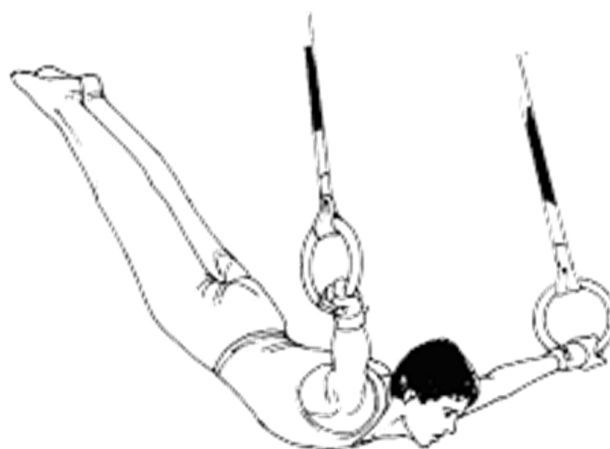
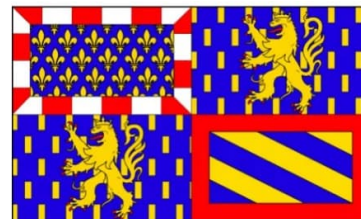


Programme régional Gymnastique masculine

1^{er} tour des coupes nationales et
régionales
Saison 2025-2026





Règles générales

Discipline

Tous les moniteurs sont invités au début de la compétition à participer au briefing du jury et du directeur de concours. Les gymnastes et moniteurs doivent être irréprochables lors du déroulement de la compétition.

Une note de discipline est attribuée à chaque agrès selon les dispositions suivantes :

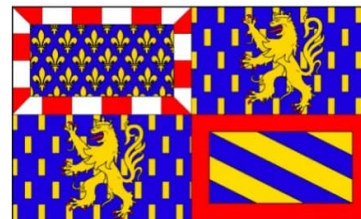
- Non présentation de la section ou de l'équipe aux juges avant ou après l'échauffement à l'agrès : pénalité de 1 point.
- Après l'échauffement à l'agrès, la section ou l'équipe s'assoit en ligne sur le matériel mis à sa disposition ou sur la zone prévue à cet effet, les uns à côté des autres (1 point de pénalité si l'équipe n'est pas en position demandée). Le premier gymnaste attend debout devant l'agrès le signal des juges pour commencer son mouvement. A la fin de son mouvement, il va s'asseoir, le gymnaste suivant se présente debout à l'agrès et ainsi de suite jusqu'au passage de l'ensemble de gymnastes.
- Chaque gymnaste qui ne respecte pas individuellement les consignes demandées sera pénalisé de 0,5 point.
- Discussion gênante pour les juges : 0,1 point par gymnaste.

Pénalisation appliquée par le responsable du jury sur la note finale du gymnaste ou de l'équipe.

Palmarès

Les équipes ou les gymnastes non présents lors du palmarès ne seront pas récompensés (sauf cas de force majeure), c'est l'équipe ou le gymnaste suivant(e) qui montera sur le podium. Le classement restera inchangé.

Pour les compétitions par équipe, le nombre de gymnastes minimum présents pour recevoir une récompense doit être le nombre minimum de gymnastes de la catégorie d'appartenance de l'équipe. Dans le cas contraire, c'est l'équipe suivante qui est récompensée (si elle respecte cette condition).



1^{er} tour des coupes nationales et coupes régionales

Ces coupes sont mises en jeu lors du 1^{er} tour des coupes nationales.

1^{er} tour des coupes nationales :

Règlement du **programme fédéral de la saison en cours** pour les gymnastes **cadets, juniors et seniors** et pour les **équipes d'associations catégories espoirs et seniors**.

Mise en compétition de coupes régionales individuelles selon 2 catégories :

Coupe régionale Catégorie 1

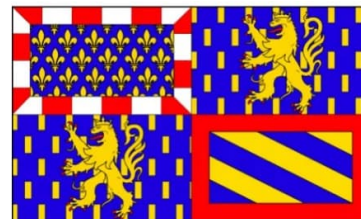
3 catégories d'âges : **benjamin, minime, vétéran**

Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les benjamins + minimes en Pupilles 1.

Règlement de la catégorie : **Coupes Nationales Interclubs**

Aménagement spécifique :

- Pas de qualifications pour la demi-finale et la finale dans ces 3 catégories.
- A la table de saut :
 - 2 tentatives sont autorisées avec la possibilité de réaliser 2 sauts différents, la meilleure note des 2 tentatives sera retenue.
 - Pour un saut de valeur 1,8 points minimum, le mini-trampoline est autorisé, avec possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline
 - Hauteur table saut benjamin, minime 1.20 m.
- Vétéran : âge minimum 30 ans révolu à la date de la compétition, 4 à 6 épreuves aux choix. Les 4 meilleures notes seront retenues. Bonification d'âges +0.25 points par année de 30 à 35 ans, + 0.50 points par année supplémentaire après 35 ans.



Coupe régionale Catégories 2

Ouvertes aux gymnastes **benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**.

Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les cadets + juniors en Espoirs 2, les cadets + juniors + seniors en Adultes 2.

Les jeunes poussins de 3ème année peuvent être surclassés en catégorie benjamin.

Gymnastes **benjamins et minimes** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès** : degrés autorisés du **3^{ème} au 5^{ème} degrés uniquement**.

Gymnastes **cadets, juniors et seniors** :

- **Cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe** : mouvements imposés FSCF **3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degrés** autorisés uniquement,

Sol, table de saut : règlement de la catégorie **Coupe espoir des Coupes Nationales Individuelles**.

Aménagement spécifique à la table de saut : 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.

Quota minimum de juges

1 juge / 4 gymnastes

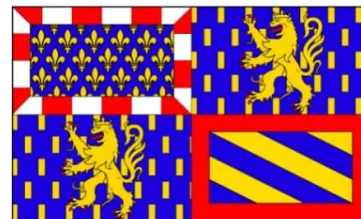


Tableau des facteurs de taxation en région BFC

1^{er} tour des coupes nationales et coupes régionales

Catégorie :

Coupe Senior

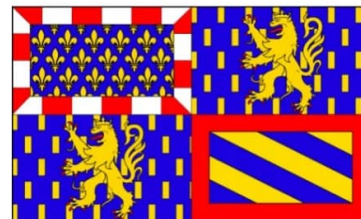
Coupe Espoir

Catégorie 2

Catégorie 1

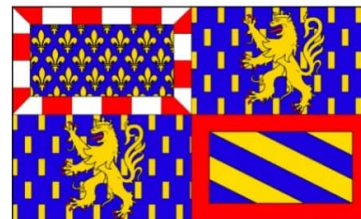
(Coupe National Interclub)

	6 agrès libres	6 agrès libres catégorie 2 (sauf minime 2 et benjamin 2 : sol et saut libre)	6 agrès libres
Difficultés FSCF 0,0 A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6	Addition la sortie + 7 meilleures difficultés (F.I.G.) 4 éléments dans un même groupe au maximum	Addition la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG et FSCF (x2) 1 élément FSCF max autorisé 4 éléments dans un même groupe au maximum	Addition la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG et FSCF (x2) 4 éléments FSCF maxi autorisés 4 éléments dans un même groupe au maximum
Exigences Spécifiques (1 à 3)	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = + 0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie : Valeur A et B = + 0,3 pt Valeur C et + = + 0,5 pt	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = + 0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie : Valeur A = + 0,3 pt Valeur B et + = + 0,5 pt	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = + 0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie : Valeur A = + 0,3 pt Valeur B et + = + 0,5 pt
Sortie (groupe 4 sauf au sol)	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément FSCF 0 A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément FSCF 0 A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6
Chute pilée	+ 0,1 pt pour une sortie pilée en C minimum, sauf aux arçons	+ 0,1 pt pour une sortie pilée en A minimum, sauf aux arçons	+ 0,1 pt pour une sortie pilée en A minimum, sauf aux arçons
Points de Connexion	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe
Note D	Difficultés + Exigences + Sortie - Pénalisations jury D + Chute pilée + Points de connexion	Difficultés (x2) + Exigences + Sortie - Pénalisations jury D + Chute pilée + Points de connexion	Difficultés (x2) + Exigences + Sortie - Pénalisations jury D + Chute pilée + Points de connexion
Note d'exécution maximale : 10 points	Nombre de difficultés FIG Note de départ de la note E 6 éléments et + 10 5 éléments 7 4 éléments 6 3 éléments 5 2 éléments 4 1 élément 3 aucun élément 0	Nombre de difficultés FIG et FSCF (1 max) Note de départ de la note E 6 éléments et plus 10 5 éléments 8 4 éléments 6 3 éléments 5 2 éléments 4 1 élément 3 aucun élément 0	Nombre de difficultés FIG et FSCF (4 max) Note de départ de la note E 6 éléments et plus 10 5 éléments 8 4 éléments 6 3 éléments 5 2 éléments 4 1 élément 3 aucun élément 0
D'exéNote finale	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury
Saut	Hauteur de la table de saut : 1,35 m un double tremplin ou un trampo tramp est autorisé en Coupe Nationale Interclubs 1^{ère} division en Pupille.		



Eléments FSCF saison 2025 - 2026

ELEMENTS F.S.C.F.		Sortie
Sol	- Ecrasement facial (2s) - De l'ATR rouler en avant jambes tendues - Rouler en arrière par l'appui renversé - Rondade	
Arçons	- Faux ciseau avant - De l'appui facial à l'appui dorsal ou de l'appui dorsal à facial, ½ cercle - Déplacement en appui cavalier sur un arçon en appui facial - Suisse double suivi d'engagé d'une jambe	- De l'appui dorsal, 3/4 cercle avec sortie par l'appui facial transversal les 2 mains sur un arçon (Tchèque) - Aux arçons, toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non reconnaissance.
Anneaux	- S'élever à l'appui renversé bras fléchis (2 secondes) (« trépied ») suivi de descente de soleil ou de lune - De la suspension, établissement de force, bras fléchis à l'appui (simultané) - Traction suivie de renversement corps tendu à la suspension renversée - Elever le corps fléchi, bras fléchis, à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieur (position tenue 2 secondes)	Sortie salto avant ou arrière groupé
Barres parallèles	- Etablissement arrière à l'appui - Bascule de l'appui à l'appui, par la suspension (petite bascule) - De l'équerre, sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres - Du balancé arrière, Moy jambes fléchies ou tendues à l'appui brachial	Sortie salto avant ou arrière groupé
Barre fixe	- Tour d'appui arrière, - Tout ½ tour en changeant les 2 prises - Elancer en arrière établissement arrière - Traction enroulée avec ou sans temps de fouet	Sortie salto avant ou arrière groupé



Cahier des charges : 1^{er} tour des coupes nationales et coupes régionales

- Sol :
Praticable dynamique 12x12m
- Cheval d'arçon :
 - o **1 cheval d'arçon** – 1.05m au-dessus du tapis
 - o **Tapis d'épaisseur 10 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval**
 - o **1 tremplin** autorisé en "Minime 2" et "Benjamin 2"
- Anneaux :
 - o **1 portique d'anneaux**
 - o Hauteur des anneaux au-dessus du sur tapis : 2,60 m, soit 2,90 m au-dessus du sol.
 - o **Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 5 m minimum**
 - o **Sur tapis de 10 cm obligatoire.**
- Table de saut
 - o **1 table de saut**
 - o Hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de 1,20 m pour les Pupilles et 1,35 m pour les Adultes.
 - o **Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5m, longueur 5 m minimum et**
 - o **Sur tapis de 0,10 m d'épaisseur de la taille du tapis de réception.**
 - o **Piste pour la course d'élan**
 - o **1 décamètre**
 - o **1 tremplin simple**
 - o **1 tremplin double**
 - o **1 mini trampoline**
- Barres parallèles
 - o **1 barres hautes** – 1.80m au-dessus des tapis (**adaptable pour utiliser les barres basses** – 1.20m au-dessus des tapis)
 - o **1 tremplin simple**
 - o **1 tremplin double ou plan incliné**, pour les gymnastes de petite taille afin de hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres
 - o **Un tapis doit être prévu sous les barres** de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol ainsi qu'un sur-tapis de 2 m x 1 m x 0,10 m.
 - o **Tapis de 3 m x 2 m x 0,20 m minimum**, sous les barres et **pour les réceptions de chaque côté.**
- Barre fixe
 - o **1 barre haute** – 2,50m au-dessus des tapis (2,80 au-dessus du sol)
 - o **Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5 m, longueur 10 m de chaque côté de la barre**
 - o **Sur tapis de 0,10 m (minimum 2 m x 1,5 m x 0,10 m), de chaque côté**
 - o Pour pupilles 1^{er} et 2^{ème} degré, **prévoir un tapis de 20cm supplémentaire**