



Gym
FÉDÉRATION
FRANÇAISE

TROPHY DEP'86

Édition 2025





Concours **INDIVIDUEL** ouvert à toutes les gymnastes
loisirs et/ou engagées en compétition par équipes filière
FÉDÉRAL B.

Ne seront pas admises, les gymnastes concourant dans
le secteur **PERFORMANCE** et **FÉDÉRAL A** par équipes
et/ou en individuel.

Deux filières d'engagements : - filière loisir
- filière fédéral B.

1 CÔTÉ TENUE

COMPÉTITIONS

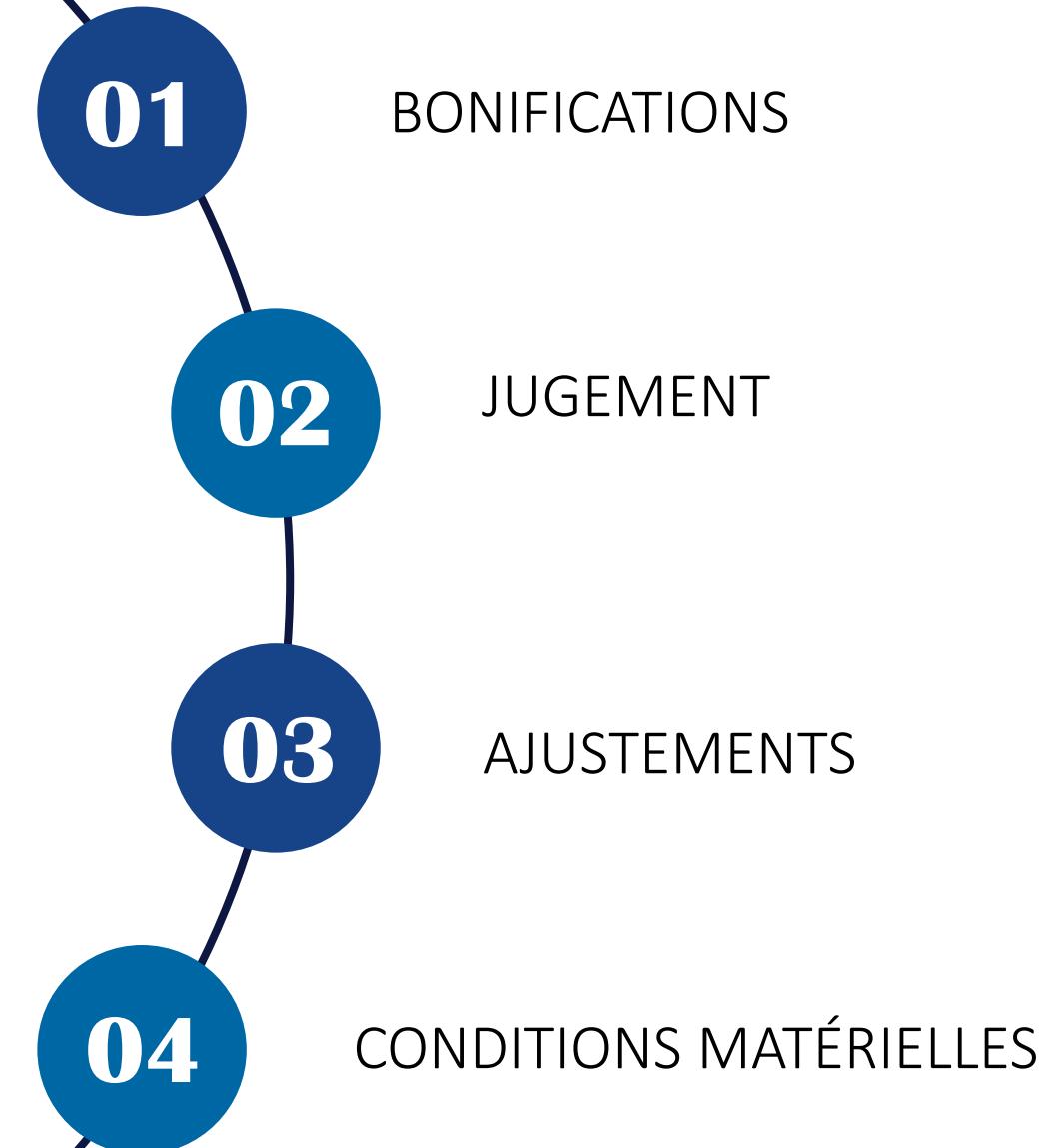
LOISIRS



Pour les gymnastes engagées en compétition,
le port du justaucorps est **OBLIGATOIRE**
(le port du short est autorisé)

Pour les gymnastes engagées en loisirs, sont autorisés :
- Les justaucorps
- Un short avec un t-shirt près du corps

2 CÔTÉ TECHNIQUE

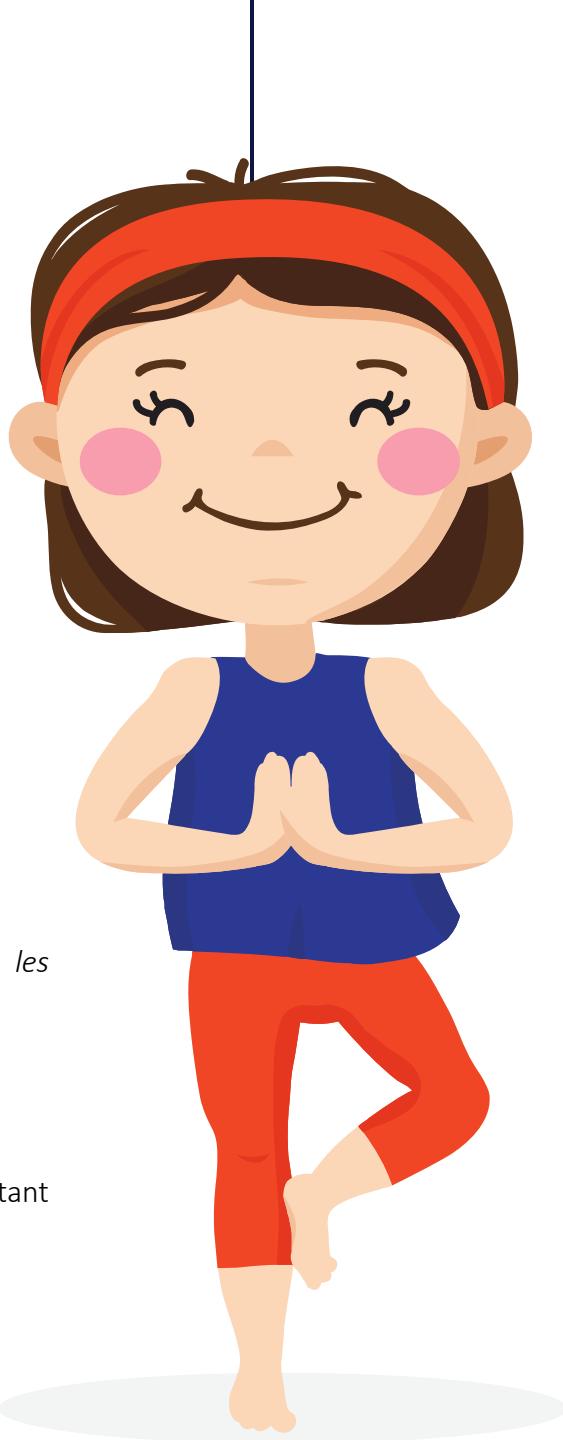


01 BONIFICATIONS

Ce sont les éléments valorisés.

- Éléments bonifiés du programme Fédéral B = + 0,5 pt
- Éléments bonifiés du programme Fédéral A (*entourés en rouge dans les grilles du programme*) = + 1 pt

ATTENTION : Les gymnastes peuvent composer leurs mouvements avec autant de bonifications qu'elles le souhaitent **MAIS seulement 2 seront bonifiées**.

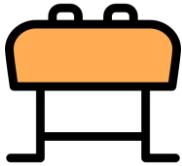


02 JUGEMENT

Des juges seront demandés pour cet événement. Ils devront avoir à minima suivi la formation juge N1 cette année pour le juge E.

03

AJUSTEMENTS



AU SAUT :

- La lune tombée dos sera autorisée pour toutes les catégories.
- Mini-trampoline autorisé pour toutes les catégories avec ou sans tremplin devant une table de saut et/ou un plan haut.
- 2 sauts identiques ou différents à choisir dans la grille.



AU SOL :

- Avec ou sans musique pour toutes les catégories

04 CONDITIONS MATERIELS

SOL

La progression au sol se fera sur une piste gonflable ou bande de praticable dynamique au minimum de 12 m de long.

BARRES

	10 ANS ET PLUS	9 ANS ET MOINS
HAUTEUR BARRE SUPÉRIEURE		2m 55
HAUTEUR BARRE INFÉRIEURE		1m 75

MATÉRIELS AUTORISÉS (pour toutes les catégories) :

- Tremplin
- Module

SAUT

	10 ANS ET PLUS	9 ANS ET MOINS
HAUTEUR DU SAUT	1m 25	1m 15

MATÉRIELS AUTORISÉS (pour toutes les catégories) :

- Plan haut
- Trampoline
- Trampo-tremp
- Tremplin
- Caisson devant un trampoline
- Trampo-tremp + tapis de réception

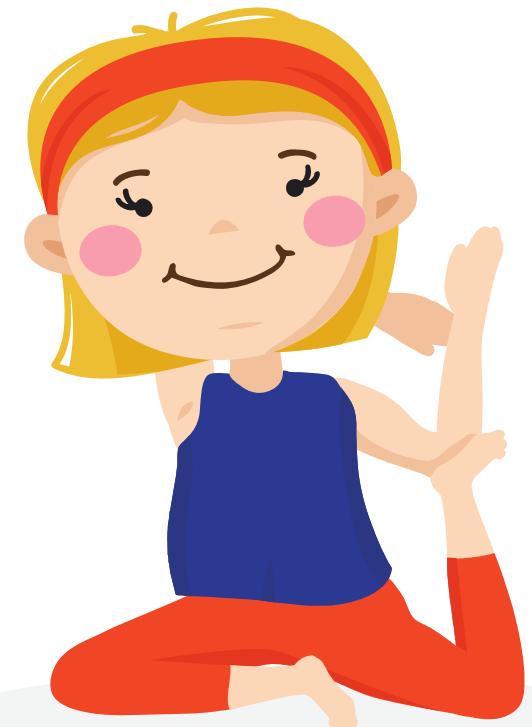
POUTRE

	10 ANS ET PLUS	9 ANS ET MOINS
HAUTEUR POUTRE		1m 25
ENTRÉE		1 ou 2 tremplin
SORTIE		Un seul côté de sortie

CÔTÉ ORGANISATION

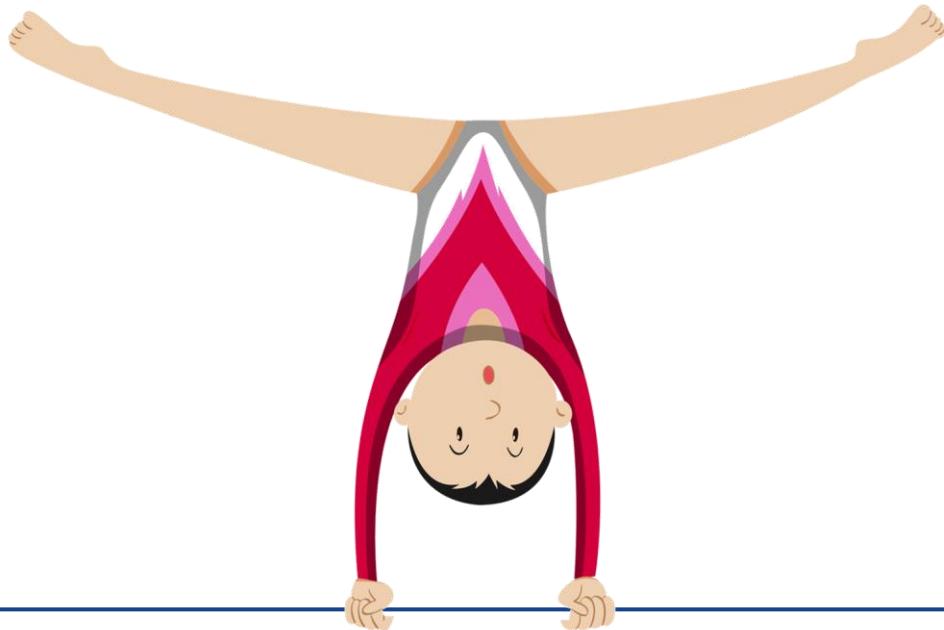
3

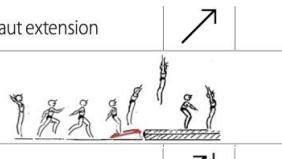
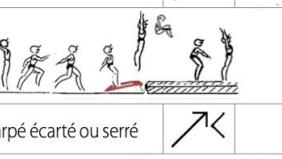
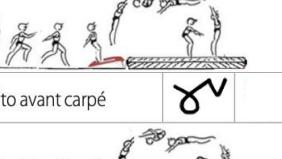
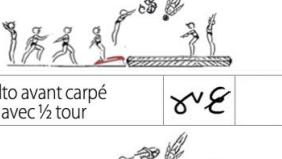
L'organisation de cet événement s'appuiera sur
le cahier des charges des compétitions
départementales.





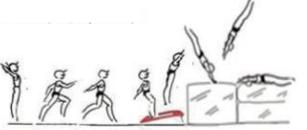
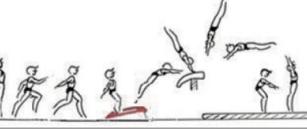
4 PROGRAMME



DESCRIPTION	MATÉRIEL	NOTE DE DÉPART
Saut extension		3
		
Saut groupé		4
		5
Saut carpé écarté ou serré		
Salto avant groupé		6
		7
Trampo-tremp + Tapis de réception		
Salto avant carpé		8
		9
Salto avant carpé avec ½ tour		
		9
Salto avant tendu		10
Salto avant tendu ½ Vrille		

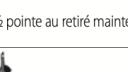
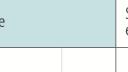
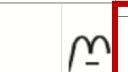
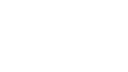
SAUT

TROPHY DEP' 86 (FED B)

DESCRIPTION	MATÉRIEL	NOTE DE DÉPART
Saut de lapin	Sur plan haut ou table de saut	4
	Trampo-tremp	5
	Tremplin	6
Lune arrivée dos	Sur plan haut	6
	Trampo-tremp	7
	Tremplin	8
Sur table de saut	Mini-trampoline	8
	Trampo-tremp	9
	Tremplin	10

POUTRE

TROPHY DEP' 86 (FED B)

GROUPES 1/2										GROUPES 2/2									
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNHIQUES								ÉLÉMENTS ACROBATIQUES								SORTIES	
		TOURS				SAUTS				ARRIÈRE				AVANT					
																			
<p>De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal</p>						<p>Relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 2 sec</p>													
																			
<p>De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège</p>		<p>½ pivot, position de la jambe libre au choix</p>		<p>Détourné, aussi accroupi</p>															
																			
<p>Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)</p>																			
<p>1 pt</p> 		<p>1 pt</p> 		<p>Pivot</p> 															
<p>Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec</p>																			

SOL

TROPHY DEP' 86 (FED B)

GROUPES 1/2				GROUPES 2/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				ÉLÉMENTS GYMNHIQUES					
AVANT		ARRIÈRE		SOUPLESSE MAINTIEN		SAUTS		TOURS	
	X		0,5 pt		0,5 pt				
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			2 s		2 s		
	X		1 pt		2 s		2 s		
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			2 s		2 s		
	X		1 pt		2 s		2 s		
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			2 s		2 s		
	X		1 pt		2 s		2 s		
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 2s, validation de 2 éléments)			2 s		2 s		
	X		0,5 pt		1 pt		1 pt		
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre	Saut de mains 2 pieds avec rebond	Flic Flac jambes serrées avec rebond Avec ou sans rondade			2 s		2 s		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt		1 pt		1 pt		
	X		1 pt	<img alt="Silhouette of a person performing a front layout with arms raised and					