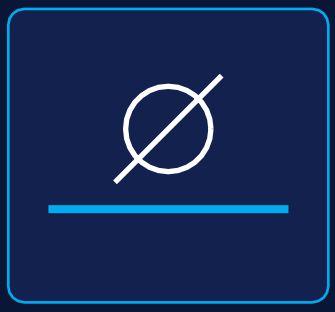
COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE — FFGym

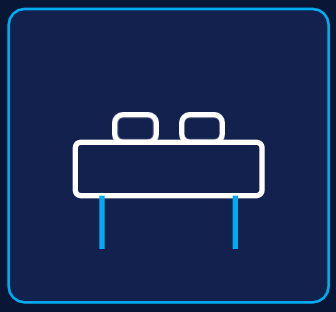
FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym | COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE

PROGRAMME FÉDÉRAL A RÉGIONAL

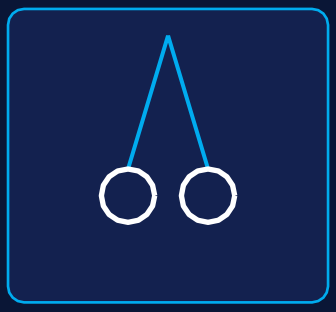
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE



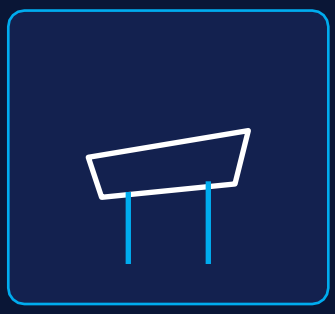
SOL



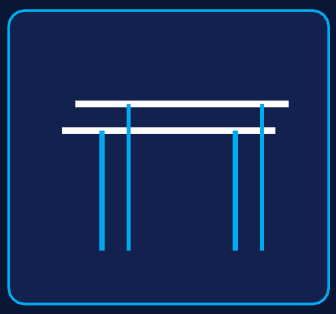
ARÇONS



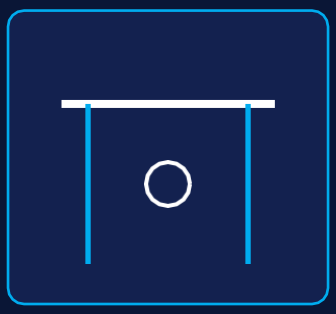
ANNEAUX



SAUT



BARRES PARALLÈLES



BARRE FIXE

RÈGLEMENT TECHNIQUE :

FÉDÉRAL A RÉGIONAL IDF

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

■ CATÉGORIES PROPOSÉES

Fed A Reg 7/9 ans	**Fed A Reg 9/11 ans**
Fed A Reg 10/15 ans	**Fed A Reg 10 ans et plus**

ATTENTION :

L'engagement dans cette catégorie exclut l'engagement en individuel dans une autre filière (Fédéral A, Performance Régionale ou Performance Nationale).

■ FORMAT DE LA COMPÉTITION

Composition de l'équipe	**5 gymnastes maximum**, 3 au minimum. Les **16 meilleures notes** sont comptabilisées.
Structure du mouvement	Composition d'un mouvement libre sur les **6 agrès** masculins.
Exigence minimale	Au sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe, l'exercice doit comprendre **au moins 5 éléments** de la grille fédérale A régional IDF.

■ LES 6 AGRÈS DE LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE (GAM)



SOL | ARÇONS | ANNEAUX | SAUT | BARRES PAR. | BARRE FIXE

■ JUGEMENT

■ Note E (Exécution) : Sur 10.00 Points

Évaluation de la tenue corporelle et de la technique sur 10 points pour au moins 5 éléments présentés.

■ Note D (Difficulté) & Bonifications

Calculée sur la somme des valeurs des **5 meilleurs éléments**, plafonnée à **1.50 point**.

■ ***EXEMPLE :*** *2 éléments 0.20 + 2 éléments 0.40 + 1 élément 0.50 = 1.70 pt* ➡■ ***Plafonné à 1.50 pt***.

Une bonification de + 0.30 point est attribuée par groupe d'éléments présenté.

■ PÉNALITÉS ET RÈGLES GÉNÉRALES

■ **ÉLÉMENTS MANQUANTS :** Une pénalité de **1.00 point** est appliquée par élément manquant.
• 3 éléments reconnus = **- 2.00 pts** | • 4 éléments reconnus = **- 1.00 pt**

• Seuls les éléments de la grille *fed A reg IDF* reconnus sont comptabilisés.

• Notation basée exclusivement sur les fautes techniques et la tenue du corps. **Aucune déduction** sur la composition.

■ AMENAGEMENTS MATERIELS

- Hauteur des barres parallèles libres (maxi 2m)
- Utilisation recommandée de barre fixe éducative ou ajout de tapis pour réduire la hauteur de la barre
- Ajout de tapis pour réduire la hauteur des anneaux
- **Présence obligatoire de l'entraîneur sous la barre fixe et les anneaux, et auprès des barres parallèles.**

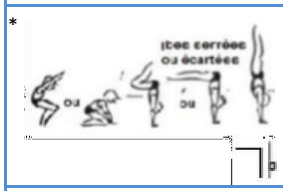
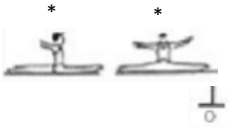
■ SPÉCIFICITÉ DE L'AGRÈS SAUT

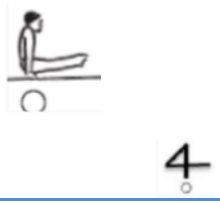
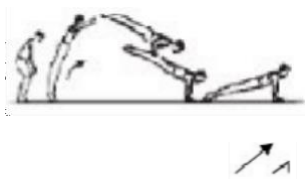
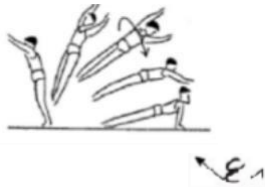
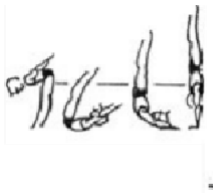
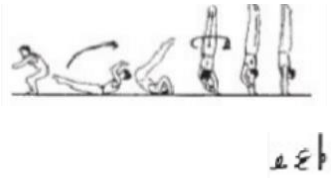
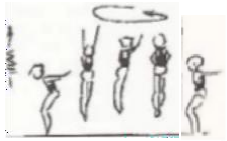
Hauteur du cheval : 1m10 pour la catégorie 7/9 ans
Hauteur du cheval : 1m25 pour les catégories 9/11 et 10/15 ans
Hauteur du cheval : 1m35 pour les 10 ans et plus

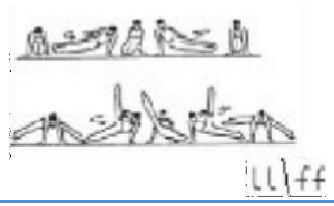
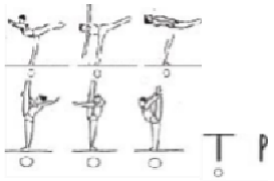
Essais autorisés	**2 essais autorisés** (identiques ou différents). Le meilleur est pris en compte.
Évaluation	L'évaluation globale se fait sur une base fixe de **10.00 points d'exécution**.

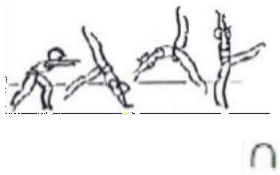
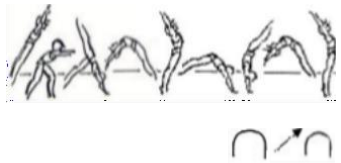
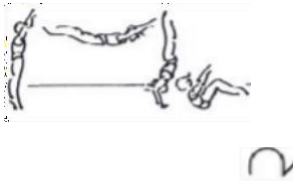
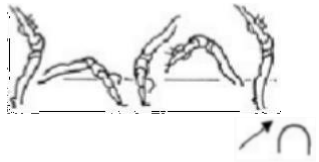
SOL

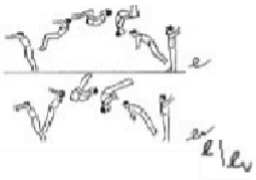
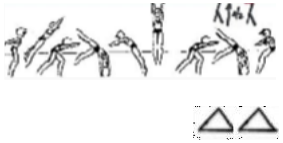


	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Éléments non acrobatiques	1. Tous placement du dos à l'ATR	2. ATR en force non tenu	3.	4.	5. De la station, ATR en force (2 s.)
						
		6. Roulade avant par la chandelle (Départ et arrivée en appui pédestre)	7. Roulade avant jambes serrées et tendues (départ et arrivée en appui pédestre)	8. 1/2 tour ou + en ATR (ausi tenu 2 s, avant ou après l'ATR)	9. Appui Tendu Renversé (2 s.)	10.
						
		11. Ecrasement facial (2 sec)	12.	3.	14. Souplesse avant	15.
						
		16. Fermeture jambes serrées (2 sec)	17. Tous grands écarts (2 s)	18.	19. Souplesse arrière	20.
						

	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Éléments non acrobatiques	21. Equerre écartée (2 sec)	22. Equerre serrée (2 sec)	23.	24.	25.
						
		26. Appui dorsal, 1/2 t à l'appui facial (ou inversément)	27. Saut en avant à l'appui facial	28. Saut 1/2 tour à l'appui facial	29. Saut 1 tour à l'appui facial	30. Saut en arrière à l'appui couché facial
						
		31. Roulade arrière bras tendus corps groupé	32. Roulade arrière bras tendus corps carpé	33. Roulade arrière bras tendu à l'ATR passagé	34.	35. Rouler en arrière à l'appui renversé avec 1/2 tour
						
		36. Saut 1/1 tour	37. Saut 3/2 tour et +	38.	39.	40.
						

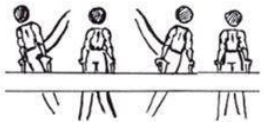
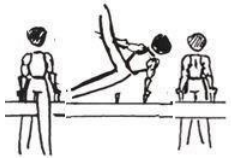
	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Elements non acrobatiques	41.	42.	43.	44.	45. 1 cercle des jambes (serrées ou écartées)
						
		46.	47.	48.	49. Variantes de breakdance	50.
						
		51.	52.	53.	54.	55.
		56.	57. Toutes planches (2 sec)	58.	59.	60.
						

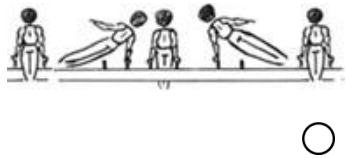
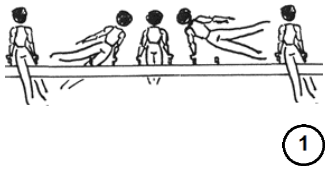
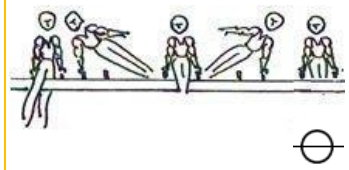
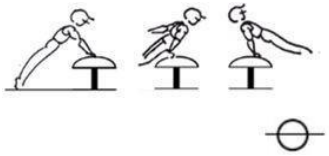
VALEUR		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
2	Parties acrobatiques en avant (salto et renversement) et éléments avec roulés sans salto	1.	2.	3.	4.	5.
		6.	7.	8. Saut de mains un pied	9. Saut de mains 2 pieds	10. Saut de mains 2 pieds Flip avant
						
		11.	12. Saut de l'ange	13.	114. Flip avant	15.
						
		16.	17.	18.	19. Salto avant groupé ou carpé	20. Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour
						

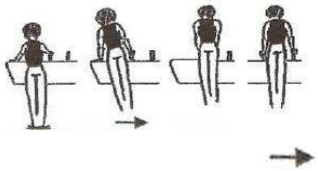
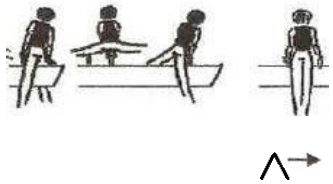
	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
3	Parties acrobatiques en arrière (salto et renversement arrière) et salto en arrière avec demi tour	1.	2.	3.	4. Flip arrière	5. Série de 2 flips et plus en arrière
						
		6.	7.	8.	9.	10. Salto arrière groupé ou carpé
						
		11. Roue latérale, fente ou pied-pied	12. Rondade	13.	14.	15.
						
		16.	17.	18.	19.	20.

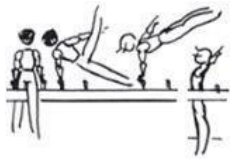
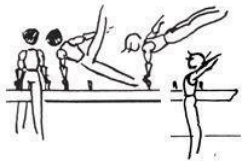
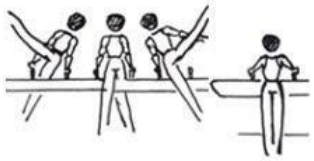
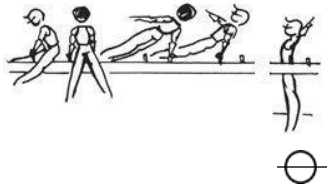
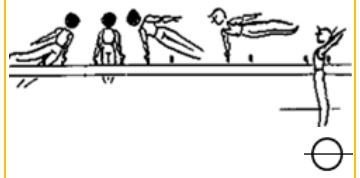
CHEVAL D'ARÇONS



VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
Groupe d'éléments Élans d'une jambe et Ciseaux	1. Balancé complet en appui facial	2. Balancé complet en appui cavalier	3.	4. Faux ciseau avant	5. Ciseau avant
					
	6. Balancé complet en appui dorsal	7.	8.	9.	10.
					
	11. Engager une jambe	12.	13.	14. Faux ciseau arrière	15. Ciseau arrière
					
	16.Dégager une jambe	17.	18.	19.	20.
					

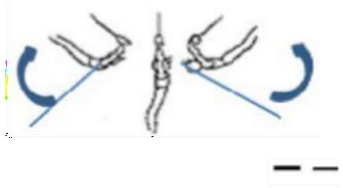
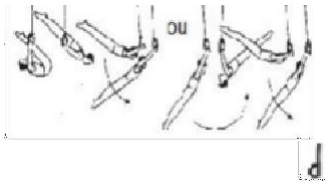
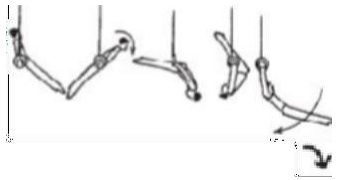
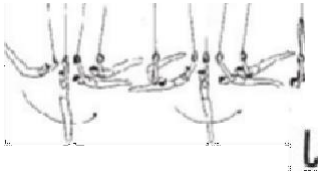
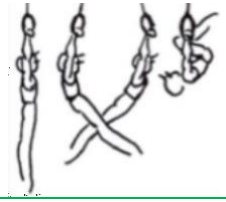
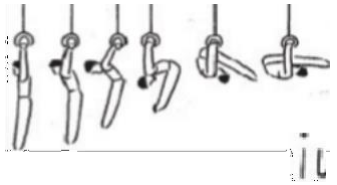
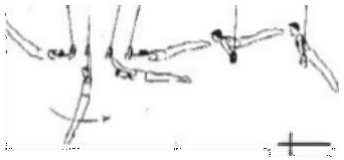
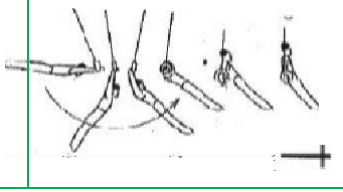
	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
2	Groupe d'éléments Cercles	1.	2.	3.	4. Demi cercle à l'appui dorsal	5. 1 cercle jambes serrées au cheval
						
		6.	7.	8. Cercle d'une jambe	9. Demi cercle à l'appui facial	10.
						
		11. 1/2 cercle au champignon	12.	13. 1 Cercle jambes serrées au Champignon	14.	15. 2 à 4 cercles jambes serrées au Champignon
						
		16.	17.	18.	19.	20.

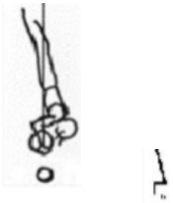
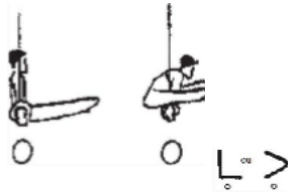
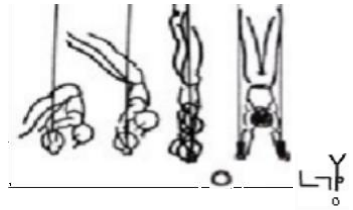
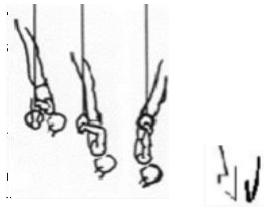
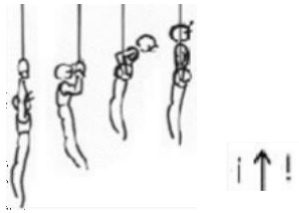
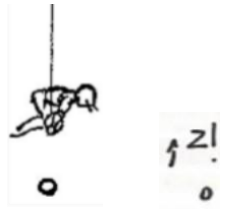
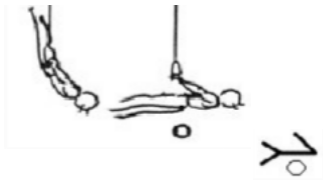
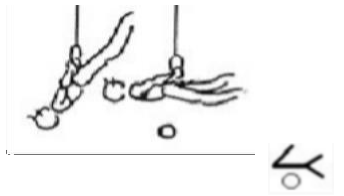
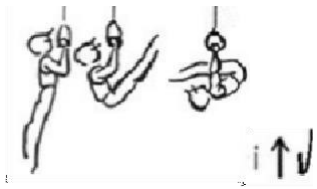
	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
3	Groupe d'éléments Transports	1. Déplacement latéral	2.	3. Casse-noisette : Simple déplacement 1/3 jambes écartées	4.	5.
						
		6.	7.	8.	9.	10.
		11.	12.	13.	14.	15.
		16.	17.	18.	19.	20.

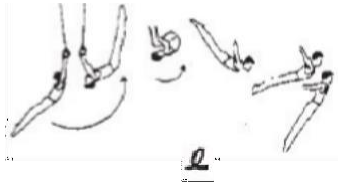
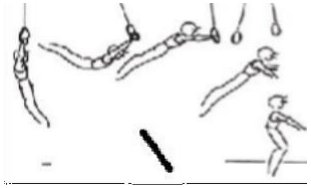
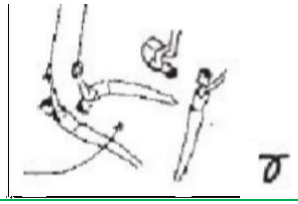
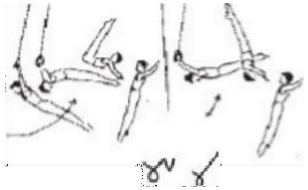
	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
4	Groupe d'éléments Sorties	1. De l'appui cavalier, engager la jambe, sortie devant par ¼ t	2. Sortie par faux ciseau à la station costale ou faciale	3.	4.	53. Sortie cercle à la station costale
						
		6. Appui cavalier, dégager la jambe, sortie derrière	7.	8. Sortie devant par 1/2 cercle à la station costale	9.	10.
						
		11.	12.	13. Sortie derrière par 1/2 cercle à la station costale par 1/4 de tour intérieur	14.	15.
						
		16.	17.	18.	19.	20.

ANNEAUX



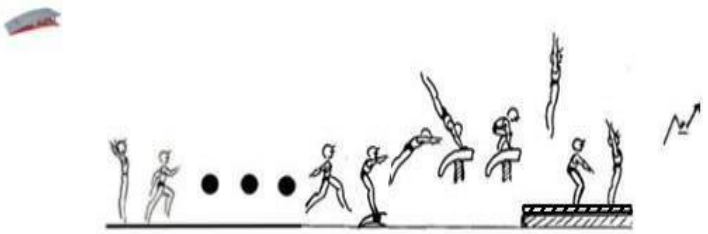
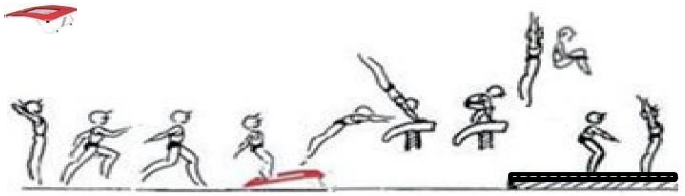
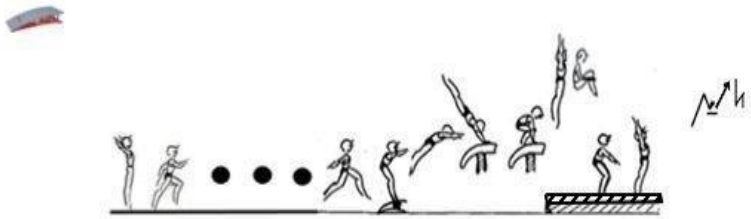
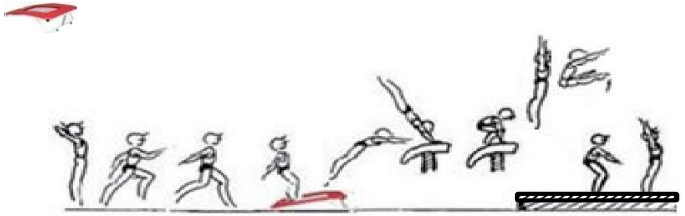
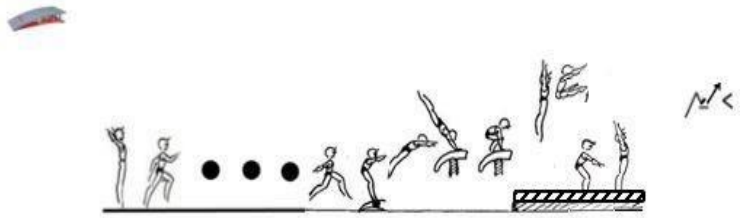
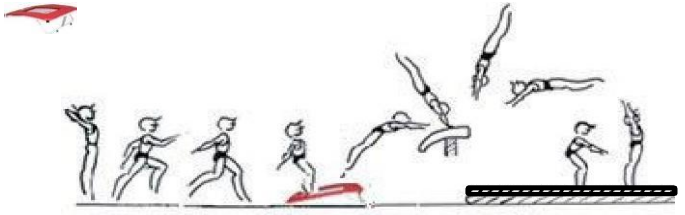
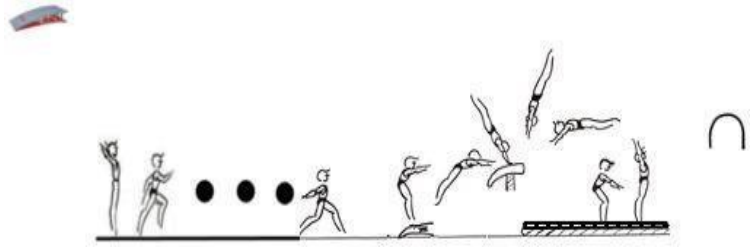
	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Bascules et éléments d'élan, élan pour ou à l'appui renversé 2 sec.	1. Balancé sous l'oblique basse	2. Balancé complet au dessus de l'oblique basse (bassin par rapport à l'horizontale)	3.	4. Renversement arrière carpé ou tendu	5.
						
		6.	7.	8. Elan en arrière à l'appui à l'élan en arrière à la suspension	9. Renversement avant carpé ou tendu	10.
						
		11. S'élever avec ou sans élan à la suspension mi-renversée groupée	12.	13.	14. De la suspension, renversement avant lentement. (Menichelli)	15. Bascule faciale à l'appui
						
		16.	17.	18.	19. Etablissement arrière à l'appui	20. Etablissement avant à l'appui
						

	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
2	Eléments de force et de maintien	1. Equerre jambes fléchies (2 sec)	2.	3. ATR bras mi-fléchis à 90° (2 s.)	4. Equerre ou équerre écartée (2 s.)	5. S'élever bras fléchis à l'ATR, pieds à l'intérieur des câbles (2s.)
						
		6. De l'appui, rouler lentement à la suspension renversée	7. De l'appui mi-renversé, descente contrôlée à la chandelle	8. Simultané à l'appui corps tendu	9.	10. Appui facial horizontal groupé
						
			12. Suspension dorsale corps tendu (2s)	13.	14. Planche arrière jambes écartées (2s)	15. Planche avant jambes écartées (2s)
						
		16. Chandelle (2 sec)	17. Renversement corps carpé ou tendu, bras et jambes fléchies ou tendues	18.	19.	20. Tour d'appui avant carpé à l'appui
						

	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
3	Sorties	1.	2. Balancer en avant et sortie salto arrière corps groupé	3. Balancer en avant et sortie salto arrière carpé ou tendu	4.	5.
						
		6. Balancer en arrière et sortie en forme d'établissement arrière.	7.	8.	9.	10.
						
		11.	12. Balancer en arrière et sortie salto avant corps groupé	13. Balancer en arrière et sortie salto avant carpé ou tendu	14.	15.
						
		16.	173.	18.	19.	20.

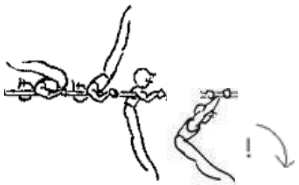
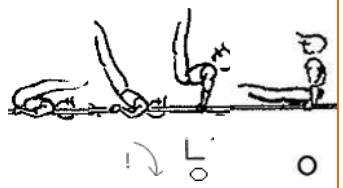
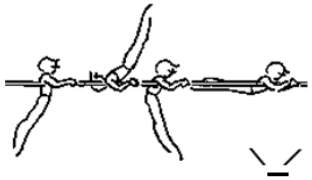
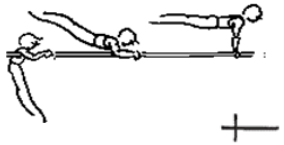
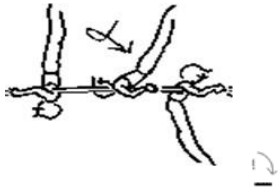
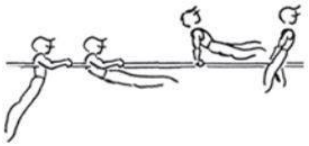
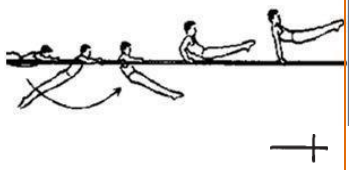
SAUT

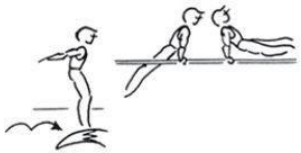
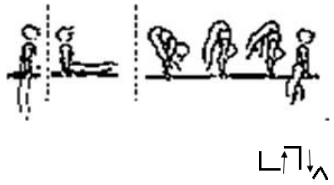
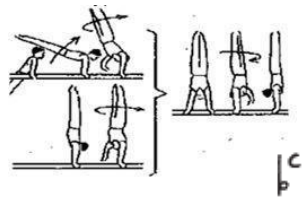
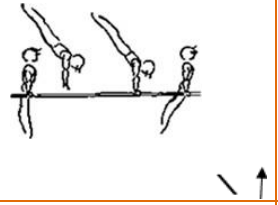
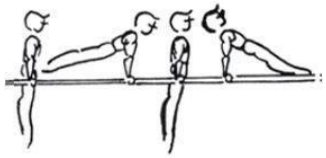
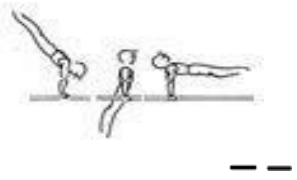
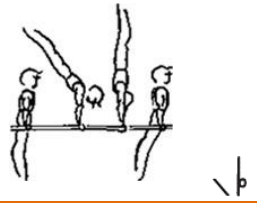
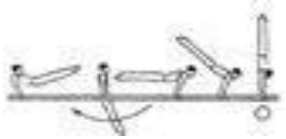


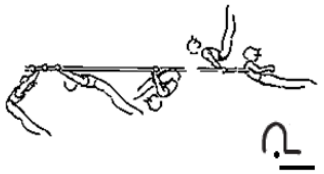
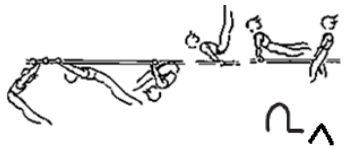
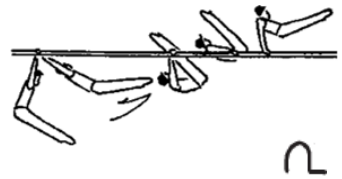
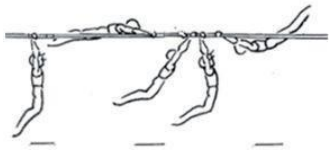
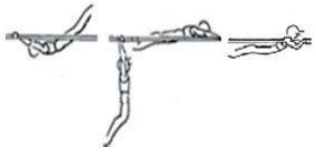
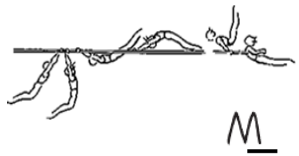
	VALEUR	TRAMPO TREMP		VALEUR	TREMPLIN
SAUT 1	0,10		SAUT 1 BIS	0,20	
		Course progressive - impulsion sur trampo tremp - saut groupé entre les bras - saut vertical -			Course progressive - impulsion sur tremplin - saut groupé entre les bras - saut vertical - réception à la station debout
SAUT 2	0,20		SAUT 2 BIS	0,40	
		Course progressive - impulsion sur trampo tremp - saut groupé entre les bras - saut extension groupé - réception à la station debout			Course progressive - impulsion sur tremplin - saut groupé entre les bras - saut extension groupé - réception à la station debout
SAUT 3	0,30		SAUT 3 BIS	0,60	
		Course progressive - impulsion sur trampo tremp - saut groupé entre les bras - saut extension carpé écarté ou serré - réception à la station debout			Course progressive - impulsion sur tremplin - saut groupé entre les bras - saut extension carpé écarté ou serré - réception à la station debout
SAUT 4	0,60		SAUT 4 BIS	1,20	
		Course progressive - impulsion sur trampo-tremp - lune - réception station debout			Course progressive - impulsion sur tremplin - lune - réception station debout

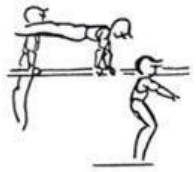
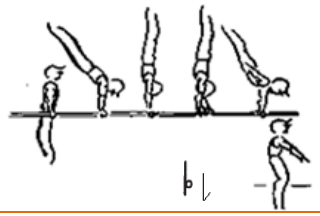
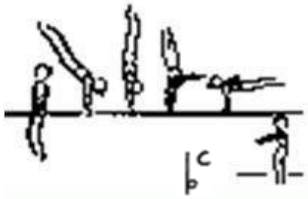
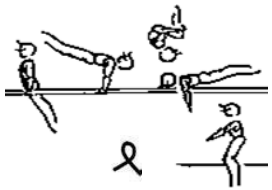
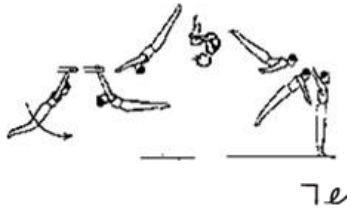
BARRES PARALLÈLES



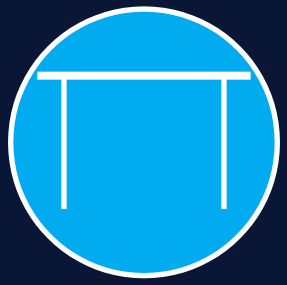
	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Éléments à la position brachiale	1. De l'appui brachial semi-renversé, prise d''élan au balancé en suspension	2.	3.	4.	5. De l'appui brachial semi renversé, prise d'élan et équerre jambes serrées (2s)
						
		6. Balancé complet en appui brachial sous l'horizontale	7. Balancer en appui brachial à l'horizontale et au dessus	8. De l'appui brachial, balancé arrière et établissement arrière à l'appui	9. Rouleau avant corps tendu à la suspension brachiale	10.
						
		11. Etablissement av au siège écarté	12.	13.	14. Etablissement en avant à l'appui (Temps de ventre)	15.
						
		16.	17.	18.	19.	20.

	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
2	Eléments en appui	1. Sauter à l'appui tendu et élancer en av. au siège écarté	2. Équerre corps groupé (2 s.)	3.	4. S'élever en force ou en élan au placement du dos.	5. Appui renversé avec 1/2 t avant (aussi avec 2 s avant ou après l'ATR)
						
		6.	7. Balancé arrière sauté à 45° au dessus de l'horizontale	8. Toutes les équerres (2 s.)	9.	10.
						
		11. Balancé complet sous l'horizontale	12. Balancé complet, au dessus de l'horizontale en arrière	13. Balancé arrière à l'ATR non tenu	14. Tout appui renversé sur 1 ou 2 b. (tenu 2 s)	15.
						
		16.	17.	18.	19.	20.

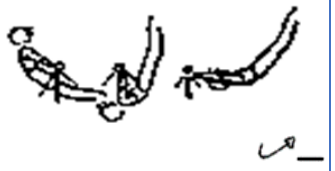
	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
3	Eléments en suspension	1.	2. Bascule de fond à l'appui brachial	3.	4.	5. Bascule Fixe à l'appui
						
		6.	7. Bascule fixe à l'appui brachial	8. Bascule fixe au siege écarté	9. Bascule de fond au siège écarté	10. Bascule de fond à l'appui
						
		11.	12.	13.	14.	15.
		16. Balancé complet en suspension	17. Du balancé en suspension, rétablissement arr à l'appui brachial	18.	19.	20. Moy à l'appui brachial
						

	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
4	Sorties	1.	2.	3.	4. Sortie latérale arrière sautée au dessus de l'horizontale	5.
						
		6. Balancer en arrière et sortie latérale sous l'horizontale	7. Balancer en arrière au dessus de l'horizontale ou à l'ATR tenu ou pas et sortie latérale	8.	9. Balancer en arr à l'ATR (tenu ou pas) et sortir par demi valse avant	10.
						
		11.	12.	13;	14.	15. Salto arrière groupé sur le côté
						
		16.	17.	18.	19.	20. De la suspension sur l'extrémité, salto arrière groupé
						

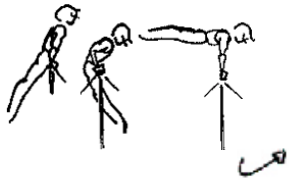
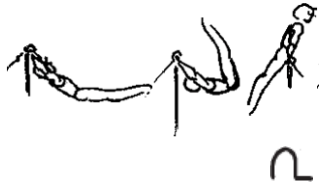
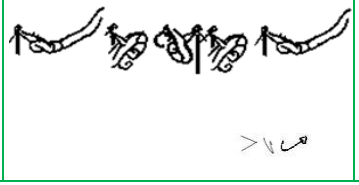
BARRE FIXE



BARRE FIXE - GRILLES FFGYM - CATEGORIE FEDERAL A REGIONAL

	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Groupe d'éléments Longs élans	1. Balancé complet sous l'oblique basse	2.	3. Balancé complet au dessus de l'oblique basse	4.	5.
						
		6. Prise d'élan vers le balancé	7.	8. De l'appui ou suspension, prise d'élan avant au dessus de l'oblique basse	9.	10. Etablissement arrière à l'appui
						
		11.	12.	13.	14. Balancé avant, contre volée au dessus de l'oblique basse aux prises mixtes ou dorsales	15.
						
		16.	17.	18.	19. De l'appui, basculer en arrière et prise d'élan en av avec 1/2 tour aux prises mixtes ou dorsales	20.
						

BARRE FIXE - GRILLES FFGYM - CATEGORIE FEDERAL A REGIONAL

	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
2	Groupe d'éléments Eléments près de la barre	1. Prise d'élan abdominable sous l'horizontale	2. Prise d'élan abdominale à l'horizontale	3. Tour d'appui arrière	4.	5.
						
		6. Traction	7.	8. De la suspension, traction et renversement arrière à l'appui	9. Bascule d'élan à l'appui	10. Bascule fixe à l'appui
						
		11. De l'appui, rouler lentement à la suspension	12.	13. Simultané (traction du pompier)	14.	15.
						
		16.	17.	18.	19. Engager devant et oscillation A/R	20. Stalder (ou pieds-mains) reprise d'élan
						

BARRE FIXE - GRILLES FFGYM - CATEGORIE FEDERAL A REGIONAL

	VALEUR	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
3	Groupe d'éléments Sorties	1.	2. Sortie filée	3. Sortie filée demi-tour	4.	5.
						
		6.	7.	8.	9.	10. Salto arrière carpé ou tendu
						
		11.	12.	13.	14.	15.
		16. Sortie arrière sous l'oblique basse	17. Sortie arrière au dessus de l'oblique basse	18.	19.	20.
		