

Programme Division Régionale Libre 2009 – 2012



NOTE D (Difficultés + EC)	SAUT Note D		BARRES Note D = 3,10 pt	POUTRE Note D = 3,10 pt	SOL Note D = 3,10 pt
Les éléments de la grille DR valident les Valeurs d'Eléments et les Exigences de Composition. Cette liste inclut les éléments de la grille FFG.					
Difficultés : 0,60 pt maximum 1A codifié = 0,10pt 1 élément DR = 0,10pt	Saut avec pose de pieds et saut extension (mini trampoline ou 1 ou 2 tremplins)	1.10pt	5 éléments, plus la sortie Les éléments non codifiés doivent appartenir à la liste « DR Libres »	5 éléments, plus la sortie Les éléments non codifiés doivent appartenir à la liste « DR Libres »	5 éléments, plus la sortie Les éléments non codifiés doivent appartenir à la liste « DR Libres »
	Lune avec mini trampoline (possibilité de poser 1 tremplin devant le mini trampoline)	2.10pt			
	Lune avec 1 ou 2 tremplins	3.10pt			
Exigences de Composition (2.50 pt maxi) Chaque EC a une valeur de 0.50 pt	2 sauts identiques ou différents Le meilleur est pris en compte		- 1 bascule codifiée à BI ou BS - 1 tour proche de la barre (codifié ou DR) - 1 élément BI, différent de l'entrée (codifié ou DR) - 1 élément BS, (commencé et fini BS) - (codifié ou DR) - Sortie : Pas de sortie : 0 pt attribué Sortie (DR/FFG): + 0,30pt Sortie A (FIG) : + 0,50pt	- 1 saut gymnique (codifié ou DR) - ½ pirouette sur 1 jambe (180° minimum) - 1 élément acrobatique sauf entrée et sortie (codifié ou DR) - 2ème élément acrobatique différent sauf entrée et sortie (codifié ou DR) - Sortie : Pas de sortie : 0 pt attribué Sortie (DR/FFG): +0,30 Sortie A (FIG) : +0,50	- Passage gymnique de 2 éléments différents (codifié ou DR) - 1 série acrobatique de 2 éléments minimum dont 1 avec envol, identiques ou différents (codifié ou DR) - 1 élément acrobatique en avant (codifié ou DR) - 1 élément acrobatique en arrière (codifié ou DR) - Sortie : dernier élément acro ou liaison acro Pas de sortie : 0 pt attribué Sortie (DR/FFG): + 0,30 Sortie A (FIG) : + 0,50
NOTE E = 10pts moins les déductions (exécution ref code FIG 2009 – déduction spécifique à l'engin – artistique)					
Fautes spécifiques à l'agrès.			Elan à vide et changement de barre sans exécuter d'élément ne sont pas pénalisés dans ce programme. Pour toutes les autres fautes, réf Code FIG 2009.	La pénalité pour entrée non répertoriée n'est pas appliquée dans ce programme. Pour toutes les autres fautes, réf Code FIG 2009.	Pour toutes les pénalités Référence Code FIG 2009 .
Artistique			Référence Code FIG 2009		
Aménagement des pénalités.			Toutes les prises d'élán doivent être à l'horizontale ou au dessus. Prise d'élán sous 90 : -0.10 pt.		
Temps			1 minute maximum. Pénalité pour dépassement de temps. Référence Code FIG 2009.		
Exercice trop court			Au moins 4 éléments (identiques ou différents), sinon pénalité de 5pt sur Jury E		

Note finale = note D + note E

Pour toute question non traitée dans ce document, se référer au Code FIG 2009

Tableau des éléments DR 2009/2012, Zone Ile de France

Cette liste comprend les éléments DR et les éléments de liste FFG.

Tous les éléments de cette liste valident les Valeurs d'Eléments et les Exigences de Composition, pour le programme libre DR.

Barres		Poutre	
	Entrée par renversement arrière		Entrée appel 2 pieds, réception 2 pieds
	Entrée par oscillation (1 ou 2 jambes)		Saut groupé
	Élan en avant avec 1/2 tour à la suspension		saut avec 1/2 tour, entrechat 4
	1/2 tour de la position assise à l'appui facial		Saut de chat
	Prise d'élan pose de pieds serrés ou écartés		Saut ciseau avant
	Prise d'élan passer la jambe libre entre les bras pour venir à l'appui à cheval à BI		Planche (jambe arrière à 90°)
	Oscillation (1 ou 2 jambes)		1/2 pirouette 180° sur une jambe (en dedans ou en dehors, identique)
	Tour d'appui avant		ATR (passager autorisé)
	Tour d'appui cavalier avant		Roulade avant départ et arrivée libres (élément acro)
	Grande culbute		Roulade arrière départ et arrivée libres (élément acro)
	Élan circulaire groupé en avant ou en arrière. Tourniquet.		Sortie saut de mains
	BI ou BS : élan par-dessous la barres (appui des pieds) avec 1/2 tour à la suspension.		Sortie salto costal
	Bascule engager 1 jambe.		Sortie salto facial
	Sortie filée (en BS ou BI)		Sortie roue 1/4 ou plus.
			Sortie Rondade

Sol			
	ATR + Roulade (élément acro)		Roue
	Roulade arrière à l'ATR		Saut de chat aussi avec 1/2tour
	Tic tac		Saut ciseau avant
	Souplesse avant, souplesse arrière, souplesse arrière départ du siège.		Saut groupé aussi avec 1/2 tour
	ATR Valse 360°		Saut vertical avec 1 tour