

REGLEMENTATION PROGRAMME UNSS
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE EXCELLENCE NIVEAU 1 GAM (programme fédéral)

PROGRAMME :

Au sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe :

- un enchaînement libre d'au moins 6 éléments du Code FIG et/ou des éléments répertoriés FFG,
- la note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note A et de la note B.

INTRODUCTION :

Chaque exercice est évalué selon deux critères :

1. **Secteur A** : valeur matérielle du mouvement.

La note A inclut par addition :

- la valeur des 6 meilleurs éléments (les 5 meilleurs plus la valeur de la sortie) sans excéder 1,00 point,
 - la valeur d'au moins 2 groupes d'éléments au choix (sur 4) plus le groupe de la sortie,
 - pas de valeur pour des bonifications de liaison.
- | | | |
|--------------------------|-------------------|---|
| - Difficulté | 1,00 point | valeur maxi. |
| - Groupes d'éléments | 1,00 point | 2 au choix sur les 4 du Code à 0,50 pt. |
| - Sortie | 0,20 point maxi | en B = + 0,20 pt. |
| - Points de bonification | <u>0,00 point</u> | aucune bonification. |
- 2,20 points au maximum**

2. **Secteur B** : évaluation de la prestation de l'exercice.

La note B est obtenue par soustraction des 10 points d'exécution, de la totalité des déductions relatives aux erreurs esthétiques, techniques, d'exécution et de composition.

- | | | |
|-------------|--------------|-----------|
| - Exécution | 10,00 points | Code FIG. |
|-------------|--------------|-----------|

GÉNÉRALITÉS

La réglementation générale reprend la version du Code de pointage.

1. **Difficulté** : Grilles d'éléments du Code FIG et grille des éléments répertoriés FFG.

- les six meilleures difficultés sont comptabilisées (les 5 meilleures et la sortie),
- la valeur retenue de difficulté est limitée à 1,00 point,
- les éléments C et supérieurs sont considérés comme des B (y compris pour les sorties).

	Éléments FFG	A	B	C et sup.
Valeur	pas de valeur	0,1	0,2	0,2

2. **Groupes d'éléments** :

- deux groupes au choix sur les quatre parmi ceux du Code FIG,
- les éléments répertoriés FFG ne remplissent aucun groupe d'élément,
- le nombre d'éléments par groupe n'est pas limité,
- un aménagement fédéral concerne les sorties en B (+ 0,20 pt).

3. **Bonification valorisation** :

- aucune bonification accordée pour des liaisons.

4. **Exécution** : sur 10

- Code de pointage FIG : petites, moyennes, grosses fautes et chutes,
- les pénalités du Code pour abaissement de position ne sont pas appliquées pour les éléments répertoriés FFG.

5. **Nombre d'éléments** :


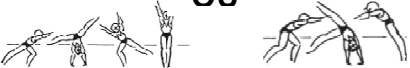



- mouvement de six éléments minimum du Code de pointage FIG et/ou répertoriés FFG, comptant ou non dans la note A
- pénalité pour exercice trop court : 0,50 pt sur la note finale par élément manquant.

SAUT DE CHEVAL :


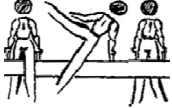
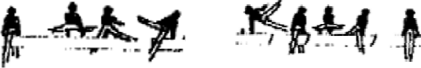


- 2 essais, 2 sauts différents autorisés, le meilleur est pris en compte,
- hauteur de la table de saut : 1.35m (Code FIG),
- possibilité de 2 tremplins sans pénalité,
- la note de départ du saut est celle de Code FIG,
- Jugement : Code FIG.

LISTE DES ELEMENTS REPERTORIES FFG

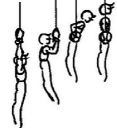

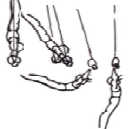
SOL

Ecrasement facial		Roue ou rondade	<p align="center">OU</p> 
Equerre jambes serrées ou écartées	 <p align="center">OU</p> 	Saut extension avec 1 tour	



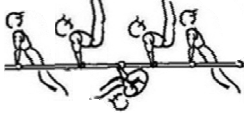

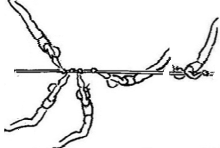
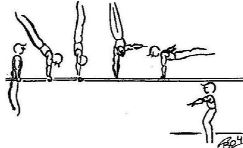
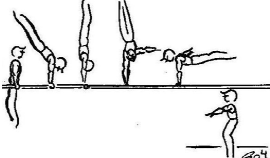
ARÇONS

Faux ciseau avant		Faux ciseau arrière	
Déplacement latéral	<p align="center">OU</p> 		
¾ de cercle en sortie		Sortie par faux ciseaux avant avec ¼ tour intérieur	

ANNEAUX

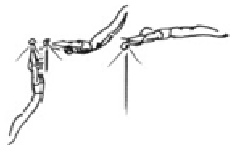
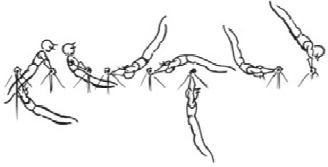






Simultané		Descente de lune	
Descente de soleil			

BARRES PARALLELES

Etablissement en arrière à l'appui		Bascule à la suspension brachiale	
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	
De l'A.T.R sortie en ½ valse			

LISTE DES ELEMENTS REPERTORIES FFG

BARRE FIXE

<p>Contre volée à l'horizontale</p>		<p>Etablissement arrière à l'appui</p>	
<p>Tour d'appui arrière</p>		<p>Tour d'appui avant</p>	
<p>Renversement</p>		<p>Elan circulaire carpé serré ou écarté avant à l'ATR (pieds mains)</p>	
<p>Elan circulaire carpé écarté arrière à l'ATR (pieds mains)</p>		<p>Elan circulaire carpé serré arrière à l'ATR (pieds mains)</p>	
<p>Sortie en salto avant carpé ou tendu</p>	