

MATCH ARTISTIQUE – SAISON 2023-2023

NIVEAU FEDERAL – CATEGORIE FEDERALE

Pour tous les agrès : Déductions (à retirer de l'exécution) : se reporter au tableau des 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 2017

TOUTES LES GYMNASTES QUI ONT ETE INSCRITES EN COUPES FEDERALES EN 2021 ET 2022 OU 43 POINTS EN CATEGORIE PASSION EN 2022 DOIVENT CONCOURIR DANS CETTE CATEGORIE

ATTENTION : Les indications répertoriées ci-dessous le sont à titre informatif. En cas de discordance, seul le code FIG fait foi.

REGLEMENT TECHNIQUE :

	Normes des appareils		
T S		Cf code FIG 2017 + Aménagements FSCF	Echauffement : 50 s par gym
B A R R E S F E D E R A L E		Note de départ = Note D(VD + EC) + Note E (10 pts) <u>Pour les catégories JUNIOR, SENIOR, CADETTES 2 :</u> Note E (sur 10 pts): - 7 éléments au code ou + : pas de déduction - 5 à 6 éléments au code : - 4 points - 3 à 4 éléments au code : - 6 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : -10 points <u>Pour les catégories CADETTE, BENJAMINE, MINIME :</u> Note E : - 7 éléments au code ou + : pas de déduction - 5 à 6 éléments au code : - 2 points - 3 à 4 éléments au code : - 4 points - 1 à 2 éléments au code : - 6 points - 0 élément exécuté : -10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie	Exigences : 4 à 0,5 point - Envol de BS à BI (retrait, schuchu...) - Envol à la même barre - Prises différentes (sauf prises d'élan, entrée et sortie) - Élément sans envol avec tour 360° mini (sauf entrée)

P O U T R E F E D E R A L E	<u>Aide pour moniteurs</u> (1) Les sauts en position transversale ou latérale sont considérés comme des éléments identiques. Ex : saut carpé transv. (C) puis saut carpé latéral (D) => seul le 1^{er} (C) est compté et reçoit la VD (2) La sortie doit être un élément acrobatique (sauts non reconnus) (3) Quelque soit le nombre d'éléments comptabilisés en VD, on ne pourra pas prendre plus de 5 acros ou 5 gyms (4) Ne sont plus considérées comme entrées, les sauts simples au siège, ou sur les genoux, ou réception sur 1 ou 2 pieds en plus d'arrivée à cheval ou accroupi (5) 1 seul tour en position groupée sur 1 jambe recevra une VD dans l'ordre chronologique (6) Entrée écart : est reconnue uniquement en cas de retrait des mains	Note de départ = Note D(VD + EC) + Note E (10 pts) Note E : - 7 éléments au code ou + : pas de déduction - 5 à 6 éléments au code : - 4 points - 3 à 4 éléments au code : - 6 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : -10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie (2) 3 acros et 3 éléments gymniques minimum + 2 autres éléments au choix (3)	Exigences : 4 à 0,5 point - Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (<i>transversal ou latéral</i>) ou écarté lat. (1) - 1 tour (Gr 3) ou roulés/ciseaux - 1 série acro de 2 éléments, identiques ou différents : • Avec envol et appui des mains : 0.30 • Avec envol et avec ou sans appui des mains dont 1 salto : 0.50 - Eléments acros de directions différentes (av/lat. et ar.)
S O L F E D E R A L E	<u>Aide pour moniteurs</u> (1) Les sauts appel deux pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. Les tours chaînés (<i>1/2 tours sur les 2 pieds</i>) sont autorisés car ils entraînent un déplacement. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1^{er} élément dans le passage gymnique (2) Une ligne acro comporte au moins deux éléments, dont un salto, liés directement (3) Dernier salto (dans une ligne acro) ou liaison finale de salti prise en compte. Si l'exercice ne comprend qu'une seule ligne acro, il n'y aura pas de VD de sortie et la pénalité de 0.50 pour « pas de sortie » sera appliquée (4) Quelque soit le nombre d'éléments comptabilisés en VD, on ne pourra pas prendre plus de 5 acros ou 5 gyms (5) 1 seul tour en position groupée sur 1 jambe recevra une VD dans l'ordre chronologique (6) Pour les sauts avec ½ tour, la position demandée doit être atteinte au début OU à la fin : soit écart antéropostérieur + ½ tour, soit ½ tour + saut écart antéropostérieur. Sinon on prend un autre saut de la grille. Rappel : sauts 1/1 tour et plus : différentes techniques de saut sont autorisées Tout élément acro exécuté après la dernière ligne acro reconnue ne recevra pas de VD.	Note de départ = Note D(VD + EC) + Note E (10 pts) Note E : - 7 éléments au code ou + : pas de déduction - 5 à 6 éléments au code : - 4 points - 3 à 4 éléments au code : - 6 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : -10 points - Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie (3) 3 acros et 3 éléments gymniques minimum + 2 autres éléments au choix (4)	Exigences : 4 à 0,5 point - Un passage gymnique composé de deux sauts différents du code (1), liés directement ou indirectement (<i>avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés</i>) dont un avec un écart de 180° en position transversale/latérale, écarté latéral - Salto avec rotation longitudinale (<i>min. 360°</i>) - Salto avec double rotation transversale - Salto avant et arrière (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acro (2) <u>ATTENTION</u> : le twist est une acro en avant

MATCH ARTISTIQUE – SAISON 2022-2023

NIVEAU REGIONAL – CATEGORIE PASSION

Pour tous les agrès : Déductions (à retirer de l'exécution) : se reporter au tableau des 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 2017 ou du code 2 FSCF

Les gymnastes AYANT OBTENU 43 POINT EN CATEGORIE PLAISIR EN 2022 ou LEUR 5^{ème} ETOILE DOIVENT CONCOURIR DANS CETTE CATEGORIE.

REGLEMENT TECHNIQUE :

	Normes des appareils		
S A U T	Table de saut : hauteur 1 m 25 A – 1 tremplin J – double tremplin autorisé	Cf code FIG 2017 2 sauts identiques ou différents	Echauffement : 50 s par gym
A R R E S P A S S I O N	Hauteur BI : 1 m 70 du sol Hauteur BS : 2 m 50 du sol A – 1 tremplin J – double tremplin autorisé	Note de départ = Note D (VD + EC) + note E Note E (10 points) : - 5 éléments reconnus ou + : pas de déduction - 4 éléments reconnus : - 4 points - 3 éléments reconnus : - 5 points - 1 à 2 éléments reconnus : - 8 points - 0 élément reconnu : -10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie (1) La pose de pieds BI pour rattraper BS ne peut être utilisée pour l'exigence de changement de barres <u>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</u> - Grand réta (A FSCF) - Face à BS saut avec (180°) à la suspension BS - St goupé par-dessus BI avec impulsion des mains pour saisir BS - Balancé av avec ½ tours à l'horizontale minimum - BS élan par-dessous barre (appui des pieds) avec ½ tour(180°) à la suspension BS (contre-volée)	Exigences : 4 à 0,5 point - Entrée en A minimum - Changement de BS à BI ou BI à BS (1) - Changement de direction (ballade, ½ tour bascule...), rotation longitudinale acceptée - 1 élément en B minimum

P O U T R E P A S S I O N	Hauteur : 1 m 25 à partir du sol, tapis 20 cm A – 1 tremplin J – 2 tremplins ou 1 double Entrée écart : est reconnue uniquement en cas de retrait des mains	Note de départ = Note D (VD + EC) + note E Note E (10 points) : - 7 éléments au code ou + : pas de déduction - 5 à 6 éléments au code : - 4 points - 3 à 4 éléments au code : - 6 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : -10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie (le pivot et l’ATR sont des éléments gymniques) <u>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</u> - Entrée saut (appel 1 pied – réception sur l’autre pieds ou les 2) ou (saut appel 2 pieds réception sur 2 pieds) - Saut groupé appel 1 ou 2 pieds - Saut vertical ½ tour (appel 1 ou 2 pieds) de la position transversale ou latérale - Position couchée dorsale libre grande amplitude des jambes - Sortie renversement avant libre	Exigences : 4 à 0,5 point - Série de 2 sauts enchainés dont 1 écart à 180°, dans le sens de la poutre - 1 pivot 1 tour minimum (élément du code) ou roulés/ciseaux - 1 élément acro (roue...) - 1 élément de maintien <u>OU</u> 1 deuxième élément acro dans un sens différent du 1^{er}
S O L P A S S I O N	Praticable 12 m X 12 m	Note de départ = Note D (VD + EC) + note E Note E (10 points) : - 7 éléments au code ou + : pas de déduction - 5 à 6 éléments au code : - 4 points - 3 à 4 éléments au code : - 6 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : -10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie <u>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</u> - Saut ciseaux av jambes tendues - Souplesse avant - Souplesse arrière	Exigences : 4 à 0,5 point - 1 passage de 2 éléments gymniques, appel 1 pied, dont 1 écart 180° - 2 salti différents dans le mouvement, même isolés (qui diffèrent dans la position du corps dans le salto ou dans le sens de rotation) - 1 série acro (2 éléments minimum) dont 1 salto - 1 saut appel 2 pieds en B minimum

MATCH ARTISTIQUE – SAISON 2022-2023

NIVEAU REGIONAL – CATEGORIE PLAISIR

Pour tous les agrès : Déductions (à retirer de l'exécution) : se reporter au tableau des 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 2017 ou du code 2 FSCF

Les gymnastes AYANT OBTENU 43 POINT EN CATEGORIE DECOUVERTE EN 2022 ou LEUR 4^{ème} ETOILE DOIVENT CONCOURIR DANS CETTE CATEGORIE.

REGLEMENT TECHNIQUE : Tous les agrès sont libres.

	Normes des appareils		
S A U T	Table de saut : hauteur 1 m 25 A – tremplin simple J – double tremplin autorisé	Cf cotation code FIG 2017 2 sauts identiques ou différents du code FIG	Echauffement : 50 s par gym
B A R R E P L A I S I R	Hauteur BI : 1 m 70 du sol Hauteur BS : 2 m 50 du sol A – 1 tremplin J – double tremplin autorisé	Note de départ = Note D (VD + EC) + note E Note E (10 points) : - 5 éléments au code ou + : pas de déduction - 4 éléments au code : - 4 points - 3 éléments au code : - 5 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : - 10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie <u>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</u> - Pose des pieds - Renversement BS (baby soleil) - Sortie filée pieds-mains ou de l'appui - Balancé BS avec ou sans pose des pieds, jambes tendues et serrées, ou avec les pointes au-dessus de BI - Grand réta (A FSCF) - Face à BS saut avec (180°) à la suspension BS - St goupé par-dessus BI avec impulsion des mains pour saisir BS - Balancé av avec ½ tours à l'horizontale minimum - BS élan par-dessous barre (appui des pieds) avec ½ tour(180°) à la suspension BS (contre-volée)	Exigences : 4 à 0,5 point - Entrée en A minimum - 1 bascule en début ou en cours de mouvement - 1 balancé BS - Changement de BI à BS

P O U T R E P L A I S I R	Hauteur : 1 m 25 à partir du sol, tapis 20 cm A – 1 tremplin J – 2 tremplins ou 1 double	Note de départ = Note D (VD + EC) + note E Note E (10 points) : - 7 éléments au code ou + : pas de déduction - 5 à 6 éléments au code : - 4 points - 3 à 4 éléments au code : - 6 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : -10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie <u>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</u> - Sortie saut de main - Entrée saut (appel 1 pied – réception sur l'autre pied ou les 2) ou (saut appel 2 pieds réception sur 2 pieds) - Entrée écart (avec ou sans retrait des mains) - Saut groupé appel 1 ou 2 pieds - Saut vertical ½ tour (appel 1 ou 2 pieds) de la position transversale ou latérale - Position couchée dorsale libre grande amplitude des jambes - Sortie renversement avant libre	Exigences : 4 à 0,5 point - Série de 2 sauts enchainés (1 ou 2 pieds) - 1 pivot 1 tour sur 1 jambe (jambe libre) - 1 élément acro (sauf entrée et sortie) - 1 ATR tenu 2 jambes, transversal ou latéral
S O L P L A I S I R	Praticable 12 m X 12 m	Note de départ = Note D (VD + EC) + note E Note E (10 points) : - 7 éléments au code ou + : pas de déduction - 5 à 6 éléments au code : - 4 points - 3 à 4 éléments au code : - 6 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : -10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie (flip ou saut de main si pas de salto) <u>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</u> - Saut ciseaux av jambes tendues - Souplesse avant - Souplesse arrière	Exigences : 4 à 0,5 point - 1 passage de 2 éléments gymniques, appel 1 pied, dont 1 écart 180° - 1 série acro de 3 éléments (rondade Flip-Flip acceptée) - 1 salto obligatoire (même isolé) - 1 saut en B

MATCH ARTISTIQUE – SAISON 2022-2023

NIVEAU REGIONAL – CATEGORIE DECOUVERTE

Pour tous les agrès : Déductions (à retirer de l'exécution) : se reporter au tableau des 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 2017 ou du code 2 FSCF

Catégorie ouverte aux jeunesses et aux aînées.

REGLEMENT TECHNIQUE : Tous les agrès sont libres.

	Normes des appareils				
S A U T D E C O U V E R T E	Table de saut : hauteur 1 m 25 A – tremplin simple (double autorisé) J – double tremplin ou trampoline autorisés	2 sauts identiques ou différents : Sauts possibles : - lune (saut 1.00 du code FIG) - demi-tour repoussé (saut 1.20 du code FIG)			Echauffement : 50 s par gym
			Trempo	Trempin double	
		Aînées	X	1,2 pts	
		Jeunesses	1,2 pts	1,6 pts	

B A R R E S D E C O U V E R T E	Hauteur BI : 1 m 70 du sol Hauteur BS : 2 m 50 du sol A – 1 tremplin J – double tremplin autorisé	Note de départ = Note D (VD + EC) + note E Note E (10 points) : - 5 éléments au code ou + : pas de déduction - 4 éléments au code : - 4 points - 3 éléments au code : - 5 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : - 10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie <u>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</u> - Pose des pieds - Sortie filée BS du pied-main ou de l'appui - Sauter à l'appui libre au temps tour d'appui arrière BS ou BI - Renversement BS (baby soleil) - Balancé BS avec ou sans retour sur BI ou en sortie : * si retour sur BI : jambes serrées fléchies tolérées * si balancé sans retour sur BI : talons à hauteur de BI exigés (même en sortie), jambes serrées tendues - Balancé BI - Traction renversement deux pieds - Grand réta (A FSCF) - Face à BS saut avec (180°) à la suspension BS - St goupé par-dessus BI avec impulsion des mains pour saisir BS - Balancé av avec ½ tours à l'horizontale minimum - BS élan par-dessous barre (appui des pieds) avec ½ tour(180°) à la suspension BS (contre-volée)	Exigences : 4 à 0,5 point - Entrée en A minimum - 1 balancé BS - Changement de BI à BS - 1 élément BS (y compris sortie)
--	---	---	---

P O U T R E D E C O U V E R T 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 D (VD + EC) + note E Note E (10 points) : - 7 éléments au code ou + : pas de déduction - 5 à 6 éléments au code : - 4 points - 3 à 4 éléments au code : - 6 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : -10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie <u>Aménagement FSCF : éléments remontés en A</u> - ATR 1 jambe - Toutes attitudes tenues sur 1 jambe (1 seule comptabilisée en élément) - Sortie saut de main - ½ tour sur 1 jambe - Entrée saut (appel 1 pied – réception sur l’autre pieds ou les 2) ou (saut appel 2 pieds réception sur 2 pieds) - Entrée écart (avec ou sans retrait des mains) - Saut groupé appel 1 ou 2 pieds - Saut vertical ½ tour (appel 1 ou 2 pieds) de la position transversale ou latérale - Position couchée dorsale libre grande amplitude des jambes - Sortie renversement avant libre	Exigences : 4 à 0,5 point - 1 saut en A - 1 pivot ½ tour sur 1 jambe (jambe libre) - 1 ATR, 1 ou 2 jambes, passager ou tenu - 1 attitude tenue sur 1 jambe
--	--	--	---

S O L D E C O U V E R T E	Praticable 12 m X 12 m	Note de départ = Note D (VD + EC) + note E Note E (10 points) : - 7 éléments au code ou + : pas de déduction - 5 à 6 éléments au code : - 4 points - 3 à 4 éléments au code : - 6 points - 1 à 2 éléments au code : - 8 points - 0 élément exécuté : -10 points Valeurs de difficultés : les 8 plus hauts éléments du code dont la sortie (rondade, flip ou saut de main) <u>Aménagement FSCF : Elément remonté en A</u> : - Saut de chat ½ tour - Saut ciseaux av jambes tendues - Souplesse avant - Souplesse arrière	Exigences : 4 à 0,5 point - 1 passage de 2 éléments gymniques, dont 1 appel 1 pied avec écart 180° - 1 saut appel 2 pieds - 1 acro avec envol - 1 série de 2 éléments acro (rondade ½ tour roue non acceptée)
---	------------------------	--	--