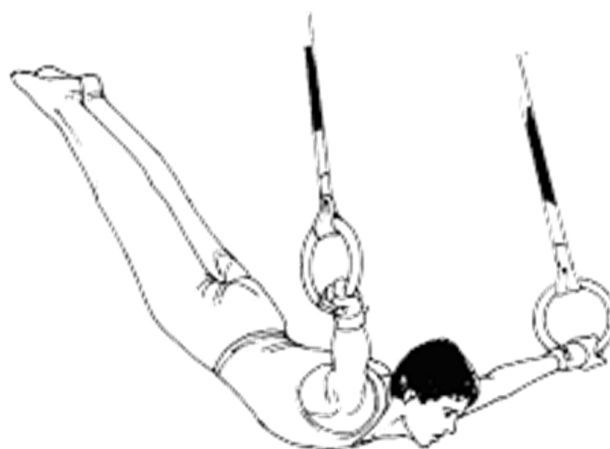
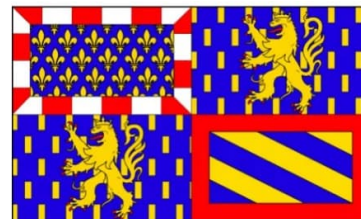


Programme régional Gymnastique masculine

Coupes nationales et régionales
interclubs
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 :

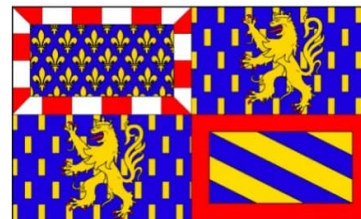
- Non présentation de la section ou de l'équipe aux juges avant ou après l'échauffement à l'agrès : pénalité de 1 point.
- Après l'échauffement à l'agrès, la section ou l'équipe s'assoit en ligne sur le matériel mis à sa disposition ou sur la zone prévue à cet effet, les uns à côté des autres (1 point 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).



Coupes nationales et régionales interclubs

Ces coupes sont mises en jeu lors du 1er tour des coupes nationales interclubs.

Coupes nationales interclubs :

Règlement du **programme fédéral de la saison en cours pour les catégories 1ère et 2ème division**. La première équipe en 1ère division et les 2 premières équipes en 2ème division sont qualifiées pour la finale nationale.

Coupes régionales interclubs :

Mise en compétition :

- d'une coupe régionale interclub 3ème division
- d'une coupe régionale interclub 4ème division

Règlement de la catégorie **3ème division (Pas de qualification pour la finale nationale)**

- 2 ou 3 jeunes poussins sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF jeunes poussins** : les **2 meilleures notes sont retenues**.
- 2 ou 3 pupilles (poussins / benjamins / minimes) sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF pupilles** : les **2 meilleures notes sont retenues**.
- 2 ou 3 adultes ou minimes sur 6 agrès **règlement imposés FSCF adultes** (les minimes exécutent les mouvements adultes) : les **2 meilleures notes sont retenues**.

Règlement de la catégorie **4ème division (Pas de qualification pour la finale nationale)**

- 3 ou 4 jeunes poussins sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF jeunes poussins** : les **3 meilleures notes sont retenues**.
- 3 ou 4 pupilles (poussins / benjamins / minimes) sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF pupilles** : les **3 meilleures notes sont retenues**.

Quota minimum de juges

**2 juges / équipe pour la première équipe engagée,
Puis 1 juge / équipe supplémentaire**

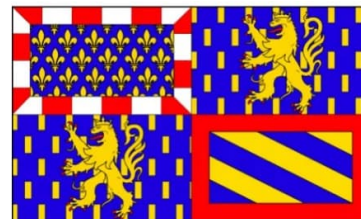


Tableau des facteurs de taxation 1^{ère} division

	Coupe Nationale Interclub 1^{ère} Division	
	6 agrès libres	Ou x agrès imposés Pupille
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 FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG (x2) * 4 éléments FSCF maximum autorisés * 4 éléments dans un même groupe au maximum	Mouvement imposé 5 ^{ème} degré ou 4 ^{ème} degré Arçons, Anneaux, Barres parallèles, Barre Fixe. Sol et Saut : notés comme du libre
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= +0,3pt Valeur B ou += +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 ...	
Chute Pilée	+0,1 pt (Note D) pour toute sortie pilée en A, sauf aux arçons	
Points de Connexion	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	
Note D	Difficultés (x2) + exigences + sortie - pénalisations jury D + points de connexion + Chute pilée	5 ^{ème} Degré = 1 4 ^{ème} Degré = 0
Note d'exécution maximale 10 points	Nombre de difficultés FIG et FSCF (4 max) Déductions note d'exécution 6 éléments et plus -0 point 5 éléments -2 points 4 éléments -4 points 3 éléments -5 points 2 éléments -6 points 1 élément -7 points aucun élément -10 points	
Note finale	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	
Hauteur de la table de saut	1,35 m, un double tremplin ou un trampoline-tremp est autorisé en pupille	

Pour la catégorie Pupille uniquement, les gymnastes auront le choix entre :

- soit présenter un mouvement libre
- soit présenter un exercice imposé (5^{ème} ou 4^{ème}). Le sol et le saut sont notés comme du libre sans pénalisation pour non-utilisation des 4 coins, au sol.

Sol : pas de chronométrage du temps

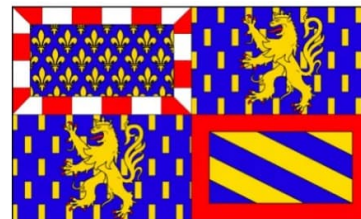
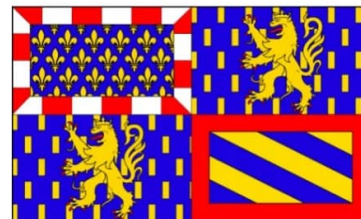


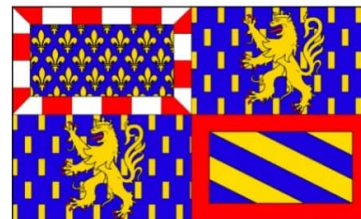
Tableau des facteurs de taxation 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} division

Catégories	Sol	Arçons	Anneaux	Saut	Parallèles	Fixe
Jeunes - Poussin	Imposé 1 ^{er} au 4 ^{ème}	Elément 1 ou 2 et élément 3 ou 4	Elément 1 ou 2 et élément 3 ou 4	Imposé 1 ^{er} au 4 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 4 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 4 ^{ème}
Pupille	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}
Jeunes - Poussin	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}



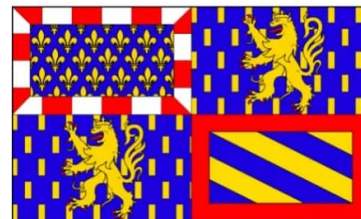
Eléments FSCF saison 2025 - 2026

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 pour les Coupes nationales et régionales interclubs

- Sol :
 - o Une bande dynamique de 15 m x 2 m x 0,08 m ou diagonale d'un praticable.
Jeunes poussins :
 - o Une bande de tapis 1.5m x 10m x 8cm
- 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"
Jeunes poussins :
 - o 1 cheval d'arçon – 1m au-dessus du tapis
 - o Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval
 - o 1 tremplin simple
 - o 1 champignon
- 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.
Jeunes poussins :
 - o Hauteur anneaux bas 1.20m
Possibilité de fixer les anneaux bas sur une barre fixe, barre parallèle ou barre asymétrique
 - o Tapis 2m x 1m x 0.08m
 - o 1 plan incliné
- Table de saut
 - o 2 tables de saut
 - o Hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de 1m pour les jeunes poussins, 1,20 m pour les Pupilles et 1,35 m pour les Adultes.
 - o 2 x Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5m, longueur 5 m minimum et
 - o 2 x Sur tapis de 0,10 m d'épaisseur de la taille du tapis de réception.
 - o 2 x Piste pour la course d'élán
 - o 1 décamètre
 - o 2 tremlins simple
 - o 2 tremlins double
 - o 2 mini trampolines
Jeunes poussins :
 - o Aménagement pour le 1^{er} et 3^{ème} degrés jeunes-poussins
 - o Tapis hauteur 0,8m et longueur 4m



- Barres parallèles
 - o **2 barres hautes** – 1.80m au-dessus des tapis (**adaptable pour utiliser les barres basses** – 1.20m au-dessus des tapis)
 - o **2 tremplins simple**
 - o **2 plans inclinés**, pour les gymnastes de petite taille afin de hisser les 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 **2x 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 **1 barre haute réglable pour hauteur jeunes poussins**
 - o **2 x 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**