



ufolep



TOUS LES SPORTS AUTREMENT

UNION FRANCAISE DES OEUVRES LAIQUES D'EDUCATION PHYSIQUE

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Ile de France

Catégories à Finalité Régionale

Enchaînements Masculin & Féminin

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

ENCHAINEMENTS MASCULIN ET FEMININ

- Le programme « ENCHAINEMENTS », permet à des gymnastes débutants, ayant acquis la maîtrise d'enchaînement d'éléments, de participer par équipe, à 2 compétitions par saisons, organisées:

- 1 par le Département
- 1 par la Région

- Pour chaque catégorie, féminines et masculine, 4 enchaînements d'éléments simples sont proposés

- Compétitions par équipes de 6 Gymnastes, 4 notes comptent pour le Classement.

- Compétitions par équipes de 6 Gymnastes, 4 notes comptent pour le Classement.

- Compétitions non ouvertes aux individuels (les).

- Compétitions réservées aux Catégories :

- 6-7 -8 ans → 2008/2007/2006
- 9-10 ans → 2005/2004
- 11-12 ans → 2003/2002

- Pour les féminines :

- la musique est libre (sans parole).
- L'enchaînement, de 20 à 40 secondes, sera rythmé avec la musique.
- Il est demandé une cassette par gymnaste ou un CD de type ni RW, ni MP3,

regroupant les musiques de l'équipe

- 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.

- NOTA :

Les catégories d'âges peuvent être mixés selon le tableau ci-joint.

		SAISON 2014 2015		FINALITE REGIONALE
		ENCHAINEMENTS FEMININ / MASCULIN		
CATEGORIES D'AGE	Composition des équipes	Niveau Minima des juges →		BF10 de base
		Années d'âges		6 GYM 4 NOTES GAM ou GAF
		2008/2007 6 - 7 ans	2006 8 ans	
		Années d'âges		6 GYM 4 NOTES GAM ou GAF
	2005 9 ans	2004 10 ans		
	Années d'âges		6 GYM 4 NOTES GAM ou GAF	
	2003 11 ans	2002 12 ans		

MASCULIN – FEMININ - ENCHAINEMENT SAUT

FAUTES D'EXECUTION

Premier Envoy

- Faute de tenue (flexion bras, jambes, ouverture des jambes)..... jusqu'à 0.40

Phase d'Appui

- Epaules en avant des appuis jusqu'à 0.40
- Appui trop long..... jusqu'à 0.20
- Manque impulsion jusqu'à 0.20

Deuxième Envoy

- Fautes de tenues (flexion bras, jambes, corps, ouverture des jambes) jusqu'à 0.40
- Hauteur insuffisante du saut..... jusqu'à 0.20
- Arrivée déséquilibrée jusqu'à 0.20
- Déviation par rapport à l'axe du saut jusqu'à 0.20

Réception

- Plat dos en 2 ou plusieurs temps..... jusqu'à 0.30

La présence de l'entraîneur est autorisée près de la TABLE de SAUT

- L'entraîneur ne doit pas toucher la table de saut jusqu'à 0.20
- Aide à la réception 0.40
- Aide à la réalisation du saut Saut valeur = 3.00pts
- Franchissement Roulade Saut valeur = 3.00pts

GENERALITES

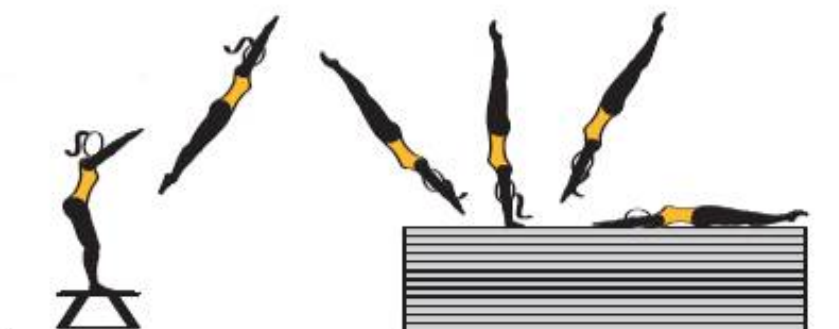
Chaque gymnaste a droit à 2 sauts.

La meilleure note sera prise en compte.

3 courses d'élan sont autorisées.

Hauteur du saut : 1 mètre.

1 tremplin de 25 cm est autorisé devant le trampoline.



SAUT DE LUNE AVEC TRAMPOLINE - TOMBER DOS

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 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	0.20 (chaque fois)

Autres déductions

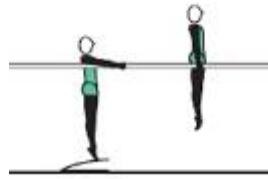
Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole	0.20 (chaque fois)
Tenue non uniforme pour l'équipe	0.20 (chaque fois)
Aide pendant l'exercice ou à la sortie	0.50 (chaque fois)
L'entraîneur gêne la visibilité des juges, touche l'engin	0.20 (chaque fois)

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.



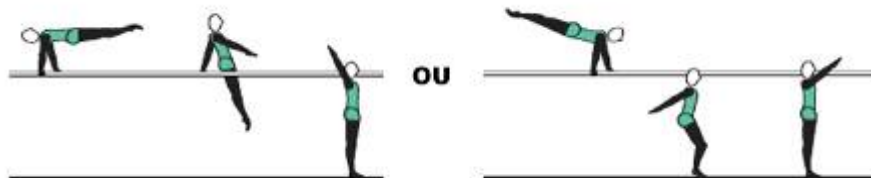
3 – Du siège écarté, réunir les jambes en avant.



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 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	0.20 (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)

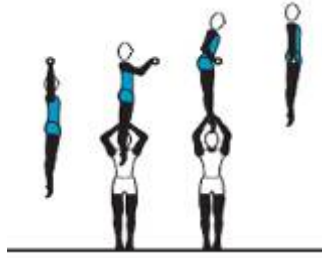
GENERALITES:

Hauteur de la barre 1,80m du tapis.

SEULS LES TEXTES FONT FOI

SEULS LES TEXTES FONT FOI

1 – Montée à l'appui avec aide



2 – Rouler à la suspension en avant par descente contrôlée



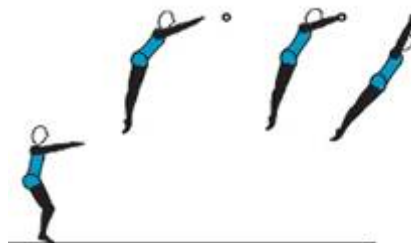
3 – Prise d'élan en suspension par fouetté avant et arrière



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

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 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	0.20 (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

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

FEMININ - ENCHAINEMENT BARRES ASYMETRIQUES

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

Bras fléchis à l'appui.....	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Jambes fléchies	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Jambes écartées	jusqu'à 0.15 (chaque fois)
Jambes et corps relâchés au cours de l'exercice	jusqu'à 0.20

Fautes techniques

Hauteur insuffisante lors de la sortie	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Elan intermédiaire	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Position tendue insuffisante	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Rotation non contrôlée.....	0.50
Touche de l'engin de la main ou du pied	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
S'accrocher à l'engin pour éviter la chute	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Pause de concentration + de 2 secondes	chaque fois 0.10
Mouvements complémentaires pour tenir l'équilibre	jusqu'à 0.30
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	0.20 (chaque fois)

Autres déductions

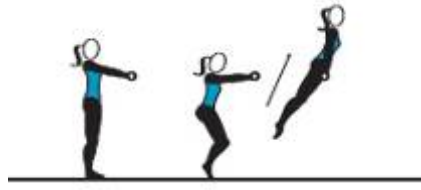
Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole	0.20 (chaque fois)
Tenue non uniforme pour l'équipe	0.20 (chaque fois)
Aide pendant l'exercice ou à la sortie	0.50 (chaque fois)
L'entraîneur gêne la visibilité des juges, touche l'engin	0.20 (chaque fois)

GENERALITES

Barres Educatives Obligatoires.
BI réglage permettant d'attraper la BS.
BS Hauteur Libre.
1 tremplin de 25cm autorisé.

SEULS LES TEXTES FONT FOI

1- Sauter à l'appui barre inférieure avec les bras tendus



2 – de l'appui BI ou BS, coupé de jambe latéral pour arriver au siège écart (levé de main et passage de jambe à faire simultanément)



3 – Avec aide de l'entraîneur, renversement à la BS pour arriver à l'appui facial.

Puis roulé en avant à la suspension par descente contrôlée.



4 - De l'appui dorsal, demi tour à l'appui, facial (mouvement à exécuter gêné)



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



FEMININ - ENCHAINEMENT POUTRE

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

Jambes fléchies	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Jambes écartées	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Jambes et corps relâchés au cours de l'exercice	jusqu'à 0.20

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 de l'engin de la main ou du pied	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
S'accrocher à l'engin pour éviter la chute	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Perte d'équilibre à l'engin pour éviter la chute	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Pause de concentration + de 2 secondes	chaque fois 0.10
Chute	0.50
Mouvements complémentaires pour tenir l'équilibre	jusqu'à 0.30

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	0.20 (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 : Poutre 1mètre du sol ou 0,80m du tapis.

1 tremplin de 25cm autorisé

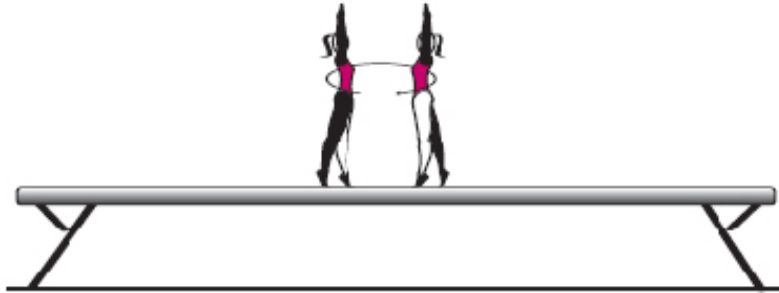
SEULS LES TEXTES FONT FOI

SEULS LES TEXTES FONT FOI

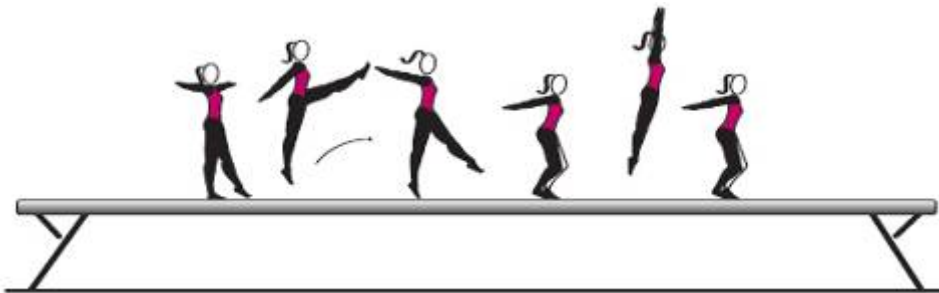
1 – Sauter à l'appui en engageant directement une jambe



2 – Demi tour sur 2 pieds et sur demi pointe



3 – Saut assemblé saut extension



4 – Position sur une jambe, jambe libre à volonté, sur pied plat



5 – Sortie par saut vertical groupé



SEULS LES TEXTES FONT FOI

FEMININ - 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

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)
Jambes et corps relâchés au cours de l'exercice	jusqu'à 0.20

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)
Angle d'écart insuffisant	jusqu'à 0.20
Pause de concentration + de 2 secondes	0.10 (chaque fois)
Mouvements complémentaires pour tenir l'équilibre	jusqu'à 0.30
Chute	0.50

Fautes spécifiques

Musique manquante ou avec chant	0.50
Sortie du praticable	0.10
Temps de passage trop court ou trop long	chaque fois 0.20

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	0.20 (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:

Durée du mouvement 30 secondes.

Les liaisons entre les éléments sont libres.

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

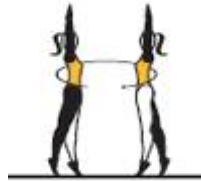
SEULS LES TEXTES FONT FOI

SEULS LES TEXTES FONT FOI

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



2 – Demi tour sur 2 pieds et sur demi pointe



3 – renversement latéral (roue) OU fente ATR passager



4 – Assemblée puis saut groupé



5 – Grand écart facial OU grand écart latéral OU écrasement facial



SEULS LES TEXTES FONT FOI