



# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

## *Niveau "HONNEUR"*

PROGRAMME TERRITORIAL

élaboré par les membres

de la Commission Sportive Régionale de Gymnastique

***Edition 2017 - 2018***

**Dernière MAJ du programme : Décembre 2014**





**2014 - 2015 :**

*La MAJ de ce programme comporte des modifications sur les agrès suivants :*

**SOL**  
**BARRES ASYMETRIQUES – Points B – C – F - I**  
**POUTRE – Points E – F**



# RAPPELS

## *Participation individuelle*

Sol obligatoire  
+ 2 agrès au choix

Chaque établissement a la  
possibilité de choisir sa  
musique (1 musique par  
établissement valable pour  
toutes les gymnastes)

Le total d'une équipe se fait par  
l'addition des 3 meilleures  
notes par agrès des gymnastes  
composant l'équipe  
(4 maxi - 3 mini).

## GYMNASTIQUE MASSE – SOL TOUTES CATEGORIES

	TEXTE	Valeur	EXIGENCES	Pénalités
<b>A</b>	Départ pieds serrés, bras le long du corps, épaule gauche vers le centre du praticable, de profil. Lancer la jambe gauche avec ouverture des bras latéraux. Tomber en fente latérale gauche, pied de la jambe droite pointé. Bras droit à l'horizontale avant, Bras gauche à l'oblique haute.	0.5 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Jambe gauche tendue.</li> <li>♦ Pied pointé.</li> </ul>	0.20 pt 0.10 pt
<b>B</b>	¼ de tour à gauche, puis lancer la jambe droite à l'horizontale avant. Tomber en fente marquée. ATR frappé, revenir en fente.	2 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ <b>Pas de pas entre ¼ de tour et lancer de jambe.</b></li> <li>♦ Jambe à l'horizontale.</li> <li>♦ Pendant l'ATR, dos placé à la verticale.</li> <li>♦ Jambes tendues.</li> </ul>	0.30 pt Jusqu'à 0.30 pt  Jusqu'à 0.30 pt 0.20 pt
<b>C</b>	Un pas pied gauche, assembler pied droit au pied gauche, saut en extension, bras à la verticale (vers le haut). Redescendre les bras à l'horizontale latérale. Enchaîner sissonne.	1 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Amplitude dans le saut en extension.</li> <li>♦ Amplitude dans le saut sissonne.</li> <li>♦ Jambe arrière maintenue et tendue.</li> </ul>	Jusqu'à 0.30 pt  Jusqu'à 0.30 pt 0.20 pt
<b>D</b>	Pas chassés gauche vers la gauche, bras en opposition (le bras droit devant, le bras gauche à l'horizontale latérale gauche). Pas chassés droite vers la droite, bras en opposition. ¼ de tour à droite pour se retrouver face au départ, pieds serrés, bras à la verticale	0.5 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Bras en opposition.</li> </ul>	0.30 pt
<b>E</b>	Roulade arrière, départ jambes tendues pour arriver à genoux, poser les mains près des genoux (pour amortir la pose des fesses) puis poser les mains à plat de chaque côté des oreilles, rouler, arriver à genoux.	1 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Jambes tendues pendant la descente.</li> <li>♦ Descente contrôlée.</li> <li>♦ Rouler dans l'axe.</li> <li>♦ Jambes tendues pendant la roulade.</li> </ul>	0.20 pt 0.30 pt 0.30 pt 0.20 pt
<b>F</b>	Se redresser sur genou droit, jambe gauche tendue sur le côté, bras à l'horizontale latérale. Aller poser main droite sur talon droit avec bras gauche à la verticale.  Ramener pied gauche devant, bras latéraux, se redresser pieds serrés.	0.5 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Extension du buste.</li> <li>♦ Jambe tendue.</li> </ul>	0.20 pt 0.20 pt

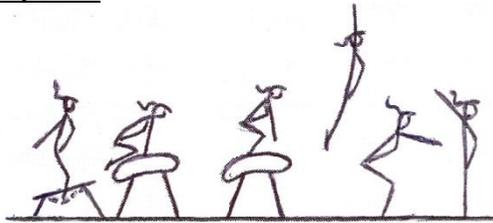
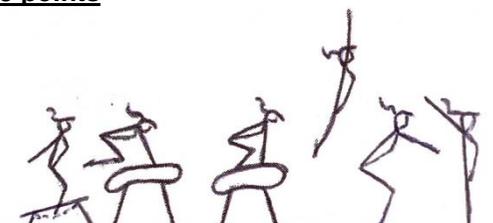
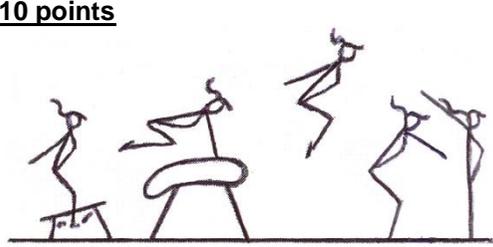
Suite du programme, page suivante

	<b>TEXTE</b>	<b>Valeur</b>	<b>EXIGENCES</b>	<b>Pénalités</b>
<b>G</b>	Roulade avant élevée, arrivée accroupie.	1 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aller poser loin les mains.</li> <li>♦ Jambes tendues pendant la rotation.</li> <li>♦ Se relever sans l'aide des mains.</li> <li>♦ Jambes tendues pendant la rotation.</li> <li>♦ Descente des jambes contrôlée, corps gainé.</li> </ul>	0.30 pt 0.20 pt 0.30 pt 0.20 pt 0.30 pt
	Enchaîner roulade avant contrôlée, arrivée allongée.	0.5 pt		
	½ tour à gauche, mains à hauteur poitrine, se repousser pour arriver à genoux assis talons, bras latéraux. Poser pied gauche en avant ; se relever en effectuant un ½ tour à droite en rassemblant pied droit au pied gauche.	0.5 pt		
<b>H</b>	Sursaut, roue. Arriver en fente face au départ de la roue.	0.5 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Amplitude et progression vers l'avant.</li> <li>♦ Roue dans l'axe.</li> <li>♦ Jambes tendues.</li> <li>♦ Corps gainé.</li> <li>♦ Arrivée face au départ.</li> </ul>	0.30 pt 0.30 pt 0.20 pt 0.30 pt 0.30 pt
		1 pt		
		0.5 pt		
<b>I</b>	¼ de tour à droite, bras le long du corps. Lancer jambe gauche et tomber en fente, pied de la jambe droite pointé, bras droit à l'horizontale avant, bras gauche à l'oblique haute.	0.5 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Jambe gauche tendue.</li> <li>♦ Pied pointé.</li> </ul>	0.20 pt 0.10 pt

L'enchaînement peut être inversé et la musique est libre mais la même pour tous les gymnastes d'un établissement.

Il est fortement conseillé d'utiliser une clé USB pour enregistrer la musique de l'enchaînement.

## GYMNASTIQUE MASSE – SAUT TOUTES CATEGORIES

VALEURS – CROQUIS	TEXTES	EXIGENCES	PENALITES
<p><b>6 points</b></p> 	<p><b>(mini trampoline)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Poser les genoux entre les bras.</li> <li>♦ Grouper simultanément les 2 jambes.</li> <li>♦ Saut en extension.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Pose des genoux serrés.</li> <li>♦ Bras tendus.</li> <li>♦ Groupement des pieds en même temps.</li> <li>♦ Extension sans temps d'arrêt.</li> <li>♦ Dans l'axe.</li> <li>♦ Amplitude dans le saut.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">jusqu'à 0.30 pt 0.10 pt jusqu'à 0.50 pt jusqu'à 0.50 pt jusqu'à 0.30 pt 0.20 pt à chaque fois</p>
<p><b>8 points</b></p> 	<p><b>(mini trampoline)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Pose des pieds groupés entre les bras.</li> <li>♦ Saut en extension.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Pose des pieds serrés en même temps.</li> <li>♦ Extension au temps.</li> <li>♦ Dans l'axe.</li> <li>♦ Jambes tendues dans le saut en extension.</li> <li>♦ Amplitude dans le saut</li> </ul>	<p style="text-align: center;">jusqu'à 0.50 pt jusqu'à 0.50 pt jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.30 pt 0.20 pt à chaque fois</p>
<p><b>9 points</b></p> 	<p><b>(mini trampoline)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Saut écart.</li> </ul>	<p><b>Sauts à 9 et 10 points :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Bras tendus.</li> <li>♦ Appui court des mains (impulsion bras)</li> <li>♦ Ne pas toucher l'engin.</li> <li>♦ Jambes serrées à l'arrivée.</li> <li>♦ Saut dans l'axe.</li> <li>♦ Amplitude dans le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> envol.</li> <li>♦ Réception stabilisée.</li> </ul> <p><b>Pour le saut écart :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Jambes s'écartant à la pose des mains.</li> <li>♦ Jambes tendues.</li> </ul> <p><b>Pour le saut groupé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Jambes se groupant à la pose des mains.</li> <li>♦ Jambes passant entre les bras.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">0.10 pt jusqu'à 1 pt jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.50 pt jusqu'à 0.50 pt</p> <p style="text-align: center;">jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.30 pt</p> <p style="text-align: center;">jusqu'à 0.30 pt saut annulé si les jambes passent sur le côté</p>
<p><b>10 points</b></p> 	<p><b>(mini trampoline)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Saut groupé entre les bras.</li> </ul>	<p><b>Pour le saut groupé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Jambes se groupant à la pose des mains.</li> <li>♦ Jambes passant entre les bras.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">jusqu'à 0.30 pt saut annulé si les jambes passent sur le côté</p>

**Hauteur de la table de saut** : 1,15 m pour toutes les catégories.

## GYMNASTIQUE MASSE – BARRES ASYMETRIQUES TOUTES CATEGORIES

	TEXTE	Valeur	EXIGENCES	Pénalités
<b>A</b>	1) Entrée en appui avec ou sans tremplin. 2) Entrée par renversement avec tremplin, barre inférieure.	0.5 pt <b>ou</b> 1 pt	1) ♦ Bras tendus. ♦ Appui actif. 2) ♦ Jambes tendues et serrées. ♦ Relevé du corps, bras tendus. ♦ Position tenue corps gainé, tête dégagée.	0.20 pt 0.30 pt 0.30 pt jusqu'à 0.50 pt 0.20 pt
<b>B</b>	1) Passage de jambe couronné en appui. 2) Coupé d'une jambe puis rattraper barre supérieure avec 1 main, ½ tour, arriver au siège écarté, bras et jambes tendus.	0.5 pt <b>ou</b> 1.5 pt	♦ Bassin de face pendant le siège écarté.  ♦ Oter la main pour passer la jambe et reposer la main sur la même barre. ♦ Bras et jambes tendus.	0.30 pt  0.50 pt  jusqu'à 0.30 pt
<b>C</b>	Couronné d'1 jambe (tendue à la verticale puis fléchiée et croisée), arriver debout sur la barre inférieure, main sur barre supérieure, bras tendus (la barre reste à l'entre-jambes pendant le couronné).	1.5 pt	♦ Amplitude du couronnement. ♦ Continuité dans le mouvement. ♦ La 2 <sup>ème</sup> jambe continuellement tendue. ♦ Relevé non poussif. ♦ Bras tendus. ♦ Barre à l'entre-jambes.	0.30 pt 0.30 pt 0.30 pt jusqu'à 0.50 pt jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.30 pt
<b>D</b>	Sauter à l'appui facial barre supérieure	0.5 pt	♦ Appui actif, corps gainé.	0.30 pt
<b>E</b>	Passage de jambe couronné en appui avec changement de face.	1 pt	♦ Bras et jambes tendus. ♦ Corps gainé. ♦ Un seul déplacement pour chaque main.	jusqu'à 0.30 pt 0.20 pt 0.10 pt
<b>F</b>	1) Rotation avant, barre supérieure. Arriver au siège sur barre inférieure, jambes tendues serrées, cuisses sur barre <b>ou</b> 2) Bascule des épaules avec fermeture et ouverture des jambes (avec ou sans prise d'élan). Arrivée au siège sur barre inférieure.	1 pt  1.5 pt	♦ 1) Rotation maîtrisée. ♦ 1) et 2) Jambes tendues serrées au siège sur barre inférieure. ♦ 1) et 2) Corps gainé. ♦ 1) et 2) Bras tendus. ♦ 1) et 2) Arrêt non justifié.	0.30 pt 0.20 pt 0.20 pt 0.20 pt 0.20 pt
<b>G</b>	Placer alternativement les mains en supination de part et d'autre du bassin, barre inférieure.	0.5 pt	♦ Bras tendus. ♦ Corps tonique.	0.20 pt 0.20 pt
<b>H</b>	½ tour de l'appui dorsal à l'appui facial (en levant un bras tendu près de l'oreille).	1 pt	♦ Bras et jambes tendus. ♦ Appui actif. ♦ Corps tonique.	0.20 pt 0.30 pt 0.20 pt
<b>I</b>	Sortie arrière (se repousser, arriver face aux barres, bras à la verticale).	1.5 pt	♦ Elévation corps et bassin à l'horizontale. ♦ Bras et jambes tendus. ♦ Repousse active de la barre. ♦ Réception contrôlée, stable.	jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.50 pt 0.20 pt

## GYMNASTIQUE MASSE – POUTRE TOUTES CATEGORIES

	Texte	Valeur	Exigences	Pénalités
A	Face à la poutre, pose des mains, monter en appui puis engagé direct d'une jambe pour arriver au siège écarté avec ou sans tremplin.	1 pt	- Appel deux pieds. - Bras tendus. - Position tenue au siège écarté, jambes tendues, buste droit.	0.20 pt jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.30 pt
	Cercle des bras pour poser simultanément les mains derrière le bassin. Allonger les jambes sur la poutre. Passer en décubitus dorsal, ½ culbuto ou culbuto	½ culbuto 0.50 pt culbuto 1 pt	- Bras tendus derrière le bassin. - Pose des jambes simultanée. - Jambes tendues pendant le culbuto. - Mains sous poutre autorisées.	0.20 pt 0.20 pt jusqu'à 0.30 pt
B	Revenir au siège écarté. Balancer les jambes en avant puis en arrière pour poser un genou sur la poutre, l'autre jambe tendue le long de la poutre.	0.20 pt	- Position tenue au siège écarté, jambes tendues, buste droit. - Appui actif des bras.	jusqu'à 0.30 pt 0.20 pt
	Attitude sur un genou, l'autre jambe levée à l'oblique haute, tête levée à l'oblique haute.	0.50 pt	- Bras tendus pendant l'attitude, jambe arrière tendue.	jusqu'à 0.30 pt
	Se relever en passant par la position sur un genou. Bras à l'horizontale latérale.	0.50 pt	- Buste droit pour se relever.	jusqu'à 0.20 pt
		0.30 pt		
C	Quatre pas sur ½ pointes, bras latéraux : fermer un bras devant le buste, puis l'autre, ouvrir un bras puis l'autre.	0.50 pt	- Jambes tendues sur ½ pointes.	jusqu'à 0.30 pt
	Pivot ½ tour : accroupie sur ½ pointes puis se relever sur ½ pointes.	1 pt	- Buste droit pendant le pivot accroupi, se relever corps gainé.	jusqu'à 0.30 pt
D	Un pas, attitude sur un pied : ½ planche, bras libres.	0.50 pt	- Buste droit	jusqu'à 0.30 pt
	Enchaîner 1 pas chassé (D.G.D ou G.D.G), bras latéraux à l'horizontale. Rapprocher le pied arrière au pied avant (l'un derrière l'autre). Appel 2 pieds- saut vertical- bras libres.	0.50 pt 1 pt	- Pas chassés sur ½ pointes  - Impulsion des jambes avec élévation du bassin - Buste vertical pendant le saut et à la réception.	0.20 pt  jusqu'à 0.50 pt 0.20 pt
E	Un pas, ¼ de tour à gauche, bras latéraux, pieds serrés.	1 pt	- Pieds serrés	0.20 pt
	Fente latérale à droite : bras droit à l'oblique haute, bras gauche à l'horizontale avant.		- Corps gainé pendant l'attitude latérale.	jusqu'à 0.20 pt
	¼ de tour à droite ; un pas vers l'avant en touchant le talon droit avec la main gauche, puis un autre pas vers l'avant en touchant le talon gauche avec la main droite (monter le genou devant soi).		- Genou de la jambe levée ouvert, buste droit.	jusqu'à 0.20 pt
F	Sortie appel deux pieds (l'un à côté de l'autre), saut groupé en bout de poutre.	2 pts	- Saut au dessus du niveau de la poutre. - Buste droit. - Genoux poitrine.	jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.30 pt jusqu'à 0.30 pt