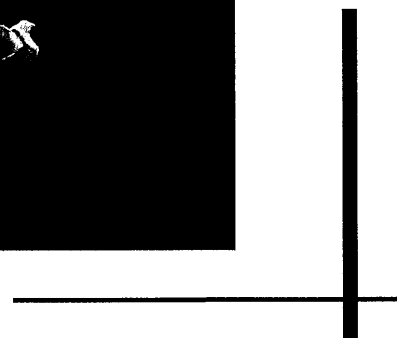


REGLEMENTS

COMPETITIONS FEMININES





TENUE DES MONITEURS :

Pour toute compétition organisée par la CDG (pour toutes les catégories d'âges) la tenue des entraîneurs est la suivante :

- survêtement complet ou tee-shirt blanc ou aux couleurs de l'association et pantalon de survêtement, corsaire autorisé pour les monitrices,
- chaussures de sport blanches.

POUR LES JUGES :

↳ Tout juge doit officier dans une éthique sportive en respectant chaque participant. Tout manquement sera sanctionné d'un avertissement pouvant être suivi d'une radiation.

Dames	Messieurs
HIVER	
<ul style="list-style-type: none">- jupe ou pantalon bleu marine- haut blanc- veste bleu marine- chaussures blanches	<ul style="list-style-type: none">- pantalon gris- haut blanc- veste bleu marine- chaussures blanches
ETE (à partir du 1^{er} mai)	
<ul style="list-style-type: none">- tenue blanche- veste bleu marine- chaussures blanches	<ul style="list-style-type: none">- pantalon gris- haut blanc- veste bleu marine- chaussures blanches

En cas de remplacement de juge, il faudra prévenir le responsable juges 72 heures avant la compétition. Il serait appréciable que le juge remplaçant dispose du même échelon que celui qui a annulé, par contre, il sera affecté au même agrès.

GENERALITES REGLEMENTAIRES

Il vous est rappelé au secteur féminin et masculin :

- Lors de chaque compétition un temps d'échauffement adapté vous sera communiqué dans l'organigramme de la compétition.
- **Toutefois ce temps d'échauffement ne s'applique pas à la catégorie Poussins. Veuillez-vous référer au règlement poussins.**
- La CDG interdit toute personne à prendre des photos, vidéos et portables sur le plateau de compétition y compris les juges ;
- Seul le détaché de presse ou une personne désignée par la CDG pourra prendre des photos ou vidéos ;
- Les clubs devront prévoir dans la mesure du possible suffisamment de monitrice/moniteur en fonction du nombre de gymnaste inscrit à une compétition ;
- La direction du concours pourra diviser les gymnastes d'un même club pour le bon fonctionnement de la compétition ;
- Les monitrices/moniteurs pourront contrôler les points au secrétariat de la compétition **au maximum 30 minutes après la fin de la compétition.**
- Aucune réclamation ne sera admise après la lecture du palmarès.
- **En individuel** : Tout gymnaste ayant été sur le podium durant la saison en cours devra concourir dans la catégorie supérieure l'année suivante
- **En équipe** : toute équipe ayant été sur le podium, le club devra concourir dans la catégorie supérieure l'année suivante.

Inscription

Tout dossier incomplet se verra refusé par le responsable de compétition s'il est incomplet.

- **ATTENTION : plus aucune inscription ne sera admise 5 jours avant la compétition pour les individuels et 8 jours pour les équipes**

Compétition

- Les gymnastes devront être présents au minimum 30 mn avant le contrôle de licence ;
- Ils devront être détenteur d'une licence pour l'année en cours avec **une photo récente** ;
- Les gymnastes ne peuvent se déshabiller sur le plateau de compétition sous peine d'exclusion du plateau ;
- Les gymnastes ne pourront pas quitter le plateau sans le consentement du responsable de compétition
- Les gymnastes absents lors du palmarès seront déclassés. (Sauf avec l'accord du responsable de compétition)

Tout différent ou objection devront être portés devant la C.D.G., seule responsable de ce règlement.

Révisé par la CDG juin 2017

CHALLENGE DU PRINTEMPS - POUSSINES

REGLEMENT :

Cette compétition est ouverte aux gymnastes catégorie «poussines». Elle comprend un classement par équipe et des classements individuels, un classement individuel par année d'âge.

Les équipes sont constituées de 6 gymnastes qui présentent les 4 agrès.

Les 5 meilleures notes à chaque agrès compteront pour le classement par équipe. Aucune gymnaste ne pourra se présenter à titre individuel.

Chaque club ne pourra engager que deux équipes maximum, soit une seule par catégorie, soit les deux dans la catégorie I. En aucun cas, un club ne pourra engager deux équipes en catégorie II.

REPARTITION DES DEGRES SUIVANT LES CATEGORIES :

Catégorie I Répartition libre du 1^{er} au 5^{ème} degré

Catégorie II Répartition libre du 1^{er} au 4^{ème} degré, **sauf un seul 4^{ème} degré maximum**

Pour le non-respect de la répartition des degrés une pénalité de 8 points sera appliquée par agrès et par gymnaste.

CLASSEMENT :

Un classement sera établie par catégorie :

Les 3 premières équipes seront récompensées par une médaille. Les clubs ayant une équipe sur le podium en catégorie II devront obligatoirement présenter une équipe en catégorie I la saison suivante.

4 classements individuels en fonction de l'âge des gymnastes seront établis (**tous degrés et toutes catégories confondues**):

- Gymnastes nées en 2012
- Gymnastes nées en 2011
- Gymnastes nées en 2010
- Gymnastes nées en 2009

Les 3 premières gymnastes seront récompensées par une médaille.

JUGES :

Chaque société devra présenter au minimum 1 juge par équipe engagée ; il devra être présent une demi-heure avant le début de la première rotation. Tous les juges engagés doivent être présents, même en cas de défection de l'équipe.

Les juges devront être présents la journée et juger les deux catégories.

MONITEURS ET MONITRICES :

Les moniteurs et monitrices devront obligatoirement être en tenue sportive pour accéder au plateau. Le responsable de la compétition se réserve le droit de refuser toute personne dont la tenue vestimentaire ne sera pas conforme.

RAPPEL :

Pour tous points non mentionnés dans ce règlement (tenue vestimentaire, blessure, réclamation, etc...) se référer au règlement technique du programme fédéral.

Les clubs sont priés de respecter les délais d'engagement. Les engagements reçus après la date limite ne seront pris en compte que si le planning horaire de la compétition le permet, mais seront pénalisés d'une amende (cf Amendes et droits d'engagement).

Révisé le 29.6.2017

CONCOURS DÉPARTEMENTAL POUSSINES

REGLEMENT :

Les épreuves de cette compétition sont celles du programme poussines fédéral, sauf la formation physique qui a été supprimée et la table de saut qui a été aménagée au niveau départemental.

Les équipes seront classées en fonction du nombre de gymnastes

Catégorie	Nombre de gyms	Classements sur	Nombre de juges	Nombre d'encadrants
A	15 gyms et plus	15 notes	3 si 15 à 20 gyms 4 si plus de 21 gyms	Minimum 4 Si possible 5
B	De 6 à 14 gyms	6 notes	2 si 6 à 10 gyms 3 si 11 à 14 gyms	3

La répartition des degrés est libre à chaque agrès

Chaque gymnaste de l'équipe devra présenter un mouvement aux 4 agrès (pas de gymnastes hors concours).

Un classement sera établi dans chaque catégorie.

Le titre de « Championne Départementale poussines AGR/FSCF » sera attribué à l'équipe 1^{ère} en catégorie A.

Les équipes de moins de 6 gyms seront autorisées à participer et seront classées Hors Concours.

PARCOURS :

Lors de cette journée un parcours « Initiation Gymnique » est ouvert aux gymnastes de moins de 6 ans et de 4 ans révolus le jour de la compétition et aux gymnastes débutantes de plus de 6 ans (cf. fiche en annexe). Un diplôme sera remis à chaque gymnaste. Aucun classement ne sera établi.

JUGES ET ENCADREMENT :

Chaque société inscrit son équipe, en précisant le nombre de ses gymnastes, et doit fournir le quota indispensable de juges (cf. tableau ci-dessus). Si à l'inverse, le club ne peut fournir son quota de juges, il sera dans l'obligation d'abaisser son nombre de gymnastes afin de l'adapter au nombre de juges, ceci pour le respect du bon déroulement du concours. En cas de défection d'un ou plusieurs juges et si une équipe engagée se retrouve sans juge le jour de la compétition, le responsable de la compétition se réserve le droit de refuser l'équipe engagée.

Les juges sont priés de se présenter une demi-heure avant le début de la première rotation. Tous les juges engagés doivent être présents sur l'ensemble de la journée, même en cas de défection ou de changement de catégorie de son équipe.

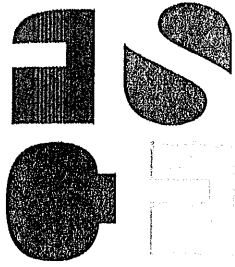
MONITEURS ET MONITRICES :

Les moniteurs et monitrices devront obligatoirement être en tenue sportive pour accéder au plateau. Le responsable de la compétition se réserve le droit de refuser toute personne dont la tenue vestimentaire ne sera pas conforme.

RAPPEL :

- Pour tous points non mentionnés dans ce règlement (tenue vestimentaire, blessure, réclamation, etc...) se référer au règlement technique du programme fédéral.
- Les clubs sont priés de respecter les délais d'engagement. Les engagements reçus après la date limite ne seront pris en compte que si le planning horaire de la compétition le permet et seront pénalisés d'une amende (cf. Amendes et droits d'engagement).

Révisé le 1.7.2017



Fédération
**Sportive
et Culturelle**
de France

COMITÉ
DÉPARTEMENTAL
BAS RHIN

27 rue des juifs
67081 STRASBOURG CEDEX
T +33 (0) 3 88 21 29 82
F +33 (0) 3 88 21 29 83
agr.fscf@wanadoo.fr

Fédération Française et Unité Publique
décret du 31 mars 1933
AVANT-GARDE DU RHIN

COMMISSION DEPARTEMENTALE DE GYMNASTIQUE

Pour la saison 2018/2019

TABLE DE SAUT POUSSINES

L'aménagement de la table de saut poussines est reconduit pour la saison 2018/2019. Voici les pénalités à appliquer révisées en fonction des pénalités du programme fédéral.

Rappel généralités :

- . La gymnaste a le droit d'effectuer 2 sauts identiques (même degré et s'il y a lieu même option) mais au maximum 3 courses
- . Un saut est considéré comme réalisé si la gymnaste court et qu'elle touche soit le tremplin, soit la table de saut
- . Le juge ne doit pas laisser démarrer la gymnaste s'il ne connaît pas son degré
- . En cas de saut nul au 1^{er} essai, le juge doit en informer l'entraîneur avant le 2^{ème} essai.
- Deux tremplins simples peuvent remplacer le tremplin double

1^{ème} DEGRE : Table de saut + 1 Tremplin double
SUR 4 POINTS (pose genoux) ou 5 POINTS (pose pieds)

Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les genoux (ou les pieds) sur la table de saut.
 Sans arrêt se redresser, puis un pas, saut vertical, réception à la station dorsale, jambes mi-fléchies, bras libres.

	SP	0.10	0.30	0.50	0.80
1^{er} envol					
Elévation du bassin insuffisante		X	X	X	X
Pose alternative ou déplacement des mains		X	X	X	
Double rebond ou pose d'un seul pied sur le tremplin				X	
Appui					
Bras fléchis		X	X	X	
Pose alternative des genoux (ou des pieds)			X(genoux)	X(pieds)	
Pose alternative ou déplacement des mains		X	X	X	
Manque de continuité		X	X	X (pieds)	
Pas sur pieds à plat (chaque fois)		X			
2^{ème} envol					
Flexion ou écart des jambes pendant le saut		X	X	X	X
Elévation insuffisante dans le saut		X	X	X	X
Réception					
Déviation par rapport à l'axe de réception		X	X	X	
Généralités					
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table				X	
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis				X	
Dynamisme insuffisant		X	X	X	
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé	Pas de pénalités chez les poussines				
Saut exécuté avant le signal des juges	Saut à refaire avec pénalité de 0.50 pt sur note B				
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser				
La gym peut réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum : - Course avec saut non réalisé SANS touche du tremplin/du trampoline et/ou de la table - Course avec saut non réalisé ET touche du tremplin/du trampoline et/ou de la table	Sans pénalité Saut nul				

Ne pas oublier les pénalités du tableau des fautes générales si nécessaires

2^{ème} DEGRE : Table de saut + 1 tremplin double
FRANCHISSEMENT GROUPE ET ECARTE
SUR 6 POINTS

Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table, jambes fléchies ou écartées, sans envol. Etendre le corps avant la réception à la station dorsale, jambes mi-fléchies, bras libres.

	SP	0.10	0.30	0.50	0.80
1^{er} envol					
Élévation du bassin insuffisante		X	X	X	X
Appui					
Bras fléchis		X	X	X	
Touche de la table avec les pieds				X	
Appui prolongé		X	X	X	
Passage en saut de flanc : les deux jambes D ou à G des prises					X
2^{ème} envol					
Omission de redresser le corps avant la réception		X	X	X	X
Frôler la TS avec les fesses ou le dos			X		
Heurter la TS avec les fesses ou le dos				X	
Réception					
Déviation par rapport à l'axe de réception		X	X		
Longueur insuffisante		X	X	X	
Généralités					
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table				X	
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis				X	
Dynamisme insuffisant		X	X	X	
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé	Pas de pénalités chez les poussines				
Saut exécuté avant le signal des juges	Saut à refaire avec pénalité de 0.50 pt sur note B				
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser				
La gym peut réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum : - Course avec saut non réalisé SANS touche du tremplin/du trampoline et/ou de la table - Course avec saut non réalisé ET touche du tremplin/du trampoline et/ou de la table	Sans pénalité Saut nul				

Ne pas oublier les pénalités du tableau des fautes générales si nécessaires

**3^{ème} DEGRE : Table de saut + 1 tremplin double ou mini-trampoline
(tremplin simple autorisé uniquement devant le mini-trempline)
tapis à hauteur de la TS – Possibilité de couvrir 20 cm de l'arrière de la TS avec le dernier tapis**

**LUNE PLAT DOS
SUR 8 POINTS**

Appel des 2 pieds sur le tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager, impulsion des bras pour arriver plat dos sur les tapis

	SP	0.10	0.30	0.50	0.80
1^{er} envol					
Corps cassé		X	X	X	X
Corps cambré		X	X	X	
Jambes fléchies		X	X	X	
Appui					
Bras fléchis		X	X	X	X
Epaules en avant		X	X	X	
Appui prolongé		X	X	X	
Si touche de la tête sur la table de saut	Saut nul				
Si déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui	Saut nul				
2^{ème} envol					
Jambes fléchies		X	X	X	X
Réception					
Corps non gainé		X	X	X	
Déviations par rapport à l'axe de réception		X	X	X	
Généralités					
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table				X	
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis				X	
Dynamisme insuffisant		X	X	X	
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé	Pas de pénalités chez les poussines				
Saut exécuté avant le signal des juges	Saut à refaire avec pénalité de 0.50 pt sur note B				
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser				
La gym peut réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum : - Course avec saut non réalisé SANS touche du tremplin/du trampoline et/ou de la table - Course avec saut non réalisé ET touche du tremplin/du trampoline et/ou de la table	Sans pénalité Saut nul				

Ne pas oublier les pénalités du tableau des fautes générales si nécessaires

4^{ème} DEGRE : Table de saut + mini-trampoline (avec ou sans tremplin devant)

**LUNE
SUR 9 POINTS**

Appel des 2 pieds sur le trampoline pour élever le corps tendu à l'ART passager, impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale, jambes mi-fléchies, bras libres.

	SP	0.10	0.30	0.50	0.80
1^{er} envol					
Corps cassé		X	X	X	X
Corps cambré		X	X	X	
Jambes fléchies		X	X	X	
Appui					
Bras fléchis		X	X	X	
Epaules en avant		X	X	X	
Appui prolongé			X	X	
Si touche de la tête sur la table de saut	Saut nul				
Si déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui	Saut nul				
2^{ème} envol					
Hauteur insuffisante		X	X	X	
Jambes écartes		X	X	X	
Jambes fléchies		X	X	X	
Réception					
Longueur insuffisante		X	X	X	X
Déviations par rapport à l'axe de réception		X	X	X	
Généralités					
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table				X	
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis				X	
Dynamisme insuffisant		X	X	X	
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé	Pas de pénalités chez les poussines				
Saut exécuté avant le signal des juges	Saut à refaire avec pénalité de 0.50 pt sur note B				
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser				
La gym peut réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum : - Course avec saut non réalisé SANS touche du tremplin/du trampoline et/ou de la table - Course avec saut non réalisé ET touche du tremplin/du trampoline et/ou de la table	Sans pénalité Saut nul				

Ne pas oublier les pénalités du tableau des fautes générales si nécessaires

5^{ème} DEGRE : Table de saut + 1 tremplin double

**LUNE
SUR 10 POINTS**













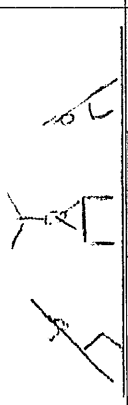



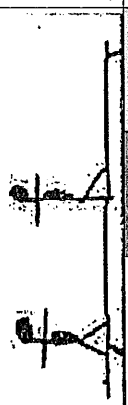

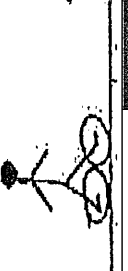













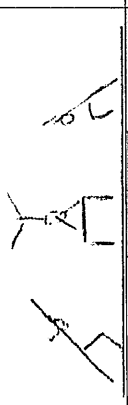



Appel des 2 pieds sur le trampoline pour élever le corps tendu à l'ART passager, impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale, jambes mi-fléchies, bras libres.

	SP	0.10	0.30	0.50	0.80
1^{er} envol					
Corps cassé		X	X	X	X
Corps cambré		X	X	X	
Jambes fléchies		X	X	X	X
Appui					
Bras fléchis		X	X	X	X
Epaules en avant		X	X	X	
Appui prolongé			X	X	
Si touche de la tête sur la table de saut	Saut nul				
Si déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui	Saut nul				
2^{ème} envol					
Hauteur insuffisante		X	X	X	
Jambes écartes		X	X	X	
Jambes fléchies		X	X	X	
Réception					
Longueur insuffisante		X	X	X	X
Déviation par rapport à l'axe de réception		X	X	X	
Généralités					
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table				X	
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis				X	
Dynamisme insuffisant		X	X	X	
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé	Pas de pénalités chez les poussines				
Saut exécuté avant le signal des juges	Saut à refaire avec pénalité de 0.50 pt sur note B				
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser				
La gym peut réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum : - **Course avec saut non réalisé SANS touche du tremplin/du trampoline et/ou de la table - Course avec saut non réalisé ET touche du tremplin/du trampoline et/ou de la table	Sans pénalité Saut nul				

Ne pas oublier les pénalités du tableau des fautes générales si nécessaires

NOM

PRENOM

Exercice N° 1 Roulade avant				
	Rouler pieds joints Rouer dans l'axe	Jambes tendues Se relever sans les mains		Bras à l'oblique arrière basse Réception jambes Mi-fléchies
Exercice N° 2 Roulade arrière				
	Rouler pieds joints Rouer dans l'axe	Jambes tendues Mains vers l'intérieur		Mains à plats Jambes tendues
Exercice N° 3 Placement du dos				
	Tronc+bras alignés Oreilles cachées	Tronc+bras alignés Bras tendus		Mains au bassin Jambes serrées
Exercice N° 4 Roue				
	Roue en 4 temps Jambes tendues	Passage à l'ATR Départ et arrivée en fente		Dos plat Tronc+jambes alignés
Exercice N° 5 Déplacement sur un banc				
	Marcher sur pointes des pieds Bras à l'horizontale latérale	Saut vertical sur le banc Saut vertical en sortie		Pieds joints dans le dernier cerceau Bras à l'oblique arrière basse
Exercice N° 6 Impulsion bras et jambes simultanés				
Exercice N° 7 Equerre				
Exercice N° 8 Chandelle				
Exercice N° 9 Ecrasement facial				
Exercice N° 10 Saut assemblé	