

## LIBRE Mini Gym

Compétition sur programme libre  
Règlement 2026

### 1 GENERALITES

Compétition départementale ouverte aux licenciées du CD55. Poussines et 2 premières années de jeunesse.

#### 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 majeur : 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 deux dernières années Poussines et 2 premières années Jeunesse.

## **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
- Concours par agrès Jeunesses

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

## 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

## Barre

Club:	<b>Challenge Mini Libre Meuse</b>
Nom Prénom :	
Année de Naissance :	




















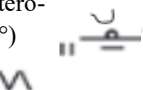














Projet d'enchaînement					
Difficultés		A = 0,30	B = 0,50	C = 0,80	D = 120
Entrée	1	Balancer BI jambes tendues 	Double Balancé BI Jambes tendues (la gym ne doit pas reposer les pieds entre les deux balancés) 	Oscillation 1 jambe 	Oscillation 2 Jambes
	2	Renversement AR BI 	Traction Renversement avec impulsion des jambes 		Bascule BI  Bascule BS 
Tour autour de la Barre	3	Tour d'appui arriere BI 	Tour d'appui Arriere BS  Tour Cavalier 	Renversement Arrière BS (Baby Soleil)  Double tour d'appui  Tour d'appui Avant 	Elan Circulaire (petit Bonhomme) 
Element de Liaison	4	½ tour A L'APPUI sans touche des jambes  Passage accroupi sur BI (pour attraper BS) 	Pose de pieds  Prise d'élan à l'horizontal minimum 		
Balancé	5	Balancer BI jambes tendues 		Filé BS + balancer AR (en cours de mouvement)  Balancer départ de l'appui BS 	
Maintien	7		Equerre tenue 2s en suspension 	Fermeture des jambes Tenue 2 s 	
Sortie	8	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 
Note D	6 éléments maximum pris en compte			Note E	Exécution / 10 pts
Difficultés max 6 éléments	Exigences de Composition / 2 pts			10,00	
..... D X 1,20 = .....	1 Entrée de la grille 0,5 pt			-	
..... C X 0,80 = .....	1 tour autour de la Barre 0,5 pt			Note sur 10 :	
..... B X 0,50 = .....	1 Balancé 0,5 pt			Note D : difficultés + Composition	
..... A X 0,30 = .....	1 Sortie de la grille 0,5 pt				
Note :		Note sur 2 :		Note Finale	

## Poutre

Club:	<b>Challenge Mini Libre Meuse</b>
Nom Prénom :	
Année de Naissance :	

Projet d'enchaînement					
Difficultés		A = 0,30	B = 0,50	C = 0,80	D = 120
Entrée	1	sauter à l'appui manuel pour s'établir à l'appui pedestre	Franchissement Groupé	Saut Vertical sur le coté ou en bout de poutre	Equerre 1/2 tour en bout de poutre
	2	Equerre passagère en bout de poutre	Equerre tenue Entrée sur le côté, impulsion 1 jambe avec pose d'une main	Equerre 1/4 tour en bout de poutre	
Element ACCRO	3	Placement du dos (2ème degres)	Roue	Souplesse Arrière	Souplesse Avant Souplesse Arriere
	4	Placement du dos (3 ème degres)	ATR 1 Jambe	ATR serré	ATR latéral
Saut	5	Saut Vertical Saut Progression	Saut Écart Antéro Postérieur Saut Groupé	Saut sissonne (en saut jambes arrière min horizontal) Saut enjambé	Saut Cosaque (appel 1 ou 2 pieds)
	6	1/2 tour sur 2 pieds	1/2 Pivot		Pivot
Maintien (2s)	7	Arabesque	Equerre Planche	Y	Planches sur 1/2 Pointes
	8		Chandelle	Grand Ecart	Y sur 1/2 Pointes
Sortie	9	Rondade	Sursaut Rondade	Sursaut Saut de Main	Salto Avant Salto Arrière
Note D		6 éléments maximum pris en compte			Note E
Difficultés max 6 éléments		Exigences de Composition / 2 pts			Exécution / 10 pts
..... D X 1,20 = .....		2 Sauts de la grille	0,5 pt	10,00	
..... C X 0,80 = .....		1 Accro	0,5 pt	-	
..... B X 0,50 = .....		1 Passage proche de la Poutre	0,5 pt	Note sur 10 :	
..... A X 0,30 = .....		1 Entrée et 1 Sortie de la grille	0,5 pt	Note D : difficultés + Composition	
Note :		Note sur 2 :			Note Finale

Club:	<b>Challenge Mini Libre Meuse</b>
Nom Prénom :	
Année de Naissance :	

Projet d'enchaînement					
Difficultés		A = 0,30	B = 0,50	C = 0,80	D = 120
Accro Avant	1	Roulade Avant 	ATR Roulé (si pas de passage à l'atr, = pas reconnu) 	Saut de Main Tic - Tac  Souplesse Avant 	Salto Avant Stalder 
	2	Roulade Arrière Jambes Serrées ou Écartées 	Roulade Arrière jbes tendues Souplesse Arrière 	Flip  Roulade Arrière à l'ATR 	Salto Arrière  Double Flip 
Element Latéraux (Accro)	3	Roue 	Roue Pied- Pied arrivé sur 1/2 pointes Rondade  Roue 1 Main 		
ATR	4	ATR 1 Jambe 	ATR Tenu 	ATR 1/2 Valse 	ATR Valse ou + 
Saut	5	Saut Vertical 1/2 tour 	Saut Écart Antéro-Postérieur (90°) Saut Groupé 	Saut tour complet Saut sissonne jambe arr à l'horizontale min pendant le saut  Saut Écart Antéro-Postérieur 1/2 tour 	Saut Cosaque  Saut Carpé  Saut groupé 1 tour 
	6			Saut Enjambé Sait Groupé 1/2 tour Saut Écart antéro postérieur 1/2 tour 	Saut changement de Jambes 
Pivot	7	demi pivot 		pivot 	pivot 1 tour et demi ou plus 
Maintien (2s)	8	Grand Écart 	Ecrasement Facial 	Y tenu  Equerre tenue 	
Note D		6 éléments maximum pris en compte			Note E
Difficultés max 6 éléments		Exigences de Composition / 2 pts			Exécution / 10 pts
..... D X 1,20 = .....		Une serie Accro de 2 éléments accro		0,5 pt	10,00  - .....
..... C X 0,80 = .....		2 Sauts de la grille enchaînés		0,5 pt	
..... B X 0,50 = .....		Des Elements dans les 3 sens: Latéral, Arrière et Avant		0,5 pt	Note sur 10 : .....
..... A X 0,30 = .....		1 Passage au sol		0,5 pt	Note D : difficultés + Composition
Note :		Note sur 2 :		Note Finale	