagonale.
 - L'exécution d'un double salto.
- » Jury E
 - Les stations de plus de 2 secondes avant un élément ou série acrobatique.
 - Les pas et les éléments de transition pour arriver au coin.

Arçons

- » Jury D
 - L'utilisation des trois parties du cheval.
 - « La règle concernant la reconnaissance des éléments des Groupes II et III qui doivent être enchaînés sans chute par un élément répertorié dans le code de pointage. » article du CoP page 57 n° 11.2.2.2.a.5.

» Jury E

- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires).
 - Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, les fautes de tenue.
- La règle concernant l'amplitude des sorties autres que par l'appui renversé avec le corps renversé d'au moins 30° au-dessus de l'horizontal des épaules. CoP page 56 art 11.2.1,i et tableau page 63 n° 11.3

Anneaux

» Jury D

- La limitation de l'enchaînement des forces.
- L'élan à l'appui renversé non présenté.

» Jury E

- L'abaissement en arrière.
- L'élément de maintien non codifié tenu pendant 2 secondes ou plus.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires).
 - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Barres Parallèles

» Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires).
 - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Fixe

» Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires).
 - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.
- La prise d'élan pour débiter l'exercice de plus de trois élans.

Tenue de compétition

» La tenue doit être identique pour toute l'équipe :

- Réglementation FIG.
- Short autorisé à tous les agrès pour les 10 à 13 ans.

