

LIBRE Mini Gym

Compétition sur programme libre

1 GENERALITES

Compétition départementale ouverte aux licenciées du CD55. Poussines et 2 premières années de jeunesse. (2016,2015,2014,2013)

1.1 DROITS D'ENGAGEMENT

Les droits d'engagement sont de 3€ par gymnaste inscrite.

A noter : les forfaits déclarés **après** la date de clôture des inscriptions sont facturés.

1.2 QUOTAS DE JUGES

Afin que la compétition se déroule dans les meilleures conditions, les associations devront inscrire 1 juge j2 minimum et si possible qu'il est déjà noté en libre (voir pour s'arranger entre associations)

1.2.1 SANCTION

Toute association ne présentant pas de juge, ou ne présentant que des juges ne répondant pas aux critères ci-dessus, ne sera pas autorisée à concourir.

Tout juge affecté dans le jury et absent le jour de la compétition suite à la défection de son association, qui surviendrait après la clôture des inscriptions, entraînera pour l'association l'ayant inscrit une **amende de 200€**.

Tout juge affecté dans le jury et absent le jour de la compétition sans excuse valable entraînera pour l'association l'ayant inscrit une **amende de 200€**.

Toutes les sanctions financières concernant les juges devront être prises d'un commun accord entre le responsable du plateau de compétition et le(s) président(s) de jury.

1.3 TENUE VESTIMENTAIRE

1.3.1 POUR LES GYMNASTES

Justaucorps :

- tissu non transparent, avec ou sans manches
- les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées. Les justaucorps style danse, ne sont pas autorisés
- l'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne
- les brassières (*sous-vêtement*) sont autorisée

Le port de bijoux (*bracelet, collier, montre*) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (*clous d'oreilles*) sont autorisées.

Le port du strapping (*bandage*) est autorisé.

Le port des maniques est autorisé.

Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé.

Le port de l'écusson n'est pas obligatoire. Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps

1.3.2 ENTRAINEURS / JUGES

Se référer au programme fédéral de Gymnastique Féminine de la saison en cours.

1.4 CONTROLE DES POINTS

Afin de limiter au maximum les éventuelles erreurs de palmarès, les clubs peuvent contrôler leur total de points en se présentant au secrétariat de compétition, après leur passage en compétition.

Dans le cas de non-exécution du contrôle de point, aucune réclamation ne sera prise en compte.

1.5 RECLAMATIONS NOTES

Les juges n'ont pas à répondre aux demandes de justification de note formulées directement par les entraîneurs. Les réclamations doivent être adressées au responsable des juges.

La décision du responsable juges est sans appel.

Toute réclamation s'appuyant sur un enregistrement vidéo de la compétition ou déposée après lecture du palmarès ne sera pas prise en compte.

1.6 LECTURE DU PALMARES ET REMISE DES RECOMPENSES

Toutes les gymnastes ayant participé à la compétition doivent assister au palmarès en tenue.

Une gymnaste absente ne recevra pas sa récompense, celle-ci sera remise à la gymnaste suivante.

SAUF en cas de blessure ou cas de force majeure : prévenir le responsable du plateau de compétition qui validera ou non.

Aucune modification du palmarès après lecture de celui-ci. Le classement établi par le secrétariat restera seul valable.

2 REGLEMENT SPECIFIQUE A LA COMPETITION

2.1 CATEGORIE D'AGE

Cette compétition est ouverte aux Gymnastes nées en 2016, 2015, 2014 et 2013.

2.2 EPREUVES

Pour le concours par agrès, la gymnastique présente un mouvement libre sur 2 agrès de son choix.

2.3 MUSIQUE DE SOL

Prévoir les musiques de sol (MP3) sur clé USB, pour le jour de la compétition (1 clé USB par gym).

2.4 CLASSEMENT INDIVIDUEL

- Concours par agrès Poussines par année
- Concours par agrès Jeunesses *par année*

Pour le concours par agrès, la gymnaste présente un mouvement libre sur 2 agrès de son choix.

2.5 PENALITES POUR NON-RESPECT DU REGLEMENT

Une pénalité de 8 points sera appliquée par agrès en cas de non-respect du règlement.

2.6 ACCES AU PLATEAU DE COMPETITION

L'accès au plateau de compétition est exclusivement réservé aux gymnastes et leurs entraîneurs, aux juges, au secrétariat technique (micro, saisie des notes, ramassage des notes, etc), aux bénévoles du club organisateur, aux officiels (responsable plateau, président de jury, personnes invitées pour la remise des récompenses, etc), aux journalistes.

A noter : les photographes, quels qu'ils soient, ne sont pas admis sur le plateau de compétition. Un photographe officiel sera présent et identifié par le club organisateur si besoin.

2.7 CAS SPECIAUX

Pour tout point non mentionné dans ce règlement (*normes des agrès, etc*) se référer au Programme Fédéral de Gymnastique Féminine des Jeunesses pour la saison en cours pour toutes les catégories Jeunesse et Poussines.

2.8 PRINCIPE DE BASE ET NOTATION

Les mouvements sont conçus librement par les gymnastes suivant les exigences de composition et en fonction de la grille d'éléments spécifique à chaque agrès.

Le jury délivre une D et une note E qui s'ajoutent et donnent une note finale.

La note D est la note de **Difficultés**. Elle est composée de la valeur des 6 éléments réalisés et reconnus (*5 aux barres*) * + les exigences de composition + bonification éventuelle au sol et à la poutre.

La note E est celle de l'**Exécution**. Elle est de 10 points.

*** Seules les 6 éléments réalisés et reconnus (5 aux barres) de la plus haute valeur sont comptés en note D.** Les éléments supplémentaires ne sont pas pris en compte dans la note D mais les éventuelles fautes d'exécution sont déduites de la note E.

Pour chaque élément manquant (*moins de 6 éléments ou 5 aux barres*), **0.50point sont déduits** de la note finale.

Un même élément peut remplir plusieurs exigences mais il ne peut être comptabilisé qu'une fois en note D. Les éventuelles fautes d'exécution de l'élément répété sont déduites de la note E.

SAUT

2 sauts identiques ou différents.

Note D : valeur du saut présenté (*voir tableau ci-dessous*)

Note E : sur 10 points

NOTE FINALE : la meilleure des 2 notes totales (note D + note E)

	Trampoline	Tremplin simple
Lune	5	7

A noter : le tremplin simple est autorisé devant le trampoline

BARRES

➤ **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 5 éléments de la grille. Le mouvement doit être enchaîné (*pas de mouvement BI puis BS ou inversement*).

Rappel :

Pour chaque élément manquant (*moins de 5 éléments*), **0.50point est déduit** de la note finale.

Exigences de composition : (*0.50 point par exigence*)

- 1 tour autour de la barre
- 1 balancé

➤ **Note E :** sur 10 points

BARRES - GRILLE D'ELEMENTS

	0.30	0.50	0.80	1.20
Entrée ou en cours de mouvement	-Balancer BI jambes tendues écartées - Sauter à l'appui BI (<i>avec tremplin</i>) -Renversement AR BI - Balancer BI jambes fléchies	- Balancer BI jambes tendues serrées	- Oscillation 1 jambe	Oscillation 2 jambes - Bascule BI - Bascule BS
Tour autour de la barre	- Tour d'appui AR BI	- Tour d'appui AR BS - Tour cavalier	- Tour d'appui AV - Renversement AR BS (baby soleil)	-élan circulaire AR
Elément de liaison et autre	- Passage accroupi sur BI (<i>pour attraper BS</i>) - ½ tour A L'APPUI sans touche des jambes	- Pose de pieds (<i>pour attraper BS</i>) - Prise d'élan à l'horizontal minimum		
Balancer		- Balancer BI jambes fléchies, écart tendu, serrés tendus de l'appui (<i>4ème degré</i>)	- Filé BS + balancer AR (en cours de mouvement) - Balancer départ de l'appui BS - Balancer BS, retour pieds sur BI	- Balancer départ de l'appui BS, retour pieds sur BI
Sortie	- prise d'élan à l'horizontale +sortie	- Pieds-mains de l'appui BI - Filé BI - Balancer BS + lâcher	- Pieds-mains BS - Filé BS - Balancer AV, ½ tour + lâcher	- Pieds-mains BS avec ½ tour - Filé BS avec ½ tour - Echappe groupé

Précision : BI = Barre Inférieur / BS = Barre Supérieur / AV = avant / AR = arrière
Balancer = balancer AV + balancer AR

POUTRE

➤ **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 6 éléments de la grille.

Rappel :

Pour chaque élément manquant (*moins de 6 éléments*), **0.50point est déduit** de la note finale.

Exigences de composition : (*0.50 point par exigence*)

- 2 sauts (enchainés ou non)
- 1 acro de la grille
- 1 passage proche de la poutre
- 1 entrée et 1 sortie de la grille

➤ **Note E :** sur 10 points

SOL

Musique possible : entre 1min et 1 min30 maximum. Le mouvement doit être réalisé de façon linéaire ou en utilisant toute la surface du praticable.

➤ **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 6 éléments de la grille.

Rappel :

Pour chaque élément manquant (*moins de 6 éléments*), **0.50point est déduit** de la note finale.

Exigences de composition : (*0.50 point par exigence*)

- 1 série acro de 2 éléments acrobatique
- 2 sauts de la grille enchainés
- Des éléments dans les 3 sens : latéral, arrière et avant (3 première ligne du tableau)
- 1 passage au sol

➤ **Note E :** sur 10 points

POUTRE - GRILLE D'ELEMENTS

	0.30	0.50	0.80	1.20
Entrée	<ul style="list-style-type: none"> - Pose de pied groupé - Pose de pied écart - Passer 1 jambe entre les mains - Equerre passagère en bout de poutre 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer 2 jambes entre les mains - Entrée sur le côté, impulsion 1 jambe avec pose d'une main - Equerre tenue en bout de poutre 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut vertical sur le côté ou en bout de poutre 	<ul style="list-style-type: none"> - Equerre ½ tour en bout de poutre
Élément en rotation (accro)		<ul style="list-style-type: none"> - Roue 	<ul style="list-style-type: none"> - Souplesse arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - Souplesse avant
ATR (accro)	<ul style="list-style-type: none"> - Placement dos  <ul style="list-style-type: none"> - Placement du dos 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR 1 jambe 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR serré 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR latéral
Saut	<ul style="list-style-type: none"> - Saut vertical - Saut progression - Saut double changement de jambes 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut écart antéro-postérieur min 90° - Saut groupé 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut sissonne (en saut jambes arrière min horizontale) - Saut enjambé 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut cosaque départ un ou deux pieds
Pivot	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tour sur 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tour sur 1 jambe 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tour plané arrivée arabesque av ou arr 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tour
Élément de maintien (<i>tenu 2s</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Arabesque - Equilibre fessier 	<ul style="list-style-type: none"> - Equerre - Chandelle mains à la nuque - Planche 	<ul style="list-style-type: none"> - Y - Grand écart 	<ul style="list-style-type: none"> - Y sur ½ pointes - planche sur ½ ptes
Sortie	<ul style="list-style-type: none"> - Rondade 	<ul style="list-style-type: none"> - Sursaut rondade 	<ul style="list-style-type: none"> - Sursaut saut de mains 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto avant - Salto arrière

SOL - GRILLE D'ELEMENTS

	0.30	0.50	0.80	1.20
Elément en avant (accro)	- Roulade avant	- Roulade avant plombée - ATR roulade	- Saut de main - Souplesse avant - Cloche ou tic-tac	- Salto avant
Elément en arrière (accro)	- Roulade arrière jambes serrées ou écartées	- Roulade arrière jambes tendues - Souplesse arrière	- Flip - Roulade arrière à l'ATR	- Salto arrière - Double flip
Elément latéraux (accro)	- Roue	- Roue pied-pied arrivé sur ½ pts - Rondade - Roue 1 bras		
ATR	- ATR 1 jambe	- ATR serré écart	- ATR ½ valse - ATR roulade bras fléchis ou tendus (si pas de passage à l'atr, = pas reconnu)	- ATR valse ou plus
Saut	- Saut vertical ½ tour - Saut double changement de jambes	- Saut écart antéro-postérieur 90° min - Saut groupé	- Saut vertical 1 tour - Saut sissonne jambe arr à l'horizontale min pendant le saut - Saut enjambé - Saut groupé ½ tour - Saut écart antéro-postérieur 90° min ½ tour	- Saut cosaque - Saut carpé - Saut groupé 1 tour - Saut enjambé changement de jambes
Pivot	- ½ tour plané arrivée à l'arabesque avt ou arr		- 1 tour arrivée arabesque avt ou arr	- 1 tour ½ ou plus
Maintien (<i>tenu 2s</i>) et souplesse	- Grand écart	- Ecrasement facial	- Y tenu - Equerre tenue	