



PREFORMATION JUGE GAF NIVEAU 1

NOTE DE DEPART



FEDERALE A

NOTE DE DEPART (ND)

- Maximum 13.5 pts
- $ND = \text{Difficultés} + \text{Bonifications}$
- Note D : 13.5 pts
- Difficultés : 12.00 pts
- Bonif : 1.5 pts (0.5×3)

DIFFICULTES

- **Difficultés : Maximum 12.00 pts**
- 6 éléments différents choisis dans les grilles du code FFGym « Fédérale A » sont pris en compte.
- 1 élément minimum dans chaque groupe.
- Seuls les éléments remplissant les exigences de groupes demandées aux agrès valent 1 ou 2 pts, indépendamment de l'ordre chronologique
- Un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.
- Répétition : Si un même élément est réalisé deux fois dans l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (les fautes d'exécutions sont appliquées).
- Les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case.
- Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.

EXIGENCES DE GROUPES + BONIFICATIONS

- L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupes par agrès.
- Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence.
- Les éléments identifiés **réalisés sans chute** permettent l'attribution de 3 bonifications maximum d'une valeur de 0.5 pts chacune.
- $3 \times 0.5 \text{ pts} = 1.5 \text{ pts maximum}$



FEDERALE B

NOTE DE DEPART (ND)

- Maximum 11 pts
- $ND = \text{Difficultés} + \text{Bonifications}$
- Note D : 11.00 pts
- Difficultés : 10.00 pts
- Bonif : 1.00pts (0.5 x 2)

DIFFICULTES

- **Difficultés : Maximum 11.00 pts**
- 5 éléments différents choisis dans les grilles du code FFGym « Fédérale B » sont pris en compte.
- 1 élément minimum dans chaque groupe.
- Seuls les éléments remplissant les exigences de groupes demandées aux agrès valent 2 pts, indépendamment de l'ordre chronologique
- Un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.
- Répétition : Si un même élément est réalisé deux fois dans l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (les fautes d'exécutions sont appliquées).
- Les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case.
- Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.

EXIGENCES DE GROUPES + BONIFICATIONS

- L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupes par agrès.
- Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence.
- Les éléments identifiés **réalisés sans chute** permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0.5 pts chacune.

$$2 \times 0.5 \text{ pts} = 1.00 \text{ pts maximum}$$



FÉDÉRAL B

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-trempe, seule la note de départ du saut présenté diffère.
* interdiction de modifier la hauteur du Trampo-trempe.
- 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-trempe, 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 : (une fois) 0,50



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-trempe*
	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

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 :








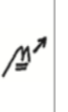





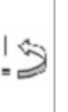




- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement
- Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension
- Bonifications de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



FÉDÉRAL B

BARRES 2/2

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

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	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50
Dépassement du temps de chute (30 sec)	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	







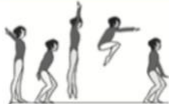





















FÉDÉRAL B

POUTRE 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

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









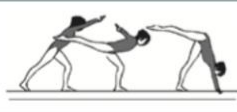





- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément acrobatique
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille
- pour les 7-9 ans: en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre
- bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu

GROUPES 1/2									
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNIQUES							
		TOURS				SAUTS			
									
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 1/2 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		1/2 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	
									
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

POUTRE 2/2

GROUPES 2/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIES	
ARRIÈRE		AVANT			
					
Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres		ATR passagé 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 50 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 (1 min)	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

SOL 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (durée 1 minute 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

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 sissonne 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 chronométrateur prévient la gymnaste à 50 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 (1 min)	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 A

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25
- Toutes les années d'âges peuvent utiliser le tremplin normes FIG ou 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

- Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol :
 $\leq 45^\circ$: 0,10 - $\leq 90^\circ$: 0,30 - $>90^\circ$: 0,50
- 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 seule fois)
- Ne pas passer par la verticale 0,10
- Rotation longitudinale commencée trop tôt (*sur la table*) 0,10 - 0,30





2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 - 0,30 - 0,50
- Précision dans les rotations longitudinales 0,10
- 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*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	10	11
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol	11	12
	Renversement avant	12	13
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol et 1/2 tour (180°) dans le 2 ^e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	12	13

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	



FÉDÉRAL A

BARRES 1/2

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

















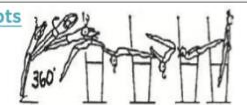
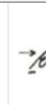



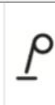










- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille

3 bonifications maximum à 0,5 pt
(éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

Enchaînement à réaliser :



























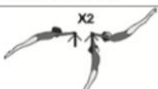

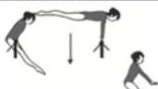

- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

GROUPE 1/2

ENTRÉES				SUSPENSIONS			
1 pt 		2 pts 		1 pt 		1 pt 	
Renversement arrière du lancé de jambe ou de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De la suspension BS, filé avant		De l'appui facial BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) maintenues chacune 2 sec.	
1 pt 		2 pts 		1 pt 		1 pt 	
Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		½ tour bascule		2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale	
		2 pts 		1 pt 		1 pt 	
		Saut avec 1/1 tour (360°) élan en av. et bascule à l'appui facial BI		Renversement arrière du balancé		Renversement de la traction, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	
				2 pts 		2 pts 	
				Balancé arrière et rétablissement à l'appui ou l'appui libre		Bascule barre supérieure uniquement dans le mouvement	
				2 pts 		1 pt 	
				Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)		Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	
				1 pt 			
				Balancer contre volée à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé une seule fois)			

FEDERAL A

BARRES 2/2

GROUPE 2/2			
APPUIS		SORTIES	
1 pt 		1 pt 	
De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné	
1 pt 		2 pts 	
Prise d'élan à l'horizontale, aussi en sortie BI (comptabilisé 1 seule fois)		Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées (tendues ou fléchies)	
1 pt 		1 pt 	
De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS		De l'appui cavalier tour en avant (prises libres)	
2 pts 		1 pt 	
Bascule fixe		Montée debout sur BI un pied après l'autre pour attraper la BS	
1 pt 		1 pt 	
Tour d'appui avant jambes tendues		De l'appui cavalier BI ou BS, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	
		2 pts 	
		Tour d'appui arrière libre à l'horizontale	
		1 pt 	
		Sortie salto arrière groupé	
		1 pt 	
		Balancé contre volée à l'oblique basse en sortie, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	
		1 pt 	
		De la suspension statique, BI ou BS lâcher la barre et réception à la station debout	
		2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	
		1 pt 	
		Prise d'élan à l'horizontale à la BI, réception au sol aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	

FAUTES SPÉCIFIQUES

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	Manque d'amplitude dans les prises d'élan et balancés	0.10 / 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 secondes)	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 :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A

POUTRE 1/2

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre de 6 éléments (durée maximum 1 minute) choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Sauts »
- 1 élément du GROUPE « Tours »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques en arrière »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques en avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »

3 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

GROUPE 1/2											
ENTRÉES				ÉLÉMENTS GYMNNIQUES							
				TOURS				SAUTS			
1 pt				2 pts				1 pt			
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal				En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds				Saut groupé genoux à l'horizontale			
1 pt				1 pt				2 pts			
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège				Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale				Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°) - de la position transv. (hanches & genoux à 45°)			
2 pts				2 pts				1 pt			
Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec				De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal				Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum			
1 pt				1 pt				2 pts			
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupie 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)				Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre				Saut ciseaux avant battements à l'horizontale			
2 pts				2 pts				1 pt			
Roue en entrée				Entrée équerre renversée				Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart à 180°			
				Pivot attitude				Saut vertical avec ½ tour			
								Saut écart antéropostérieur écart à 180°			

FÉDÉRAL A

POUTRE 2/2

GROUPE 2/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES					SORTIES
ARRIÈRE	AVANT/LATÉRAL				
1 pt	2 s	1 pt		2 pts	1 pt
Chandelle corps tendu (départ et retour libres) maintenue 2 sec	ATR passé sous toutes ses formes				Sortie rondade
1 pt		2 pts	2 nd	2 pts	1 pt
Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre	ATR maintenu (sous toutes ses formes) 2 sec.				Sortie saut de mains
2 pts	1 pt		2 pts	2 pts	2 pts
Souplesse arrière	Roulade avant départ appui pédestre, retour libre				Sortie salto avant groupé
2 pts	2 pts		2 pts	2 pts	2 pts
Flic Flac jambes décalées	Roue sous toutes ses formes				Sortie salto arrière groupé
			1 pt	1 pt	1 pt
			Pont départ allongé		Sortie salto costal

FAUTES SPECIFIQUES

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 50 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 (1 min)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 sec)	Exercice terminé	
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10	
Pas de passage proche de la poutre	0.10	
Aucune gestuelle	0.10	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A

SOL 1/2

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre sur praticable 12 m x 12 m, en musique (durée 1 minute)
de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :

- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques arrière »
- 2 éléments gymniques au choix
- 2 éléments au choix dans la grille

3 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issu. groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

Rondade flip salto = 2 bonifications

GROUPE 1/2											
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES											
AVANT/LATÉRAL						ARRIÈRE					
1 pt 	X	2 pts 		2 pts 		1 pt 		2 pts 			
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Équerre écartée et élévation à l'ATR par placement du dos, retour en fente		Saut de mains 2 pieds avec rebond		Roulade arrière bras tendus corps carpé, départ et retour à l'appui pédestre		Flic Flac jambes serrées avec rebond de la rondade : bonification			
1 pt 	X	1 pt 		2 pts 		1 pt 		2 pts 			
Rondade avec rebond		Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		salto avant groupé		Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre		Salto arrière groupé ou tendu			
1 pt 		1 pt 		2 pts 		1 pt 		1 pt 			
ATR roulade avant, 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		ATR valse, jambes tendues serrées retour en fente		Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre		Flic-flac jambes décalées			
1 pt 	!	1 pt 		1 pt 	X						
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées retour en fente		Saut de mains 1 pied		Salto costal							
		1 pt 		1 pt 							
		Saut de l'ange		Salto facial							



























FÉDÉRAL A

SOL 2/2

GROUPE 2/2

ÉLÉMENTS GYMNIQUES

SAUTS				TOURS	
1 pt 		2 pts 		1 pt 	
Saut groupé aussi avec 1/2 ou tour genoux à l'horizontale		Saut écart antéropostérieur écart à 180°		Saut de chat avec 1/2 tour ou tour cuisses à l'horizontale	
1 pt 		2 pts 		1 pt 	
Saut cosaque appel et réception 1 ou 2 pieds aussi avec 1/2 tour genoux à l'horizontale		Saut saissonne écart à 180°			
1 pt 		2 pts 		1 pt 	
Saut ciseaux avant battements à l'horizontale		Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°		Saut changement de jambe à la position saut cosaque genoux à l'horizontale	
2 pts 		2 pts 		2 pts 	
Saut carpe écarté ou serré cuisses à l'horizontale		Saut changement de jambe écart à 180°		Saut carpe 1/2 tour	

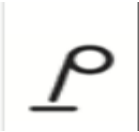



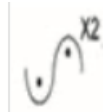





FAUTES SPÉCIFIQUES



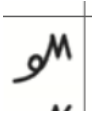








Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.
Absence de rebond après les éléments : rondade, sauts de mains, flic-flac (positionnés en dernier élément)	0.50	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (1 min)	2.00	
Absence de musique	2.00	
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10	
Pas de passage au sol	0.10	
Manque de synchronisation musique / mouvement:	0.10	

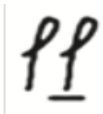



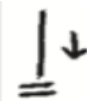


CALCUL NOTE FINALE



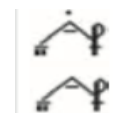




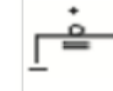





Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	
















BARRES	
Entrée	
Renversement arrière	
Oscillation engagé une jambe	
Bascule BI	
Suspension	
De la suspension filée avant	
2 balancées	
Renversement arrière du balancé	
Rétablissement	
De l'appui, filé avant	
Bascule BS	
De la suspension statique, renversement 3 positions	






Appuis	
Engagé 1 jambe	
Prise d'élan	
Pose de pied	
Bascule fixe	
Tour d'appui avant jambes tendues	
Tour d'appui arrière-jambes tendues	
Pose de pied élan circulaire	
Cavalier tour avant	
Monté un pied après l'autre	
De l'appui cavalier ½ tour en changeant les prises	
Tour d'appui arrière libre	







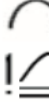






Sortie	
Sortie filée	
Balancer contre volée du filé	
Sortie salto arrière	
Balancer contre volée	
De la suspension statique lâcher la barre	
2 balancés	
Prise d'élán BI en sortie	





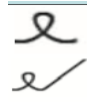
POUTRE	
Entrée	
Sauter à l'appui passage d'une jambe Sur le coté	
De la station faciale en bout de poutre sauter à l'appui	
Entrée équerre (latérale ou transversale)	
Entrée sur le côté impulsion une jambe arrivée accroupie	
En bout de poutre entrée saut droit	
Saut appel 1 pied réception arabesque	
Franchissement groupé	
Saut avec appui des mains au grand écart	
Tours	
½ tour + détourné	
½ pivot	
Pivot	
½ tour station groupé	
Pivot attitude	





Sauts		
Saut groupé		
Saut groupé demi		
Cabriole		
Saut ciseaux		
Saut droit ½ tour		
Saut écart antéropostérieur		
Saut sissonne		
Saut de chat Saut de chat demi		
Saut cosaque		
Saut grand jeter		
Saut changement		

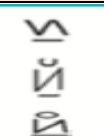
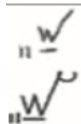





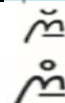



Éléments Acrobatique		
Éléments arrière		
Chandelle		
Roulade arrière		
Souplesse arrière		
Flip jambes décalées		
Éléments avant		
ATR passé sous toutes ses formes		
ATR maintenu) sous toutes ses formes) 2s		
Roulade avant		
Roue		
Tic-tac		
Rondade		
Souplesse avant		
Saut de main		
Pont		

Sorties	
Sortie Rondade	
Sortie saut de main	
Sortie salto avant groupé	
Sortie salto arrière groupé	
Sortie salto costal	

SOL	
Éléments acrobatique	
Éléments avant	
Roue	
Rondade	
ATR roulade	
ATR demi-valse	
Équerre écartée, élévation à l'ATR par placement du dos	
Tic-tac	
Souplesse avant où ATR pont	
Saut de main 1 pied	
Saut de main 2 pieds	
Salto avant groupé	
ATR valse	
Salto costal	
Salto facial	










Éléments arrière	
Roulade arrière corps carapé	
Roulade arrière piquée a l'ATR	
Souplesse arrière	
Flip	
Salto arrière groupé Tendu	

Tours	
½ pivot	
½ pivot jambe libre horizontale Où pied dans la main	
Pivot	
Double pivot	








Saut gymnique	
Saut groupé Saut groupé ½ Saut groupé tour	
Saut cosaque Saut cosaque demi	
Saut ciseaux	
Saut carpé écarté Saut carpé serré	
Saut écart antero	
Saut sissonne	
Saut enjambé Saut grand jeter	
Saut changement de jambe	
Saut de chat ½ Saut de chat tour	
Saut droit tour complet	
Saut changement a la position cosaque	
Saut carpé ½ tour	
Saut ecart antero ½ tour	

LES SYMBOLES DE BASE




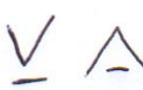

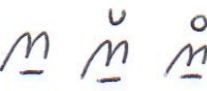





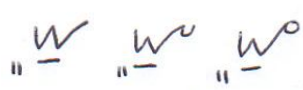


Jugegymgaf

	Indique une phase d'envol *		Indique un appui stable
	Appel ou réception 2 pieds *		Station faciale
	Appui tendu renversé *		Mouvements des jambes * Groupé / Carpé / Ecarté
	Tenue du corps * Tendu / Ecarté		Renversements Avant / Arrière
	Rotations transversales Avant / Arrière	*Se trouve devant, derrière, sous le symbole ou encore se rajoute à celui-ci afin de le préciser davantage	


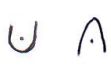


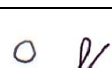
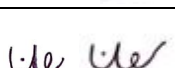
Rotations longitudinales

90° ¼ tour	180° ½ tour	360° 1 tour	540° 1 tour et 1/2	720° 2 tours	900° 2 tours et 1/2	1080° 3 tours
						

QUELQUES SYMBOLES

	Roulade avant / arrière Roulade à l'A.T.R		Pirouette 1 tour / 2 tours
	A.T.R / A.T.R 1 tour		Saut carpé Ecarté / serré
	Roue / Rondade		Saut de chat ½ tour / 1 tour
	Souplesse avant / arrière / tic-tac		Saut enjambé Saut antéropostérieur
	Saut de mains Flic flac avant / arrière		Saut Sissonne Saut pied-tête appel 1 pied / 2 pieds
	Salto avant Groupé / carpé / tendu		Saut cosaque ½ tour / 1 tour
	Salto arrière Groupé / carpé / tendu		Saut enjambé changement de jambe

SYMBOLES AUX BARRES ASYMETRIQUES

	Basculer faciales barre inférieure / supérieure		Balancé Arrière / avant
	Prise d'élan à l'appui libre Prise d'élan et pose de pieds		Sortie Pieds-mains / filée
	Tour d'appui facial Tour d'appui libre		Sortie échappement Groupé / tendu



RÈGLEMENTATION À L'ADRESSE DES JUGES

Ces obligations et sanctions s'appliquent pour toutes les compétitions, depuis l'échelon départemental jusqu'aux finales nationales, sauf précisions complémentaires indiquées dans cette brochure ou dans une lettre FFGym GAM ou GAF ou dans la brochure des programmes GAM ou GAF Édition septembre 2018.

OBJET	OBLIGATION	MANQUEMENT	SANCTION
LICENCE	» être licencié pour la saison en cours	» fausse déclaration	» amende de 300 euros et exclusion du juge
	» être en possession de sa licence (attestation ou e-licence avec la photo) et de son carnet de juge	» absence de licence ou de carnet de juge ou licence sans photo	» amende 50 euros » si impossibilité de prouver sa qualification n'est pas autorisé à juger
		» fausse présentation	» exclusion du juge et traduction devant la commission disciplinaire compétente selon le niveau de la compétition
NIVEAU	» Etre du niveau requis en fonction de la compétition / catégorie » Etre recyclé	» niveau incorrect » juge non recyclé	» n'est pas autorisé à juger et est considéré comme absent
DISCIPLINE POUR LES JUGES	» officier lors de la compétition	» absence du juge du club	» amende de 305 euros sinon l'équipe et / ou l'individuel ne concourt pas (sauf événement exceptionnel)
		» absence du juge convoqué	» indemnité non attribuée et exclusion du jury pour toutes les finales nationales pendant 1 an dès l'infraction commise
	» présence à la réunion des juges	» absence injustifiée ou retard injustifié	» ne juge pas
	» ne pas utiliser d'appareils électroniques (smartphones, tablettes, téléphones) et ne pas filmer ni photographier dans les aires d'échauffement et de compétition	» non-respect	» 1 ^{re} remarque : avertissement » 2 ^{ème} remarque : exclusion du jury
TENUE POUR LES JUGES	» réglementation code de pointage (GAF : noir toléré)	» tenue vestimentaire non réglementaire	» n'est pas autorisé à juger et est considéré comme absent