

GAF

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

**PROGRAMME
TECHNIQUE
JEUNES**

2015 ♦ 2016

Édition provisoire octobre 2015





Sommaire

Généralités	3
1. Catégorie d'âge	3
Jeunes 3	3
Jeunes 2	3
Jeunes 1	4
2. Critères de participation	4
3. Classement	4
4. Compétitions	5
5. Procédure de sélection	5
6. Participation des juges : Modalités spécifiques	5
7. Organisation spécifique : Championnat Inter-équipes	5
Classement.....	5
Conditions de participation	5
Procédure d'inscription	6
Juges	6
8. Exigences pour les musiques	6
Programme Technique	7
1. SAUT 1	7
Niveau	7
Note D	7
Agrès	7
Tremplins.....	7
2. SAUT 2	7
Niveau	7
Note D	7
Agrès	7
Tremplins.....	7
3. BARRES	8
Niveau	8
Note D	8
Barre inférieure.....	8
Barres supérieure	8
Bonifications	9
4. POUTRE	10
Niveau	10
Note D	10
Entrée	10
É. Gymniques	10
É. Acrobatiques	10
Sortie	11
Bonifications	11
5. SOL	12
Niveau	12
Note D	12



É. Gymniques	12
É. Acrobatiques	12
Bonifications	13



Généralités

1. Catégorie d'âge

Catégories	Année de naissance
6 - 8 ans	2008 et après
9 ans	2007
10 ans	2006

Jeunes 3

Gymnastes nées en	Catégories	Niveaux possibles	Compétitions	Participation à la coupe formation obligatoire
2008 et après	6 - 8 ans	A – B - C	Provinciales, FfG et Inter-équipes FfG	OUI
2007	9 ans	A – B - C	Provinciales, FfG et Inter-équipes FfG	OUI
2006	10 ans	A – B – C	Provinciales, FfG et Inter-équipes FfG	OUI

Jeunes 2

Gymnastes nées en	Catégories	Niveaux possibles	Compétitions	Participation à la coupe formation obligatoire
2007	9 ans	C – D - E	Provinciales, FfG et Inter-équipes FfG	NON
2006	10 ans	B – C - D	Provinciales, FfG et Inter-équipes FfG	OUI



Jeunes 1

Gymnastes nées en	Catégories	Niveaux possibles	Compétitions	Participation à la coupe formation obligatoire
2006	10 ans	D – E - F	Provinciales, FfG et Inter-équipes FfG	NON

2. Critères de participation

- Une gymnaste doit obligatoirement concourir dans sa catégorie d'âge
- Certaines gymnastes doivent avoir participé à une coupe formation cf. tableaux ci-dessus
- Les différents niveaux peuvent être panachés, c'est-à-dire qu'une gymnaste peut présenter un niveau différent à chaque agrès si elle le souhaite.
- La participation aux compétitions « Jeunes » exclut une participation aux compétitions Div. 5 et à l'Inter-équipes Div. 5.
- Les Jeunes Gymnastes A de la saison 2014-2015 ne peuvent pas prendre part aux compétitions « Jeunes 3 » et Div. 5 de la saison 2015-2016.
- Les Jeunes Gymnastes B de la saison 2014-2015 ne peuvent pas prendre part aux compétitions Div. 5 de la saison 2015 - 2016.
- Des minimas pour obliger les gymnastes à monter de niveaux la saison 2016-2017 dès les 6-8 ans seront définis après le Championnat FfG.

3. Classement

Gymnastes nées en	Catégories	Classement
2008 et après	6 - 8 ans	Pas de classement, toutes les gymnastes ont une médaille, remise des résultats par clubs selon le pourcentage obtenu <ul style="list-style-type: none">• 75% et plus du maximum → médaille d'or• Entre 50 et 74,99% du maximum → médaille d'argent• Inférieur à 50% du maximum → médaille de bronze
2007	9 ans	Classement et podium 1-2-3
2006	10 ans	Classement et podium 1-2-3



4. Compétitions

- **Championnats provinciaux** – ouverts à toutes (à condition d'avoir participé à une Coupe Formation provinciale cf. tableaux).
- **Championnat FfG** - ouvert à toutes (à condition d'avoir participé à une Coupe Formation provinciale cf. tableaux) – sur inscription à la FfG au minimum 4 semaines avant la compétition.
- **Championnat Inter-équipes FfG** - ouvert à toutes - sur inscription à la FfG au minimum 4 semaines avant la compétition.

5. Procédure de sélection

Néant

6. Participation des juges : Modalités spécifiques

Participation au Championnat FfG : au plus tard 3 semaines avant la compétition, le responsable des juges FfG contacte les juges pour connaître leurs disponibilités. Le suivi des convocations sera ensuite organisé par le responsable juge FfG en concertation avec le coordinateur technique GAF FfG.

Les juges pouvant juger ce programme seront les juges Div.1-2-3 ayant suivis le recyclage spécifique jeune

7. Organisation spécifique : Championnat Inter-équipes

Formule par équipe : 5 / 5 / 3

- 5 gymnastes maximum constituent l'équipe.
- 4 gymnastes maximum concourent à chaque agrès.
- les 3 meilleures notes sont comptabilisées à chaque agrès.

Si un club ne possède pas assez de gymnastes pour former une équipe en Jeunes, il peut collaborer avec un autre club. Les compositions des équipes seront vérifiées.

Classement

2 classements	Niveaux	Catégories
Jeunes 1	A à F panachés ou non	Toutes catégories confondues
Jeunes 2	A à C panachés ou non (les gymnastes ne peuvent avoir participé au championnat individuel Jeunes 1 et 2)	Toutes catégories confondues

Conditions de participation

- Le club peut présenter 1 à 3 équipes.
- Les gymnastes constituant la ou les équipes peuvent avoir concouru en Jeunes ou Div. 5, lors de la saison 2015-2016.



Procédure d'inscription

- Les équipes sont inscrites par leur club 4 semaines au plus tard avant la compétition grâce à ClubNet
- Paiement des droits d'inscription : voir Règlement général des compétitions
- Si, après son inscription, une gymnaste de l'équipe se désiste, elle peut être remplacée par une autre gymnaste jusqu'à 48h ouvrable avant le début de la compétition. Cette gymnaste doit être dans les conditions requises pour participer à l'Inter-équipes Jeunes Gymnastes.

Juges

Le club doit mettre son nombre de juges (voir ci-dessous) à disposition pour toute la durée de la compétition de la division concernée et ce, dès le début de la journée même si le club ne participe qu'à partir de la 2ème ou de la 3ème compétition.

Si ce n'est pas le cas, le club est classé hors concours pour l'ensemble de ses équipes

Nombre d'équipes inscrites	Nombre obligatoire de juges
Jusqu'à 2 équipes	1 juge
A partir de 3 équipes	2 juges

Le club doit, obligatoirement, signaler le nom de son ou ses juge(s) au moment de l'inscription.
En cas de problème, le club peut s'adresser à la Responsable juges FfG qui pourra l'aider à trouver un juge d'un autre club)

8. Exigences pour les musiques

Dans la mesure du possible, les musiques des exercices au sol doivent être envoyées à la FfG sous format MP3 **au plus tard 2 semaines** avant la compétition.

Chaque fichier doit être nommé comme suit : nom - prénom - club - catégorie - licence de la gymnaste.

Nous vous demandons de transmettre un dossier par club comprenant tous les fichiers des gymnastes du club (sous format «fichier compressé », via « WeTransfer » ou autre).

Les CD restent admis. Ceux-ci doivent être remis au club organisateur au plus tard durant l'échauffement général (1 CD par gymnaste avec nom - prénom - club)



Programme Technique

1. SAUT 1

Niveau	Niveau A	Niveau B	Niveau C	Niveau D	Niveau E	Niveau F
Note D						
Agrès	Table de saut hauteur 1m10 Montage de tapis derrière la table à 1m30	Table de saut hauteur 1m10 Montage de tapis derrière la table à 1m30	Table de saut hauteur 1m25 Montage de tapis derrière la table à 1m30	Table de saut hauteur 1m25 Montage de tapis derrière la table à 1m30	Table de saut hauteur 1m25 Montage de tapis derrière la table à 1m30	Table de saut hauteur 1m25 Montage de tapis derrière la table à 1m30
Tremplins	Tremplin-trampoline	Tremplin	Tremplin-trampoline	Tremplin	Tremplin-trampoline	Tremplin
	Renversement arrivée plat dos sur montage tapis	Renversement arrivée plat dos sur montage tapis	Renversement arrivée plat dos sur montage tapis	Renversement arrivée plat dos sur montage tapis	Renversement arrivée debout sur montage tapis	Renversement arrivée debout sur montage tapis

2. SAUT 2

Niveau	Niveau A	Niveau B	Niveau C	Niveau D	Niveau E	Niveau F
Note D						
Agrès	Montage de tapis à 1m10 réception à 1m30	Montage de tapis à 1m10 réception à 1m30	Montage de tapis à 1m10 réception à 1m30	Montage de tapis à 1m10 réception à 1m30	Montage de tapis à 1m10 réception à 1m30	Montage de tapis à 1m10 réception à 1m30
Tremplins	Tremplin-trampoline	Tremplin-trampoline	Tremplin	Libre	Tremplin-trampoline	Tremplin
	Renversement arrivée plat dos sur montage tapis	Préparation Tsukaara : rondade arrivée ventre sur montage tapis	Préparation Tsukaara : rondade arrivée ventre sur montage tapis	Préparation Yurchenko : rondade flic arrivée ventre sur montage tapis	Préparation Yurchenko : rondade flic arrivée debout sur montage tapis	Préparation Yurchenko : rondade flic arrivée debout sur montage tapis

*Saut nul (0 pt): Si la gymnaste effectue un saut nul, une 3e course sera autorisée avec une pénalité de: -2.00 pts

*Organisation des compétitions:

Échauffement - compétition saut 1 ; Échauffement - compétition saut 2



3. BARRES

Niveau	Niveau A		Niveau B		Niveau C		Niveau D		Niveau E		Niveau F	
Note D												
Barre inférieure				1	Départ bascule : élan avant - arrière					1	Bascule + Élan à l'ATR (écarté ou fermé)	
	1	Renversement jambes tendues décalées	1	Renversement jambes tendues décalées	2	Renversement en force 2 pieds jambes tendues jointes	1	Bascule + Élan arrière (horiz. min.)	1	Bascule + Élan arrière 45°	2	
	2	Élan arrière (horiz. min.) + tour arrière	2	Élan arrière (horiz. min.) + tour arrière	3	Élan arrière (horiz. min.) 2 tours arrière enchainés	2	tour proche à l'horizontal, réception stabilisée, OU Tour proche à l'horizontal enchainé avec bascule et pose-pieds	2	tour proche 45°	3	2 tours proches à 45° séparés ou enchainés (différents)
	3	Départ à l'appui rotation avant (bras et jambes tendus) descente contrôlée tenir 2" à la barre et 2" en équerre.	3	Sortie filée enchainée au tour arrière	4	Élan arrière à 45° Réception stabilisée			3	Bascule + Pose-pieds	4	Bascule + Pose-pieds
									4		5	
Barres supérieure			4	Départ à l'appui rotation avant (bras et jambes tendus) descente contrôlée tenir 2" à la barre.			3	Bascule + Élan arrière (horiz. min.)	5	Bascule + Élan arrière 45°	6	Bascule + Élan arrière 45°
	4	½ tour en suspension (180°)	5	1 tour en suspension (360° dans le même sens)			4	Tour arrière filé	6	Élan en avant ½ tour à l'horizontal avec reprise d'appuis mixte Réception stabilisée	7	Élan en avant ½ tour au-dessus de l'horizontal avec reprise d'appuis mixte
	5	Courbes statiques 2" (avant – arrière)	6	Courbes statiques 2" (avant – arrière)			5	2 balancés		2^e partie :		2^e partie :
	6	Courbes dynamiques (avant – arrière)	7	Courbes dynamiques (avant – arrière)	5	Prise d'élan de la suspension + 3 balancés	6	½ tour au 3 ^e balancé	7	Bascule + prise d'élan à 45°	8	Bascule + ATR écarté ou serré
	7	Réception stabilisée	8	Réception stabilisée	6	Réception stabilisée	7	Réception stabilisée	8	2 volées (arrêt autorisé par l'entraîneur)	9	2 volées



								10	Salto tendu
Bonifications	Renversement en force 2 pieds jambes tendues jointes BI	Renversement en force 2 pieds jambes tendues jointes BI ou BS	Bascule BI (remplace 1 et 2)	Elan arrière à 45° BI ou BS	2 tours proches B séparés ou enchainés (différents)		Un tour proche C (remplace 1 des 2 tours proche)		
	Renversement en force 2 pieds jambes tendues jointes BS + Départ à l'appui rotation avant (bras et jambes tendus) descente contrôlée	3 balancés (remplace 6 et 7)	Bascule BS de la suspension + Départ à l'appui rotation avant (bras et jambes tendus) descente contrôlée.	Tour proche à 45°	Elan en avant ½ tour à 45°		Elan en avant ½ tour à l'ATR + descente de volée avant		
			Tour libre (horiz. min.) (remplace 3)	Pose-pieds tour (remplace 4)	Bascule + ATR écarté ou serré (remplace 1 ou 5)				
					Sortie salto tendu				

Remarque :

Niveau 5 et 6: un seul élan écarté autorisé



4. POUTRE

Niveau		Niveau A		Niveau B		Niveau C		Niveau D		Niveau E		Niveau F	
Note D													
Entrée	1	Montée à l'appui, passer une jambe, équerre tenir 2"	1	Montée en équerre transversale ou latérale tenir 2"	1	Montée en équerre transversale ou latérale tenir 2"	1	Montée en équerre transversale ou latérale tenir 2"	1	Entrée libre	1	Entrée libre	
É. Gymniques	2	2 Sauts extensions enchainés	2	Saut extension/saut écart antéro-postérieur enchaînés 135° ou inversement	2	Liaison FIG de min. 2 éléments gymniques différents dont un saut avec écart de 180° transversal ou latéral	2	Liaison FIG de min. 2 éléments gymniques différents dont un saut avec écart de 180° transversal ou latéral	2	Liaison FIG de min. 2 éléments gymniques différents dont un saut avec écart de 180° transversal ou latéral	2	Liaison FIG de min. 2 éléments gymniques différents dont un saut avec écart de 180° transversal ou latéral	
	3	½ plié, ½ tour (pivot), 1 pas, ½ tour (pivot)	3	½ pirouette retiré + ½ tour (pivot)	3	½ pirouette retiré + ½ tour (pivot)	3	½ pirouette retiré + ½ tour (pivot)	3	Pirouette 360°	3	Pirouette 360°	
	4	Battement D, Battement G à l'horizontal sur ½ ptes ou inversement passer à l'arabesque	4	Cabriole droite Cabriole gauche ou inversement	4	Cabriole D- sissone G ou inversement	4	Cabriole D- sissone G ou inversement	4	Saut 180° FIG en plus (différent de 2)	4	Saut B FIG min.	
	5	Saut écart antéro-postérieur 135°			5	Saut extension ½ tour	5	Saut extension ½ tour					
	6	ATR passager dans le 30° retour libre	6	ATR tenu 2" retour libre	6	ATR tenu 2" retour pied-pied	6	Série Acro : souplesse arrière pied-pied - stop - Menichelli	5	Souplesse - Menichelli	5	Flic-Flic (toutes formes de flics autorisées) (pas en sortie)	
É. Acrobatiques			7	Chandelle	7	Souplesse arrière ou avant ou tic-tac	7	Souplesse avant ou tic-tac	6	Souplesse avant ou tic-tac	6	Souplesse avant ou tic-tac	
			8	Roue	8	Roue retour pied-pied	8	Roue retour pied-pied			7	Salto	



Sortie	7	Saut extension avant : 0.30 arrière : 0.50	9	Saut groupé en avant 0.30	9	Salto avant 0.30 OU saut extension arrière enchaînés à 8 0.50	8	Salto avant 0.30 OU Salto arrière groupé enchaînés à 8 0.50	9	Rondade OU souplesse-flic (en plus) + salto tendu enchaînés	8	Rondade OU flic-flic (en plus) + salto tendu enchaînés
Bonifications		Roue retour libre		Souplesse arrière ou avant ou tic-tac (remplace 7)		Autre souplesse (en plus)		Souplesse - Menichelli enchaînés (remplace 6)		Salto (en plus)		Salto de sens différent (en plus)
		Chandelle		Sortie : Roue pied-pied + saut extension arrière enchaînés (remplace 8 et 9)		Menichelli (en plus)		Gymnique C (peut-être dans la Série Gymnique)		Flic-Flic (toutes formes de flics autorisées) (pas en sortie)		3 flics OU flic – salto (remplace 5)
						Pirouette remplace 3		Sortie : rondade + salto tendu		Gymnique C (peut-être dans la Série Gymnique)		Pirouette B (remplace 3)
						Sortie : salto arrière groupé ou tendu enchaîné avec 8		Pirouette remplace 3				Gymnique C
										Entrée B à l'ATR tenue 2"		Entrée B à l'ATR tenue 2"



5. SOL

Niveau		Niveau A	Niveau B	Niveau C	Niveau D	Niveau E	Niveau F					
Note D												
É. Gymniques	1	Saut écart ant, post D – arrêt – saut écart G ou inversement 135°	1	Saut écart ant, post D – arrêt – saut écart G ou inversement 135°	1	Grand jeté D et G un à 135° et un à 180° dans un passage gymnique FIG	1	Passage gymnique FIG avec deux sauts différents appel 1 pied dont un avec écart de 180° en position transversale ou latérale	1	Passage gymnique FIG avec deux sauts différents appel 1 pied dont un avec écart de 180° en position transversale ou latérale		
	2	Préparation pirouette D et G sur ½ pointes	2	½ pirouette – 1 pas – ½ pirouette	2	Pirouette 360°	2	Pirouette 360°	2	Pirouette 360°		
	3	Passage en grand écart libre	3	Passage en grand écart libre	3	Passage en grand écart libre	3	Passage en grand écart libre	3	Passage en grand écart libre		
	4	Saut extension ½ tour 180°	4	Saut extension tour 360°	4	Saut extension tour 360°	4	Cabriole ½ tour + saut écart antéro-postérieur enchaînés	4	Saut B FIG min en plus	4	Saut B FIG min en plus
	5	Cabriole D et G pas enchaînées mais à la suite	5	Cabriole D et G enchaînées	5	Cabriole D – sissonne G ou inversement	5	Saut changement de jambes 180°				
É. Acrobatiques	6	Élan rondade – saut extension	6	Élan rondade – saut extension	6	Élan rondade flic – saut extension	6	Élan rondade 2 flics – saut extension	5	Rondade flic salto arrière groupé	5	Rondade flic 1 vrille (360°)
	7	Roulade arrière retour en chute faciale	7	Roulade arrière retour en chute faciale	7	Roulade arrière à 45° retour en chute faciale	7	Salto avant	6	Rondade flic ½ vrille (180°)	6	Rondade flic ½ vrille (180°)
	8	ATR impulsion – rouler bras tendus	8	ATR impulsion – rouler bras tendus	8	Élan volte 2 pieds	8	Élan volte 2 pieds + course flic avant	7	Salto avant OU Volte + salto avant enchaînés	7	Salto avant tendu OU Volte + salto avant tendu enchaînés
			9	Souplesse arr. ou avant ou tic-tac	9	Souplesse arr. ou avant ou tic-tac			8	Dernière ligne : Rondade flic salto tendu	8	Dernière ligne : Rondade flic salto tendu



Bonifications	Sauts écart ant,postD – G enchaînés (remplace 1)		Cabriole ½ tour + saut écart antéro-postérieur enchaînés (remplace 5)	Pirouette B (remplace 2)	Gymnique C (en plus)	Gymnique C (en plus)
	ATR tenu, tomber en pont tenir 2" (en plus)	Élan rondade flic – saut extension (remplace 6)	Élan rondade 2 flics – saut extension (remplace 6)	Élan rondade 3 flics – saut extension (remplace 6)	Pirouette B FIG min. (remplace 2)	Pirouette B FIG min. (remplace 2)
		Élan volte 2 pieds (remplace 8)	Élan volte 2 pieds + course flic avant (remplace 8)	Élan volte 2 pieds + flic avant enchaînés (remplace 8)	Salto avant tendu OU Volte + salto avant tendu enchaînés (remplace 7)	Salto avant lié directement (ordre libre) avec 5-6 ou 7
			Salto avant (en plus)	Rondade flic salto (en plus)	Rondade flic 1 vrille (360°) (remplace 6)	Rondade flic double vrille (720°) (remplace 5)
						Rondade flic vrille et demi (540°) (remplace 6)