PROGRAMME FEDERAL ZONE OUEST Saison 2009 – 2010

REGLEMENTATION PROGRAMME FEDERAL ZONE OUEST

NOTE D (Difficultés + EC)	**Valeur 3,10 pts** Finalité interrégionale
DIFFICULTES **Fédéral Zone : 0,60 pt maximum**	**6 éléments (valeur A FIG maxi)** **Barres-Poutre et Sol : 5 éléments maxi** dont la valeur est la plus élevée **plus la sortie**
DIFFICULTES "A" FFG	AUTORISEES (valeur 0,10 pour les A **et** les A "FFG")
SAUT - DIFFICULTES	- Références Code FIG - renversement avec rotation longitudinale 1 tremplin : 3,00 pts - renversement avec rotation longitudinale 2 tremplins : 2,50 pts - lune avec 1 tremplin : 2,50 pts - lune avec 2 tremplins : 2,00 pts
EXIGENCES DE COMPOSITION (EC) :	**5 EC (2,50 pts maximum)** Chaque exigence pour les groupes d'éléments a une valeur de 0,50 pt
SAUT - EC	- 2 sauts identiques ou différents - le meilleur est pris en compte
BARRES - EC	- 1 bascule BI - 1 bascule BS - 1 élément BS différent de la bascule - 1 tour proche de la barre - Sortie : pas de sortie : 0 pt attribué sortie A (FFG) : + 0,30 pt sortie A (FIG) : + 0,50 pt
POUTRE - EC	- 1 saut écart de 180° antéropostérieur - 1 pirouette 360° - 1 élément acro en avant ou latéral (sauf ATR) - 1 élément acro en arrière - Sortie : pas de sortie : 0 pt attribué sortie A (FFG) : + 0,30 pt sortie A (FIG) : + 0,50 pt
SOL - EC	- passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied dont 1 saut écart antéropostérieur de 180°. Le premier saut doit être réception 1 pied afin de créer une liaison directe ou indirecte avec pas courus, pas chassés - 1 série acrobatique de 2 éléments minimum avec envol, identiques ou différents - 1 élément acrobatique différent de la série acrobatique - 2 éléments acrobatiques de sens différent (av/lat et ar) - Sortie (dernier élément acro ou liaison d'éléments acro) pas de sortie : 0 pt attribué sortie A (FFG) : + 0,30 pt sortie A (FIG) : + 0,50 pt
Exercices trop courts **BARRES - POUTRE - SOL**	Au moins 4 éléments différents 3 éléments ou moins = pénalité de 5 points sur la Note E

NOTE E	FEDERAL ZONE
EXECUTION - ARTISTIQUE **sur 10**	Références Code FIG - Fautes générales - Déductions spécifiques à l'exécution - Déductions spécifiques à l'artistique - Déductions spécifiques à l'agrès (cf tableaux ci-dessous)
TEMPS POUTRE ET SOL	1'10 maximum

Déductions Spécifiques aux barres (à déduire sur note E)	
• troisième course d'élan, ou toucher le tremplin sans exécuter l'entrée	1,00 pt
• Ajustement des prises	0,10 pt
• Frôler l'agrès avec les pieds	0,30 pt
• Heurter l'agrès avec les pieds	0,50 pt
• Heurter le tapis avec les pieds	1,00 pt
• Mouvement non caractéristique	0,30 pt
• Mauvais rythme des éléments	0,10 - 0,30 pt
• Elan à vide	0,30 pt
• Elan intermédiaire	0,50 pt
• Plus de 2 éléments identiques liés directement avec la sortie	0,10 pt
• Pas de tentative de sortie	0,50 pt

Déductions Spécifiques à la poutre (à déduire sur note E)	
• troisième course d'élan, ou toucher le tremplin sans exécuter l'entrée	1,00 pt
• Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre	0,30 pt
• Non respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire	0,30 pt
• S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50 pt
• Mouvement supplémentaire pour maintenir l'équilibre	0,10 - 0,30 - 0,50 pt
• Pause de concentration (plus de 2sec)	0,10 pt
• Préparation prolongée des éléments gymniques	0,10 pt
• Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds jambes tendues durant tout l'exercice	0,10 pt
• Absence d'un mouvement proche de la poutre (rèf code FIG)	0,10 pt
• Mauvais rythme des liaisons	0,10 pt
• Entrée non codifiées A ou A FFG au minimum	0,10 pt
• Pas de tentative de sortie	0,50 pt

Déductions Spécifiques au sol (à déduire sur note E)	
• Pause de concentration avant les séries acrobatiques (plus de 2sec)	0,10 pt
• Préparation prolongée des éléments gymniques	0,10 pt
• Plus d'un saut (appel 1 ou 2 pieds) à l'appui ventral	0,10 pt
• Absence d'un tour (360°) sur une jambe	0,30 pt
• Manque de mouvement près du sol (contact avec partie du buste, des cuisses et/ou de la tête)	0,10 pt
• Manque de synchronisation entre le mouvement et la fin de l'exercice	0,10 pt
• Pas de tentative de sortie	0,50 pt

TABLEAU DES ELEMENTS "A" FFG 2009 / 2010

Pour Programme Fédéral Zone uniquement

AGRES			
	01		Entrée BI passage groupé à la suspension BS
	02		Prise d'élan pose de pieds (écart ou serré)
	03		Tour d'appui avant
	04		BI ou BS : élan par-dessous la barre (appui des pieds) avec 1/2 tour à la suspension
	05		Prise d'élan pose de pied élan circulaire groupé en avant ou en arrière (1 seul élément)
	06		Sortie filée
	01		Roulade avant (départ et arrivée sur les pieds)
	02		Entrée sauter accroupie appel et réception 2 pieds
	03		Roulade arrière (départ et arrivée sur les pieds)
	04		Sortie rondade
	05		Sortie saut de mains
	06		Sortie salto costal
	07		Sortie salto facial
	08		Saut groupé
	09		Saut avec 1/2 tour,
	10		Entrechat
	11		Saut de chat
	01		roulade arrière à l'ATR
	02		Tic tac ou souplesse avant
	03		Souplesse arrière ou souplesse arrière départ du siège.
	04		Roue
	05		Saut de chat ou aussi avec 1/2 tour
	06		saut ciseau avant ou arrière
	07		Saut groupé ou aussi avec 1/2 tour
	08		Saut vertical avec 1 tour
	09		Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds