

# 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).

**La note finale de l'exercice est établie par l'addition de la note A et B**  
**L'exercice est évalué selon 2 critères**

## 1) SECTEUR A : valeur technique du mouvement

Le jury A calcule par addition :

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

**VALEUR DES ELEMENTS :**

| Eléments répertoriés | A    | B    | 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) **La valeur d'au moins 3 exigences ( 0,50 pt chacune)** 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.

|                 |                    |          |          |
|-----------------|--------------------|----------|----------|
| <b>SORTIE</b> : | Elément répertorié | A        | B et +   |
|                 | Opt                | + 0.10pt | + 0.30pt |

c) **Aucune connexion n'est accordée pour les liaisons**

d) **Récapitulatif de la note A**

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| Valeur maximum des difficultés | 1.20pt         |
| Groupe d'élément 0.50pt X 3    | 1.50pt         |
| Sortie valeur maximum          | <u>0.30pt</u>  |
| Note de départ maximum         | <b>3.00pts</b> |

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

La note B est obtenue après soustraction des fautes d'exécution (voir code FIG)

## 3) Eléments manquants

Une pénalité est attribuée par le jury A 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 | Pas de pénalité |
| 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

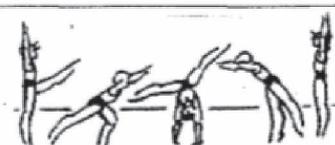
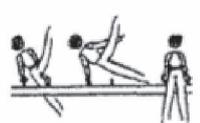
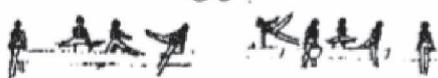
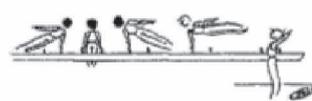
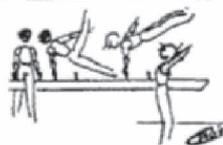
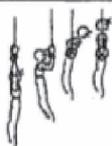
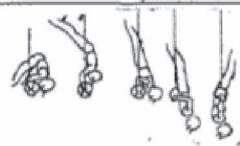
Hauteur : 1.35m - 2 sauts identiques ou différents (1 ou 2 tremplins), le meilleur est pris en compte.

**Note de départ maximum 4.00 pts**

# LISTE DES ELEMENTS REPERTORIES PROGRAMME LIBRE DIR GAM ZONE OUEST

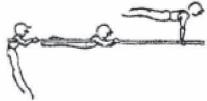
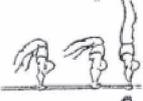
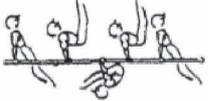
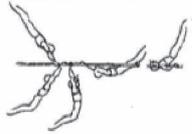
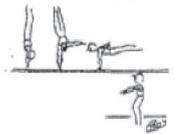
## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

### JUGEMENT

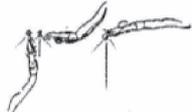
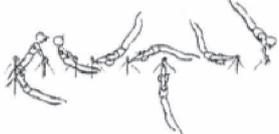
| LISTE DES ÉLÉMENTS RÉPERTORIÉS <i>ZONE OUEST</i>                             |  |   |   |
|--|--|---|---|
| SOL  |  |   |   |
| Ecrasement facial  |   | rondade   |    |
| Equerre jambes serrées ou écartées   |  OU  | Saut extension avec 1 tour                          |    |
| roulade ar ATR   |   | Roue  |    |
| ARÇONS   |  |   |   |
| Faux ciseau avant  |    | sortie 1/2 cercle                                   |   |
| Déplacement latéral  | OU<br>  |   |   |
| ¼ de cercle en sortie  |   | Sortie par faux ciseaux avant avec ¼ tour intérieur |  |
| ANNEAUX  |  |   |   |
| Simultané  |   | Descente de lune                                    |  |
| Descente de soleil   |   | poigner 2°  |  |
| Descente contrôlée<br>Corps droit de l'appui à la suspension renversée corps |   |   |   |

**LISTE DES ELEMENTS REPERTORIES PROGRAMME LIBRE DIR GAM ZONE OUEST**

**BARRES PARALLÈLES**

|                                    |   |  |   |
|------------------------------------|---|--|---|
| Etablissement en arrière à l'appui |  | ATR en force<br>jambes écartées 2"           |  |
| Bascule fixe                       |  | Salto en dessous à l'appui tendu ou brachial |   |
| Moy à l'appui brachial             |  | De l'A.T.R. sortie en ½ valse                |  |
| rouleau avant                      |  |  |   |

**BARRE FIXE**

|                              |   |                                 |   |
|------------------------------|---|---------------------------------|---|
| Contre volée à l'horizontale |   | Etablissement arrière à l'appui |   |
| Tour d'appui arrière         |  | engagé staldér<br>(idem niv. C) |  |
| Renversement                 |  | culbute                         |  |