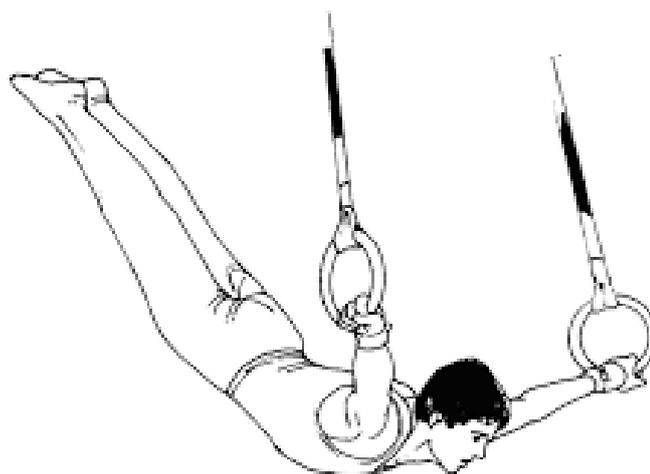
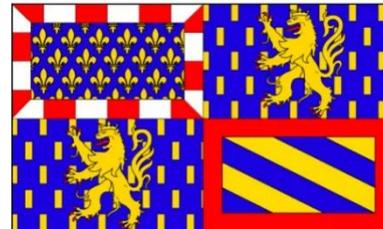


# Programme régional Gymnastique masculine

## Saison 2022-2023





## Modifications 2022-2023

Modifications par rapport au programme 2022-2023 – V1

### **Éléments de références FSCF**

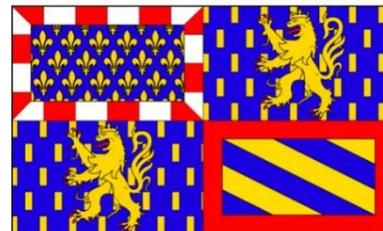
Reprise des éléments de références du programme national FSCF

### **Coupe régionale individuelle**

- Catégorie 01 et 02

Plus de référence aux Coupes Nationales Interclub

Précision sur le nombre d'élément FSCF acceptés.



## 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 :

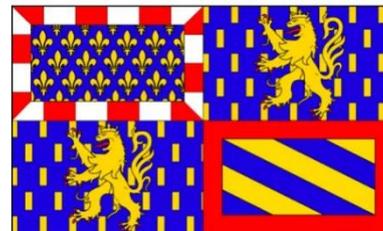
- Non présentation de la section ou de l'équipe aux juges avant ou après l'échauffement à l'agrès : pénalité de 1 point.
- Après l'échauffement à l'agrès, la section ou l'équipe s'assoit en ligne sur le matériel mis à sa disposition ou sur la zone prévue à cet effet, les uns à côté des autres (1 point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

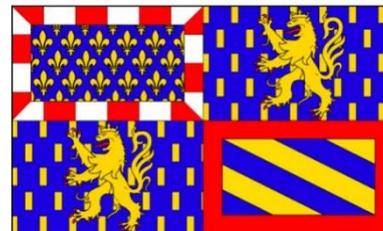


## Eléments FSCF saison 2022 - 2023

Liste des éléments FSCF pouvant être pris en compte dans le nombre d'éléments pour déterminer la note maximale d'exécution.

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.		Sortie
Sol	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ecrasement facial (2s) ;</li> <li>De l'ATR rouler en avant jambes tendues</li> <li>Rouler en arrière par l'appui renversé</li> <li>Rondade</li> </ul>	
Arçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faux ciseau avant ;</li> <li>De l'appui facial à l'appui dorsal OU De l'appui dorsal à facial, ½ cercle ;</li> <li>Déplacement en appui cavalier sur un arçon en appui facial ;</li> <li>Suisse double suivi d'engagé d'une jambe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De l'appui dorsal, 3/4 cercle avec sortie par l'appui facial transversal les 2 mains sur un arçon (Tchèque)</li> </ul>
Anneaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'élever à l'appui renversé bras fléchis (2s) (« trépied ») suivi de Descente de soleil ou de lune ;</li> <li>De la suspension, établissement de force, bras fléchis à l'appui (simultané) ;</li> <li>Traction suivi de renversement corps tendu à la suspension renversée;</li> <li>Elever le corps fléchi, bras fléchis, à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieur (position tenue 2 sec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sortie salto avant ou arrière groupé</li> </ul>
Barres parallèles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etablissement arrière à l'appui ;</li> <li>Bascule de l'appui à l'appui, par la suspension (petite bascule) ;</li> <li>De l'équerre, sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres;</li> <li>Du balancé arrière, Moy jambes fléchies ou tendues à l'appui brachial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sortie salto avant ou arrière groupé</li> </ul>
Barre fixe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tour d'appui arrière,</li> <li>Tout ½ t en changeant les 2 prises</li> <li>Elancer en arrière établissement arrière</li> <li>Traction enroulée avec ou sans temps de fouet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sortie salto avant ou arrière groupé</li> </ul>

Aux arçons, toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non reconnaissance



## Coupe régionale individuelle

Mise en compétition de coupes régionales individuelles selon 2 catégories :

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

### Catégorie 1

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

Règlement de la catégorie **Coupe espoir des Coupes Nationales Individuelles**

Aménagement spécifique :

- Pas de qualifications pour la demi-finale et la finale dans ces 3 catégories.
- **Difficultés : 4 éléments FSCF autorisés.**
- 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 2,0 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 (né en 1993 et avant), 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 années supplémentaires après 35 ans.

### Catégories 2

Ouvertes aux gymnastes **benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**. Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement selon les effectifs inscrits.

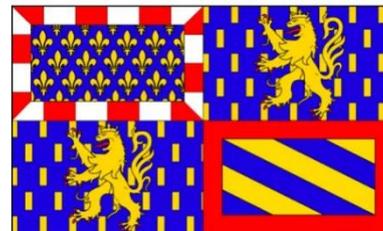
Gymnastes **benjamins et minimes** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès** : degrés autorisés du **3<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> degrés uniquement**.

Gymnastes **cadets, juniors et seniors** :

- **Cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe** : mouvements imposés FSCF **3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés** autorisés uniquement,

**Sol, table de saut** : règlement de la catégorie **Coupe espoir des Coupes Nationales Individuelles**. Nombre de difficultés FSCF : 4 éléments maximum

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

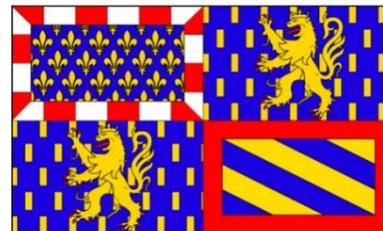


## Rappel pour les coupes nationales :

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**.

### Quota minimum de juges

1 juge / 4 gymnastes



## Coupe régionale interclub

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 4 agrès\* (Pas d'ateliers arçons, anneaux), **règlement imposés FSCF jeunes poussins** : les **2 meilleures notes sont retenues**.
- 2 ou 3 pupilles (poussins / benjamins / minimes) sur 4 agrès\* (Pas d'arçons, ni d'anneaux), **règlement imposés FSCF pupilles** : les **2 meilleures notes sont retenues**.
- 2 ou 3 adultes ou minimes 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 4 agrès\* (Pas d'ateliers arçons, anneaux), **règlement imposés FSCF jeunes poussins** : les **3 meilleures notes sont retenues**.
- 3 ou 4 pupilles (poussins / benjamins / minimes) sur 4 agrès\* (Pas d'arçons, ni d'anneaux), **règlement imposés FSCF pupilles** : les **3 meilleures notes sont retenues**.

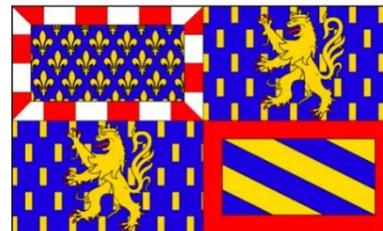
\* sol / table de saut / barres parallèles / barre fixe.

**Rappel pour les 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.

## Quota minimum de juges

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



## Championnat régional aux étoiles

### Catégories

Mise en compétition et classement du championnat selon les 19 catégories suivantes :

- Jeune poussin 6 – 8 ans      6 agrès – catégorie 1 à 4 étoiles
- Pupille 9 – 11 ans            6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles
- Pupille 12 – 14 ans           6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles
- Adulte + 15                      6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles

### Classement et récompenses

Le championnat fera l'objet d'un classement par point selon les 19 catégories. Chaque gymnaste ayant obtenu ses étoiles sera appelé dans l'ordre du classement de sa catégorie. Il lui sera remis un diplôme mentionnant le nombre d'étoiles obtenues.

Les trois premiers seront récompensés en plus d'une médaille fournie par le comité régionale soit 57 médailles si toutes les catégories sont présentes.

### Règlement

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours complétés, pour les pupilles, par les mouvements 1° et 2° degrés aux arçons et aux anneaux décrits ci-après.

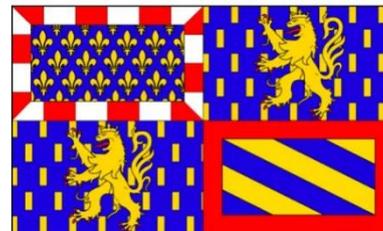
### Barèmes d'obtention des étoiles

#### Jeunes poussins

Pour obtenir une étoile, il faut présenter un minimum de **3 agrès sur 6 au degré supérieur ou égal à l'étoile souhaitée** (Xème degré = Xème étoile) et réaliser une score minimal détaillé ci-après. Les éléments aux arçons et aux anneaux n'interviennent pas déterminer l'étoile mais sont pris en compte dans le total minimal de points.

#### Pupilles et Adultes

Pour obtenir une étoile, il faut présenter un minimum de **4 agrès sur 6 au degré supérieur ou égal à l'étoile souhaitée** (Xème degré = Xème étoile) et réaliser une score minimal détaillé ci-après.



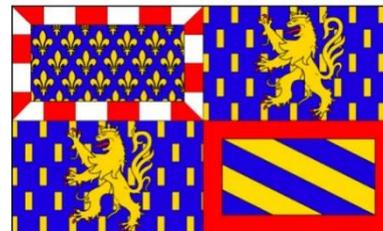
Étoiles	Minimum à réaliser Jeune poussin	Minimum à réaliser Pupilles - Adultes
1	42 points	52 points
2	52 points	59 points
3	58 points	66 points
4	62 points	72 points
5		78 points

### Exemples

- Un jeune poussin exécute les degrés suivants :
  - 4ème au sol, 3ème à la table de saut, 3ème aux barres parallèles, 2ème à la barre fixe : il obtient la 3ème étoile (3 agrès > ou = au 3ème degré) si sa note est > ou = à 58 points.
  - 3ème au sol, 2ème à la table de saut, 2ème aux barres parallèles, 3ème à la barre fixe : il obtient la 2ème étoile (3 agrès > ou = au 2ème degré) si sa note est > ou = à 54 points.
- Un pupille ou un adulte exécute les degrés suivants :
  - 4ème au sol, 3ème au cheval d'arçons, 4ème aux anneaux, 4ème à la table de saut, 5ème aux barres parallèles, 4ème à la barre fixe : il obtient la 4ème étoile (4 agrès > ou = au 4ème degré) si sa note est > ou = à 72 points.
  - 3ème au sol, 2ème au cheval d'arçons, 2ème aux anneaux, 4ème à la table de saut, 2ème aux barres parallèles, 3ème à la barre fixe : il obtient la 2ème étoile (4 agrès > ou = au 2ème degré) si sa note est > ou = à 59 points.

### Quota minimum de juges

**1 juge / 6 gymnastes**

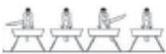


## Mouvement 1° & 2° arçons / anneaux – pupilles 6 agrès

### CHEVAL D'ARCON

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Pupilles (1er degré)

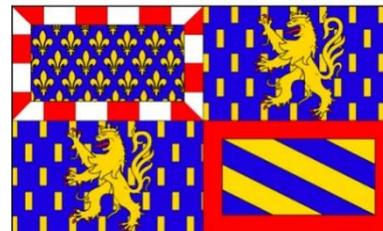
	
3,0	2,0
De la station faciale, main sur les arçons, sauter à l'appui (aide d'un tremplin autorisé de 20 cm) Balancer la jambe droite à droite puis sans arrêt balancer la jambe gauche à gauche. Les deux jambes doivent être en mouvement.	Puis sans arrêt balancer la jambe droite à droite puis sans arrêt balancer la jambe gauche à gauche
La notation commence depuis l'appui 2ème figurine sans pénalisation pour arrêt jambe au dessus du cheval sous l'horizontale .....0,1 / 0,3 / 0,5 Arrêt entre les élévations ..... 0,1 / 0,3 / 0,5 Jambe arrière statique.....0,1 / 0,3 / 0,5 rotation des épaules .....0,1 / 0,3 / 0,5	

	
2,0	3,0
Sans arrêt Engager jambe droite sous main droite	Resserrer les jambes avec 1/4 de tour à droite corps tendu, sortie à la station costale droite, main droite sur arçon droit
Jambe arrière statique ..... 0,1 / 0,3 / 0,5	Manque d'appui du bras à la sortie ...0,1 / 0,3 / 0,5 Jambe écartée dans le 1/4 de tour .... 0,1 / 0,3 / 0,5

### Mouvement entièrement inversable (droite devient gauche et gauche devient droite)

#### Pendant tout l'exercice :

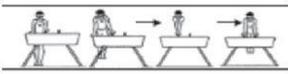
manque de rythme, chaque fois .....0,1  
 touché de l'engin avec les jambes ou pied, chaque fois (pas de pénalisation lors de frottement pendant les élancements) ..... 0,1  
 heurté d'engin, chaque fois .....0,3  
 arrêt chaque fois ..... 0,1 / 0,3

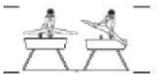
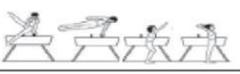


### CHEVAL D'ARCON

Note D = 2 si Note E = ou > 7

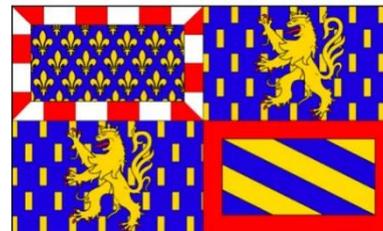
Pupilles (2ème degré)

		
2,0	1,0	2,0
De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, sans arrêt déplacer main droite sur arçon droit, sans arrêt déplacer main gauche sur arçon gauche.	Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.	Dans les arçons, balancer à droite main droite décollante, balancer à gauche main gauche décollante, puis revenir à la position initiale dans les arçons.
manque d'appui main droite sur la croupe.....0,3 balancement des jambes dans chaque déplacement .....0,3 chute sur arçon droit et sauter directement à l'appui sur les 2 arçons .....2,0	pas de pénalisation pour manque d'amplitude Jambe arrière statique.....0,1 /0,3	pas de pénalisation pour manque d'amplitude Jambe arrière statique.....0,1 /0,3 si mains non décollées lors des balancés... 0,1

		
2,0	1,0	2,0
<b>Passage Cavalier:</b> Passer jambe droite par-dessus le cou, dégager jambe gauche par-dessus arçon gauche main gauche reprenant arçon gauche, dégager jambe droite.	Sans arrêt, Engager jambe gauche sous main gauche	Resserrer les jambes avec 1/4 de tour à gauche corps tendu, sortie à la station costale gauche, main gauche sur arçon gauche
pas de pénalisation pour la déviation des épaules Elément non réalisé .....1,0	pas de pénalisation pour manque d'amplitude Jambe arrière statique.....0,1 /0,3	Manque d'appui du bras à la sortie ...0,1 / 0,3 / 0,5 Jambe écartée dans le 1/4 de tour .... 0,1 / 0,3 / 0,5

### Mouvement entièrement inversable (droite devient gauche et gauche devient droite)

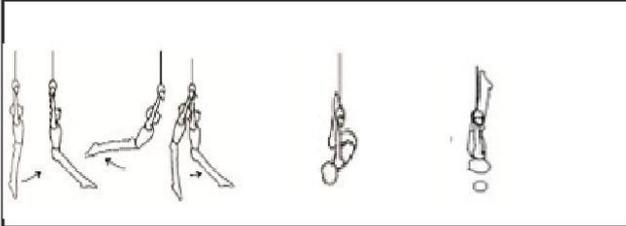
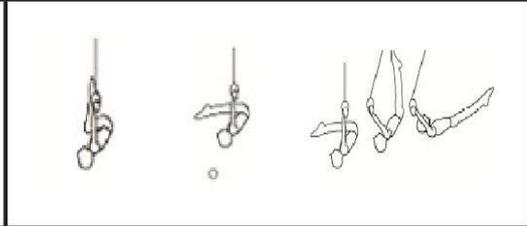
<b>Pendant tout l'exercice :</b> manque de rythme, chaque fois .....0,1 touché de l'engin avec les jambes ou pied, chaque fois (pas de pénalisation lors de frottement pendant les élanés ..... 0,1 heurté d'engin, chaque fois .....0,3 arrêt chaque fois ..... 0,1 / 0,3
--

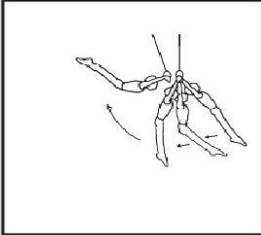
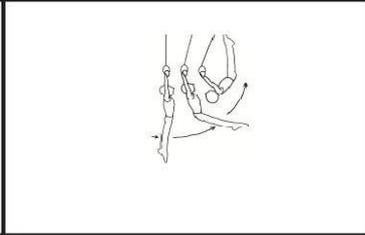
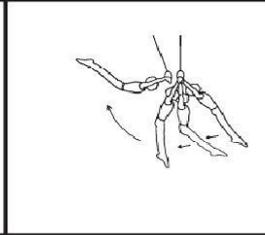
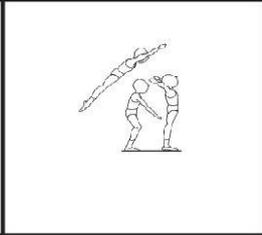


### ANNEAUX

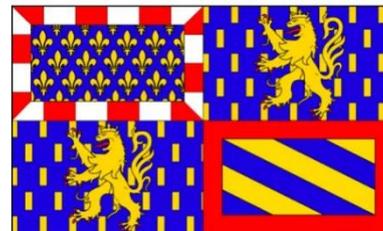
Note D = 1 si Note E = ou > 7

Pupilles (1er degré)

	
<b>3,0</b>	<b>2,0</b>
<p>De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes <b>fléchies</b> pour venir à la suspension renversée, <b>position tenue 2s.</b></p>	<p>Redescendre jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales. <b>Position tenue 2s</b> puis élaner en avant (fermeture/ouverture jambes troncs)</p>
<p>Position sans arrêt .....1,00 Flexion des jambes dans le balancé .....0,1 / 0,3 / 0,5</p>	<p>Position sans arrêt .....1,00</p>

			
<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>
<p>Elancer en arrière</p>	<p>Elancer en avant</p>	<p>Elancer en arrière</p>	<p>Sortie, lâcher les anneaux avant le passage à la verticale</p>
<p>Corps sous 45° .....0,3</p>	<p>Corps sous 45° .....0,3</p>	<p>Corps sous 45° .....0,3</p>	<p>Lacher après la verticale (soit en position avant).....0,5</p>

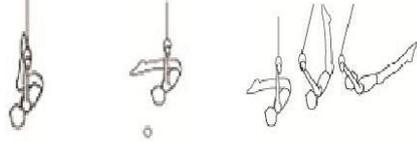
**Possibilité de rajouter un tapis de 20 cm supplémentaire ou possibilité d'abaisser les anneaux de vingt centimètres si les anneaux sont réglables, et playel de réception de 10 cm obligatoire.**

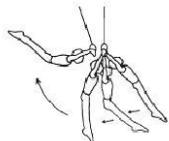
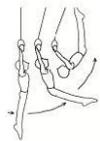
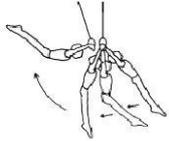
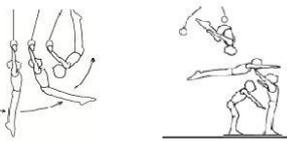


## ANNEAUX

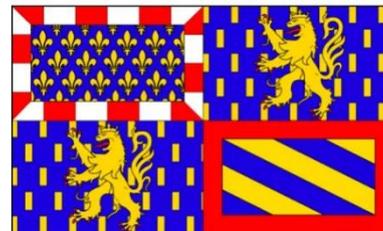
Note D = 2 si Note E = ou > 7

Pupilles (2ème degré)

	
<b>2,5</b>	<b>2,0</b>
<p>De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes <b>fléchies</b> pour venir à la suspension renversée, <b>position tenue 2s.</b></p>	<p>Redescendre jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales. <b>Position tenue 2s</b> puis élaner en avant (fermeture/ouverture jambes troncs)</p>
<p>Position sans arrêt .....1,00 Flexion des jambes dans le balancé .....0,1 / 0,3 / 0,5</p>	<p>Position sans arrêt .....1,00</p>

			
<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,5</b>
Elancer en arrière	Elancer en avant	Elancer en arrière	Elancer en avant et sortie arrière <b>corps groupé</b>
Corps sous 45° .....0,3	Corps sous 45° .....0,3	Corps sous 45° .....0,3	<p>Lâcher après la verticale haute....0,5 Corps non groupé .....0,5 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude. Pas de pénalisation pour salto carapé ou tendu.</p>

Possibilité de rajouter un tapis de 20 cm supplémentaire ou possibilité d'abaisser les anneaux de vingt centimètres si les anneaux sont réglables, et playel de réception de 10 cm obligatoire.



## Championnat régional individuel

Ce championnat se déroule avec **2 types de catégories**.

### Catégories 1

Ouvertes aux gymnastes **benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors, vétérans**. Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits.

Catégorie vétéran : âge minimum 30 ans (né en 1993 et avant), 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 années supplémentaires après 35 ans.

Règlement des **libres aménagés de la Coupe Nationale Interclubs**.

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

Aménagement spécifique pour les gymnastes **benjamins, minimes, vétérans uniquement** :

- Pour un saut de valeur 2,0 points minimum, le mini-trampoline est autorisé, avec possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline.

### Catégories 2

Ouvertes aux gymnastes **benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**. Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement selon les effectifs inscrits.

Gymnastes **benjamins et minimes** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès** : degrés autorisés du **3<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> degrés uniquement**.

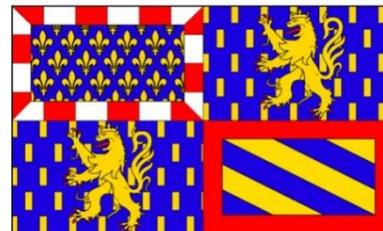
Gymnastes **cadets, juniors et seniors** :

- **Cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe** : mouvements imposés FSCF **3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés** autorisés uniquement,
- **Sol, table de saut** : règlement des **libres aménagés de la Coupe Nationale Interclubs**.

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**



## Championnat régional par équipe

Mise en compétition :

- d'un championnat régional par équipe adulte catégorie F1-F2-F3
- d'un championnat régional par équipe pupille catégorie F1-F2-F3
- d'un championnat régional par équipe adulte - production fédérale
- d'un championnat régional par équipe pupille - mini-trampoline

### Catégories F1, F2, F3

Adultes et pupilles	Nombre de gymnaste	Nombre de notes retenues
F1	14 à 20	14
F2	8 à 13	8
F3	4 à 7	4

### Alliances

Les alliances de plusieurs associations pour participer à ce championnat sont autorisées seulement si cette alliance ne concerne que 2 associations et que le maintien des 2 équipes initiales n'est pas possible.

Exemple en adultes :

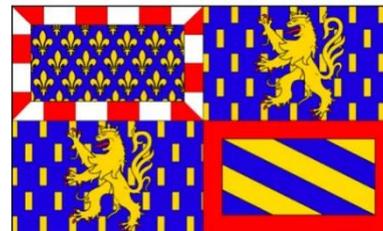
- 4 + 2 : alliance autorisée.
- 7 + 3 : alliance autorisée.
- 5 + 4 : alliance non autorisée car les 2 équipes peuvent s'engager en F3.

### Adultes

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours, catégories des concours en équipes adultes. Le nombre de notes retenues dans chaque catégorie correspond au nombre minimum de gymnastes qu'il est possible d'engager dans chacune d'elle.

Aménagements spécifiques :

- La production fédérale, donnant lieu à un classement particulier, est exécutée à **4 gymnastes dans toutes les catégories.**



## Pupilles

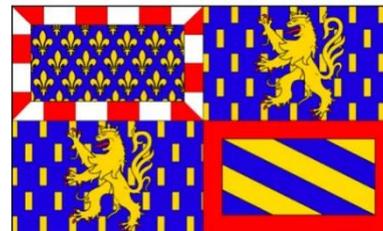
Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours, catégories des concours en équipes pupilles.

Aménagements spécifiques :

- Le nombre maximum de gymnastes à passer au mini-trampoline sera de 7 pour les catégories F1, F2, et 4 à 7 pour les catégories F3.
- Le classement mini-trampoline pupilles sera fait avec les points de nombre (0,5 point par gym au-dessus de 4 : exemple 6 gymnastes,  $2 \times 0,5 = 1$  point).
- Les points de nombre du mini-trampoline sont aussi appliqués pour les classements de chaque catégorie.

Coefficients pour la production fédérale et le mini-trampoline pour les classements dans chaque catégorie

Catégories	Mini-trampoline	Production fédérale
F1 pupilles	2	--
F2 pupilles	1,5	--
F3 pupilles	1	--
F1 adultes		1,3
F2 adultes		1
F3 adultes		0,7



## Adultes – production fédérale

Un classement spécifique toutes catégories confondues sera établi en plus des classements par catégorie à la production fédérale sans coefficient de catégorie.

## Pupilles - mini-trampoline

Un classement spécifique toutes catégories confondues sera établi en plus des classements par catégorie au mini-trampoline sans coefficient de catégorie.

### Quota minimum de juges

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