

Fédération Française de Gymnastique
Zone Est

PROGRAMME FEDERAL ZONE GAM 2009-2010

× AU SOL, CHEVAL D'ARÇONS, ANNEAUX, BARRES PARALLELES, BARRE FIXE

Un enchaînement libre d'au moins 6 éléments du Code FIG et/ou des éléments répertoriés ZONE EST. La note finale d'un exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E.

SECTEUR D : VALEUR MATERIELLE DU MOUVEMENT

La note D inclura par addition :

- la valeur des 6 meilleurs éléments (la sortie plus les 5 meilleurs éléments) ;
- la valeur d'au moins 2 groupes d'élément au choix (sur 4) ;
- pas de valeur pour des bonifications de liaison.

Difficultés : éléments A et B du code FIG en vigueur et éléments répertoriés ZONE EST

Les six meilleures difficultés seront comptabilisées (la sortie et les 5 meilleures).

La valeur totale du secteur difficulté n'est pas limitée.

Les éléments C et supérieurs sont interdits (y compris pour les sorties).

	Éléments ZONE EST	A	B	C	D et supérieurs
Valeur	Pas de valeur	Code FIG	Code FIG	Interdit	

Groupes d'éléments :

Deux groupes au choix sur les quatre du Code FIG.

Le nombre d'éléments par groupe n'est pas limité.

Sorties en B = + 0,2 point.

Les pénalités relatives à la composition du mouvement sont appliquées.

Bonification, valorisation :

Aucune bonification accordée pour des liaisons.

SECTEUR E : EVALUATION DE LA PRESTATION DE L'EXERCICE

La note E est obtenue par soustraction des 10 points d'exécution de la totalité des déductions relatives aux erreurs esthétiques, d'exécution technique et de composition

Exécution : sur 10

Code de Pointage FIG → petites, moyennes, grosses fautes et chutes

Nombre d'éléments (secteur execution) :

Pour des exercices courts, les règles suivantes sont applicables, avec comme note de départ de l'exécution :

6 éléments ou plus : 10.00 points ;

5 éléments : 6.00 points ;

4 éléments : 5.00 points ;

3 éléments : 2.00 points

0, 1 ou 2 éléments : 0.00 point.

× AU SAUT DE CHEVAL

2 essais ; 2 sauts différents autorisés, le meilleur est pris en compte.

Hauteur de la table de saut : 1,35 m (Code FIG).

Possibilité de 2 tremplins sans pénalité.





La note de départ du saut est celle du Code FIG.

Note maximale secteur D = 3,80.

Jugement : voir Code FIG.

PROGRAMME FEDERAL ZONE GAM 2009-2010
Eléments répertoriés ZONE EST

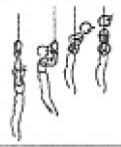


SOL

Ecrasement facial		Roue ou rondade	 OU
Equerre jambes serrées ou écartées	 OU	Saut extension avec 1 tour	


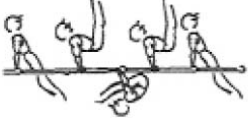

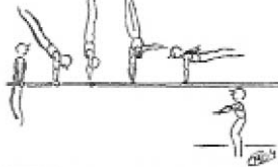

ARCONS

Faux ciseau avant		Faux ciseau arrière	
Déplacement latéral	 OU	Sortie par faux ciseaux avant avec ¼ tour intérieur	
¼ de cercle en sortie			








ANNEAUX

Simultané			
Descente de soleil		Descente de lune	

BARRES PARALLELES

Etablissement en arrière à l'appui			
Bascule fixe			
Moy à l'appui brachial			
De l'A.T.R sortie en 1/2 valse		Bascule à la suspension brachiale	

BARRE FIXE

Contre volée à l'horizontale			
Tour d'appui arrière			
Renversement			
Elan circulaire carpié écarté arrière à l'ATR (pieds mains)		Etablissement arrière à l'appui	
Sortie en salto avant carpié ou tendu			
		Tour d'appui avant	

Sortie salto arrière

