

COMMISSION NATIONALE GYMNASTIQUE FEMININE

1 LES COMPETITIONS

1.1 COUPES NATIONALES

Le comité directeur en lien avec le médecin fédéral et après consultation des commissions nationales de gymnastique et des régions, a pris la triste et lourde décision d'annuler les demi-finales ainsi que la finale des coupes nationales mixtes de gymnastique à Aire-sur-l'Adour.

1.2 CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS ET PAR EQUIPE 2021 – F/F1/F2/F3

Devant l'incertitude engendrée par la situation sanitaire, les différents comités d'organisation, malgré le désir fort de vivre des moments intenses de convivialité, en lien avec la commission nationale et les élus fédéraux, ne préfèrent pas poursuivre le travail d'organisation dans ce contexte pesant sur le moral de tous.

Nous remercions les organisateurs qui se sont pour la 2^{ème} saison consécutive mobilisés pour mettre en place ces rendez-vous dans un contexte sanitaire particulièrement difficile.

2 PROTOCOLES SANITAIRES // COMPETITIONS

2.1 TEMPS DE PREPARATION POUR LA REPRISE EN COMPETITION

Le médecin fédéral, M. Bertrand Rousseau, vous invite à prendre connaissance des éléments importants à prendre en compte avant la reprise en compétition de vos sportifs : <https://www.fscf.asso.fr/protocoles-des-manifestations>

2.1 PROTOCOLE SANITAIRE EN COMPETITION

Vous trouverez ci-dessous le lien sur le site internet de la fédération pour retrouver les recommandations sanitaires à mettre en place lors des compétitions de gymnastique féminine : <https://www.fscf.asso.fr/protocoles-des-manifestations>

Ce document pourra être utile dès que nous pourrons retrouver le chemin de nos gymnases, en retrouvant un entraînement régulier et adapté pour la reprise des compétitions à tous niveaux.

3 EXAMENS DE JUGES

Comme toutes les régions n'ont pas mis en place de formation ou de recyclage en distanciel, la commission nationale a décidé de reporter tous les examens de la saison.

Si le juge candidat a la possibilité de se présenter à 2 compétitions en fin de saison, il y aura un examen 2ème échelon en octobre 2021 et les sessions normales en 2022 (période d'avril pour pouvoir compter les juges dans les effectifs des championnats nationaux 2022). Nous demanderons aux responsables de session de valider les juges inscrits en octobre 2021.

4 FIN DE SAISON 2020-2021

Face aux annulations des compétitions nationales par équipe, la commission nationale de gymnastique féminine vous propose d'organiser votre fin de saison sur des compétitions imposées par équipes. En effet, la pratique de notre activité compétitive ne doit pas s'arrêter là ! Nous vous encourageons à prendre possession des dates de week-end libérés par le non maintien des championnats nationaux pour maintenir des compétitions par équipe d'un niveau plus local (intercommunal, départemental voir régional).

La commission nationale en lien avec le médecin fédéral préconise au minimum 2 mois de reprise de pratique gymnique en gymnase avant de présenter des gymnastes en compétitions (individuelles et imposées).

4.1 ORGANISATION DE CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX OU REGIONAUX EN JUIN 2021

En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, des protocoles de reprise d'activité et des protocoles sanitaires locaux, les départements et les régions pourront proposer des compétitions en imposés par équipe en respectant le programme fédéral.

La commission nationale propose de donner une portée nationale à ces compétitions en nous faisant remonter les résultats pour les compiler et éditer un palmarès national virtuel par équipe.

La commission nationale travaille sur la création d'une catégorie Fédéral 4 qui s'adressera aux équipes ayant un faible effectif et qui pourront avoir un classement à finalité nationale.

4.2 CHALLENGE NATIONAL VIRTUEL PAR EQUIPE

Si les restrictions gouvernementales nous empêchent de maintenir des compétitions locales par équipe, la CNGF travaille également à un nouveau format de compétition par équipes qui se déroulerait dans les associations :

- **Une compétition virtuelle :**
 - A finalité nationale sans déplacement et sans coût, destinées à toutes les associations affiliées à la FSCF et des gymnastes licenciées AC,
 - Organisée au sein de l'association, qui se déroulera sous format vidéo avec un jury composé de juges inscrits avec les équipes désirant prendre part à cette compétition,
 - Donnant la possibilité de regrouper des associations pour faire une « mini compétition » dans le respect des protocoles sanitaires,

- **Ce Challenge National Virtuel par Equipe aura un règlement spécifique :**
 - Les équipes seront composées d'un certain nombre de gymnastes avec un nombre imposé de passage aux agrès,
 - Des catégories seront proposées avec des répartitions spécifiques de degré,
 - Les jurys seront déterminés par la commission nationale
 - Une personne déléguée par la commission technique départementale ou régionale devra être présente pour s'assurer du bon déroulement de la compétition

Avec ce Challenge National Virtuel, nous espérons par ce nouveau format créer une motivation et un objectif pour nos gymnastes et vous donner une visibilité sur la fin de saison.

Mais aussi, redynamiser la pratique gymnique et redonner un espoir de pratique compétitive dans vos associations en vous offrant la possibilité de vous engager sur une compétition réalisable à finalité nationale.

Bien évidemment, cela sera possible que si nous avons accès aux infrastructures en ayant eu un temps de reprise d'activité adapté.

La commission nationale reviendra très prochainement vers vous pour communiquer davantage sur le règlement de la compétition, les formalités d'inscription et sa mise en place dans vos associations.

5 MISE A JOUR DU PROGRAMME FEDERAL

Nouvelle saison, nouveau programme fédéral !

Malgré tous les soins apportés à la rédaction de ce programme, des imperfections subsistent. La CNGF tient donc à vous apporter quelques manques pour cette saison 2021.

Vous trouverez le programme fédéral mis à jour sur le site internet de la Fédération.

<https://www.fscf.asso.fr/reglements-et-textes-officiels>

5.1 GENERALITES :

- ▶ **Page 9** : Valeur des exercices Poussins 3^{ème} degré
Note D : de 5.5 à 6 points
Note Finale : de 15.5 à 16 points
- ▶ **Pages 18-19** : Contrôle des licences – Convention particulière - Tableau de répartition
Pour les catégories fédérales, il convient de se reporter au RESC « Championnat National par équipes »
- ▶ **Pages 31-32** : Programme Libre
Pour la tenue des gymnastes, les normes des agrès et les aménagements fédéraux il convient de se reporter au RESC « Championnat National Individuel »

5.2 MOUVEMENTS POUSSINS :

- ▶ **Page 38** : Formation Physique
Paragraphe I : ajouter les ET suivantes
Bras non passés par l'AV : 0.10
Bras non à la verticale : 0.10
Bras non à l'horizontale : 0.10
Mouvement discontinu : 0.30
- ▶ **Page 40** : Tableau de fautes générales Table de Saut
Dynamisme insuffisant : supprimer sauf 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} degré
- ▶ **Page 44** : Valeur de la Lune au 4^{ème} degré : 8.50 PTS
- ▶ **Page 59** : 5B.3 Prise d'élan à l'appui libre
Sans arrêt, élan des jbes en AR à **l'appui libre** (45°) pour effectuer une sortie, réception à la station, jbes mi-fléchies

5.3 MOUVEMENTS AINEES/JEUNESSES :

- ▶ **Pages 97 et 103** : Mouvement d'ensemble Alignement

La position de départ est déterminée par rapport à la situation du public ou du jury. Elle est indiquée à l'entraîneur par le jury.

▶ **Page 112** : Table de Saut 1^e envol

Enlever la 1^{ère} ligne : rebond supplémentaire sur le tremplin
Ajouter Elévation du bassin insuffisante sauf 1^{er} et 2^{ème} degré


▶ **Page 122** : 3.3 Appui libre

Élan des jbes en Av puis en AR à **l'appui libre** corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI.

▶ **Page 124** : 4.1 Balancers de bascule BI

Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un **balancer AV**, jbes serrées puis **balancer AR**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer), puis **balancer AV**, jbes serrées ou écartées et **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées




▶ **Page 149** : 5A.9 Acrobaties au choix

<p>OU</p> <p>Cloche (si sortie en salto AR)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Cloche, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres <p>OU</p> <p>Cloche (si sortie en salto AV)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Cloche, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps 		<p>Cloche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt
---	--	---

5.4 MOUVEMENTS AINEES 6^{EME} DEGRE :

▶ **Page 190** : Difficultés Barres asymétriques Famille 6.3 Elans en AR.

	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 (le ½ tour peut-être fait avant, pendant ou après l'ATR) 
--	--	---	--

► **Page 192** : Reprendre les rectifications du tableau ci-dessus