Fédération Sportive et Culturelle de France

COMITÉ DÉPARTEMENTAL
VOSGES

REGLEMENT

LIBRES POUSSINES

Compétition sur programme libre

1 GENERALITES

Compétition départementale ouverte aux licenciées du CD88.

1.1 DROITS D'ENGAGEMENT

Les droits d'engagement sont de 3€ 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 5 gymnastes = 1 juge, 6 à 10 gymnastes = 2 juges, etc

Niveau et conditions requis :

- **Présence obligatoire :** les juges doivent être présents toute la journée et seront susceptibles de juger sur le Championnat des Anciennes.
- 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 du short est autorisé. Se reporter au règlement de l'activité de la saison en cours.
Le port de bijoux *(bracelet, collier, montre)* est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles *(clous d'oreilles)* 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 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 Poussines nées en 2017, 2018, 2019, 2020.

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 2 agrès de son choix.

2.3 MUSIQUE DE SOL (FACULTATIF)

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

2.4 CLASSEMENT INDIVIDUEL

- Concours général Poussines *(nées en 2017 et 2018)*
- Concours général Mini-Poussines *(nées en 2019 et 2020)*

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

- Concours par agrès Poussines *(nées en 2017 et 2018)*
- Concours par agrès Mini-Poussines *(nées en 2019 et 2020)*

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

2.5 PENALITES POUR NON-RESPECT DU REGLEMENT

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

2.6 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.

2.7 CAS SPECIAUX

Pour tout point non mentionné dans ce règlement *(normes des agrès, etc)* se référer au Programme Fédéral de Gymnastique Féminine de la saison en cours.

2.8 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 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 6 éléments réalisés et reconnus *(5 aux barres)** + les éventuelles liaisons bonifiées + les exigences de composition + bonification éventuelle de chorégraphie au sol et à la poutre.
Une bonification de 0.10 ou 0.30 point peut être attribuée pour la chorégraphie au sol et à la poutre, elle est à l'appréciation des juges.
La note E est celle de l'**E**xécution. Elle est de 10 points.

* **Seules les 6 éléments réalisés et reconnus *(5 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 6 éléments ou 5 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. Les éventuelles fautes d'exécution de l'élément répété sont déduites de la note E.

Les liaisons bonifiées sont facultatives.

SAUT

2 sauts identiques ou différents.

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

Note E : sur 10 points

NOTE FINALE : la meilleure des 2 notes totales (note D + note E)

	Trampoline	**Trampo-tremp "hard"**	**Tremplin simple**
2ème degré Poussines	0.5	1	
Rondade *(reconnue si passage par la verticale)*	3	4	5
Lune	5	6	7
Lune ½ vrille	7	8	10
½ tour + ½ tour (pétrick)	7	8	10

A noter : le tremplin simple est autorisé devant le trampoline

BARRES

- **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 5 éléments de la grille. Le mouvement doit être enchainés *(pas de mouvement BI puis BS ou inversement)*.

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 :
- Les balancers BS doivent être au minimum, à l'oblique basse AV et AR pour être reconnus (+ application des fautes du Programme Fédéral)

BARRES - GRILLE D'ELEMENTS

	0.30	0.50	0.80	1.20
Entrée ou en cours de mouvement	- Sauter à l'appui BI *(avec tremplin)* - Balancer BI jambes fléchies	- Balancer BI jambes tendues écartées ou serrées - Traction enroulé (3ème degré)	- Oscillation 1 jambe	- Oscillation 2 jambes - Bascule BI - Bascule BS
Tour autour de la barre	- Tour d'appui AR BI	- Tour d'appui AR BS - Tour cavalier	- Double tour d'appui AR (sans arrêt entre les 2) - Renversement AR BS (baby soleil)	- Tour d'appui AV - Tour circulaire AV - Tour circulaire AR *Ils peuvent s'effectuer jambes écartées ou serrées*
Elément de liaison et autre	- Passage accroupi sur BI *(pour attraper BS)* - Sauter à l'appui BS	- Pose de pieds *(pour attraper BS)* - Prise d'élan à l'horizontal		
Balancer		- Balancer BS	- Filé BS + balancer AR (en cours de mouvement)	- Grand réta
Sortie	- Pieds-mains départ debout BI - Renversement avant BS	- Filé BI - Balancer BS et lâcher	- Pieds-mains BS - Filé BS - Balancer AV, ½ tour + lâcher - fouetté (courbe AV/AR), fermeture + filé, balancer AR et lâcher	- Pieds-mains BS avec ½ tour - Filé BS avec ½ tour - Echappe groupé

Précision : BI = Barre Inférieur / **BS =** Barre Supérieur / **AV =** avant / **AR =** arrière
Balancer = balancer AV + balancer AR

POUTRE

- **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 6 éléments de la grille.

Rappel :
Pour chaque élément manquant *(moins de 6 éléments)*, **1 point est déduit** de la note finale.

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

- EC 1 : 2 sauts (non enchainés)
- 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)*

- 2 sauts enchainés

Bonification possible de 0.10 ou 0.30 point pour la chorégraphie. Cette bonification est facultative. Elle est appliquée uniquement s'il y a une recherche chorégraphique/de créativité.

- **Note E :** sur 10 points

SOL

Musique possible : 1 minute maximum. Le mouvement doit être réalisé de façon linéaire.

- **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 6 éléments de la grille.

Rappel :
Pour chaque élément manquant *(moins de 6 éléments)*, **1 point est déduit** de la note finale.

Exigences de composition : *(0.50 point par exigence - avec des éléments issus de la grille sauf le passage au sol)*

- EC 1 : 1 série acro de 2 éléments (gym-acro ou acro-gym ou acro-acro)
- EC 2 : 2 sauts enchainés
- 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 acro de 2 éléments (acro-acro) dont 1 élément acro à minimum 0.80point avec envol
  *Exemple : rondade + flip **ou** souplesse AR + salto AR*

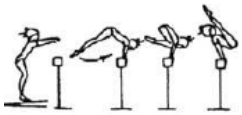
Bonification possible de 0.10 ou 0.30 point pour la chorégraphie. Cette bonification est facultative. Elle est appliquée uniquement s'il y a une recherche chorégraphique/de créativité.

- **Note E :** sur 10 points

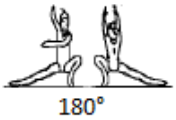
A noter :

- La réception de l'ATR roulade se fait à la station debout.

POUTRE - GRILLE D'ELEMENTS

	0.30	0.50	0.80	1.20
Entrée	- Pose de pied groupé ou écart - Equerre passagère en bout de poutre - Entrée sur le côté, impulsion 1 jambe (3ème degré)	- franchissement groupé  - Equerre tenue en bout de poutre	- Franchissement groupé, arrivée à l'équerre serrée (sans toucher les fesses, cuisses, etc entre le franchissement et l'équerre serrée) - Equerre ½ tour en bout de poutre - Entrée grand écart facial	- Saut vertical sur le côté ou 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 en rotation	- Culbuto jambes tendues		- Souplesse arrière - Roue	- Flip - Rondade - Roue pied-pied - Souplesse avant - Cloche
ATR	- Placement dos 	- ATR 1 jambe  - Placement du dos (3ème degré)	- ATR **tenu**	- ATR latéral - ATR poisson
Saut	- Saut vertical - Saut progression	- Saut de chat - Saut écart antéro-postérieur - Saut groupé	- Saut sissonne - Saut enjambé - Saut vertical ½ tour - Saut écart antéro-postérieur **latéral** - Saut groupé **latéral**	- Saut cosaque - Saut carpé - Saut vertical ½ tour **latéral**
Pivot	- ½ tour sur 2 pieds - ½ tour accroupi sur 2 pieds	- ½ tour sur 1 jambe	- ½ tour plané arrivée arabesque	- 1 tour
Elément de maintien *(tenu 2s)*	- Planche faciale *(jambe à l'horizontale minimum)*	- Equerre - Chandelle - Y	- Grand écart - Y sur ½ pointes	- Equerre renversée
Sortie	- Rondade	- Sursaut rondade	- Sursaut saut de mains	- Salto avant - Salto arrière - Renversement facial - Costal

SOL - GRILLE D'ELEMENTS

	0.30	0.50	0.80	1.20
Elément en avant	- Roulade avant	- Roulade avant plombée - ATR roulade	- Saut de main - Souplesse avant - Cloche	- Salto avant - Flip avant
Elément en arrière	- Roulade arrière jambes serrées ou écartées	- Roulade arrière jambes tendues - Souplesse arrière	- Flip - Roulade arrière à l'ATR	- Salto arrière - Double flip
Elément latéraux	- Roue	- Roue pied-pied - Rondade - Roue 1 bras		- Costal
ATR	- ATR 1 jambe	- ATR serré écart	- ATR ½ valse - ATR poisson	- ATR valse
Saut	- Saut vertical ½ tour - Saut de chat - Saut cabriole	- Saut écart antéro-postérieur - Saut de chat ½ tour - Saut groupé	- Saut vertical 1 tour - Saut sissonne - Saut enjambé - Saut groupé ½ tour	- Saut cosaque - Saut carpé - Saut groupé 1 tour - Saut enjambé changement de jambes
Pivot	- ½ tour plané arrivée à l'arabesque		- 1 tour - ½ tour à la station groupée sur 1 jambe 	- 1 tour ½ ou plus - 1 tour à la station groupée sur 1 jambe 
Maintien *(tenu 2s)* et souplesse	- Grand écart - Ecrasement facial - Planche facial tenue *(jambe à l'horizontale minimum)*	- Y tenu	- Equerre tenue	- Equerre renversée

Juillet 2026