



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

FEDERAL A et B REGIONAL - 10 ans et +

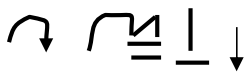
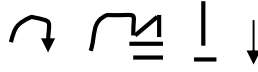
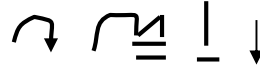
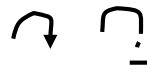
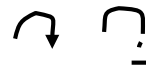
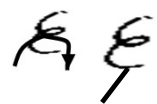
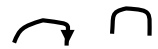
JUGEMENT	FEDERAL B REGIONAL		FEDERAL A REGIONAL	
Difficultés	Les 5 éléments (valeur maximum de 1 point) correspondant aux Exigences de Groupe sont comptabilisés X 2		Les 6 meilleurs éléments correspondant aux Exigences de Groupe sont comptabilisés	
Bonifications	2 bonifications max par agrès à 0,50 pt chacune		3 bonifications max par agrès à 0,50 pt chacune	
Note D	Note D Max = Diff 10 pts + Bonif 1 pt = 11 pts		Note D Max = Diff 12 pts + Bonif 1.5 pt = 13.5 pts	
Exigences de groupes	Saut	voir programme saut	Saut	voir programme saut
	Barres	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 1 élément du groupe "entrées" ☐ 1 élément du groupe "appuis" ☐ 1 élément du groupe "sortie" ☐ 2 éléments au choix dans la grille ("suspensions" non obligatoire en Fed B Reg) 	Barres	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 1 élément du groupe "entrées" ☐ 1 élément du groupe "appuis" ☐ 1 élément du groupe "sortie" ☐ 2 éléments au choix dans la grille ☐ 1 élément du gpe "suspensions" FED A REG
	Poutre	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 1 élément du groupe "Entrées" ☐ 1 élément du groupe "Tours et maintien" ☐ 1 élément du groupe "Sauts" ☐ 1 élément du groupe "Acrobaties" au choix en FED B REG 	Poutre	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 1 élément du groupe "Entrées" ☐ 1 élément du groupe "Tours et maintien" ☐ 1 élément du groupe "Sauts" ☐ 1 élé acro ARRIERE + 1 élé acro AVANT en FED A REG
	Sol	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 1 élément acrobatique "avant/latéral" ☐ 1 élément acrobatique "arrière" ☐ 1 élément du groupe "souplesse et maintien" ☐ 1 élément du groupe "Sauts" ☐ 1 élément du groupe "Battements et Tours" 	Sol	<p style="text-align: center;">IDEM FED B REG +</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 1 élément au choix en FED A REG

DIFFICULTES	Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès sont pris en compte, indépendamment de l'ordre chornologique.		
Choix des éléments	Un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte : <ul style="list-style-type: none"> a) Répétition : si un même élément est réalisé 2 fois, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (<i>mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées</i>) b) Elément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé c) Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés 		
Exigences de groupe	L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès. Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence.		
BONIFICATIONS	Les éléments identifiés dans les cases bleues (FED B REG) ou roses (FED A REG) réalisés sans chute permettent l'attribution de bonifications d'une valeur de 0.50 pt chacune		
Fautes d'exécution	Voir brochure fédérale	Directives techniques	Voir brochure fédérale

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

CODE REGIONAL 2021/2024 - FEDERAL A et B REGIONAL

SAUT

	A	B	C	D	E	F
Note D	10.00	10.50	11.00	12.00	12.70	13.50
	Saut de lapin Mini-trampoline	Saut de lapin Trampo tresp	Saut de lapin 1 tremplin	Lune Mini-trampoline	Lune Trampo tresp	Pétrick Mini-trampoline
s y m b						
					Rondade Mini-trampoline	
						

Exécution : fautes générales et spécifiques de la brochure "Programme FFG"

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE



Code régional 2022-2024 - FEDERAL A et B REGIONAL - 10 ans et +



REGLEMENTATION SPECIFIQUE BARRES ASYMETRIQUES

DIFFICULTES

FED B REG	5 éléments de la grille à 1 pt maximum (éléments à 2 pts interdits) X 2 2 bonifications maximum parmi les cases bleues : 0,50pt/bonif soit 1 point max	(soit Nb élément X2 + bonif) ND max = 11,00pts
------------------	--	--

FED A REG	6 meilleurs éléments de la grille 3 bonifications maximum parmi les cases roses : 0,50pt/bonif soit 1.5 point max	(soit VD + BONIF) ND max = 13,50pts
------------------	--	---

EXIGENCES DE GROUPE :

- ☐ 1 élément du groupe "entrées"
- ☐ 1 élément du groupe "appuis"
- ☐ 1 élément du groupe "sortie"
- ☐ 2 éléments au choix dans la grille
- ☐ 1 élément du groupe "suspensions" en FED A REG
- ("suspensions" non obligatoire en Fed B Reg)

ENCHAÎNEMENT A REALISER :





























FED B REG	Enchaînement sur une seule barre ou sur 2 barres avec passage de l'une à l'autre
FED A REG	Enchaînement sur une seule barre ou sur 2 barres avec passage de l'une à l'autre

Présence de l'entraîneur sous les barres **AUTORISEE**

FAUTES SPECIFIQUES

Le balancé du / peut s'effectuer jambes serrées ou écartées	
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50
Élément de maintien non tenu 2sec	Non reconnu
Dépassement du temps de chute (30sec)	Exercice terminé
Heurter le sol avec les pieds	1.00
Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50











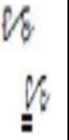










ENTREES	SUSPENSIONS		APPUIS		SORTIES
Sauter bras tendu pour arriver à l'appui facial 	Equerre maintenue 2 sec jambes pliées ou tendues à l'horizontale  ou 	De l'appui, rotation avant jusqu'à la suspension 	De l'appui BI, passage d'une jambe sur le coté, pour arriver à l'appui cavalier 	De l'appui cavalier BI, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre 	De la suspension BS ou du roulé avant BI ou BS lacher la barre et réception à la station debout  ou 
1 pt	1pt	1pt	1pt	1pt	1pt
Avec un tremplin, Sauter à la suspension BS 	De la suspension, 4 déplacements de mains vers la D puis 4 vers G 	De la suspension demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises 	Prise d'élan, jambes tendues et serrées, aussi en sortie (comptabilisé 1x) 	Monter debout sur la BI un pied après l'autre pour attraper la BS 	De l'appui BI Prise d'élan, et réception au sol, aussi dans le mvt (comptabilisé 1 seule fois) 
1 pt	1pt	1pt	1pt	1pt	1pt
Renversement arrière du lancé de jambe 	Balancé avant-arrière 	De l'appui, rotation avant contrôlée avec maintien 2" de la position fermeture pieds à la barre 	Pose des pieds - jambes fléchies et écartées 	Tour d'appui arrière barre inférieure 	Balancé avant-arrière recherche d'appui en arrière et réception à la station 
BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1pt	BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1pt	BONIF FED REG B 1pt	BONIF FED REG B 1pt
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1X) 	Oscillation ou tour avant ou arrière en oscillation, arrivée au crochet  ou 	Renversement arrière du balancé jambes groupées (petite culbute jbes pliées) 	De l'appui BI, passage d'une jambe sur le coté par coupé , pour arriver à l'appui cavalier 	Tour d'appui avant jambes fléchies 	Sortie filée BI ou Pieds-Mains filé BI  ou 
BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1pt



Code Régional 2022-2024 - FEDERAL A et B REGIONAL - 10 ans et +

BARRES

ENTREES	SUSPENSIONS		APPUIS		SORTIES
<p>Traction renversement </p> <p>2pts</p>	<p>De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale </p> <p>2pts</p>	<p>De l'appui, rotation avant contrôlée avec maintien²" des 3 positions (chandelle - fermeture - équerre) </p> <p>2pts</p>	<p>Prise d'élan engager 1 jbe entre les bras </p> <p>2pts</p>	<p>Tour d'appui arrière - B. Sup BS</p> <p>2pts</p>	<p>Sortie Filé <u>ou</u>  BS Pieds Mains filé BS</p> <p>2 pts</p>
<p>Bascule engager une jambe au crochet </p> <p>2pts</p>	<p>Balancé avant-arrière au dessus de la B. Inf </p> <p>2pts</p>	<p>Balancé avant-arrière pose de pieds sur B. Inf. </p> <p>2pts</p>	<p>Pose des pieds - jbes fléchies et serrées </p> <p>2pts</p>	<p>Pose des pieds jbes tendues et écartées </p> <p>2pts</p>	<p>Sortie filée 1/2 tour sous toutes ses formes BI ou BS </p> <p>2 pts</p>
<p>Bascule engager une jambe tendue (sans crochet) </p> <p>BONIF FED REG A 2 pts</p>	<p>Tour avant ou arrière en oscillation, jbes tendues </p> <p>BONIF FED REG A 2 pts</p>	<p>Renversement arrière du balancé jambes tendues </p> <p>BONIF FED REG A 2pts</p>	<p>Tour d'appui avant jambes tendues</p> <p>BONIF FED REG A 2 pts</p>	<p>Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées (tourniquet) </p> <p>BONIF FED REG A 2pts</p>	<p>Balancé contre volée </p> <p>2 pts</p>
<p>Oscillation 1 jambe tendue, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois) </p> <p>BONIF FED REG A 2 pts</p>			<p>Tour arrière libre </p> <p>BONIF FED REG A 2 pts</p>		<p>Echappe groupée </p> <p>BONIF FED REG A 2 pts</p>



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Code Régional 2022-2024 - FEDERAL REGIONAL 10 ans et +

REGLEMENTATION SPECIFIQUE POUTRE



FED B REG

5 éléments de la grille à 1 pt maximum (éléments à 2 pts interdits) **X 2**

(soit Nb élément X2 + bonif)

2 bonifications maximum parmi les cases bleues : 0,50pt/bonif soit 1 point max

ND max = 11,00pts

DIFFICULTES

FED A REG

6 meilleurs éléments de la grille

(soit VD + BONIF)

3 bonifications maximum parmi les cases roses : 0,50pt/bonif soit 1.5 point max

ND max = 13,50pts

EXIGENCES DE GROUPE :

- ☐ 1 élément du groupe "Entrées"
- ☐ 1 élément du groupe "Tours et maintien"
- ☐ 1 élément du groupe "Sauts"
- ☐ 1 élément du groupe "Acrobaties" au choix en FED B REG
- OU 1 élé acro ARRIERE + 1 élé acro AVANT en FED A REG**
- ☐ 1 élément du groupe "Sortie"

ENCHAINEMENT A REALISER :

FED B REG

Enchaînement libre sur poutre à 1m25 - Durée maximum : 1 minute

FED A REG

Enchaînement libre sur poutre à 1m25 - Durée maximum : 1 minute

FAUTES SPECIFIQUES

Déséquilibre	0,10 / 0,30 / 0,50
Element de maintien non tenu 2sec	Non reconnu
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0,10 / 0,30 / 0,50
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50
Dépassement du temps autorisé (1min)	2.00
Dépassement du temps de chute (10sec)	Exercice terminé

Le chronomètre démarre lorsque les pieds de la gymnaste quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis.

Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement.






























Le chronométreur prévient la gymnaste à 50 secondes



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Code Régional 2022-2024 - FEDERAL A et B REGIONAL - 10 ans et +

POUTRE

































ENTREES	TOURS et MAINTIEN		SAUTS	ACRO ARRIERE	ACRO AVANT	SORTIES
De la station faciale, sauter à l'appui, et passer une jambe tendue sur le coté, pour s'établir au siège transversal 	1 Détourné, aussi en position accroupie 	Battement D+G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum 	Saut vertical en position transversale ou cabriole jambe libre tendue  ou 	Chandelle corps groupé, maintenue 2sec, départ et retour libres 	Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arr à l'horizontale min. sans poussée de la jambe d'appui 	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout 
1 pt	1 pt	1 pt	1pt	1pt	1pt	1pt
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège 	2 détournés enchaînés (même sens et sans pose de talons intermédiaire) 	arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum 	Saut vertical avec un changement de jambe 		Saut de lapin (avec léger déplacement vers l'avant) 	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut groupé et réception à la station debout 
1 pt	1 pt	1 pt	1pt	1pt	1pt	1pt
Entrée sur le coté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main) 		Equerre écartée ou serrée 2" en transversal ou en latéral 	Saut de chat genoux à l'horizontale min. 	Roulade arrière arrivée sur 1 genou 	Roulade avant arrivée au siège 	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut carapé écarté et réception à la station debout 
BONIF FED REG B 1 pt		1 pt	1 pt	BONIF FED REG B 1pt	1 pt	1 pt
De la station faciale en bout de poutre, sauter en équerre écartée maintenue 2" 	1/2 pivot sur 1 jbe 180° 	Planche 2" jambe libre au dessus du bassin ou relevé sur 1/2 ptes maintenu 2"  ou 	saut groupé genoux à l'horizontale min. ou saut vertical avec double changement de pieds  ou 	Chandelle corps tendu - jambes tendues du début à la fin, maintenue 2sec, départ et retour libres	Placement du dos (alignement bras/tronc) ou ATR une jambe à la verticale  ou 	Rondade 
BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1 pt	BONIF FED REG B 1pt	BONIF FED REG B yu	BONIF FED REG B 1pt



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Code Régional 2022-2024 - FEDERAL A et B REGIONAL - 10 ans et +

POUTRE

ENTREES	TOURS et MAINTIEN		SAUTS	ACRO ARRIERE	ACRO AVANT	SORTIES
Saut en bout de poutre sur 1 ou 2 pieds 	1/2 pivot sur 1 jbe 180° et détourné (même sens et ss pose de talons) 	2" Grand écart (D-G-F) maintenu 2" 	Saut vertical ou saut groupé ou saut de chat avec 1/2 tour   	Roulade arrière accroupie 	ATR passagé (sous toutes ses formes) en transversal ou en latéral  	Saut de mains 2 jbes 
2pts	2pts	2pts	2pts	2pts	2pts	2pts
Franchissement groupé 1 ou 2 pieds (st de voleur) 	1/2 pivot à la station groupée sur 1 jambe jambe libre tendue 	Maintien 2 seconde "I" grec 2" Y 	Saut cosaque genoux à l'horizontal 	Pont maintenu 2" sur les 2 pieds 	Roulade avant retour accroupi  	Salto arrière ou salto avant  
2pts	2pts	2pts	2pts	2pts	2pts	2pts
Renversement avt avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dorsal 			Saut écart antéro-post 180° 	Pont maintenu 2" 1 jambe levée 	ATR roulade avant retour libre ou Roue   	
2pts			BONIFICATION 2pts	BONIFICATION 2pts	BONIFICATION 2pts	
Roulade avant en bout de poutre (arrivée libre) 	pivot 360°, position de la jambe libre au choix 		Saut enjambé par développé ou par battement, écart à 180°   	Souplesse arrière 	Souplesse avant ou Tic-tac 	
BONIFICATION 2pts	BONIFICATION 2pts		BONIFICATION 2pts	BONIFICATION 2pts	BONIFICATION 2pts	

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE



Code Régional 2022-2024 - FEDERAL A et B REGIONAL - 10 ans et +

REGLEMENTATION SPECIFIQUE SOL



DIFFICULTES

FED B REG	<p>5 éléments de la grille à 1 pt maximum (éléments à 2 pts interdits) X 2</p> <p>2 bonifications maximum parmi les cases bleues : 0,50pt/bonif soit 1 point max</p>	(soit Nb élément X2 + bonif) ND max = 11,00pts
FED A REG	<p>6 meilleurs éléments de la grille</p> <p>3 bonifications maximum parmi les cases roses : 0,50pt/bonif soit 1.5 point max</p>	(soit VD + BONIF) ND max = 13,50pts

EXIGENCES DE GROUPE :

- ☐ 1 élément acrobatique "avant/latéral"
- ☐ 1 élément acrobatique "arrière"
- ☐ 1 élément du groupe "souplesse et maintien"
- ☐ 1 élément du groupe "Sauts"
- ☐ 1 élément du groupe "Battements et Tours"
- ☐ 1 élément au choix en FED A REG

ENCHAINEMENT A REALISER :

FED B REG	Enchaînement libre sur 1/2 praticable ou piste - Durée maximum : 1 minute
FED A REG	Enchaînement libre sur 1/2 praticable ou piste - Durée maximum : 1 minute

FAUTES SPECIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30
Elément de maintien non tenu 2sec	Non reconnu
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10
Absence de passage au sol	0.30
Aide verbale de l'entraîneur	1.00
Dépassement du temps autorisé (1min)	2.00

Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement











































Le chronomètre prévient la gymnaste à 50 secondes



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Code Régional 2022-2024 - FEDERAL A et B REGIONAL - 10 ans et +

SOL

ELEMENTS ACRO AVANT		ELEMENTS ACRO ARR		SOUPLESSE - MAINTIEN	BATTEMENTS ET TOURS	SAUTS	
Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre 	Placement du dos groupé 	Chandelle corps tendu, maintenue 2sec, départ et retour libres, position des bras libre 	Roulade arrière sous toutes ses formes, départ à l'appui pédestre et retour libre 	Ecrasement facial ou gd écart antéro-postérieur maintenu 2sec  2" ou 2" 	Battements D+G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum 	Saut de chat, genoux à l'horizontale aussi avec 1/2 tour  ou 	Saut groupé genoux à l'horizontale aussi avec 1/2 tour  ou 
1 pt	1 pt	1 pt	1 pt	1pt	1pt	1pt	1pt
ATR passagé sous toutes se forme retour en fente 	Roue retour en fente 	Pont 2" (départ allongé)  2"		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum  2" 	Détourné 	Assemblée ou Pas chassé D-G ou inversement  ou 	Saut vertical avec 1/2 tour  ou 
1 pt	1 pt	1 pt		1pt	1pt	1pt	1pt
ATR roulade avant (si ATR non visible pas de bonif) 	ATR 1/2 valse terminée à l'ATR (si 1/2 non à l'ATR = pas de bonif) 	Roulade arrière bras et jbes tendus (départ et arrivée) 		"I" grec 2" (sans bouger le pied d'appui)  2"	1/2 pivot, au retiré, à l'oblique avant basse ou à l'arabesque  	Saut cosaque  ou 	Saut vertical avec double changement de pied  ou 
BONIF FED B REG 1 pt	BONIF FED B REG 1 pt	BONIF FED B REG 1 pt		BONIF FED B REG 1pt	1pt	1pt	1pt
Placement du dos à l'ATR jambes groupées 	ATR descendre en pont tenu 2" (si pont pas tenu = pas de bonif) 	Départ debout descente en pont 2"  2"	Pont retour en souplesse arrière 	Equerre écartée ou serrée 3 "  2"	1/2 pivot + détourné (sans pose de talons) 	Saut écart antéro-postérieur ou Sissone- écart à 180°  ou 	Saut vertical ou saut groupé ou saut de chat avec 1 tour  ou  ou 
BONIF FED B REG 1 pt	BONIF FED B REG 1 pt	BONIF FED B REG 1 pt	BONIF FED B REG 1 pt	BONIF FED B REG 1 pt	BONIF FED B REG 1 pt	BONIF FED B REG 1pt	BONIF FED B REG 1 pt

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Code Régional 2022-2024 - FEDERAL A et B REGIONAL - 10 ans et +

SOL



ELEMENTS ACRO AVANT		ELEMENTS ACRO ARR		SOUPLESSE - MAINTIEN	BATTEMENTS ET TOURS	SAUTS	
ATR impulsion bras + roulade avant	Placement du dos ATR (jbes tendues écartées ou serrées)	Roulade arrière ATR			1/2 pivot jambe libre à l'horizontale ou pied dans la mains	Saut vertical avec 1 tour et 1/2	
2 pts	2 pts				2 pts	2 pts	
ATR Pont relevé ou Souplesse avant ou Tic-Tac	Roulade avant bras et jambes tendues ou saut de l'ange roulade avant	Souplesse arrière, départ et retour à l'appui pédestre			Pivot 360° jambe libre au choix	Grand jeté par développé ou par battement, écart à 180°	Saut carapé écarté, cuisses à l'horizontal min.
2 pts	2 pts	2 pts			2 pts	2 pts	2 pts
Saut de mains 1 ou 2 jambes	Rondade avec rebond	Flic-Flac arrière jambes décalées		Equerre écartée élévation du dos pour poser les pieds de chaque côté des mains (jbes tendues)	Pivot 540° jambe libre au choix		
BONIF FED A REG 2 pts	2 pts	2 pts		BONIF FED A REG 2 pts	2 pts		
Salto avant ou salto costal	ATR Valse 1/1 tour (terminé à l'ATR si non terminé à l'ATR = 1/2 t à 1 pt)	Flic-Flac arrière jambes serrées	Salto arrière groupé	ATR en force (si poussée des jambes = pas de valeur)	Double pivot 720° jambe libre au choix		Saut changement de jambes écart à 180°
BONIF FED A REG 2 pts	BONIF FED A REG 2 pts	BONIF FED A REG 2 pts	BONIF FED A REG 2 pts	BONIF FED A REG 2 pts	BONIF FED A REG 2 pts		BONIF FED A REG 2 pts