

INDIVIDUEL REGIONAL - SAISON 2006 – 2007

CATEGORIE REGIONALE

Tout élément de valeur de difficulté ou entrant dans les exigences doit appartenir au code FIG 2005 ou aux aménagements FSCF pour être pris en compte.

Pour tous les agrès : Déductions (à retirer de l'exécution) : se reporter au tableau de fautes.

On prend l'élément quand on le reconnaît et on enlève les fautes.

REGLEMENT TECHNIQUE :

	Normes des appareils		
S A U T	Table de saut Hauteur 1 m 25 A – 1 tremplin J – double tremplin autorisé	Cf. cotation FIG 2005 2 sauts identiques ou différents	Il faut 3 sauts minimum à l'échauffement
B A R R E S	Hauteur BI : 1m 70 du sol Hauteur BS : 2 m 50 du sol	Note de Départ = Note A + Note B Note A = VD + EGE Note B = exécution sur 10 points Valeurs de difficultés : 1 sortie + les 9 plus hauts éléments du Code FIG Aménagement FSCF : Eléments remontés en A - Tour d'appui arrière - Ballade - Pose des pieds - Petit bonhomme jambes fléchies - Tour d'appui avant	Exigences : 5 à 0,5 pt - entrée en A minimum - changement de BS à BI - changement de direction (ballade, ½ tour bascule...), rotation longitudinale acceptée - sortie salto - 1 élément en B Pénalités : -0,3 pt si 2 poses des pieds -5 pts si moins de 6 éléments du Code ou aménagement FSCF

P O U T R E	Hauteur : 1 m 25 à partir du sol, tapis 20 cm A – 1 tremplin J – 2 tremplins ou 1 double	Note de Départ = Note A + Note B Note A = VD + EGE Note B = exécution sur 10 points Valeurs de difficultés : 1 sortie + 1 pivot + les 8 plus hauts éléments du Code FIG <u>Aménagement FSCF : Eléments remontés en A</u> - ATR tenu + écart - Planche ½ pointe - ATR valse 180° - ATR latéral - Sortie salto avant facial	Exigences : 5 à 0,5 pt - série de 2 sauts enchaînés dont 1 écart à 180°, dans le sens de la poutre - 1 pivot 1 tour minimum (élément du code) - 1 élément acro (pas de roue simple) - 1 élément de maintien (ATR, planche...) - 1 deuxième élément acro dans un sens différent du 1^{er} Pénalités : -5 pts si mouvement faisant moins de 30 sec
S O L	Praticable 12 m x 12 m	Note de Départ = Note A + Note B Note A = VD + EGE Note B = exécution sur 10 points Valeurs de difficultés : 1 sortie (<u>dernier salto du mouvement</u>) + les 9 plus hauts éléments du Code FIG	Exigences : 5 à 0,5 pt - 1 passage de 2 éléments gymniques, appel 1 pied, dont 1 écart à 180° - 2 salti différents dans le mouvement, même isolés (qui différent dans la position du corps dans le salto ou dans le sens de rotation) - 1 pivot 1 tour ½ minimum - 1 série acro de 3 éléments dont 1 salto - 1 saut B appel 2 pieds Pénalités : -5 pts si mouvement faisant moins de 30 sec -0,1 pt si absence de passage au sol