

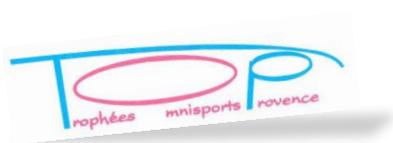
## Programme Technique Régional

# SAISON

## 2023



## 2024



## *PRE-CRITERIUM GAF*

**En complément de ce programme technique, veuillez vous référer à la brochure administrative et notamment au règlement en vigueur.**

Siège : 40 avenue de Garlaban 13012 Marseille

Tél : 0491 598 610 Internet : <https://www.fsgt13.org> - Courriel : [contact@13.fsgt.org](mailto:contact@13.fsgt.org)

## Catégories d'âges

Poussines	17-16-15	Cadettes	10-09
Benjamines	14-13	Juniors	08-07-06
Minimes	12-11	Séniors	2005 et+

## Divisions

Poussines	de 2015 à 2017
Benjamines/Poussines	de 2013 à 2017
Minimes/Benjamines/ Poussines	de 2011 à 2017
Toutes Catégories	-

## Contenus Techniques Féminins

### Note A (5 meilleurs éléments)

La note A, aux barres, à la poutre et au sol comprend :  
 La valeur des difficultés - Les exigences spécifiques

### Valeur des difficultés

E = Pas de valeur, mais compte pour la note B (cf. Tableau)  
 a (FSGT)=0.00      A =0,10      B ou +=valeur A

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	5	4	3	2	1
<b>Note B</b>	<b>10.00</b>	<b>8.40</b>	<b>7.20</b>	<b>6.00</b>	<b>5.00</b>

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 Spécifiques

#### Saut Trampo tremp ou double tremplin

Trampoline autorisé uniquement pour les poussines 2017 (sans pénalités)

Hauteur 1.15m pour toutes les catégories	
Lune tombée dos sur module 1m (pour les 2017-2016)	11.6
Lune tombée dos sur module 1m (pour les 2015 et +)	9.6
Lune sans parade	11.6
2 sauts réalisés, le meilleur des 2 est pris en compte	

#### Barres

1 entrée	+ 0.50
1 rotation transversale sur la barre	+ 0.50
1 sortie	+ 0.50

#### Poutre

2 longueurs maxi / Durée du mouvement 50" maxi Hauteur 1m25 autorisée à 1m15 pour les poussines	
1 saut	+ 0.50
1 acro	+ 0.50
1 sortie	+ 0.50

#### Sol

Durée du mouvement 50" à 1.00' maximum	
1 passage gymnique de 2 sauts	+ 0.50
2 acros différentes de la liste ci-dessous	+ 0.50
1 saut 180° minimum	+ 0.50

#### Liste des acros au sol pour les exigences :

Roue  
Rondade  
Saut de Mains  
Souplesse avant  
Souplesse arrière  
Equilibre roulade  
Roulade arrière à l'ATR

**Attention : Aucun salto, ni B accro autorisés = pénalité de -0.50 Pts**

## Difficultés a FSGT pour Pré-critérium Pas de valeur mais compte dans le tableau des éléments

### BARRES

Entrée renversement	Culbute
Entrée bascule engagée 1 jambe	Filé avant
Engagé / dégagé avec changement de face	Sortie pose de pieds-saut extension
Bascule fixe	Sortie repousser à l'horizontale B.I
Pose de pieds dans le mouvement	Sortie balancé/balancé réception entre les barres
Balancé avant et arrière	Sortie Filée
Tour pieds/mains (tourniquet ou petit bonhomme)	Sortie pieds-mains sortie filée
Monter à l'appui à la barre supérieure (non pris en compte pour l'exigence)	

### POUTRE

Eléments gymniques	Eléments acrobatiques
Entrée pose de pieds avec appui des mains	Roulade avant arrivée à cheval
Entrée équerre en bout de poutre tenue 2"	Roulade arrière arrivée sur les pieds
Planche	Chandelle tenue 2" jambes tendues
Equerre latérale ou transversale tenue 2"	Equi jambes serrées non tenu 2"
Saut droit	Petit equi (1 jambe alignée avec dos et épaules)
Saut extension ½ tour	Roulade avant arrivée sur les pieds
½ pivot (sur une jambe)	Sortie Rondade
½ pivot + détourné sur ½ pointes	Sortie Saut de mains
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 ciseaux	Tic-tac (cloche)
½ tour en l'air	Souplesse avant / Souplesse arrière
½ pivot	Roulade avant
	Roulade arrière, aussi à l'ATR

**Pour les autres éléments voir code FIG**

## *NIVEAU FEDERAL*

A partir de la division 5, les programmes sont nationaux. Des modifications tant sur le contenu technique que sur les divisions ayant été apportées par la CFA (commission fédérale d'activité) les clubs doivent consulter les brochures nationales.