



PROVINCE  
DE  
NAMUR

*Province de Namur*

# Code Féminin Régional



# IMPOSES 1, 2, 3

Edition 2013-2014

# IMPOSES PROVINCIAUX FfG-Namur

## PRESENTATION :

Les imposés provinciaux représentent un outil supplémentaire dans la préparation des gymnastes.

Ils doivent permettre aux débutantes ou aux gymnastes disposant de peu d'heures d'entraînement de se présenter à une première « compétition ».

Les imposés provinciaux se présentent à chaque agrès sous trois niveaux : du 3 (aisé) vers le 1 (plus complexe).

Aucun panachage n'est autorisé.

## COTATION :

Chaque niveau peut recevoir

- 10 points en difficulté (note D)
- 10 points en exécution (note E)

### **Note D :**

Ici, la gymnaste gagne des points en fonction des éléments présentés.

Chaque niveau est découpé en séquences, chaque séquence valant le nombre de points attribué.

Dès que la séquence est réalisée (avec ou sans chute), elle reçoit sa valeur de difficulté.

Si l'élément est manquant, il n'y a donc pas de valeur de difficulté attribuée.

La valeur maximum de la note D est de 10 points.

### **Note E :**

Ici, par contre, la gymnaste perd des points en fonction de l'exécution des éléments.

La note de départ de la note E est de 10 points.

En cas d'absence de séquences, cette note sera diminuée de la valeur des parties non réalisées.

Ensuite, les fautes d'exécution (voir tableau des fautes générales) seront retirées.

Les pénalités ne peuvent dépasser la valeur de la séquence.

### **Note finale :**

La note finale est l'addition des deux notes. Son maximum est donc de 20 points.

## RECOMPENSES :

Aucun classement officiel ne sera effectué sur base des résultats ;

Les récompenses seront remises par type de médaille mais dans un ordre aléatoire, sans catégorie d'âge.

de 00.00 à 47.99 points (moins de 60%), la gymnaste recevra un diplôme et une médaille de bronze ;

de 48.00 à 63.99 points (de 60 à 79,9 %), la gymnaste recevra un diplôme et une médaille d'argent ;

de 64.00 à plus (80% et plus), la gymnaste recevra un diplôme et une médaille d'or.

## TABLEAU DES FAUTES GENERALES

<b>Fautes</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
Bras ou jambes fléchis (ch.fois)	x	x	x	
Pieds relâchés (ch.fois)	x			
Jambes écartées à la réception	x			
Mouvement supplémentaire des bras (ch.fois)	x			
Déséquilibre (ch.fois)	X	x		
Pas/petit sursaut à la réception	x			
Grand pas à la réception		x		
Flexion profonde			x	
Chute				x

**Pour tout autre cas : se référer au code provincial libres A à D**

### REMARQUES

#### CATEGORIES D'AGE

Sans objet – pas de restriction

#### SAUT

En niveaux 1 et 2, uniquement pour les poussines, un mini-trampoline est autorisé (mais non obligatoire).

Dans ce cas, le placement d'un tremplin afin de favoriser le pré-appel est également autorisé.

#### BARRES ASYMETRIQUES

**Appui passif – appui actif** : de manière à faire ressentir la position correcte d'appui, la gymnaste doit marquer le passage entre une position relâchée (épaules hautes, appui sur le ventre) à une position dynamique et correcte (épaules basses, appui sur le haut des cuisses, regard vers les pieds).

**Courbe avant – courbe arrière** : position de légère fermeture avant – arrière (gainage).

#### POUTRE

Entrée aménagée par caisses de plint à hauteur de la poutre à l'opposé de la sortie.

En niveau 3, le déplacement est libre (pointes pieds ou marche normale) mais avec dynamisme.

Droite et gauche peuvent être inversées en tout ou en partie.

#### Sol

En niveaux 1 et 2, une musique est autorisée. Elle ne rentrera pas en ligne de compte pour la cotation.

Droite et gauche peuvent être inversées en tout ou en partie.

**Commission de travail** : Aline Coibion, Laëtitia Goffin, Amélie Quevrin, Evelyne Istace, Christian Folien

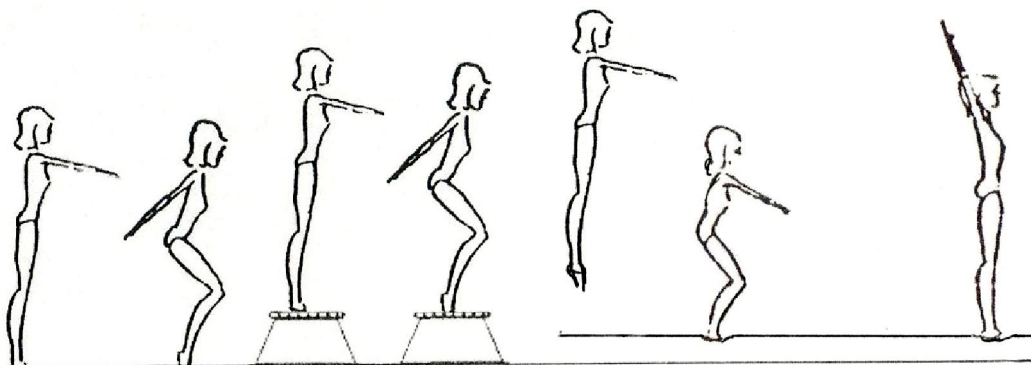
# PROGRAMME SAUT

## NIVEAU 3

### MATERIEL

plint en travers, hauteur 0.30 m minimum à 0.40 m maximum / un tapis de réception de +/- 6 cms

### PRESENTATION



### DESCRIPTION

### VALEUR

1. Station bras en avant - balancement des bras vers l'arrière et saut pieds joints sur l'engin, bras en avant;	<b>5 points</b>
2. Balancement des bras vers l'arrière et saut pieds joints, bras en avant à station stabilisée.	<b>5 points</b>

### JUGEMENT

#### Note D

10 points

Présentation aux juges correcte	1 point
Balancement des bras en arrière	1 point
Saut avec balancement des bras en avant	2 points
réception stabilisée sur plint	1 point

Balancement des bras en arrière	1 point
Saut avec balancement des bras en avant	2 points
réception stabilisée sur tapis	1 point
Salut final correct	1 point

#### Note E

10 points

voir tableau des fautes générales

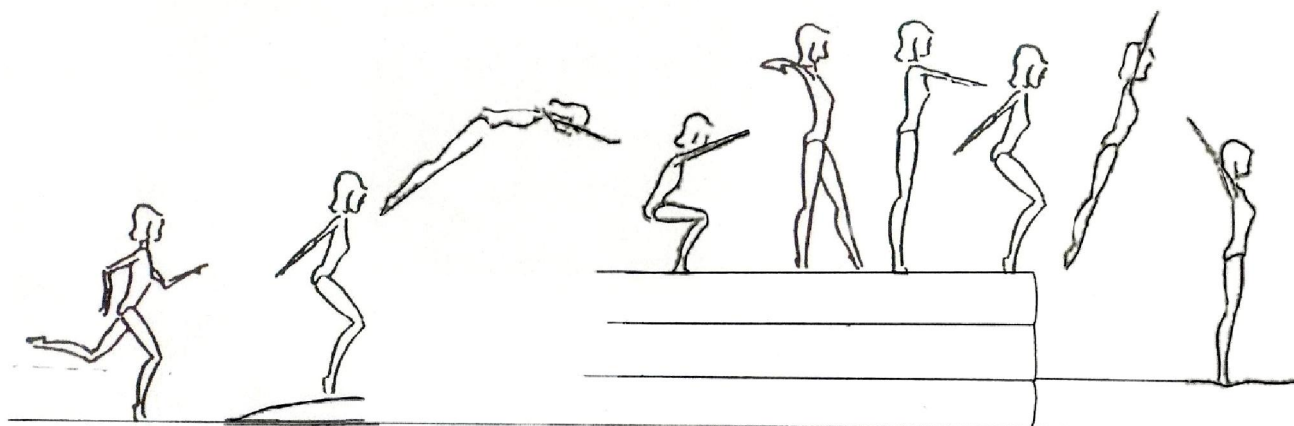
# PROGRAMME SAUT

## NIVEAU 2

### MATERIEL

un trampo-tremp ou un double tremplin (mini-trampoline autorisé pour les poussines) /  
montage tapis 0.90 m / tapis de réception 30 cms

### PRESENTATION



### DESCRIPTION

### VALEUR

1. Elan, battue, pose des mains sur le montage à station accroupie -	<b>5 points</b>
2. Un ou plusieurs pas à station au bout du montage - station bras en avant - balancement des bras vers l'arrière et saut pieds joints, bras par avant en haut à station stabilisée.	<b>5 points</b>

### JUGEMENT

#### Note D

10 points

Présentation aux juges correcte	1 point
Battue correcte (bras en arrière et pieds joints)	1 point
Saut à station accroupie	2 points
réception stabilisée sur montage	1 point

Balancement des bras en arrière	1 point
Saut avec balancement des bras en avant	1 point
réception stabilisée sur tapis	2 points
Salut final correct	1 point

#### Note E

10 points

voir tableau des fautes générales

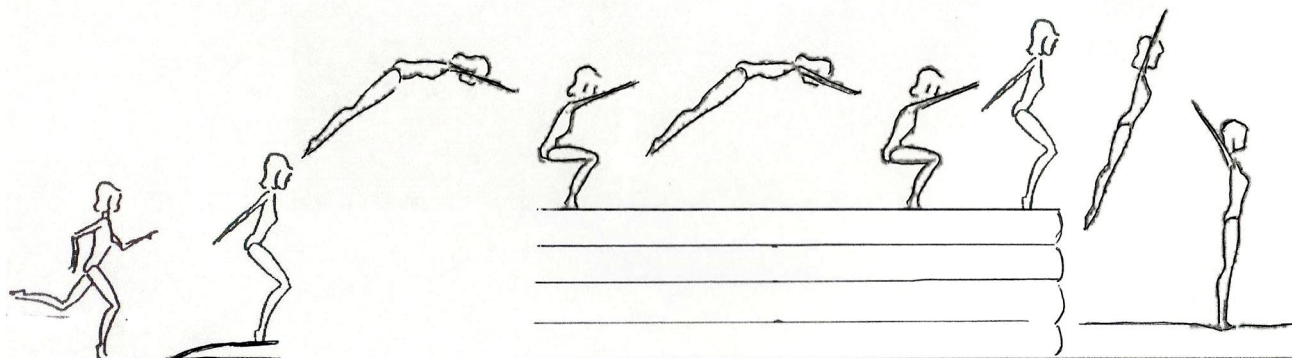
# PROGRAMME SAUT

## NIVEAU 1

### MATERIEL

un trampo-tremp ou un double tremplin (mini-trampoline autorisé pour les poussines) /  
montage tapis 1.20 m / tapis de réception 30 cms

### PRESENTATION



### DESCRIPTION

### VALEUR

1. Elan, battue, pose des mains sur le montage à station accroupie -	<b>5 points</b>
2. Un saut de lapin enchaîné à station accroupie - balancement des bras vers l'arrière et saut pieds joints, bras par avant en haut à station stabilisée.	<b>5 points</b>

### JUGEMENT

Note D

10 points

Présentation aux juges correcte	1 point
Battue correcte (bras en arrière et pieds joints)	1 point
Saut à station accroupie	2 points
réception stabilisée sur montage	1 point

Saut de lapin à station accroupie bras en avant	2 points
Saut avec balancement des bras en avant	1 point
réception stabilisée sur tapis	1 point
Salut final correct	1 point

Note E

10 points

voir tableau des fautes générales

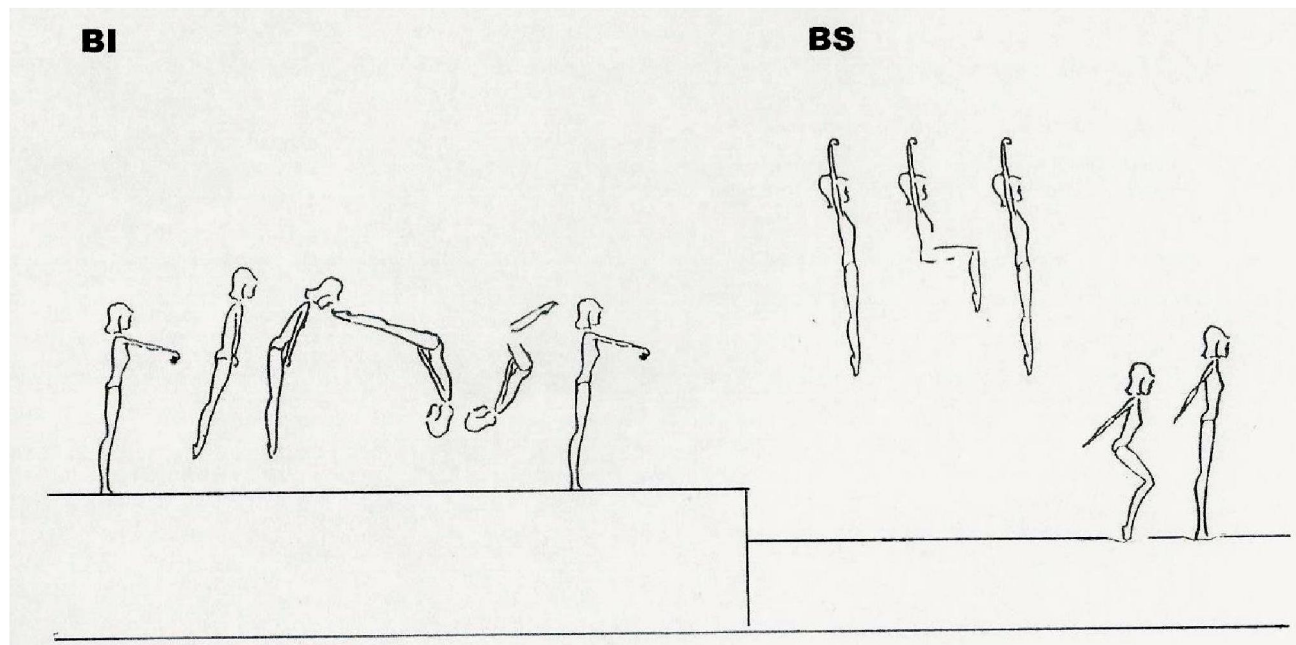
# PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

## NIVEAU 3

### MATERIEL

BI aménagée à hauteur épaules - tapis de 30 cms et surtapis de 10 cms supplémentaires sous BS  
( en plus du 20 cms obligatoire)

### PRESENTATION



### DESCRIPTION

### VALEUR

BI: Saut à l'appui bras tendus - appui maîtrisé (tête en dehors des épaules) - roulade avant à station	<b>5 points</b>
BS: Suspension (avec aide) - maintien - équerre groupée passagère - suspension à sortie stabilisée	<b>5 points</b>

### JUGEMENT

Note D

10 points

Présentation aux juges correcte	1 point
Saut en appui -	1 point
- bras tendus	1 point
culbute avant groupée	1 point
sortie stabilisée	1 point

Suspension -	1 point
- tenue	1 point
équerre groupée	1 point
suspension à sortie stabilisée	1 point
Salut final correct	1 point

Note E

10 points

voir tableau des fautes générales

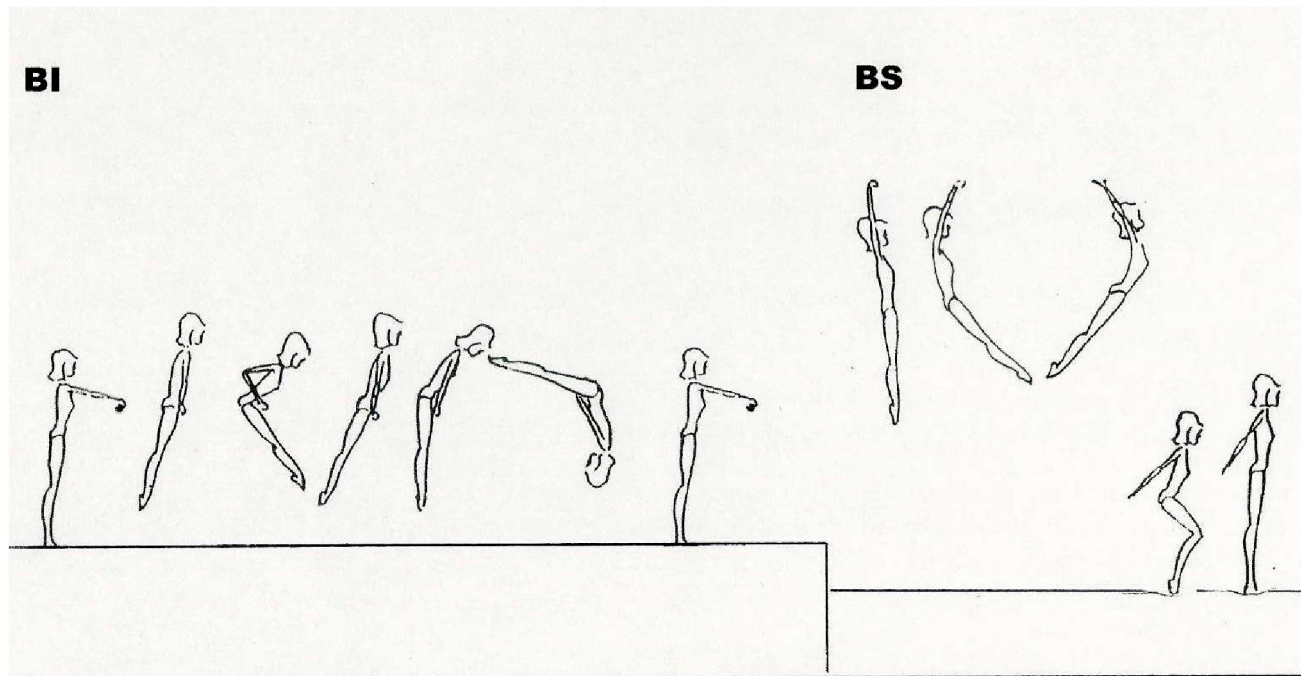
# PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

## NIVEAU 2

### MATERIEL

BI aménagée à hauteur épaules - tapis de 30 cms et surtapis de 10 cms supplémentaires sous BS  
( en plus du 20 cms obligatoire)

### PRESENTATION



### DESCRIPTION

### VALEUR

BI: Saut à l'appui bras tendus - appui maîtrisé (tête en dehors des épaules) - appui passif/appui actif - roulade avant à station	<b>5 points</b>
BS: Suspension (avec aide) - courbe avant - courbe arrière - sortie stabilisée	<b>5 points</b>

### JUGEMENT

#### Note D

10 points

Présentation aux juges correcte	1 point
Saut en appui - bras tendus	1 point
appui passif/appui actif	1 point
culbute avant jambes tendues	1 point
sortie stabilisée	1 point

Suspension -	1 point
courbe avant	1 point
courbe arrière	1 point
suspension à sortie stabilisée	1 point
Salut final correct	1 point

#### Note E

10 points

voir tableau des fautes générales

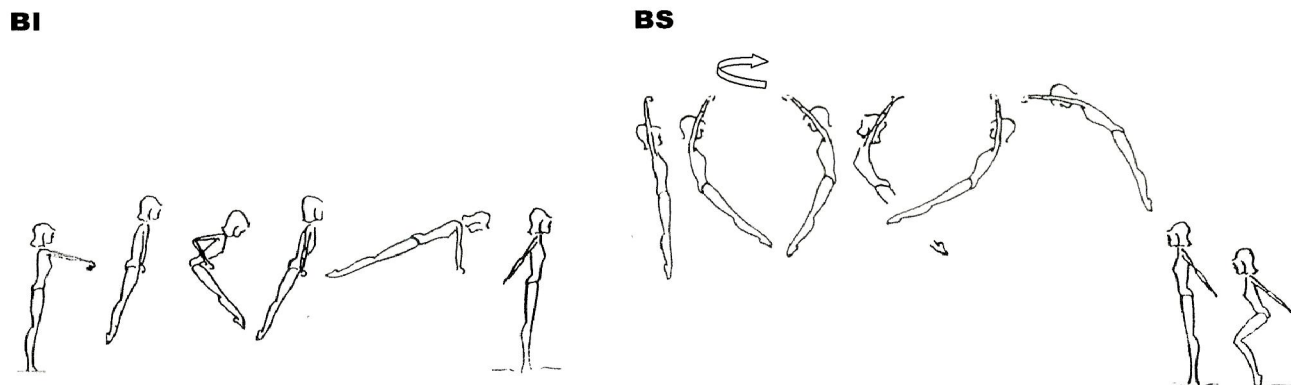


# PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

## NIVEAU 1

### MATERIEL

BI aménagée à hauteur épaules - tapis de 30 cms et surtapis de 10 cms supplémentaires sous BS  
( en plus du 20 cms obligatoire)



### DESCRIPTION

### VALEUR

BI: Saut à l'appui bras tendus - appui maîtrisé (tête en dehors des épaules) - appui passif/appui actif - prise d'élan à plus de 45° à station stabilisée	<b>5 points</b>
BS: Suspension (avec aide) - courbe avant - 1/2 tour arrière (valse arr) - retour en pronation - courbe arrière - balancé avant - balancé arrière - sortie stabilisée	<b>5 points</b>

### JUGEMENT

#### Note D

10 points

Saut en appui - bras tendus	1 point
appui passif/appui actif	1 point
prise d'élan -	1 point
- à plus de 45°	1 point
sortie stabilisée	1 point

courbe avant - 1/2 tour arrière	1 point
retour en pronation - courbe arrière	1 point
balancé avant	1 point
balancé arrière	1 point
sortie arrière stabilisée	1 point

#### Note E

10 points

voir tableau des fautes générales

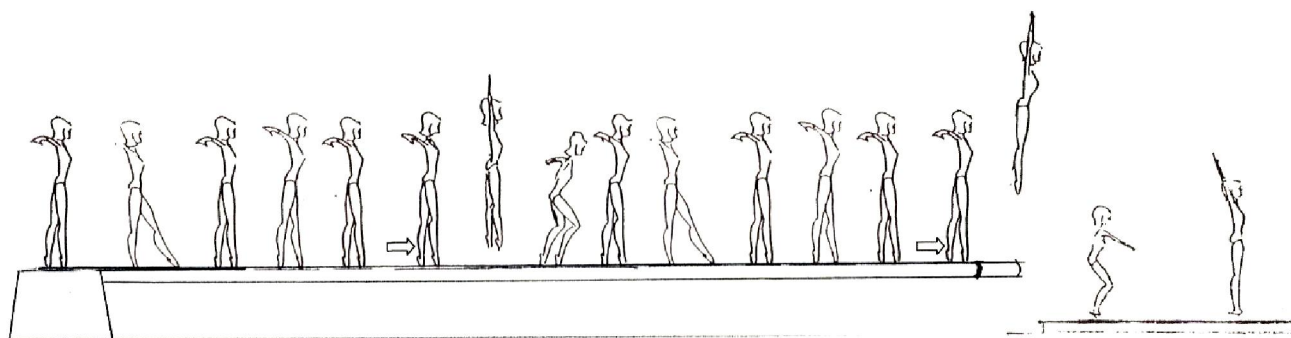
# PROGRAMME POUTRE

## NIVEAU 3

### MATERIEL

Poutre à 0,80 m - entrée aménagée : plint en prolongement et à hauteur poutre - tapis de 20 cms réglementaires - surtapis de 10 cms supplémentaire en sortie

### PRESENTATION



### DESCRIPTION

### VALEUR

Marche dynamique jusqu'au milieu de la poutre - assembler les pieds - saut en extension	<b>5 points</b>
Marche dynamique jusqu'en bout de poutre - assembler les pieds - sortie par saut en extension à réception stabilisée	<b>5 points</b>

### JUGEMENT

#### Note D

10 points

Présentation aux juges correcte	1 point
Entrée à station	1 point
Marche correcte	1 point
Assembler les pieds	1 point
saut en extension	1 point

Marche correcte	1 point
Assembler les pieds	1 point
saut en extension -	1 point
- sortie stabilisée	1 point
Salut final correct	1 point

#### Note E

10 points

voir tableau des fautes générales

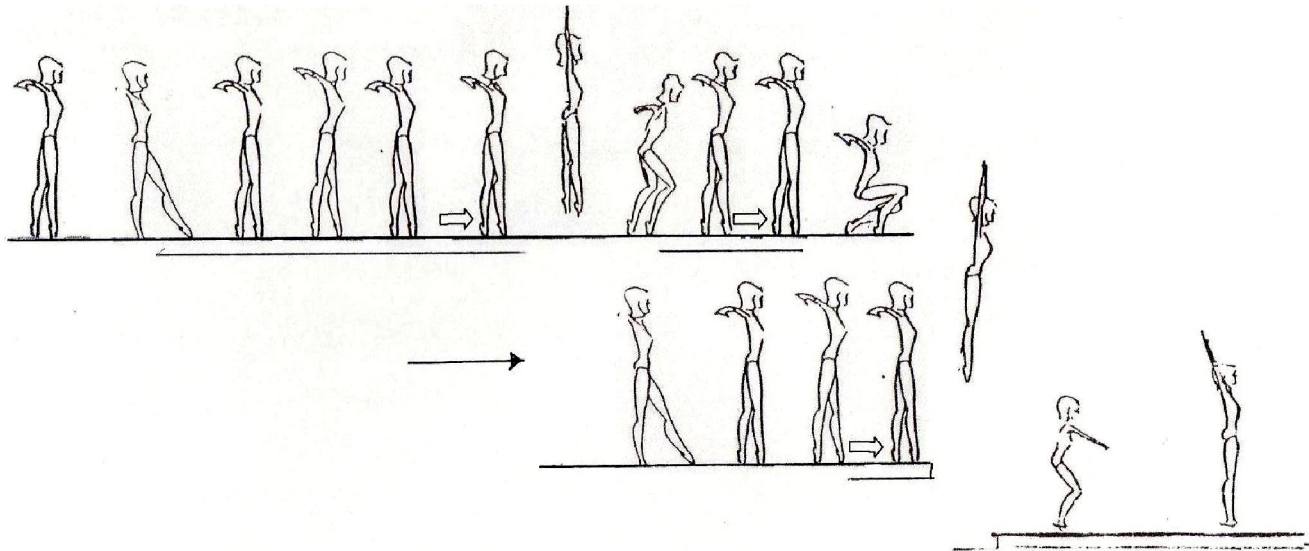
# PROGRAMME POUTRE

## NIVEAU 2

### MATERIEL

Poutre à 0,80 m - entrée aménagée : plint en prolongement et à hauteur poutre - tapis de 20 cms réglementaires - surtapis de 10 cms supplémentaire en sortie

### PRESENTATION



### DESCRIPTION

3 pas marchés sur 1/2 ptes - assembler - saut en extension - 1 pas - assembler - station accroupie maîtrisée - retour en station - marche dynamique sur 1/2 ptes - assembler et sortie par saut en extension à réception stabilisée

### VALEUR

**10 points**

### JUGEMENT

Note D

10 points

Entrée à station

1 point

3 pas marchés sur 1/2 ptes

1 point

assembler - saut en extension

1 point

1 pas - assembler

1 point

station accroupie maîtrisée

1 point

station - marche dynamique sur 1/2 ptes

1 point

assembler en bout de poutre

1 point

saut en extension

1 point

réception stabilisée

1 point

présentation et salut final corrects

1 point

Note E

10 points

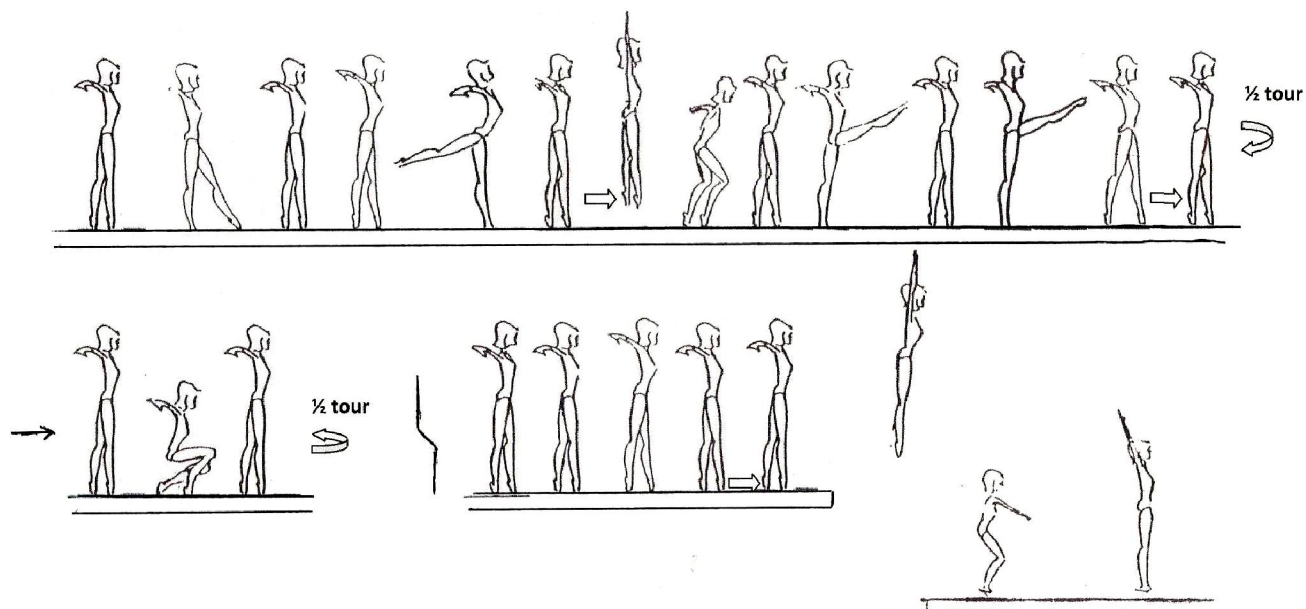
voir tableau des fautes générales

# PROGRAMME POUTRE

## NIVEAU 1

### MATERIEL

Poutre à 0,80 m - entrée aménagée : plint en prolongement et à hauteur poutre - tapis de 20 cms réglementaires - surtapis de 10 cms supplémentaire en sortie



### DESCRIPTION

3 pas marchés sur 1/2 ptes - arabesque tenue - assembler - saut en extension - battement D - battement G - 1/2 pivot D - station accroupie maîtrisée - retour en station - 1/2 pivot G - marche dynamique sur 1/2 ptes - assembler et sortie par saut en extension à réception stabilisée

### VALEUR

**10 points**

### JUGEMENT

Note D

10 points

Entrée à station - 3 pas marchés sur 1/2 ptes  
 arabesque tenue  
 assembler - saut en extension  
 battement D - battement G  
 assembler - 1/2 pivot D  
 station accroupie maîtrisée  
 station 1/2 pivot G  
 marche dynamique sur 1/2 ptes - assembler  
 sortie par saut en extension  
 réception stabilisée

1 point  
 1 point  
 1 point  
 1 point  
 1 point  
 1 point  
 1 point  
 1 point  
 1 point

Note E

10 points

voir tableau des fautes générales

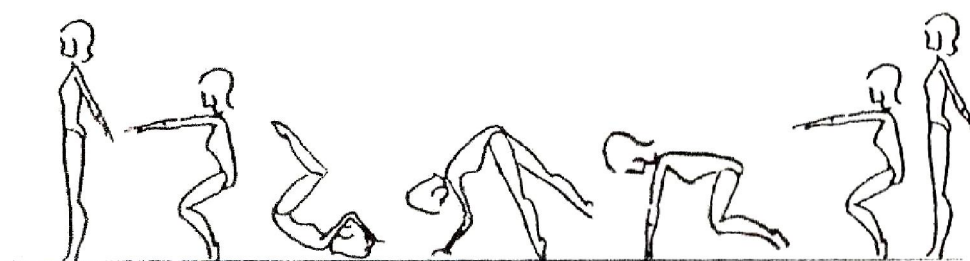
# PROGRAMME SOL

## NIVEAU 3

### MATERIEL

1 bande de tapis de minimum 12 m / 2 m

### PRESENTATION



### DESCRIPTION

### VALEUR

1- roulade avant groupée à station

**5 points**

2- roulade arrière écartée - retour pieds joints

**5 points**

### JUGEMENT

Note D

10 points

Présentation aux juges correcte

1 point

roulade avant groupée

2 points

se relever sans aide des mains

2 points

roulade arrière groupée

2 points

à station écartée, mains au sol

1 point

joindre les pieds par petit saut, mains au sol à station

1 point

Salut final correct

1 point

Note E

10 points

voir tableau des fautes générales

# PROGRAMME SOL

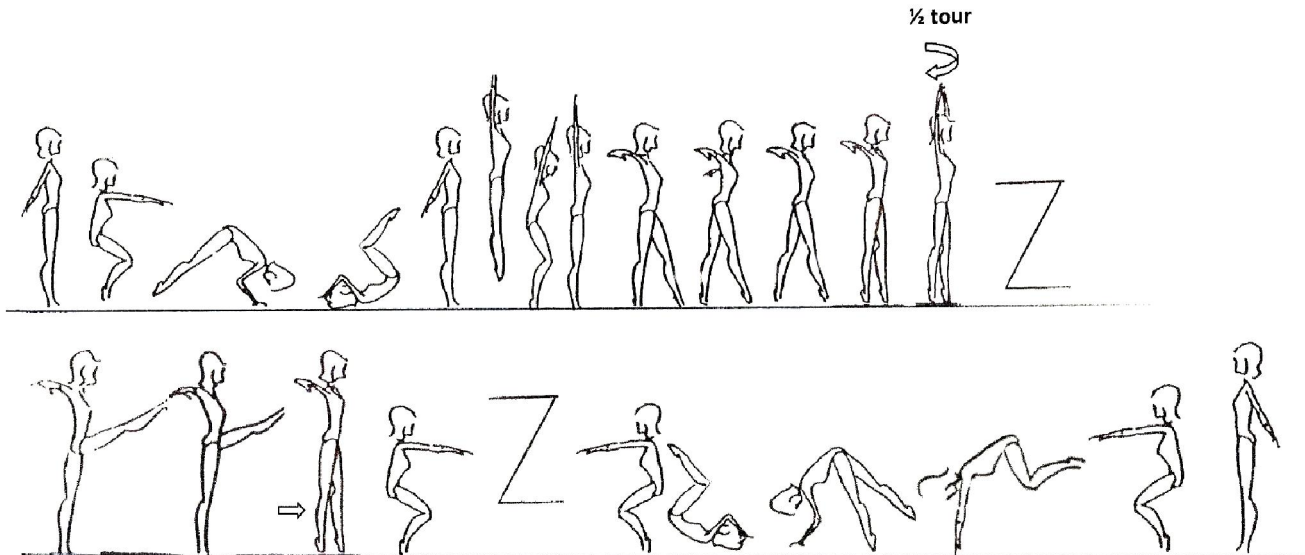
## NIVEAU 2

### MATERIEL

1 bande de tapis de minimum 12 m / 2 m

note: D et G peuvent être inversées pour l'ensemble de l'exercice

### PRESENTATION



### DESCRIPTION

roulade avant groupée - saut en extension - 3 pas marchés sur 1/2 pointes - 1/2 pivot -  
 battement D - battement G - assembler - station accroupie maîtrisée - roulade arrière écartée -  
 joindre les pieds par petit placement de dos et saut à la station

### VALEUR

**10 points**

### JUGEMENT

#### Note D

10 points

roulade avant groupée -

se relever sans aide des mains - saut en extension

1 point

1 point

3 pas marchés sur 1/2 pointes

1 point

1/2 pivot

1 point

battement D

1 point

battement G

1 point

roulade arrière groupée à station écartée

1 point

placement dos 45°

1 point

saut à la station

1 point

présentation et salut final corrects

1 point

#### Note E

10 points

voir tableau des fautes générales

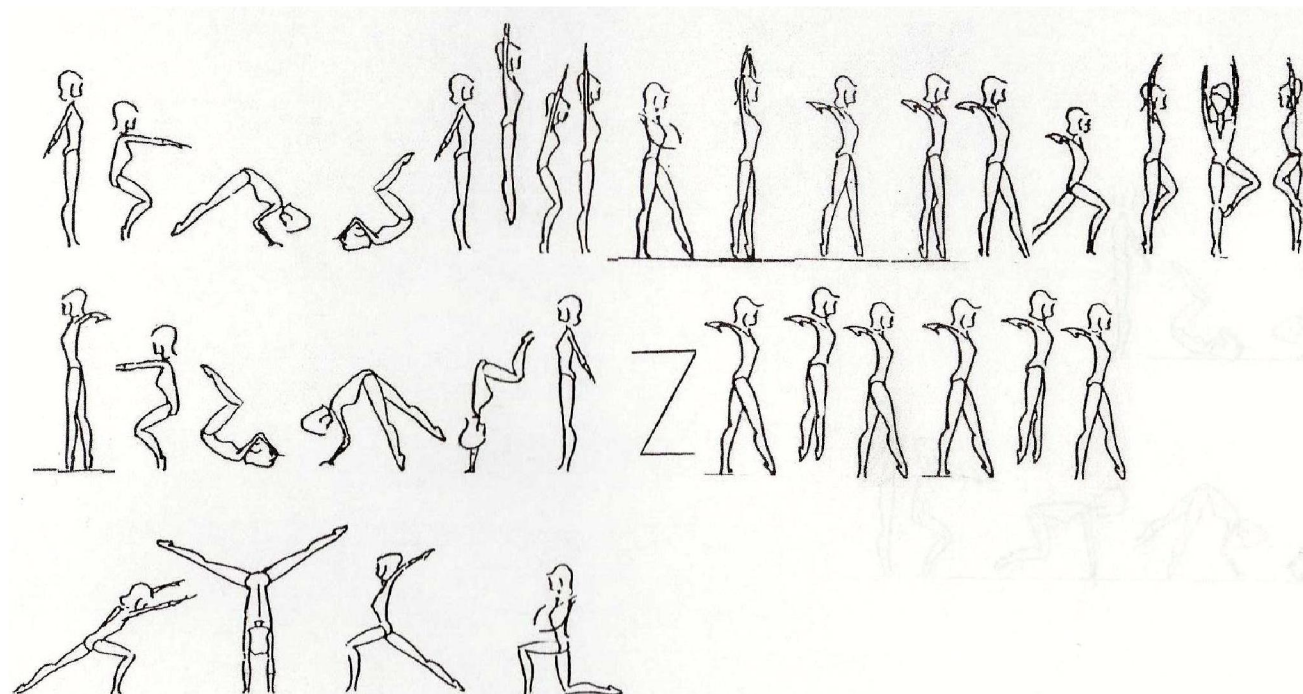
# PROGRAMME SOL

## NIVEAU 1

### MATERIEL

1 bande de tapis de minimum 12 m / 2 m

note: D et G peuvent être inversées pour l'ensemble de l'exercice



### DESCRIPTION

roulade avant groupée - saut en extension -  
 3 pas marchés sur 1/2 pointes avec mvts. de bras (libre) -  
 1/2 pirouette interne - 1 pas - station accroupie maîtrisée -  
 roulade arrière écartée - joindre par placement dos vertical et station - pas chassés D puis G -  
 un pas - fente avant - roue retour en fente - poser 1 genou à final

### VALEUR

**10 points**

### JUGEMENT

Note D

10 points

roulade avant groupée -

1 point

se relever sans aide des mains - saut en extension

1 point

3 pas marchés sur 1/2 pointes avec mouvements de bras (libre)

1 point

1/2 pirouette

1 point

roulade arrière groupée à station écartée

1 point

placement dos 90° à station

1 point

pas chassé D

1 point

pas chassé G

1 point

fente avant - roue

1 point

fente avant - final

1 point

Note E

10 points

voir tableau des fautes générales