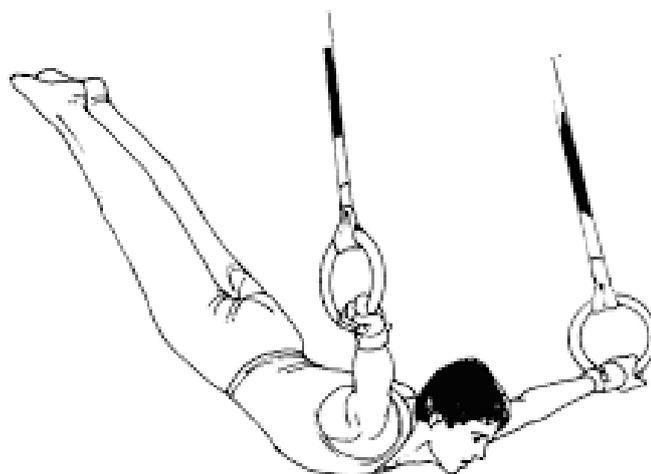
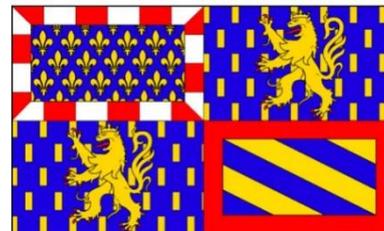


# Programme régional Gymnastique masculine

## Saison 2024-2025





## Modifications 2024-2025

### Général

Suppression mouvement régionaux anneaux et arçons 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degrés, prise en compte des mouvements nationaux du programme FSCF

### Coupes régionales individuelles

Catégorie 2 : références au CNI au lieu des coupes nationales.

### Coupe régionale interclub

Epreuve sur 6 agrès pour toutes les catégories

### Championnat régional individuel

Catégorie 2 du 1 au 5<sup>o</sup> degré

## Règles générales

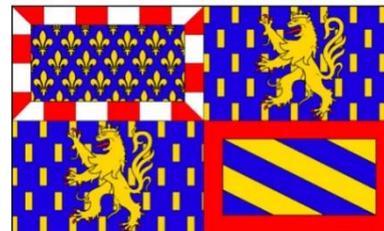
### Discipline

Tous les moniteurs sont invités au début de la compétition à participer au briefing du jury et du directeur de concours. Les gymnastes et moniteurs doivent être irréprochables lors du déroulement de la compétition.

Une note de discipline est attribuée à chaque agrès selon les dispositions suivantes :

- Non présentation de la section ou de l'équipe aux juges avant ou après l'échauffement à l'agrès : pénalité de 1 point.
- Après l'échauffement à l'agrès, la section ou l'équipe s'assoit en ligne sur le matériel mis à sa disposition ou sur la zone prévue à cet effet, les uns à côté des autres (1 point de pénalité si l'équipe n'est pas en position demandée). Le premier gymnaste attend debout devant l'agrès le signal des juges pour commencer son mouvement. A la fin de son mouvement, il va s'asseoir, le gymnaste suivant se présente debout à l'agrès et ainsi de suite jusqu'au passage de l'ensemble de gymnastes.
- Chaque gymnaste qui ne respecte pas individuellement les consignes demandées sera pénalisé de 0,5 point.
- Discussion gênante pour les juges : 0,1 point par gymnaste.

Pénalisation appliquée par le responsable du jury sur la note finale du gymnaste ou de l'équipe.



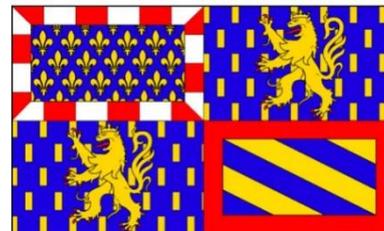
## Palmarès

Les équipes ou les gymnastes non présents lors du palmarès ne seront pas récompensés (sauf cas de force majeure), c'est l'équipe ou le gymnaste suivant(e) qui montera sur le podium. Le classement restera inchangé.

Pour les compétitions par équipe, le nombre de gymnastes minimum présents pour recevoir une récompense doit être le nombre minimum de gymnastes de la catégorie d'appartenance de l'équipe. Dans le cas contraire, c'est l'équipe suivante qui est récompensée (si elle respecte cette condition).

## Eléments FSCF saison 2024 - 2025

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.		SORTIES
Sol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecrasement facial (2 s) ;</li> <li>• De l'ATR rouler en avant jambes tendues</li> <li>• Rouler en arrière par l'appui renversé</li> <li>• Rondade</li> </ul>	
Arçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faux ciseau avant ;</li> <li>• De l'appui facial à l'appui dorsal OU De l'appui dorsal à facial, ½ cercle ;</li> <li>• Déplacement en appui cavalier sur un arçon en appui facial ;</li> <li>• Suisse double suivi d'engagé d'une jambe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De l'appui dorsal, 3/4 cercle avec sortie par l'appui facial transversal les 2 mains sur un arçon (Tchèque)</li> <li>• Toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non-reconnaissance.</li> </ul>
Anneaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'élever à l'appui renversé bras fléchis (2s) (« trépied ») suivi de Descente de soleil ou de lune ;</li> <li>• De la suspension, établissement de force, bras fléchis à l'appui (simultané) ;</li> <li>• Traction suivie de renversement corps tendu à la suspension renversée;</li> <li>• Elever le corps fléchi, bras fléchis, à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieur (position tenue 2 sec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie salto avant ou arrière groupé</li> </ul>
Barres parallèles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etablissement arrière à l'appui ;</li> <li>• Bascule de l'appui à l'appui, par la suspension (petite bascule) ;</li> <li>• De l'équerre, sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres;</li> <li>• Du balancé arrière, Moy jambes fléchies ou tendues à l'appui brachial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie salto avant ou arrière groupé</li> </ul>
Barre fixe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour d'appui arrière,</li> <li>• Tout ½ t en changeant les 2 prises</li> <li>• Elancé en arrière, établissement arrière</li> <li>• Traction enroulée avec ou sans temps de fouet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie salto avant ou arrière groupé</li> </ul>



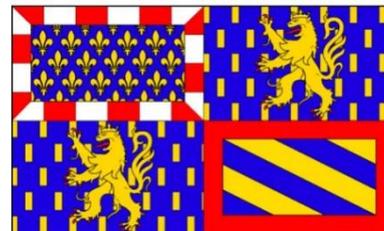
## Challenges régionaux

Mise en compétition de 2 challenges régionaux :

- Challenge du nombre : le club ayant inscrit le plus de gymnastes sur les 5 compétitions régionales obtiendra le challenge du nombre
- Challenge des podiums : le club ayant obtenu le plus de podium sur les 5 compétitions régionales obtiendra le challenge des podiums.

Les résultats des épreuves de mini-trampoline et de production sont prises en compte.

Ces challenges seront détenus pour une saison et remis en jeu à chaque saison.



## Coupe régionale individuelle

**Ces coupes sont mises en jeu lors du 1er tour des coupes nationales.**

Mise en compétition de coupes régionales individuelles selon 2 catégories :

### Catégorie 1

3 catégories d'âges : **benjamin, minime, vétéran**

Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les benjamins + minimes en Pupilles 1.

Règlement de la catégorie **Coupe espoir des Coupes Nationales Interclubs**

Aménagement spécifique :

- Pas de qualifications pour la demi-finale et la finale dans ces 3 catégories.
- A la table de saut :
  - 2 tentatives sont autorisées avec la possibilité de réaliser 2 sauts différents, la meilleure note des 2 tentatives sera retenue.
  - Pour un saut de valeur 1,8 points minimum, le mini-trampoline est autorisé, avec possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline
  - Hauteur table saut benjamin, minime 1.20 m.
- Vétérans : âge minimum 30 ans révolu à la date de la compétition, 4 à 6 épreuves aux choix. Les 4 meilleures notes seront retenues. Bonification d'âges +0.25 points par année de 30 à 35 ans, + 0.50 points par années supplémentaires après 35 ans.

### Catégories 2

Ouvertes aux gymnastes **benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**.

Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les cadets + juniors en Espoirs 2, les cadets + juniors + seniors en Adultes 2.

Les jeunes poussins de 3<sup>ème</sup> année peuvent être surclassés en catégorie benjamin.

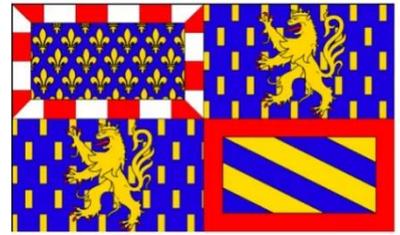
Gymnastes **benjamins et minimes** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès** : degrés autorisés du **3<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> degrés uniquement**.

Gymnastes **cadets, juniors et seniors** :

- **Cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe** : mouvements imposés FSCF **3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés** autorisés uniquement,

**Sol, table de saut** : règlement de la catégorie **Coupe espoir des Coupes Nationales Individuelles**.

Aménagement spécifique à la table de saut : 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.

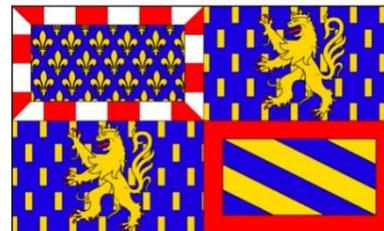


## Rappel pour les coupes nationales :

Règlement du **programme fédéral de la saison en cours** pour les gymnastes **cadets, juniors et seniors** et pour les **équipes d'associations catégories espoirs et seniors**.

### Quota minimum de juges

**1 juge / 4 gymnastes**



## Coupe régionale interclub

Mise en compétition :

- d'une coupe régionale interclub 3ème division
- d'une coupe régionale interclub 4ème division

Règlement de la catégorie **3ème division (Pas de qualification pour la finale nationale)**

- 2 ou 3 jeunes poussins sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF jeunes poussins** : les **2 meilleures notes sont retenues**.
- 2 ou 3 pupilles (poussins / benjamins / minimes) sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF pupilles** : les **2 meilleures notes sont retenues**.
- 2 ou 3 adultes ou minimes sur 6 agrès **règlement imposés FSCF adultes** (les minimes exécutent les mouvements adultes) : les **2 meilleures notes sont retenues**.

Règlement de la catégorie **4ème division (Pas de qualification pour la finale nationale)**

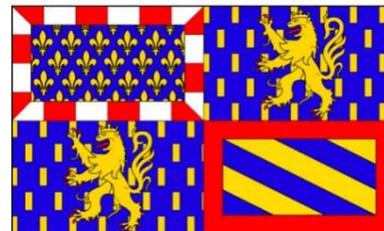
- 3 ou 4 jeunes poussins sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF jeunes poussins** : les **3 meilleures notes sont retenues**.
- 3 ou 4 pupilles (poussins / benjamins / minimes) sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF pupilles** : les **3 meilleures notes sont retenues**.

**Rappel pour les coupes nationales interclubs :**

Règlement du **programme fédéral de la saison en cours pour les catégories 1ère et 2ème division**. La première équipe en 1ère division et les 2 premières équipes en 2ème division sont qualifiées pour la finale nationale.

## Quota minimum de juges

**2 juges / équipe pour la première équipe engagée,  
Puis 1 juge / équipe supplémentaire**



## Championnat régional aux étoiles

### Catégories

Mise en compétition et classement du championnat selon les 19 catégories suivantes :

- Jeune poussin 6 – 8 ans      6 agrès – catégorie 1 à 4 étoiles
- Pupille 9 – 11 ans            6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles
- Pupille 12 – 14 ans           6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles
- Adulte + 15                      6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles

### Classement et récompenses

Le championnat fera l'objet d'un classement par point selon les 19 catégories. Chaque gymnaste ayant obtenu ses étoiles sera appelé dans l'ordre du classement de sa catégorie. Il lui sera remis un diplôme mentionnant le nombre d'étoiles obtenues.

Les trois premiers seront récompensés en plus d'une médaille fournie par le comité régionale soit 57 médailles si toutes les catégories sont présentes.

### Règlement

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours complétés, pour les pupilles, par les mouvements 1° et 2° degrés aux arçons et aux anneaux décrits ci-après.

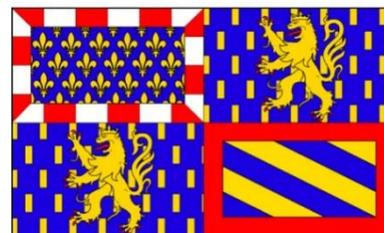
### Barèmes d'obtention des étoiles

#### Jeunes poussins

Pour obtenir une étoile, il faut présenter un minimum de **3 agrès sur 6 au degré supérieur ou égal à l'étoile souhaitée** (Xème degré = Xème étoile) et réaliser un score minimal détaillé ci-après. Les éléments aux arçons et aux anneaux n'interviennent pas déterminer l'étoile mais sont pris en compte dans le total minimal de points.

#### Pupilles et Adultes

Pour obtenir une étoile, il faut présenter un minimum de **4 agrès sur 6 au degré supérieur ou égal à l'étoile souhaitée** (Xème degré = Xème étoile) et réaliser un score minimal détaillé ci-après.



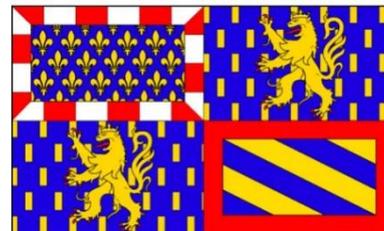
Étoiles	Minimum à réaliser Jeune poussin	Minimum à réaliser Pupilles - Adultes
1	42 points	52 points
2	52 points	59 points
3	58 points	66 points
4	62 points	72 points
5		78 points

### Exemples

- Un jeune poussin exécute les degrés suivants :
  - 4ème au sol, 3ème à la table de saut, 3ème aux barres parallèles, 2ème à la barre fixe : il obtient la 3ème étoile (3 agrès > ou = au 3ème degré) si sa note est > ou = à 58 points.
  - 3ème au sol, 2ème à la table de saut, 2ème aux barres parallèles, 3ème à la barre fixe : il obtient la 2ème étoile (3 agrès > ou = au 2ème degré) si sa note est > ou = à 54 points.
- Un pupille ou un adulte exécute les degrés suivants :
  - 4ème au sol, 3ème au cheval d'arçons, 4ème aux anneaux, 4ème à la table de saut, 5ème aux barres parallèles, 4ème à la barre fixe : il obtient la 4ème étoile (4 agrès > ou = au 4ème degré) si sa note est > ou = à 72 points.
  - 3ème au sol, 2ème au cheval d'arçons, 2ème aux anneaux, 4ème à la table de saut, 2ème aux barres parallèles, 3ème à la barre fixe : il obtient la 2ème étoile (4 agrès > ou = au 2ème degré) si sa note est > ou = à 59 points.

### Quota minimum de juges

**1 juge / 6 gymnastes**



## Championnat régional individuel

Ce championnat se déroule avec **3 types de catégories**.

### Catégories 1

Ouvertes aux gymnastes **benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors, vétérans**.

Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les benjamins + minimes en Pupilles 1, les cadets + juniors en Espoirs 1, les cadets + juniors + seniors en Adultes 1.

Catégorie **vétéran** : âge minimum 30 ans révolu à la date de la compétition, 4 à 6 agrès aux choix. Les 4 meilleures notes seront retenues. Bonification d'âges +0.25 points par année de 30 à 35 ans, + 0.50 points par années supplémentaires après 35 ans.

Règlement des **libres aménagés de la Coupe Nationale Interclubs**.

Aménagement spécifique : à la table de saut, 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.

Aménagement spécifique pour les gymnastes **benjamins, minimes, vétérans uniquement** :

- Pour un saut de valeur 1,8 points minimum, le mini-trampoline est autorisé, avec possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline.

### Catégories 2

Ouvertes aux gymnastes **poussins, benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**.

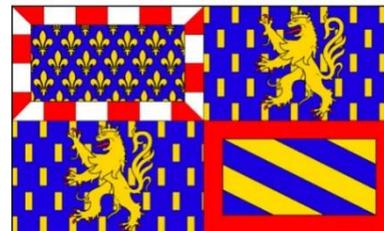
Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les cadets + juniors en Espoirs, les cadets + juniors + seniors en Adultes.

Gymnastes **poussins, benjamins, minimes** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès**, degrés autorisés du **1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degrés**,

Gymnastes **cadets, juniors et seniors** :

- **Cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe** : mouvements imposés FSCF **3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés** autorisés uniquement,
- **Sol, table de saut** : règlement des **libres aménagés de la Coupe Nationale Interclubs**.

Aménagement spécifique : à la table de saut, 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.



## Catégories 3

Ouvertes aux gymnastes **poussins, benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**.

Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les cadets + juniors en Espoirs, les cadets + juniors + seniors en Adultes.

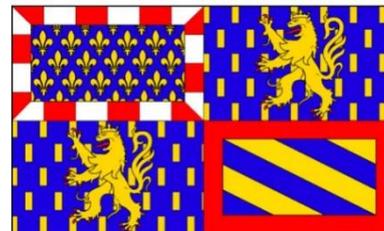
Gymnastes **poussins, benjamins, minimes** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès**, degrés autorisés du **1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> degrés uniquement**.

Gymnastes **cadets, juniors et seniors** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès**, degrés autorisés du **1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> degrés uniquement**.

Aménagement spécifique : à la table de saut, 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.

### Quota minimum de juges

**1 juge / 4 gymnastes**



## Championnat régional par équipe

Mise en compétition :

- d'un championnat régional par équipe adulte catégorie F1-F2-F3
- d'un championnat régional par équipe pupille catégorie F1-F2-F3
- d'un championnat régional par équipe adulte - production fédérale
- d'un championnat régional par équipe pupille - mini-trampoline

### Catégories F1, F2, F3

Adultes et pupilles	Nombre de gymnaste	Nombre de notes retenues
F1	14 à 20	14
F2	8 à 13	8
F3	4 à 7	4

### Alliances

Les alliances de plusieurs associations pour participer à ce championnat sont autorisées seulement si cette alliance ne concerne que 2 associations et que le maintien des 2 équipes initiales n'est pas possible.

Exemple en adultes :

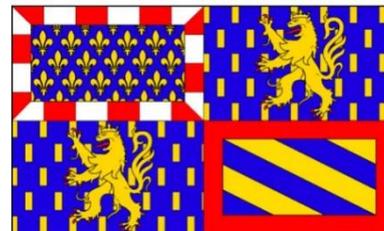
- 4 + 2 : alliance autorisée.
- 7 + 3 : alliance autorisée.
- 5 + 4 : alliance non autorisée car les 2 équipes peuvent s'engager en F3.

### Adultes

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours, catégories des concours en équipes adultes. Le nombre de notes retenues dans chaque catégorie correspond au nombre minimum de gymnastes qu'il est possible d'engager dans chacune d'elle.

Aménagements spécifiques :

- La production fédérale, donnant lieu à un classement particulier, est exécutée à **4 gymnastes dans toutes les catégories.**



## Pupilles

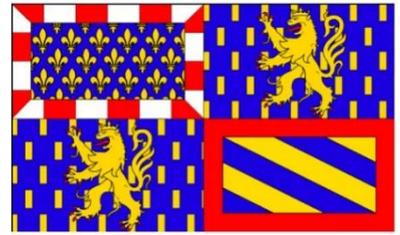
Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours, catégories des concours en équipes pupilles.

Aménagements spécifiques :

- Le nombre maximum de gymnastes à passer au mini-trampoline sera de 7 pour les catégories F1, F2, et 4 à 7 pour les catégories F3.
- Le classement mini-trampoline pupilles sera fait avec les points de nombre (0,5 point par gym au-dessus de 4 : exemple 6 gymnastes,  $2 \times 0,5 = 1$  point).
- Les points de nombre du mini-trampoline sont aussi appliqués pour les classements de chaque catégorie.

Coefficients pour la production fédérale et le mini-trampoline pour les classements dans chaque catégorie

Catégories	Mini-trampoline	Production fédérale
F1 pupilles	2	--
F2 pupilles	1,5	--
F3 pupilles	1	--
F1 adultes		1,3
F2 adultes		1
F3 adultes		0,7



## Adultes – production fédérale

Un classement spécifique toutes catégories confondues sera établi en plus des classements par catégorie à la production fédérale sans coefficient de catégorie.

## Pupilles - mini-trampoline

Un classement spécifique toutes catégories confondues sera établi en plus des classements par catégorie au mini-trampoline sans coefficient de catégorie.

### Quota minimum de juges

**2 juges / équipe pour la première équipe engagée,  
Puis 1 juge / équipe supplémentaire**