

Montées descentes

Nous vous rappelons que les règles de montées descentes sont parues au Cont@ct n°19 du 1er juillet 2010.
Vous retrouverez la liste des gymnastes concernés sur www.ufolepgym.com

Demandes de dérogation

Elles sont à adresser, via votre délégation départementale, à Maryse SEGONDY - maryse.segondy@orange.fr - ainsi qu'à votre responsable de groupe avant le 30 novembre 2010 :

- G1 → Christelle Guarini - c1guarini@aol.com
- G2 → Sylvain BAUD - sylvain.baud69@free.fr
- G3 → Florence DUFRAISE LEVADOUX - dufraiselevadoux@orange.fr

Brochure et modifications

Pour des raisons techniques, la "nouvelle" brochure pourrait ne pas être prête à la diffusion pour ce début de saison.
Un groupe de travail s'est rassemblé mi juin ainsi que mi septembre et une nouvelle version de notre actuel programme est en cours de finalisation technique.

Sur le fond assez peu de changements, le programme restera a priori, dans son principe, le même.
Voici donc les modifications en attendant la version définitive de la brochure qui les intégrera toutes.

M = Modification P = Précision		MODIFICATIONS et PRÉCISIONS n°5 – SEPTEMBRE 2010	
Page	N°	nomination	Rectificatifs
4	M-145	Droits et devoirs des juges. Ils doivent :	Porter une tenue correcte avec haut blanc et bas noir ou bleu marine. Débardeurs à fines bretelles interdits.
4	M-296	Droits et devoirs des entraîneurs. Ils doivent :	Porter une tenue sportive correcte Shorts et débardeurs à fines bretelles interdits. Pantacourt autorisé
5	M-146	Décomposition de la note – féminines	Niveau des éléments de difficultés possibles : - 0,3 à 0,6 en Niveau 3 - 0,3 à 0,7 en Niveaux 1 et 2
5	M-147	Exécution	La note d'exécution est le maximum autorisé en déductions
5	M-148	Exigences spécifiques (filles et garçons)	RAPPEL Elles valent 0,5 chacune. Les exigences spécifiques seront validées uniquement avec des éléments de difficulté du niveau demandé. Seuls les éléments codifiés peuvent remplir ces exigences spécifiques. Un élément, même répété, ne peut remplir qu'une seule exigence. Il est donc autorisé de répéter un élément dans une même série, mais cet élément ne comptera qu'une fois pour la difficulté et l'exécution.
9	M-149	Musique	Chaque gymnaste doit avoir son enregistrement sur CD-R (possibilité de n'avoir qu'un CD par équipe). Les K7, CD-RW, CD MP3 et clés USB ne sont pas autorisées.
9	M-150	Généralités	# Série gymnique (SG) : enchaînement de 2 ou plusieurs éléments gymniques (famille des sauts et des pirouettes) # Liaison Acrobatique (LA) : enchaînement direct de deux éléments acrobatiques avec envol pour le sol et avec ou sans envol pour la poutre
9		Généralités	Modifier "série gymnique, 3 possibilités" par "règle d'enchaînement pour toutes les séries, 3 possibilités"
10	M-151	Barres asym - Norme de l'agrès	Barre inférieure libre pour les N8 âgées de 7 à 10 ans uniquement
10	M-152	Barres asymétriques Rappel	Les sorties ne peuvent pas remplir une exigence de lâcher.
10	M-153	Barres asymétriques Rappel	Pour toutes les sorties en salto arrière à partir de 0,3, le départ est autorisé à partir de l'appui barre supérieure, de l'appui libre ou du balancé

MODIFICATIONS ET PRÉCISIONS SUR LE PROGRAMME TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

11	M-154	Sol masculin – Rappel	les appuis sont des appuis manuels, donc mains à plat
11	M-155	Sol masculin – Rappel	L'ensemble de la surface du sol doit être utilisée, c'est-à-dire au moins 2 diagonales et 1 coté.
11	M-156	Arçons - Rappel	En départ appui cavalier, pour qu'un cercle soit compté il faut au moins 540° (fin du cercle devant). Autrement pour qu'un cercle soit compté il faut au moins 360°
12	M-157	Barres parallèles – Rappel	A partir du Niveau 4 : - les éléments au siège écart ne sont pas comptabilisés et le gymnaste recevra une pénalité de 0,5 pour chute sur agrès à chaque siège écart
13	M-158	Éléments de maintien	toute déviation par rapport à l'axe parfait (horizontal ou vertical) - 0,1 (1° à 15°) 0,2 (16° à 30°) NR (+31°)
13	M-159	Éléments venant à l'ATR	Ils sont pénalisés d'après la règle des éléments de maintien.
15	M-160	Fautes générales	En cas de chute, reprendre le jugement quand le ou la gym a repris sa place, au premier geste
15	M-161	Fautes	pointes de pieds non tendues chaque fois 0,1 (max 0,4 sur le mouvement)
15	M-162	Fautes de comportement	chaussettes obligatoires avec le sokol → pénalité 0,2
15	M-163	Fautes de comportement	Retirer sa tenue de compétition (léotard ou justaucorps) sur le plateau = 0,5 à chaque fois par gym (après un premier avertissement)
16	M-164	Fautes générales	absence du juge en réunion de juges → amende et déclassement de l'équipe retard du juge (réunion démarrée) → amende et pénalité de 3 points sur l'équipe
16	M-165	Poutre et Sol Féminin	Supprimer "manque d'éléments acro du niveau"
16	M-304	Barres asymétriques	Ajouter manque d'amplitude (éléments autre que les balancés) : jusqu'à 0,30
17	M-166	Fautes spé aux agrès masculins Arçons	A partir de N4 prise d'élan cercle en appui cavalier → 0,3 (chaque fois)
17	M-167	Fautes spé aux agrès masculins Arçons	manque d'amplitude (élans de jambes, cercle) → 0,1 ou 0,2 (chaque fois)
17	M-168	Arçons	contre élan → - 0,2 (chaque fois)
17	M-169	Fautes spé aux agrès masculins Anneaux – Balancement des câbles	La pénalité concerne les maintiens. max : 0,5 sur le mouvement
17	M-170	Fautes spé aux agrès masculins Généralités	manque d'amplitude dans les balancés : 0,1 (1 à 15°) 0,2 (16 à 30°)
17	M-171	Fautes spé aux agrès masculins Généralités	demi élan intermédiaire (à partir de N4) → 0,2 Les élans à 0,2 seront toujours comptés comme une difficulté et donc non pénalisés en Niveau 4
18 à 21	M-172	Saut	Des nouveaux sauts et des nouvelles valeurs. Voir annexe
22	M-173	Saut – Réception	Déviation par rapport à la ligne d'élan correspond à une zone de 1 mètre en largeur dans l'axe de la table.
22	M-174	Fautes générales	tremplin autorisé devant le trampoline pour les 7-8 ans uniquement
22	M-175	Fautes générales	Tremplin supplémentaire non autorisé → saut nul
Gymnastique Artistique Féminine			
24 à 31	M-176	Exigences spécifiques	Voir annexe pour les tableaux complets
34	M-177	Barres asymétriques – venir à l'appui	De la suspension BS, départ libre, établissement à l'appui libre BS → valeur 0,4
37	M-178	Barres asymétriques – Elan 2	AJOUTER ELEMENT Elan en arrière à l'ATR avec jambes écartées (corps carpé) et avec ½ tour → 0,6
37	M-179	Barres asymétriques – Elan 2	Elan en arrière à l'ATR et 1/2 tour (180°) minimum → valeur 0,7
38	M-180	¾ de tour (270°) circulaire groupé, carpé ou écarté en avant BI ou BS	Supprimer " et bascule faciale, dorsale ou écart " Valeur → 0,3

MODIFICATIONS ET PRÉCISIONS SUR LE PROGRAMME TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

39	M-181	Barres asymétriques – Rotations 2	Elan circulaire carpé ou groupé en arrière à l'ATR → Valeur 0,7
39	M-182	Barres asymétriques – Rotations 2	Stålder à l'ATR. Elan circulaire faciale... → Valeur 0,7
40	M-183	Éléments en départ de l'appui facial BS	Ajouter "et/ou de l'appui libre"
40	M-185	Barres asymétriques – Balancer 1	Lune → valeur 0,7
41	M-186	Barres asymétriques – Balancer 2	Soleil 1 tour (360°). → valeur 0,7
42	M-187	Barres asymétriques - Lâcher	AJOUTER ELEMENT Lâcher avec salto arrière demi-tour (Gienger) → 0,7
42	M-188	Barres asymétriques - Lâcher	Shoushounova à l'ATR → valeur 0,7
43	M-189	Barres asymétriques - Sorties	AJOUTER ELEMENT Sortie par balancer avant demi-tour (lâcher après le demi-tour et changement de prise d'une ou des 2 mains) → 0,2
43	M-190	Barres asymétriques - Sorties	Sortie en balancer arrière. Ajouter "pieds au dessus de la barre inférieure"
43	M-191	Barres asymétriques - Sorties	NOUVEL ELEMENT Sortie par balancer avant arrière → 0,1
43	M-192	Barres asymétriques - Sorties	Sortie salto arrière groupé. Ajouter "ou carpé" aux deux elts.
44	M-193	Barres asymétriques - Sorties	Sortie double salto arrière groupé, carpé ou tendu → valeur 0,7
44	M-194	Barres asymétriques - Sorties	AJOUTER ELEMENT salto arrière avec 3/2 tours ou + → 0,7
44	M-195	Barres asymétriques - Sorties	AJOUTER ELEMENT pieds mains ou filée salto avant avec demi tour → 0,7
46	M-196	Poutre – Entrées 2	Station faciale franchissement costal à l'appui dorsal → valeur 0,3
46	M-197	Poutre – Entrées 2	"Salto avant à la station appel 2 pieds" → valeur 0,7 → Cet élément valide l'ES de salto sur poutre
46	M-198	Poutre – Entrées 2	MODIFIER ELEMENT "Rondade devant le bout poutre flic-flac" par "Rondade tremplin puis flic flac arrière sur la poutre, retour libre" → valeur 0,7 → Cet élément valide l'ES élément "acro" sur poutre
46	M-199	Poutre – Entrées 2	AJOUTER ELEMENT saut de voleur appel d'un pied, franchissement libre (sans les mains), une jambe après l'autre pour arriver au siège dorsal ou à l'équerre → 0,4
46	M-200	Poutre – Entrées 2	AJOUTER ELEMENT Renversment avant avec appui des mains sur le tremplin, arrivé au siège dorsal (sans envol) → 0,2
47	M-294	Sauts gymniques 1	MODIFIER le saut antéropostérieur par "Saut antéropostérieur à 180°, appel et réception 2 pieds" → valeur 0,3
47	M-295	Sauts gymniques 1	AJOUTER ELEMENT Saut antéropostérieur à 120°, appel et réception 2 pieds → 0,2
48	M-201	Saut carpé écarté	Supprimer "angle d'écart 180°"
49	M-203	Poutre – Sauts gymniques 3	Saut enjambé avec changement de jambes... avec ¼ tour → valeur 0,7
49	M-204	Poutre – Sauts gymniques 3	Furnon → valeur 0,7

MODIFICATIONS ET PRÉCISIONS SUR LE PROGRAMME TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

51	M-205	Poutre – maintiens	Equerre écartée jambes tendues tenu 2'' → Valeur 0,2
51	M-206	Poutre – maintiens	Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui ("I" angle d'écart 120°) → valeur 0,2
51	M-207	Poutre – maintiens	Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui ("I" angle d'écart 180°) → valeur 0,3
51	M-208	Poutre – maintiens	Position couchée dorsale libre Supprimer "avec grande amplitude des jambes"
52	M-209	Poutre – roulés	Départ du siège écarté, élan en arrière et roulade avant... → valeur 0,4
54	M-210	Poutre – renversements 2	établissement latéral à l'ATR → 0,4 Ajouter "tenu 2sec"
54	M-211	Poutre – renversements 2	AJOUTER ELEMENT établissement latéral à l'ATR → 0,3
54	M-212	Poutre – renversements 2	AJOUTER ELEMENT établissement latéral à l'ATR puis descente contrôlée à l'équerre écartée → 0,5
54	M-293	Poutre – renversements 2	AJOUTER ELEMENT flic flac 1/2 tour en passant par l'ATR et renversement avant (Onodi) → 0,7
54	M-213	Poutre – renversements 2	flic-flac, modifier par "Flic flac : renversement arrière avec envol départ libre et arrivée 2 pieds serrés"
54	M-214	Poutre – renversements 2	AJOUTER ELEMENT flic-flac arrivée pieds décalés → 0,5
54	M-215	Poutre – renversements 2	AJOUTER ELEMENT flic-flac poisson → 0,5
54	M-301	Poutre – renversements 2	AJOUTER ELEMENT flic-flac avec ¼ tour à l'ATR → 0,6
55	M-216	Poutre – salti	AJOUTER ELEMENT salto arrière tendu → 0,7
55	M-217	Poutre – salti	Salto japonais → valeur 0,7
56	M-218	Poutre – Sorties 1	Pour les sorties avec sursaut, supprimer "départ pieds joints"
56	M-219	Poutre – Sorties 1	Salto arrière groupé → 0,4 Ajouter "amené d'un élément acro du niveau"
56	M-305	Poutre – Sorties 1	Salto avant groupé ou carpé Préciser "appel 1 ou 2 pied(s)"
56	M-220	Poutre – Sorties 1	AJOUTER ELEMENT salto arrière groupé → 0,3
56	M-302	Poutre – Sorties 1	MODIFIER ELEMENT salto avant avec demi tour (appel 2 pieds) → valeur 0,4
56	M-303	Poutre – Sorties 1	AJOUTER ELEMENT costal → 0,3
57	M-221	Poutre – Sorties 2	AJOUTER ELEMENT salto arrière avec 3/2 tour ou + → 0,7
57	M-222	Poutre – Sorties 2	AJOUTER ELEMENT double salto arrière → 0,7
58	M-297	Sol – Pirouette	AJOUTER ELEMENT 1/2 tour sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontal, dès le début et jusqu'à la fin de la rotation → 0,3
59	M-298	Sol – Saut 1	Soubresaut. Ajouter "(simple ou double changement de pieds ou avec 1/2 tour)"
59	M-223	Sol – Saut 1	Saut de chat en avant avec 1/2 tour (180°) → valeur 0,2
59	M-224	Sol – Saut 1	Saut antéropostérieur

MODIFICATIONS ET PRÉCISIONS SUR LE PROGRAMME TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

			→ Ajouter "à 180°" → valeur 0,3
59	M-225	Sol – Saut 1	AJOUTER ELEMENT saut antéropostérieur à 120° → 0,2
59	M-299	Sol – Saut 1	AJOUTER ELEMENT cabriole avec demi-tour (jambes tendues et retour à l'arabesque) → 0,2
60	M-226	Sol – Saut 2	Saut de cosaque Ajouter "réception 2 pieds"
61	M-227	Sol – Saut 3	Saut enjambé avec un tour → valeur 0,7
61	M-300	Sol – Saut 3	Saut changement de jambes pied/tête → valeur 0,7
62	M-228	Sol – Maintiens	SUPPRIMER ELEMENT Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 120°)
62	M-229	Sol – Maintiens	Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) → valeur 0,3
64	M-230	Sol - ATR	Départ libre, ATR 1/2 tour (180°) → valeur 0,2
64	M-231	Sol - ATR	Départ libre, ATR 1 tour (360°) → valeur 0,3
64	M-232	Sol - ATR	AJOUTER ELEMENT Départ libre, ATR avec 3/2 tour, retour libre → 0,4
68	M-233	Sol – salti 2	AJOUTER ELEMENT salto arrière avec 2/1 tours ou + → 0,7
68	M-234	Sol – salti 2	AJOUTER ELEMENT double salto arrière carpé → 0,7
68	M-235	Sol – salti 2	AJOUTER ELEMENT double salto arrière tendu → 0,7
68	M-236	Sol – salti 2	Double salto arrière corps groupé → valeur 0,7
Gymnastique Artistique Masculine			
70 à 75	M-237	Exigences spécifiques	Voir annexe pour les tableaux complets
76	M-238	Sol – Appuis, Maintiens ou Forces 1	Toutes les balances Ajouter "au moins à l'horizontal (tenu 2sec)"
76	M-239	Sol – Appuis, Maintiens ou Forces 1	Equerre serrée → valeur 0,2
77	M-240	Sol – Appuis, Maintiens ou Forces 2	Equerre écartée → valeur 0,3
79	M-241	Sol – souplesse	Ecrasement facial → valeur 0,1
80	M-242	Sol – avant 1	Déplacer en p80 l'élément rondade qui est en p85 → valeur 0,2
80	M-243	Sol – avant 1	ATR roulade avant bras tendus → valeur 0,2
80	M-244	Sol – avant 1	Roulade avant jambes tendues serrées → valeur 0,2
80	M-245	Sol – avant 1	Salto avant groupé ou carpé → valeur 0,3
82	M-246	Sol – avant 3	Tous salti avant avec 1/1. Supprimer " ou 3/2 tours"
82	M-247	Sol – avant 3	AJOUTER ELEMENT Tous salti avant avec 3/2 ou + → Valeur 0,6
83	M-248	Sol – arrière 1	Salto arrière groupé, carpé → valeur 0,3
83	M-249	Sol – arrière 1	Salto arrière tendu → valeur 0,4

MODIFICATIONS ET PRÉCISIONS SUR LE PROGRAMME TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

84	M-250	Sol – arrière 2	Tous salti arrière avec 1/1 tour. Supprimer “avec ½ tour” → valeur 0,5
84	M-251	Sol – arrière 2	AJOUTER ELEMENT Tous salti arrière avec ½ tour → valeur 0,4
84	M-252	Sol – arrière 2	Tous salti arrière avec 3/2. Supprimer ou 2/1 tours.
84	M-253	Sol – arrière 2	AJOUTER ELEMENT Tous salti arrière avec 2/1 tour ou + → valeur 0,6
85	M-254	Sol – latéral	SUPPRIMER ELEMENT “roue pied /pied“
85	M-255	Sol – latéral	Elément “Roue”, ajouter “ ou roue pied / pied” → valeur 0,2
86	M-256	Sol – Saut, tour ou cercle	AJOUTER ELEMENT saut ciseau → 0,2 dessin 29
86	M-257	Sol – Saut, tour ou cercle	AJOUTER ELEMENT saut de biche → 0,2 dessin 30
91	M-258	Arçons – Elan d’une jambe 1	“Balancé facial” ou “Balancé dorsal” Ajouter “des 2 jambes au dessus du bassin”
91	M-259	Arçons – Elan d’une jambe 1	SUPPRIMER ELEMENT Engager d’une jambe, en appui sur une extrémité
91	M-260	Arçons – Elan d’une jambe 1	SUPPRIMER ELEMENT Dégager d’une jambe, en appui sur une extrémité
92	M-261	Arçons – Elan d’une jambe 2	ciseau avant ou arrière avec saut latéral → valeur 0,4
92	M-262	Arçons – Elan d’une jambe 2	ciseau avant ou arrière avec saut latéral demi tour → valeur 0,5
94	M-263	Arçons – cercles 1	Cercle 180° jambes serrées (prise d’élan cavalier non pénalisée)
96	M-264	Arçons – transport 1	Transport en appui cavalier → les jambes doivent être dégagées lors de l’appui cavalier
99	M-265	Arçons – changement de face 1	Entrée faciale ½ tour Ajouter “passage au-dessus des arçons”
100	M-266	Arçons – changement de face 2	Suisse Double → Ajouter “Du cercle, Suisse Double”
101	M-267	Arçons – sorties 1	Cercle des jambes par l’appui renversé Ajouter “avec ou sans demi tour”
101	M-268	Arçons – sorties 1	Sortie par 1/2 cercle Ajouter “avec 1/4 de tour intérieur”
108	M-269	Anneaux – appuis	SUPPRIMER ELEMENT Descente de placement du dos tenue 2”
109	M-270	Anneaux – Elan 1	Balancer de l’arrière vers l’avant Ajouter “au moins à 45°”
109	M-271	Anneaux – Elan 1	Balancer de l’avant vers l’arrière Ajouter “au moins à 45°”
113	M-272	Anneaux – Sorties 1	Sortie par coupé écart des jambes Supprimer “lâcher avant la verticale” Ajouter “corps tendu” → valeur 0,2
113	M-273	Anneaux – Sorties 1	Koste Etablissement arrière et salto arrière groupé. Ajouter “ou carpé”
114	M-274	Anneaux – Sorties 2	Etablissement arrière et salto arrière corps tendu Supprimer “carpé”
114	M-275	Anneaux – Sorties 2	AJOUTER ELEMENT sortie par Strolli tendu et salto arrière tendu de l’appui → 0,5
115	M-276	Barres parallèles – Elan à l’appui 1	Balancer avant Ajouter “au moins à 45°”

MODIFICATIONS ET PRÉCISIONS SUR LE PROGRAMME TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

115	M-277	Barres parallèles – Elan à l'appui 1	Balancer arrière Ajouter "au moins à 45°"
115	M-306	Barres parallèles – Elan à l'appui 1	AJOUTER ELEMENT balancé avant avec fermeture du corps (bassin à hauteur d'épaules) et ouverture (corps aligné au dessus de 45°) → 0,3
115	M-278	Barres parallèles – Elan à l'appui 1	Passer les jambes en avant à l'appui ou à l'équerre Ajouter "Entre les poteaux"
116	M-279	Barres parallèles – Elan à l'appui 2	Passer les jambes écartées en arrière à l'appui → Ajouter "Entre les poteaux" → valeur 0,4
116	M-280	Barres parallèles – Elan à l'appui 2	NOUVEL ELEMENT Passer les jambes écartées en arrière à l'appui en bout de barres → 0,3
119	M-281	Barres parallèles – Elan à l'appui brachial	Balancer brachial avant ou arrière Ajouter "au moins à 45°"
123	M-282	Barres parallèles – Maintiens / Force	Appui renversé (non tenu) sur les épaules Supprimer "depuis le siège écart ou de l'équilibre"
123-124	M-283	Barres parallèles	Tous les éléments en partie latérale (sur le coté) sont à déplacer page 121 et 122 en éléments d'élan en suspension.
126	M-284	Barres parallèles – Sorties 1	Sortie par ATR demi tour Ajouter "(réception sur le coté des barres entre les poteaux)"
129	M-285	Barre fixe – Elan en suspension 1	AJOUTER ELEMENT Bascule de l'appui à l'appui → 0,3
129	M-286	Barre fixe – Elan en suspension 1	Balancer de l'avant vers l'arrière Ajouter "au moins à 45°"
129	M-287	Barre fixe – Elan en suspension 1	Balancer de l'arrière vers l'avant Ajouter "au moins à 45°"
135	M-288	Barre fixe – Eléments en prise cubitale	Grand tour avant avec 1/2 ou 3/2 tours par l'appui renverse prise cubitale. Remplacer par " Grand tour avant avec 1/1 ou 3/2 tours à la prise cubitale"
136	M-289	Barre fixe – Eléments près de la barre	Renversement enroulé à l'appui Ajouter "avec ou sans élan"
136	M-290	Barre fixe – Eléments près de la barre	renversement enroulé à l'appui jambes groupées Ajouter "avec ou sans élan"
136	M-291	Barre fixe – Eléments près de la barre	Pied main arrière, jambes serrées ou écartées et tendues à l'ATR. Supprimer "serrées ou".
136	M-292	Barre fixe – Eléments près de la barre	AJOUTER ELEMENT Pied main arrière jambes serrées et tendues à l'ATR → 0,4