COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Programme 2024-2028 - FEDERAL B et C - 10 ans et +

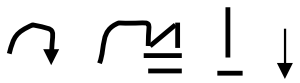
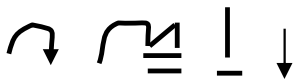
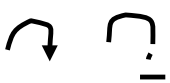
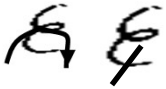
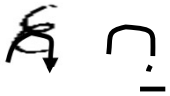
JUGEMENT	FEDERAL C		FEDERAL B	
Difficultés	Les 5 éléments (valeur maximum de 1 point) correspondant aux Exigences de Groupe sont comptabilisés X 2		Les 6 meilleurs éléments correspondant aux Exigences de Groupe sont comptabilisés	
Bonifications	2 bonifications max par agrès à 0,50 pt chacune		3 bonifications 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	¤ 1 élement du groupe "entrées" ¤ 1 élement du groupe "appuis" ¤ 1 élement du groupe "sortie" ¤ 2 élements au choix dans la grille ("suspensions" non obligatoire en FEDERAL C)	Barres	¤ 1 élement du groupe "entrées" ¤ 1 élement du groupe "appuis" ¤ 1 élement du groupe "sortie" ¤ 2 élements au choix dans la grille ¤ 1 élement du gpe "suspensions" FEDERAL B
	Poutre	¤ 1 élement du groupe "Entrées" ¤ 1 élement du groupe "Tours et maintien" ¤ 1 élement du groupe "Sauts" ¤ 1 élement du groupe "Acrobaties" au choix en FEDERAL C	Poutre	¤ 1 élement du groupe "Entrées" ¤ 1 élement du groupe "Tours et maintien" ¤ 1 élement du groupe "Sauts" ¤ **1 élé acro ARRIERE + 1 élé acro AVANT en FEDERAL B**
	Sol	¤ 1 élement acrobatique "avant/latéral" ¤ 1 élement acrobatique "arrière" ¤ 1 élement du groupe "souplesse et maintien" ¤ 1 élement du groupe "Sauts" ¤ 1 élement du groupe "Battements et Tours"	Sol	**IDEM FEDERAL C** ¤ 1 élement au choix en FEDERAL B

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 : a) **Répétition** : si un même élément est réalisé 2 fois, il n'est comptabilisé qu'une seule fois *(mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées)* 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 oranges (FEDERAL C) ou bleues (FEDERAL B) **réalisés sans chute** permettent l'attribution de bonifications d'une valeur de 0.50 pt chacune		
Fautes d'éxécution	Voir brochure fédérale	**Directives techniques**	Voir brochure fédérale

C.C

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Programme 2024-2028 - FEDERAL B et C - 10 ans et +

SAUT				
	FEDERAL B			
	FEDERAL C			
Note D	10.00	11.00	12.50	13.50
	Saut de lapin Trampo tremp	**Saut de lapin** 1 tremplin	**Lune** Trampo tremp	**Pétrick** Trampo tremp
symb				
			Rondade Trampo tremp	
				

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

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Programme 2024-2028 - FEDERAL B et C - 10 ans et +

REGLEMENTATION SPECIFIQUE BARRES ASYMETRIQUES

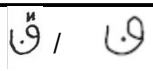
DIFFICULTES

FEDERAL C	**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**
FEDERAL B	**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 élement du groupe "entrées"
¤ 1 élement du groupe "appuis"
¤ 1 élement du groupe "sortie"
¤ 2 élements au choix dans la grille
¤ 1 élement du groupe "suspensions" en FEDERAL B
("suspensions" non obligatoire en Fédéral C)

ENCHAINEMENT A REALISER :	
FEDERAL C	Enchaînement sur une seule barre ou sur 2 barres avec passage de l'une à l'autre
FEDERAL B	Enchaînement sur une seule barre ou sur 2 barres avec passage de l'une à l'autre

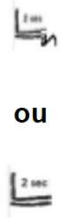
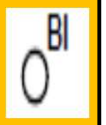
Présence de l'entraîneur sous les barres AUTORISEE

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
Elément 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
Elan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'éxécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

C.C

Programme 2024-2008 - FEDERAL B et C - 10 ans et +

BARRES

ENTREES	SUSPENSIONS		APPUIS		SORTIES
Sauter bras tendu pour arriver à l'appui facial	Equerre maintenue 2 sec jambes pliées **ou** tendues à l'horizontale 	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
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 FEDERAL C 1 pt	1pt	BONIF FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL C 1pt	BONIF FEDERAL C 1pt	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	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
BONIF FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL C 1pt

C.C

Programme 2024-2028 - FEDERAL B et C - 10 ans et +

BARRES

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

C.C

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Programme 2024-2028 - FEDERAL B et C - 10 ans et +

REGLEMENTATION SPECIFIQUE POUTRE

DIFFICULTES

FEDERAL C	**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**
FEDERAL B	**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 élement du groupe "Entrées"
¤ 1 élement du groupe "Tours et maintien"
¤ 1 élement du groupe "Sauts"
¤ 1 élement du groupe "Acrobaties" au choix en FEDERAL C
OU 1 élé acro ARRIERE + 1 élé acro AVANT en FEDERAL B
¤ 1 élement du groupe "Sortie"

ENCHAINEMENT A REALISER :	
FEDERAL C	Enchainement libre sur poutre à 1m25 - Durée maximum : 1 minute
FEDERAL B	Enchainement libre sur poutre à 1m25 - Durée maximum : 1 minute

FAUTES SPECIFIQUES	
Déséquilibre	0,10 / 0,30 / 0,50
Element de maintien non tenu 2sec	Tenu 1" = reconnu et pénalisé - Non tenu = Non reconnu
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0,10 / 0,30 / 0,50
S'accrocher à la poure 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 chronomètrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement.

Le chronomètreur prévient la gymnaste à 50 secondes

C.C

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Programme 2024-2028 - FEDERAL B et C - 10 ans et +

POUTRE

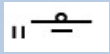
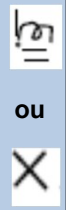
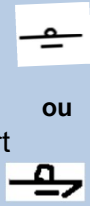
ENTREES	TOURS et MAINTIEN		SAUTS	ACRO ARRIERE	ACRO AVANT	SORTIES
De la station faciale, sauter à l'appui, et passer une jambe tendue sur le coté,pour s'établir au siège transversal	1 Détourné, aussi en position accroupie	Battement D+G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	Saut vertical en position transversale **ou** cabriole jambe libre tendue	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'horizontal min.	Roulade arrière arrivée sur 1 genou	Roulade avant arrivée au siège	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut carpé écarté et réception à la station debout
BONIF FEDERAL C 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'horizontal 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 FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL C 1pt	BONIF FEDERAL C 1 pt	BONIF FEDERAL 1pt

C.C

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Programme 2024-2028 - FEDERAL B et C - 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)	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"	Saut cosaque genoux à l'horizontal	Pont maintenu 2" sur les 2 pieds 2"	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 2"	ATR roulade avant retour libre **ou** Roue  **ou**	
2pts			BONIF FEDERAL B 2pts	BONIF FEDERAL B 2pts	BONIF FEDERAL B 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° **ou** 	Souplesse arrière	Souplesse avant **ou** Tic-tac	
BONIF FEDERAL B 2pts	BONIF FEDERAL B 2pts		BONIF FEDERAL B 2pts	BONIF FEDERAL B 2pts	BONIF FEDERAL B 2pts	

C.C

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Programme 2024-2028 - FEDERAL B et C - 10 ans et +

REGLEMENTATION SPECIFIQUE SOL

DIFFICULTES

FEDERAL C	**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**
FEDERAL B	**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 élement acrobatique "avant/latéral"
¤ 1 élement acrobatique "arrière"
¤ 1 élement du groupe "souplesse et maintien"
¤ 1 élement du groupe "Sauts"
¤ 1 élement du groupe "Battements et Tours"
¤ 1 élement au choix en FEDERAL B

ENCHAINEMENT A REALISER :	
FEDERAL C	Enchainement libre en musique - Durée maximum : 45 secondes Musique libre à enregistrer sur DJ GYM
FEDERAL B	Enchainement libre en musique - Durée maximum : 1 minute Musique libre à enregistrer sur DJ GYM

FAUTES SPECIFIQUES	
Déséquilibre	0.10 / 0.30
Elément de maintien non tenu 2sec	Tenu 1" = reconnu et pénalisé - Non tenu = 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 en FEDERAL B et 45 sec en FEDERAL C)	2.00

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

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Programme 2024-2028 - FEDERAL B et C - 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 1 pt	Placement du dos groupé 1 pt	Chandelle corps tendu, maintenue 2sec, départ et retour libres, position des bras libre 1 pt	Roulade arrière sous toutes ses formes, départ à l'appui pédestre et retour libre 1 pt	Ecrasement facial **ou** gd écart antéro-postérieur maintenu 2sec 2" **ou** 2" 1pt	Battements D+G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum 1pt	Saut de chat, genoux à l'horizontale **ou aussi** avec 1/2 tour 1pt	Saut groupé genoux à l'horizontale **ou aussi** avec 1/2 tour 1pt
ATR passagé sous toutes se forme retour en fente 1 pt	Roue retour en fente 1 pt	Pont 2" (départ allongé) 2" 1 pt		Planche **ou** arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum 2" 1pt	Détourné (= 1/2 tour sur 2 pieds) 1pt	Assemblée **ou** Pas chassé D-G ou inversement **ou** 1pt	Saut vertical avec 1/2 tour 1pt
ATR roulade avant **(si ATR non visible pas de bonif)** BONIF FEDERAL C 1 pt	ATR 1/2 valse terminée à l'ATR **(si 1/2 non à l'ATR = pas de bonif)** BONIF FEDERAL C 1 pt	Roulade arrière bras et jbes tendus (dép. et arrivée) BONIF FEDERAL C 1 pt		"l" grec 2" (sans bouger le pied d'appui) 2" BONIF FEDERAL C 1pt	1/2 pivot, au retiré, à l'oblique avant basse ou à l'arabesque 1pt	Saut cosaque 1pt	Saut vertical avec double changement de pied 1pt
Placement du dos à l'ATR jambes groupées BONIF FEDERAL C 1 pt	ATR descendre en pont tenu 2" **(si pont pas tenu = pas de bonif)** 2" BONIF FEDERAL C 1 pt	Départ debout descente en pont **2"** 2" BONIF FEDERAL C 1 pt	Pont retour en souplesse arrière BONIF FEDERAL C 1 pt	Equerre écartée **ou** serrée 3 " 2" BONIF FEDERAL C 1 pt	1/2 pivot + détourné (sans pose de talons) BONIF FEDERAL C 1 pt	Saut écart antéro-postérieur **ou** Sissone- écart à 180° **ou** BONIF FEDERAL C 1pt	Saut vertical **ou** saut groupé **ou** saut de chat **avec** 1 tour BONIF FEDERAL C 1 pt

C.C

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

Programme 2024-2028 - 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 2 pts	Placement du dos ATR (jbes tendues écartées **ou** serrées) **ou** 2pts	Roulade arrière ATR 2pts			1/2 pivot jambe libre à l'horizontale ou pied dans la mains **ou** 2pts	Saut vertical avec 1 tour et 1/2 2 pts	
ATR Pont relevé ou Souplesse avant ou Tic-Tac 2pts	Roulade avant bras et jambes tendues **ou** saut de l'ange roulade avant **ou** 2pts	Souplesse arrière, départ et retour à l'appui pédestre 2pts			Pivot 360° jambe libre au choix 2pts	Grand jeté par développé ou par battement, écart à 180° **ou** 2 pts	Saut carpé écarté, cuisses à l'horizontal min. 2pts
Saut de mains 1 ou 2 jambes BONIF FEDERAL B 2pts	Rondade avec rebond 2pts	Flic-Flac arrière jambes décalées 2pts		Equerre écartée élévation du dos pour poser les pieds de chaque côté des mains (jbes tendues) BONIF FEDERAL B 2pts	Pivot 540° jambe libre au choix 2pts		
Salto avant **ou** salto costal BONIF FEDERAL B 2pts	ATR Valse 1/1 tour (terminé à l'ATR si non terminé à l'ATR = 1/2 t à 1 pt) BONIF FEDERAL B 2pts	Flic-Flac arrière jambes serrées BONIF FEDERAL B 2pts	Salto arrière groupé BONIF FEDERAL B 2pts	ATR en force **(si poussée des jambes = pas de valeur)** BONIF FEDERAL B 2pts	Double pivot 720° jambe libre au choix BONIF FEDERAL B 2pts		Saut changement de jambes écart à 180° BONIF FEDERAL B 2pts

C.C