Fédération Sportive et Culturelle de France

COMITÉ DÉPARTEMENTAL VOSGES

REGLEMENT

CHAMPIONNAT DES ANCIENNES

Compétition sur programme libre

1 GENERALITES

Compétition départementale ouverte aux gymnastes du CD88.

1.1 DROITS D'ENGAGEMENT

Les droits d'engagement sont de 5€ par gymnaste inscrite.

A noter : tout forfait déclaré après la clôture des inscriptions reste dû et non remboursable.

1.2 QUOTAS DE JUGES

1.2.1 NOMBRE ET NIVEAU DES JUGES

Afin que la compétition se déroule dans les meilleures conditions, les associations devront **inscrire des juges recyclés**, dans les proportions suivantes :

- 1 à 4 gymnastes = 1 juge, 5 à 8 gymnastes = 2 juges, etc

Niveau et conditions requis :

- Tous les juges inscrits doivent **déjà avoir jugé du libre catégorie 1 FIG (ou la Coupe des Jeunes)** et être **recyclés FIG lors de la saison en cours.**
- **J6 minimum** requis dans le quota.
- **Exception J2 :** un seul juge J2 recyclé peut être comptabilisé dans le quota de l'association.

1.2.2 JUGES HORS QUOTA

- **Juges "débutant libre" :** acceptés, hors quota, uniquement pour se former. Il s'agit de juges minimum J2, recyclés FIG sur la saison en cours et n'ayant jamais jugé de libre catégorie 1 FIG ou la coupe des Jeunes.
- **Juges J1 et juges débutants** : ils ne sont pas acceptés.

1.2.3 PENALITE FINANCIERE FORFAITAIRE

Toute association ne présentant pas de juge, ou ne présentant que des juges ne répondant pas aux critères ci-dessus, ne sera pas autorisée à faire concourir ses gymnastes.

Pour tout non-respect du quota de juges inscrits, une **pénalité forfaitaire de 200€** sera à la charge de l'association concernée dans les cas suivants :
- tout juge affecté dans le jury et absent le jour de la compétition suite à la défection de son association, qui surviendrait après la clôture des inscriptions.
- tout juge affecté dans le jury et absent le jour de la compétition sans justificatif valable.

L'application d'une pénalité financière forfaitaire devra être prise d'un commun accord entre le responsable du plateau de compétition et le(s) président(s) de jury.

1.3 TENUE VESTIMENTAIRE

1.3.1 POUR LES GYMNASTES

Justaucorps :
- tissu non transparent, avec ou sans manches
- les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées. Les justaucorps style danse, ne sont pas autorisés
- l'échancrure ne doit pas dépasser l'aine
- les brassières *(sous-vêtement)* sont autorisées

Le port de bijoux *(bracelet, collier, montre)* est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles *(clous d'oreilles)* et alliance sont autorisées.
Le port du strapping *(bandage)* est autorisé.
Le port des maniques est autorisé.
Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé.
Le port du legging est autorisé (assorti ou non au justaucorps).
Le port du short est autorisé. Se reporter au règlement de l'activité de la saison en cours.
Le port de l'écusson n'est pas obligatoire. Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps

1.3.2 ENTRAINEURS / JUGES

Se référer au programme fédéral de Gymnastique Féminine de la saison en cours.

Les juges qui ne respectent pas la tenue réglementaire :
- 1ère fois : avertissement verbale
- à partir de la 2ème fois : **une pénalité forfaitaire de 50€** sera à la charge de l'association l'ayant inscrit.

1.4 CONTROLE DES POINTS

Afin de limiter au maximum les éventuelles erreurs de palmarès, les clubs peuvent contrôler leur total de points en se présentant au secrétariat de compétition, après leur passage en compétition.

Dans le cas de non-exécution du contrôle de point, aucune réclamation ne sera prise en compte.

1.5 RECLAMATIONS NOTES

Les juges n'ont pas à répondre aux demandes de justification de note formulées directement par les entraîneurs. Les réclamations doivent être adressées au président de jury.

La décision du président de jury est sans appel.

Toute réclamation s'appuyant sur un enregistrement vidéo de la compétition ou déposée après lecture du palmarès ne sera pas prise en compte.

1.6 LECTURE DU PALMARES ET REMISE DES RECOMPENSES

Toutes les gymnastes ayant participé à la compétition doivent assister au palmarès en tenue.
Une gymnaste absente ne recevra pas sa récompense, celle-ci sera remise à la gymnaste suivante. **SAUF** en cas de blessure ou cas de force majeur : prévenir le responsable du plateau de compétition qui validera ou non.

Aucune modification du palmarès après lecture de celui-ci. Le classement établi par le secrétariat restera seul valable.

2 REGLEMENT SPECIFIQUE A LA COMPETITION

2.1 CATEGORIE D'AGE

Cette compétition est ouverte aux anciennes gymnastes ayant 27 ans minimum (nées en 2000 et avant), ayant cessé les compétitions individuelles depuis 2 ans révolu au moins (le fait d'avoir pris part au championnat des Anciennes n'entre pas en compte).

Bonification d'âge : 50 à 59 ans = **+ 1pt**, à partir de 60 ans = **+ 2points**.

Bonification appliquée par le secrétariat de compétition, sur le total de point.

2.2 EPREUVES

Pour le concours général : la gymnaste présente un mouvement libre sur les 4 agrès.

Pour le concours par agrès :
- la gymnaste présente un mouvement libre sur les 2 agrès de son choix **(2 agrès obligatoire)**.

2.3 MUSIQUE DE SOL

Prévoir les musiques de sol (MP3) sur clé USB pour le jour de la compétition (1 clé USB par gym).

2.4 CLASSEMENT

2.4.1 CLASSEMENT INDIVIDUEL

- Concours général
- Concours par agrès

Pour le concours général, la gymnaste présente un mouvement libre sur les 4 agrès.

Pour le concours par agrès, la gymnaste présente un mouvement libre sur 2 agrès de son choix.

2.4.2 CHALLENGE DES ANCIENNES

Le Challenge des Anciennes est remis en jeu chaque année.

Il est confié pour 1 an à la gymnaste classée 1ère au concours général.

2.5 HAUTEUR DES AGRES

Se référer au Programme Fédéral de Gymnastique Féminine de la saison en cours. Norme des Ainées. Pour le sol : passage linéaire (idem 6ème degré).

A noter : si un praticable est installé, par le club qui accueille la compétition, l'information sera transmise lors de l'ouverture des inscriptions. Les gymnastes auront donc la possibilité d'effectuer leur mouvement de sol en utilisant toute la surface du praticable.

2.6 PENALITES POUR NON-RESPECT DU REGLEMENT

Une pénalité de 8 points sera appliquée par agrès en cas de non-respect du règlement spécifique à la compétition.

2.7 ACCES AU PLATEAU DE COMPETITION - INDISCIPLINE

L'accès au plateau de compétition est exclusivement réservé aux gymnastes et leurs entraineurs, aux juges, au secrétariat technique (micro, saisie des notes, ramassage des notes, etc), aux bénévoles du club organisateur, aux officiels (responsable plateau, président de jury, personnes invitées pour la remise des récompenses, etc), aux journalistes.

A noter :
- les photographes, quels qu'ils soient, ne sont pas admis sur le plateau de compétition.
- le nombre d'entraineur sur le plateau est limité à 3 par club (si le club est sur 2 agrès différents = 2 entraineurs par agrès différent).
- seules les gymnastes de l'horaire en cours sont autorisées à être présentes sur le plateau de compétition.

Pour toutes sortes d'indiscipline et de comportements abusifs flagrants (personne non autorisée sur le plateau, agressivité, etc) : **1 point de pénalité** sur la note de la gymnaste à l'agrès et exclusion immédiate de la personne du plateau de compétition. Pénalité appliquée par le président de jury.

2.8 REMISE EN JEU

La gymnaste en charge du Challenge des Anciennes 2026 (ou son club) devra le déposer au secrétariat de compétition à son arrivée :

- RUYER Anaïs - **Alerte Epinal**

2.9 PRINCIPE DE BASE ET NOTATION

Les mouvements sont conçus librement par les gymnastes suivant les exigences de composition et en fonction de la grille d'éléments spécifique à chaque agrès.

Le jury délivre une note D et une note E qui s'ajoutent et donnent une note finale.

La note D est la note de **D**ifficultés. Elle est composée de la valeur des 8 éléments réalisés et reconnus (5 élements aux barres)* + les éventuelles liaisons bonifiées + les exigences de composition.
La note E est celle de l'**E**xécution. Elle est de 10 points.

* **Seules les 8 éléments réalisés et reconnus (5 éléments aux barres) de la plus haute valeur sont comptés en note D.** Les éléments supplémentaires ne sont pas pris en compte dans la note D mais les éventuelles fautes d'exécution sont déduites de la note E.

Pour chaque élément manquant *(moins de 8 éléments ou 5 éléments aux barres)*, **1 point est déduit** de la note finale.

Un même élément peut remplir plusieurs exigences mais il ne peut être comptabilisé qu'une fois en note D (sauf les bascules en barres) mais les éventuelles fautes d'exécution de l'élément répétés sont déduit de la note E.

La répétition d'un même élément est autorisée pour remplir une exigence mais il ne sera comptabilisé qu'une fois en note D.

Les liaisons bonifiées sont facultatives.

A noter :
Le système de notation de référence pour les fautes générales est le code FIG.
Le fascicule juge spécifique coupe des Jeunes sera également utilisé pour cette compétition.

Lexique grille des éléments :
AV = avant AR = arrière BI = barre inférieure BS = barres supérieure

SAUT

2 sauts identiques ou différents *(il est possible de n'effectuer qu'un seul saut).*

Note D : valeur du saut présenté *(voir tableau ci-dessous)*

Note E : sur 10 points

NOTE FINALE : la meilleure des notes finales (note D + note E)

	Trampoline (tremplin simple autorisé devant trampo)	**Trampo-tremp "hard"**	**Tremplin simple**
2ème degré Ainées	0.50	1	
Lune	2	3	4
Rondade *(reconnue si passage par la verticale)*	2	3	4
Lune carpé	3	4	5
Lune ½ vrille	4	5	6
½ - ½	4	5	6
½ - 1 tour	5	6	7
Lune vrille	5	6	7

BARRES

- **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 5 éléments de la grille.

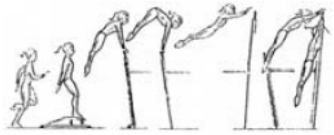
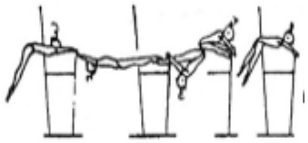
Rappel :
Pour chaque élément manquant *(moins de 5 éléments)*, **1 point est déduit** de la note finale.

Exigences de composition : *(0.50 point par exigence - avec des éléments issus de la grille)*
- EC 1 : 1 tour autour de la barre
- EC 2 : 1 balancé

- **Note E :** sur 10 points

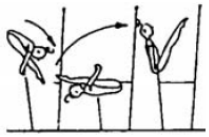
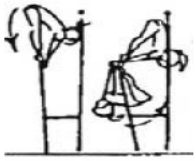
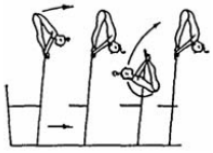
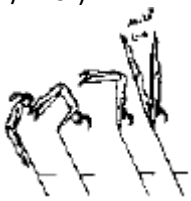
A noter :
- pas de pénalité pour prise d'élan sous l'horizontale
- pas de pénalité pour élan intermédiaire si balancer avant/arrière (ou arrière/avant) sans élément (le balancer AV/AR est dans la grille).

BARRES - GRILLE D'ELEMENTS (1/3)

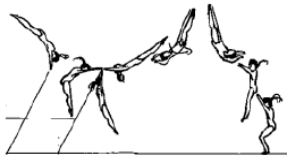
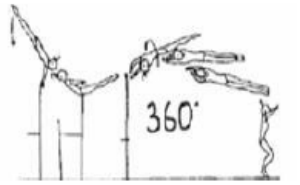
	0,30	0,50	0,80	1,20
Entrée et bascule (en entrée ou en cours de mouvement)	- Sauter à l'appui BI (avec tremplin) - Renversement AR BI	- Balancer BI AV/AR (jambes tendues écartées ou serrées) - oscillation (1 ou 2 jambes) 	- bascule BI* - bascule BS* - bascule dorsale  - bascule une jambe 	- saut vertical ½ tour (ou +) + bascule BI  - ballade BI (balancé + ½ tour + bascule)  - bascule fixe  - franchissement par-dessus BI avec impulsion des mains pour saisir BS (groupé, écart ou tendu)  - temps suisse  - bascule coupée BI/BS 
Tour		- tour d'appui arrière	- renversement AR BS (baby soleil)	- tour d'appui avant  - tour d'appui arrière libre à l'horizontale ou + 

* **une bascule BI ou BS** réalisée en entrée, peut être répétée en cours de mouvement et sera comptée 2x en note D.

BARRES - GRILLE D'ELEMENTS (2/3)

	0,30	0,50	0,80	1,20
Élan circulaire	- tour cavalier 		- élan circulaire AR jambes fléchies - élan circulaire AV jambes fléchies	- de l'appui dorsal, tour en AV ou AR  - élan circulaire AR jambes tendues les ¾ du tour minimum (carpé ou carpé écarté)  - élan circulaire AV jambes tendues les ¾ du tour minimum (carpé ou carpé écarté) 
Elément de liaison et autre	- Passage accroupi sur BI *(pour attraper BS)* - ½ tour par couronnée - Sauter à l'appui BS	- pose de pieds *(pour attraper BS)*  - prise d'élan à l'horizontal	- prise d'élan 45° au-dessus de l'horizontal	- ATR par placement dos (+/- 10°)  - ATR (+/- 10°) 

BARRES - GRILLE D'ELEMENTS (3/3)

	0,30	0,50	0,80	1,20
Balancer et lâcher	- balancer BS	- baby retrait - filé BS + balancer AR (en cours de mouvement)	- Balancer BS, retour pieds sur BI	- grand rétablissement  - retrait (aussi à l'ATR)  - schuschunova du pieds-mains ou de la suspension  - contre-mouvement 
Sortie (BS)	- renversement avant BS - balancer BS + lâcher	- filée départ de l'appui ou du pieds-mains - filée BI ou BS - pieds-mains BI ou BS	- échap' AR groupé, carpé ou tendu  - filée BS avec ½ tour - pieds-mains BS avec ½ tour	- échap' AR ½ vrille et + (groupée ou tendue)  - filée 1 tour départ de l'appui ou du pieds-mains  - pieds mains salto AV 

POUTRE

- **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 8 éléments de la grille.

Rappel :
Pour chaque élément manquant *(moins de 8 éléments)*, **1 point est déduit** de la note finale.

Exigences de composition : *(0.50 point par exigence - avec des éléments issus de la grille)*

- EC 1 : 2 sauts (enchainés ou non)
- EC 2 : 1 acro ou 1 ATR de la grille
- EC 3 : 1 passage proche de la poutre
- EC 4 : 1 entrée et 1 sortie de la grille

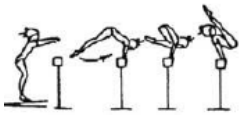
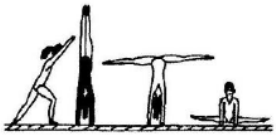
Liaisons bonifiées : *(+ 0.30 point par liaison - avec des éléments issus de la grille)*

- 1 série gymnique avec un saut à l'écart antéro-postérieur
- liaison d'un élément acrobatique et d'une sortie (sauf la ligne "ATR")

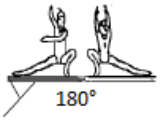
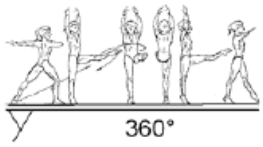
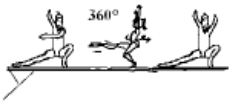
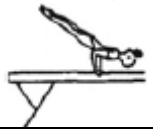
- **Note E :** sur 10 points

Il faut alterner les éléments acrobatiques et les éléments gymniques et lier le tout par de la chorégraphie.

POUTRE - GRILLE D'ELEMENTS (1/2)

		0,30	0,50	0,80	1,20
	Entrée	- équerre passagère en bout de poutre - passer 1 jambe entre les bras  - sauter à l'appui, s'établir au siège transversal par 1/4 de tour (avec ou sans pose du pied) 	- équerre tenue en bout de poutre - saut vertical (en bout de poutre ou sur le côté) - franchissement groupé, arrivée à l'appui dorsal 	- équerre ½ tour en bout de poutre - roulade avant - saut vertical ½ tour (en bout de poutre ou sur le côté) - franchissement groupé, arrivée à l'équerre serrée (sans toucher les fesses, cuisses, etc entre le franchissement et l'équerre serrée)	-placement du dos à l'ATR *(départ sur le tremplin)* - roue en bout de poutre - franchissement, arrivée à l'équerre renversée tenue (sans toucher les fesses, cuisses, etc entre le franchissement et l'équerre renversée) 
Elément acrobatique	**Élément en arrière**	- chandelle 	- chandelle tenue	- souplesse AR retour libre (fente, au siège, arrivée accroupie, en appui sur 1 jbe, à genoux, pied-pied, etc) - souplesse AR départ au siège	- flip AR (retour 2 pieds ou pieds décalés) - flip AR poisson - salto AR
	Élément latéral		- roue - roue pied-pied	- roue 1 main - ATR latéral retour libre (sauf équerre)	- rondade - ATR latéral retour en équerre 
	Élément en avant	- roulade AV arrivée libre	- roulade AV sans les mains	- souplesse AV - cloche	- saut de mains - salto AV - salto AV réception au siège
	ATR	- Placement dos   - "¡" - ATR 1 jambe	- ATR (tenu ou non)	- ATR roulade - ATR poisson	- ATR ½ valse

POUTRE - GRILLE D'ELEMENTS (2/2)

	0,30	0,50	0,80	1,20
Saut	- vertical - en progression - saut de chat - saut cabriole	- sissone - groupé - vertical ½ tour - écart antéro postérieur	- enjambé - écart ½ tour - groupé ½ tour - vertical 1 tour - cosaque (appel 1 ou 2 pieds et réception 2 pieds)	- cosaque ½ tour (appel et réception 2 pieds) - groupé 1 tour - changement de jambes - carpé - tous les sauts pied-tête et saut de mouton
Pivot	- ½ tour sur 2 pieds	- ½ tour sur 1 jambe	- 1 tour  - ½ tour à la station groupée sur 1 jambe 	- 1 tour ½ - 1 tour jambe libre à l'horizontale  - 1 tour et + à la station groupée sur 1 jambe 
Élément de maintien (2s)	- Y - planche	- équerre	- planche ou Y sur ½ pointes	- équerre renversée - appui facial corps à l'horizontal sur 1 ou 2 bras, jambes serrées ou écartées *(ou en entrée)* 
Sortie	- saut au choix (vertical, groupé, etc) - rondade - saut de mains	- salto AV groupé - salto costal - salto AV facial	- salto AV carpé - salto AR	- salto AV tendu - twist - tous les saltos AV/AR avec ½ vrille ou + - auerback (sur le côté ou en bout de poutre)

SOL

Durée du mouvement : 1min30 maximum. Mouvement en linéaire avec musique au choix.

- **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 8 éléments de la grille.

Rappel :
Pour chaque élément manquant *(moins de 8 éléments)*, **1 point est déduit** de la note finale.

Exigences de composition : *(0.50 point par exigence - avec des éléments issus de la grille)*

- EC 1 : 1 série de 2 éléments (gym-acro ou acro-gym ou acro-acro)
- EC 2 : 2 sauts enchainés, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, pas chassés, etc)
- EC 3 : Des éléments dans les 3 sens : latéral, arrière et avant (3 première ligne du tableau)
- EC 4 : 1 passage au sol

Liaisons bonifiées : *(+ 0.30 point par liaison - avec des éléments issus de la grille)*

- 1 série acrobatique de min. 2 éléments avec envol (acro-acro)
- 1 série gymnique de 2 éléments dont un élément minimum à 0.80 pt (liaison de 2 sauts ou 2 pivots ou 1saut/1pivot ou 1pivot/1saut)

A noter : un salto avant arrivée sur 2 pieds + sursaut + élément acrobatique ***OU*** salto avant + roulade avant ne compte pas en liaison bonifiée.

- **Note E :** sur 10 points

Il faut alterner les éléments acrobatiques et les éléments gymniques et lier le tout par de la chorégraphie.

SOL - GRILLE D'ELEMENTS

		0,30	0,50	0,80	1,20
Elément acrobatique	**Elément en avant**	- roulade avant	- salto AV départ un pied réception au siège - saut de mains - souplesse AV - cloche	- flip AV - salto AV groupé ou carpé - salto AV pieds décalés	- salto AV tendu - ½ vrille AV et + - twist - salto AV facial
	Elément en arrière	- roulade AR - souplesse AR	- flip - tempo	- salto AR groupé	- salto AR tendu - ½ vrille AR et +
	Elément latéral	- roue - roue une main - roue pied-pied - rondade		- costal	
	Maintien et souplesse	- grand écart tenu - planche tenue - Y tenu	- Y ou planche tenu sur ½ pointes - équerre tenue		- équerre renversée tenue
	ATR	- ATR 1 jambe - ATR tenu - ATR [latéral, roulade, poisson] - ATR ½ valse - roulade AR ATR	- valse - [souplesse AR ou roulade AR ATR] + ½ valse	- valse 1 tour ½ - [souplesse AR ou roulade AR ATR] + valse	- valse 2 tours et +
Elément gymnique	**Saut**	- vertical - enjambé - sissonne - écart - groupé - saut de chat	- vertical 1 tour - carpé -cosaque (appel et réception, 1 ou 2 pieds) - changement de jambes - groupé ½ tour	- cosaque ½ tour - écart ½ tour - groupé 1 tour - vertical 1 tour ½ et + - saut de chat 1 tour - schuschu 	- cosaque 1 tour - écart 1 tour - carpé 1 tour *(popa)* - grand jeté 1 tour - groupé 1 tour ½ - changement de jambes ½ tour ou + - changement de jambes avec ¼ tour - tous les sauts pieds tête [sissonne, mouton, changement de jambes]
	Pivot	- 1 tour	-1 tour ½ - 1 tour à la station groupée sur 1 jambe 	- 2 tours -1 tour jambe libre à l'horizontale - 1 tour ½ à la station groupée sur 1 jambe	- 2 tours ½ et + -1 tour ½ jambe libre à l'horizontale - 2 tours à la station groupée sur 1 jambe

Juillet 2026