

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 : les forfaits déclarés **après** la date de clôture des inscriptions sont facturés.

1.2 QUOTAS DE 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

1.2.1 NIVEAU DES JUGES

Les juges devront déjà avoir jugé le libre Poussines (ou la Coupe des Jeunes ou la catégorie 1 FIG).

Les juges 1^{er} échelon sont interdits.

Pour les juges débutants : seuls les débutants juge libre seront acceptés, c'est-à-dire des juges confirmés sur les mouvements imposés.

Au moins 50% du quota de juge du club, doit être représenté par des juges confirmé. Le 1er juge inscrit doit donc obligatoirement être un juge J2 minimum.

1.2.2 SANCTION

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 concourir.

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, entraînera pour l'association l'ayant inscrit une **amende de 200€**.

Tout juge affecté dans le jury et absent le jour de la compétition sans excuse valable entraînera pour l'association l'ayant inscrit une **amende de 200€**.

Toutes les sanctions financières concernant les juges devront être prises 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'aîne

- les brassières (*sous-vêtement*) sont autorisées

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

Tenue uniforme pour toute l'association. Survêtement complet ou tee-shirt ou débardeur blanc ou aux couleurs de l'association et pantalon de survêtement, legging autorisé pour les entraîneurs féminins.

1.3.3 JUGES

- dames : jupe ou pantalon bleu marine (hiver) – tenue blanche (dès le 1er mai)

- messieurs : Pantalon gris

- haut blanc

- veste bleu marine

- chaussures de sport de préférence blanches

La tenue des juges doit être décente. Les juges qui ne respectent pas la tenue réglementaire :

- 1^{ère} fois : avertissement verbale

- à partir de la 2^{ème} fois : **amende de 50€** pour 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 majeure : 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 2013, 2014, 2015 et 2016.

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 sur clé USB, pour le jour de la compétition (1 clé USB par gymnaste).

2.4 CLASSEMENT INDIVIDUEL

- Concours général Poussines (*nées en 2013 et 2014*)
- Concours général Mini-Poussines (*nées en 2015 et 2016*)

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

- Concours par agrès Poussines (*nées en 2013 et 2014*)
- Concours par agrès Mini-Poussines (*nées en 2015 et 2016*)

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 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.

2.7 PRINCIPE DE BASE ET NOTATION

Les mouvements sont conçus librement par les gymnastes suivant les exigences techniques 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 **Difficultés**. Elle est composée de la valeur des 6 éléments réalisés et reconnus (*5 aux barres*)* + les exigences techniques + bonification éventuelle 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'**Exécution**. 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 présentés ou 5 aux barres*), **0.50point sont déduits** 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.

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	Tremplin double ou trampo-tremp "hard"	Tremplin simple
2 ^{ème} degré Poussines	0.5	1	
Rondade	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 enchaînés (*pas de mouvement BI puis BS ou inversement*).

Rappel :

Pour chaque élément manquant (*moins de 5 éléments présentés*), **0.50point est déduit** de la note finale.

Exigences techniques : (*0.50 point par exigence*)

- 1 tour autour de la barre
- 1 balancé

➤ **Note E :** sur 10 points

BARRES - GRILLE D'ELEMENTS

	0.30	0.50	0.80	1.20
Entrée ou en cours de mouvement	- Balancer BI jambes tendues écartées - Sauter à l'appui BI (<i>avec tremplin</i>) - Renversement BI - Balancer BI jambes fléchies	- Balancer BI jambes tendues serrées	- 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	- Tour d'appui AV - Renversement AR BS (baby soleil)	- Tour circulaire AV - Tour circulaire AR <i>Ils peuvent s'effectuer jambes écartées ou serrées</i>
Elément de liaison et autre	- Passage accroupi sur BI (<i>pour attraper BS</i>) - ½ tour assis - Sauter à l'appui BS	- Pose de pied - Prise d'élan à l'horizontal		
Balancer		- Balancer BI jambes fléchies de l'appui (<i>4ème degré</i>)	- Filé BS + balancer AR (en cours de mouvement) - Balancer départ de l'appui BS - Balancer BS, retour pieds sur BI	- Balancer départ de l'appui BS, retour pieds sur BI - Grand réta
Sortie	- Pieds-mains départ debout BI - Renversement avant BS	- Pieds-mains de l'appui BI - Filé BI - Balancer BS + lâcher	- Pieds-mains BS - Filé BS - Balancer AV, ½ tour + 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 présentés*), **0.50point est déduit** de la note finale.

Exigences techniques : (*0.50 point par exigence*)

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

Bonification possible de 0.10 ou 0.30 point pour la chorégraphie

➤ **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 présentés*), **0.50point est déduit** de la note finale.

Exigences techniques : (*0.50 point par exigence*)

- 1 série acro de 2 éléments (gym-acro ou acro-gym ou acro-acro)
- 2 sauts enchainés
- Des éléments dans les 3 sens : latéral, arrière et avant (3 première ligne du tableau)
- 1 passage au sol

Précision : l'ATR roulade peut remplir l'exigence d'élément en avant.

Bonification possible de 0.10 ou 0.30 point pour la chorégraphie

➤ **Note E :** sur 10 points

POUTRE - GRILLE D'ELEMENTS

	0.30	0.50	0.80	1.20
Entrée	<ul style="list-style-type: none"> - Pose de pied groupé - Pose de pied écart - Passer 1 jambe entre les mains - Equerre passagère en bout de poutre 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer 2 jambes entre les mains - Entrée sur le côté, impulsion 1 jambe avec pose d'une main - Equerre tenue en bout de poutre 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut vertical sur le côté ou en bout de poutre 	<ul style="list-style-type: none"> - Equerre ½ tour en bout de poutre
Élément en rotation	<ul style="list-style-type: none"> - Culbuto 	<ul style="list-style-type: none"> - Roue 	<ul style="list-style-type: none"> - Souplesse arrière - Roue pied-pied 	<ul style="list-style-type: none"> - Flip - Rondade - Souplesse avant
ATR	<ul style="list-style-type: none"> - Placement dos 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR 1 jambe 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR serré 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR latéral - ATR poisson
Saut	<ul style="list-style-type: none"> - Saut vertical - Saut progression - Saut double changement de jambes 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut de chat - Saut écart antéro-postérieur (60°) - Saut groupé 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut sissonne - Saut enjambé - Saut écart antéro-postérieur (90°) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut cosaque
Pivot	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tour sur 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tour sur 1 jambe 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tour plané arrivée arabesque 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tour
Élément de maintien (<i>tenu 2s</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Arabesque - Equilibre fessier 	<ul style="list-style-type: none"> - Equerre - Chandelle - Planche 	<ul style="list-style-type: none"> - Y - Grand écart 	<ul style="list-style-type: none"> - Y sur ½ pointes
Sortie	<ul style="list-style-type: none"> - Rondade 	<ul style="list-style-type: none"> - Sursaut rondade 	<ul style="list-style-type: none"> - Sursaut saut de mains 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 double changement de jambes	- 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	- 1 tour ½ ou plus
Maintien (<i>tenu 2s</i>) et souplesse	- Grand écart	- Ecrasement facial - Planche facial tenue (<i>jambe à l'horizontale minimum</i>)	- Y tenu - Equerre tenue	- Equerre renversée

Septembre 2022