



LETTRE REGIONALE N°1 : PRECISIONS GAF 22/01/2019

COMPETITION INDIVIDUELLE FEDERAL

Pas de repêchage, chaque étape compétitive est obligatoire.

FEDERALE A1

- **Note maximum à chaque agrès** : 6pts + 0.5 de bonification
- **Saut** : Sont autorisés sur cette catégorie

	16 ans et + (2003 et avant)	10 / 15 ans (2004 et après)
Lune tremplin	6.5	Interdit
Lune trampo-tremp	6	6.5
Saut pose de pied avec tremplin	5.5	5.5
Saut pose de pied avec trampo-tremp	5	5

- **Barres** :

Élément : « De la suspension BI lâcher la barre et réception à la station debout »

Avant de lâcher la barre, la gymnaste doit passer par un alignement jambes tendues (pénalisation 0.1/0.3/0.5 pour jambes fléchies), sauf pour les 7/9 ans jambes fléchies ou tendues.

« Sauter bras tendus à l'appui facial BS » élément sans valeur mais autorisé en Fédérale A1.

Catégories 7/8 ans et 7/9 ans : mouvement à réaliser soit sur une seule barre en BI, soit en 2 parties BI et BS (passage de BI à BS interdit).

Double tremplin possible en entrée de barres pour toutes les catégories.

- **Poutre** :

Double tremplin possible en entrée de poutre pour toutes les catégories.

- **Sol** : musique obligatoire
- **Temps** : Poutre et sol : Max 1 mn – Pénalité : -2pts



- **Normes agrès :**

	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
Fédérale A1	Table saut 1m25 Sauf les catégories 7-8 ans et 7-9 ans : 1m15 Tremplins normes FIG, trampo-tremp Piste d'élan 25m avec décamètre	Barre supérieure 2m50 à partir sol Barre inférieure 1m70 à partir sol Sauf les catégories 7-8 ans et 7-9 ans possibilité de superposer des tapis de 20cm pour obtenir les hauteurs de 2m30 barre supérieure et 1m50 barre inférieure	Hauteur 1m25 du sol Sauf les catégories 7-8 et 7-9 tapis supplémentaires de 4mx2mx0.20m obligatoire sous la poutre	Praticable dynamique 14mx14m Aire d'évolution 12mx12m

- **Jugement :**

Les juges niveau 1 peuvent être juges E dans les catégories Fédérale A / A1 / B.