

## COMMISSION NATIONALE GYMNASTIQUE FEMININE

### 1 PRINCIPALES MODIFICATIONS DANS LE PROGRAMME FEDERAL 2019

- Les inscriptions techniques au **championnat national INDIVIDUEL** seront ouvertes le 1er février, et seront à faire impérativement **avant le 8 mars 2019** dernier délai.
- Les inscriptions techniques aux **championnats nationaux EQUIPES** seront ouvertes le 1er février, et seront à faire impérativement **avant le 31 mars 2019** dernier délai.
- Suppression de l'article 14.4.4. chute entre les paragraphes pour les poussins.
- Le quota des juges aux championnats nationaux F-F1 a été revu (Art. 26.6.1 page 55).
- Les dérogations demandées pour les ½ Finales des Coupes Nationales seront étudiées en CNGF en fonction du classement vertical et des points de référence de la gymnaste. Ceux-ci devront être supérieurs aux points de la dernière gymnaste qualifiée dans la catégorie concernée. (Art. 34.3 page 75)
- La formation physique est nouvelle.
- Mouvement d'ensemble A/J : modifications des pénalités pour non alignement et suppression des fautes de terminologie par toute l'équipe dans le poste exécution d'ensemble.
- Nouvelle pénalité au saut 3<sup>ème</sup> degré A/J : déplacement des mains : 0,50 pt

### 2 ERRATA AU PROGRAMME FEDERAL 2019

#### Nouvelle saison, nouveau programme fédéral !

Malgré tous les soins apportés à la rédaction de ce programme, des imperfections subsistent. La CNGF tient donc à vous apporter quelques informations, errata ou encore précisions.

► **Page 84 :** **Formation physique**

Art. P1.1 Pénalités : Entraîneur comptant à haute voix : 2 pts

Art P1.2 Exercice : Position de départ : profil gauche côté juges

► **Pages 116 et 189 :** **Poutre 1er degré Poussin et Aînée/Jeunesse paragraphe 1.4**

- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds
- Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse
- Extension des jbes sur 1/2 pointes en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum
- Mi-flexion des jbes, pieds à plat en abaissant les bras **librement**
- Extension des jbes
- Supprimer l'ET : Abaisser les bras latéralement

► **Pages 118 et 191 :** **Poutre 2ème Poussin paragraphe 2.3 et Aînée/Jeunesse paragraphe 2.4**

- 1 ou 2 pas, assembler les pieds
- Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, **bras libres**
- Se redresser à la station
- Supprimer l'ET : Abaisser les bras latéralement

► **Page 123 :** **Poutre 4ème Poussin paragraphe 4.6**

- 1 ou 2 pas, bras latéraux
- Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant **à l'oblique AV (cabriole)**, bras libres, rassembler les 2 pieds
- Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse **saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres

Remplacer l'ET : Jbe élevée à l'horizontale minimum par  
Jbe libre entre 45° et 90° : SP  
Jbe libre < 45° : 0,30 pt

► **Page 125 :** **Poutre 5ème Poussin paragraphe 5.2**

- 1 ou 2 pas
- Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant **à l'oblique AV (cabriole)**, bras libres, rassembler les 2 pieds
- Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres

Remplacer l'ET : Jbe élevée à l'horizontale minimum par  
Jbe libre entre 45° et 90° : SP  
Jbe libre < 45° : 0,30 pt

► **Page 196 :** **Poutre 4ème Aînée/Jeunesse paragraphe 4.6**

- 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D libre en amenant la jbe **à l'oblique AV (cabriole)**, bras libres, rassembler pied D devant pied G, sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse **saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres

Remplacer l'ET : Jbe élevée à l'horizontale minimum par  
Jbe libre entre 45° et 90° : SP  
Jbe libre < 45° : 0,30 pt

### 3 PRECISIONS APORTEES DANS LE PROGRAMME FEDERAL 2019

- ▶ **Pages 147 et 153** : Mouvement d'Ensemble A/J
  
- ▶ **Page 175** : Barres Asymétriques 4<sup>ème</sup> degré A/J  
Paragraphe 4.4 : la gym monte seule sur BI
  
- ▶ **Page 207** : Poutre 5<sup>ème</sup> B degré A/J  
Paragraphe 5.9 : pour les 2 acrobaties :  
La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé  
simultanément : 0,50 pt  
A la transition une légère flexion des jbes peut être visible : SP
  
- ▶ **Page 259** : Directives techniques pour les 6<sup>ème</sup> degrés page 259  
Les rotations doivent être complètement terminées mais une  
tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est  
autorisée pour reconnaître la Difficulté 6<sup>ème</sup>.