



# ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT



UNION FRANCAISE DES OEUVRES LAIQUES D'EDUCATION PHYSIQUE

---

## *GYMNASTIQUE ARTISTIQUE*

*Ile de France*

*Catégories à Finalité Régionale*

*Enchaînements Masculin & Féminin*

---



ufolep  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



## ENCHAINEMENTS MASCULIN ET FEMININ



- Le programme « ENCHAINEMENTS », permet à des gymnastes débutants, ayant acquis la maîtrise d'enchaînement d'éléments, de participer par équipe, à 2 compétitions :
  - Une Départementale
  - Une Régionale

Pour chaque catégorie, féminine et masculine, des enchaînements d'éléments simples sont proposés.

- Compétitions non ouvertes aux individuels (les).
- Compétitions par équipes de 6 Gymnastes, pour 4 notes comptant pour le Classement.
- Possibilité de constituer des équipes de :
  - 6 féminines
  - 6 masculinsou
  - Mixtes Féminines / masculines (5+1 / 4+2 / 3+3 / 2+4 / 1+4)

- Agrès communs : Saut / Sol / Barres
- Agrès spécifiques : Poutre et Barres Parallèles

- Compétitions réservées aux Catégories :

- 6 / 7 / 8 ans
- 6 / 7 / 10 ans
- 9 / 12 ans

Les catégories d'âges peuvent être mixées selon le tableau ci-joint.

- Pour les féminines :
  - la musique est libre (sans parole).
  - L'enchaînement, de 20 à 40 secondes, sera rythmé avec la musique.
  - Il est demandé un CD de type RW, regroupant les musiques de l'équipe

		ENCHAINEMENTS FEMININ / MASCULIN	FINALITE REGIONALE
Composition des équipes	Niveau Minima des juges		BF10 de base
	Années d'âges		6 GYM 4 NOTES GAM ou GAF
CATEGORIES D'AGE	6 - 7 ans	8 ans	
	9 ans	10 ans	6 GYM 4 NOTES GAM ou GAF
	11 ans	12 ans	6 GYM 4 NOTES GAM ou GAF

Les mouvements devront être composés uniquement des 5 éléments demandés. Les éléments supplémentaires ne seront pas comptabilisés. Le seul rajout possible étant la chorégraphie au sol. L'ordre des éléments est libre au sol et à la poutre.

- Les gymnastes composant une équipe doivent avoir une tenue gymnique identique.



**FAUTES D'EXECUTION (cf. code UFOLEP)**

**Premier Envol**

- Jambes fléchies ..... jusqu'à 0.30
- Jambes écartées ..... jusqu'à 0.30
- Amplitude pour le saut extension ..... jusqu'à 0.50
- Manque alignement du corps pour le saut extension ..... jusqu'à 0.30

**Phase d'Appui (ATR)**

- Jambes fléchies ..... jusqu'à 0.30
- Jambes écartées ..... jusqu'à 0.30
- Flexion bras ..... jusqu'à 0.50
- Epaules en avant des appuis ..... jusqu'à 0.30
- Appui prolongé ..... 0.30
- Corps cassé ..... jusqu'à 0.50
- Corps cambré ..... jusqu'à 0.50
- Plus de 1 appui des 2 mains, appui d'un seul bras, de la tête ..... saut nul

**Deuxième Envol (ATR)**

- Jambes fléchies ..... jusqu'à 0.30
- Jambes écartées ..... jusqu'à 0.30
- Manque alignement du corps ..... jusqu'à 0.30
- Amplitude ..... jusqu'à 0.50

**Réception**

- Plat dos en 2 ou plusieurs temps ..... jusqu'à 0.50
- Déviation par rapport à l'axe du saut ..... jusqu'à 0.20
- Pieds écartés supérieurs à la largeur des épaules ..... 0.20
- Pas supplémentaires, mouvement bras ou buste ..... 0.10 (chaque fois)
- sursaut ..... jusqu'à 0.20
- Réception accroupie ..... 0.30
- Chute ..... 0.50

**La présence de l'entraîneur est autorisée près de l'agrès**

- Dynamisme insuffisant ..... jusqu'à 0.50
- Franchissement Roulade ..... Saut valeur = 3.00pts

**GENERALITES :**

Chaque gymnaste a droit à 2 sauts (identiques ou différents).

La meilleure note sera prise en compte.

3 courses d'élan sont autorisées.

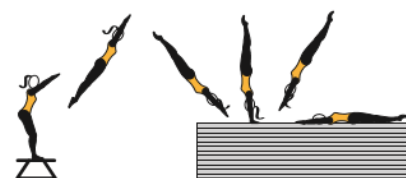
Hauteur du saut : 1 mètre.

1 tremplin de 25 cm est autorisé devant le trampoline ou trampo-tremp.

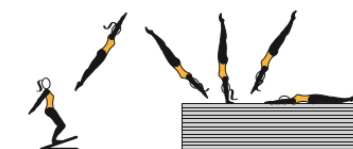
- |                         |  |       |
|-------------------------|--|-------|
| <u>Note de départ :</u> | - Saut Extension (4pts) + ATR tombé dos (4pts) | 8pts  |
|                         | - Lune plat dos avec trampoline                | 10pts |
|                         | - Lune avec un double tremplin                 | 12pts |



Saut Extension + ATR tombé dos



Lune plat dos avec trampoline



Lune avec un double tremplin

**SEULS LES TEXTES FONT FOI**



## MASCULIN – ENCHAINEMENT BARRES PARALLELES

### COMPOSITION DE LA NOTE :

Difficulté	5.00		
Exécution	5.00	<b>TOTAL</b>	<b>10.00</b>

### JUGEMENT :

#### Difficulté

1 point par élément, 5 éléments	= 5 points
Chaque élément manquant	= -1 point

#### Exécution

5 points maximum de déduction possible.

#### Fautes d'exécution

##### Fautes de tenue

Déviations visibles de la tête, des mains, des pieds, légère flexion des jambes, des bras et ouverture des jambes jusqu'à 30°	0.10
Flexion importante des bras, des jambes, du corps, ouverture marquée des jambes + de 30°	0.20
Grosse flexion de jambes, bras, corps +90°	0.40
Manque d'amplitude de l'exercice	jusqu'à 0.20
Manque d'élévation horizontale	jusqu'à 0.40

##### Interruption de l'exercice sans chute

Insignifiante	0.10
Mauvaise exécution	0.20

##### Contact d'une partie du corps avec l'engin dans un exercice qui ne l'exige pas

Contact avec la barre	jusqu'à 0.20
Appui des mains marqué sur le sol	0.40

##### Fautes de sortie

Faible déséquilibre, petit pas ou sursaut ou quelques pas,	0.10
Contact d'une ou des mains avec le sol	0.20
Appui marqué des mains sur le sol	0.40
Chute	0.50

##### Fautes de comportement de la gym

Non présentation de la gymnaste avant ou après l'exercice	0.10 (chaque fois)
Tenue incorrecte de la gymnaste en geste ou parole	0.20 (chaque fois)

##### Autres déductions

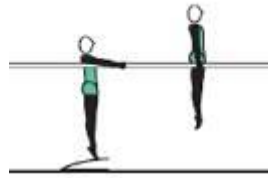
Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole	0.20 (chaque fois)
Tenue non uniforme pour l'équipe	0.20 (chaque fois)
Aide pendant l'exercice ou à la sortie	0.50 (chaque fois)
L'entraîneur gêne la visibilité des juges, touche l'engin	0.20 (chaque fois)

### GENERALITES :

Hauteur des barres à la hauteur des épaules du gymnaste.  
Possibilité de rajouter un caisson ou un tapis.

**SEULS LES TEXTES FONT FOI**

1 – Sauter à l'appui.



2 – Equerre jambes groupées.



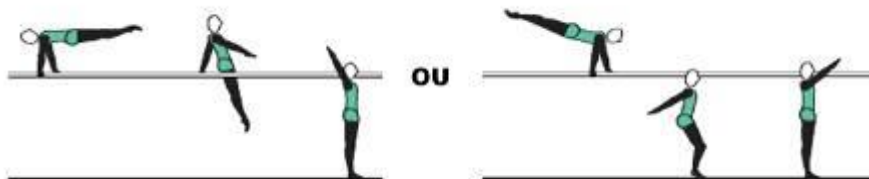
3 – Du siège écarté, réunir les jambes en avant.



4 – Balancer en arrière puis balancer en avant.



5 – Sortie avant simple ou sortie arrière à l'horizontale.



**SEULS LES TEXTES FONT FOI**



## MASCULIN - ENCHAINEMENT BARRE FIXE

### COMPOSITION DE LA NOTE :

Difficulté	5.00		
Exécution	5.00	<b>TOTAL</b>	<b>10.00</b>

### JUGEMENT :

#### Difficulté

1 point par élément, 5 éléments	= 5 points
Chaque élément manquant	= -1 point

#### Exécution

5 points maximum de déduction possible.

#### Fautes d'exécution

##### Fautes de tenue

Déviations visibles de la tête, des mains, des pieds, légère flexion des jambes, des bras et ouverture des jambes jusqu'à 30°	0.10
Flexion importante des bras, des jambes, du corps, ouverture marquée des jambes + de 30°	0.20
Grosse flexion de jambes, bras, corps +90°	0.40
Manque d'amplitude de l'exercice	jusqu'à 0.20
Manque d'élévation horizontale	jusqu'à 0.40

##### Interruption de l'exercice sans chute

Insignifiante	0.10
Mauvaise exécution	0.20

##### Contact d'une partie du corps avec l'engin dans un exercice qui ne l'exige pas

Contact avec la barre	jusqu'à 0.20
Appui des mains marqué sur le sol	0.40

##### Fautes de sortie

Faible déséquilibre, petit pas ou sursaut ou quelques pas,	0.10
Contact d'une ou des mains avec le sol	0.20
Appui marqué des mains sur le sol	0.40
Chute	0.50

##### Fautes de comportement de la gym

Non présentation de la gymnaste avant ou après l'exercice	0.10 (chaque fois)
Tenue incorrecte de la gymnaste en geste ou parole	0.20 (chaque fois)

##### Autres déductions

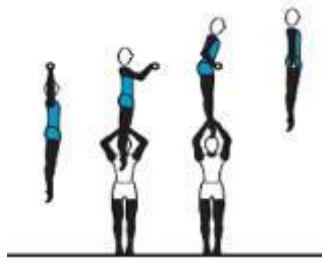
Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole	0.20 (chaque fois)
Tenue non uniforme pour l'équipe	0.20 (chaque fois)
Aide pendant l'exercice ou à la sortie	0.50 (chaque fois)
L'entraîneur gêne la visibilité des juges, touche l'engin	0.20 (chaque fois)

### GENERALITES :

Hauteur de la barre 1,80m du tapis.

### SEULS LES TEXTES FONT FOI

## 1 – Montée à l'appui avec aide



2 – Rouler à la suspension en avant par descente contrôlée



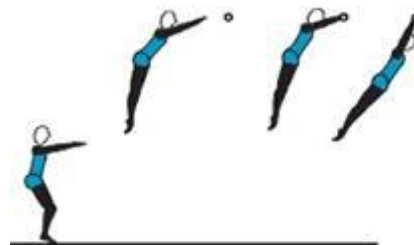
3 – Prise d'élan en suspension par fouetté avant et arrière



4 – Balancer arrière, avant, arrière, avant



5 – Sortie par recherche d'appui sur balancer arrière



**SEULS LES TEXTES FONT FOI**



## MASCULIN - ENCHAINEMENT SOL

### COMPOSITION DE LA NOTE :

Difficulté	5.00		
Exécution	5.00	<b>TOTAL</b>	<b>10.00</b>

### JUGEMENT :

#### Difficulté

1 point par élément, 5 éléments	= 5 points
Chaque élément manquant	= -1 point

#### Exécution

5 points maximum de déduction possible.

#### Fautes d'exécution

Jambes et corps relâchés au cours de l'exercice	.....	jusqu'à 0.20
Bras fléchis à l'appui	.....	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Jambes fléchies	.....	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Jambes écartées	.....	jusqu'à 0.20 (chaque fois)

#### Fautes techniques

Hauteur insuffisante lors des sauts gymniques	.....	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Position groupée, tendue insuffisante	.....	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Rotation non terminée	.....	jusqu'à 0.20
Touche du tapis de la main ou du pied	.....	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Maintien marqué moins de 2 secondes	.....	jusqu'à 0.30
Mouvements complémentaires pour tenir l'équilibre	.....	jusqu'à 0.30
Perte d'équilibre	.....	0.10 (chaque fois)
Chute	.....	0.50

#### Fautes spécifiques

Sortie du praticable	.....	0.10
----------------------	-------	------

#### Fautes de comportement de la gym

Non présentation de la gymnaste avant ou après l'exercice	.....	0.10 (chaque fois)
Tenue incorrecte de la gymnaste en geste ou parole	.....	0.20 (chaque fois)

#### Autres déductions

Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole	.....	0.20 (chaque fois)
Tenue non uniforme pour l'équipe	.....	0.20 (chaque fois)
Aide pendant l'exercice ou à la sortie	.....	0.50 (chaque fois)
L'entraîneur gêne la visibilité des juges, touche l'engin	.....	0.20 (chaque fois)

### GENERALITES :

L'enchaînement sera réalisé sur un praticable ou sur  
Une bande de 2M X 12M  
La durée du mouvement est limitée à 30 secondes

### SEULS LES TEXTES FONT FOI

1 – roulade avant se relever sans les mains puis placement du dos  
jambes fléchies





2 demi-tours sur les 2 pieds



3 – renversement latéral (roue) OU fente ATR passager



4 – assemblé puis saut groupé



5 – planche tenue



**SEULS LES TEXTES FONT FOI**



## COMPOSITION DE LA NOTE :

Difficulté	5.00 (+1pt ou 2pts de Bonus)		
Exécution	5.00	<b>TOTAL</b>	<b>10.00 (+1pt ou 2 pts de bonus)</b>

## JUGEMENT :

### Difficulté

1 point par élément, 5 éléments	= 5 points (+ 1 pt ou 2 pts de BONUS)
Chaque élément manquant	= -1 point

### Exécution

5 points maximum de déduction possible.

### Fautes d'exécution (cf.code UFOLEP)

#### Fautes de tenue

Bras fléchis à l'appui .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Jambes fléchies .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Jambes écartées .....	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Pointes de pieds non tendues.....	0.10 (chaque fois)
Dynamisme insuffisant.....	jusqu'à 0.50

#### Fautes techniques

Amplitude des élans et balancés .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Elan intermédiaire .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Position tendue insuffisante .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
S'accrocher à l'engin pour éviter la chute .....	jusqu'à 0.50 (chaque fois)
Pause de concentration + de 2 secondes .....	chaque fois 0.10
Chute.....	0.50

#### Fautes de comportement de la gym

Non présentation de la gymnaste avant ou après l'exercice .....	0.10 (chaque fois)
Tenue incorrecte de la gymnaste en geste ou parole.....	0.20 (chaque fois)

#### Autres déductions

Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole .....	0.20 (chaque fois)
Tenue non uniforme pour l'équipe .....	0.20 (chaque fois)
Aide pendant l'exercice ou à la sortie .....	0.50 (chaque fois)

**La présence de l'entraîneur est autorisée près de l'agrès**

## GENERALITES

Barres Asymétriques, BI et BS au plus bas.

1 tremplin de 25cm ou double tremplin autorisé.

BONUS : si l'élément bonus n'est pas reconnu, pas le pt de bonus mais on prend les fautes sur la tentative.

**SEULS LES TEXTES FONT FOI**

1- Sauter à l'appui barre inférieure avec les bras tendus,  
**BONUS : Renversement. (1 jambe)**



Sauter à l'appui BI bras tendus **BONUS : Renversement arrière**

2- Prise d'élan, corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre



3 - De l'appui facial BI sortie libre par repousser corps à l'horizontal



4- De la suspension, enchaîner une courbe arrière, courbe avant.

**BONUS : Fermeture tenue 3 sec. , puis de la suspension lâcher la BS.**



5 départ sur un DIMA 6, sauter a la suspension BS et faire deux balancés (Avant -Arrière -Avant -Arrière) puis lâcher au 2eme en arrière



**SEULS LES TEXTES FONT FOI**



**COMPOSITION DE LA NOTE :**

Difficulté	5.00 (+1pt ou 2pts de Bonus)		
Exécution	5.00	<b>TOTAL</b>	<b>10.00 (+1pt ou 2 pts de bonus)</b>

**JUGEMENT :**

**Difficulté**

1 point par élément, 5 éléments = 5 points (+ 1 pt ou 2 pts de BONUS)  
 Chaque élément manquant = -1 point

**Exécution**

5 points maximum de déduction possible.

**Fautes d'exécution (cf.code UFOLEP)**

*Fautes de tenue*

Jambes fléchies .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Jambes écartées .....	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Pointes de pieds non tendues .....	0.10 (chaque fois)
Dynamisme insuffisant.....	jusqu'à 0.50

*Fautes techniques*

Angle d'écart insuffisant .....	jusqu'à 0.20
Hauteur insuffisante lors des sauts gymniques .....	jusqu'à 0.20
Position groupée, tendue insuffisante .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
S'accrocher à l'engin pour éviter la chute .....	jusqu'à 0.50 (chaque fois)
Déséquilibre .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Pause de concentration + de 2 secondes.....	chaque fois 0.10
Chute .....	0.50

*Fautes de comportement de la gym*

Non présentation de la gymnaste avant ou après l'exercice .....	0.10 (chaque fois)
Tenue incorrecte de la gymnaste en geste ou parole .....	0.20 (chaque fois)

*Autres déductions*

Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole.....	0.20 (chaque fois)
Tenue non uniforme pour l'équipe .....	0.20 (chaque fois)
Aide pendant l'exercice ou à la sortie.....	0.50 (chaque fois)

**GENERALITES**

Hauteur : Poutre 1mètre du sol ou 0,80m du tapis.

1 tremplin de 25cm autorisé

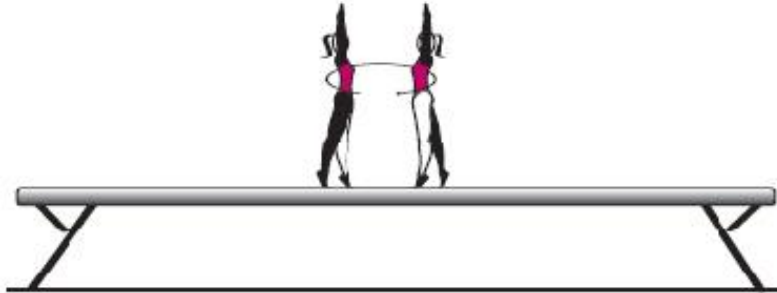
BONUS : si l'élément bonus n'est pas reconnu, pas le pt de bonus mais on prend les fautes sur la tentative.

**SEULS LES TEXTES FONT FOI**

1 – Sauter à l'appui en engageant directement une jambe

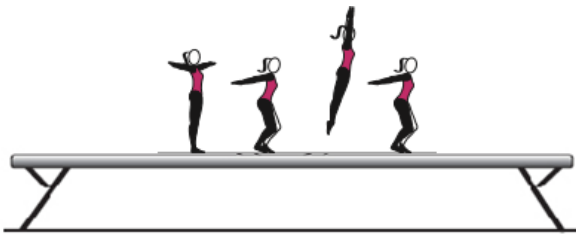


2 – Demi-tour sur 2 pieds et sur demi-pointe

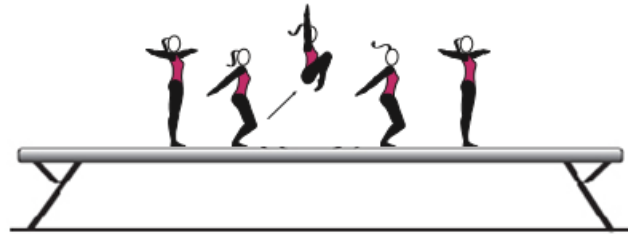


3 – Saut extension,

**BONUS : Saut groupé ou Cabriole**



Saut extension



**BONUS : Saut groupé ou Cabriole**

4 – I Dynamique (fente, planche, i passager, retour fente)

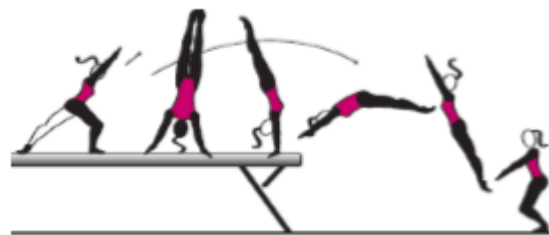


5 – Sortie par saut vertical,

**BONUS : Rondade**



Sortie par saut vertical



**BONUS : Rondade**

**SEULS LES TEXTES FONT FOI**



**COMPOSITION DE LA NOTE :**

Difficulté	5.00 (+1pt ou 2pts de Bonus)		
Exécution	5.00	<b>TOTAL</b>	<b>10.00 (+1pt ou 2 pts de bonus)</b>

**JUGEMENT :**

**Difficulté**

1 point par élément, 5 éléments = 5 points (+ 1 pt ou 2 pts de BONUS)  
 Chaque élément manquant = -1 point

**Exécution**

5 points maximum de déduction possible.

**Fautes d'exécution (cf.code UFOLEP)**

*Fautes de tenue*

Jambes fléchies .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Jambes écartées .....	jusqu'à 0.20 (chaque fois)
Pointes de pieds non tendues .....	0.10 (chaque fois)
Dynamisme insuffisant.....	jusqu'à 0.50

*Fautes techniques*

Angle d'écart insuffisant .....	jusqu'à 0.20
Hauteur insuffisante lors des sauts gymniques .....	jusqu'à 0.20
Position groupée, tendue insuffisante .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
S'accrocher à l'engin pour éviter la chute .....	jusqu'à 0.50 (chaque fois)
Déséquilibre .....	jusqu'à 0.30 (chaque fois)
Pause de concentration + de 2 secondes.....	chaque fois 0.10
Chute .....	0.50

*Fautes spécifiques*

Musique manquant .....	1pt
Sortie de praticable .....	0.10 (chaque fois)

*Fautes de comportement de la gym*

Non présentation de la gymnaste avant ou après l'exercice .....	0.10 (chaque fois)
Tenue incorrecte de la gymnaste en geste ou parole .....	0.20 (chaque fois)

*Autres déductions*

Tenue incorrecte de l'entraîneur en geste ou parole.....	0.20 (chaque fois)
Tenue non uniforme pour l'équipe .....	0.20 (chaque fois)
Aide pendant l'exercice .....	0.50 (chaque fois)

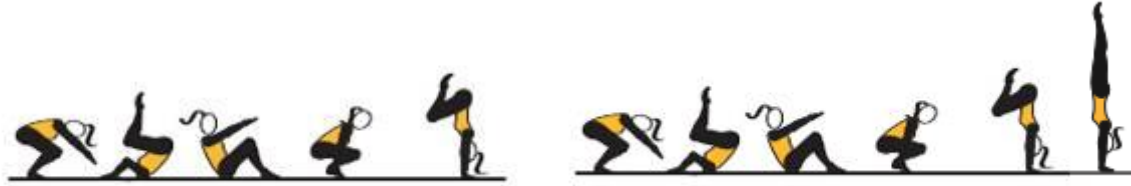
**GENERALITES:**

Durée du mouvement entre 20 et 40 secondes.  
 Les liaisons entre les éléments sont libres.  
 L'exercice sera réalisé sur un praticable ou une bande 2m x 12 m.  
 BONUS : si l'élément bonus n'est pas reconnu, pas le pt de bonus mais on prend les fautes sur la tentative.

**SEULS LES TEXTES FONT FOI**

1 – Roulade avant se relever sans les mains puis placement du dos  
 jambes fléchies,

**BONUS : placement du dos groupé avec établissement à l'ATR.**



**BONUS**

2 – Roue



3 –ATR passager



4 –Saut groupé



5 – Pont

**BONUS : retour en souplesse arrière.**



**BONUS**

**SEULS LES TEXTES FONT FOI**