

COMMISSION NATIONALE GYMNASTIQUE FEMININE

1 PRECISIONS PROGRAMME FEDERAL 2025

Suite aux nombreux échanges avec les formateurs juges et entraîneurs des régions, nous diffusons les réponses à l'attention de toutes les associations

1.1 MATERIEL

L'année dernière on pouvait bouger les tremplins comme on voulait (c'était écrit). Est-ce la même chose cette année ?

= déplacement du ou des tremplins autorisé









1.2 3EME DEGRE J/A BARRES ASYMETRIQUES

Départ du mouvement : possibilité d'être à la station dos à BS et face à BI.

1.3 5EME DEGRE J/A BARRES ASYMETRIQUES



Correction : après le paragraphe 5.8 appui libre à l'horizontal : 5.9 sortie échappe groupée (ou carpée) ou sortie échappe tendue (au lieu de 5.7)

Supprimer au début du paragraphe 5.9 « sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre ».

5.7	Bascule BS	1,5		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer une bascule faciale, sur BS 			
5.8	Appui libre à l'horizontal	0,5		- Prise d'élan corps à l'horizontale - Alignement du corps à l'appui libre ⓘ Bras tendus à l'appui libre
	<ul style="list-style-type: none"> Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre à l'horizontale minimum, 			
5.9	Sortie Echappe groupée (ou carpée)	1,5		- Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	<ul style="list-style-type: none"> Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un balancer AV corps tendu à l'horizontale minimum Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou carpé de 360°, sortie échappe groupée ou carpée, réception stabilisée à la station, jbes mi-flechies 			
	Sortie Echappe tendue	2		- Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	<ul style="list-style-type: none"> Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un balancer AV corps tendu à l'horizontale minimum Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps tendu de 360°, sortie échappe tendue, réception stabilisée à la station, jbes mi-flechies 			

1.4 3EME DEGRE POUSSIN BARRES ASYMETRIQUES

Il est possible de réaliser la descente libre en rotation avant et de bloquer directement en chandelle renversée avec aide de l'entraîneur. Puis réaliser la **chandelle renversée** en courbe AV, **position tenue**.

	Descente libre		
	<i>La gym descend seule de BI Exemple prise d'élan repoussée derrière la barre, ou rotation avant ...</i>		
3.5	Chandelle renversée	0.5	
	<i>Se placer à la suspension BI, en position de chandelle renversée, en courbe AV, épaules sous BI, BI au niveau des cuisses, aide de l'entraîneur autorisée</i> <ul style="list-style-type: none"> • Chandelle renversée en courbe AV, position tenue 		

1.5 2EME P §2.1 ET J/A §2.2 RENVERSEMENT DU SIEGE

Y-a-t-il une hauteur du caisson pour le renversement du siège ?

= **les barres peuvent être réglées sur ces degrés**

Y-a-t-il une hauteur demandée pour les épaules par rapport à la barre au départ ? **NON**

La flexion des jambes est-elle pénalisée en fautes générales ? **Fautes générales comme toutes les flexions des jambes**

Quelle est la pénalité pour heurter le bloc ? **Pas de pénalité**

Peut-on retirer le bloc ? Pénalité si la gymnaste n'enchaîne pas le temps que le bloc soit retiré ? **Oui pas de pénalité pour le temps d'attente.**

1.6 3EME P § 3.1 ET 2EME J/A § 2.1 DEPART DE BALANCER

Le départ doit-il se faire en sautant ou avec mains posées sur la barre ? Pénalité pour l'un ou l'autre ? **C'est écrit "sauter" donc pénalité de 0.10 si pas respecté**

Si la gym garde les mains sur la barre à l'arrivée (demandé retour à la station) y'a-t-il une pénalité ? faute de texte 0.10 ? **NON**

1.7 3EME P §3.3 ET J/A §3.2 TRACTION ENROULEE

Si la gym fait la même chose que l'an dernier (lancer la jambe pour enrôler) quelle pénalité ? = **pas de VD**

TRACTION avec mains en supination

0.10 faute de texte + 0.10 quand remplacement des mains

1.8 4EME P §4.2 ET J/A §4.1 FERMETURE

Si la gym crochète avec les pieds dans la fermeture pour tenir la position, que faire ?

- **Pénalité de 0.50 comme heurter l'agrès avec les pieds**

La gym peut-elle monter les jambes l'une après l'autre ? Sur la vidéo du 4ème A/J il y a un léger décalage. **oui l'important c'est la position tenue des deux jambes en fermeture**

La gymnaste lève les jambes fléchies au-dessus de l'horizontale, angle des hanches bien fermé. L'ET "pieds au niveau de la barre" n'est pas réalisée bien sûr. Mais pour la reconnaissance : Reconnu puisque les cuisses sont à 135° et jambes fléchies à 0.5? **Tenté mais non reconnu, et changer dans le tableau des éléments tentés/reconnus en disant qu'il est reconnu si à 135° jambes tendues.**

Fermeture des jbes	3 ^e - 4 ^e	Élévation des jbes à l'horizontale	Élévation des jbes tendues à 135° minimum
--------------------	---------------------------------	------------------------------------	--

1.9 4^{EME} P §4.6 ET J/A §3.4 FERMETURE

Le filé est un élément non coté. Il convient de voir la position de chandelle renversée sinon l'ET est retirée.

1.10 4^{EME} J/A § 4.2 2 TOURS AR ENCHAINES

Dans le cas d'un arrêt (léger) entre les deux tours AR mais SANS reprise d'élan, quelle est la pénalité ? faute de texte 0.10 ? Mouvement discontinu 0.30 ? manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques 0.50 ?

Dans le cas d'un arrêt entre les 2 tours AVEC prise d'élan pour réaliser le 2e tour, quelle est la pénalité ?

**S'il y a reprise d'élan entre les 2 tours, élan intermédiaire 0.50 pt + manque de liaison entre 2 éléments 0.50 pt. Si l'arrêt est très léger 0.10 pt
= ajouter faute générale : manque de liaison entre deux éléments : 0.50 pt.**

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes spécifiques en Barres					
Élan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.			x	
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et dans les balanciers BI et BS	chq f.	x	x		
Élément ou passage réalisé de façon discontinue	chq f.	x	x	x	
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis avec les pieds	chq f.			x	
Heurter le tapis avec les pieds	chq f.				1 pt
Manque de liaison entre deux éléments				x	

1.11 AU 5^{EME} P ET AU 4^{EME} J/A POUR LE FILE

La gym peut partir de l'appui ou de la prise d'élan. Comme il n'est pas écrit sans arrêt, la gym peut faire un élan de jambes en AV avant la prise d'élan.

On ne doit pas voir un élan de jambes en AV pour la prise d'élan, la bascule et le filé doivent être enchaînés. Si la gym remonte difficilement de sa bascule, elle pourra juste poursuivre en basculant les épaules de l'appui pour enchaîner le filé



Quelle pénalité pour bassin éloigné de la barre lors du passage chandelle ? **Pas de pénalité spécifique**

1.12 5^{EME} J/A § 5.3

Si la gym ne fait ni pose de pied ni l'élan circulaire carpé que fait-on ? Qu'est-ce qu'on enlève ?

0.80 pt pour paragraphe non coté non exécuté

Au 5ème degré la pose de pieds n'est plus cotée. Demande-t-on toujours la pose simultanée car plus d'ET ? **Remettre l'ET de l'an dernier « la pose des 2 pieds est simultanée »**

5.2	Pose de pied	0		-La pose des 2 pieds est simultanée
	<ul style="list-style-type: none"> • Sans arrêt, élan des jbes en AR pour poser les pieds, jbes fléchies entre les prises 			

5^{ème} J/A Sortie

En sortie de barres salto tendu, il est écrit alignement du corps mais si elle a talons fesses mais le bassin ouvert **Sortie salto tendu reconnu avec des fautes de jambes**

6^{ème} degré

Le contre-mouvement peut-il remplir l'EC4 du tour en barres au 6^{ème} degré, étant dans la famille des élans circulaires ? **NON**

2 CATEGORIE 1

2.1 BRIEFING COMPETITIONS INDIVIDUELLES : BARRES

La gymnaste ne peut pas marcher ou courir sous BI pour effectuer son entrée : 0,30pt de déduction sur la note finale par le jury D.

2.2 JUGES : TROPHEE ET NATIONAL INDIVIDUEL

Les juges candidats à l'examen Libre pourront compter dans les quotas juges en tant que juge Libre au Trophée national et au championnat national individuel.

2.3 ACCES PATEAU DE COMPETITION

Une vérification des licences entraîneurs sera effectuée dès les 1/2 Finales des coupes nationales.

3 COMPETITION 2025

La validation de l'association organisatrice du **championnat national par équipes F3** est en cours. Les dates arrêtées sont le week-end du **28 et 29 juin 2025**. Le lieu sera communiqué dans les prochaines semaines.