

COMMISSION NATIONALE GYMNASTIQUE FEMININE

1 LES COMPETITIONS



1.1 CANDIDATS POUR LES ½ FINALES DES COUPES NATIONALES

Nous recherchons des candidats pour l'organisation des manifestations de 2021 ou 2022.

Candidats pour l'organisation des ½ Finales des Coupes Nationales 2021 dans les trois zones (Sud-Est, Nord et Ouest).

Candidats pour les Championnats Nationaux Individuels Mixte 2022 et candidats pour les Championnats Nationaux Equipes F-F1 et F2-F3 2021-2022.

1.2 FINALE DES COUPES NATIONALES A AIR SUR L'ADOUR

Le début des finales par agrès le dimanche 15 Mars débutera à 12h pour une fin estimée vers 15h.

2 JUGES



2.1 FINALE DES COUPES NATIONALES ET CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

Pour des raisons de place sur un des plateaux de compétition les jurys passeront de 6 juges à 4 juges à chaque agrès. La CNGF pourra être amenée à revoir son quota de juges pour l'ensemble de la compétition et donc refuser la participation de certains juges. Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension et les désagréments causés suite à ces modifications.

2.1 PRECISIONS TECHNIQUES

2.1.1 1^{ER} DEGRE POUSSINS

1.1

- Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (**placement du dos**)
- Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale
- Se relever à la station, jbes tendues

2.1.2 5^{EME} DEGRE POUSSINS

5.3 ET Rondade

Pas d'élan avant le sursaut : SP

5.8

- Glisser au **grand écart antéropostérieur D**, avec ou sans les mains, **position tenue**

2.1.3 1^{ER} DEGRE AINEES/JEUNESSES

1.11

5-8 : rouler an AV pour se redresser au siège buste droit, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, les 2 genoux au sol, les 2 jbes fléchies à G, pointes de pieds tirés, tête droite

2.1.4 2^{EME} AINEES/JEUNESSES

2.12

1-2 : redresser le buste, à genoux dressés, simultanément rotation du buste et de la tête à D en posant les mains sur hanche D

2.1.5 4^{EME} DEGRE AINEES/JEUNESSES

4.3 ET Rondade

Pas d'élan avant le sursaut : SP

ET Saut de mains

La position du corps après l'impulsion des bras : courbe AR

4.5

6-8 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse **saut sissonne** de la jbe G, arrivée en arabesque passagère, réunir les pieds bras le long du corps

4.11

1-7 : Elan libre, **saut enjambé**, sans arrêt saut de chat, réception bras libres

2.1.6 5^{EME} DEGRE AINEES/JEUNESSES

5.5

1-4 : 1 pas du pied G en AV puis 1 pas du pied D en effectuant un ½ tour à G, sans arrêt, ½ tour à G en déplaçant pied G en AR, bras libres, rassembler pied D au pied G, bras le long du corps

2.1.7 5^{EME} DEGRE AINEES/JEUNESSES

5.12 : supprimer position de départ

5.14 ET Saut de mains

La position du corps après l'impulsion des bras : courbe AR

2.2 MOUVEMENT D'ENSEMBLE

2.2.1 MODIFICATIONS DES PENALITES ALIGNEMENT

Non alignement passager de la ligne (ch fois) : 0.10 pt avec un max de 0.30 pt pour 16 temps.

Non alignement de la ligne pendant 16 temps (ch fois) : 0.30 pt

Précision : la pénalité pour non alignement ne peut dépasser 0.30 pt pour 16 temps.



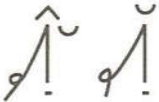
2.2.2 MODIFICATION PENALITES EXECUTION INDIVIDUELLE

La pénalité faute de terminologie partielle devient faute de terminologie caractérisée sur une position : 0.30 pt

2.3 6EME DEGRE

2.3.1 GRILLES DES DIFFICULTES BARRES

L'ATR corps carpé et l'ATR corps tendu sont deux difficultés différentes. Les 2 éléments peuvent recevoir une éventuelle bonification.

	Sans Bonif	Bonification + 0.30	Bonification +0.50
6.3 Elans en AR		1 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carpé (si entre 10° et 20° sans bonif) 	2 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps tendu (si entre 10° et 20° + 0.30 pt)  3 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu avec ½ tour 

2.3.2 POUTRE

Si une gymnaste exécute un saut carpé en position transversale et un saut carpé en position latérale, c'est la bonification de la 1^{ère} exécution qui sera comptabilisée.

2.3.3 ELEMENTS NON RETENUS AU SOL

Rajouter saut cabriole dans la liste.