

Programme départemental 2022 Gymnastique masculine



Championnat départemental

Mise en compétition :

- d'un championnat pupille 6 agrès – degré 1 à 5
- d'un championnat adulte 6 agrès – degré 1 à 5

Règlement

Règlement Imposés FSCF du programme fédéral de la saison en cours. Pour les pupilles, des mouvements régionaux 1° et 2° degrés aux arçons et aux anneaux sont joints en annexes. Ils complètent le programme fédéral.

Chaque gymnaste peut réaliser le degré qu'il souhaite à chacun des 6 agrès, la majoration correspondante s'appliquera.

Classement

Championnat individuel par catégorie d'âge

Poussin : années 2011-2012

Benjamin : années 2009-2010

Minimes : années 2007-2008

Les 3 premiers par catégories seront médaillés.

Le championnat adulte se déroule de la même façon dès l'instant où deux clubs au moins présentent des gymnastes.

Engagement

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

Juges

2 juges minimum par club 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.

Matériel & Organisation

Tous les tapis seront liés entre 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'autre 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 une 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	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

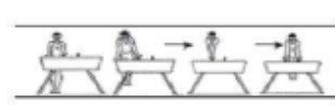
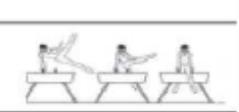
Mouvement entièrement inversable (droite devient gauche et gauche devient droite)

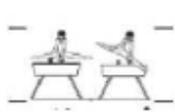
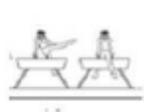
<p>Pendant tout l'exercice : manque de rythme, chaque fois0,1 touché de l'engin avec les jambes ou pied, chaque fois (pas de pénalisation lors de frottement pendant les élancés) 0,1 heurté d'engin, chaque fois0,3 arrêt chaque fois 0,1 / 0,3</p>

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

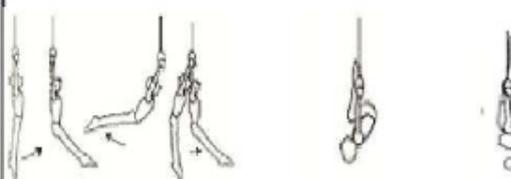
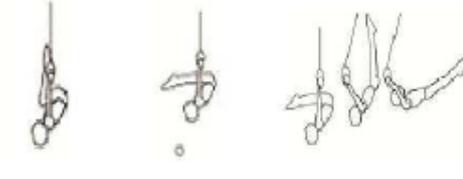
Mouvement entièrement inversable (droite devient gauche et gauche devient droite)

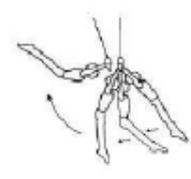
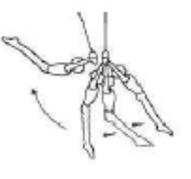
<p>Pendant tout l'exercice : manque de rythme, chaque fois0,1 touché de l'engin avec les jambes ou pied, chaque fois (pas de pénalisation lors de frottement pendant les élancés 0,1 heurté d'engin, chaque fois0,3 arrêt chaque fois 0,1 / 0,3</p>
--

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.

Championnat Badges jeunes poussins

Mise en compétition :

Mise en condition permettant aux jeunes poussins d'évoluer en fonction de leur niveau pour appréhender doucement les compétitions

Règlement

Règlement Imposés FSCF du programme fédéral de la saison en cours.

Chaque gymnaste peut réaliser le degré qu'il souhaite à chacun des 6 agrès, la majoration correspondante s'appliquera.

Jeunes poussins : années 2013-2014-2015

Classement

Classement par catégorie d'âge sur les 6 agrès en suivant le tableau des points.

Badge	Minimum à réaliser
Blanc	40 points
Vert	46 points
Bleu	52 points
Marron	58 points
Tricolore	64 points

Chaque gymnaste ayant obtenu un badge est appelé pour la remise de son badge par ordre alphabétique et niveau de badge

Engagement

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

Juges

2 juges minimum par club 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.

Championnat Départemental par équipe

Mise en compétition :

- d'un concours par équipe pour les pupilles et les adultes
- d'un concours par équipe pour les jeunes poussins

Règlement

Règlement Imposés FSCF du programme fédéral de la saison en cours.

- Pour les pupilles, des mouvements régionaux 1° et 2° degrés aux arçons et aux anneaux (voir concours départemental individuel). Ils complètent le programme fédéral.
- Pour les jeunes poussins : règlement imposés FSCF jeune poussin du programme fédéral

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.

Les récompenses sont fournies et remise par le CD39

Engagement

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

Juges

2 juges minimum par club 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.

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