

COMMISSION NATIONALE GYMNASTIQUE FEMININE

1 NOUVEAUTES DU PROGRAMME FEDERAL 2023

1.1 POINTS DE REFERENCE

1.1.1 LE CHAMPIONNAT NATIONAL INDIVIDUEL

| | CATEGORIE FEDERALE | | CATEGORIE 1 | | | |
|------------------------------------|--|--|---|---------|--------|-----------|
| | HONNEUR Senior/Junior | AVENIR Cadette/Minime/ Benjamine | SENIOR / JUNIOR | CADETTE | MINIME | BENJAMINE |
| Nombre de points demandés * | 46 | 44 | 41 | 40 | 39 | 39 |
| Références | Championnat National Individuel 2023 OU Finale des Coupes 2023 ou 2024 | | Championnat National Individuel 2023 OU 1/2 Finales des Coupes 2023 ou 2024 OU Finales des Coupes 2023 OU Trophée National 2023 | | | |

1.1.2 LE TROPHEE NATIONAL INDIVIDUEL

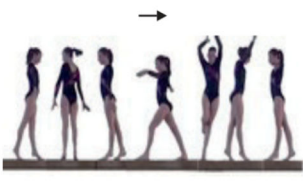
| | SENIOR | JUNIOR | CADETTE (2ème année) | CADETTE (1ère année) | MINIME | BENJAMINE |
|-----------------------------------|--|--------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nombre de points demandés* | 37 pts ≤ points < 41 pts | | 37 pts ≤ points < 40 pts | | 35 pts ≤ points < 39 pts | 34 pts ≤ points < 39 pts |
| Références | <ul style="list-style-type: none"> - 1er Tour des Coupes 2023 OU - 1/2 Finales des Coupes 2023 ou 2024 - Trophée National 2023 | | | | | |

1.2 UTILISATION DU TRAMPO-TREMP EN CATEGORIE 1

Les minimales ont le droit à un double tremplin ou trampo-tremp pour les tsukahara ou lune salto avant avec une déduction de 1pt sur la note finale.

1.3 POUTRE IMPOSES

1.3.1 AU 4EME DEGRE

| 4.5 | Pivots | 1 |
|-----|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres• S'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale• Pivoter d'un 1/2 tour à G sur jbe G, sur 1/2 pointe pied D pointé au mollet G, bras libres• Pointer pied D devant pied G, sans arrêt 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres | <p>0,5</p> <p>0,5</p>  |

- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue
- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour
- 1/2 tour genou ouvert ou fermé : SP
- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour

Le 2^{ème} pivot sur deux pieds est en gras souligné. Chacun des deux pivots est sur 0,50 pt.

1.3.2 AU 5EME B

Ce n'est plus roue pied-pied enchaînée salto arrière mais roue enchaînée salto arrière (vigilance : pas de temps d'arrêt entre les deux éléments donc l'arrivée ne va pas se faire en grande fente).

1.4 6EME DEGRE

1.4.1 BARRES

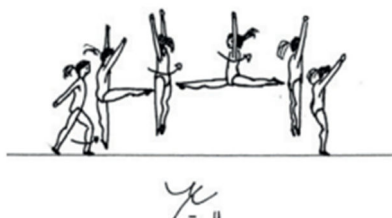
- Le tour arrière libre sous l'horizontale sera comptabilisé en difficulté 6^{ème} et pénalisé de 1pt si nous en avons besoin dans les 3 difficultés 6^{ème}.

Si la gymnaste exécute plusieurs tours d'appui arrière libre :

- Le 1^{er} tour arrière libre sera bonifié ou non selon l'angle
 - Le 2^{ème} tour arrière libre sera reconnu en Autre Difficulté quel que soit l'angle
 - Le 3^{ème} tour arrière libre ne sera pas reconnu et une pénalisation de 0,50 pt + d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.
- L'élan circulaire en arrière peut être fait jambes fléchies. Il sera éventuellement pénalisé selon la flexion des jambes.

1.4.2 SOL

Le saut enjambé 1 tour a été remplacé par le saut fouetté avec changement de jambe au grand écart avec 1 tour.



1.4.3 POUTRE (RAPPEL)

Seul le saut carpé écarté peut être exécuté en position transversale ou latérale. Si une gymnaste exécute un saut carpé en position transversale et saut carpé en position latérale c'est la bonification de la 1^{ère} exécution qui sera comptabilisé. Le 2^{ème} saut ne sera pas reconnu.

Tous les autres sauts s'ils sont exécutés en position latérale seront reconnus en Autres Difficulté.

2 PRECISIONS DU PROGRAMME FEDERAL

Les tableaux de fautes générales pages 123, 140 et 164 :

- Erreur sur mauvaise annonce des degrés : notation du degré exécuté et pénalité de 0,80 pt sur la note E
- Erreur arrêt non motivé enlever « sauf les 3 premiers degrés »

| FAUTES | | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt et + |
|---|---|---|------------------|-----------------|---------------------------|
| Divers FSCF | | | | | |
| Mauvaise annonce de degré | notation du degré exécuté et pénalité 0,80 pt sur la note E | | | | |
| Faute de terminologie (choré/liaison) ou faute de texte | chq f. | x | | | |
| Élément coté non exécuté ou aidé | Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E | | | | |
| Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret | chq f. | x | | | Max 0.80 pt (paragraphe) |
| Élément principal aidé dans un paragraphe non coté | chq f. | | | | 0.80 pt |
| Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement) | chq f. | x | | | Max 0.80 pt (paragraphe) |
| Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement) | chq f. | x | | | Max 0.80 pt (paragraphe) |
| Élément non exécuté dans l'ordre chronologique | chq f. | | | | 0.80 pt |
| Position non tenue | chq f. | | x | | |
| Arrêt non motivé (plus de 2 sec) | chq f. | x | | | |
| Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné) | chq f. | | | | 0.80 pt |
| Élément mal exécuté, sans chute et recommencé | | | | x | |
| Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire | | | | | |
| Pour les éléments au choix : | | Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments | | | |
| • option différente après la chute | | chq f. | | x | |
| Changement de direction non conforme au texte | | | | x | |

3 INFORMATIONS

3.1 EXAMENS DE JUGES

Les dates des examens sont les suivantes :

Examen Libre : écrit 27/28 janvier 2024

pratique lors des Finales des Coupes le dimanche matin
inscription du 1^{er} novembre au 31 décembre

Examen 6^{ème} : écrit 23/24 mars 2024

pratique mêmes date que le 2^{ème} échelon
inscription du 10 janvier au 10 février

Examen 2^{ème} échelon : écrit et pratique les 25/26 mai ou 1^{er}/2 juin 2024

inscription du 10 mars au 10 avril

L'examen 2^{ème} échelon se fera en ligne pour toutes les régions.

L'examen 6^{ème} sera réalisé de la même manière que ce qui était fait depuis 2 ans pour le 2^{ème} échelon (programme Excel).

3.2 DATE DES CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPE

3.2.1 CHAMPIONNAT NATIONAL PAR EQUIPE F3

Le championnat se déroulera le week-end du 15 et 16 juin 2024 à Thouars (79)

3.2.2 CHAMPIONNAT NATIONAL PAR EQUIPE F2

Le championnat se déroulera le week-end du 22 et 23 juin 2024 à La Motte Servolex (73)

3.2.3 CHAMPIONNAT NATIONAL PAR EQUIPE F-F1

Le championnat se déroulera le week-end du 6 et 7 juillet 2024 à Arnas et Villefranche-sur-Saône (69)

4 DOCUMENTS INDISPENSABLES POUR LA SAISON 2023-2024

4.1 LE PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE

https://www.fscf.asso.fr/sites/fscf/files/uploads/documents/institutionnel/pfa-gf-2023-2024_v4.pdf

4.2 LE REGLEMENT DE L'ACTIVITE

https://www.fscf.asso.fr/sites/fscf/files/uploads/documents/institutionnel/ra_gymnastique_feminine_v4.pdf

4.3 LE PARCOURS POUR LES COMPETITIONS INDIVIDUELLES

<https://www.fscf.asso.fr/sites/fscf/files/uploads/documents/institutionnel/parcours-indiv-fscf-2023-2024-a4-v2.pdf>