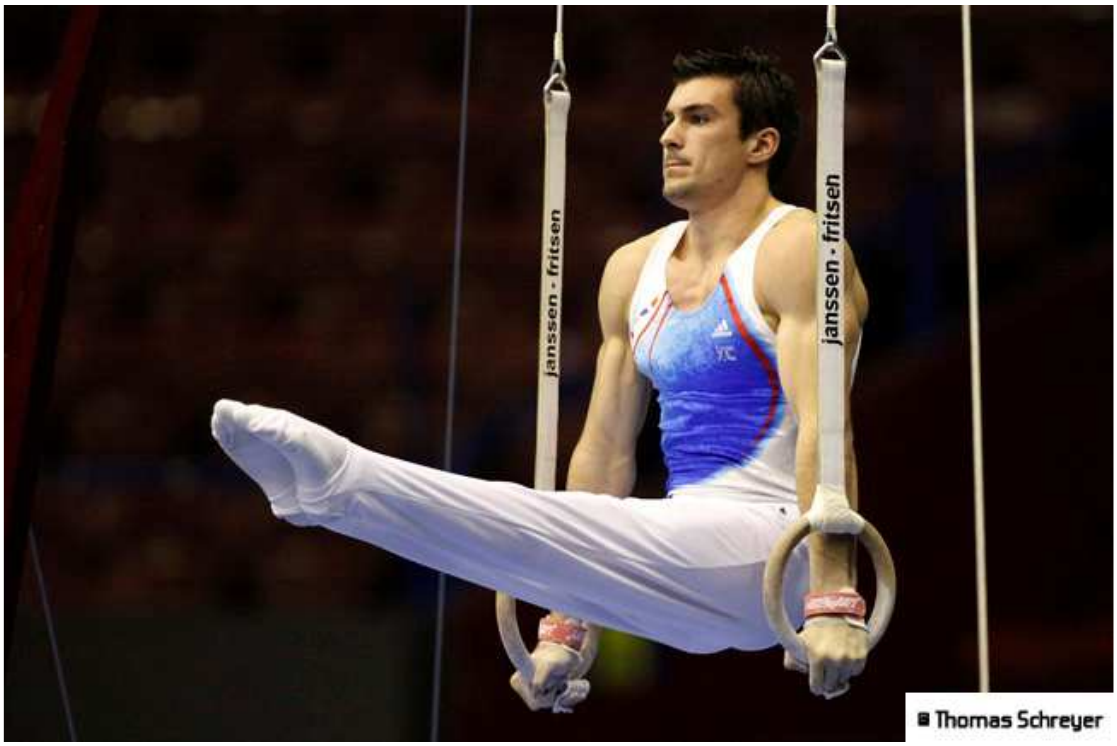
Fédération Française de Gymnastique

Gymnastique Artistique Masculine

Comité Régional
Provence Alpes Côte d'Azur



Coupe Formation

Coupe Formation

2010-2012

2010-2012

Sol

Cotation Code FIG

Précisions sur les mouvements du Sol :

Niv.3 : Le placement du dos (secteur 4) : remplacer dans le texte « puis tendues » par « jambes tendues serrées ou écartées »

Un maintien de 2 secondes est demandé pour les éléments suivants :

Niv.1 : Dos plat jambes tendues écartées (secteur 2)
Ecrasement facial (secteur 2)

Niv.2 : ATR (secteur 1)
Fermeture jambes tendues serrées (secteur 2)
Grand écart facial (secteur 2)

Niv.3 : ATR (secteur 1)
Grand écart jambe antéro postérieur gauche (secteur 2)
Grand écart jambe antéro postérieur droite (secteur 2)
Pont (secteur2)

Niv.4 : ATR (secteur 2)
Equerre écartée (secteur 3)
Grand écart facial (secteur 3)
Grand écart jambe antéro postérieur gauche (secteur 3)
Grand écart jambe antéro postérieur droite (secteur 3)
Pont (secteur 3)
Attention : l'ATR après le placement du dos (secteur 3) est demandé « marqué »

Arçons

Afin de faciliter le gymnaste pour son entrée, le tremplin est autorisé. (sauf pour les mouvements bis).
Un mouvement bis est à réaliser obligatoirement pour chaque niveau sur un champignon. Le panachage est autorisé (le juge estime le niveau du mouvement bis selon le passage du gymnaste). Le gymnaste peut réaliser 2 essais.

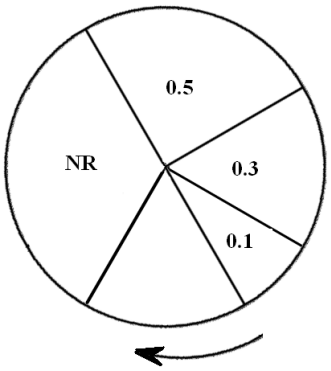
Valeurs des mouvements :

Niv.1 : 2,5 points	Niv.2 : 3 points	Niv.3 : 4 points	Niv.4 : 5 points
Niv.1 bis : 2,5 points	Niv.2 bis : 3 points	Niv.3 bis : 4 points	Niv.4 bis : 5 points

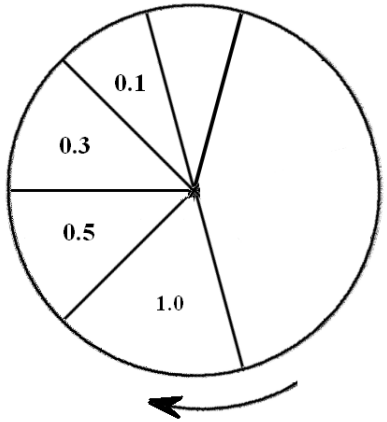
Cotations des mouvements bis :

	0,1 pt (petite faute)	**0,3 pt (faute moyenne)**	**0,5 pt (faute grossière)**	**1 pt**
Fautes de tenues (par cercles)	X	X	X	
Chute				X
Amplitude insuffisante du bassin. Déduction globale	X	X	X	
Déviation dans les cercles. Déduction globale	de 15° à 30°	de 31° à 45°	> à 45°	
Angulation giratoire (comptabiliser à la pose des pieds)	Voir les schémas suivants ci-dessous			

Niveau 1 bis : (pénalités spécifiques sur la finition du cercle)

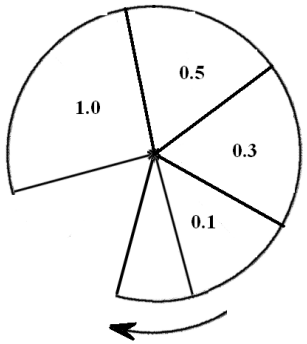


Niveau 2 bis : (pénalités spécifiques sur la finition du demi-cercle)



Niveau 3 bis et Niveau 4 bis : (pénalités spécifiques si arrêt au dernier cercle)

Pénalisation pour cercle manquant : - 1pt/cercle
Niveau 4 bis : si le gymnaste réalise moins de 10 cercles : note de départ 0



La note finale est composée de la note de départ du mouvement sur le cheval + la note de départ du mouvement sur le champignon (Jury D) – la somme des pénalités des 2 mouvements (Jury E).

Anneaux

Précisions sur les mouvements des Anneaux :

Un maintien de 2 secondes est demandé pour les éléments suivants :

Niv.1 : Appui tendu corps droit (secteur 1)
Niv.2 : Equerre jambes fléchies (secteur 1)
Suspension dorsale corps tendu (secteur 3)
Niv.3 : Equerre (secteur 2)
Niv.4 : Equerre (secteur 2)

Amplitude demandée :

Niveau 1 : BALANCES : CORPS A 45° SOUS L'HORIZONTALE
(Pénalités pour déviation des mouvements d'élan : règle générale)

Niveau 2 : BALANCES : CORPS A L'HORIZONTALE
(Pénalités pour déviation des mouvements d'élan : règle générale)

Niveau 3 : BALANCES : CORPS A L'HORIZONTALE
Exception : 4ème et 5ème balancés : BALANCES : EPAULES A HAUTEUR DE L'ARETE SUPERIEUR DES ANNEAUX

Niveau 4 : BALANCES : CORPS A L'HORIZONTALE
Exception : 4ème et 5ème balancés : BALANCES : EPAULES A HAUTEUR DE L'ARETE SUPERIEUR DES ANNEAUX

Saut

Chaque niveau est représenté par 2 sauts différents réalisés 1 seule fois.
Le panachage n'est pas autorisé.
La note finale est calculée par la moyenne des 2 sauts.
Présence possible de l'entraîneur sauf pour les mouvements bis (le mouvement bis est le saut réalisé sans la table de saut).
Hauteur de la table de saut : 1 mètre

Mouvement 1	0,1pt (petite faute)	0,3pt (faute moyenne)	0,5pt (faute grossière)	1pt
Fautes techniques et d'exécution (1ère phase d'envol)	X	X	X	
Fautes techniques et d'exécution (2ème phase d'envol)	X	X	X	
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du cops	X	X	X	
Chute				X
Pieds décalés lors de la percussion		X		
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé	X	X	X	
Touche de l'entraîneur			X	
Assistance de l'entraîneur				Note 0.0
+ de 2 poses de main pour réaliser le saut				Note 0.0

Mouvement 1 bis	0,1pt (petite faute)	0,3pt (faute moyenne)	0,5pt (faute grossière)	1pt
Fautes techniques et d'exécution	X	X	X	
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps	X	X	X	
Chute				X
Pieds décalés lors de la percussion		X		
Le corps et les bras ne sont pas alignés dans l'envol	De 15° à 30°	De 31° à 45	> à 45°	

Mouvement 2	0,1pt (petite faute)	0,3pt (faute moyenne)	0,5pt (faute grossière)	1pt
Fautes techniques et d'exécution (1ère phase d'envol)	X	X	X	
Fautes techniques et d'exécution (2ème phase d'envol)	X	X	X	
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du cops	X	X	X	
Chute				X
Pieds décalés lors de la percussion		X		
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé	X	X	X	
Touche de l'entraîneur			X	
Assistance de l'entraîneur				Note 0.0
+ de 2 poses de main pour réaliser le saut				Note 0.0

Mouvement 2 bis	0,1pt (petite faute)	0,3pt (faute moyenne)	0,5pt (faute grossière)	1pt
Fautes techniques et d'exécution	X	X	X	
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps	X	X	X	
Chute				X
Pieds décalés lors de la percussion		X		
Extension insuffisante avant la réception	X	X		

Mouvement 3	0,1pt (petite faute)	0,3pt (faute moyenne)	0,5pt (faute grossière)	1pt
Fautes techniques et d'exécution (1ère phase d'envol)	X	X	X	
Fautes techniques et d'exécution (2ème phase d'envol)	X	X	X	
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du cops	X	X	X	
Chute				X
Pieds décalés lors de la percussion		X		
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé	X	X	X	
Touche de l'entraîneur			X	
Assistance de l'entraîneur				Note 0.0
+ de 2 poses de main pour réaliser le saut				Note 0.0

Mouvement 3 bis	0,1pt (petite faute)	0,3pt (faute moyenne)	0,5pt (faute grossière)	1pt
Fautes techniques et d'exécution	X	X	X	
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps	X	X	X	
Chute				X
Pieds décalés lors de la percussion		X		
Extension insuffisante avant la réception	X	X		

Mouvement 4	0,1pt (petite faute)	0,3pt (faute moyenne)	0,5pt (faute grossière)	1pt
Fautes techniques et d'exécution (1ère phase d'envol)	X	X	X	
Fautes techniques et d'exécution (2ème phase d'envol)	X	X	X	
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du cops	X	X	X	
Chute				X
Pieds décalés lors de la percussion		X		
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé	X	X	X	
Touche de l'entraîneur			X	
Assistance de l'entraîneur				Note 0.0
+ de 2 poses de main pour réaliser le saut				Note 0.0

Mouvement 4 bis	0,1pt (petite faute)	0,3pt (faute moyenne)	0,5pt (faute grossière)	1pt
Fautes techniques et d'exécution	X	X	X	
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps	X	X	X	
Chute				X
Pieds décalés lors de la percussion		X		

BARRES P.

Précisions sur les mouvements des Barres Parallèles :

Niv.2 : Contrairement au dessin, il n'y a pas de deuxième passage en appui jambes écartées. Le gymnaste effectue 2 balancés puis la sortie au 3ème balancé.

Un maintien de 2 secondes est demandé pour les éléments suivants :

Niv.1 : Appui tendu corps droit (secteur 1)
Equerre jambes fléchies (secteur 1)
Siège écarté jambes tendues (secteur 2)

Niv.2 : Equerre (secteur 1)
Siège écarté jambes tendues (secteur 2)

Niv.3 : Equerre (secteur 2)
Equerre jambes écartées (secteur 3)

Niv.4 : Equerre jambes écartées (secteur 3)
ATR (secteur 5)

Amplitude demandée :

Niveau 1 : BALANCES : CORPS DROIT, PIEDS A HAUTEUR DES BARRES

Niveau 2 : BALANCES : CORPS DROIT A L'HORIZONTALE

Niveau 3 : BALANCES AVANT : CORPS DROIT A L'HORIZONTALE
BALANCES ARRIERE : CORPS DROIT A 45° AU DESSUS DE L'HORIZONTALE
BALANCES A LA SUSPENSION ARRIERE : EPAULES A HAUTEUR DES BARRES
BALANCES A LA SUSPENSION AVANT : BASSIN A HAUTEUR DES BARRES

Niveau 4 : BALANCES AVANT : CORPS DROIT A L'HORIZONTALE
BALANCES ARRIERE : CORPS DROIT A 45° AU DESSUS DE L'HORIZONTALE
BALANCES A LA SUSPENSION ARRIERE : EPAULES A HAUTEUR DES BARRES
BALANCES A LA SUSPENSION AVANT : BASSIN A HAUTEUR DES BARRES
2ème et 3ème BALANCES A LA SUSPENSION ARRIERE : CORPS DROIT A 45° AU DESSUS DE L'HORIZONTALE

FIXE

Précisions sur les mouvements de la Barre Fixe :

Niv.1 : Supprimer dans le texte « sortie arrière (corps à 45° sous horizontale), réception à la station droite. »

Niv.3 : Un arrêt est autorisé après la bascule à l'appui (secteur 2)

Effectuer 3 balancés avant et arrière à 45° au dessus de l'horizontal (secteur 4)