



## PROGRAMMES GAF - MODIFICATIONS 2018-2019

La brochure des programmes GAF – Édition septembre 2018 sera disponible début septembre, en téléchargement depuis le site Internet fédéral et en version papier vendue par France Promo Gym.

### FÉDÉRAL B

Programme commun Fédéral B 7-9 ans et Fédéral B.

Particularités catégorie « 7 – 9 ans » : Saut H=1.15 m et mouvement Barre inférieure obligatoire.

5 éléments à 2 points (2 éléments maximum bonifiés à 0.5).

Note D max = 11 points.

	Eléments ajoutés	Eléments supprimés	Eléments bonifiés
<b>Barres asymétriques</b>	- Rversement arrière du lancer de jambe		- Rversement arrière de la traction - Tour d'appui arrière groupé, carpé ou tendu
<b>Poutre</b>	- Entrée en oblique	- ½ pivot+1/2 détourné	- Saut groupé - ½ pivot - Chandelle corps tendu - ATR passagé
<b>Sol</b>	- Sissonne		- Souplesse avant - Souplesse arrière - Tic-tac - ATR pont

Musique possible au sol, à l'initiative du territoire.

### FÉDÉRAL A

Valeur des éléments 1 ou 2 points.

	Eléments ajoutés	Eléments à 2 points	Eléments bonifiés
<b>Barres asymétriques</b>	- Tour avant cavalier - Entrée tour bascule BI - Contre volée - Tour d'appui arrière libre	- Bascule BI - Bascule fixe - ½ tour bascule - Rétablissement du balancé arrière - Bascule BS - Sortie salto arrière groupé - Tour d'appui arrière libre - Tour pied mains - Tour bascule BI	- Bascule BS - Tour d'appui arrière libre - Bascule fixe



	Eléments ajoutés	Eléments à 2 points	Eléments bonifiés
<b>Poutre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saut de mains</li> <li>- Pont</li> <li>- Sortie salto costal</li> <li>- Saut groupé ½ tour</li> <li>- Pivot attitude</li> <li>- Entrée en roue</li> <li>- Entrée équerre renversée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrée en roue</li> <li>- Entrée saut vertical</li> <li>- Entrée équerre</li> <li>- Entrée franchissement groupé ou carpé</li> <li>- Entrée équerre renversée</li> <li>- Pivot</li>   <li>- Pivot attitude</li> <li>- Saut groupé ½ tour</li> <li>- Saut antéro-postérieur</li> <li>- Saut enjambé</li> <li>- Sissonne</li> <li>- Changement de jambe</li> <li>- Sauts de mains</li> <li>- Souplesse arrière</li> <li>- Flip</li> <li>- Roue</li> <li>- Rondade</li> <li>- Tic-tac</li> <li>- Souplesse avant</li> <li>- Sortie salto avant</li> <li>- Sortie salto arrière</li> <li>- ATR maintenu 2 sec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pivot</li> <li>- Changement de jambe</li> <li>- Flip</li> <li>- Souplesse avant</li> </ul>
<b>Sol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto facial</li> <li>- Salto costal</li> <li>- Flip décalé</li> <li>- Saut de l'ange</li> <li>- saut carpé-écarté avec 1/2 tour</li> <li>- Saut antéro ½</li> <li>- Double pivot</li>   <li>½ pivot remplace ½ pivot + détourné</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equerre écartée monter ATR (sans rotation car supprimés)</li> <li>- Saut de mains 2 pieds avec rebond</li> <li>- Flip 2 pieds de la rondade</li> <li>- Salto avant groupé</li> <li>- Salto arrière groupé ou tendu</li> <li>- ATR valse</li> <li>- Saut écart antéro-postérieur</li> <li>- Sissonne</li> <li>- Saut enjambé</li> <li>- Saut carpé écarté</li> <li>- Changement de jambe</li> <li>- saut carpé-écarté avec 1/2 tour</li> <li>- Saut antéro-postérieur ½ tour</li> <li>- Double pivot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto arrière</li> <li>- Flip 2 pieds</li> <li>- ATR valse</li>   <li>Flip 2 pieds + salto = 2 bonifications</li> </ul>

### Pénalisation en artistique :

Poutre : déplacement sur pied plat durant tout le mouvement : 0.1 / pas de passage proche de la poutre : 0.1 / aucune gestuelle : 0.1.

Sol : déplacement sur pied plat durant tout le mouvement : 0.1 / pas de passage au sol : 0.1 / manque de synchronisation musique-mouvement : 0.1



## **PERFORMANCE 8-9 ANS**

Saut : suppression des éléments préparatoires (éléments 2 et 4).

Barres asymétriques : suppression des tours pieds-mains

Poutre : ajout bonifications liaison souplesse avant-roue : +0.50 / liaison roue-souplesse arrière : +0.50 / liaison souplesse avant-roue-souplesse arrière : +1.00

Sol : ajout flip avant en A FIG et bonification liaison saut de mains-flip avant rebond : +0.50

## **PERFORMANCE**

Note D = Valeur de Difficultés + Exigences de Composition

Note finale = Note D + Note E + Bonifications (sur note D + sur élément) – pénalités.

### **Saut :**

**Bonification** : Si la gymnaste réalise 2 sauts dont les 1ers envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2èmes envols et avec 1,5 pt ou moins de faute sur chacun des 2 sauts, une bonification de 0.50 point lui est accordée

### **Barres asymétriques :**

- EC :**
- 1). Tour proche minimum B
  - 2). Un élément dans les grands tours (soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale)
  - 3). Bascule ATR serré ou écarté dans les 10°
  - 4). Une sortie avec salto

### **Bonifications note D :**

1,8-2,2 = +0,3

2,3-2,7 = +0,6

2,8-3,2 = +0,9

3,3-3,7 = +1,2

>= 3,8 = +1,5

### **Bonifications sur élément :**

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

- 1). Rotation longitudinale de 180° minimum (ATR, tour proche, soleil, lune)
- 2). Envol BS-BI ou sortie avec double rotation transversale
- 3). Tour proche en C minimum de famille différente de l'EC1
- 4). Prises différentes (sauf entrées, sorties et prises d'élan)

Pénalités à rajouter pour les éléments circulaires sous l'horizontale 0.1/0.3

### **Poutre :**

**EC :**

- 1). Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral écarté)

- 2). Un élément du groupe 3 (tours)

- 3). Une série acrobatique de 2 éléments acrobatiques minimum dont 1 élément avec envol (sauf ATR sous toutes ses formes)

- 4). Éléments acrobatiques de directions différentes (avant/latéral et arrière)



### **Bonifications note D :**

3,3-3,5 = +0,3  
3,6-3,8 = +0,6  
3,9-4,1 = +0,9  
>= 4,2 = +1,2

### **Bonifications sur liaison / élément :**

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

- 1). Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto
- 2). Un salto ou renversement libre isolé sur la poutre
- 3). 2 éléments gymniques de valeur C min
- 4). Sortie (minimum B) en liaison avec un élément acrobatique avec envol

### **Sol :**

Changement définition ligne acrobatique (salto appel 2 pieds)

- EC :**
- 1). Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés) dont un avec écart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral.
  - 2). Un salto avant ou arrière avec une rotation longitudinale de 360° min, dans une ligne acrobatique.
  - 3). 3 lignes acrobatiques dont 1 avec 3 éléments minimum
  - 4). Un salto avant (sauf renversement libre) et un salto arrière, dans une ligne acrobatique identique ou différente.

### **Bonifications note D :**

3,3-3,5 = +0,3  
3,6-3,8 = +0,6  
3,9-4,1 = +0,9  
>= 4,2 = +1,2

### **Bonifications sur liaison / élément :**

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

- 1). Salto avec rotation longitudinale de 720° min
- 2). Salto avec double rotation transversale
- 3). Une ligne acrobatique avec 2 salti en liaison directe ou indirecte
- 4). Deux éléments gymniques de valeur C minimum

## **CODE FIG AMÉNAGÉ**

### **Poutre :**

Retirer VL B+C en mixte ou gymnique  
Ajouter VL B+D à 0.1 en mixte ou gymnique

### **Sol :**

Ajouter VL B+B pivots à 0.1  
Ajouter VL A+D pivots à 0.2