

## COMMISSION NATIONALE GYMNASTIQUE FEMININE

Emetteur : Commission Nationale Gymnastique Féminine  
Destinataire : licenciés GF FSCF  
Date : 17/11/2022

### 1 GENERALITES

- Les changements ne touchent pratiquement pas les Exigences de Composition (EC)
- Nouveau : Bonus pour sortie difficile (Sortie de valeur D)
- Beaucoup de changements de valeurs d'éléments
- Des précisions quant à la forme des éléments
- Plusieurs changements importants quant aux exigences artistiques (poutre et sol)

#### 1.1 REGLEMENT CONCERNANT LES GYMNASTES

##### 1.1.1 ARTICLE 2.3.1 CHUTE A TERRE

Après une chute de l'agrès, la gym doit s'abstenir de rester intentionnellement à terre afin d'éviter le décompte du temps de chute. On prévient la gymnaste quand on commence à chronométrer.

##### 1.1.2 ARTICLE 2.3.2 BAS DE COMPRESSION

La gymnaste ne doit pas porter des bas/chaussettes de compression pendant la compétition – dérogation FSCF = pas appliqué sous réserve d'un certificat médical

#### 1.2 REGLEMENT CONCERNANT LA NOTE D

##### 1.2.1 ARTICLE 7.2.1 RECONNAISSANCE DE LA VALEUR DES ELEMENTS

Poutre et Sol : seulement une pirouette en position groupée sur une jambe recevra une VD, dans l'ordre chronologique

##### 1.2.2 ARTICLE 7.4 VALEURS DE LIAISON

Barres, poutre et sol : un bonus de 0,20 pt sera accordé pour les sorties de valeur C (aménagement FSCF) et + si exécutées sans chute

##### 1.2.3 POUR LES SORTIES EN BARRES, POUTRE ET SOL :

Si la gym ne tente aucune sortie du tout (ex : saut en dehors de la poutre après la rondade ou au sol une seule ligne acrobatique) :

Pas de VD - 7 éléments seulement sont comptés (jury D)

~~-0.50 pt pas de sortie sur la note finale par le jury D~~

- 0.50 pt pas de sortie (jury E) : *Aménagement FSCF*

- 1.00 pt pour chute en barres et poutre et fautes d'exécution en sol

### 1.3 REGLEMENT CONCERNANT LA NOTE E

#### 1.3.1 ARTICLE 8.3 NOUVELLES PENALITES

- Manque de précision de la position groupée ou carpé dans les doubles salti
- Grand pas = plus que la largeur des épaules (ce n'est plus 1m)
- Tous les chronométrages : la tolérance de dépassement est de 1 seconde
- A la réception, frôler, toucher l'agrès ou le tapis avec les mains mais sans tomber : 0.30 pt

### 1.4 DIRECTIVES TECHNIQUES

#### 1.4.1 ARTICLE 9.2.2 : ATTRIBUTION DE LA VD POUR LES SAUTS (POUTRE ET SOL)

Pour les sauts avec  $\frac{1}{2}$  tour, la position demandée doit être atteinte au début OU à la fin. Sinon on prend un autre saut de la grille.

Rappel : pour les sauts 1/1 tour et plus : différentes techniques de saut sont autorisées

#### 1.4.2 ARTICLE 9.3 : EXIGENCES POUR LES ELEMENTS GYMNIQUES PARTICULIERS

**Saut pied-tête** : Pied arrière en dessous du sommet de la tête : autre élément reconnu

**Exigences :**

- Haut du corps cambré et tête en extension
- Ecart de jambes 180° en diagonale
- Pied ar. Couronne la tête

**Jury D :**

- Pas de cambré et extension de la tête → saut écart ou sissone
- Pied AR sous sommet de la tête → saut écart ou sissone
- Pas d'écart → Pas de VD

**Jury E :**

- Position cambrée insuffisante -petite faute
- Pied ar. à la hauteur de la tête -petite faute
- Pied ar. à hauteur des épaules -faute moyenne



## 2 TABLE DE SAUT

### 2.1 VALORISATION FSCF

Valorisation	0.30 pts quand la note D est comprise entre	0.60 pts quand la note D est comprise entre	0.90 pts quand la note D est comprise entre
Table de Saut	3.00 à 3.40	3.50 à 3.90	4.00 et +

### 2.2 DIRECTIVES TECHNIQUES

#### 2.2.1 9.1.1 RECONNAISSANCE DES ELEMENTS

Position tendue : une légère fermeture au niveau des hanches (jusqu'à 30°) est autorisée dans les sauts sans vrille.

### 2.3 GENERALITES

#### 2.3.1 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

- Groupe 3 (Tsukahara) : si  $\leq 45^\circ$  (RL pendant l'envol) : 0,30 pt



OK



OK



-0.30 pt ( $\leq 45^\circ$ )

- Alignement du corps dans les sauts tendus avec vrille : 0,10 pt et 0,30 pt

### 2.4 CHANGEMENTS DE VALEUR D'ELEMENTS

#### 2.4.1 GROUPE 1 : RENVERSEMENTS, YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1ER ET/OU LE 2E ENVOL

- 0,40 sur tous les sauts sauf le 1.62 (qu'on ne voit jamais en FSCF)

#### 2.4.2 GROUPE 2 : RENVERSEMENTS AVANT AVEC/SANS 1/1 TOUR (360°) DANS LE 1ER ENVOL – SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS VRILLE DANS LE 2<sup>E</sup>

- 0,20, - 0,40 ou - 0,60 suivant les sauts

**2.4.3 GROUPE 3 : RENVERSEMENTS AVEC  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  TOUR (90°-180°) DANS LE 1ER ENVOL (TSUKAHARA) – SALTO ARRIERE AVEC/SANS VRILLE DANS LE 2E ENVOL**

- 0,20, - 0,30 ou - 0,40 suivant les sauts

**2.4.4 GROUPE 4 : YURCHENKO AVEC/SANS  $\frac{3}{4}$  DE TOUR (270°) DANS LE 1ER ENVOL – SALTO ARRIERE AVEC/SANS VRILLE DANS LE 2E ENVOL**

- 0,20, - 0,30 ou - 0,40 suivant les sauts

**2.4.5 GROUPE 5 : RONDADE AVEC  $\frac{1}{2}$  TOUR (180°) DANS LE 1ER ENVOL – SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS VRILLE DANS LE 2E ENVOL**

- 0,20, - 0,40 ou - 0,60 suivant les sauts

## 3 BARRES ASYMETRIQUES

### 3.1 GENERALITES

A la réception, frôler/toucher le tapis avec les mains mais sans tomber : 0,30 pt (Rappel : appui sur le tapis avec 1 ou 2 mains : 1 pt)

Un bonus de 0,20 pt sera accordé pour les sorties de valeur C (aménagement FSCF) et + si exécutées sans chute

#### 3.1.1 MODIFICATION DE LA HAUTEUR DES BARRES

BI : 175 cm, BS : 255 cm

**Article 2.2** Augmentation possible de 5 cm après avis du responsable de juges avant le début de la compétition

### 3.2 CONTENU DE L'EXERCICE

#### 3.2.1 PRECISION ELEMENT 2.202 :

Si les mains ne sont pas lâchées en même temps = 0,10 pt de précision et reconnaissance de l'élément. Pour valider le 2.202 et donc l'EC il faut que les 2 mains ne soient plus en contact avec la barre (même brièvement et non synchronisées).

#### 3.2.2 ARTICLE 7.2.1 RECONNAISSANCE DE LA VALEUR DES ELEMENTS :

Les éléments avec envol sous le même numéro seront considérés comme identiques, qu'ils soient jambes serrées ou écartées (ex. Jaeger 3.408, Volpi 3.309)

### 3.2.3 ARTICLE 11.4 : VALEUR DE LIAISON (VL)

Si un élan intermédiaire est exécuté entre 2 éléments ou après le dernier élément, la VL ne sera pas attribuée

### 3.2.4 ARTICLE 11.6 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

- S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour l'exécution d'un élément ne peut pas dépasser 0,80 pt par élément
  - cela comprend :
    - \* le tableau des déductions pour fautes section 8 (fautes générales)
    - \* certaines déductions spécifiques à l'agrès (section 11 page 3) qui surviennent pendant l'exécution de l'élément dont angles à la fin des éléments et fautes techniques sur l'élément.
  - cela ne comprend pas :
    - \* les déductions spécifiques à l'agrès qui s'appliquent après l'exécution de l'élément
    - \* les pénalités d'angle pour les prises d'élan à l'ATR avant l'élément
    - \* frôler le tapis / heurter l'agrès avec les pieds / heurter le tapis avec les pieds
    - \* élan intermédiaire / élan à vide
- Frôler le tapis avec les pieds : 0,30 pt

### 3.2.5 ARTICLE 11.7 PAS DE TENTATIVE DE SORTIE

Pas de VD - 7 éléments seulement sont comptés (jury D)

~~-0.50 pt pas de sortie sur la note finale par le jury D~~

- 0.50 pt pas de sortie (jury E) : *Aménagement FSCF*

- 1.00 pt pour chute

## 3.3 CHANGEMENTS DE VALEUR D'ELEMENTS

2.407 C→D

4.302 B→C

6.308 D→C

## 4 POUTRE

### 4.1 GENERALITES

- Seulement un tour (pirouette) en position groupée sur une jambe recevra une VD, dans l'ordre chronologique

- Pour les sauts avec  $\frac{1}{2}$  tour, la position demandée doit être atteinte au début OU à la fin : soit écart antéropostérieur +  $\frac{1}{2}$  tour, soit  $\frac{1}{2}$  tour + saut écart antéropostérieur. Sinon on prend un autre saut de la grille.

Rappel : sauts 1/1 tour et plus : différentes techniques de saut sont autorisées.

Un bonus de 0,20 pt sera accordé pour les sorties de valeur C (aménagement FSCF) et + si exécutées sans chute

## 4.2 FAUTES GENERALES

A la réception : frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains mais sans tomber : 0,30 pt


Rappel : appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains : 1 pt


## 4.3 CONTENU DE L'EXERCICE

EC 2 : pirouette OU roulé/ciseaux

Exemples (A et B seulement) : 1.207, 4.203, 4.204, 4.105, 4.206

### 4.3.1 TABLEAU DES ELEMENTS

3.207, 3.307, 3.407, 3.507 : jambe libre **tendue** pendant tout le tour 

3.304, 3.404 : jambe libre ne peut plus être maintenue avec les mains 

### 4.3.2 ARTICLE 12.4 VALEURS DE LIAISON ET BONUS SERIE

- Pas de VL attribuée si la gymnaste s'accroche à la poutre
- Nouvelle liaison B+D en AR dans cet ordre seulement
- Disparition de D+A salto à la planche sur un pied

### 4.3.3 ARTICLE 12.5 DEDUCTIONS POUR LA COMPOSITION

Les entrées non dans le tableau des éléments suivantes ne seront pas prises en « A »:

Saut simple au siège, ou sur les genoux, ou réception sur 1 ou 2 pieds en plus d'arrivée à cheval ou accroupi

### 4.3.4 DEDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE Maxi 1.20 pt de déduction

Ce qui a été modifié :

Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :

-mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)

0.10

- Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements) 0.10
- Amplitude insuffisante dans les élans de jambes 0.10
- Mauvais travail des pieds : 0.10
  - Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans 0.10
  - Manque de travail en relevé 0.10

-participation insuffisante des parties du corps 0.10

#### 4.3.5 ARTICLE 12.6 PAS DE TENTATIVE DE SORTIE

Pas de VD - 7 éléments seulement sont comptés (jury D)

- ~~0.50 pt pas de sortie sur la note finale par le jury D~~

- 0.50 pt pas de sortie (jury E) : *Aménagement FSCF*

- 1.00 pt pour chute

#### 4.4 CHANGEMENTS DE VALEUR D'ÉLÉMENTS

1.215 C→B

1.314 D→C

1.303 B→C

1.403 C→D

2.101 B→A

2.110 nouveau A. Même case que saut de chat

2.209 C→B

2.408 nouveau D. Même case que saut écart pied/tête.

4.105 nouveau A

4.305 B→C

5.405 C→D

## 5 SOL

### 5.1 GENERALITES

- Seulement un tour (pirouette) en position groupée sur une jambe recevra un VD, dans l'ordre chronologique

- Pour les sauts avec ½ tour, la position demandée doit être atteinte au début OU à la fin : soit écart antéropostérieur + ½ tour, soit ½ tour + saut écart antéropostérieur. Sinon on prend un autre saut de la grille. Rappel : sauts 1/1 tour et plus : différentes techniques de saut sont autorisées
- Fautes générales :  
A la réception : frôler/toucher le tapis avec les mains mais sans tomber : 0,30 pt  
Rappel : appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains : 1 pt
- Saut pied-tête : Pied arrière en dessous du sommet de la tête : autre élément reconnu

#### Exigences :



- Haut du corps cambré et tête en extension
- Ecart de jambes 180° en diagonale
- Pied ar. Couronne la tête

#### Jury D :

- Pas de cambré et extension de la tête → saut écart ou sissone
- Pied AR sous sommet de la tête → saut écart ou sissone
- Pas d'écart → Pas de VD


#### Jury E :


- Position cambrée insuffisante -petite faute
- Pied ar. à la hauteur de la tête -petite faute
- Pied ar. à hauteur des épaules -faute moyenne

- Un bonus de 0,20 pt sera accordé pour les sorties de valeur C (aménagement FSCF) et + si exécutées sans chute

## 5.2 CONTENU DE L'EXERCICE

### 5.2.1 TABLEAU DES ELEMENTS

2.207 : jambe libre tendue pendant tout le tour 

2.202, 2.402 : jambe libre ne peut plus être maintenue 

### 5.2.2 ARTICLE 13.4 LIAISON DE TOUR SUR UNE JAMBE

Disparition de la liaison de tour B + B (sans pas)

### 5.2.3 DEDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE

Maxi 1.60 pt de déduction

Ce qui a été modifié :

Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :



- Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste) 0.10
- Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements) 0.10
- Mauvais travail des pieds : 0.10
  - Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans 0.10
- Participation insuffisante des parties du corps 0.10
- Mauvaise expressivité en fonction du style de la musique 0.10 0.30

#### Musique et musicalité :

- Musique de fond (l'exercice est partiellement en relation avec la musique ou seulement au début et à la fin de l'exercice) 0.10 0.30

### **5.3 CHANGEMENTS DE VALEUR D'ELEMENTS**

1.110 B→A

1.312 jambe tendue obligatoire C

2.202 (B) et 2.402 (D) obligatoirement jambes tendues et non tenue avec les mains

2.205 nouveau B

2.207 obligatoirement jambe tendue A→B

2.307 obligatoirement jambe tendue : nouveau C