

PROGRAMME DIVISION FEDERALE REGIONALE

NOTE D (difficultés + EC)	FEDERAL REGIONAL Finalité régionale
DIFFICULTES	6 éléments (A région 0,10 + A FFG 0,20 + certaines A FIG 0,30) Barres, poutre et sol : 5 éléments maxi dont la valeur est la plus élevée + la sortie
DIFFICULTES « A » région	Une liste de difficultés issues de l'ancien code festi est établie. Ces difficultés auront toute une valeur de 0,10 pt. Une liste de difficultés A FIG sera également établie.
	5 EC Chaque exigence de composition a une valeur de 0,50 pt
SAUT – EXIGENCES	- 2 sauts identiques ou différents - le meilleur est pris en compte
SAUT – DIFFICULTES	<ul style="list-style-type: none"> - saut avec pose des pieds jambes groupé et saut en extension (mini- trampoline) : 2,50 pt - saut avec pose des pieds jambes groupé et saut en extension (1 tremplin) : 3,00 pt - saut avec pose des pieds jambes groupé et saut en extension avec ½ tour (1 tremplin) : 3,50 pt - saut par renversement avec mini-trampoline ou 2 tremplins : 4,50 pt - saut par renversement avec 1 tremplin : 5,00 pt
BARRES – EC	<ul style="list-style-type: none"> - 1 élément BI - 1 élément BS - 1 tour proche de la barre - 1 passage à la suspension - Sortie : pas de sortie : 0 pt attribué Sortie BI : + 0,30 pt Sortie BS : + 0,50 pt
DEDUCTIONS SPECIFIQUES BARRES (NOTE E)	<ul style="list-style-type: none"> - élan intermédiaire – 0,50 - pas de tentative de sortie – 0, 50 - mouvement non caractéristique – 0,30
POUTRE EC	<ul style="list-style-type: none"> - 1 élément de maintien (entrée et ATR compris) - 1 rotation longitudinale - 1 élément acro sur la poutre avec passage à l'ATR - 1 liaison gymnique de 2 éléments identiques ou différents - Sortie : pas de sortie : 0 pt attribué Sortie 4.3 ; 4.4 : + 0,30 pt Sortie 4.5 ; 4.6 ; 4.7 : + 0,50 pt
DEDUCTIONS SPECIFIQUES POUTRE (NOTE E)	<ul style="list-style-type: none"> - absence d'un mouvement proche de la poutre -0,10 - pas de tentative de sortie – 0,50

SOL EC	<ul style="list-style-type: none"> - 1 élément acrobatique en AV ou latéral - 1 élément acrobatique en AR - 1 passage gymnique d'au moins 2 éléments différents - 1 série acro de 2 éléments minimum dont 1 avec envol, identiques ou différents - 1 sortie (dernier élément acro ou liaison d'éléments acro) : Pas de sortie : 0 pt attribué Sortie A FFG : + 0,30 pt Sortie A FIG : + 0,50 pt
DEDUCTIONS SPECIFIQUES POUTRE (NOTE E)	<ul style="list-style-type: none"> - absence de mouvement près du sol - 0,10 - pas de tentative de sortie – 0,50
Exercices trop courts BARRES - POUTRE – SOL	Au moins 4 éléments différents 3 éléments ou moins = pénalité de 5 points sur la note E
NOTE E	
EXECUTION- ARTISTIQUE Sur 10	Référence code FIG <ul style="list-style-type: none"> - fautes générales - déductions spécifiques à l'exécution - déductions spécifiques à l'artistique
TEMPS POUTRE ET SOL	50'' maximum

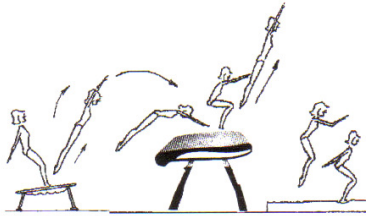
PROGRAMME FEDERAL REGIONAL 2009-2010

TABLEAU DES ELEMENTS

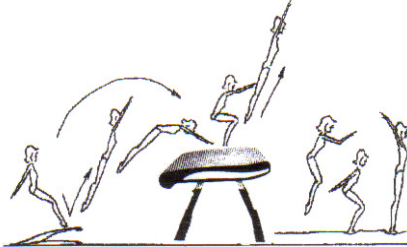
SAUT

1.00 — SAUTS AVEC POSE DES PIEDS —

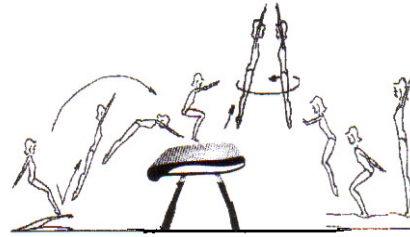
1.1 saut avec pose de pieds jambes groupées et saut en extension. Saut avec mini-trampoline . 2.50 pt



1.2 saut avec pose de pieds jambes groupées et saut en extension. Saut avec 1 tremplin . 3.00 pt

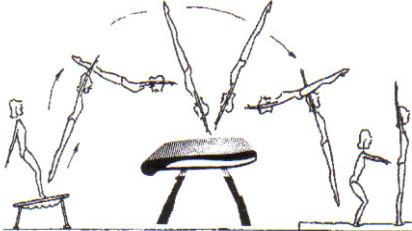


1.3 saut avec pose de pieds jambes groupées et saut en extension avec ½ tour. Saut avec 1 tremplin . 3.50 pt

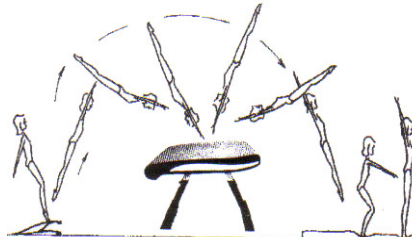


2.00 — SAUTS PAR RENVERSEMENT —

2.1 saut par renversement, avec mini-trampoline ou 2 tremplins. 4.50pt









2.2 saut par renversement, avec 1 tremplin . 5.00 pt


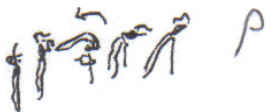




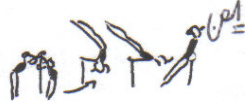




BARRES


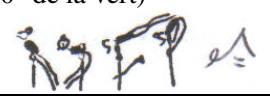

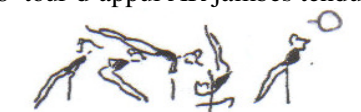




1.00 –ENTREES –

A REG	A REG	A FFG	A FIG
1.1 Saut à l'appui bras tendus 	1.3 Oscillation 1 jambe ou bascule engager 1 jambe 	1.4 Entrée BI passage groupé à la suspension BS 	1.5 Bascule faciale 
1.2 De la station renversement AR BI. 			1.6 Bascule dorsale 




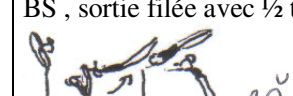

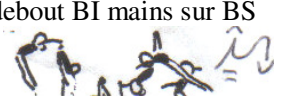
2.00 –SUSPENSION-

A REG	A REG	A FFG	A FIG
2.1 Culbute en avant avec maintien en traction 2'' 	2.4 Traction renversement AR 	2.7 Elan circulaire par-dessous la barre (appui des pieds) avec 1/2 tour à la suspension (BI ou BS) 	
2.2 Balancé en suspension BS 	2.5 balancé BS, reprise d'appui, pose des pieds sur BI, jambes tendues écartées ou serrées. 	2.8 balancé et 1/2 tour en suspension 	
2.3 balancé, grande culbute bras et jambes tendus 	2.6 balancé BS, reprise d'appui, pose des pieds sur BI, jambes tendues écartées ou serrées. 	2.9 Tour circulaire groupé en avant ou en arrière 	

3.00 –APPUI –

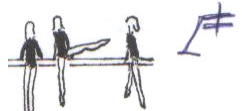



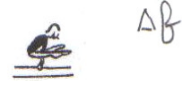
A REG	A REG	A FFG	A FIG
<p>3.1 renversement arrière BS avec aide de la BI</p> 	<p>3.4 prise d'élan pieds – barres jambes tendues écartées ou serrées BI ou BS (bassin 30° de la vert)</p> 	<p>3.7 Tour d'appui AV jambes tendues</p> 	<p>3.8 tour d'appui AR jambes tendues</p> 
<p>3.2 ½ tour de l'appui latéral à l'appui facial ou ½ tour de l'appui latéral en rattrapant BS</p> 	<p>3.5 prise d'élan pieds- barres, jambes groupées.</p> 		
<p>3.3 de l'appui facial, passer une jambe au siège écarté par coupé ou par engagé.</p> 	<p>3.6 départ du siège, oscillation 2 jambes</p> 		

4.00 –SORTIE-











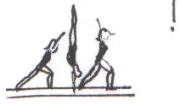
A REG	A REG	A FFG	A FIG
<p>4.1 de l'appui, prise d'élan en AR et sortie.</p> 	<p>4.3 de l'appui BI, sortie filée.</p> 	<p>4.5 Du pieds - mains ou de l'appui sortie filée BS</p> 	<p>4.6 du pieds - mains ou de l'appui BS , sortie filée avec ½ tour.</p> 
<p>4.2 de la station BI sortie filée avec ou sans ½ tour</p> 	<p>4.4 du pieds mains BI, sortie filée départ debout BI mains sur BS</p> 		

POUTRE












1.00 – ENTREES –

A REG	A REG	A FFG	A FIG
<p>1.1 sauter à l'appui facial puis engager 1 jambe latéralement et s'établir au siège transversal</p> 	<p>1.3 en oblique, appel des deux pieds, pose des 2 mains sur la poutre, passer 1 jambe au dessus de la poutre pour arriver au siège transversal.</p> 	<p>1.4 sauter à l'appui facial puis engager une jambe latéralement pour s'établir à l'équerre écartée sans poser le bassin (maintien 2 sec)</p> 	
<p>1.2 entrée latérale, impulsion 1 pied avec appui d'une main sur la poutre, arriver accroupi avec pose alternative des pieds.</p> 		<p>1.5 équerre écartée en entrée ou dans le mouvement (maintien 2 sec)</p> 	


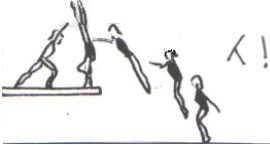





2.00 –ELEMENTS ACROBATIQUES -

<p>2.1 du siège transversal, élan des jambes de l'avant vers l'arrière pour revenir accroupi</p> 	<p>2.4 chandelle (maintien 2'').</p> 	<p>2.7 roulade avant (départ et arrivée libre)</p> 	<p>2.10 ATR tenu revenir en fente (maintien 2'')</p> 
<p>2.2 équerre écartée (maintien 2 sec) et ½ tour à l'équerre</p> 	<p>2.5 culbuto, revenir à cheval (maintien 2'').</p> 	<p>2.8 roulade arrière (départ et arrivée libre)</p> 	<p>2.11 roue revenir en fente</p> 
<p>2.3 Y (maintien 2 sec)</p> 	<p>2.6 de la position couchée dorsale lever les jambes à la verticale (maintien 2'').</p> 	<p>2.9 ATR passager revenir en fente</p> 	












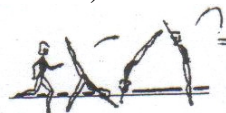



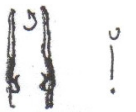





3.00 — ELEMENTS GYMNIQUES -

A REG	A REG	A FFG	A FIG
3.1 assemblé 	3.4 détourné en position accroupie. 	3.7 Soubresaut changement de pieds ou soubresaut ½ tour 	3.10 tour en dehors ou en dedans 
3.2 soubresaut 	3.5 demi tour en dedans, jambe libre au retiré ou à l'arabesque 	3.8 saut de chat 	3.11 saut écart antéro postérieur ou sissone 
3.3 détourné bras en 5 ème, sur ½ pointes 	3.6 planche (maintien 2''). 	3.9 saut groupé 	








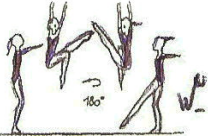





4.00 -SORTIE-

A REG	A REG	A FFG	A FIG
4.1 sortie saut vertical 		4.3 rondade 	4.7 salto avant groupé 
4.2 sortie saut vertical avec ½ tour ou sortie saut groupé 		4.4 saut de mains 	
		4.5 Sortie salto costal 	
		4.6 Sortie salto facial 	

SOL
1.00 — ELEMENTS ACROBATIQUES —

A REG	A REG	A FFG	A FIG
<p>1.1 roulade avant</p> 	<p>1.7 ATR roulade avant, aussi avec rebond</p> 	<p>1.14 roue ou roue pied- pied</p> 	<p>1.19 rondade</p> 
<p>1.2 roulade arrière arrivée libre, sur les pieds</p> 	<p>1.8 roulade arrière départ et arrivée jambes tendues et serrées</p> 	<p>1.15 roulade arrière à l'ATR</p> 	<p>1.20 flic- flac</p> 
<p>1.3 départ à genoux, placement du dos jambes fléchies</p> 	<p>1.9 départ à genoux, placement du dos jambes serrées et tendues à l'ATR</p> 	<p>1.16 pont avant ou souplesse avant</p> 	<p>1.21 saut de mains 2 pieds ou 1 pied (même élément)</p> 
<p>1.4 ATR jambes serrées, départ et retour en fente</p> 	<p>1.10 ATR rebond</p> 	<p>1.17 souplesse arrière</p> 	
<p>1.5 ATR ½ valse</p> 	<p>1.11 ATR valse 1 tour</p> 	<p>1.18 tic- tac</p> 	
<p>1.6 grand écart antéro postérieur ou facial (maintien 2'')</p> 	<p>1.12 écrasement facial (maintien 2'')</p> 		
	<p>1.13 départ au sol, s'établir en pont (maintien 2'')</p> 		

SOL
2.00 — ELEMENTS GYMNIQUES —

A REG	A REG	A FFG	A FIG
<p>2.1 deux pas chassés D-G ou G- D</p> 	<p>2.3 sissonne</p> 	<p>2.5 saut cosaque appel 1 ou 2 pieds</p> 	<p>2.11 saut carpe écarté</p> 
<p>2.2 soubresaut ½ tour</p> 	<p>2.4 ½ tour sur 1 jambe en dehors ou en dedans</p> 	<p>2.6 saut de chat</p> 	<p>2.12 saut cosaque appel 2 pieds avec ½ tour.</p> 
		<p>2.7 saut de chat ½ tour</p> 	<p>2.13 grand jeté</p> 
		<p>2.8 saut groupé aussi avec ½ tour</p> 	<p>2.14 tour en dehors ou dedans à l'arabesque</p> 
		<p>2.9 tour en l'air</p> 	
		<p>2.10 Saut ciseau avant ou arrière</p> 