



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT



UNION FRANÇAISE DES OEUVRES LAIQUES D'ÉDUCATION PHYSIQUE

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Ile de France

Catégories à Finalité Régionale

Enchaînements Masculin & Féminin



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



- Le programme « ENCHAINEMENTS », permet à des gymnastes débutants, ayant acquis la maîtrise d'enchaînement d'éléments, de participer par équipe, à 2 compétitions :
 - Phase Départementale
 - Phase Régionale
- Pour chaque catégorie, féminine et masculine, des enchaînements d'éléments simples sont proposés.
- Compétitions non ouvertes aux individuels (les).
- Compétitions par équipes de 6 Gymnastes maximum. Les 4 meilleures notes par agrès seront comptabilisées pour le classement final.
- Il est possible de constituer des équipes de :
 - 6 féminines
 - 6 masculinsOu
 - Mixtes Féminines / masculines (5+1 / 4+2 / 3+3 / 2+4 / 1+4)
- Les Agrès communs : Saut / Sol / Barres
- Agrès spécifiques : Poutre pour les filles et Barres Parallèles pour les garçons.
- **Compétitions réservées aux Catégories :**
 - **6-8 ans**
 - **6-10 ans**
 - **6-12 ans**
- **Le niveau de juge minimum requis est le BF10**
- Pour les féminines au sol :
 - La musique est libre (sans parole).
 - L'enchaînement, de 20 à 40 secondes, sera rythmé avec la musique.
 - Il est demandé une clef USB regroupant les musiques de l'équipe (cf réglementation clef USB officiel)
- Les mouvements devront être composés uniquement des 5 éléments demandés. Les éléments supplémentaires ne seront pas comptabilisés. Le seul rajout possible étant la chorégraphie au sol. L'ordre des éléments est libre au sol et à la poutre.
- Les gymnastes composant une équipe doivent avoir une tenue gymnique identique.



GÉNÉRALITÉS :

Hauteur du saut : 1 mètre.

1 tremplin de 25 cm est autorisé devant le trampolone pour les 6-8 ans.

Chaque gymnaste a la possibilité de présenter 2 sauts (identiques ou différents).

La meilleure note finale sera prise en compte.

3 courses d'élan sont autorisées.

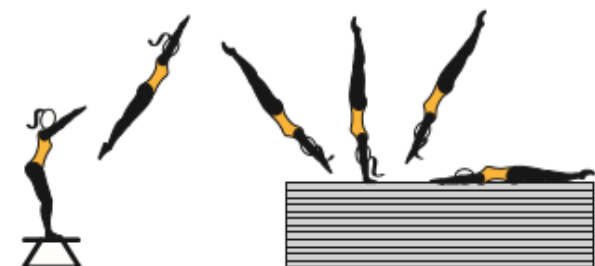
SAUT	NOTE DE DEPART	
	Appel trampoline	Appel tremplin/ Trampo Tresp
Saut par impulsion droit puis fente ATR plat dos (sans envol)	Total: 06 points	Total : 8 points
	<i>Phase 1 = saut droit : 2 pts Phase 2 = ATR plat dos : 4 pts</i>	<i>Phase 1 = saut droit : 4 pts Phase 2 = ATR plat dos : 4 pts</i>
Lune plat dos	Total: 10 points	Total: 12 points



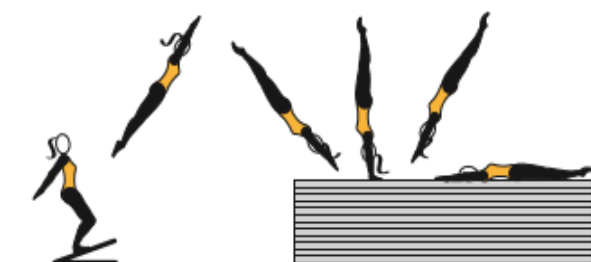
Saut Extension + ATR tombé dos
Appel Trampoline



Saut Extension + ATR tombé dos
Appel Tremplin/Trampo Tresp



Lune plat dos avec trampoline



Lune plat dos avec Tremplin / Trampo Tresp

SEULS LES TEXTES FONT FOI



FAUTES D'EXECUTION

Premier Envol

- Jambes fléchies, jambes écartées (pour chaque) jusqu'à 0.30
- Position du corps insuffisante (pour le saut droit) jusqu'à 0.30
- Amplitude (pour le saut droit) jusqu'à 0.50

Phase d'Appui (ATR)

- Jambes fléchies jusqu'à 0.30
- Jambes écartées jusqu'à 0.30
- Flexion bras jusqu'à 0.50
- Epaules en avant jusqu'à 0.30
- Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0.30
- Plus de 1 appui des 2 mains, appui d'un seul bras, de la tête ou d'une autre partie du corps saut nul

Deuxième Envol (ATR)

- Jambes fléchies, jambes croisées, jambes écartées (pour chaque) jusqu'à 0.30
- Manque alignement du corps jusqu'à 0.30
- Amplitude jusqu'à 0.80

Réception

- Plat dos en 2 ou plusieurs temps 0.30 ou 0.50
- Déviation par rapport à l'axe du saut jusqu'à 0.30
- Pieds écartés supérieurs à la largeur des épaules 0.20
- Mouvement bras ou buste 0.10
- Pas supplémentaires 0.10 ou 0.2 (chaque fois max 4 pas)
- Sursaut jusqu'à 0.20
- Réception accroupie 0.30
- Chute 0.50

La présence de l'entraîneur est autorisée près de l'agrès

- Dynamisme insuffisant, sur l'ensemble du saut jusqu'à 0.50
- Franchissement Roulade (ATR) **Saut valeur finale = 2.00pts**
- Réception autre que sur les pieds, aide ou touche pendant le saut (saut droit) Saut nul
- Pas de passage par l'ATR, aide ou touche pendant le saut (ATR) Saut nul

SEULS LES TEXTES FONT FOI



MASCULIN – ENCHAINEMENT BARRES PARALLELES

COMPOSITION DE LA NOTE :

Difficulté = 5.00
Exécution = 5.00

TOTAL = 10.00

JUGEMENT :

Difficulté

1 point par élément, 5 éléments = 5 points
Chaque élément manquant = -1 point

Exécution

5 points maximum de déduction possible.

Fautes d'exécution :

Fautes de tenue

- Déviation visible de la tête, des mains, des pieds, légère flexion des jambes, des bras et ouverture des jambes jusqu'à 30° 0.10
- Flexion importante des bras, des jambes, du corps, ouverture marquée des jambes + de 30° 0.20
- Grosse flexion de jambes, bras, corps +90° 0.40
- Manque d'amplitude de l'exercice jusqu'à 0.20
- Manque d'élévation horizontale jusqu'à 0.40

Interruption de l'exercice sans chute

- Insignifiante 0.10
- Mauvaise exécution 0.20

Contact d'une partie du corps avec l'engin dans un exercice qui ne l'exige pas

- Contact avec la barre jusqu'à 0.20
- Appui des mains marqué sur le sol 0.40

Fautes de sortie

- Faible déséquilibre, petit pas ou sursaut ou quelques pas, 0.10
- Contact d'une ou des mains avec le sol 0.20
- Appui marqué des mains sur le sol 0.40
- Chute 0.50

Fautes de comportement du gymnaste

- Non-présentation du gymnaste avant ou après l'exercice 0.10 (chaque fois)
- Tenue incorrecte du gymnaste en geste ou parole 0.20 (chaque fois)

Autres déductions

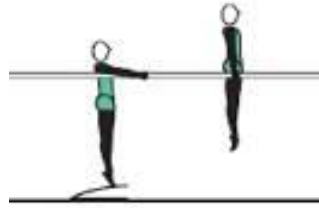
- Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole 0.20 (chaque fois)
- Tenue non uniforme pour l'équipe 0.20 (chaque fois)
- Aide pendant l'exercice ou à la sortie 0.50 (chaque fois)
- L'entraîneur gêne la visibilité des juges, touche l'engin 0.20 (chaque fois)

GENERALITES :

Hauteur des barres à la hauteur des épaules du gymnaste.
Possibilité de rajouter un caisson ou un tapis.

SEULS LES TEXTES FONT FOI

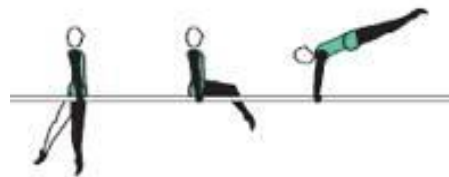
1 – Sauter à l'appui.



2 – Equerre jambes groupées.



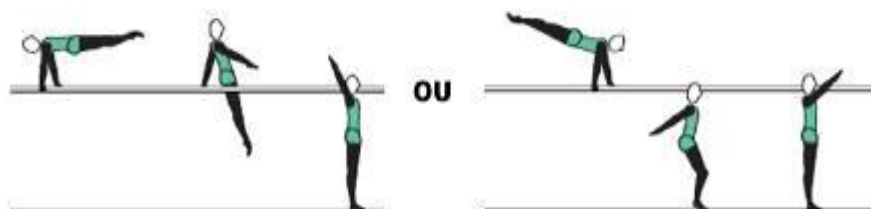
3 – Du siège écarté, réunir les jambes en avant.



4 – Balancer en arrière puis balancer en avant.



5 – Sortie avant simple ou sortie arrière à l'horizontale.



SEULS LES TEXTES FONT FOI



MASCULIN - ENCHAINEMENT BARRE FIXE

COMPOSITION DE LA NOTE :

Difficulté = 5.00
Exécution = 5.00

TOTAL = 10.00

JUGEMENT :

Difficulté

1 point par élément, 5 éléments = 5 points
Chaque élément manquant = -1 point

Exécution

5 points maximum de déduction possible.

Fautes d'exécution :

Fautes de tenue

- Déviation visible de la tête, des mains, des pieds, légère flexion des jambes, des bras et ouverture des jambes jusqu'à 30° 0.10
- Flexion importante des bras, des jambes, du corps, ouverture marquée des jambes + de 30° 0.20
- Grosse flexion de jambes, bras, corps +90° 0.40
- Manque d'amplitude de l'exercice jusqu'à 0.20
- Manque d'élévation horizontale jusqu'à 0.40

Interruption de l'exercice sans chute

- Insignifiante 0.10
- Mauvaise exécution 0.20

Contact d'une partie du corps avec l'engin dans un exercice qui ne l'exige pas

- Contact avec la barre jusqu'à 0.20
- Appui des mains marqué sur le sol 0.40

Fautes de sortie

- Faible déséquilibre, petit pas ou sursaut ou quelques pas, 0.10
- Contact d'une ou des mains avec le sol 0.20
- Appui marqué des mains sur le sol 0.40
- Chute 0.50

Fautes de comportement du gymnaste

- Non-présentation du gymnaste avant ou après l'exercice 0.10 (chaque fois)
- Tenue incorrecte du gymnaste en geste ou parole 0.20 (chaque fois)

Autres déductions

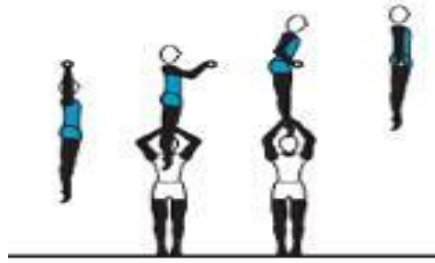
- Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole 0.20 (chaque fois)
- Tenue non uniforme pour l'équipe 0.20 (chaque fois)
- Aide pendant l'exercice ou à la sortie 0.50 (chaque fois)
- L'entraîneur gêne la visibilité des juges, touche l'engin 0.20 (chaque fois)

GENERALITES :

Hauteur de la barre 1,80m du tapis.

SEULS LES TEXTES FONT FOI

1 – Montée à l'appui avec aide



2 – Rouler à la suspension en avant par descente contrôlée



3 – Prise d'élan en suspension par fouetté avant et arrière



4 – Balancer arrière, avant, arrière, avant



5 – Sortie par recherche d'appui sur balancer arrière



SEULS LES TEXTES FONT FOI



MASCULIN - ENCHAINEMENT SOL

COMPOSITION DE LA NOTE :

Difficulté = 5.00

Exécution = 5.00

TOTAL = 10.00

JUGEMENT :

Difficulté

1 point par élément, 5 éléments = 5 points

Chaque élément manquant = -1 point

Exécution

5 points maximum de déduction possible.

Fautes d'exécution :

Fautes de tenue

- Jambes et corps relâchés au cours de l'exercice jusqu'à 0.20
- Bras fléchis à l'appui..... jusqu'à 0.20 (chaque fois)
- Jambes fléchies..... jusqu'à 0.20 (chaque fois)
- Jambes écartées jusqu'à 0.20 (chaque fois)

Fautes techniques

- Hauteur insuffisante lors des sauts gymniques jusqu'à 0.20 (chaque fois)
- Position groupée, tendue insuffisante..... jusqu'à 0.20 (chaque fois)
- Rotation non terminée jusqu'à 0.20
- Touche du tapis de la main ou du pied jusqu'à 0.20 (chaque fois)
- Maintien marqué moins de 2 secondes..... jusqu'à 0.30
- Mouvements complémentaires pour tenir l'équilibre..... jusqu'à 0.30
- Perte d'équilibre..... 0.10 (chaque fois)
- Chute 0.50

Fautes spécifiques

- Sortie du praticable 0.10

Fautes de comportement du gymnaste

- Non-présentation du gymnaste avant ou après l'exercice 0.10 (chaque fois)
- Tenue incorrecte du gymnaste en geste ou parole 0.20 (chaque fois)

Autres déductions

- Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole..... 0.20 (chaque fois)
- Tenue non uniforme pour l'équipe 0.20 (chaque fois)
- Aide pendant l'exercice ou à la sortie 0.50 (chaque fois)
- L'entraîneur gêne la visibilité des juges, touche l'engin 0.20 (chaque fois)

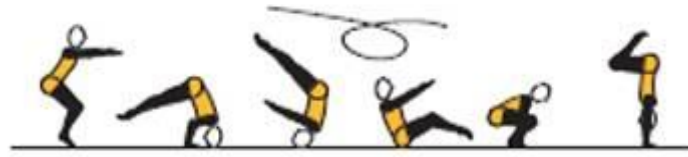
GENERALITES :

L'enchaînement sera réalisé sur un praticable ou sur une bande de 2M X 12M

La durée du mouvement est limitée à 30 secondes

SEULS LES TEXTES FONT FOI

1 – roulade avant se relever sans les mains puis placement du dos
jambes fléchies



2 - demi-tour sur les 2 pieds



3 - renversement latéral (roue) OU fente ATR passager



4 – assemblé puis saut groupé



5 – planche tenue



SEULS LES TEXTES FONT FOI



COMPOSITION DE LA NOTE :

Difficulté = 5.00 (+1pt ou 2pts de Bonus)
Exécution = 5.00

TOTAL = 10.00 (+1pt ou 2 pts de bonus)

JUGEMENT :

Difficulté

1 point par élément, 5 éléments = 5 points (+ 1 pt ou 2 pts de BONUS)
Chaque élément manquant = -1 point

Exécution

5 points maximum de déduction possible.

Fautes d'exécution

Fautes de tenue

- Bras fléchis à l'appui..... jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Jambes fléchies jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Jambes écartées jusqu'à 0.30 (chaque fois)
- Pointes de pieds non tendues 0.10 (chaque fois max 0.40)
- Cadence et rythme insuffisants jusqu'à 0.30

Fautes techniques

- Amplitude des élans et balancés jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Elan intermédiaire 0.50 (chaque fois)
- Position tendue insuffisante jusqu'à 0.30 (chaque fois)
- S'accrocher à l'engin pour éviter la chute 0.50 (chaque fois)
- Arrêt entre les éléments (+de 2'') chaque fois 0.10
- Chute 0.50

Fautes de comportement de la gym

- Non-présentation de la gymnaste avant ou après l'exercice 0.10 (chaque fois)
- Tenue incorrecte de la gymnaste en geste ou parole..... 0.50

Autres déductions

- Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole..... 0.50
- Tenue non uniforme pour l'équipe 0.30 (chaque fois)
- Aide pendant l'exercice ou à la sortie 0.50 (chaque fois)

La présence de l'entraîneur est autorisée près de l'agrès

GENERALITES

Barres Asymétriques, BI et BS au plus bas.
1 Tremplin de 25cm ou double tremplin autorisé.

BONUS : Si l'élément bonus n'est pas reconnu, le point supplémentaire prévu ne sera pas validé mais on prendra les fautes de tenue sur la tentative.

SEULS LES TEXTES FONT FOI

- 1- Sauter à l'appui barre inférieure avec les bras tendus -
BONUS : Renversement. (1 jambe)



Sauter à l'appui BI bras tendus



BONUS : Renversement arrière

- 2- Prise d'élan, corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre



- 3- De l'appui facial BI sortie libre par repousser corps à l'horizontal



- 4- De la suspension, enchaîner une courbe arrière, courbe avant.



- 5- Départs sur un DIMA 6 ou BI, sauter à la suspension BS et faire deux balancés (Avant -Arrière -Avant -Arrière) puis lâcher entre les barres.

BONUS : un des 2 balancés AR pieds au-dessus de la BI



SEULS LES TEXTES FONT FOI



COMPOSITION DE LA NOTE :

Difficulté = 5.00 (+1pt ou 2pts de Bonus)
 Exécution = 5.00

TOTAL = 10.00 (+1pt ou 2 pts de bonus)

JUGEMENT :

Difficulté

1 point par élément, 5 éléments = 5 points (+ 1 pt ou 2 pts de BONUS)
 Chaque élément manquant = -1 point

Exécution

5 points maximum de déduction possible.

Fautes d'exécution

Fautes de tenue

- Jambes ou bras fléchies jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Jambes écartées jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Pointes de pieds non tendues 0.10 (chaque fois max 0.4)
- Cadence et rythme insuffisants jusqu'à 0.30

Fautes techniques

- Angle d'écart insuffisant jusqu'à 0.30
- Hauteur insuffisante lors des sauts gymniques jusqu'à 0.30
- Position groupée, tendue insuffisante jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- S'accrocher à l'engin pour éviter la chute jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Déséquilibre jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Arrêt entre les éléments (+de 2'') chaque fois 0.10
- Chute 0.50

Fautes de comportement de la gym

- Non-présentation de la gymnaste avant ou après l'exercice 0.10 (chaque fois)
- Tenue incorrecte de la gymnaste en geste ou parole..... 0.50

Autres déductions

- Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole..... 0.50
- Tenue non uniforme pour l'équipe 0.30 (chaque fois)
- Aide pendant l'exercice ou à la sortie 0.50 (chaque fois)

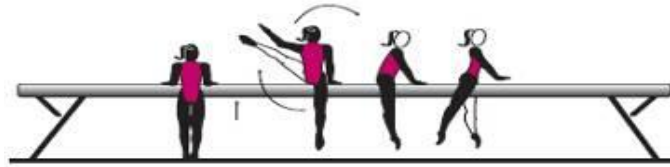
GENERALITES

Hauteur : Poutre 1mètre du sol ou 0,80m du tapis.
 1 tremplin de 25cm autorisé

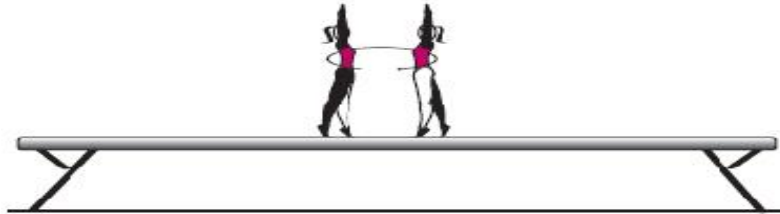
BONUS : Si l'élément bonus n'est pas reconnu, le point supplémentaire prévu ne sera pas validé mais on prendra les fautes de tenue sur la tentative.

SEULS LES TEXTES FONT FOI

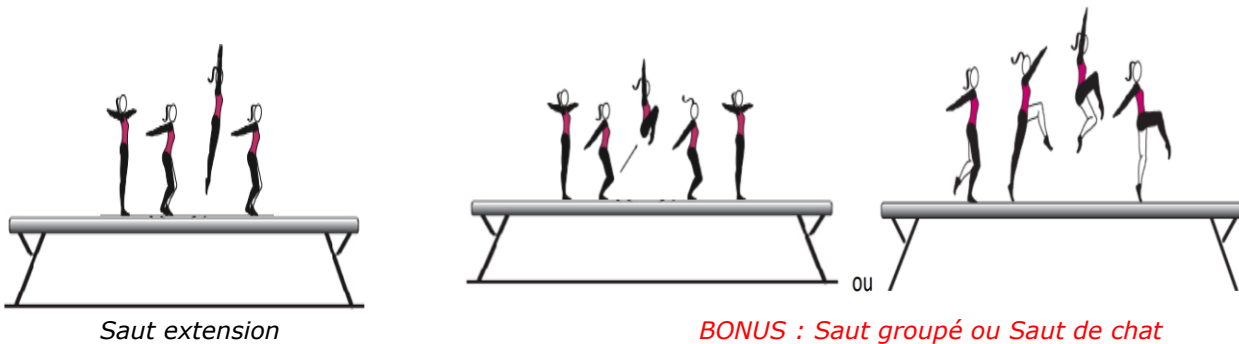
1 – Sauter à l'appui en engageant directement une jambe



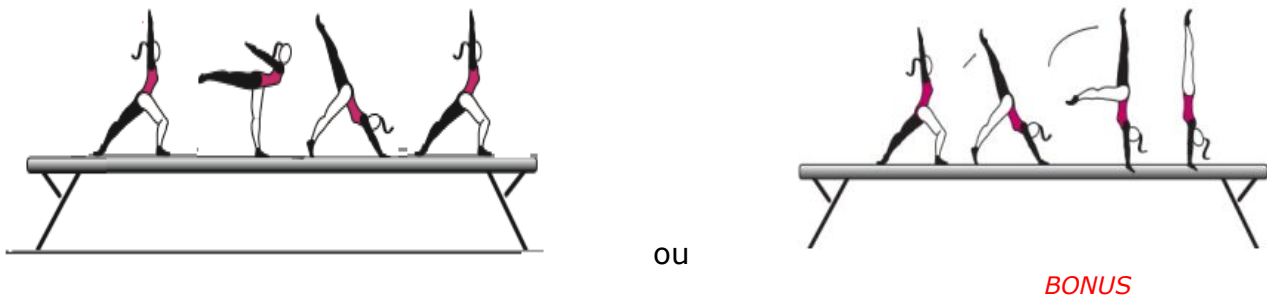
2 – Demi-tour sur 2 pieds et sur demi-pointe



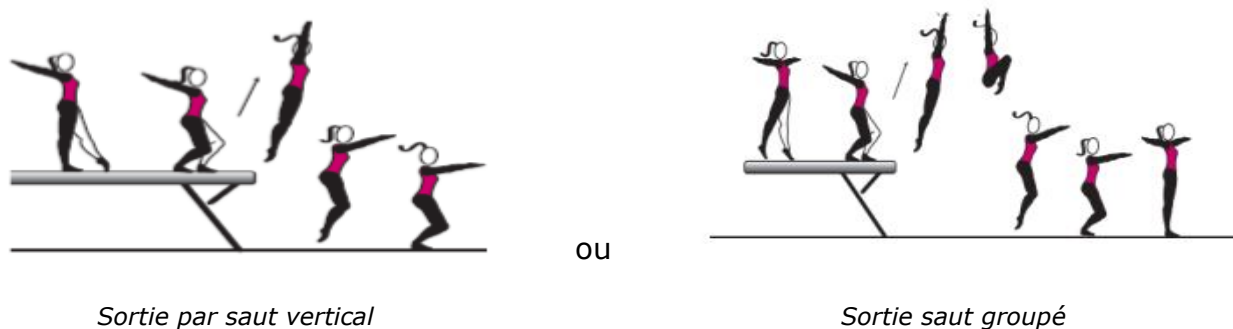
3 – Saut extension - **BONUS : Saut de Chat ou Saut groupé**



4 – I Dynamique (fente, planche bras aux oreilles, i passager, retour fente : les 4 phases sont sans temps d'arrêt) - **BONUS : ATR 1 jambes**



5 – Sortie par saut vertical ou saut groupé



SEULS LES TEXTES FONT FOI



COMPOSITION DE LA NOTE :

Difficulté = 5.00 (+1pt ou 2pts de Bonus)
Exécution = 5.00

TOTAL = 10.00 (+1pt ou 2 pts de bonus)

JUGEMENT :

Difficulté

1 point par élément, 5 éléments = 5 points (+ 1 pt ou 2 pts de BONUS)
Chaque élément manquant = -1 point

Exécution

5 points maximum de déduction possible.

Fautes d'exécution

Fautes de tenue

- Jambes ou bras fléchies jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Jambes écartées jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Pointes de pieds non tendues 0.10 (chaque fois max 0.4)
- Cadence et rythme insuffisante jusqu'à 0.30

Fautes techniques

- Angle d'écart insuffisant jusqu'à 0.30
- Hauteur insuffisante lors des sauts gymniques jusqu'à 0.30
- Position groupée, tendue insuffisante jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Déséquilibre jusqu'à 0.50 (chaque fois)
- Arrêt entre les éléments (+de 2'') chaque fois 0.10
- Chute 0.50

Fautes spécifiques

- Musique manquante 1pt
- Sortie de praticable 0.10 (chaque fois)

Fautes de comportement de la gym

- Non-présentation de la gymnaste avant ou après l'exercice 0.10 (chaque fois)
- Tenue incorrecte de la gymnaste en geste ou parole 0.50 (chaque fois)

Autres déductions

- Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole 0.50 (chaque fois)
- Tenue non uniforme pour l'équipe 0.30 (chaque fois)
- Aide pendant l'exercice 0.50 (chaque fois)

GENERALITES :

Durée du mouvement entre 20 et 40 secondes.

Les liaisons entre les éléments sont libres.

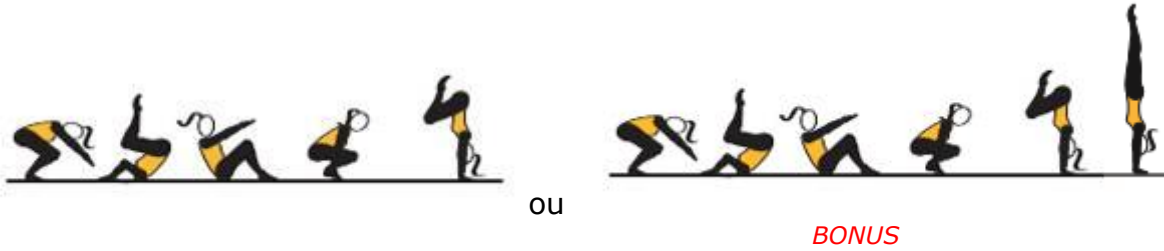
L'exercice sera réalisé sur un praticable ou une bande 2m x 12 m.

BONUS : Si l'élément bonus n'est pas reconnu, le point supplémentaire prévu ne sera pas validé mais on prendra les fautes de tenue sur la tentative.

SEULS LES TEXTES FONT FOI

1 – Roulade avant se relever sans les mains puis placement du dos jambes fléchies,

BONUS : placement du dos groupé avec établissement à l'ATR.



2 – Roue



3 –ATR passagé



4 –Saut groupé



5 – Pont tenu 2''

BONUS : retour en souplesse arrière ou souplesse arrière.



SEULS LES TEXTES FONT FOI