

COMMISSION NATIONALE GYMNASTIQUE FEMININE

1 COMPETITION

1.1 HAUTEUR DES BARRES

La hauteur des barres a été augmentée de 5cm pour la BS et la BI.

BS : 2m55 et BI : 1m75.

Cette modification concerne l'ensemble de nos manifestations nationales sur programme imposés et libre.

1.2 CODE FIG 2022-2024

Les changements par rapport à l'ancien code se trouvent sur le site internet de la Fédération.

1.3 ACCESSIBILITE COMPETITIONS INDIVIDUELLES

Voir document sur le site de fédération :

http://www.fscf.asso.fr/sites/fscf/files/uploads/documents/institutionnel/fscf_gf_parcours_individuel_2022-2023.pdf

1.3.1 ½ FINALES DES COUPES NATIONALES

Condition de participation :

Avoir obtenu le nombre de points suffisant à l'issue du 1er tour :

- Benjamines : 35 pts
- Minimes : 36 pts
- Cadettes 1 : 38 pts
- Cadettes 2 : 38 pts
- Juniors : 38 pts
- Seniors : 38 pts

(ou être dérogée pour le 1er tour)

1.3.2 TROPHEE NATIONAL INDIVIDUEL

	SENIOR	JUNIOR	CADETTE (2ème année)	CADETTE (1ère année)	MINIME	BENJAMINE
Nombre de points demandés*	37 pts ≤ points < 41 pts				35 pts ≤ points < 40 pts	34 pts ≤ points < 39 pts
Références	- 1er Tour des Coupes 2022 OU - 1/2 Finales des Coupes 2022 ou 2023 - Trophée National 2022					

* Prendre les points les plus élevés dans les compétitions de référence.

1.3.3 CHAMPIONNAT NATIONAL INDIVIDUEL

	CATEGORIE FEDERALE		CATEGORIE 1			
	HONNEUR Senior/Junior	AVENIR Cadette/Minime/ Benjamine	SENIOR / JUNIOR	CADETTE	MINIME	BENJAMINE
Nombre de points demandés *	46	44	41	41	40	39
Références	Championnat National Individuel 2022 OU Finale des Coupes 2022 OU 2023		Championnat National Individuel 2022 OU 1/2 Finales des Coupes 2022 ou 2023 OU Finale des Coupes 2022 OU Trophée National 2022			

* Prendre les points les plus élevés dans les compétitions de référence.

1.4 VALORISATION NOTE D

Valorisation	0.30 pts quand la note D est comprise entre	0.60 pts quand la note D est comprise entre	0.90 pts quand la note D est comprise entre	1.20 pts quand la note D est comprise entre
Table de Saut	3.00 à 3.40	3.50 à 3.90	4.00 et +	
Barres Asymétriques	1.40 à 2.00	2.10 à 2.70	2.80 à 3.00	3.10 et +
Poutre	2.90 à 3.30	3.40 à 3.80	3.90 à 4.30	4.40 et +
Sol	2.90 à 3.30	3.40 à 3.80	3.90 à 4.30	4.40 et +

2 JUGES

2.1 EXAMENS DE JUGES

Les inscriptions pour les examens Libre et 6ème degré sont à faire du 1er novembre au 31 décembre. Les responsables de session recevront de la Fédération dans les 10 premiers jours de janvier la liste de leurs candidats et 48h seront données pour rectifier une éventuelle erreur.

2.2 NOUVELLE EXIGENCE TECHNIQUE

Poutre 3^{ème} degré Jeunesses/Aînées paragraphe 3.7 : ajouter l'exigence technique « La position doit se faire sur ½ pointes »

2.1 CODE FIG 2022-2024

Les changements par rapport à l'ancien code se trouvent sur le site internet de la Fédération.

2.2 LES ENSEMBLES

Le poste alignement revu en novembre 2019 a posé souci auprès des formateurs et des notations lors des championnats.

Les nouvelles pénalités sont les suivantes :

- Les juges ne se déplacent plus. Chaque juge est en charge d'une ligne.
- Non alignement de la ligne pendant 16 temps : ch fois 0.50 pt
- Non alignement passager de la ligne : ch fois 0.10 pt avec un maximum de 0.30 pt pour 16 temps. Le déplacement d' 1 gym pour se réaligner n'est pas pénalisé.

La validation des juges Ensembles se fait en région mais aucun cadre n'existe.

Elaboration d'une validation qui sera ajoutée à la brochure « Organisation des examens »

Conditions pour être candidat :

- Etre licencié,
- Avoir 15 ans,
- Avoir participé aux cours de formation sur les 3 postes (au moins 3 X 2heures),
- Connaître les mouvements d'ensemble Jeunesses et Aînées.

2.2.1 VALIDATION

Le candidat doit noter pendant une compétition départementale et/ou régionale 5 équipes sur chaque poste.

Le responsable du jury de la compétition ramassent les notes du jury en place et des candidats et les reportent sur le document prévu à cet effet.

2.2.2 CONDITIONS D'ADMISSION

Pour être admis Juge Ensemble, les candidats doivent obtenir 3 notes sur 5 à chaque poste. Les notes retenues sont celles dont les écarts avec les notes moyennes du jury correspondent aux tableaux ci-dessous :

ALIGNEMENT sur 10 points	
0.30 si la moyenne du jury est égale ou supérieure à :	9.00
0.50 si la moyenne du jury est comprise entre :	7.50 et 8.90
0.70 si la moyenne du jury est égale ou inférieure à :	7.40

ENSEMBLES ET EXECUTION INDIVIDUELLE Sur 20 points	
0.60 si la moyenne du jury est égale ou supérieure à :	18.00
1.00 si la moyenne du jury est comprise entre :	15.00 et 17.90
1.40 si la moyenne du jury est égale ou inférieure à :	14.90

En cas d'échec, le candidat garde tout ce qui est acquis **pour une saison**.

Les candidats qui, la saison suivante, **ne passent pas ou échouent à nouveau** l'épreuve devront repasser **en totalité** la validation de Juge Ensemble.

2.2.3 HOMOLOGATION

Le Président du jury de la compétition transmettra le document à la CNGF au siège de la Fédération.

Après vérification du dossier et homologation des résultats, une carte Ensemble est délivrée par la commission nationale de gymnastique féminine.

Cette carte, valable pour la durée de leur fonction de Juge, doit mentionner les formations, recyclages, participations aux compétitions.

2.2.4 RECYCLAGE

Il est obligatoire à chaque saison dans les comités départementaux ou comités régionaux.

La liste des juges ayant suivi le recyclage, doit être transmise à la commission nationale de gymnastique féminine dès la fin des formations et au plus tard le 15 mars.

3 PRECISIONS MOUVEMENT D'ENSEMBLE 2023

3.1 MUSIQUE

La musique va être retravaillée pour que le mouvement débute sur une phrase musicale.

3.2 PRECISIONS

- Paragraphe K et M : 1-2 « Mi-flexion des jbes simultanément rotation des épaules à D en amenant les mains sur hanche D, rotation de la tête vers la D »

Précision : Mi-flexion des jbes simultanément rotation des épaules à D en amenant les mains sur hanche D, **main D sur main G**, rotation de la tête vers la D

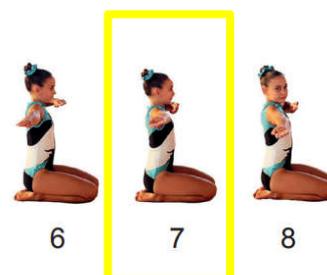


1-2

- Paragraphe H : 7 « Rotation des poignets pour amener les paumes vers le haut »

Précision : La rotation du poignet ne concernera que le bras tendu.

« Rotation du poignet D pour amener la paume vers le haut »



6

7

8

- Paragraphe H 5 : Elever bras D vers l'AV jusqu'à la verticale, **paume vers l'AV** simultanément élever bras G latéralement jusqu'à l'horizontale, paume vers le bas
Paragraphe M 6 : Elever bras G par l'AV jusqu'à la verticale **paume vers la D** simultanément élever bras D latéralement jusqu'à l'horizontale paume vers le bas



5



6

- Précision :** l'orientation de la paume de la main du bras à la verticale sera la même pour faciliter l'apprentissage
Paragraphe H 5 : « Elever bras D vers l'AV jusqu'à la verticale, **paume vers la G** simultanément élever bras G latéralement jusqu'à l'horizontale, paume vers le bas »

- Paragraphe B : 1-4 : « Cercles de bras croisés par devant, bras G devant bras D en passant par la verticale jusqu'à l'oblique latérale basse, paumes vers l'AV »



Précision : « Cercles de bras croisés par devant, bras G devant bras D en passant par la verticale jusqu'à l'oblique latérale basse, **paumes vers l'AR** »

- Paragraphe J et L : 1-2 : « $\frac{1}{4}$ de tour à D pour s'établir à la $\frac{1}{2}$ fente latérale D simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, paumes vers le bas »

Précision : J : « $\frac{1}{4}$ de tour à D pour s'établir à la $\frac{1}{2}$ fente **AV D, sans bouger le pied AR**, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, paumes vers le bas ».

L : idem de l'autre côté

