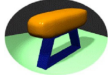
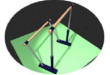
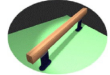
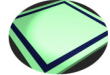




REGLEMENT TECHNIQUE GAF FESTIGYM 2012

Matériel : TAPIS aux normes de la FIG (voir règlement technique GAF)

			
Course : 20m Table de saut H : 1.25m Double tremplin Tremplin simple Mini trampoline	A partir du sol BI : H 1.70cm BS : H 2.55cm Tremplin Double tremplin (BENJ + MIN)	A partir du sol H : 1.25m Tremplin Double tremplin (BENJ + MIN)	pistes au MINIMUM l : 4m L : 12m
		Temps max : 50s	Musique temps max : 50s

PRINCIPES GENERAUX :

➤ **NOTE A** = DIFFICULTES (VD) + BONIFICATION

- **DIFFICULTES** : pour la barre, la poutre et le sol la note A comprend :

5 éléments : **1 élément de chaque famille (1 par colonne) au choix**

- A : 0.10
- B : 0.20
- C : 0.30

SOIT : 1.50 MAXIMUM

Les éléments se trouvant dans la même case sont considérés comme identiques et donc comptabilisés qu'une seule fois pour la VD.

- **BONIFICATION** : +0.50

BARRES : Changement de barre (BI/BS ou BS/BI) = un élément de la grille à chaque barre

POUTRE : Série de 2 éléments différents sur la poutre = **gymnique ou mixte**

SOL : Série de 2 éléments différents = **acrobatique ou mixte**

DEDUCTIONS par le Jury A sur NF	0,10	0,30	0,50	Autre
Exercice trop courts : • Barres – Poutre et Sol : L'exercice est considéré comme trop court lorsque la gymnaste réalise 3 éléments ou moins				- 3.00
Comportement de l'entraîneur : • Aider la gymnaste				-1.00 + élément manquant
• Présence de l'entraîneur sur les tapis de l'agrès (sauf BARRES)			X	
• Signes, conseils verbaux, cris, et de l'entraîneur à sa gymnaste		X		
Comportement de la gymnaste : • Justaucorps non identiques pour les compétitions par équipes		X		
• Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux ou couleur de bandage)		X		
• Ne pas se présenter avant et après l'exercice		X		
• Au sol, enchaînement présenté sans musique				-1.00
• Dépassement du temps chute (30 secondes aux barres et 10 secondes à la poutre)	2s ou moins			Plus de 2s Enchaînement terminé
• Dépassement de l'exercice à la poutre et au sol	X			
Sortie de praticable : • Un pas / une main en dehors des limites	X			
• 2 pas / 2 mains en dehors des limites		X		
• Réception des 2 pieds en dehors des limites			X	

EXIGENCES		DEDUCTIONS
• Tous les éléments doivent être de la grille		
• Aucun élément du code FIG ne peut être rajouté.		- 0,50 P Sur Note A
• Si un élément reconnu est répété.		Pas de valeur Mais déduction des fautes d'exécution
• Si une ou plusieurs familles manquantes		- 1,00 P par famille Sur Note A
Reconnaisances des éléments : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus.		
• Aide de l'entraîneur	Élément non reconnu	Élément sans valeur - 1.00 P sur la Note Finale
Chute à la réception		
• Sur les pieds d'abord	Élément reconnu	-1.00 sur Note B
• Pas sur les pieds d'abord	Élément non reconnu	-1.00 sur Note B Élément sans valeur
Chute à la poutre		
• Avec réception sur 1 ou 2 pieds sur la poutre	Élément reconnu	-1.00 sur Note B
• Sans réception sur un 1 ou 2 pieds sur la poutre	Élément non reconnu	-1.00 sur Note B Élément sans valeur
Élément différent = Élément non reconnu et donc sans valeur		

➤ **NOTE B** : 10 – les fautes d'exécution

Il faut distinguer les fautes légères (0.10 P), les fautes moyennes (0,30 P), les grosses fautes (0,50 P) et les chutes (1,00 P).

FAUTES DE TENUE, D'ESTHETISME et FAUTES TECHNIQUES	0,10	0,30	0,50	Autre
• Bras fléchis à l'appui ou jambes fléchies	X	X	X	
• Jambes et Genoux écartés	< largeur épaules	> largeur épaules		
• Hauteur des éléments insuffisante	X	X		
• Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	X	X		
• Ecart insuffisant (déviation par rapport à 180°)	0° à 20°	20° à 45°		+ de 45° élément manquant -0,30
• Position incorrecte des jambes dans les éléments gymniques	X			
• Position incorrecte du corps dans les éléments gymniques	X	X		
• Maintien non tenu 2s		X		
• Extension insuffisante lors de la préparation à la réception	X			
• Passage de la BI à la BS en style « GRIMPETTE »				-1.00
DURANT TOUT L'EXERCICE				
• Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	X	X		
• Souplesse insuffisante	X			
• Dynamisme insuffisant	X	X		
• Amplitude des éléments insuffisante	X	X		
FAUTES DE RECEPTION (tous les éléments y compris les sorties)				
• Déviation par rapport à la ligne d'élan	X			
• Jambes écartées à la réception	X			
MOUVEMENT POUR MAINTENIR L'EQUILIBRE				
• Léger sursaut	X			
• Mouvements supplémentaires des bras	X			
• Mouvements supplémentaires du buste	X	X		
• Pas supplémentaires (par pas avec un maximum de 0,70 P)	X			
• Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)		X		
• Fautes de position du corps	X	X		
• Flexion profonde			X	
• Frôler l'agrès avec les mains, les bras sans tomber contre l'agrès		X		
• Appuis sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras				1,00
• Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1,00
• Chute sur ou contre l'agrès				1,00