

# Réglementation du programme FEDERAL Régionale LORRAINE

## Au sol, barres parallèles, barre fixe

- Un enchaînement libre d'au moins 5 éléments de la grille d'élément FEDERAL LORRAINE
- La note finale d'un exercice sera établi par l'addition de la note D et de la note E.

Introduction Chaque exercice est évalué selon deux critères :

1. **Secteur D** : valeur matérielle du mouvement

- **la note D** : inclura par addition
  - La valeur des **5 meilleurs éléments**
  - Pas de valeur pour les groupes d'éléments.
  - Pas de valeur pour des bonifications de liaison.

- Difficulté	➤	<b>1,50 (valeur maxi)</b>	
- Groupes d'éléments	➤	0,00 point	→ aucun groupe
- Sortie	➤	0,00 pt	→ aucune bonification
- Point de bonification	➤	0,00 point	→ aucune bonification
		<hr/> <hr/> <b>1,50 max</b>	

2. **Secteur E** : évaluation de la prestation de l'exercice

- **La note E** : obtenue par soustraction des 10 points d'exécution, la totalité des déductions relatives aux erreurs esthétique, d'exécution, technique et de composition :

- Exécution ➤ **10,00** points → ( voir code de pointage)

## Généralités :

1. **Difficulté** : Grilles d'éléments du code FEDERAL LORRAINE  
Les cinq meilleures difficultés seront comptabilisées

- La réglementation générale reprend la version du code de pointage 2009
- La valeur de difficulté est limitée à 1,50 pt.

	<b>Éléments Régionaux</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Valeur	Pas de valeur	0,1	0,2	0,3

2. **Groupes d'éléments** :

- Aucun Groupe d'élément

3. **Bonification, valorisation** :

- Aucune bonification accordée pour des liaisons

4. **Exécution** : sur 10

- Code de Pointage FIG 2009 → petites, moyennes, grosses fautes et chutes
- Les pénalités du code pour arrêt ou abaissement de position sont appliquées.

5. **Nombre d'éléments** :

- Mouvement de cinq éléments minimum du code FEDERAL LORRAINE.
- Pénalité de 0,50 pt sur la note finale par élément manquant.

## Saut de Cheval

- a. 2 essais ; 2 sauts différents autorisés, le meilleur est pris en compte
- b. Hauteur de la table de saut : 1,25 m
- c. Possibilité de 2 tremplins sans pénalité. Mini trampoline autorisé pour la catégorie benjamin
- d. La note de départ du saut est celle de la grille régionale.
- e. Jugement : voir Code FIG 2009.

<b>Conditions matérielles</b>		
<b>AGRES</b>	<b>MATERIEL</b>	<b>Pénalisations</b>
SOL	« Demi » praticable ou espace d'évolution en tapis de gymnastique de 12m / 6m.	
SAUT DE CHEVAL	Table de saut 1, 25 m Tremplin ou double tremplin Tapis de réception ép. 20cm. surtapis	
BARRES	Hauteur « libre ». tremplin Tapis de réception ép. 20cm. surtapis	
FIXE	Hauteur FIG Tapis de réception ép. 20cm. surtapis	

**Les règles générales des libres sont intégralement applicables à la Division Régionale.**

**1- Sol :**

Pour être reconnus, les éléments de maintien doivent tenir au moins 1 seconde.

**2- Table de saut :**

Voir page 5/7 ; malgré la figurine : Pas d'aménagement possible pour les sauts. Trampoline non autorisé.

Si utilisation du trampoline : saut nul.

Note jury D : 0 ; note jury E : 0

**3- Barres Parallèles :**

L'équerre jambe serrée a une valeur B, l'équerre jambe écartées (jambes à l'extérieur des bras) a une valeur C

Sortie avec ¼ de tour vers l'intérieur classée A

Sortie avec ½ tour vers l'extérieur classée B

**4- Fixe :**

la contre –volée (élément sous l'horizontal ou à l'horizontal) doit être effectuée avec changement alternatif des mains.



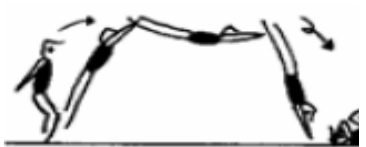




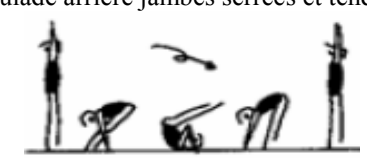

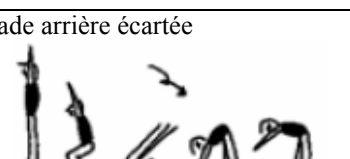
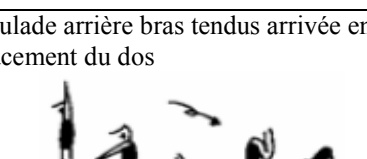
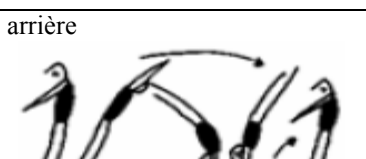


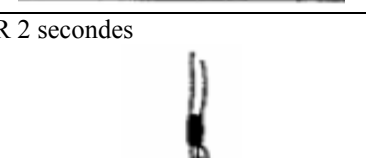
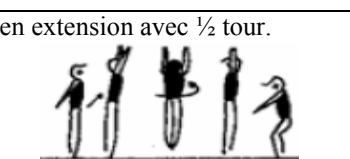
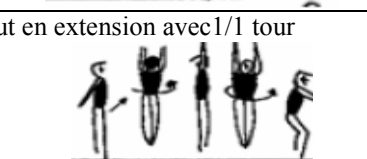
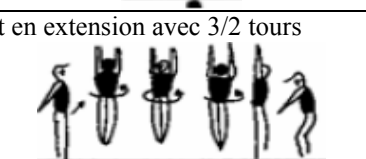








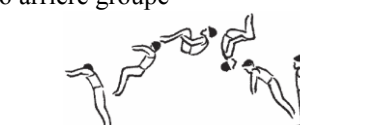
Un fouetté jambes tendues et serrées avant la traction renversement est autorisé.

Le double élan en entrée est autorisé sans pénalité pour élan intermédiaire.



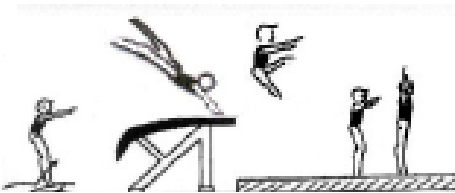

Le balancé sous l'horizontal étant classé A, il n'y a pas possibilité de pénalité pour élan intermédiaire. La difficulté est reconnue une fois, les fautes sont pénalisées à chaque passage.

<b>FAUTES</b>	<b>Petite 0,10</b>	<b>Moyenne 0,30</b>	<b>Grossière 0,50</b>
<b>Déductions pour fautes de tenue et d'exécution</b>			
Position imprécise (groupée, carpée, tendue)	0,10	0,30	0,50
Correction de la prise ou des mains, chaque fois	0,10		
Marcher ou sautiller en appui renverse (chaque pas ou sursaut)	0,10		
Toucher l'appareil ou le sol		0,30	
Heurter l'appareil ou le sol			0,50
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice		0,30	
Interruption sans chute			0,50
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes	0,10	0,30	0,50
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	0,10	0,30	0,50
Saltos avec jambes ou genoux écartés	≤ largeur des épaules	≥ largeur des épaules	
Ouverture des jambes lors de la réception	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules	
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	0,10		
Perte d'équilibre lors de la réception des sorties et des éléments se terminant à la station au sol	Léger déséquilibre, petit pas ou sursaut	Grand pas, ou sursaut ou contact d'une ou des mains avec le sol	Appui d'une ou des mains sur le sol
Chute à la réception			1,00
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds			1,00 et non reconnaissance par le jury « D »
Ecart atypique des jambes		0,30	
Autres fautes de tenue	0,10	0,30	0,50







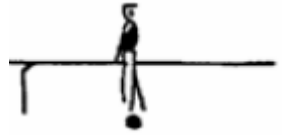



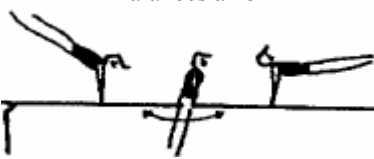



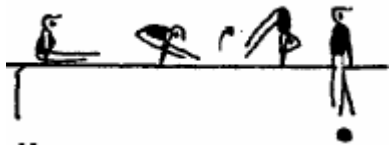






<b>FAUTES</b>	<b>Petite 0,10</b>	<b>Moyenne 0,30</b>	<b>Grossière 0,50</b>
<b>Deductions pour fautes techniques</b>			
Déviations dans l'élan ou par l'appui renverse ou à un maintien en force ou dans les cercles	15°-30°	31°-45°	> 45° et non reconnaissance
Déviations par rapport à la position de maintien correcte	Jusqu'à 15°	16°-30°	31°-45° > 45° et non reconnaissance
S'élever en force depuis un maintien incorrect	Les déductions appliquées au maintien sont répétées		
Rotations longitudinales incomplètes	Jusqu'à 30°	31°-60°	61°-90° >90° et non reconnaissance
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les sauts et les éléments volants	0,10	0,30	
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	0,10		
Force en élan ou vice versa	0,10	0,30	0,50
Durée des parties de maintien(2s)		Moins de 2 sec.	Sans arrêt : 0,50 et non reconnaissance
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	0,10	0,30	0,50
Deux ou plusieurs tentatives pour réaliser un élément de maintien ou en force		0,30	0,50
Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renverse	0,10	Elan ou déséquilibre marqué	Perte d'équilibre
Chute sur ou depuis l'engin			1,00
Elan intermédiaire ou abaissement de la position		Demi élan ou abaissement	Elan complet
Assistance pour compléter un élément			1,00 et pas de reconnaissance par le jury A
Extension insuffisante avant la réception	0,10	0,30	
Autres fautes techniques	0,10	0,30	0,50

GRILLE D'ELEMENTS SOL		
ELEMENTS A	ELEMENTS B	ELEMENTS C
Roulade avant groupée 	ATR roulade avant 	Roulade avant élevée 
Roulade avant écartée 	Roulade avant jambes serrées et tendues 	Saut de mains 
Roulade arrière groupée 	Roulade arrière jambes serrées et tendues 	Roulade arrière à l'ATR 
Roulade arrière écartée 	Roulade arrière bras tendus arrivée en placement du dos 	Flip arrière 
Placement du dos à l'ATR passager 	ATR 1 seconde 	ATR 2 secondes 
Saut en extension avec 1/2 tour. 	Saut en extension avec 1/1 tour 	Saut en extension avec 3/2 tours 
Roue 	Rondade 	Valse avant à l'ATR 
Appui dorsal, 1/2 tour à l'appui facial 	Poirier 2 secondes 	Planche faciale 2 secondes 
		Ecrasement facial 2 secondes 
		Salto avant groupé 
		Salto arrière groupé 








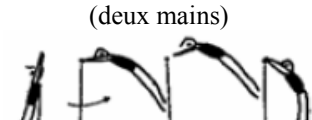














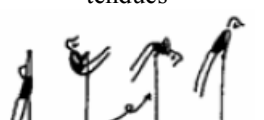


GRILLE D'ELEMENTS TABLE DE SAUT

ELEMENTS	Descriptif	Note de départ secteur A
	Saut de lapin	0,50
	Saut groupé	1,00
	Saut écart	1,00
	Renversement avant	1,50

**GRILLE D'ELEMENTS BARRES PARALLELES**

ELEMENTS A	ELEMENTS B	ELEMENTS C
<p>Départ de l'appui, passage en suspension, oscillation avant et arrière et arrivée à la station en position arrière</p> 	<p>Temps de ventre arrivée jambes écartées</p> 	<p>Bascule arrivée jambes écartées</p> 
<p>Balancé à l'appui brachial</p> 	<p>Poirier 2 secondes</p> 	<p>Grand élan</p> 
<p>Attitude jambes écartées 2 secondes</p> 	<p>Equerre jambes serrées 2 secondes</p> 	<p>Equerre jambes écartées 2 secondes</p> 
<p>Balancé à l'appui corps droit pieds à hauteur des barres</p> 	<p>Balancés à 45°</p> 	<p>Balancé à l'ATR</p> 
<p>Roulade avant arrivée en appui brachial</p> 	<p>Roulade avant arrivée au siège écarté</p> 	<p>Placement du dos jambes tendues et redescendre à l'appui jambes écartées 2 secondes</p> 
<p>Sortie avec ¼ de tour vers l'intérieur</p> 	<p>Sortie avec ½ tour vers l'extérieur</p> 	<p>Sortie avant ½ tour vers l'intérieur</p> 
<p>Balancé arrière et sortie arrière à l'horizontale</p> 	<p>Balancé arrière et sortie arrière à 45°</p> 	<p>Balancé arrière et sortie arrière par l'ATR</p> 

GRILLE D'ELEMENTS BARRE FIXE

ELEMENTS A	ELEMENTS B	ELEMENTS C
<p>Prise d'élan sous l'horizontale</p> 	<p>Prise d'élan au-dessus de l'horizontale</p> 	<p>Bascule faciale</p> 
<p>Balancés sous l'horizontale</p> 	<p>Balancés à l'horizontale</p> 	<p>Tour d'appui avant corps carpé</p> 
<p>Changement de prise une main</p> 	<p>Changement des prises (deux mains)</p> 	
<p>Tour d'appui arrière groupé</p> 	<p>Prise d'élan pied main jambes écartées et dégagé</p> 	
<p>Sortie arrière, épaules au-dessus de l'horizontale</p> 	<p>Sortie arrière avec demi-tour</p> 	<p>Sortie arrière avec 1/1 tour</p> 
<p>Sortie par passément filé</p> 	<p>Prise d'élan engagé stalder et dégagé</p> 	
<p>Reprise d'élan</p> 	<p>Reprise d'élan à l'horizontale</p> 	<p>Reprise d'élan au-dessus de 45°</p> 
<p>Contre volée sous l'horizontale</p> 	<p>Tour d'appui arrière corps tendu</p> 	<p>Contre-volée au-dessus de l'horizontale</p> 
<p>Traction renversement jambes fléchies</p> 	<p>Traction par renversement jambes tendues</p> 	
<p>Sortie filée pieds-barre</p> 	<p>Prise d'élan Pieds-mains jambes serrées et dégagé</p> 	<p>Sortie échappement corps groupé.</p> 