

SAISON

2018

Sold

2019

Sold

DIVISION 5 GAF



PROGRAMME INTER-ZONES DIVISION 5 GAF

Suite à l'Assemblée Nationale des Entraîneurs qui s'est tenue le samedi 20 octobre 2018 à Port-de-Bouc, il a été décidé par le collectif des clubs présents de proposer un programme commun dans chaque zone appelé Division 5.

Ce programme pourra être mis en place dès cette année pour les zones qui le souhaitent.

Le découpage de la finale inter-zone est définie de la façon suivante :

- Zone PARIS EST avec PARIS OUEST
- Zone EST avec la HAUTE- SAVOIE
- Zone SUD avec la Zone SUD OUEST

Juges Niveau 2 minimum FSGT (pas de juges FFG)

La formation et l'examen des juges 2 se feront uniformément dans toutes les zones sous l'autorité des responsables des juges ZONE et de la responsable fédérale.

CONTACTS FEDERAUX

RESPONSABLE TECHNIQUE FEDERALE

Sandra COLONNA - 06 17 99 47 91

sandra.colonna@yahoo.fr

RESPONSABLE FEDERALE DES JUGES

Christine BOMBEAU - 06 76 29 06 18

christinebombeau@sfr.fr

CONTACTS ZONES

RESPONSABLE TECHNIQUE SUD-OUEST

Marie-Pierre VALETTE - 06 17 57 60 84

valette.marie-pierre@orange.fr

RESPONSABLE TECHNIQUE PARIS-OUEST

Sabrina HADOUICHE - 07 77 91 67 93

hadouiche.sabrina@hotmail.com

RESPONSABLE TECHNIQUE PARIS-EST

Nadine BLANQUART - 06 99 79 79 10

nadineblanquart@gmail.com

RESPONSABLE TECHNIQUE EST

Virginie GONNORD

gonnordvirginie@yahoo.fr

DIVISION 5

Catégories d'âges

Poussines	12-11-10	Cadettes	05-04
Benjamines	09-08	Juniors	03-02
Minimes	07-06	Séniors	2001 et+

Divisions

Poussines	de 2010 à 2012
Poussines/Benjamines	de 2008 à 2012
Poussines/Benjamines/Minimes	de 2006 à 2012
Toutes Catégories	-

Contenus Techniques Féminins

Note A (6 meilleurs éléments)

La note A, aux barres, à la poutre et au sol comprend :

La valeur des difficultés - Les exigences spécifiques

Valeur des difficultés

a (FSGT) = 0,00 Pas de valeur, mais compte pour la note B (cf. Tableau)

A = 0,10 B ou + = valeur A **Si B acro = pénalité de -0.50**

Aux barres, 2 éléments pourront être répétés (comptent pour le tableau) mais ne seront pris en compte qu'une seule fois en difficulté.

Note B

La note de départ de la note B dépend du nombre d'éléments réalisés (cf. tableau)

Nombre d'éléments	6	5	4	3	2	1
Note B	10	8.40	7.20	5.20	3.60	2.00

La note B comprend les déductions pour :

- Les fautes générales d'exécution
- Les fautes spécifiques à l'agrès
- Les fautes de composition
- Les fautes artistiques (poutre et sol)

Note de départ

Note de départ = Note A + Note B

Note Finale = Note de départ – les fautes

Exigences de composition

Barres

1 tour proche de la barre		+ 0.50
1 pose de pieds		+ 0.50
1 bascule BI ou BS ou culbute		+ 0.50
1 sortie BS	a FSGT A FIG	+ 0.20 + 0.50

Poutre

Durée du mouvement 50'' maximum / Hauteur 1.25m	
1 saut	+ 0.50
1 /2 pivot 180° minimum	+ 0.50
1 acro avant ou latérale hors sortie (ATR autorisé)	+ 0.50
1 acro en arrière hors sortie (chandelle autorisée)	+ 0.50

Sol

Durée du mouvement 1' à 1.10' maximum	
1 passage gymnique de 2 sauts différents	+ 0.50
1 pivot 360 ° minimum	+ 0.50
1 salto AV ou AR	+ 0.50
1 série acrobatique de 2 éléments avec envol ou de 2 éléments dont 1 avec envol	+ 0.50 + 0.20

Saut

Hauteur 1.25 m pour toutes les catégories	
Lune Trampo Tresp ou double tremplin	12.00
Lune au trampoline	10.00

Aménagements Division 5

- Aux barres asymétriques, la sortie salto de l'élan après le tour appui arrière (considéré comme un élan à vide) ne sera pas pénalisé dans cette division
- Aux barres asymétriques, la prise d'élan devra être au minimum à l'horizontale
- En poutre, la chandelle non tenue 2'' ne sera pas pris en compte
- Toutes les acrobaties en B seront dévaluées en A et prendront une pénalité de -0.50 Pts.

Difficultés a FSGT pour Division 5
Pas de valeur mais compte dans le tableau des éléments

BARRES

Entrée renversement	Tour pieds/mains (tourniquet ou petit bonhomme)
Entrée bascule engagée 1 jambe	Culbute
Bascule fixe	Rétablissement
Pose de pieds	Filé avant
Balancé avant et arrière	Sortie Filée
Monter à l'appui	Sortie pieds-mains sortie filée

POUTRE

Eléments gymniques	Eléments acrobatiques
Entrée pose de pieds avec appui des mains	Roulade avant arrivée sur les pieds
Entrée équerre en bout de poutre	Roulade arrière arrivée sur les pieds
Entrée équerre en position latérale ou transversale	Chandelle tenue 2" jambes tendues
Planche	Equi jambes serrées non tenu 2"
Saut droit	Sortie Saut de mains
Saut extension ½ tour	Sortie renversement avant (salto facial)
½ pivot (sur une jambe)	Sortie Salto costal
½ pivot + détourné sur ½ pointes	
Saut groupé	
Saut droit avec double changement de pieds	
Saut ciseaux	

SOL

Eléments gymniques	Eléments acrobatiques
Saut groupé	Equilibre roulade
Saut groupé ½ tour	Roue
Saut de chat ½ tour	Tic-tac (cloche)
Saut ciseaux	Souplesse avant / Souplesse arrière
½ tour en l'air	Roulade avant
½ pivot	Roulade arrière, aussi à l' ATR

Pour les autres éléments voir code FIG