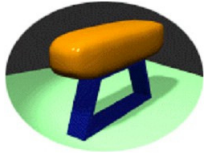


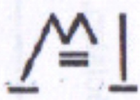



Programme Régional Festigym 2011 GAF





Matériel : Course de 20m
 La table de saut H : 1.25 m
 1 tapis de 20 cm
 + 10 cm pour la réception

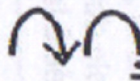

A Note D : 1,00

Elément	Symbole	Dessins	Exigences techniques	Pénalisations spécifiques
Pose de pied saut extension 1 ou double tremplin			Alignement de l'angle jambes/tronc dans le 1 ^{er} envol Phase d'appui bras tendus Élévation du corps dans le 2 ^{ème} envol, alignement des segments	Pose de genoux -1.00 Pas intermédiaire avant le saut extension -0.50 Arrêt prolongé entre la pose de pieds et le saut extension 0.10/0.30/0.50

B Note D : 2,00

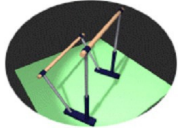
Elément	Symbole	Dessins	Exigences techniques	Pénalisations spécifiques
Lune avec 1 mini-trampoline (tremplin autorisé devant mini trampoline)			Alignement du corps dans le 1 ^{er} envol Impulsion bras tendus, segments alignés Hauteur et longueur dans le 2 ^{ème} envol	Déplacement des mains sur la table = SAUT NUL

C Note D : 3,00

Elément	Symbole	Dessins	Exigences techniques	Pénalisations spécifiques
Lune avec double tremplin			Alignement du corps dans le 1 ^{er} envol Impulsion bras tendus, segments alignés Hauteur et longueur dans le 2 ^{ème} envol	Déplacement des mains sur la table = SAUT NUL

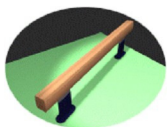
Note = Note D [valeurs 5 éléments au minimum (-1 pt/famille manquante) + BONIF : changement de barres + 0.5] + **note E** [10 – fautes exécutions]

Le changement de barres est accordé si la gymnaste exécute un élément de la grille à la BI et un autre à la BS



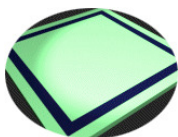
	ENTREES	ELANS – BALANCES	TOURS	APPUIS/SUSPENSIONS	SORTIES
	Monter à l'appui BI/BS	Prise d'élan BI/BS	Renversement avant maintien traction BI/BS	Suspension 1/2 tour BS	Sortie prise d'élan
A 0.1					
Exigences Techniques	Bras tendus - Appui actif Bassin en rétroversion BS : élément différent si changement de barre	Dos rond jambes tendues et serrées grandissement à l'appui libre	Descente contrôlée Maintien traction menton hauteur de la barre	Tête droite alignement des segments Jambes tendues et serrées	Dos rond jambes tendues et serrées grandissement à l'appui libre Réception stabilisée
	Renversement pieds décalés BI	Balancé BS sur BI jbes écartées ou serrées	Renversement arrière impulsion 1 jambes BS	Passage de jbe 1/2 tour repassage de jbe BI/BS	Sortie pieds mains BI (départ prise d'élan ou pieds sur BI)
B 0.2					
Exigences Techniques	Renversement arrière jambes tendues Reprise d'appui actif bras tendus à l'appui facial	Respect des courbes En avant : corps aligné, pointes de pieds à l'horizontale de la barres En arrière : épaules à hauteur de la BS	jambes libres tendues Traction des bras simultanément Reprise d'appui au retour et appui actif sur la barre en appui facial	grandissement durant le passage de jambe sur le côté jambes tendues prise alternative des mains durant le 1/2 tour	Départ jambes écartées filée avant corps à l'horizontale avec ouverture de l'angle bras/tronc Réception stabilisée au sol
	Traction renversement BI/BS	Prise d'élan pose de pieds groupée	Tour arrière BI/BS ou Grande culbute	Passage de jambe coupé écart	Sortie pieds mains ou filée BS
C 0.3					
Exigences Techniques	Traction des deux bras simultanément renversement arrière jambes tendues Reprise d'appui actif bras tendus à l'appui facial	Grandissement à la prise d'élan dos rond pose de pieds position accroupie se redresser rapidement pour rattraper BS	Tour d'appui : maintien des bras tendus et du corps en courbe avant. Reprise d'appui facial bras tendus Grande culbute : corps en courbe AV, retard des jambes à la verticale, fouet dynamique, reprise d'appui au retour à la barre, bras tendus et corps en légère courbe av	grandissement durant le passage de jambe sur le côté sans touche de barre jambe libre tendue reprise de l'appui active de mains	filée avant corps à l'horizontale avec ouverture de l'angle bras/tronc Réception stabilisée au sol

Note = Note D [valeurs 5 éléments au minimum (-1 pt/famille manquante) + BONIF : Série (gymnique ou mixte)+ 0.5]
 + **note E** [10 – fautes exécutions]



	ENTREES	½ PIVOT	ACROS	Eléments GYMNIQUES	SORTIES
	Sauter à l'appui facial Engager une jbe latéralement Et s'établir au siège	détourné	Culbut	Soubresaut	Sortie saut extension
A 0.1					
Exigences Techniques	Monter à l'appui bras tendus Maintien de l'appui actif pour le passage de jambe Continuité des actions	Relevé dynamique Maintien sur ½ pointes Alignement des segments	Départ couché sur la poutre Mains placées sur ou sous la poutre Continuité et contrôle du retour au siège écarté	Hauteur du saut Position libre des bras Alignement du corps Avec ou sans changement de jbe	Appel 2 jambes Alignements des segments Réception stabilisée
	Entrée latérale arriver accroupi	½ tour accroupi	Roulade avant ou arrière	Saut de chat ou saut groupé	Sortie saut groupé
B 0.2					
Exigences Techniques	impulsion 1 pied avec appui 1 main pose alternative des pieds	Dos droit Maintien sur ½ pointes Position des bras libre	Continuité dans la rotation départ et arrivée libre main et tête sur la poutre	Hauteur du saut Position libre des bras Genoux à l'horizontale au minimum	Appel 1 ou 2 jambes Genoux au-dessus de l'horizontale Réception stabilisée
	Entrée équerre latérale ¼ de tour	½ tour équerre	ATR une jambe à la verticale	Saut antéro postérieur	Sortie rondade
C 0.3					
Exigences Techniques	Bras tendus Jambes à l'horizontale à l'équerre, maintien 2" ¼ de tour contrôlé	Maintien des jambes au-dessus de la poutre Placement des mains libre	Alignement du corps Blocage de la jambe libre à la verticale Reconnaissance de l'élément jusqu'à 45°	Hauteur du saut Appel et réception 2 pieds Ecart de jambes dynamique à 180° Jambes parallèles à la poutre	Rondade dynamique Respect de l'alignement au passage par l'ATR Efficacité de la courbette faciale

Note = Note D [valeurs 5 éléments au minimum (-1 pt/famille manquante) + BONIF : Série (acrobatique ou mixte)+ 0.5]
 + **note E** [10 – fautes exécutions]



	<i>Eléments de Souplesse</i>	<i>ACROS AV ou LAT</i>	<i>ACROS AR</i>	<i>Sauts GYMNIQUES</i>	<i>PIVOT</i>
	Pont	Roulade AV	Chandelle	Saut de Chat ou Saut groupé	Détourné
A 0.1					
Exigences Techniques	Ouverture des épaules dans le pont Jambes serrées Bras tendus Maintien 2"	Se redresser sans les mains Arrivée 1 ou 2 jambes	Alignement du corps Bras dans l'alignement Retour libre	Hauteur du saut Position libre des bras Genoux à l'horizontale au minimum	Relevé dynamique Maintien sur 1/2 pointes Alignement des segments
	Ecrasement facial	Roue ou ATR	Roulade AR (bras tendus)	Pirouette en l'air 360°	1/2 tour arabesque ou au retiré
B 0.2					
Exigences Techniques	Descente à l'écrasement les bras dans le prolongement du corps Ouverture des jambes, genoux vers le haut, maintien de la position	Roue : respect de l'alignement du corps au passage par l'ATR latéral ATR : établissement direct à l'ATR jambes serrées, alignement du corps au passage à la verticale	Bras et jambes tendues	Hauteur du saut Rotation de 360° terminée avant réception Reconnaissance de l'élément à 270°	Maintien de la jambe libre au retiré pendant la rotation, rotation de 180° terminée sur 1/2 pointes Contrôle du retour de la jambe libre au sol
	Grand écart (antéropostérieur ou	ATR roulade AV ou sursaut Rondade	Souplesse AR	Sissone	Pivot 360°
C 0.3					
Exigences Techniques	Bassin dans l'axe avec amplitude max. de 180° Maintien du buste droit Bras à la seconde, jambes tendues	ATR : Alignement du corps au passage à la verticale. Descente contrôlée Se redresser sans les mains Rondade : Respect de l'alignement au passage par l'ATR et efficacité de la courbette faciale. 1 Rebond autorisé	Départ pointé, alignement bras tronc jambe Passage à l'ATR écart 180° Retour dynamique en fente	Hauteur du saut Ecart de jambes dynamique à 180° (reconnaissance à partir de 90°)	Maintien de la jambe libre au retiré pendant la rotation Rotation de 360° terminée sur 1/2 pointes Contrôle du retour de la jambe libre au sol Reconnaissance de l'élément à 270°