

# Programme départemental 2024 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 pupille par catégorie d'âge

Poussin : années 2013-2014

Benjamin : années 2011-2012

Minimes : années 2009-2010

Les 3 premiers par catégories seront médaillés.

Le championnat adulte se déroule de la même façon.

Cadet : années 2007-2008

Junior : années 2005-2006

Senior : années 2004 et avant

Vétéran : années 1989 et avant

## 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 et 1 juge pour 4 gyms au-delà

## 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 10 cm d'épaisseur.
- 1 tremplin autorisé minimes2, benjamin 2
- 1 bac de magnésie
- 1 table de juge + 4 chaises

### Anneaux

- 1 portique anneaux de 6,00 m de hauteur avec anneaux réglés à 2,60 m au-dessus des tapis de 20 cm d'épaisseur.
- 2 tapis de 2,00 m x 5,00 m x 0,20 m de part et d'autres des anneaux
- 1 sur tapis de 10 cm obligatoire
- 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 à 25 m avec si possible une piste
- 1 tremplin simple, 1 tremplin double, 1 mini-trampoline
- 1 table de juge + 4 chaises

Adultes

- 1 table de saut hauteur 1,35 m
- 1 zone d'élan de 15,00 à 25m 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 (pupilles 1et 2 degrés & jeune poussin) 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 1,60 à 2m au-dessus du tapis, possibilité plan surélevé ou tapis supplémentaire 10cm selon degré
- 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 2,60 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



|   |   |
|---|---|
|    |                  |
| <b>3,0</b>  | <b>2,0</b>  |
| 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 élévation ..... 0,1 / 0,3 / 0,5   |   |
| Jambe arrière statique.....0,1 / 0,3 / 0,5  |   |
| rotation des épaules .....0,1 / 0,3 / 0,5   |   |

|  |   |
|--|---|
|  |    |
| <b>2,0</b>   | <b>3,0</b>  |
| 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<br>Jambe écartée dans le 1/4 de tour .... 0,1 / 0,3 / 0,5             |

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

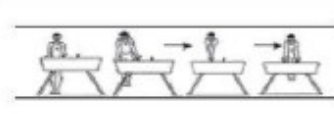
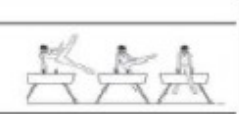

|  |
|--|
| <b>Pendant tout l'exercice :</b>   |
| manque de rythme, chaque fois .....0,1   |
| touché de l'engin avec les jambes ou pied, chaque fois (pas de pénalisation lors de frottement pendant les élancés) .... 0,1 |
| heurté d'engin, chaque fois .....0,3   |
| arrêt chaque fois ..... 0,1 / 0,3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

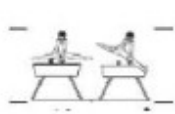




**CHEVAL D'ARCON**

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<br>balancement des jambes dans chaque déplacement .....0,3<br>chute sur arçon droit et sauter directement à l'appui sur les 2 arçons .....2,0                | pas de pénalisation pour manque d'amplitude<br><br>Jambe arrière statique.....0,1 /0,3        | pas de pénalisation pour manque d'amplitude<br><br>Jambe arrière statique.....0,1 /0,3<br>si mains non décollées lors des balancés... 0,1                 |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |      |   |
| 2,0   | 1,0  | 2,0  |
| <b>Passage Cavalier:</b><br>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<br><br>Elément non réalisé .....1,0   | pas de pénalisation pour manque d'amplitude<br><br>Jambe arrière statique.....0,1 /0,3 | Manque d'appui du bras à la sortie ...0,1 / 0,3 / 0,5<br>Jambe écartée dans le 1/4 de tour .... 0,1 / 0,3 / 0,5              |

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

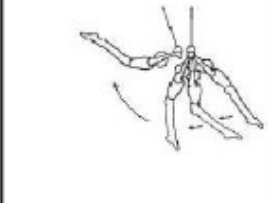

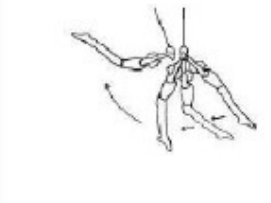

|   |
|---|
| <b>Pendant tout l'exercice :</b><br>manque de rythme, chaque fois .....0,1<br>touché de l'engin avec les jambes ou pied, chaque fois (pas de pénalisation lors de frottement pendant les élancés ..... 0,1<br>heurté d'engin, chaque fois .....0,3<br>arrêt chaque fois ..... 0,1 / 0,3 |
|---|

**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.<br/><b>Position tenue 2s</b> puis élaner en avant (fermeture/ouverture jambes troncs)</p> |
| <p>Position sans arrêt .....1,00<br/>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>  |
| 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                            |

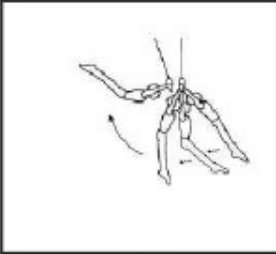

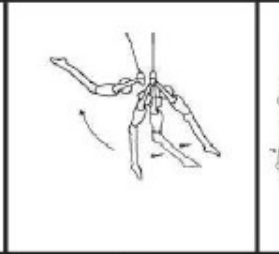
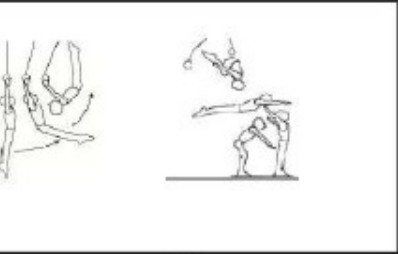
**Possibilité de rajouter un tapis de 20 cm supplémentaire ou possibilité d'abaisser les anneaux de vingt centimètres si les anneaux sont réglables, et playel de réception de 10 cm obligatoire.**

**ANNEAUX**

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Pupilles (2ème degré)

|  |  |
|--|--|
|   |    |
| <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.<br/><b>Position tenue 2s</b> puis élaner en avant (fermeture/ ouverture jambes troncs)</p> |
| <p>Position sans arrêt .....1,00<br/>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>  |
| <p>Elancer en arrière</p>  | <p>Elancer en avant</p>  | <p>Elancer en arrière</p>  | <p>Elancer en avant et sortie arrière <b>corps groupé</b></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<br/>Corps non groupé .....0,5<br/>Pas de pénalisation pour manque d'amplitude.<br/>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 2015-2016-2017

## Classement

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

| <b>Badge</b> | <b>Minimum à réaliser</b> |
|--------------|---------------------------|
| 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. Les badges sont fournis par les clubs.

## 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, 1 juge pour 4 gyms au-delà

## 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. En adulte pas de compétition par équipe s'il n'y a pas au moins deux clubs inscrits.

## 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, 1 juge pour 4 gyms au-delà

## 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 10 cm d'épaisseur.
- 1 tremplin autorisé minimes<sup>2</sup>, benjamin 2
- 1 bac de magnésie
- 1 table de juge + 4 chaises

### Anneaux

- 1 portique anneaux de 6,00 m de hauteur avec anneaux réglés à 2,60 m au-dessus des tapis de 20 cm d'épaisseur.
- 2 tapis de 2,00 m x 5,00 m x 0,20 m de part et d'autres des anneaux
- 1 sur tapis de 10 cm obligatoire
- 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 à 25 m avec si possible une piste
- 1 tremplin simple, 1 tremplin double, 1 mini-trampoline
- 1 table de juge + 4 chaises

Adultes

- 1 table de saut hauteur 1,35 m
- 1 zone d'élan de 15,00 à 25m 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 (pupilles 1et 2 degrés & jeune poussin) 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 1,60 à 2m au-dessus du tapis, possibilité plan surélevé ou tapis supplémentaire 10cm selon degré
- 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 2,60 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