

Programme départemental 2019

Gymnastique masculine



Championnat départemental aux étoiles

Mise en compétition :

- d'un championnat pupille 4 agrès * - catégorie 1 à 5 étoiles
- d'un championnat pupille 6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles
- d'un championnat adulte 6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles

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

Règlement

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours. Pour les pupilles concourant sur 6 agrès, des mouvements départementaux 1° et 2° degrés aux arçons et aux anneaux sont joints en annexes. Ils complètent le programme fédéral.

Pour obtenir une étoile en **pupilles 4 agrès**, il faut présenter un minimum de **3 agrès sur 4 au degré supérieur ou égal à l'étoile souhaitée** (Xème degré = Xème étoile) et réaliser un score minimal détaillé ci-après.

Pour obtenir une étoile en **pupilles ou en adultes 6 agrès** 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 un score minimal détaillé ci-après.

Barèmes d'obtention des étoiles

- Pupilles 4 agrès :

Étoiles	Minimum à réaliser
1	34 points
2	39 points
3	44 points
4	48 points
5	52 points

- Pupilles et adultes 6 agrès :

Étoiles	Minimum à réaliser
1	52 points
2	59 points
3	66 points
4	72 points
5	78 points

Exemples

- Un gymnaste pupille 4 agrès exécute les degrés suivants :
 - 4ème au sol, 5ème à la table de saut, 4ème aux barres parallèles, 4ème à la barre fixe : il obtient la 4ème étoile (3 agrès > ou = au 4ème degré) si sa note est > ou = à 48 points.
 - 4ème au sol, 4ème à la table de saut, 2ème aux barres parallèles, 3ème à la barre fixe : il obtient la 3ème étoile (3 agrès > ou = au 3ème degré) si sa note est > ou = à 44 points.
- Un gymnaste pupille ou adultes 6 agrès 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.

Classement

Chaque championnat fera l'objet d'un classement par étoiles. Les 3 premiers gymnastes par étoiles seront récompensés d'une médaille et du nombre d'étoiles obtenues, les gymnastes suivant ayant obtenus leurs étoiles seront cités.

Qualifications

Le championnat se déroule en 2 tours : 1° tour qualificatif en district, finale en département. Les 3 premiers des 15 catégories sont qualifiés pour la finale.

Un gymnaste qualifié pour la finale des Coupes Nationales est automatiquement qualifié pour la finale du Championnat départemental aux étoiles sans passer par le 1° tour en district.

En cas d'absence prévue d'un gymnaste qualifié pour la finale, l'entraîneur devra prévenir le plus tôt possible la commission départementale de manière à ce que celui-ci puisse qualifier un remplaçant initialement non qualifié.

Si dans un district et dans une catégorie le nombre de gymnastes à participer au 1° tour est inférieur au nombre de places qualificatives, **la commission départementale pourra décider**, à partir des palmarès du 1° tour, de reporter les places non attribuées sur d'autres districts selon les directives suivantes :

- Les gymnastes seront repêchés en fonction de leur rang dans le classement en donnant priorité au gymnaste du district ayant le plus grand nombre de participant dans la catégorie. Par exemple, on qualifie le 4° du district le plus nombreux puis le 4° du district ayant un nombre inférieur, puis s'il ne reste plus de 4°, on qualifie le 5° du district le plus nombreux et le 5° du district ayant un nombre inférieur etc...
- Possibilité de repêcher 2 gymnastes au lieu de 1 dans le cas où l'effectif d'une catégorie est la même dans plusieurs district.

Récompenses

1° tour : les étoiles et les 45 médailles sont fournies et remises par le district.

Finale : les 45 médailles sont fournies et remises par le CD 25-70-90.

Engagement

Les engagements se font à partir du formulaire de la circulaire. Les droits d'engagements sont indiqués dans la circulaire.

Juges

1 juge pour 5 gymnastes engagés.

Discipline

- Les gymnastes et moniteurs doivent être irréprochables lors du déroulement de la compétition.
- Tous les moniteurs sont invités au début de la compétition à participer au briefing du jury et du directeur de concours pour prendre les consignes spécifiques à la compétition.
- Non présentation de la section aux juges avant ou après l'échauffement à l'agrès : pénalité de 0,3 points par gymnastes.
- Après l'échauffement, la section s'assoit en ligne sur le matériel mis à sa disposition ou sur la zone prévue à cet effet et respecte le plus grand silence. 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. Non-respect des consignes : 0,1 à 0,3 points de pénalités pour le gymnaste incriminé.
- Discussion gênante pour les juges : 0,1 point par gymnaste.
- Chaque gymnaste qui ne respecte pas individuellement les consignes demandées sera pénalisé de 0,5 point.
- Les gymnastes non présents lors du palmarès seront disqualifiés et non récompensés (sauf cas de force majeure), c'est le gymnaste suivant(e) qui montera sur le podium et sera qualifiés.

Matériel & Organisation

Tous les tapis seront liés entres eux par des velcros ou des scotch.

Sol

- 1 praticable ou à défaut 1 piste dynamique de 17,00 m x 2,00 m x 0,08 m
- 1 table de juge + 4 chaises

Arçon

- 1 cheval d'arçon hauteur 1,05 m au-dessus des tapis
- 1 entourage au minimum d'un mètre de tapis de 6 cm d'épaisseur.
- 1 tremplin simple
- 1 bac de magnésie
- 1 table de juge + 4 chaises

Anneaux

- 1 portique anneaux de 6,00 m de hauteur avec anneaux réglés à 2,55 m au-dessus des tapis de 20 cm d'épaisseur.
- 2 tapis de 2,00 m x 3,00 m x 0,20 m de part et d'autres des anneaux
- 1 tapis de 10 cm pour les 5° degrés adulte.
- 1 bac de magnésie
- 1 table de juge + 4 chaises

Saut

Pupilles :

- 1 table de saut hauteur 1,20 m
- 1 zone d'élan de 15,00 m minimum avec si possible un piste
- 1 tremplin simple, 1 tremplin double, 1 mini-trampoline
- 1 table de juge + 4 chaises

Adultes

- 1 table de saut hauteur 1,30 m
- 1 zone d'élan de 15,00 m minimum avec si possible un piste
- 1 tremplin simple, 1 tremplin double
- 1 table de juge + 4 chaises

Barres parallèles

- 1 bac de magnésie

Barres basses

- 1 barre parallèle haute de 1,20 m au-dessus des tapis de 20 cm,
- 1 tremplin de 20 cm en entrée,
- 2 tapis de 2,00 m x 3,00 m x 0,20 m de part et d'autres des barres,
- 1 tapis au centre des barres adapté à la hauteur des tapis périphériques,
- 1 table de juge + 4 chaises

Barres hautes

- 1 barre parallèle haute de 1,75 m au-dessus des tapis de 20 cm,
- 1 tremplin de 20 cm en entrée,
- 2 tapis de 2,00 m x 3,00 m x 0,20 m de part et d'autres des barres,
- 1 tapis au centre des barres adapté à la hauteur des tapis périphériques,
- 1 table de juge + 4 chaises

Barre fixe

- 1 bac de magnésie

Barre basse

- 1 barre fixe haute de 1,20 m au-dessus du tapis
- 2 tapis de 2,00 x 2,00 x 0,20 de part et d'autres de la barre
- 1 tremplin
- 1 table de juge + 4 chaises

Barre haute

- 1 barre fixe haute de 2,55 m au-dessus du tapis
- 3 tapis de 3,00 x 2,00 x 0,20 réparti pour avoir 6,00 m côté sortie
- 1 table de juge + 4 chaises

Directeur de concours

- 1 table + 4 chaises
- 1 sonorisation avec micro et musique pour les rotations

Secours

- 1 trousse de pharmacie

Secrétariat

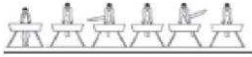

- 1 pièce isolée
- 1 estafette pour les notes

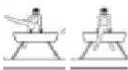

Mouvement 1° & 2° arçons / anneaux – pupilles 6 agrès

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'horizontale0,1 / 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 épaules0,1 / 0,3 / 0,5	

	
2,0	3,0
Sans arrêt Engager jambe droite sous main droite	Resserer 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

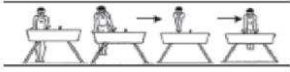


Mouvement entièrement inversable (droite devient gauche et gauche devient droite)

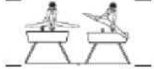
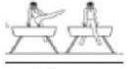

<p>Pendant tout l'exercice : manque de rythme, chaque fois0,1 touché de l'engin avec les jambes ou pied, chaque fois (pas de pénalisation lors de frottement pendant les élancés) 0,1 heurté d'engin, chaque fois0,3 arrêt chaque fois 0,1 / 0,3</p>

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 déplacement0,3 chute sur arçon droit et sauter directement à l'appui sur les 2 arçons2,0	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
Passage Cavalier: 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 réalisé1,0	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)

Pendant tout l'exercice :

manque de rythme, chaque fois0,1
touché de l'engin avec les jambes ou pied, chaque fois (pas de pénalisation lors de frottement pendant les élancés 0,1
heurté d'engin, chaque fois0,3
arrêt chaque fois 0,1 / 0,3

ANNEAUX

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Pupilles (1er degré)

3,0	2,0
De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension renversée, position tenue 2s.	Redescendre jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales. Position tenue 2s puis élaner en avant (fermeture/ouverture jambes troncs)
Position sans arrêt1,00 Flexion des jambes dans le balancé0,1 / 0,3 / 0,5	Position sans arrêt1,00

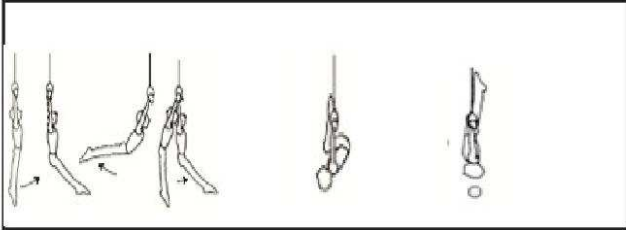
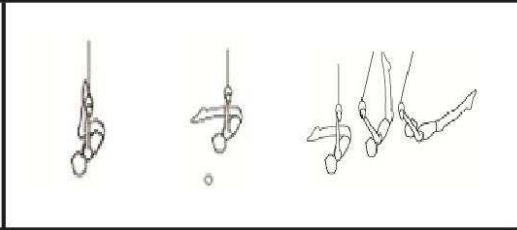
1,5	1,5	1,5	0,5
Elancer en arrière	Elancer en avant	Elancer en arrière	Sortie, lâcher les anneaux avant le passage à la verticale
Corps sous 45°0,3	Corps sous 45°0,3	Corps sous 45°0,3	Lacher après la verticale (soit en position avant).....0,5

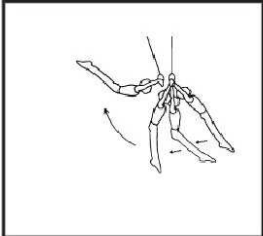
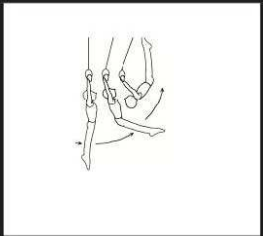
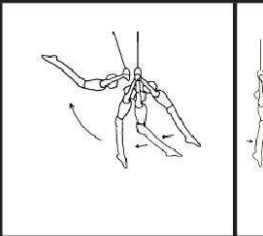
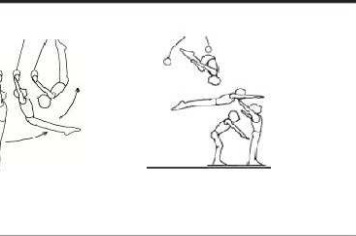
Possibilité de rajouter un tapis de 20 cm supplémentaire ou possibilité d'abaisser les anneaux de vingt centimètres si les anneaux sont réglables, et playel de réception de 10 cm obligatoire.

ANNEAUX

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Pupilles (2ème degré)

	
2,5	2,0
<p>De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension renversée, position tenue 2s.</p>	<p>Redescendre jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales. Position tenue 2s puis élaner en avant (fermeture/ouverture jambes troncs)</p>
<p>Position sans arrêt1,00 Flexion des jambes dans le balancé0,1 / 0,3 / 0,5</p>	<p>Position sans arrêt1,00</p>

			
1,0	1,0	1,0	2,5
<p>Elancer en arrière</p>	<p>Elancer en avant</p>	<p>Elancer en arrière</p>	<p>Elancer en avant et sortie arrière corps groupé</p>
<p>Corps sous 45°0,3</p>	<p>Corps sous 45°0,3</p>	<p>Corps sous 45°0,3</p>	<p>Lâcher après la verticale haute....0,5 Corps non groupé0,5 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude. Pas de pénalisation pour salto carpé 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.

Concours départemental poussins

Mise en compétition d'un concours par équipe pour les jeunes poussins.

Règlement

Règlement **imposés FSCF jeune poussins du programme fédéral** de la saison en cours sur 6 agrès.

Equipe de 4 à 7 gymnastes, possibilité d'engager plusieurs équipes.

Classement

Somme des 4 meilleures notes de l'équipe à chaque agrès.

Note de discipline sur 3 points à chaque agrès.

Récompenses

Les récompenses sont fournies et remises par le CD 25-70-90.

Engagement

Les engagements se font à partir du formulaire de la circulaire. Les droits d'engagements sont indiqués dans la circulaire.

Juges

1 juge pour 8 gymnastes engagés.

Discipline

- Les gymnastes et moniteurs doivent être irréprochables lors du déroulement de la compétition.
- Tous les moniteurs sont invités au début de la compétition à participer au briefing du jury et du directeur de concours pour prendre les consignes spécifiques à la compétition.
- Non présentation de la section aux juges avant ou après l'échauffement à l'agrès :

pénalité de 0,3 points par gymnastes.

- Après l'échauffement, la section s'assoit en ligne sur le matériel mis à sa disposition ou sur la zone prévue à cet effet et respecte le plus grand silence. 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. Non-respect des consignes : 0,1 à 0,3 points de pénalités pour le gymnaste incriminé.
- Discussion gênante pour les juges : 0,1 point par gymnaste.
- Chaque gymnaste qui ne respecte pas individuellement les consignes demandées sera pénalisé de 0,5 point.
- Les gymnastes non présents lors du palmarès seront disqualifiés et non récompensés (sauf cas de force majeure), c'est le gymnaste suivant(e) qui montera sur le podium et sera qualifiés.

Matériel & Organisation

Tous les tapis seront liés entres eux par des velcros ou des scotch.

Sol

- 1 praticable ou à défaut 1 piste dynamique de 17,00 m x 2,00 m x 0,08 m
- 1 table de juge + 4 chaises

Arçon

- 1 cheval d'arçon hauteur 1,00 m au-dessus des tapis
- 1 entourage au minimum d'un mètre de tapis de 6 cm d'épaisseur.
- 1 tremplin simple
- 1 bac de magnésie
- 1 champignon + 1 entourage au minimum d'un mètre de tapis de 6 cm d'épaisseur
- 1 table de juge + 4 chaises

Anneaux

- 1 paire d'anneaux positionnée à 1,20 m au-dessus du tapis, suspendue à une hauteur minimum de 2,40 m au-dessus du tapis
- 1 tapis de 2,00 m x 3,00 m x 0,20 m
- 1 tremplin protégé ou un tapis supplémentaire pour que le gym ait les épaules à hauteur d'anneaux
- 1 bac de magnésie
- 1 table de juge + 4 chaises

Saut

- 1 table de saut hauteur 1,00 m
- 1 zone d'élan de 15,00 m minimum avec si possible une piste
- 1 tremplin simple, 1 tremplin double, 1 mini-trampoline
- 1 hauteur de tapis de 80 cm
- 1 mini-trampoline, 1 tremplin simple
- 1 table de juge + 4 chaises

Barres parallèles

- 1 bac de magnésie

Barres basses

- 1 barre parallèle haute de 1,20 m au-dessus des tapis de 20 cm,
- 1 tremplin protégé de 20 cm
- 2 tapis de 2,00 m x 3,00 m x 0,20 m de part et d'autre des barres,
- 1 tapis au centre des barres adapté à la hauteur des tapis périphériques,
- 1 table de juge + 4 chaises

Barre fixe

- 1 barre fixe hauteur de 1,60 m à 2,00 m au-dessus du tapis
- 2 tapis de 2,00 x 2,00 x 0,20 de part et d'autre de la barre
- 1 tremplin
- 1 bac de magnésie
- 1 table de juge + 4 chaises

Directeur de concours

- 1 table + 4 chaises
- 1 sonorisation avec micro et musique pour les rotations

Secours

- 1 trousse de pharmacie

Secrétariat

- 1 pièce isolée
- 1 estafette pour les notes