



JUGEMENT	HONNEUR	
Difficultés	Les 5 éléments correspondant aux Exigences de Groupe sont comptabilisés	
Bonification	1 bonification maximum par agrès = 0.50 pt max	
Note D	Note D = Diff 10 points + Bonif 0.50 pt = 10.50 pts	
Exigences de groupes	Saut	Saut extension + ATR tombé dos
	Barres	1 élément du groupe "entrées" 1 élément du groupe "appuis" 1 élément du groupe "sorties" 2 éléments 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"
	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) 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.	
BONIFICATION 0.50 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
Fautes d'exécution	Voir brochure fédérale	
Directives techniques	Voir brochure fédérale	



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

7-9 ans - HONNEUR 2024-2028

SAUT

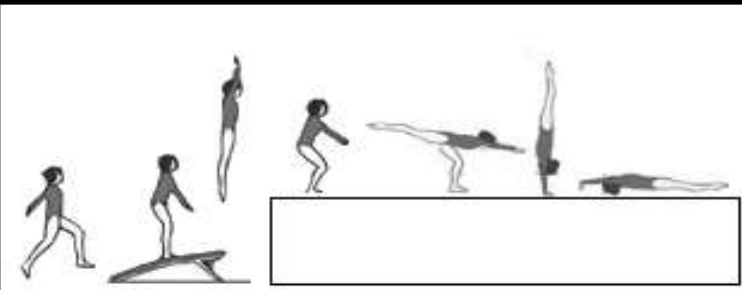
Généralités

- | | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------------------|------------|
| * Hauteur des tapis : | 50 cm | * 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 trampotrempe, effectuer un saut droit pour arriver debout sur une hauteur **de 50 centimètre**.

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



ND =
10.00 pts

Fautes d'exécution

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

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE



7-9ans - HONNEUR 2024-2028



BARRES

REGLEMENTATION SPECIFIQUE

DIFFICULTES

HONNEUR

5 éléments de la grille

1 bonification maximum parmi les cases bleues : 0,50pt/bonif soit 0.50 point max

ND max = 10.50 pts

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

ENCHAINEMENT A REALISER :

HONNEUR :

1 mouvement B. Inf ou 2 mini-mouvements B.Inf + B.Sup

Présence de l'entraîneur sous barre sup OBLIGATOIRE

FAUTES SPECIFIQUES

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'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50



COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

7-9ans - HONNEUR 2024-2028

BARRES

ENTREES	SUSPENSIONS		APPUIS		SORTIES
Sauter bras tendu pour arriver à l'appui facial 	Equerre maintenue 2 sec jambes pliées à l'horizontale 	De l'appui, rotation avant, descente contrôlée jusqu'à la suspension (possibilité de plier les jambes sans pénalité pour jbes fléchies) 	De l'appui BI, passage d'une jambe sur le coté, pour arriver à l'appui cavalier 	Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois) 	De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout 
2 pts	2 pts	2 pts	2 pts	2 pts	2 pts
Renversement arrière du lancé de jambe 	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 	De l'appui cavalier BI, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre 		Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mvt (comptabilisé 1 seule fois) 
2 pts + 0.5 pt	2 pts	2 pts	2 pts		2 pts
		De la suspension, renversement arrière, jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes, retour à la suspension 			
		2 pts + 0.5 pt			

7-9ans - HONNEUR 2024-2028



POUTRE

REGLEMENTATION SPECIFIQUE

DIFFICULTES

HONNEUR

5 éléments de la grille

1 bonification maximum parmi les cases bleues : 0,50pt/bonif soit 0.50 point max

ND max = 10.50 pts

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

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

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

7-9ans - HONNEUR 2024-2028

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 	Demi plié + relevé sur 1/2 pointes + demi plié 	S'allonger sur le dos, lever les jambes tendues à la verticale - maintien 2" et retour au siège 	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout 
2 pts	2 pts	2 pts	2 pts	2 pts	2 pts
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 en position transversale, aussi en progression en avant 	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 avec ou sans poussée de la jambe d'appui 	
2 pts		2 pts	2 pts + 0.5 pt	2 pts + 0.5 pt	

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE



7-9ans HONNEUR 2024-2028

SOL

REGLEMENTATION SPECIFIQUE

DIFFICULTES

HONNEUR

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

(soit Nb élément X2)

1 bonification maximum parmi les cases bleues : 0,50pt/bonif soit 0.50 point max

ND max = 10.50pts

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 :

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

7-9ans HONNEUR 2024-2028

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 pedestre (jambes serrées ou écartées, ...) 	Chandelle corps groupé, ou tendu maintenue 2sec, départ et retour libres, position des bras libre 	Ecrasement ou Grand ecart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec 	Battements D+G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum 	Saut vertical, aussi avec 1/2 tour 	Assemblée 
2 pts	2 pts	2 pts + 0.5 pt	2 pts	2 pts	2 pts
Placement du dos sous toutes ses formes 	Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pedestre 	Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum 	Détourné 	Saut vertical avec changement de jambe 	Pas chassés D-G ou inversement 
2 pts	2 pts	2 pts	2 pts	2 pts	2 pts
ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente 		De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec 		Saut de chat, genoux à l'horizontale 	Saut groupé genoux à l'horizontale 
2 pts		2 pts		2 pts	2 pts
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pedestre 		Equerre écartée ou serrée marquée 1 seconde 		Cabriolet jambe libre tendue avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum 	
2 pts		2 pts + 0.5 pt		2 pts	

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE



7-9ans - EXCELLENCE - PERFORMANCE ET ELITE 2024-2028



JUGEMENT	EXCELLENCE			
Programme	Voir Brochure des programmes FFG - Performance 7/9 ans			
	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
	Exercice 2 du Niveau 2	Niveau 1	Niveau 1	Niveau 1
Fautes d'exécution	Voir brochure fédérale - pages 28-29-30-31			
Directives techniques	Voir brochure fédérale			

JUGEMENT	PERFORMANCE			
Programme	Voir Brochure des programmes FFG - Performance 7/9 ans			
	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
	Niveau 2 et 3	Niveau 2 et 3	Niveau 2 et 3	Niveau 2 et 3
Fautes d'exécution	Voir brochure fédérale - pages 28-29-30-31			
Directives techniques	Voir brochure fédérale			

JUGEMENT	ELITE			
Programme	Voir Brochure des programmes FFG - RERJ 7/9 ans			
	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
	Niveau 3 à 5	Niveau 3 à 5	Niveau 3 à 5	Niveau 3 à 5
Fautes d'exécution	Voir programme RERJ			
Directives techniques	Voir brochure fédérale			