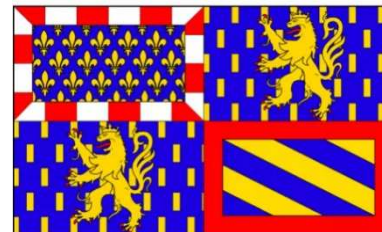


Programme régional Gymnastique masculine

Saison 2024-2025





Modifications 2024-2025

Première édition

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 :

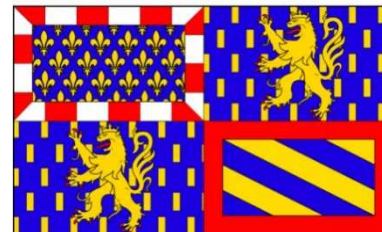
- Non présentation de la section ou de l'équipe aux juges avant ou après l'échauffement à l'agrès : pénalité de 1 point.
- Après l'échauffement à l'agrès, la section ou l'équipe s'assoit en ligne sur le matériel mis à sa disposition ou sur la zone prévue à cet effet, les uns à côté des autres (1 point 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

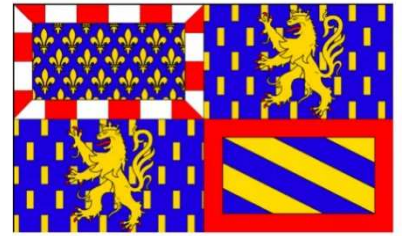
Les équipes ou les gymnastes non présents lors du palmarès ne seront pas récompensés (sauf cas de force majeure), c'est l'équipe ou le gymnaste suivant(e) qui montera sur le podium. Le classement restera inchangé.

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).



Éléments FSCF saison 2024 - 2025

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

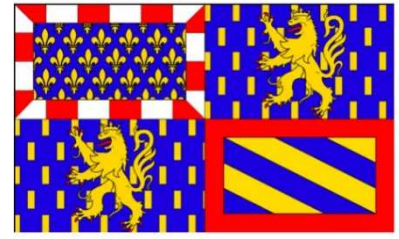


Challenges régionaux

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.

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**

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

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.
- Vétéran : 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 selon les effectifs inscrits. Les jeunes poussins de 3^{ème} année peuvent être surclassés en catégorie benjamin.

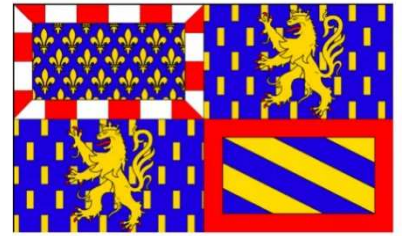
Gymnastes **benjamins et minimes** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès** : degrés autorisés du **3^{ème} au 5^{ème} degrés uniquement**.

Gymnastes **cadets, juniors et seniors** :

- **Cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe** : mouvements imposés FSCF **3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} 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