



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

COMMISSION GYMNASTIQUE

ZONE PARIS-EST

**Programmes techniques
Gymnastique Artistique
Féminines
Edition 2023-2024**

Grille Inter – Départementale

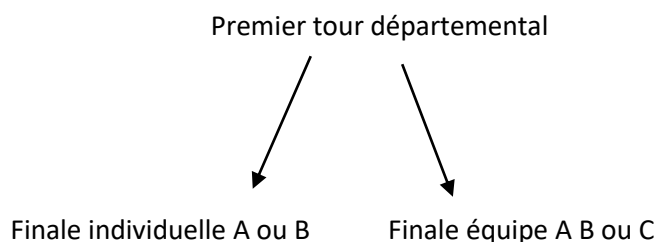
115 avenue Maurice Thorez -
94200 IVRY
Tél : 01.49.87.08.50 - fax :
01.49.87.08.51
Adresse email :
fsgt94@wanadoo.fr

43 Rue Jean-Pierre Plicque - 77124
VILLENOY
Tél. : 01.64.35.16.63
Adresse email :
fsgt77nord@free.fr

165 rue du Paris - 93000
BOBIGNY
Tél : 06.5129.28.86
Adresse email :
fsgt93@wanadoo.fr

Présentation :

C'est un programme à orientation, c'est-à-dire que toutes les gymnastes, des 3 départements, se présenteront sur le même programme. A l'issue de la 1^{ère} compétition qui sera classée par département, en fonction du classement, elles seront orientées en finale 1, 2 ou 3 pour leur seconde compétition par équipe et/ou compétition individuelle.



Précisions sur les catégories :

Équipe :

- Poussines pures (PP)
- Poussines benjamines (possibilité de faire une équipe de benjamines pures) (PB)
- Poussines Benjamines Minimales (possibilité de catégories pures ou mélangées) (PBM)
- Poussines Benjamines Minimales Cadettes (possibilité de catégories pures ou mélangées) (PBMC)
- Toutes catégories (de poussines à Séniore) (TC)

Entre la compétition orientation et la compétition finale, seule deux changements est possible dans l'équipe.

Dans une équipe, seules deux gymnastes maximums peuvent être engagées en individuelles dans le niveau supérieur (Division 5).

Individuelles :

- Poussines
- Benjamines
- Minimales
- Cadettes
- Juniores/Séniore

Concernant les juges :

Il faut prévoir un juge pour une équipe engagée dans une catégorie.

Le programme

SAUT

Difficulté : Note de départ du saut

Exécution : 10pts

Note de départ max : 14pts

BARRES, POUTRE ET SOL

Difficultés : 5 éléments de meilleures valeurs contenus dans la grille
Note max : 2,5 pts

Composition : Les 4 familles sont représentées : + 0,5 pts

Exécution :

5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément
10 pts	8 pts	6 pts	4 pts	2 pts

Option : + 1pt

- **Option barres** : réalisation d'un mouvement complet en une seule partie de 5 éléments minimum compris dans les 4 familles utilisant les deux barres. **Attention tous les éléments du mouvement devront être répertoriés dans la grille**
- **Option poutre** : Réalisation d'un élément passant par l'ATR sauf les sorties
- **Option Sol** : Réalisation d'une liaison acrobatique d'éléments C et/ou D (sans arrêt, ni sursaut entre les 2 éléments).

Note de départ max/agrès : 14pts

Précision du programme technique :

GENERALITES :

- La note de difficulté se calcule sur les 5 meilleurs éléments sans tenir compte des familles.
- Pas de possibilité de répéter un élément

SAUT :

- 2 sauts identiques parmi les sauts de la grille
- Possibilité de mettre un tremplin devant le trampoline
- Seule la catégorie poussine peut baisser la hauteur du saut à 1m15

BARRES ASYMETRIQUES :


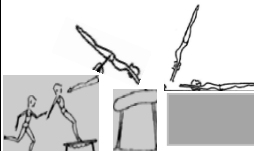


- Possibilité pour toutes les catégories, d'utiliser 1 tremplin simple ou un double tremplin pour les entrées.
- La barre supérieure peut être baissée pour la catégorie poussines. Seule une dérogation fera foi pour les autres catégories.
- Le mouvement peut se faire qu'en deux parties maximums.
- Si aide de l'entraîneur pour un élément non codifié, pénalisation de 0.50pt.
- Si la gymnaste chute au milieu du mouvement, l'option sera validée à condition que tous les éléments soient dans la grille

























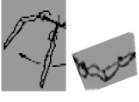













POUTRE :

- Possibilité pour toutes les catégories, d'utiliser 1 tremplin simple ou un double tremplin pour les entrées.
- Une gestuelle entre chaque élément est attendue.

SOL :

- Une gestuelle entre chaque élément est attendue.
- Pas de musique de sol.

	A 1.00 Pt	B 2.50 Pts	C 3.50 Pts	D 4.00 Pts
SAUT				
	Pose des pieds Trampoline Table de saut à 1m25 (poussine possibilité 1m15)	Lune dos Trampoline Table de saut à 1m25 (poussine possibilité 1m15)	Lune Trampoline Table de saut à 1m25 (poussine possibilité 1m15)	Lune Double tremplin ou trampo-tremp Table de saut à 1m25 (poussine possibilité 1m15)
TEXTE ET PRÉCISIONS	Mini Trampoline <i>Tremplin autorisé devant le trampoline.</i> Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension.	Mini Trampoline <i>Tremplin autorisé devant le trampoline.</i> Saut par renversement Lune dos	Mini Trampoline <i>Tremplin autorisé devant le trampoline.</i> Saut par renversement Lune	2 tremplins Ou double tremplin Ou trampo-tremp Saut par renversement Lune
PÉNALITÉS	- 1^{er} envol à l'oblique haute (au-dessus de 45°) Cf. code de pointage FIG - Saut extension : Cf. code de pointage FIG	Cf. Code de pointage FIG	Cf. Code de pointage FIG	Cf. Code de pointage FIG

BARRES	A 0.10 Pt	B 0.20 Pts	C 0.40 Pts	D 0.50 Pts
Entrées				
				
Appuis Rotations Maintiens				
	 Sous 45°		 Entre 45 et 90°	 A 90°
				
				 ou 
			 BI	 BS
Éléments En Suspension	 ou 	 ou 	 ou 	
	 Barre inférieure	 1 balancés sous 45° (BS)		 Balancé au-dessus de 45°
				 1 balancés BI
Sorties	 			
			 BI	 BS
				

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024













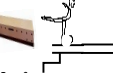



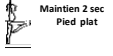















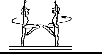















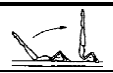







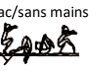







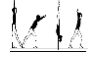









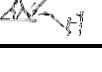



	A = 0.10 Pt			B = 0.20 Pts			C = 0.40 Pts			D = 0.50 Pts			
Entrées			Sauter à l'appui. Bras tendus.			Renversement épaules hauteur BI, pieds décalés.			Renversement épaules sous BI, pieds décalés.			Traction renversement, pieds serrés.	
			Sauter en suspension BS.			Sauter, 1/2 tour vers la suspension BS.						Oscillation 1jbe. 1 pied sur BI S'établir siège lat écarté, jbes tendues	
Appuis - Rotations - Maintiens			Passer la jambe sur le côté.									Filé avant enchaîné d'un balancé arrière	
			Prise d'élan sous 45°.						Prise d'élan entre 45° et l'horizontale.			Prise d'élan à l'horizontale ou plus.	
			Changement de face du siège latéral écarté.			1/2 tour du siège pour arriver en appui.							
						Sauter à l'appui de BI à BS.			Renversement de BI à BS.			Prise d'élan et pose des pieds en position groupée ou écartée.	
									Tour d'appui BI.			Tour d'appui BS.	
			Se renverser en avant et dégrouper.			Se renverser en avant maintien pos groupée 2s			Se renverser en avant maintenir équerre 90°, 2s, jbes tendues.				
Elits Suspension			Changement de face en suspension BS.			En suspension BS, balancer et engager 1 jbe tendue ou 2 par-dessus BI.			De l'appui BS, balancer ou filer, engager 1 ou 2 jbes tendues par-dessus BI.			culbute jambes tendues ou pliées	
			2 balancés groupés sur la BI			Balancé sous 45° sur la BS.			Balancer en BS et s'établir à l'appui pédestre en BI.			Balancé au-dessus des 45° sur BS.	
												Balancé bascule jbes tendues dev BI	
Sorties			Se renverser en avant, retour debout.										
			Sortie repoussée. appui BI arrivée debout.			De l'appui pédestre BI, mains sur BS. Pieds mains BI.			Prise d'élan et pieds-mains BI ou Prise d'élan et filée BI.			Prise d'élan + pieds-mains BS ou Prise d'élan + filée BS.	
			Sortie en balancé arrière ac reprise appui dynam										

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024








































		A = 0.10 Pt		B = 0.20 Pts		C = 0.40 Pts		D = 0.50 Pts					
Entrées		Sauter à l'appui. Bras tendus.			Renversement épaules hauteur BI, pieds décalés.	Arrêt dans la rotation: 0,50		Renversement épaules sous BI, pieds décalés.	Arrêt dans la rotation: 0,50		Traction renversement, pieds serrés.	Arrêt dans la rotation: 0,50	
		Sauter en suspension BS.			Sauter, 1/2 tour vers la suspension BS.						Oscillation 1jbe 1 pied sur BI. S'établir siège lat écarté jbes tendues	Crochet: 0,50	
Appuis - Rotations - Maintiens		Passer la jambe sur le côté.	Frôler l'agrès 0,30 Heurter agrès 0,5								Filé avant enchaîné d'un balancé arrière	Manque de hauteur : 0,10/ 0,30	
		Prise d'élan sous 45°.						Prise d'élan entre 45° et l'horizontale.			Prise d'élan à l'horizontale ou plus.		
		Changement face siège lat écarté.			1/2 tour du siège pour arriver en appui.								
					Sauter à l'appui de BI à BS.				Renversement de BI à BS.	Arrêt dans la rotation: 0,50		Prise d'élan et pose des pieds en position groupée ou écartée.	
									Tour d'appui BI.	Arrêt rotation: 0,50 Bras fléchis: 0,1/0,3/0,5		Tour d'appui BS.	Arrêt rotation: 0,50 Bras fléchis: 0,1/0,3/0,5
		Se renverser en avant dégrouper	Descente non ralentie: 0,50		Se renverser avant maintien groupée 2s	Mq maintien VDA Mq groupé 0,1/0,3		Se renverser avant maintien équerre 90° 2s jbes tendues	Mq maintien VD A Equerre < 90° 0,1/0,3				
Elts Suspension		Changement de face suspension BS.			En suspension BS balancé engagé 1ou2jbe tendue BI	Frôler agrès 0,3 Heurte agrès 0,5		Appui BS balancé/filé engager 1ou2jbe tendue BI	Frôler l'agrès: 0,30 Heurter l'agrès: 0,50		culbute jambes tendues ou pliées		
		2 balancés groupés sur la BI	Ampl: 0,10/0,30 reprise //: 0,30		balancé sous 45° sur la BS.	Dyn: 0,10/0,30 reprise // 0,30 Ampl: 0,10/0,30		Balancer BS et s'établir à l'appui pedestre en BI.	Mq de hauteur: 0,10/0,30		balancé au-dessus des 45° sur BS.	Reprise de //: 0,3	
											balancé de bascule (jambes tendues devant), BI.	Ampl: 0,10/0,3	
		Se renverser avant retour sol	Descente non ralentie: 0,50										
		Sortie repoussée Appui BI recep sol	Ampl < 90°: 0,1/0,3/0,5		De l'appui pedestre BI, mains sur BS. Pied main BI			Prise d'élan et pieds-mains BI ou Prise d'élan et filée BI.			Prise d'élan + filée BS Prise d'élan + pieds-mains BS ou.		
		Sortie en balancé arrière ac reprise appui dynam	1 élément Pas d'appuis dyn: 0,30										

POUTRE	A 0.10 Pt	B 0.20 Pts	C 0.40 Pts	D 0.50 Pts
Entrées				
elements gymniques				
elements acrobatiques				
Sorties				

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

	A = 0.10 Pt		B = 0.20 Pts		C = 0.40 Pts		D = 0.50 Pts					
Entrées			Sauter à l'appui pour s'établir au siège.			En bout de poutre, équerre à l'horizontale, 2 sec.			Saut appel et réception 2 pieds. Bout de poutre.			
			Sauter à l'appui, passer 1 jbe tendue sur le côté pour s'établir au siège.			Sauter à l'appui manuel et pédestre jambes écartées.						Sauter à l'appui, jambes tendues écartées, puis grand écart facial.
			Arabesque maintenue 2 sec, départ d'une caisse à hauteur l'agrès.									En bout de poutre, saut à la station debout, sans les mains. Appel et réception 1 pied.
éléments gymniques			Maintien 2 sec Pied plat			Arabesque ou planche tenue 2 sec, pied plat, jambe d'appui tendue, bras libres.			Maintie n 2 sec Sur 1/2			Maintien 2 sec au retiré, sur 1/2 pointe, jambe d'appui tendue, bras libres.
						2 s Equerre à l'horizontale, tenue 2 sec en position latérale ou transversale de la poutre.						Demi-pivot détournée
			Détourné debout, sur les 2 pieds, bras libres.			Détourné accroupi, bras libres.						1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position jambe libre indifférente.
			Soubresaut sans changement de pieds, réception 2 pieds.			Soubresaut avec 1 changement de pieds, réception 2 pieds.						Saut groupé, genoux au dessus de l'horizontale.
			2 battements (Droit et gauche), jambe sous 90°, jambe d'appui tendue.			2 battements (D et G), jbe horizontale jbe appui tendue.			Saut cabriole			Saut de chat genoux au dessus de l'horizontale.
Elements			2 s Chandelle départ sur le dos, mains sous la poutre, 2 secs. Retour libre.			Culbuto départ sur le dos retour libre.			2 s Chandelle du siège, retour libre.			Culbuto départ siège et retour libre.
												ac/sans mains Roulade avant avec ou sans les mains. Retour libre.
			Debout élaner jbe libre arrière placer corps ds alignement bras. Retour fente jbe libre arrière non maintenu			Debout élaner jbe libre arrière placer corps ds alignement bras. Retour fente jbe libre arrière maintenu 3s			Monté à l'ATR, 1 jambe dans les 10°.			Alignement à l'ATR, jambes serrées.
												Roue.
Sorties			Saut extension.			Saut groupé, les genoux au dessus de 90°.			Rondade.			Saut de mains.
						Rondade sans impulsion						

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

	A = 0.10 Pt			B = 0.20 Pts			C = 0.40 Pts			D = 0.50 Pts		
Entrées		Sauter à l'appui pour s'établir au siège.			En bout de poutre, équerre à l'horizontale, 2 secs.	Mq de hauteur 0,1/0,3 Mq maintien pas VD		Sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées.	Pose pieds alt : 0,30		Saut appel et réception 2 pieds. Bout de poutre.	
		Sauter à l'appui, passer 1 jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège.	Frôler l'agrès : 0,30 Heurter l'agrès : 0,50		Sauter à l'appui manuel et pédestre jambes écartées.	Jambes tendues 0,10/0,30					Sauter à l'appui, jambes tendues écartées, puis grand écart facial.	Mq d'écart : 0,10/0,30
		Arabesque maintenue 2 sec, départ d'une caisse à hauteur l'agrès.	Manque de maintien : pas VD								En bout de poutre, saut à la station debout, sans les mains. Appel et réception 1 pied.	
Elements gymniques		Maintien 2s au retiré, sur pied plat, jbe d'appui tendue, bras libres.	Manque de maintien : pas VD		Arabesque ou planche tenue 2 sec, pied plat, jambe d'appui tendue, bras libres.	Manque maintien pas VD		Maintien 2 sec au retiré, sur ½ pointe, jambe d'appui tendue, bras libres.	Manque de maintien : pas VD			
					Équerre à l'horizontale, tenue 2 sec en position latérale ou trans	Manque de maintien: pas VD					Demi-pivot détourné	Pas enchaîné : VD C + A
		Détourné debout, sur les 2 pieds, bras libres.	Mq rotation : 0,10/0,30 Si - ¼ tour fluide : pas VD		Détourné accroupi, bras libres.	Mq rot 0,10/0,30 Si - ¼ tour fluide : pas VD					½ tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	Mq rot 0,1/0,3 Si - ¼ tour fluide : pas VD
		Soubresaut sans changement de pieds, réception 2 pieds.			Soubresaut avec 1 changement de pieds, réception 2 pieds.						Saut groupé, genoux au dessus de l'horizontale.	
		2 battements (D et G), jbe ss 90°, jbe appui tendue	<45° : 0,30		2 battements (D et G), jbe horizontale jbe appui tendue.	< horizontal: VD A		Saut cabriole	< horizontal: 0.10/0.30		Saut de chat genoux au dessus de l'horizontale.	
Elements		Chandelle départ sur le dos, mains sous la poutre, 2 secs. Retour libre.	Manque maintien : Pas VD		Culbuto départ sur le dos, pose des pieds, retour libre.	Pas pose des pieds : 0,30		Chandelle du siège, retour libre.	Manque maintien : Pas VD		Culbuto départ siège, pose des pieds et retour libre.	Pas pose des pieds : 0,30
											Roulade avant avec ou sans les mains. Retour libre.	Si accroche sous poutre : 0,50
		Debout, élaner jbe libre ar corps ds alignement bras. Retour fente (jbe libre en ar). Non tenu	Alignement : 0,10/0,30		Debout, élaner jbe libre arrière placer corps dans alignement bras. Retour fente (jbe libre en ar) tenu 3s	Alignement : 0,1/0,3 Pas maintenue VD A		Monté à l'ATR, 1 jambe dans les 10°.			Alignement à l'ATR, jambes serrées.	
											Roue.	
Sorties		Saut extension.			Saut groupé, les genoux au dessus de 90°.			Rondade.	Manque de repoussé VD B		Saut de mains.	
					Rondade sans impulsion							

SOL	A 0.10 Pt	B 0.20 Pts	C 0.40 Pts	D 0.50 Pts
Éléments Gymniques				
	Maintien 2 sec Sur ½			
Éléments Accro Avant Et Latérale		ou		
				 2 pieds serrés
				 pieds décalés
				 pieds décalés
Éléments Accro Arrière				
Éléments De Souplesse				

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

	A = 0.10 Pt			B = 0.20 Pts			C = 0.40 Pts			D = 0.50 Pts		
Elements gymniques			Détourné sur ½ pointes.			½ pivot.			½ pivot + détourné.			Pivot.
			Saut extension.			Saut extension, avec 1/2 tour.						
			2 Pas chassés. Droit et Gauche.						Saut de chat, genoux au-dessus de l'horizontale.			Saut sissone à l'écart 180°.
			Battements droit et gauche à 90°.			Saut groupé genoux au-dessus de l'horizontale.						Saut antéro – postérieur à l'écart 180°.
			Maintien 2 sec Sur ½ pointe									
Elts acro Avant et			ATR aligné, jambes serrées.			ATR roulade avant, bras fléchis, retour pédestre			ATR roulade avant-bras tendus, retour pédestre			Souplesse avant
			Roulade avant, retour debout sans l'aide des mains.			Roulade avant placement du dos groupé. Aligner Bassin-dos-bras			Roulade avant placement du dos groupé et développé ATR dans 10°.			
						Roue.			Roulade av plcmt dos écart dével ATR 10°.			Saut de main pied décalé
						Roue pied – pied.			Rondade sans saut extension			Rondade saut extension.
			Roulade avant, jambes écartées et tendues.									Saut de main 2 pieds serrés
Acro. Arr.			Roulade arrière. Jambes et bras fléchis.			Roulade arrière, jbes et bras tendus et retour en appui dynamique position gainage			Roulade arrière piquée à l'ATR dans les 10°, jambes et bras tendus			
			Chandelle tenue 2 sec.									Souplesse arrière.
Souplesse			Grand écart latéral à 180° sans l'appui des mains.			Pont tenu 2 sec. Jambes serrées et tendues et bras tendus.			Descente en pont. Jambes serrées et tendues dans le pont.			Souplesse arrière jambe arrière maintenue en arabesque 3s
			Fermeture complète ambes/tronc, tenue 2s						ATR pont.			Souplesse av arrivée jbe av horizontal
			Ecrasement facial, ventre au sol.			Ecrasement facial et passage ventral pour resserrer les jambes, sans l'appui des mains.						Tic-Tac

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

	A = 0.10 Pt			B = 0.20 Pts			C = 0.40 Pts			D = 0.50 Pts		
éléments gymniques		Détourné sur 1/2 pointes.	Mq rotat° : 0,1/0,3 Si - 1/4 tour fluide pas VD		1/2 pivot.	Mq rotation : 0,10/0,30 Si - 1/4 tour fluide pas VD		1/2 pivot + détourné.	Mq rotat° : 0,10/0,30 Si - 1/4 tour fluide pas VD		Pivot.	
		Saut extension.			Saut extension, avec 1/2 tour.	Mq rotation : 0,10/0,30 Si - 1/4 tour : pas VD						
		2 Pas chassés. Droit et Gauche.						Saut de chat, genoux au-dessus de l'horizontale.			Saut sissone à l'écart 180°.	
		Battements droit et gauche à 90°.	<90° : Pas VD		Saut groupé genoux au-dessus de l'horizontale.						Saut antéro-postérieur écart 180°.	
		Maintien au retiré, 2 sec, sur 1/2 pointe.	Mq maintien : Pas VD									
Ets acro Avant et Latéral		ATR aligné, jambes serrées.	Ampl : 0,10/0,30 <45° : Pas VD		ATR roulade avant, bras fléchis, retour pedestre	ATR<45° : VD A (roulade avant)		ATR roulade avant-bras tendus, retour pedestre	ATR<45° : VD A (roulade avant)		Souplesse avant.	
		Roulade avant, retour debout sans l'aide des mains.	Pose de mains : 1pt		Roulade avant placement du dos groupé. Aligner bassin/dos/bras	Placement dos : 0,10/VD A Pose de mains : 1pt		Roulade avant placement du dos groupé et développé à l'ATR dans les 10°.	Ampl ATR : 0,10/0,30 <45° : VD C ou B			
		Roulade avant écrasement facial.	Mq souplesse : 0,10/0,30/pas VD		Roue.			Roulade avant placement du dos écart et développer à l'ATR dans les 10°.	Ampl ATR 0,1/0,3 <45° VD C ou pas VD		Saut de main pied décalés	Mq repoussé : VD souplesse avant
		Roulade avant grand écart latéral sans appui des mains, tenu 2sec.	Mq soupl : 0,10 / 0,30 / pas VD <2" : pas VD					Rondade sans saut extension	Mque d'alignement : 0.1/0.3		Rondade saut extension.	Arrêt: VD C + A
		Roulade avant, jambes écartées et tendues.			Roue pied - pied.						Saut de main pieds serrés	Mq repoussé : VD souplesse avant
Acro. Arr.		Roulade arrière. Jambes et bras fléchis.	Retour genoux 1pt		Roulade arrière, jambes et bras tendus et retour en appui dynamique gainage	Bras fléchis 0.50pt Pas gainage 0,30pts		Roulade arrière piquée à l'ATR dans les 10°, jambes et bras tendus.	Ampl ATR 0,1/0,3 <45° : VD C Bras fléchis 0.50pt			
		Chandelle tenue 2 sec.	<2" : pas VD								Souplesse arrière.	
Souplesse		Grand écart latéral à 180° sans l'appui des mains.	<2" : pas VD Ecart : 0,10 / 0,30 / pas VD		Pont tenu 2 sec. Jambes serrées et tendues et bras tendus.	<2" : pas VD		Descente en pont tenu 2" Jambes serrées et tendues dans le pont.	<2" : pas VD		Souplesse arrière jbe ar maintenue à l'arabesque	Pas de maintien : VD D acro
		Fermeture complète jambes/tronc, tenue 2s	<2" : pas VD Fermeture : 0,1/0,3 / pas VD					ATR pont tenu 2" .	<2" : pas VD		Souplesse avant jbe horizontal	Pas de maintien : VD D acro
		Ecrasement facial, ventre au sol.	<2" : pas VD Ecart : 0,1 / 0,3 / pas VD		Ecrasement facial et passage ventral pour resserrer les jambes, sans l'appui des mains.	Appui mains dev : VD A Appui derrière : pas VD Soupl ecr fac : 0,10/0,30					Tic-Tac	Arrêt : 0.3

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

FAUTES		PETITE S 0,10	MOYENNE 0,30	GROSSES 0,50	TRES GROSSES 1PT OU PLUS
Fautes d'exécution					
Bras ou jambes fléchis	Chaque fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Chaque fois	x	x		
Hauteur insuffisante (amplitude)	Chaque fois	x	x		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et des mouvements	Chaque fois	x			
Essai sans exécuter un élément	Chaque fois		x		
Déviation par rapport à l'axe	Chaque fois	x			
Manque d'alignement	Chaque fois	x			
Manque d'extension pointes de pieds	Chaque fois	x			
Ecart insuffisant dans les éléments sans envol	Chaque fois	x	x		
Sauts gymniques à l'écart : jambes non parallèles au sol ou poutre	Chaque fois	x			
Fautes de réception					
Jambes écartées	Chaque fois	x			
Trop près de l'agrès	Chaque fois		x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre :					
Mouvements supplémentaires des bras		x			
Déséquilibre	Chaque fois	x	x		
Pas supplémentaires, petit saut	Chaque fois	x			
Très grand pas ou saut (+ que largeur épaules)	Chaque fois		x		
Fautes de position de corps	Chaque fois	x	x		
Flexion profonde	Chaque fois			x	
Frôler/toucher tapis/agrès, sans tomber contre l'agrès	Chaque fois		x		
Appui sur le tapis/ agrès avec 1 ou 2 mains	Chaque fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Chaque fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Chaque fois				1.00
Réception n'est pas sur les pieds d'abord	Chaque fois				1.00
Par le jury D					
Non présentation avant et/ou après l'exercice		x			
Comportement des gymnastes					
Justaucorps non identiques (en équipe)					1.00 sur NF 1 ^{er} agrès équipe
Tenue incorrecte (bijoux,...)			x		
Comportement des entraîneurs					
Ne pas utiliser ou déplacer le tapis de réception supplémentaire				X sur NF	
Présence de l'entraîneur				X sur NF	
Aide de l'entraîneur					1.00 NF (Pas VD)

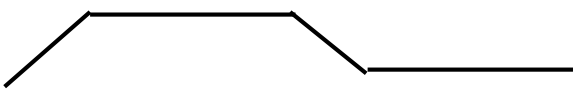
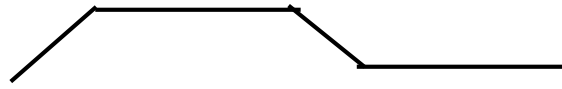
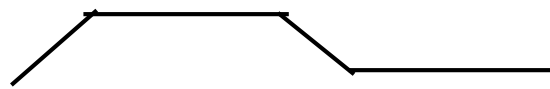
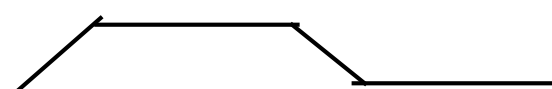
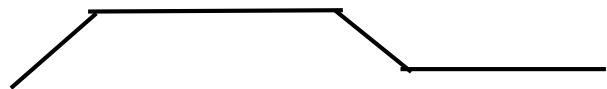
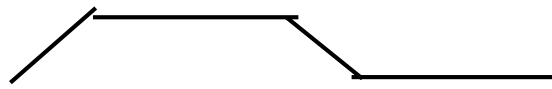
Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

FAUTES		PETITES 0,10	MOYENNE 0,30	GROSSES 0,50	TRES GROSSES 1PT OU PLUS
Fautes spécifiques table de saut					
Manque de dynamisme durant tout le saut		x	x		
Déviation par rapport à l'axe		x			
1^{er} envol					
Corps cassé		x	x		
Corps cambré		x	x		
Genoux fléchis		x	x	x	
Jambes ou genoux écartés		x	x		
Phase d'appui					
Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec envol en avant		x			
Appui supplémentaire				x	
Appui de la tête					1,00
Angle des épaules		x	x		
Bras fléchis		x	x	x	
Appui prolongé		x	x	x	
2^{ème} envol					
Hauteur		x	x	x	
Manque de maintien de la position corps tendu		x	x		
corps cassé		x	x		
Corps cambré		x	x		
Genoux fléchis		x	x	x	
Jambes ou genoux écartés		x	x		
Réception (cf fautes de réception)					
Longueur insuffisante		x	x		
Saut nul :					
<ul style="list-style-type: none"> - Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter un saut. - Pas d'appui sur la table de saut. - Aide pendant le saut. - La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord. - Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut. 					
Fautes spécifiques barres asymétriques					
Ajustement de prises	Chaque fois	x			
Frôler l'agrès avec les pieds	Chaque fois		x		
Frôler le tapis	Chaque fois			x	
Heurter l'agrès avec les pieds	Chaque fois			x	
Heurter le tapis avec les pieds (chute)	Chaque fois				1.00
Mauvais rythme dans les éléments	Chaque fois	x			
Élan intermédiaire = reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant.	Chaque fois			x	

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

Fautes spécifiques poutre					
FAUTES		PETITES 0,10	MOYENNE 0,30	GROSSES 0,50	TRES GROSSES 1PT OU PLUS
Exécution artistique : Exécution insuffisante pendant tout l'ex : assurance, style personnel		x x			
Composition et chorégraphique : Manque de créativité/ variété		X			
Pause inutile ou prépa excessive (+ 1sec)	Chaque fois	x			
Mauvaise position du corps durant tout l'exercice (Pointes de pieds non tendues, en dedans / position du corps, tête / amplitude)		x x/x			
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre			x		
Mauvaise technique de l'élément et appui supplémentaire			x		
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute				x	
Mouvement supplémentaire pour maintenir en équilibre		x	x	x	
Fautes spécifiques sol					
Exécution artistique : Exécution insuffisante pendant tout l'exercice (assurance/ style perso) Mouvement trop discontinu Composition et chorégraphique : Manque de créativité / variété		x/x x x			
Pause excessive (+1sec)	Chaque fois	x			
Mauvaise position de corps (tête, corps/ pointes, pieds en dedans, amplitude, allongement)		x x x			
Un pas ou réception en dehors des lignes avec un pied ou une main	Chaque fois	x			
Pas en dehors des lignes avec les deux pieds, les deux mains ou une partie du corps ou réception avec les deux pieds dehors de la ligne	Chaque fois		x		

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023								
SAUT					1er Envol	Impulsion 2ème	Envol	Réception
Saut A : 1pt	Saut B : 2pts	Saut C : 13.5pts	Saut D : 14pts	Note D :	Corps cassé 0,10/0,30 Corps cambré 0,10/0,30 Jambes écartées 0,10/0,30 Pointes de pieds 0,10 Jambes fléchies 0,1/0,3/0,5	Appui prolongé 0,10/0,30/0,50 Angles des épaules 0,10/0,30 Bras fléchis 0,10/0,30/0,50 Appui supplémentaire 0,50 Appui de la tête -1 pt	Hauteur 0,10/0,30/0,50 Corps cassé 010/0,30 Corps cambré 0,10/0,30 Jambes écartées 0,10/0,30 Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50 Pointes de pieds relâchées 0,10 Descente en pont (lune) 0,30	Longueur insuffisante 0,10/0,30 Fautes Générales Dynamisme 0,10/0,30 Manque d'axe 0,10
Note E : 10pts				EXE :				
Nom :		Club :		Note finale :				
 								
Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023								
SAUT					1er Envol	Impulsion 2ème	Envol	Réception
Saut A : 1pt	Saut B : 2pts	Saut C : 13.5pts	Saut D : 14pts	Note D :	Corps cassé 0,10/0,30 Corps cambré 0,10/0,30 Jambes écartées 0,10/0,30 Pointes de pieds 0,10 Jambes fléchies 0,1/0,3/0,5	Appui prolongé 0,10/0,30/0,50 Angles des épaules 0,10/0,30 Bras fléchis 0,10/0,30/0,50 Appui supplémentaire 0,50 Appui de la tête -1 pt	Hauteur 0,10/0,30/0,50 Corps cassé 010/0,30 Corps cambré 0,10/0,30 Jambes écartées 0,10/0,30 Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50 Pointes de pieds relâchées 0,10 Descente en pont (lune) 0,30	Longueur insuffisante 0,10/0,30 Fautes Générales Dynamisme 0,10/0,30 Manque d'axe 0,10/0,30
Note E : 10pts				EXE :				
Nom :		Club :		Note finale :				
 								
Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023								
SAUT					1er Envol	Impulsion 2ème	Envol	Réception
Saut A : 1pt	Saut B : 2pts	Saut C : 13.5pts	Saut D : 14pts	Note D :	Corps cassé 0,10/0,30 Corps cambré 0,10/0,30 Jambes écartées 0,10/0,30 Pointes de pieds 0,10 Jambes fléchies 0,1/0,3/0,5	Appui prolongé 0,10/0,30/0,50 Angles des épaules 0,10/0,30 Bras fléchis 0,10/0,30/0,50 Appui supplémentaire 0,50 Appui de la tête -1 pt	Hauteur 0,10/0,30/0,50 Corps cassé 010/0,30 Corps cambré 0,10/0,30 Jambes écartées 0,10/0,30 Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50 Pointes de pieds relâchées 0,10 Descente en pont (lune) 0,30	Longueur insuffisante 0,10/0,30 Fautes Générales Dynamisme 0,10/0,30 Manque d'axe 0,10/0,30
Note E : 10pts				EXE :				
Nom :		Club :		Note finale :				
 								

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023										
BARRES	Note E (nbr d'éléments)	5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément				
		10pts	8pts	6pts	4pts	2pts				
A : X 0,10	B : X 0,20	C : X 0,40	D : X 0,50	Total diff :						
Les 4 familles sont représentées : +0,5pt						4 familles :				
Option : 5 éléments issus des 4 familles, 1seule partie, sur les 2 // tous les éléments sont répertoriés : +1pt						Option :				
Nom :		Club :		Note E		EXE :		Note finale :		
Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023										
BARRES	Note E (nbr d'éléments)	5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément				
		10pts	8pts	6pts	4pts	2pts				
A : X 0,10	B : X 0,20	C : X 0,40	D : X 0,50	Total diff :						
Les 4 familles sont représentées : +0,5pt						4 familles :				
Option : 5 éléments issus des 4 familles, 1seule partie, sur les 2 // tous les éléments sont répertoriés : +1pt						Option :				
Nom :		Club :		Note E		EXE :		Note finale :		
Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023										
BARRES	Note E (nbr d'éléments)	5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément				
		10pts	8pts	6pts	4pts	2pts				
A : X 0,10	B : X 0,20	C : X 0,40	D : X 0,50	Total diff :						
Les 4 familles sont représentées : +0,5pt						4 familles :				
Option : 5 éléments issus des 4 familles, 1seule partie, sur les 2 // tous les éléments sont répertoriés : +1pt						Option :				
Nom :		Club :		Note E		EXE :		Note finale :		

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023									
Poutre	Note E (nbr d'éléments)	5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément			
		10pts	8pts	6pts	4pts	2pts			
A : X 0,10	B : X 0,20	C : X 0,40	D : X 0,50	Total diff :			Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50		
Les 4 familles sont représentées : +0,5pt						4 familles :	Jbes écartées : 0,10/0,30		
Option : 1 élément passant par l'ATR sauf sortie : +1pt						Option :	Flexion profonde : 0,50		
Nom :		Club :		Note E :		EXE :		Note finale :	
Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023									
Poutre	Note E (nbr d'éléments)	5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément			
		10pts	8pts	6pts	4pts	2pts			
A : X 0,10	B : X 0,20	C : X 0,40	D : X 0,50	Total diff :			Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50		
Les 4 familles sont représentées : +0,5pt						4 familles :	Jbes écartées : 0,10/0,30		
Option : 1 élément passant par l'ATR sauf sortie : +1pt						Option :	Flexion profonde : 0,50		
Nom :		Club :		Note E :		EXE :		Note finale :	
Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023									
Poutre	Note E (nbr d'éléments)	5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément			
		10pts	8pts	6pts	4pts	2pts			
A : X 0,10	B : X 0,20	C : X 0,40	D : X 0,50	Total diff :			Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50		
Les 4 familles sont représentées : +0,5pt						4 familles :	Jbes écartées : 0,10/0,30		
Option : 1 élément passant par l'ATR sauf sortie : +1pt						Option :	Flexion profonde : 0,50		
Nom :		Club :		Note E :		EXE :		Note finale :	

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024

Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023									
Sol	Note E (nbr d'éléments)	5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément			
		10pts	8pts	6pts	4pts	2pts			
A : X 0,10	B : X 0,20	C : X 0,40	D : X 0,50	Total diff :			Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50	Pas supp : 0,10/0,30	Présence entraîneur : 0,50
Les 4 familles sont représentées : +0,5pt						4 familles :	Jbes écartées : 0,10/0,30	Pointes de pieds : 0,10	Aide entraîneur : 1pt (pas VD)
Option : Réalisation d'une liaison acrobatique d'éléments C et/ou D (sans arrêt, ni sursaut entre les 2 éléments).: +1pt						Option :	Flexion profonde : 0,50	Corps cambré/Cassé : 0,10/0,30	Chute : 1pt
Nom :		Club :		Note E :		EXE :	Note finale :		
Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023									
Sol	Note E (nbr d'éléments)	5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément			
		10pts	8pts	6pts	4pts	2pts			
A : X 0,10	B : X 0,20	C : X 0,40	D : X 0,50	Total diff :			Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50	Pas supp : 0,10/0,30	Présence entraîneur : 0,50
Les 4 familles sont représentées : +0,5pt						4 familles :	Jbes écartées : 0,10/0,30	Pointes de pieds : 0,10	Aide entraîneur : 1pt (pas VD)
Option : Réalisation d'une liaison acrobatique d'éléments C et/ou D (sans arrêt, ni sursaut entre les 2 éléments).: +1pt						Option :	Flexion profonde : 0,50	Corps cambré/Cassé : 0,10/0,30	Chute : 1pt
Nom :		Club :		Note E :		EXE :	Note finale :		
Programme Grille inter Départements FSGT 2022/2023									
Sol	Note E (nbr d'éléments)	5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément			
		10pts	8pts	6pts	4pts	2pts			
A : X 0,10	B : X 0,20	C : X 0,40	D : X 0,50	Total diff :			Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50	Pas supp : 0,10/0,30	Présence entraîneur : 0,50
Les 4 familles sont représentées : +0,5pt						4 familles :	Jbes écartées : 0,10/0,30	Pointes de pieds : 0,10	Aide entraîneur : 1pt (pas VD)
Option : Réalisation d'une liaison acrobatique d'éléments C et/ou D (sans arrêt, ni sursaut entre les 2 éléments).: +1pt						Option :	Flexion profonde : 0,50	Corps cambré/Cassé : 0,10/0,30	Chute : 1pt
Nom :		Club :		Note E :		EXE :	Note finale :		

Grille Inter - Départementale | 2023 - 2024
