

# MATCH ARTISTIQUE - SAISON 2008 – 2009

## NIVEAU FEDERAL – CATEGORIE FEDERALE

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.

**Attention : Tout élément de difficulté ou élément entrant dans les exigences doit être un élément du code FIG 2005**

**TOUTES LES GYMNASTES QUI ONT ETE INSCRITES EN COUPES FEDERALES EN 2007 ET 2008 DOIVENT CONCOURIR DANS CETTE CATEGORIE.**

### REGLEMENT TECHNIQUE :

|                            | Normes des appareils |  |   |
|----------------------------|----------------------|--|---|
| S<br>A<br>U<br>T           |                      | Cf programme FSCF 2009   | Il faut 3 sauts minimum à l'échauffement  |
| B<br>A<br>R<br>R<br>E<br>S |                      | <p>Cf programme FSCF 2009</p> <p><b>Note de Départ</b> = Note A (VD + EGE) + Note B (10 pts)</p> <p><b><u>Pour les catégories JUNIOR, SENIOR :</u></b></p> <p><i>Note B :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 éléments au code ou + : sur 10 points</li> <li>- 6 éléments au code : sur 6 points</li> <li>- 5 éléments au code : sur 5 points</li> <li>- de 1 à 4 éléments : sur 2 points</li> </ul> <p><b><u>Pour les catégories CADETTE, BENJAMINE, MINIME (barres uniquement) :</u></b></p> <p><i>Note B :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 éléments au code ou + : sur 10 points</li> <li>- 6 éléments au code : sur 8 points</li> <li>- 5 éléments au code : sur 6 points</li> <li>- 4 éléments au code : sur 5 points</li> <li>- 3 éléments au code : sur 3 points</li> <li>- de 1 à 2 éléments : sur 2 points</li> <li>- 0 éléments exécutés : sur 0 points</li> </ul> | <p><b>Exigences : 5 à 0,5 point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 envol de BS à BI (retrait, schuchu...)</li> <li>- 1 envol de BI à BS ( contre – mouvement)</li> <li>- 1 envol à la même barre</li> <li>- élément proche de la barre ( catégorie 2, 4, 5) ex : tour pieds-mains, ATR</li> <li>- <b>aménagement FSCF : Sortie A = 0 pt</b><br/>Sortie B = 0,3 pt<br/>Sortie C = 0, 5 pt</li> </ul> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p><b>Valeurs de difficultés :</b> 1 sortie<br/>+ les 9 plus hauts éléments<br/>du code</p>  |   |
| <b>P<br/>O<br/>U<br/>T<br/>R<br/>E</b> |  | <p>Cf programme FSCF 2009</p> <p><b>Note de Départ</b> = Note A (VD + EGE) + Note B (10 pts)</p> <p><b>Valeurs de difficultés :</b> 1 sortie<br/>1 pivot<br/>+ les 8 plus hauts éléments<br/>du code</p>                           | <p><b>Exigences : 5 à 0,5 point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 sauts enchaînés dont un écart à 180° (dans le sens de la poutre) ex : saut enjambé, saut sissonne</li> <li>- pivot 1 tour</li> <li>- 1 série accro de 2 éléments dont 1 salto</li> <li>- 2 accro de direction différentes ( 1 forcément arrière)</li> <li>- <b>aménagement FSCF : Sortie A = 0 pt</b><br/><b>Sortie B = 0,3 pt</b><br/><b>Sortie C = 0, 5 pt</b></li> </ul>  |
| <b>S<br/>O<br/>L</b>                   |  | <p>Cf programme FSCF 2009</p> <p><b>Note de Départ</b> = Note A (VD + EGE) + Note B (10 pts)</p> <p><b>Valeurs de difficultés :</b> 1 sortie ( <u>dernier salto du mouvement</u> )<br/>+ les 9 plus hauts<br/>éléments du code</p> | <p><b>Exigences : 5 à 0,5 point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaînement de 2 sauts au code, appel 1 pied pour les 2 dont 1 écart 180° (2 pas autorisés entre les sauts)</li> <li>- 2 salti de directions différentes dont 1 en arrière</li> <li>- 1 série accro de 2 salti différents</li> <li>- <b>aménagement FSCF : 1 vrille = 0,2 pt</b><br/><b>1 double salto = 0,3 pt</b><br/><b>les 2 = 0,5 pt</b></li> <li>- <b>aménagement FSCF : Sortie A = 0 pt</b><br/><b>Sortie B = 0,3 pt</b><br/><b>Sortie C = 0, 5 pt</b></li> </ul> <p><b><u>ATTENTION</u> : le twist est une accro en avant</b></p> |

# MATCH ARTISTIQUE - SAISON 2008 - 2009

## NIVEAU REGIONAL - CATEGORIE PASSION

Les gymnastes **AYANT OBTENU LEUR 5EME ETOILE DOIVENT CONCOURIR DANS CETTE CATEGORIE.**

Tous les agrès sont libres.

Equipes de 3 à 4 gymnastes (éventuellement regrouper jeunesses et aînées).

**Tout élément de valeur de difficulté ou entrant dans les exigences doit appartenir au code FIG 2005 ou aux aménagement 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                                    |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>S</b>   | Table de saut Hauteur 1 m 25                            | Cf cotation FIG 2005   | Il faut 3 sauts minimum à l'échauffement  |
| <b>A</b>   | A - 1 tremplin  | 2 sauts identiques ou différents   |   |
| <b>U</b><br><b>T</b>   | J - double tremplin autorisé                            |  |   |
| <b>B</b><br><b>A</b><br><b>R</b><br><b>R</b><br><b>E</b><br><b>S</b> | Hauteur BI : 1m 70 du sol<br>Hauteur BS : 2 m 50 du sol | <p><b>Note de départ</b> = note A (VD + EGE)</p> <p><b>Note B :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>5 éléments au code ou + : sur 10 points</b></li> <li>- <b>4 éléments au code : sur 6 points</b></li> <li>- <b>3 éléments au code : sur 5 points</b></li> <li>- <b>2 éléments : sur 2 points</b></li> </ul> <p><b>Valeurs de difficultés :</b> 1 sortie<br/>+ les 9 plus hauts éléments du code</p> <p><b>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tour d'appui arrière</li> <li>- ballade</li> <li>- petit bonhomme jambes fléchies</li> <li>- tour d'appui avant</li> </ul> | <p><b>Exigences : 5 x 0,5 pt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entrée en A minimum</li> <li>- changement de BS à BI</li> <li>- changement de direction (ballade, ½ tour bascule...), rotation longitudinale acceptée</li> <li>- sortie salto</li> <li>- 1 élément en B</li> </ul> <p><b>Pénalités :</b> - 0,3 pt si 2 pose des pieds</p> |

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

---

MATCH ARTISTIQUE - SAISON 2008 - 2009

---

NIVEAU REGIONAL - CATEGORIE PLAISIR

---

Catégorie ouverte aux Jeunesses et Aînées. **LES GYMNASTES AYANT OBTENU LEUR 4EME ETOILE DOIVENT CONCOURIR DANS CETTE CATEGORIE.**

Equipe de 3 ou 4 gymnastes (possibilité de regrouper jeunesses et aînées).

**Tout élément de valeur de difficulté ou entrant dans les exigences doit appartenir au code FIG 2005 ou aux aménagement 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 :**

**Exercices imposés : poutre et saut**

**Exercices libres : sol et barres**

| Normes des appareils                   |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>B<br/>A<br/>R<br/>R<br/>E<br/>S</b> | Hauteur BI : 1m 70 du sol<br>Hauteur BS : 2 m 50 du sol | <p><b>Note de départ</b> = note A (VD + EGE) + note B</p> <p><b>Note B :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 éléments au code ou + : sur 10 points</li> <li>- 4 éléments au code : sur 6 points</li> <li>- 3 éléments au code : sur 5 points</li> <li>- 2 éléments : sur 2 points</li> </ul> <p><b>Valeurs de difficultés :</b> 1 sortie<br/>+ 9 plus hauts éléments du code FIG</p> <p><b>Aménagement FSCEF : éléments remontés en A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pose des pieds</li> <li>- tour d'appui arrière</li> <li>- tour d'appui avant</li> <li>- sortie filée BS du pied-main ou de l'appui</li> <li>- renversement BS (élan du 4<sup>ème</sup> degré, « baby soleil »)</li> <li>- balancé avec ou sans pose des pieds, jambes tendues et serrées avec les pieds au-dessus de BI.</li> <li>- Oscillation 1 jambe ou 2.</li> </ul> | <p><b>Exigences : 5 x 0,5 pt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entrée en A minimum</li> <li>- 1 bascule en début ou en cours de mouvement</li> <li>- 1 balancé BS</li> <li>- changement de BI à BS</li> <li>- sortie en A minimum</li> </ul>   |
| <b>S<br/>O<br/>L</b>                   | Praticable 12 m x 12 m                                  | <p><b>Note de départ</b> = note A (VD + EGE) + note B (sur 10 pts)</p> <p><b>Valeurs de difficultés :</b> 1 sortie (dernier salto du mouvement)<br/>+ les 9 plus hauts éléments du code</p>  | <p><b>Exigences : 5 x 0,5 pt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 passage de 2 éléments gymniques, appel 1 pied, dont 1 écart à 180°</li> <li>- 1 série accro de 3 éléments (<i>rondade Flip-Flip acceptée</i>)</li> <li>- 1 salto obligatoire ( même isolé)</li> <li>- 1 pivot 1 tour mini</li> <li>- 1 saut B</li> </ul> <p><b>Pénalités :</b> mouvement faisant moins de 30 sec = - 5 pts<br/>Absence de passage au sol = - 0,1 pt</p> |

---

## MATCH ARTISTIQUE - SAISON 2008 - 2009

---

### NIVEAU REGIONAL - CATEGORIE DECOUVERTE

---

Catégorie ouverte aux 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degré Jeunesses et Aînées.

Equipe de 3 ou 4 gymnastes).

Répartitions : MAXI : 4 notes au 4<sup>ème</sup> degré – 4 notes au 3<sup>ème</sup> degré

MINI : 8 notes au 3<sup>ème</sup> degré

Les 8 autres notes correspondent aux agrès libres

Cas des équipes de 3 gymnastes :

MAXI : 4 notes au 4<sup>ème</sup> degré – 2 notes au 3<sup>ème</sup> degré

MINI : 6 notes au 3<sup>ème</sup> degré

Les 6 autres notes correspondent aux agrès libre

Il est possible de regrouper les degrés les plus forts sur un même agrès (ex : 4 gyms en 4<sup>ème</sup> en poutre)

**Tout élément de valeur de difficulté ou entrant dans les exigences doit appartenir au code FIG 2005 ou aux aménagement 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 :**      **Exercices imposés : poutre et saut**  
**Exercices libres : sol et barres**

|  |                             |  |  |
|--|-----------------------------|--|--|
|  | <b>Normes des appareils</b> |  |  |
|--|-----------------------------|--|--|

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>B<br/>A<br/>R<br/>R<br/>E<br/>S</b></p> | <p style="text-align: center;">Hauteur BI : 1m 70 du sol<br/>Hauteur BS : 2 m 50 du sol</p> <p style="text-align: center;">Tremplin double autorisé</p> | <p><b>Note de départ</b> = note A (VD + EGE) + note B</p> <p style="text-align: center;"><i>Note B :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 éléments au code ou + : sur 10 points</li> <li>- 4 éléments au code : sur 6 points</li> <li>- 3 éléments au code : sur 5 points</li> <li>- 2 éléments : sur 2 points</li> </ul> <p><b>Valeurs de difficultés</b> : 1 sortie<br/>+ 9 plus hauts éléments du code FIG</p> <p><b>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pose des pieds</li> <li>- tour d'appui arrière</li> <li>- sortie filée BI ou BS du pied-main ou de l'appui</li> <li>- sauter à l'appui libre au temps tour d'appui arrière BS ou BI</li> <li>- renversement BS (élan du 4<sup>ème</sup> degré « baby soleil »)</li> <li>- balancé BS retour sur BI, jambes fléchies tolérées</li> <li>- double balancé BI (entrée)</li> </ul> | <p><b>Exigences : 5 x 0,5 pt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entrée en A minimum</li> <li>- 1 balancé BS</li> <li>- changement de BI à BS</li> <li>- 1 élément BS</li> <li>- sortie en A minimum</li> </ul>   |
| <p style="text-align: center;"><b>S<br/>O<br/>L</b></p>                   | <p style="text-align: center;">Praticable 12 m x 12 m</p>   | <p><b>Note de départ</b> = note A (VD + EGE) + note B (sur 10 pts)</p> <p><b>Valeurs de difficultés</b> : 1 sortie (dernier élément accro du mouvement)<br/>+ les 9 plus hauts éléments du code</p> <p><b>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- souplesse arrière et avant</li> <li>- roulade arrière piquée</li> <li>- saut 1 tour complet</li> <li>- saut cosaque 1 ou 2 pieds</li> <li>- saut de chat</li> <li>- saut de chat ½ tour</li> </ul>  | <p><b>Exigences : 5 x 0,5 pt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 passage de 2 éléments gymniques, appel 1 pied, dont 1 écart à 180°</li> <li>- 1 saut appel 2 pieds</li> <li>- 1 accro avec envol</li> <li>- 1 série de 2 éléments accro (rondade ½ tour roue non acceptée)</li> <li>- 1 pivot 1 tour</li> </ul> <p><b>Pénalités</b> : mouvement faisant moins de 30 sec = - 5 pts</p> <p style="text-align: right;">Absence de passage au sol = - 0,1 pt</p> |