REGLEMENTATION PROGRAMME LIBRE GAM ZONE OUEST

(voir tableau synoptique de la Zone Ouest de la saison en cours)

SOL – ARCONS – ANNEAUX – PARALLELES – FIXE

Chaque gymnaste doit présenter un enchaînement libre d'au moins 7 éléments du Code FIG et/ou des éléments répertoriés de la zone ouest (voir la grille des éléments ci-dessous qui sera remise à jour fin novembre 2014).

La note finale de l'exercice est établie par l'addition de la note D et E L'exercice est évalué selon 2 critères

1) **SECTEUR D**: valeur technique du mouvement

Le jury D calcule par addition:

a) La valeur des 7 meilleurs éléments (les 6 meilleurs plus la valeur de la sortie)

VALEUR DES ELEMENTS :

Eléments répertoriés	\mathbf{A}	В	C-D-E-F-G
pas de valeur	0.10	0.20	0.3

La valeur totale des éléments est limitée à 1.20pt

- b) <u>La valeur d'au moins 3 exigences (0,50 pt chacune)</u> au choix sur les 4 proposées dans le code FIG plus la valeur de l'exigence de la sortie.
 - -Le nombre d'éléments par groupe n'est pas limité
 - -Pour la sortie la valeur de l'exigence est établie suivant l'élément ou la difficulté réalisée.

SORTIE : Elément répertorié A B et + 0pt + 0.10pt + 0.30pt

- c) Aucune connexion n'est accordée pour les liaisons
- d) Récapitulatif de la note D

Valeur maximum des difficultés	1.20pt
Groupe d'élément 0.50pt X 3	1.50pt
Sortie valeur maximum	0.30pt
Note de départ maximum	3.00pts

2) SECTEUR E : Evaluation de la prestation de l'exercice sur 10 points.

La Note E est obtenue après soustraction des fautes d'exécution (voir code FIG)

3) Eléments manquants

Une pénalité est attribuée par le jury D suivant le nombre d'élément manquant (cette pénalité doit être reportée sur la feuille de match dans la colonne pénalité).

Mouvement de 6 éléments et plus

Mouvement de 5 éléments

- 1.00pt

Mouvement de 4 éléments

- 2.00pts

Mouvement de 3 éléments

-3.00pts

Mouvement de 2 éléments

-4.00pts

SAUT DE CHEVAL

Hauteur : 1.35m - 2 sauts identiques ou différents (1 ou 2 tremplins), le meilleur est pris en compte.

Note de départ maximum 3.00 pts selon code en vigueur



LISTE DES ELEMENTS REPERTORIES PROGRAMME LIBRE DIR GAM ZONE OUEST

(Sera remise à jour, complétée et diffusée fin novembre 2014)

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

	LISTE DES ÉLÉMENT	S RÉPERTORI OL	ÉS ZONE OUEST
10-13-1	30		
Ecrasement facial		rondade	
Equerre ambes serrées ou écartées	ou L	Saut extension avec 1 tour	1996
roulade ar ATR	*AC	Roue	
	ARÇ	ONS	
Faux ciseau avant	N N	sortie 1/2 cercie	
Déplacement latéral	ALY KILL P		2
/4 de cercle en sortie	Zi i i i i i	Sortie par faux ciseaux avant avec ¼ tour intérieur	APPLAN
	ANN	EAUX	
Simultané		Descente de lune	
Descente de soleil	i i	poiner 2°	
Descente contrôlée Corps droit de l'appui à la suspension			V -

LISTE DES ELEMENTS REPERTORIES PROGRAMME LIBRE DIR GAM ZONE OUEST

	BARRES	PARALLELES	
Etablissement en arrière à l'appui	and the second	ATR en force jambes écartées 2"	
Bascule fixe	E A A	Salto en dessous à l'appui tendu ou brachial	Physical Tr
Moy à l'appui brachial		De l'A.T.R sortie en ½ valse	1 Page
rouleau avant	A Second		g 12
	ВА	RRE FIXE	
Contre volée à l'horizontale	June 1	Etablissement arrière à l'appui	A Company of the Comp
Tour d'appui arrière	A WA	engage stattder (idem niv. C)	MANIET TO
Renversement	自然中华	cultute	PARA.