

[GAF] PROGRAMME

PERFORMANCE | 7-9 ANS

SAISON 2022/2023



1 | Généralités

1.1 "Esprit" du programme

Ce programme est un programme de **performance**. Il doit donc être jugé comme tel. Il contient beaucoup de pénalités neutres qui permettent de juger du respect de l'exécution des éléments imposés. Il faut également avoir à l'esprit qu'il s'agit d'un programme avec des éléments préparatoires, qui nécessitent une grande précision. Cette même précision sera donc demandée dans le jugement.

Les 7 ans ne peuvent présenter que du niveau 1.

1.2 Options

Une **option** ne peut être validée seulement si elle est réalisée **sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès** (poutre). Si la gymnaste chute sur une option "OU", l'option n'est pas accordée mais la gymnaste ne sera pas pénalisée pour absence de l'élément de base.

L'option "**OU**" signifie que l'option **remplace** l'élément, la série ou la liaison placée juste au-dessus dans le texte. L'option "**ET**" est **ajoutée** dans le mouvement à la suite de l'élément précédant dans le texte.

1.3 Principes généraux

Il faut bien faire la différence entre un élément non tenté et un élément non reconnu, mais également entre un élément en liaison ou non :

- élément non tenté **pas** en liaison : - 2 pts sur la NF
- élément non reconnu **pas** en liaison : - 1 pt sur la NF
- élément non tenté en **liaison** : - 2,5 pts sur la NF
- élément non reconnu en **liaison** : - 1,5 pts sur la NF

Si la gym exécute un élément différent, il sera considéré comme **non tenté**.

Les éléments ne peuvent pas être répétés, sinon - 0,5 pt sur NF. L'ordre des éléments dans le mouvement doit être respecté sinon - 0,1 pt à **chaque fois** en poutre et sol, et - 0,5 pt à **chaque fois** en barres.

Si l'ordre des éléments dans une **liaison** n'est pas respecté ---> - 0,5 pt sur la NF.

Un élément **tenté** mais **non reconnu** peut être refait. S'il est dans une liaison, la gym ne refait **que** l'élément non reconnu et sera pénalisée pour arrêt dans une série ou liaison de 0,5 pt.

[GAF] PROGRAMME

PERFORMANCE | 7-9 ANS

SAISON 2022/2023



1.4 Maintien

"Manque de maintien (éléments tenus entre 1 et 2 sec) pour les éléments demandés avec maintien aux **barres asymétriques**" ---> - 0,5 pt sur la NE

"Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la **poutre** ou au **sol**" ---> - 0,5 pt sur la NE.

1.5 Autres

Aide de l'entraîneur : - 2 pts sur NF.

Chute à la réception pas sur les pieds d'abord, élément non reconnu ---> - 1 pt sur NF + - 1 pt pour chute en NE.

2| Saut

2.1 Tous niveaux

La gym peut présenter 2 sauts de niveau identique **ou** différent tant que toutes les séquences du même saut sont effectuées à la suite. Si l'une des séquences du saut n'est pas exécutée, le saut est **NUL**.

Obligation de placer un tapis de yurchenko devant le trampo-tramp pour tous les niveaux. 10m max de course d'élan. Présence de l'entraîneur **obligatoire**.

5-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès (Jury D sur la Note Finale)

▶ Appui d'un bras (deuxième séquence)	- 2 points
▶ La gymnaste exécute un rebond supplémentaire ou marche à l'appui sur le trampo-trem (deuxième séquence)	Saut NUL
▶ La gymnaste ne prend l'appui qu'avec un seul pied (séquence 1 du niveau 1)	Saut NUL
▶ Pas d'appui (deuxième séquence)	Saut NUL
▶ Appui de la tête sur le trampo-trem	Saut NUL
▶ Aide pendant le saut	Saut NUL
▶ Élan et touche du trampo-tramp sans exécuter la séquence	Saut NUL
▶ La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Saut NUL
▶ Saut exécuté non répertorié	Saut NUL

[GAF] PROGRAMME

PERFORMANCE | 7-9 ANS

SAISON 2022/2023



2.2. N1

- Sur l'ATR plat dos, un simple tomber dos est demandé, il n'y a pas besoin d'impulsion bras.
- Si la gym fait ATR retour en fente puis ATR tomber dos ---> -1 pt sur NE pour chute.
- Pas de pénalité si la gym ne part pas bras derrière sur le trampo-tramp ou avant l'ATR plat dos.
- L'ATR doit se faire dans le prolongement du saut droit, donc sur le même tapis.

3 | Barres

3.1. Tous niveaux

Présence **obligatoire** de l'entraîneur sous la BS pendant l'enchaînement. La gymnaste ne peut pas remettre de magnésie entre les 2 séquences sauf pour le N3, si elle remet de la magnésie ---> - 0,3 pt sur NF.

Aucune faute de réception ne peut être appliquée sur la sortie de la séquence 1.

La gym doit commencer son mouvement avec les épaules **à hauteur** de barre. Le matériel nécessaire doit être à disposition pour les petits gabarits sur les plateaux de compétition. Si la traction renversement n'est pas effectuée départ avec les épaules à hauteur de barre ---> - 1 pt sur NF pour élément non reconnu.

Si la gymnaste ne passe pas par la chandelle sur la rotation avant en BI ou BS, l'élément n'est pas reconnu ---> - 1 pt sur NF.

3.2. N1

- Le départ se fait de la suspension droite/alignée pour la séquence BS.
- Option 1 BS (Stadler) :
 - o La gym doit se retrouver en position mi-renversée pour valider l'élément, c'est-à-dire fesses et jambes à **l'horizontal** environ.
 - o Si la gym réalise une courbe avant de se placer en courbe arrière pour réaliser l'option, une pénalité de 0,5 pt est appliquée pour élément supplémentaire.
- Tour complet en suspension : attention aux prises demandées. La gym doit passer de **mixte à dorsale** à **mixte à dorsale**, sinon l'élément n'est pas reconnu à ---> - 1 pt sur NF.
- Option 2 BS (traction) : pour être reconnue, la traction doit être réalisée **sans** prise d'élan.

[GAF] PROGRAMME PERFORMANCE | 7-9 ANS

SAISON 2022/2023



3.3. N2

- Le départ se fait de la suspension droite/alignée pour la séquence BS.
- Possibilité d'avancer le bloc pour effectuer le renversement libre à l'appui facial.
- Option 1 BI (bascule) : un **arrêt** en appui doit être marqué avant d'enchaîner l'élément suivant (prise d'élan), sinon l'élément n'est pas reconnu ---> - 1 pt sur NF.
- L'ordre des courbes doit être respecté, courbe **arrière** puis courbe **avant**, sinon l'élément n'est pas reconnu ---> - 1 pt sur NF.

3.4. N3

- Si besoin en plaçant sa gym sur la BS pour la séquence 2, l'entraîneur peut lui donner un peu d'élan qui ne sera **pas pénalisé**.
- La prise d'élan demandée à 45° sera **toujours reconnue** mais sera pénalisée en NE.
- Pour être reconnue, la grande culbute doit être réalisée avec une **reprise d'appui active bras tendus**, sinon ---> - 1 pt sur NF.

3.5. N2 et N3

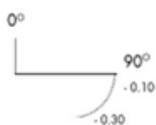
Pour être reconnu la gym doit exécuter les 2 balancés, si elle n'en fait qu'un, l'élément est **non tenté** (- 2 pts sur NF) ≠ si elle fait 3 balancés, il y a élément supplémentaire (- 0,5 pt sur NF).

3.6. Directives techniques

6-6 Directives techniques

6-6-1 Prise d'élan et tour d'appui

- Exigence : Corps à l'horizontale



Jury D

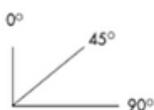
Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale

- 0.10 / - 0.30 point

- Exigence : Angle à 45° de la verticale haute



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

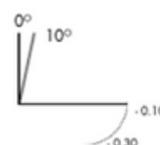
Entre 45° et au dessus de l'horizontale

-0,3

A l'horizontale et en dessous

-0,5

- Exigence : à l'ATR



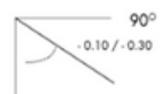
Jury D

Dans les 10° de la verticale : élément reconnu

> 10° : option non reconnue (élément de base reconnu)

6-6-2 Cas des balancés (avec et sans demi-tour) en suspension à la BS

- Exigence : Corps à l'horizontale



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale

- 0.10 / - 0.30 point

[GAF] PROGRAMME

PERFORMANCE | 7-9 ANS

SAISON 2022/2023



4 | Poutre

4.1. Tous niveaux

1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.

La gym exécute son mouvement dans le mauvais sens, si elle n'effectue pas de demi-tour de manière chorégraphiée et qu'elle :

- rajoute un demi-tour pour se retrouver face à la sortie ---> - 0,5 pt sur la NF pour élément supplémentaire
- exécute sa sortie du mauvais côté (donc pas sur les tapis de réception) ---> - 0,5 pt sur la NF pour non utilisation du tapis de réception supplémentaire obligatoire pour les sorties.

Pour être accordées, les options doivent être réalisées sans chute, ou **sans s'accrocher** à l'agrès.

Artistique : important ++ (cf. tableau des pénalisations spécifiques à l'agrès).

4.2. N1

- Départ à genoux mains sur la poutre - tendre les jambes pointes retournées maintien 2" : le départ doit se faire **à genoux** pour que l'élément soit reconnu, le retour est libre.
- Option 2 (placement du dos) :
 - o Le départ doit se faire **à genoux** pour que l'élément soit reconnu.
 - o Le retour doit se faire **accroupi sans appui des mains** sur la poutre, si la gym revient à genoux ou accroupi **avec** appui des mains sur la poutre, l'élément n'est pas reconnu ---> - 1 pt sur NF.
 - o Il doit se faire dans les **10°** pour être reconnu, au même titre que les ATR, sinon ---> - 1 pt sur NF.

4.3. N2

- Battement en 4ème devant et relevé : l'ordre des mouvements doit être respecté, si la gym effectue le battement et le relevé en **même temps** l'élément n'est pas reconnu ---> - 1 pt sur NF.
- Option 2 (ATR) : pour être reconnu l'ATR doit être dans les 10° de la verticale, sinon ---> - 1 pt sur NF.

[GAF] PROGRAMME PERFORMANCE | 7-9 ANS

SAISON 2022/2023



COMITÉ
RÉGIONAL
BRETAGNE

4.4. N3

- Demi-pivot détourné : pour être reconnu, le départ doit se faire au **retiré** pied plat, sinon ---> - 1 pt sur NF.
- Il ne doit pas y avoir d'arrêt dans les liaisons sinon une pénalité de 0,1 pt est appliquée à chaque fois.
- L'ATR doit passer en position jambes **serrées** avant l'ATR jambes écartées pour être reconnu, sinon ---> - 1 pt sur NF.
- Tic-tac et roue doivent être effectués retour en fente pour être reconnu, sinon ---> - 1 pt sur NF.

4.5. Directives techniques

7-5 Pénalisations amplitude ou rotation insuffisante

7-5-1 Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu. La position des épaules et des hanches est décisive.

7-5-2 Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

Jury E

De 0 à 20° : Petite faute

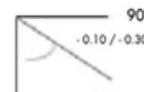
De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute

7-6 Pénalisations manque d'amplitude

7-6-1 Exigence concernant les battements à l'horizontale :

Jury D



Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale : Petite faute / Moyenne faute

7-6-2 Exigence pour les ATR :

Jury D



Si élément terminé :

Dans les 10° de la verticale : élément reconnu

> 10° : élément non reconnu

[GAF] PROGRAMME

PERFORMANCE | 7-9 ANS

SAISON 2022/2023

5 | Sol

5.1. Tous niveaux

Tous les éléments préparatoires (rondade, Flip, saut de main) positionnés en dernier élément de ligne acrobatique doivent être suivis directement par un **rebond** sinon une pénalité de **- 0,5 pt** est appliquée sur la NF.

5.2. N1

- Si absence de battement avant la roue pied-pied, l'élément n'est pas reconnu ----> **- 1 pt** sur NF.
- Roulade arrière :
 - o Le retour doit se faire **sur les pieds** d'abord, si la gym arrive sur les genoux en premier, comptabilisation d'une chute ----> **- 1 pt** sur NE.
 - o Elle doit être effectuée bras tendus sinon pénalité pour flexion de bras.
- ATR 1 jambe à la verticale
 - o Si la jambe n'est pas à la verticale, l'élément n'est pas reconnu ----> **- 1 pt** sur NF.
 - o Si la gym amène sa jambe au-delà de la verticale, l'élément n'est pas reconnu ----> **- 1 pt** sur NF.

5.3. N2

- Tous les éléments demandés du sursaut doivent être effectués ainsi pour reconnaître l'élément. Si réalisés du pas ou de la course ----> **- 1 pt** sur NF.

5.4. N3

- Liaison salto avant - saut de main : si la gym effectue le saut de main directement du sursaut sans prendre d'élan après le salto avant, **aucune** pénalité ne sera appliquée.

5.5. Directives techniques

8-5-1 Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.

La position des épaules et des hanches est décisive.

8-5-2 Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

Jury E

De 0 à 20° : Petite faute

De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute