



Programmes régionaux
FEDERAL B
HAUTS-DE-FRANCE

GAF

PROGRAMME FEDERAL B

HAUTS-DE-France





FÉDÉRAL B HDF

La réglementation matérielle spécifique sera donné en dernière page

COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL B ?

Note Finale sur 11 points maximum

- **Note D** : 11 points **Difficultés** : 10 points **Bonifications** : 1 point (2 X 0,5 pt)
- **Note Finale** : ND moins fautes d'exécution et pénalités
- **Tenue** : justaucorps identiques ou différents, à l'initiative des clubs

DIFFICULTÉS/10 POINTS

1-1 Choix des éléments

Un maximum de 5 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral B » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte (*seul le texte fait foi*) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

- a) Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (*mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées*).
- b) Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.
- c) Éléments non reconnus ou réalisés avec aide : non comptabilisés.
- d) Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

1-2 Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym « Fédéral B »

BONIFICATIONS/1 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre) permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

EXÉCUTION

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

FÉDÉRAL B HDF

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
- Toutes les années d'âges doivent utiliser le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère.
* interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3^e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (*même si la table est dépassée*)
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1^{er} ENVOL

- Mauvaise technique
 - angle des hanches 0,10 – 0,30
 - corps cambré 0,10 – 0,30
 - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 – 0,30

IMPULSION

- Mauvaise technique
 - bras fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
 - angle des épaules 0,10 – 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 – 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : 0,50
(une fois)

2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 – 0,30 - 0,50
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 – 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 – 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 – 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

GRILLE DES SAUTS NOTES D		
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART
		Trampo-tremp*
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant (interdit 7-8-9 ans)	9

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL B HDF

BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.

EXIGENCES DE GROUPE (à partir de 10 ans)

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

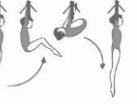
- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 1 élément au choix dans la grille

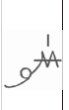
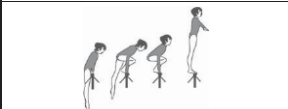
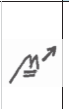
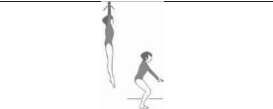
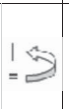
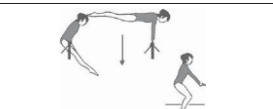
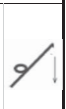
Exigences de groupes 7-8-9

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement
- Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en bleu

GROUPES 1/2					
ENTRÉES		SUSPENSIONS			
					
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI		Renversement arrière du balancé		De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises	
					
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS		Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale		Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)	
					
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)		De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension		Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	
					
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension			
					
Renversement arrière du lancé de jambe					

GROUPES 2/2					
APPUIS			SORTIES		
					
De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière groupé ou tendu		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS	
					
Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS		De l'appui cavalier BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre		De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	
					
De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS		Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)		Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	

FAUTES SPÉCIFIQUES

(S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80)

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Frôler le tapis ou l'agres avec la main	0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute (30 sec)	Exercice terminé	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

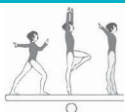
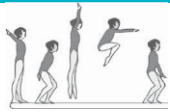
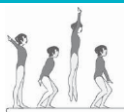
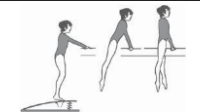
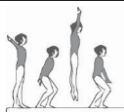
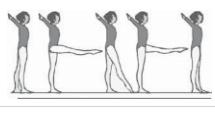
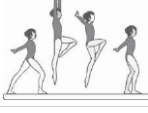
CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

EXIGENCES DE GROUPE

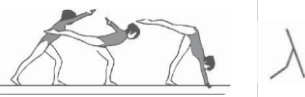
Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (*durée 40 secondes maximum*) :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément acrobatique
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille
- pour les 7-9 ans : en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre
- 2 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès)

GROUPES 1/2									
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNINIQUES							
		TOURS				SAUTS			
					2 nd !				
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		Relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 2 sec				Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant	
									
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		½ pivot, position de la jambe libre au choix		Détourné, aussi accroupi		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		Saut vertical avec changement de jambe	
			2 s 						
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Planche ou arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum		Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum		Saut de chat genoux à l'horizontale			

FÉDÉRAL B HDF

POUTRE 2/2

GROUPES 2/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIES	
ARRIÈRE		AVANT			
					
Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres		ATR passéé sous toutes ses formes (à la verticale)		Sortie rondade	
					
Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes		Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui		Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	
					
		Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes			

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronomètre prévient la gymnaste à 30 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

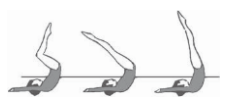
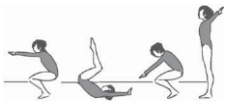
FÉDÉRAL B HDF

SOL 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

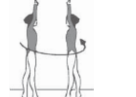
Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (*durée 40 secondes maximum*) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 2 éléments acrobatiques
- 2 éléments gymniques
- 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES					
AVANT			ARRIÈRE		
					
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre		Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre	
					
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes		Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre	
					
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente		Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	
					
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)		De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (si pont tenu 2", validation de 2 éléments)	
					
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre					

FÉDÉRAL B HDF

SOL 2/2

GROUPES 2/2									
ÉLÉMENTS GYMNIQUES									
SOUPLESSE MAINTIEN				SAUTS				TOURS	
									
Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical, aussi avec 1/2 tour		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	
									
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut de chat genoux à l'horizontale		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente	
									
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec		Écrasement facial maintenu 2 sec		Pas chassés D - G ou inversement		Saut vertical avec changement de jambe		Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.	
									
				Saut saissonne écart à 180°		Assemblé		Détourné	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronomètre prévient la gymnaste à 30 sec.
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0.50	
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2.00	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL B HDF

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

Il faut distinguer les petites fautes (0.10 pt), les fautes moyennes (0.30 pt), les grosses fautes (0.50 pt) et les très grosses fautes (1.00 pt)

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
– Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
– Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
– Hauteur des éléments insuffisante (<i>amplitude externe</i>)	Ch. fois	x	x		
Manque					
– Manque de précision (<i>sur rotation par exemple</i>)	Ch. fois	x			
– De précision de la position groupée dans les salti simples	Ch. fois	x 90° Angle bassin	x > 90° Angle bassin		
– Ne pas maintenir la position corps tendu (<i>fermeture trop tôt</i>)	Ch. fois	x	x		
– Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>)					
– Alignement du corps	Ch. fois	x			
– Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch. fois	x			
– Ecart insuffisant dans les éléments acro (<i>sans envol</i>)	Ch. fois	x	x		
– Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (<i>selon directives techniques</i>)	Ch. fois	x	x	x	
– Exécution de la sortie trop près de l'agrès (<i>barres poutre</i>)			x		
FAUTES DE RÉCEPTION (<i>tous les éléments y compris les sorties</i>)		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
– Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
– Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
– Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	x			
– Très grand pas ou saut (<i>supérieur à la largeur des épaules</i>)	Ch. fois		x		
– Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
– Flexion profonde	Ch. fois			x	
– Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. fois		x		
– Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
– Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
– Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
– La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

FÉDÉRAL B HDF

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
Par le jury D					
- Exécution de bonifications avec chute	Barres, poutre, sol				Pas de Bonif
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Élément non reconnu Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
- Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition					
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS					
- Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
- Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
- Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
Par le responsable des juges de la compétition					
- Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin ou changer la hauteur du Trampo-Tremp	Gym/Agrès			x	
- Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
- Tenue incorrecte - justaucorps, bijoux	Gym/Agrès		x		
- Justaucorps non identiques (pour les gymnastes d'une même équipe)	Équipe			1.00P. Qualification et finale par équipe appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 ^{ère} fois.	
- Dépassement du temps	Poutre, sol				2.00 sur la note finale

DIRECTIVES TECHNIQUES

Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que l'exigence de groupe soit reconnue

A tous les agrès

Reconnaitances des positions du corps

- **Groupé**

Angle des hanches et genoux, moins de 90° dans les salti et éléments gymniques



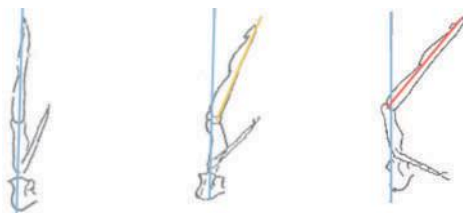
0.00

0.10

0.30

- **Tendu**

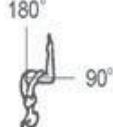
- Toutes les parties du corps doivent être alignées
- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto



0.00

0.10

0.30

Salto groupé devient tendu 	Jury D Hanches ouvertes (180°) » On donne salto tendu
---	---

Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord = l'Exigence de Groupe est attribuée.

Sans réception sur les pieds d'abord = l'Exigence de Groupe n'est pas attribuée.

Poutre et sol

Tours sur une jambe (pivots)

Les tours doivent être complètement terminés ou un autre élément de la grille est attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.

- » Doivent être exécutés sur les ½ pointes.
- » Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- » Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
- » Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément de la grille

Sauts avec tours

Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnait un autre élément de la grille. Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

Pour les sauts avec ½ tour (180°), la position demandée doit être réalisée au début ou à la fin.

FÉDÉRAL B HDF

Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

Écart insuffisant



- > 0° - 20° Petite faute
- > 20° - 45° Moyenne faute
- > 45° (*gymnique*) Elément non reconnu et 0.30 de pénalité

Saut groupé avec et sans tour



Exigences

- Angle des hanches inf 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E

- Genoux à l'horizontale Petite faute
- Genoux sous l'horizontale Moyenne faute

Saut cosaque avec et sans tour



Exigences

- Angle des hanches inf 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E

- Jambe tendue à l'horizontale Petite faute
- Jambe tendue sous l'horizontale Moyenne faute

Saut de chat avec et sans tour



Exigences

- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Evaluation / au genou le plus bas

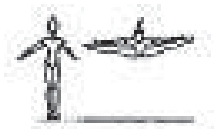
Jury D

- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe
- Manque d'alternance = saut groupé

Jury E

- Une ou les 2 jambes à l'horizontal
Petite faute
- Une ou les 2 jambes sous l'horizontale Moyenne faute

Saut carpié écarté



Exigence

- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E

- Position incorrecte des jambes Petite faute
(*Asymétriques*)
- Jambes à l'horizontale Petite faute
- Jambes sous l'horizontale Moyenne faute

FÉDÉRAL B HDF

Saut changement de jambe



Exigences

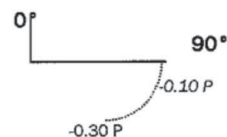
- Élan de jambe libre à 45° mini
- Élan avec jambe libre tendue

Jury E

- Élan de jambe libre moins de 45° - 0.10
- Jambe libre fléchie - 0.10/0.30

Barres

Prise d'élan à l'horizontale et tour d'appui arrière libre



Manque d'amplitude

0.10 ou 0.30

Quelle que soit l'amplitude la prise d'élan et le tour d'appui arrière libre sont reconnus

La déviation par rapport aux exigences pour la position du corps va induire une petite, une moyenne ou une grosse faute. Les déductions pour la forme du corps incluent :

- » Manque d'écart
- » Jambes fléchies
- » Pointes de pied pas tendues
- » Déductions spécifiques précisées ci-dessus

A cette déduction, peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées à la hauteur, désé-quilibre.

Une petite déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.10 Une déviation moyenne par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.30 Une grande déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.50

Sol

Les éléments avec un retour en fente ne sont pas reconnus en cas de retour différent. Si la gymnaste termine en roulade, ne pas pénaliser pour chute.

REGLEMENTATION MATERIELLE

FEDERALE B HDF



Fédéral B

- Table de saut 1,25 m à partir du sol
- Sauf pour la catégorie 7-9 ans : 1,15 m
- ~~Trampo-trempe (interdiction de modifier la hauteur du Trampo-trempe positionner à la graduation du 3^{ème} trou correspondant à la hauteur la plus haute)~~

- Barre supérieure 2,55 m (+ ou - 3 cm)
- Barre inférieure 1,75 m (+ ou - 3 cm)
- Écart intérieur barre à barre jusqu'à 1,80 m
- 1 ou 2 tremplins ou 1 tapis pédagogique de 40 cm autorisés
- Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 8 m minimum
- ~~Surdapis~~ épaisseur 10 cm obligatoire (2 m x 2 m)

- Hauteur 1,25 m à partir du sol
- 1 ou 2 tremplins ou 1 tapis pédagogique de 40 cm autorisés
- Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 2 m (entrée) et 4 m (sortie)
- ~~Surdapis~~ de réception épaisseur 10cm (2 m x 2 m) obligatoire

- 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

