

CARREFOUR GYMNASTIQUE FEMININE

PRINCIPALE MODIFICATION DANS LE REGLEMENT FEDERAL 2019-2020

➤ COUPES NATIONALES MIXTES

La procédure d'inscription aux demi-finales et finales des coupes nationales mixtes a changé. A réception des palmarès au siège fédéral les gymnastes qualifiées seront inscrites automatiquement pour le tour d'après. Les associations recevront un mail leur demandant de confirmer leur engagement et inscrire leur juge. Sans retour des associations à ce mail, les gymnastes seront rayées de la liste des participantes au tour d'après.

Le système de qualification pour les finales de coupes a été revu.

ERRATAS AU REGLEMENT FÉDÉRAL 2019-2020

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 informations, errata ou encore précisions.


Généralités :

- ▶ **Page 13** : Dates d'engagements : ½ Finales 12 Décembre 2019, Finales 15 Février 2020
- ▶ **Page 61** : Pour les benjamines sur le programme libre en table de saut, un trampo-tremp est autorisé
- ▶ **Page 76** : Précision sur les conditions de participation par équipe. Il s'agit de 1 gymnaste dérogée du 1er tour max)
- ▶ **Page 77** : Conditions d'inscription d'une équipe de région aux Finales des Coupes : pas de dérogée possible
- ▶ **Page 184** : Poutre A/J Eléments tentés-reconnus


Roue pied-pied	5 ^{ème}	Roue arrivée 1 pied sur la poutre	Arrivée en appui des 2 pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
----------------	------------------	-----------------------------------	--

Mouvements de sols poussins :

- ▶ **Page 134** : 1^{er} degré sur 4pts et non 5pts
Modifier la valeur du saut vertical : 1pt
1.1 : Supprimer le 3^{ème} tiret
Ajouter un dernier tiret au paragraphe : se relever à la station, jbes tendues
1.4 : ET de la chandelle : ajouter chandelle sans les mains : SP
- ▶ **Page 135** : 2.1 : ET : ajouter départ accroupi : 0.30 pt
2.3 : Rectification de l'élément souligné (sur 1/2 pointes bras à la verticale, non souligné)
- ▶ **Page 137** : 3.2 : ET de la roue pied-pied : supprimer « roue pied-pied arrivée en ½ fente : perte de la valeur de l'élément en note D »

- ▶ **Page 139** : 3.8 : Rectification de l'élément souligné (réception jbes mi fléchies, bras libres, non souligné)
- ▶ **Page 140** : 4.2 : Rectification de l'élément souligné (position tenue, non souligné)
4.4 : Précision sur la décomposition des valeurs (saut cabriole : 0,5pt et arabesque : 0,5pt)
- ▶ **Page 143** : 5.2 : Rectification de l'élément souligné (jbes serrées, écarter les jbes transversalement, non souligné)
- 5.3 : Rectification du symbole du saut de mains 
ET du saut de mains :
 - **Pas d'élan avant le sursaut : SP**
 - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
 - La position du corps après l'impulsion bras : **courbe AR**
 - L'envol doit être visible
 - **Rebond à la réception jbes tendues : SP**
 - Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt

Mouvements de sols jeunes-aînées :

- ▶ **Page 217** : 1.11 : La chandelle doit être tenue
1-4 : S'accroupir puis basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la **chandelle** avec ou sans l'aide des mains, jbes tendues, **position tenue**
ET : Ajouter : chandelle sans les mains : SP
- ▶ **Page 218** : Rectification des numéros de paragraphes (2.1 et 2.2)
- ▶ **Page 222** : 3.5 : ajouter une ET : la gym doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes : 0.30 pt
- ▶ **Page 223** : 3.10 : Chorégraphie
3-6 : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir...
- ▶ **Page 225** : 4.2 : Précision sur le décompte du paragraphe
1-4 : **Pivot 1 tour** sur jbe G (en DD ou en DH) pied D pointé à la jbe G, bras libres
5-6 : 1 pas, rassembler les pieds, bras le long du corps
7-8 : Hausser alternativement épaule D puis épaule G
- 4.3 : Rectification du symbole du saut de mains 
ET du saut de mains :
 - **Pas d'élan avant le sursaut : SP**
 - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
 - La position du corps après l'impulsion bras : **courbe AR**
 - L'envol doit être visible
 - **Rebond à la réception jbes tendues : SP**
 - Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt
- ▶ **Page 228** : 4.10 : Chorégraphie
3-6 : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir...
- 4.13 : Souplesse avant
1-2 : Effectuer un ½ tour et s'établir à la ½ fente AV, bras à la verticale
- ▶ **Page 231** : 5.10 : Grand écart antéropostérieur
1-6 : Glisser au **grand écart antéropostérieur** G avec....
- 5.11 : Complément du tiret 5-6 : jbe D fléchi à 90° en AV en amenant les bras à l'horizontale latérale

► Page 232 : 5.13 : ajouter une ET : la gym doit effectuer les sauts de 2 jbes identiques : 0.30 pt

5.14 : Rectification du symbole du saut de mains



ET du saut de mains :

- **Pas d'élan avant le sursaut : SP**
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
- La position du corps après l'impulsion bras : **courbe AR**
- L'envol doit être visible
- Saut de mains percuté (rebond à la réception jbes tendues)
- Réception du saut de mains sur 1 pied : perte de la valeur de la note D