



COMITÉ
RÉGIONAL
CORSE

PROGRAMMES RÉGIONAUX
7-9 ANS



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

FEDERAL 7-9ans HONNEUR et EXCELLENCE 2022-2024

JUGEMENT	HONNEUR		EXCELLENCE	
Difficultés	Les 5 éléments (valeur maximum de 1 point) correspondant aux Exigences de Groupe sont comptabilisés X 2		Les 5 meilleurs éléments correspondant aux Exigences de Groupe sont comptabilisés	
Bonifications	1 bonification max par agrès = 0.50 pt max		2 bonifications max par agrès à 0,50 pt chacune	
Note D	Note D = Diff 10 points + Bonif 0.5 pt = 10.5 pts		Note D Max = Diff 10 pts + Bonif 1 pt = 11 pts	
Exigences de groupes	Saut	Saut extension + ATR tombé dos	Saut	Lune plat dos
	Barres	1 élément du groupe "entrées" 1 élément du groupe "suspensions" 1 élément du groupe "appuis" 1 élément du groupe "sorties" 1 élément au choix dans la grille	Barres	1 élément du groupe "entrées" 1 élément du groupe "suspensions" 1 élément du groupe "appuis" 1 élément du groupe "sorties" 1 élément au choix dans la grille
	Poutre	1 élément du groupe "entrées" 1 élément du groupe "Tours et maintien" 1 élément du groupe "Sauts" 1 élément du groupe "Acrobaties" 1 élément du groupe "Sorties"	Poutre	1 élément du groupe "entrées" 1 élément du groupe "Tours et maintien" 1 élément du groupe "Sauts" 1 élément du groupe "Acrobaties" 1 élément du groupe "Sorties"
	Sol	1 élément acrobatique en avant 1 élément acrobatique en arrière 1 élément du groupe "souplesse et maintien" 1 élément du groupe "Sauts" 1 élément du groupe "battements et tours"	Sol	1 élément acrobatique en avant 1 élément acrobatique en arrière 1 élément du groupe "souplesse et maintien" 1 élément du groupe "Sauts" 1 élément du groupe "battements et tours"

DIFFICULTES/10 points	Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès sont pris en compte, indépendamment de l'ordre chronologique.
Choix des éléments	Un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte : 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) Élément 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.
BONIFICATION 0.50 à 1 point	HONNEUR : les éléments identifiés dans les cases bleues réalisés sans chute permettent l'attribution d'une bonification maximum d'une valeur de 0.50 pt
	EXCELLENCE : les éléments identifiés dans les cases roses réalisés sans chute permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0.50 pt chacune
Fautes d'exécution	Voir brochure fédérale - pages 22-23
Directives techniques	Voir brochure fédérale - pages 24-25-26



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

FEDERAL 7-9 ans - HONNEUR et EXCELLENCE 2022-2024

SAUT

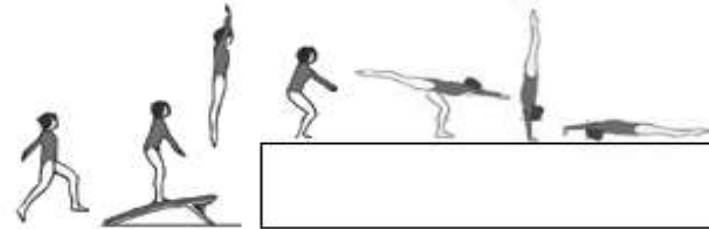
Généralités

- | | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------------------|------------|
| * Hauteur des tapis : | 1m | * Saut exécuté non répertorié | = SAUT NUL |
| * Course d'élan : | 15m max | * Aide pendant le saut | = SAUT NUL |
| * Matériel : | TRAMPO-TREMP | * Appui de la tête sur les tapis | = SAUT NUL |

HONNEUR : Saut extension + ATR tombé dos

Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur le trampotrem, effectuer un saut droit pour arriver debout sur une hauteur de 1 mètre.

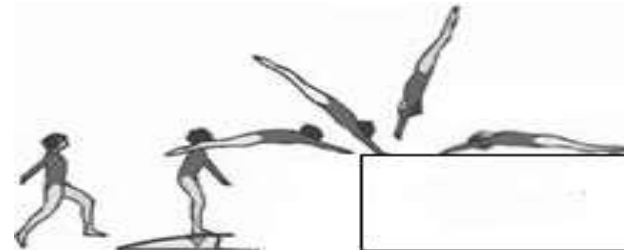
Puis effectuer une fente bras aux oreilles suivie d'un ATR jambes serrées tombé dos corps tendu aligné.



ND =
10.00 pts

EXCELLENCE : Lune plat dos

Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur le trampo-trem, effectuer une lune plat dos sur une hauteur de 1 mètre.



ND =
11.00 pts

Fautes d'exécution

1er envol		Impulsion		2ème envol	
* Mauvaise technique		* Mauvaise technique		* position du corps	
- angle des hanches	0.10 - 0.30	- bras fléchis	0.10 - 0.30 - 0.50	- alignement du corps	0.10
- corps cambré	0.10 - 0.30	- angle des épaules	0.10 - 0.30	- jbes fléchies	0.10 - 0.30 - 0.50
- genoux fléchis	0.10 - 0.30 - 0.50	* Appui prolongé sur les tapis	0.10 - 0.30 - 0.50	- jbes écartées	0.10 - 0.30
- jambes et genoux écartés	0.10 - 0.30	* Appui supplémentaire sur les tapis	1 point	* Déviation/axe	0.1
				* Dynamisme	0.10 - 0.30

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE



FEDERAL 7-9ans HONNEUR et EXCELLENCE 2022-2024

BARRES

REGLEMENTATION SPECIFIQUE

DIFFICULTES


HONNEUR	5 éléments de la grille à 1 pt maximum (éléments à 2 pts interdits) X 2 1 bonification maximum parmi les cases bleues : 0,50pt/bonif soit 0.5 point max	(soit Nb élément X2) ND max = 10,50pts
EXCELLENCE	5 meilleurs éléments de la grille 2 bonifications maximum parmi les cases roses : 0,50pt/bonif soit 1 point max	(soit VD + BONIF) ND max = 11,00pts

EXIGENCES DE GROUPE :
☒ 1 élément du groupe "entrées"
☒ 1 élément du groupe "suspensions"
☒ 1 élément du groupe "appuis"
☒ 1 élément du groupe "sortie"
☒ 1 élément au choix dans la grille

ENCHAINEMENT A REALISER :	
HONNEUR :	BI uniquement (possibilité de fléchir les jambes pour la position de suspension après la rotation avant de l'appui sans pénalité)
EXCELLENCE :	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**

EXCELLENCE : Pour les gymnastes passant à la Barre Supérieure = PRESENCE OBLIGATOIRE de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer d'une barre à l'autre (= mouvement NUL).























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



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

FEDERAL 7-9ans HONNEUR et EXCELLENCE 2022-2024

BARRES

ENTREES	SUSPENSIONS		APPUIS		SORTIES
<p>Sauter bras tendu pour arriver à l'appui facial </p> <p>1 pt</p>	<p>Equerre maintenue 2 sec jambes pliées à l'horizontale </p> <p>1pt</p>	<p>Equerre maintenue 2sec jambes tendues à l'horizontale </p> <p>2pts</p>	<p>De l'appui BI, passage d'une jambe sur le coté, pour arriver à l'appui cavalier </p> <p>1pt</p>	<p>De l'appui BI, passage d'une jambe sur le coté par coupé, pour arriver à l'appui cavalier BI ou BS </p> <p>2pts</p>	<p>De la suspension BI ou BS, lacher la barre et réception à la station debout</p> <p>1pt</p>
<p>Renversement arrière du lancé de jambe </p> <p>1 pt</p>	<p>De la suspension, 4 déplacements de mains vers la D puis 4 vers G </p> <p>1pt</p>	<p>Renversement arrière du balancé </p> <p>2pts</p>	<p>De l'appui cavalier BI, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre </p> <p>1pt</p>	<p>De l'appui BI, prise d'élan et engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier </p> <p>BONIFICATION 2pts</p>	<p>Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mvt (comptabilisé 1 seule fois) </p> <p>1pt</p>
<p>Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1X) </p> <p>2 pts</p>	<p>De la suspension demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises </p> <p>1pt</p>	<p>Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois) </p> <p>2pts</p>	<p>Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois) </p> <p>1pt</p>	<p>Monter debout sur la BI un pied après l'autre pour attraper la BS </p> <p>2pts</p>	
	<p>De l'appui, rotation avant, descente contrôlée jusqu'à la suspension </p> <p>1 pt</p>	<p>De l'appui, rotation avant, descente contrôlée avec maintien 2" (chandelle/pieds barre/équerre) jusqu'à la susp. </p> <p>2pts</p>			<p>Sortie filée sous toutes ses formes (de l'appui ou pieds/mains) jambes serrées ou écartées BI ou BS </p> <p>2pts</p>
<p>Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)</p> <p>BONIFICATION 2 pts</p>	<p>De la suspension, renversement arrière, jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes, retour à la suspension </p> <p>1 pt</p>	<p>Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois) </p> <p>BONIFICATION 2pts</p>		<p>Tour d'appui arrière </p> <p>BONIFICATION 2pts</p>	



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

FEDERAL B 7-9ans HONNEUR et EXCELLENCE 2022-2024

POUTRE

REGLEMENTATION SPECIFIQUE

DIFFICULTES	HONNEUR	5 éléments de la grille à 1 pt maximum (éléments à 2 pts interdits) X 2 1 bonification maximum parmi les cases bleues : 0,50pt/bonif soit 0.5 point max	(soit Nb élément X2) ND max = 10,50pts
	EXCELLENCE	5 meilleurs éléments de la grille à 2pts maximum 2 bonifications maximum parmi les cases roses : 0,50pt/bonif soit 1 point max	(soit VD + BONIF) ND max = 11,00pts

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"
☒ 1 élément du groupe "Sortie"

ENCHAINEMENT A REALISER :	
HONNEUR :	Enchaînement libre sur poutre à 1m15 - Durée maximum : 1 minute
EXCELLENCE :	
En cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre	























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
<i>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</i>	



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

FEDERAL B 7-9ans HONNEUR et EXCELLENCE 2022-2024

POUTRE

ENTREES	TOURS et MAINTIEN		SAUTS	ACROBATIES	SORTIES
De la station faciale, sauter à l'appui, passage d'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, aussi en progression en avant 	Chandelle corps groupé, maintenue 2sec, départ et retour libres 	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
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège 		arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum 	Saut vertical avec changement de pieds 	Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arr à l'horizontale min avec ou sans poussée de la jambe d'appui 	
1 pt		1 pt	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) 	Détourné + Détourné (conservation du sens de rotation) 	planche maintenue 2 sec, jambe libre au dessus du bassin 	Saut de chat genoux à l'horizontale 	Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes (alignement bras/tronc) si saut de lapin = 1pt (valable aussi pour en honneur) 	Sortie rondade 
2 pts	2pts	2pts	2pts	2pts	2pts
De la station faciale en bout de poutre, sauter en équerre écartée maintenue 2" 		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec 	Saut groupé genoux à l'horizontale 	Chandelle corps tendu - jambes tendues du début à la fin, maintenue 2sec, départ et retour libres 	
2 pts		2pts	BONIFICATION 2pts	BONIFICATION 2pts	
	1/2 pivot, position de la jambe libre au choix 			ATR passagé sous toutes ses formes (à la verticale) 	
	BONIFICATION 2pts			BONIFICATION 2pts	

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE



FEDERAL B 7-9ans HONNEUR et EXCELLENCE 2022-2024

SOL

REGLEMENTATION SPECIFIQUE

DIFFICULTES

	HONNEUR	5 éléments de la grille à 1 pt maximum (éléments à 2 pts interdits) X 2 1 bonification maximum parmi les cases bleues : 0,50pt/bonif soit 0.5 point max	(soit Nb élément X2) ND max = 10,50pts
	EXCELLENCE	5 meilleurs éléments de la grille à 2pts maximum 2 bonifications maximum parmi les cases roses : 0,50pt/bonif soit 1 point max	(soit VD + BONIF) ND max = 11,00pts

EXIGENCES DE GROUPE :

- ☐ 1 élément acrobatique en avant
- ☐ 1 élément acrobatique en arrière
- ☐ 1 élément du groupe "souplesse et maintien"
- ☐ 1 élément du groupe "Sauts"
- ☐ 1 élément du groupe "Battements et Tours"

ENCHAINEMENT A REALISER :

HONNEUR :

EXCELLENCE :

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis - Durée maximum : 1 minute

Musique imposée

FAUTES SPECIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30
Element de maintien non tenu 2sec	Non reconnu
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0.50
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10
Absence de passage au sol	0.30
Dépassement du temps autorisé (1min)	2.00

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

Le chronomètreur prévient la gymnaste à 50 secondes



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

FEDERAL B 7-9ans HONNEUR et EXCELLENCE 2022-2024

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 (jambes serrées ou écartées, ...)		ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente	!	Chandelle corps groupé, ou tendu maintenue 2sec, départ et retour libres, position des bras libre		Ecrasement ou Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec	 2 sec	Battements D+G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	 L	Saut vertical, aussi avec 1/2 tour	Assemblée		
1 pt		1 pt		1 pt		1 pt		1 pt		1 pt		1 pt	
Placement du dos sous toutes ses formes		Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	X	Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum	 2s	Détourné		Saut vertical avec changement de jambe	 Z	Pas chassés D-G ou inversement	 D-G
1 pt		1 pt		1 pt		1 pt		1 pt		1 pt		1 pt	
ATR Roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre si alignement à l'ATR non visible = 1 pt		ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées si alignement à l'ATR non visible = 1 pt		De la station debout, descente en pont, maintenu 2" puis s'allonger	 2"	De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec	 2s	1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente		Saut de chat, genoux à l'horizontale	 M	Saut groupé genoux à l'horizontale	
2 pts		2pts		2pts		1pt		2pts		1pt		1pt	
Rondade avec rebond		ATR pont avant maintenu 2" et s'allonger sur le dos	 2"	De la position allongé pont, retour en fente par l'ATR antéropostérieur	 2s	Equerre écartée ou serrée marquée 1 seconde		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)		Cabriole jambe libre tendue avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	 K	Saut sissonne écart à 180°	
2pts		2pts		2pts		1pt		2pts		1pt		2pts	
Tic Tac, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre		Souplesse arrière, départ et retour à l'appui pédestre		Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec ou équerre écartée ou serrée 2"	 2s	Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec + détourné	 2"	Saut écart antéro-post. 180°		Grand jeté, écart à 180° par développé ou battement	
BONIFICATION 2pts		BONIFICATION 2pts		BONIFICATION 2pts		2pts		2pts		2pts		BONIFICATION 2pts	



Comité corse de gymnastique

Impasse des platanes, le clos de lanciatojo bat B
20290 Borgo

Tél :06.13.30.40.78

Mail : david.ffgym20@gmail.com