

DIRECTIVES FIT+FUN 2020

Feuille répartition des gymnastes – Barème - Feuilles de notes
<https://www.stv-fsg.ch/fr/branches-sportives/fit-fun.html>

Version 3



Edition 2020, Version **3 (octobre 2023)** **Editeur** Fédération suisse de gymnastique, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, www.stv-fsg.ch **Rédaction** Fédération suisse de gymnastique, division sport de masse, secteur gymnastique, groupe spécialisé fit+fun **Copyright** Fédération suisse de gymnastique (reproduction autorisée pour les sociétés et membres de la FSG en indiquant les sources)

Table des matières

1	Directives générales	3
1.1	Sens et but des directives Fit+Fun	3
1.2	Offre de concours	3
1.2.1	Genre de concours.....	3
1.2.2	Déroulement du concours	3
1.3	Gymnastes	3
1.3.1	Catégories d'âge	3
1.3.2	Nombre	3
1.3.3	Gymnastes surnuméraires	4
1.3.4	Gymnastes blessé*es	4
1.4	Equipement.....	4
1.5	Fiche «répartition des sociétés»	4
1.6	Taxation	4
1.6.1	Notes / Barèmes de taxation / Feuilles de note	4
1.6.2	Points / Déductions de points	4
1.7	Terrain de jeux	4
1.7.1	Terrain / Marquage	4
1.7.2	Schémas	4
1.7.3	Ligne de zone / de départ	5
1.7.4	Piquet.....	5
1.8	Déduction d'ordre.....	5
1.9	Annonce d'erreur au gymnaste	5
1.10	Echauffement.....	5
1.11	Jury / Juges	5
2	Discipline FF1 / Tâche 1a Football – Témoin	7
3	Discipline FF1 / Tâche 1b Balles - Planche	11
4	Discipline 2 (FF2) / Tâche 2a Unihockey en équipe	15
5	Discipline 2 (FF2) / Tâche 2b Balles en 8	19
6	Discipline FF3 / Tâche 3a Street Racket	23
7	Discipline FF3 / Tâche 3b Anneaux en caoutchouc - Bâton de gymnastique	25

1 Directives générales

1.1 Sens et but des directives Fit+Fun

Les présentes directives servent de base pour l'organisation des disciplines du Fit+ Fun en tant que concours de société de la Fédération suisse de gymnastique (FSG).

Au début d'une année civile, le ressort Fit+Fun peut édicter des règles spécifiques ainsi que des dispositions concernant l'équipement. Elles sont publiées sur le site internet de la FSG, secteur gymnastique 35+.

1.2 Offre de concours

1.2.1 Genre de concours

- **FF1** à l'extérieur (champ/ gazon/ gazon synthétique / place en dur)
- **FF2** à l'extérieur (champ/ gazon/ gazon synthétique / place en dur), FF2a aussi en halle
- **FF3** à l'extérieur (champ/ gazon/ gazon synthétique / place en dur),

On peut s'inscrire au concours de société Fit+Fun en tant que concours en 1 ou en 3 parties.

1.2.2 Déroulement du concours

Le Fit+Fun comporte 3 disciplines. La discipline est composée de 2 tâches.

Chaque tâche dure 2 minutes.

Le concours commence avec la tâche a.

La tâche b doit être exécutée immédiatement après.

A partir de 15 gymnastes on peut les répartir sur des installations différentes.

1.3 Gymnastes

1.3.1 Catégories d'âge

Le Fit+Fun est un concours de sociétés réservé aux catégories d'âge Dames/Hommes (35+) et Seniors/Dames Seniors (55+).

Dames/Hommes 35 ans et plus
1/3 peut avoir entre 25 et 34 ans, les autres doivent avoir 35 ans ou être plus âgés.

Seniors/Dames Seniors 55 ans et plus
1/3 peut avoir entre 35 et 54 ans, les autres doivent avoir 55 ans ou être plus âgés.

L'âge correspond toujours à l'année durant laquelle le*la gymnaste a atteint l'âge en question.

En calculant le 1/3 on arrondit vers le haut comme suit : 10 participants*es: 3 = 3,33 pers. On arrondit à 4 participants*es. Par conséquent, pour 10 participants*es, quatre peuvent être plus jeunes que la limite prescrite.

1.3.2 Nombre

Le nombre est libre mais au moins 6 gymnastes doivent participer par discipline (conformément aux directives de concours correspondantes).

Discipline 1 (FF1) Football - témoin / Balles et planche
Tâche 1a avec le plus grand nombre possible de groupes de 4.
Tâche 1b avec le plus grand nombre possible de groupes de 5.

Discipline 2 (FF2) Unihockey en équipe / Balles en 8
Tâche 2a avec le plus grand nombre possible de groupes de 4.
Tâche 2b avec le plus grand nombre possible de groupes de 6.

Discipline 3 (FF3) Street Racket - Anneau et Bâton
Tâche 3a avec le plus grand nombre possible de groupes de 5.
Tâche 3b avec le plus grand nombre possible de groupes de 6.

Chaque gymnaste doit accomplir au moins une tâche par discipline.

Exemple:

11 gymnastes FF1

FF1a Football témoin

Il y a 2 groupes à 4 gymnastes, 3 gymnastes sont surnuméraires

FF1b Balles et planche

Les 3 gymnastes surnuméraires qui n'ont pas participé à la tâche FF1a participent à la tâche FF1b ainsi que 7 gymnastes qui viennent de participer à la tâche FF1a. Cela veut dire 2 groupes à 5 gymnastes, 1 gymnaste surnuméraire (qui a participé à la tâche FF1a ne prend pas part).

Voir aussi la fiche « Répartition des gymnastes » 1.5

1.3.3 Gymnastes surnuméraires

Les gymnastes surnuméraires n'interviennent pas lors des différentes tâches. Si la balle quitte le terrain, le*la gymnaste prévu*e dans le déroulement du jeu doit aller la chercher. Il n'est pas permis d'utiliser (d'engager) des aides, par contre l'aide verbale est autorisée à tout moment.

1.3.4 Gymnastes blessé*es

Au début du concours, une société ou un groupe doit compter au moins six gymnastes aptes à jouer, et ceci même si un certificat sanitaire est présenté. La partie est interrompue lorsqu'un*e gymnaste se blesse en cours de jeu. Le groupe peut recommencer en faisant entrer un*e gymnaste surnuméraire en tant que remplaçant*e (double départ autorisé) et la discipline se termine avec le nombre annoncé de gymnastes. En présence d'un nombre surnuméraire de gymnastes, ces derniers*es doivent être alignés avant un double départ.

Un*e gymnaste issu*e d'un groupe étranger peut être aligné*e.

1.4 Equipement

La tenue des gymnastes est uniforme. La publicité est régie par les prescriptions en vigueur sur la publicité sur les tenues lors des manifestations FSG. Pour les sociétés mixtes, la tenue peut varier, mais tous les participants masculins et féminins doivent porter une tenue uniforme. Si deux sociétés concourent ensemble, elles peuvent se présenter avec leur propre tenue de société, mais celle-ci doit être uniforme.

Le port d'un couvre-chef et de lunettes de soleil est autorisé pour autant qu'ils n'entravent pas la compétition et ne représentent aucun danger d'accident. A l'extérieur, il est permis de porter des chaussures à crampons, cependant les souliers à pointes ou avec des crampons amovibles sont interdits. On ne peut pas porter des gants. L'utilisation de moyens adhésifs (par exemple de la résine) est interdite.

Les tâches doivent être effectuées avec le matériel mis à disposition par l'organisateur.

Le matériel, que l'on peut acquérir auprès d'Alder+Eisenhut, est désigné dans le descriptif par ae.

1.5 Fiche «répartition des gymnastes»

Il est obligatoire de présenter la fiche « répartition des gymnastes » lors de l'annonce, afin que la société puisse prendre le départ. Elle doit être téléchargée avant le concours sur le site internet de la FSG.

1.6 Taxation

1.6.1 Notes / Barèmes de taxation / Feuilles de note

Il n'y a pas de note inférieure à 3.00 ni supérieure à 10.00 par tâche. Le calcul de la note s'effectue selon des barèmes spécifiques, dont la base est le document : « directives barèmes FSG ». Ce document peut être téléchargé sur le site FSG tout comme un exemple d'une feuille de notes.

1.6.2 Déductions de points

Les déductions de points sont énumérées pour chacune des tâches et sont déduites par le*la juge responsable.

1.7 Terrain de jeux

1.7.1 Terrain / Marquage

Les marquages des terrains de jeu (zones et camp de jeu) doivent être exécutés selon les schémas. Les lignes ne doivent pas faire plus 12 cm de largeur. La ligne intérieure doit correspondre aux

mesurations. Les lignes de terrain doivent être marquées lors des fêtes de gymnastique. Le CO a 2 options : toutes les lignes de la même couleur, mais les lignes sont en pointillées ou de 2 couleurs, de sorte que les lignes de champ ont une différence d'optique avec les lignes restantes. Exception pour l'Unihockey, s'il a lieu en halle, il n'est pas nécessaire de marquer les lignes de terrain.

Pendant la course on ne tient pas compte des lignes du terrain de jeu. On peut donc quitter le terrain de jeu.

1.7.2 Schémas

Les schémas servent en outre à expliquer plus en détail le déroulement de l'exercice. Etant donné qu'il ne s'agit que d'instantanés possibles et non pas de positions de jeu fixes, ces schémas sont uniquement nécessaires lorsque le déroulement de l'exercice le demande ou que le descriptif le prévoit expressément.

1.7.3 Lignes de zone / de départ

Le*la gymnaste à l'interdiction d'empiéter ou de dépasser les lignes de zone / de départ aussi longtemps qu'il*elle est en contact avec la balle. Les dimensions intérieures des zones doivent être respectées selon le plan. Les lignes ne sont donc pas incluses dans les dimensions indiquées. Largeur max. de la ligne 12 cm.

1.7.4 Piquet

Le fait qu'un gymnaste touche un piquet est sanctionné par une déduction (exception faite de l'unihockey en team)

Il n'y a aucune déduction supplémentaire lorsque le toucher provoque la chute du piquet ou lorsque ce dernier est remis en place.

Lorsqu'un piquet a été renversé, il doit être remis en place par un*e gymnaste avant la course du* de la prochain*e gymnaste.

Lors des compétitions sur pelouse ou gazon, les piquets peuvent être remplacés par des poteaux en bois (**minimum 1,20** à partir du sol) de même hauteur.

Si une balle renverse un piquet sur la place en dur, les gymnastes le remettent en place.

1.8 Déduction d'ordre

Toute infraction contre les directives sera sanctionnée par une déduction d'ordre de 0,5 pts (note obtenue lors du concours moins la déduction d'ordre = note finale / une cumulation des déductions est possible) dans les cas suivants :

- port d'une tenue non uniforme
- port de chaussures interdites
- port de gants
- utilisation de moyens adhésifs
- non utilisation du matériel mis à disposition par l'organisateur

Toutes autres infractions aux directives sont amendées conformément aux prescriptions de concours. Les déductions d'ordre sont infligées par le directeur de concours compétent sous réserve de la présence d'une clause contraire dans les directives.

1.9 Annonce d'erreur au*à la gymnaste

Des fautes techniques par exemple le dépassement des lignes de zone seront communiquées directement au*à la gymnaste.

1.10 Echauffement

Il est interdit de s'échauffer sur les installations de concours.

1.11 Jury / Juges

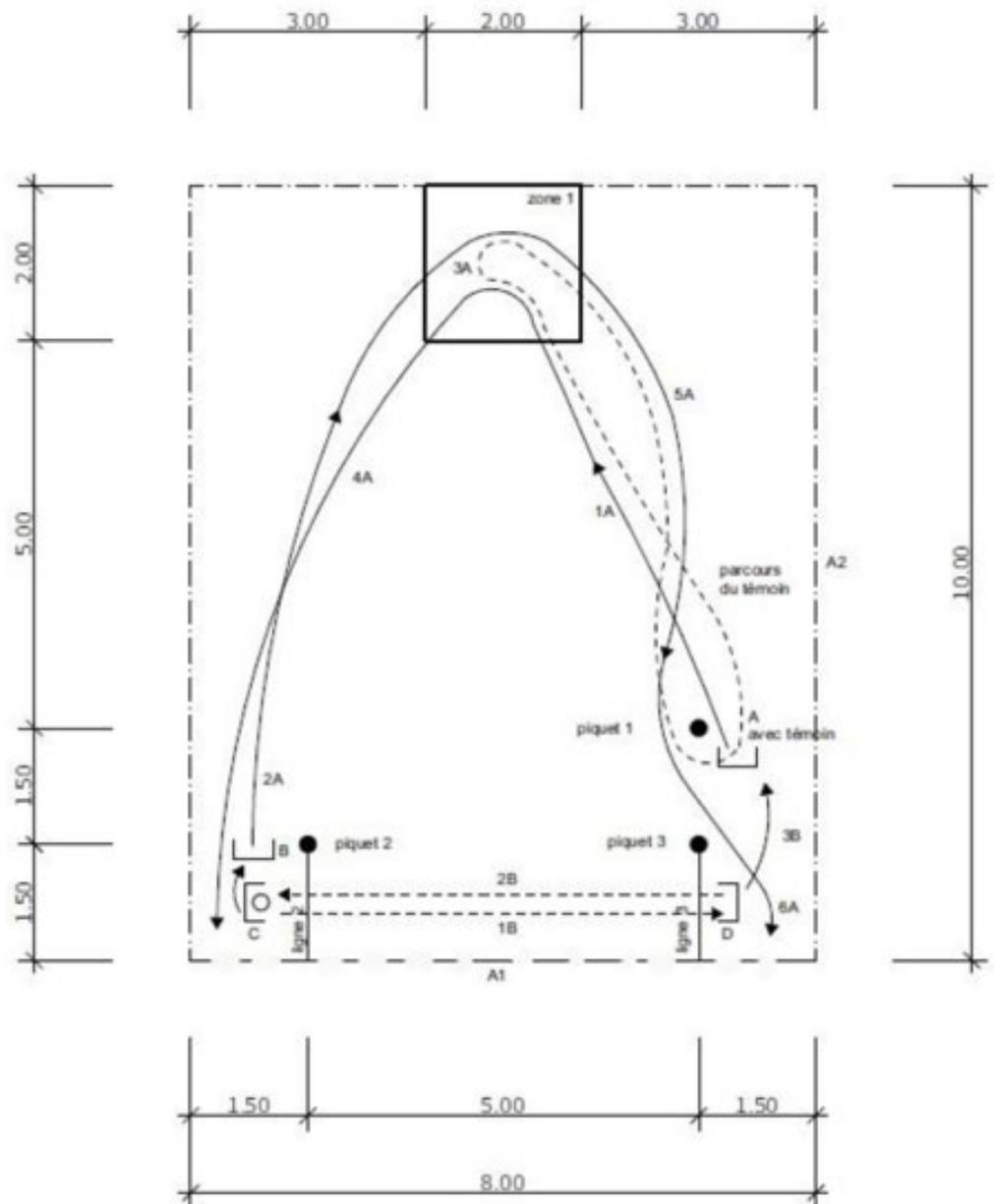
Le jury comporte deux juges.

Les responsabilités de chaque juge sont décrites dans chaque tâche. La formation des juges s'effectue conformément aux directives du ressort Fit+Fun de la FSG (Structure de formation de cadre de la formation des juges Fit+Fun).

Les juges évaluent toujours la tâche a ensuite ils accompagnent la société et évaluent la tâche b.

Remarques:

2 Discipline FF1 / Tâche 1a Football – Témoin



Légende:

- | | | | |
|--|----------------------|--|-------------------------|
| | joueur | | ligne de zone |
| | joueur avec balle | | ligne du terrain de jeu |
| | parcours | | piquet |
| | parcours de la balle | | |

Discipline FF1 Tâche 1a Football – Témoin

Informations générales

But	Coordination des pieds, des mains et endurance
Durée	2 minutes
Grandeur du terrain	8 x 10m
Nombre gymnastes	4
Matériel	1 ballon de football taille 5 ae, 3 piquets, 1 témoin (en bois), 1 minuteur, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement partie A

1. = A tient le témoin avec le bras gauche tendu derrière le piquet 1 et se déplace dans la zone 1, et change le témoin dans la main droite
2. = B part avec le bras droit tendu derrière le piquet 2 (uniquement au début de l'exercice) et se déplace dans la zone 1
3. = Le passage du témoin s'effectue de la main droite du gymnaste A dans la main droite du gymnaste B dans la zone 1
4. = A se déplace vers la ligne 2 et effectue le déroulement de C
5. = B se déplace vers le piquet 1, change le témoin dans la main gauche et le transmet avec la main gauche à D
6. = B se déplace vers la ligne 3 et effectue le déroulement de D

Déroulement partie B

1. = C joue le ballon de football à travers les lignes 2 et 3 vers D
2. = D joue le ballon de football à travers les lignes 3 et 2 vers C
3. = D se déplace vers le piquet 1 et reprend avec la main gauche le témoin de B avant le piquet 1 et effectue le déroulement d'A
4. = C effectue le déroulement de B

Les parties A et B commencent en même temps.

Taxation

- | | |
|---|---------|
| - Par passage de témoin correct aux piquets 1 et 3 | 1 point |
| - Par passage de témoin correct dans la zone 1 | 1 point |
| - Chaque reprise correcte de la passe de football derrière la ligne | 1 point |

Nombre de points maximal parties A et B

4 points

Le point suivant est comptabilisé, si au coup de sifflet final, la balle a déjà quitté le pied.

Aucun point n'est accordé dans les cas suivants :

- Si la transmission du témoin est effectuée avec la mauvaise main
- Lors de la passe si le*la gymnaste et le ballon empiète ou dépasse la ligne 2 et 3
- Lors de la transmission du témoin si le*la* gymnaste empiète les lignes de la zone 1

Le prochain point ne compte pas:

- Lorsque qu'on ne contourne pas le piquet ou de façon incorrecte
- Lorsqu'on touche un piquet
- Lorsqu'on commet une erreur dans le déroulement de l'exercice
- À l'intérieur du terrain de jeu, le ballon de football n'ose pas être touché par la main

Particularités

- La transmission de témoin doit s'effectuer de main à main
- Le passage de témoin main droite/gauche doit être effectué après être sortie de la zone 1 et de la main gauche/droite avant d'accéder à la zone 1
- Le jeu direct avec le ballon de football compte comme passe

Jury

Juge 1 (A1)

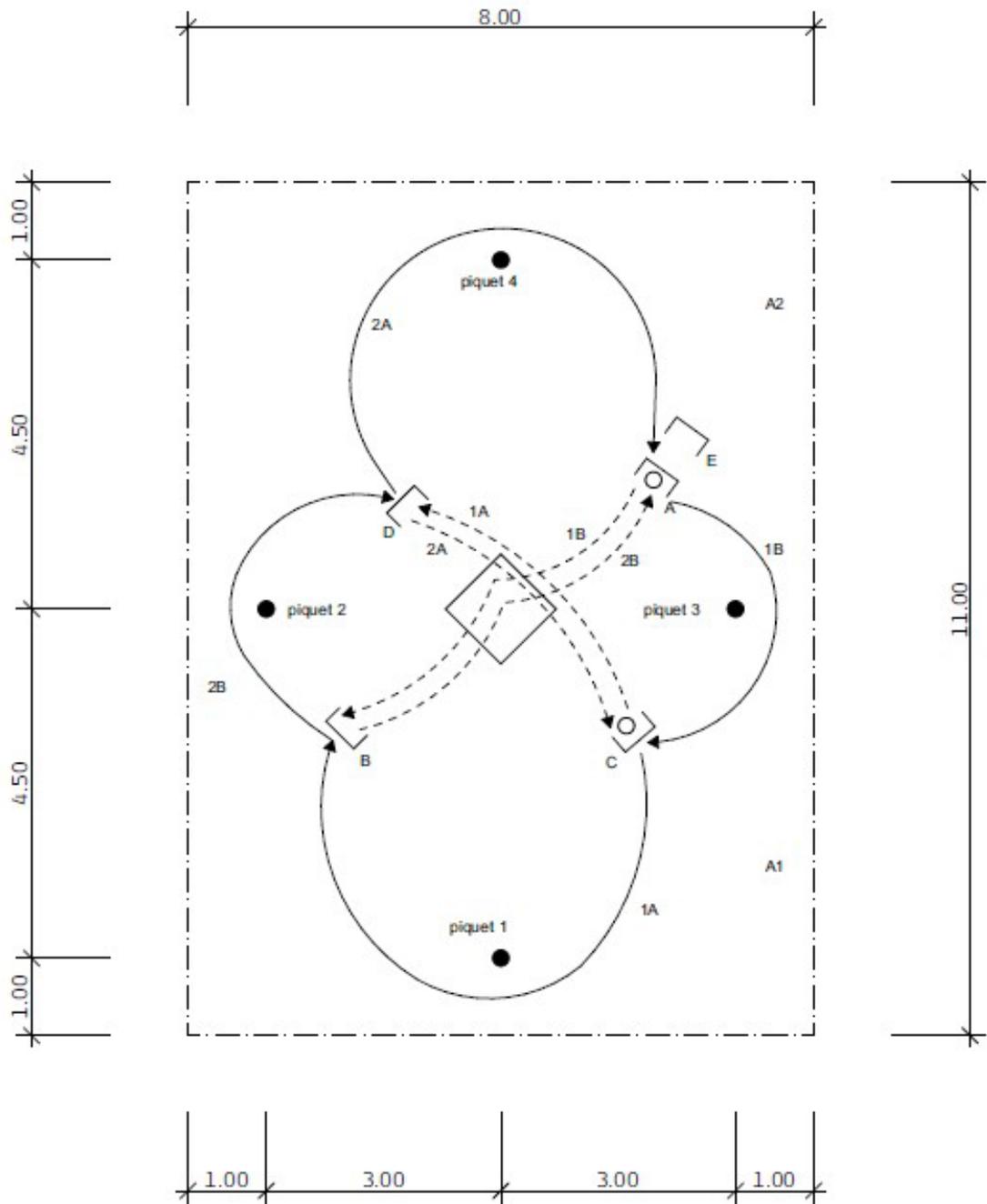
- est responsable du déroulement, y compris de l'annonce des résultats
- mesure le temps, siffle le début et la fin du concours
- additionne avec le compteur manuel les passes de football
- contrôle tout y compris le déroulement de l'exercice dans la région du football

Juge 2 (A2)

- additionne à l'aide du compteur manuel les transmissions du témoin
- contrôle tout y compris le déroulement de l'exercice dans la région de la transmission du témoin
- communique son résultat au JU1

Remarques:

3 Discipline FF1 / Tâche 1b Balles et planche



Légende:

- | | | | |
|--|----------------------|--|-------------------------|
| | joueur | | ligne de zone |
| | joueur avec balle | | ligne du terrain de jeu |
| | parcours | | piquet |
| | parcours de la balle | | |

Discipline FF1 / Tâche 1b Balles et planche

Informations générales

But	Faire rebondir et rattraper
Durée	2 minutes
Grandeur du terrain	11 x 8m
Nombre	5 gymnastes
Matériel	1 ballon de basketball ae, 1 balle de tennis ae, 1 balle de tennis ae de réserve, 1 planche (1m x 1m, en bois, triple couche env. 19 mm), 4 piquets, 1 minuteur, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement partie A

1. = C lance la balle de tennis à D et contourne le piquet 1
2. = D rattrape la balle de tennis et la lance à A et contourne le piquet 4
3. = A rattrape la balle de tennis et la lance à B et contourne le piquet 1
4. = B rattrape la balle de tennis et la lance à E et contourne le piquet 4
5. = E rattrape la balle de tennis et la lance à C et contourne le piquet 1
6. = C rattrape la balle de tennis et la lance à D et contourne le piquet 4
7. = D rattrape la balle de tennis et la lance à A et contourne le piquet 1
8. = A rattrape la balle de tennis et la lance à B et contourne le piquet 4
9. = B rattrape la balle de tennis et la lance à E et contourne le piquet 1
10. = E rattrape la balle de tennis et la lance à C et contourne le piquet 4
11. = C rattrape la balle de tennis et le déroulement du jeu reprend par le déroulement partie A

Déroulement partie B

1. = A joué le ballon de basket via la planche à B et contourne le piquet 3
2. = B rattrape le ballon de basket et le joue via la planche vers E et contourne le piquet 2
3. = E rattrape le ballon de basket et le joue via la planche vers C et contourne le piquet 3
4. = C rattrape le ballon de basket et le joue via la planche vers D et contourne le piquet 2
5. = D rattrape le ballon de basket et le joue via la planche vers A et contourne le piquet 3
6. = A rattrape le ballon de basket et le joue via la planche vers B et contourne le piquet 2
7. = B rattrape le ballon de basket et le joue via la planche vers E et contourne le piquet 3
8. = E rattrape le ballon de basket et le joue via la planche vers C et contourne le piquet 2
9. = C rattrape le ballon de basket et le joue via la planche vers D et contourne le piquet 3
10. = D rattrape le ballon de basket et le joue via la planche vers A et contourne le piquet 2
11. = A rattrape le ballon de basket et le déroulement du jeu reprend par le déroulement B

Les parties A et B commencent en même temps.

Taxation

- Chaque touché de la planche par le ballon de basket 1 point
- Chaque balle de tennis rattrapée directement 1 point

Nombre de points maximal parties A et B

20 points

Les points suivants sont comptabilisés, si au coup de sifflet final, la balle de tennis/de basket a déjà quitté la main.

Le prochain point ne compte pas:

- Lorsque on ne contourne pas le piquet ou de façon incorrecte
- Lorsque un*e gymnaste touche la planche
- Lorsqu'on touche un piquet
- Lorsqu'on commet une erreur dans le déroulement de l'exercice

Particularités

- Un point est uniquement accordé lors d'un lancer direct sur la planche (sans toucher le sol avant la planche).
- Aussitôt qu'il y a un toucher avec la planche le point est comptabilisé. Par lancer on ne peut pas obtenir plus d'un 1 point
- Avec le ballon de basket il n'y a qu'un essai pour toucher la planche
- Le piquet 1 sera marqué sur place par la direction de concours.
- La position de lancer et de réception est à choisir librement entre les piquets

Jury

Juge 1 (A1)

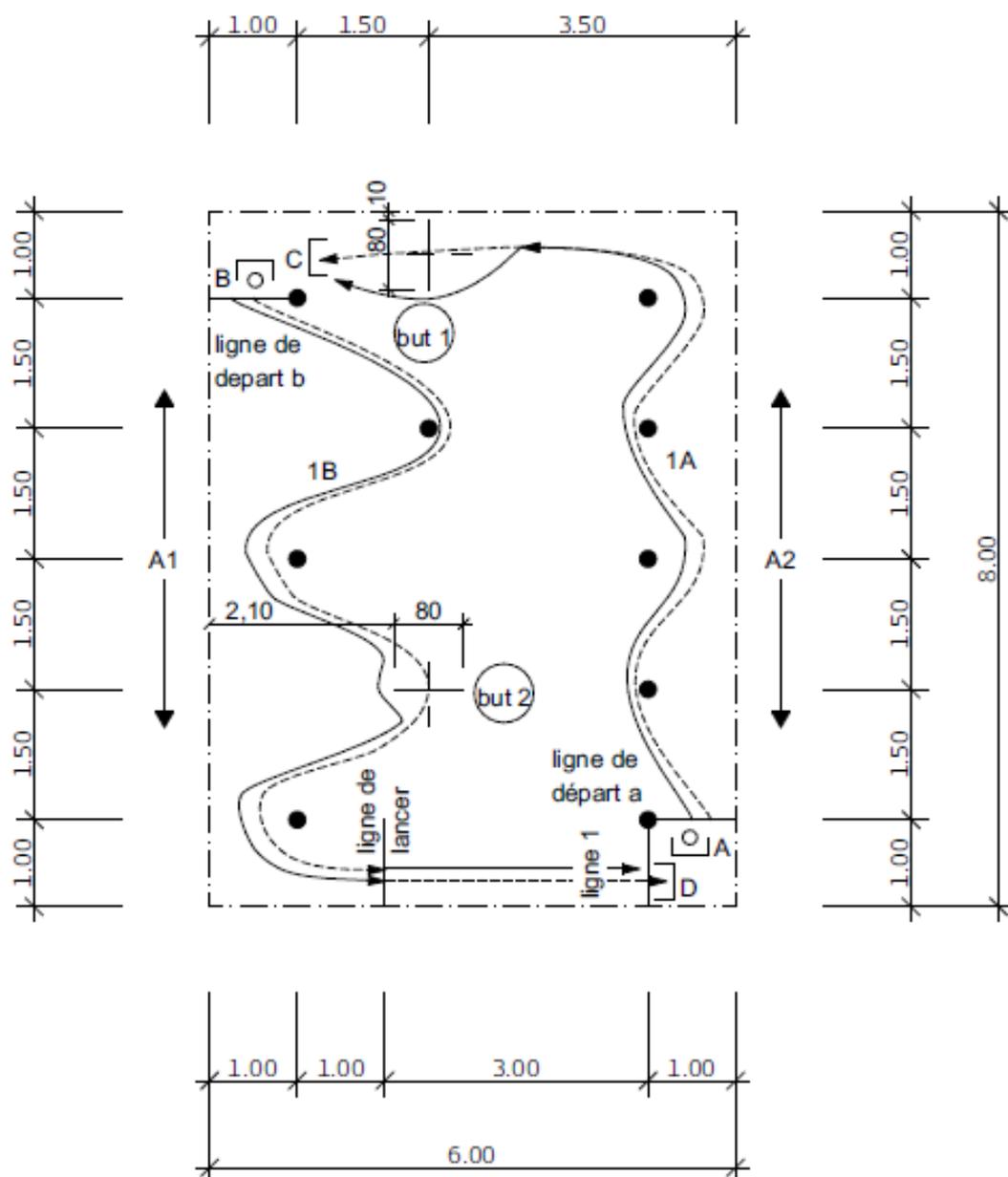
- est responsable du déroulement, y compris de l'annonce des résultats
- mesure le temps, siffle le début et la fin du concours
- contrôle le déroulement de l'exercice vers les piquets 1 et 3
- additionne à l'aide du compteur manuel les touchés de la planche.

Juge 2 (A2)

- additionne avec le compteur manuel les balles de tennis rattrapées directement
- contrôle le déroulement de l'exercice vers les piquets 2 et 4
- communique son résultat au JU1

Remarques:

Discipline FF2 / Tâche 2a Unihockey en équipe



Légende:

- | | | | |
|--|-------------------|--|-------------------------|
| | joueur | | parcours de la balle |
| | joueur avec balle | | ligne de zone |
| | but ① + ② | | ligne du terrain de jeu |
| | parcours | | piquet |

Discipline FF2 / Tâche 2a Unihockey en équipe

Informations générales

But	apprendre la technique de l'unihockey
Durée	2 minutes
Grandeur du terrain	6 x 8m
Nombre	4 gymnastes
Matériel	2 «portes» (selon directives p. 13), 1 balle d'unihockey ae en couleur, 1 balle d'unihockey ae blanche, 2 balles de réserve (1 blanc ae et 1 en couleur), 4 crosses d'unihockey ae, 2 crosses d'unihockey de réserve, 9 piquets, 1 minuteur, 1 compteur manuel, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement partie A

A est derrière la ligne de départ a avec la balle de couleur

- 1 = A fait le tour des 4 piquets avec la balle et la passe à C à travers le «but 1».
A court vers la position C
- 2 = C reprend la balle avant la ligne de départ b, la joue (on court avec) à travers la ligne de départ b, fait le tour des 2 prochains piquets avec la balle et la passe au travers du «but 2», reprend la balle après le «but 2», fait le tour du piquet et fait une passe à B devant la ligne de départ.
C reprend la position de A.
- 3 = D reprend la balle derrière la ligne et effectue la partie B.

Déroulement partie B

B est derrière la ligne de départ b avec la balle blanche.

- 1 = B fait le tour des 2 prochains piquets avec la balle et fait une passe via le «but 2».
Reprend la balle après le «but 2», fait le tour du piquet et fait une passe à D, avant la ligne de départ. B reprend la position de A.
- 2 = D reprend la balle derrière la ligne 1 et effectue la partie A (D doit passer la ligne de départ avec la balle).

Les parties A et B commencent en même temps.

Taxation

- | | |
|--|---------|
| - Pour chaque passage à travers la ligne de départ a+b (balle et joueur) | 1 point |
| - Chaque passe au travers du but 1 | 1 point |
| - Chaque passage correct du but 2 | 1 point |
| - Chaque fois que la balle traverse la ligne 1 | 1 point |

Nombre de points maximal parties A et B

5 points

Si, au coup de sifflet final, la balle a déjà quitté la crosse, on comptabilise la traversée de la ligne 1 ainsi que le passage à travers le but.

Aucun point n'est accordé dans les cas suivants :

- Près des lignes de départ, lorsque la balle touche le corps entre les lignes de départ et les buts
- Près des buts, lorsque la balle est guidée à travers le but
- Lors de la reprise de la balle si la zone est empiétée, dépassée

Le prochain point ne compte pas:

- Lorsque qu'on ne contourne pas le piquet ou de façon incorrecte
- Lorsqu'on commet une erreur dans le déroulement de l'exercice

Particularités

- Il n'existe pas de ligne de délimitation pour le*la gymnaste ou la balle unihockey.
- Les gymnastes doivent redresser eux-mêmes les piquets renversés.
- Les «buts» doivent être contournés (à gauche ou à droite, c'est libre) on ne saute pas par-dessus.
- L'un*e des 4 gymnastes doit remettre en place les buts déplacés.
- Lors d'un bris de crosse, le*la gymnaste s'occupe de la remplacer (matériel de compétition). La partie n'est pas interrompue.
- La balle doit être jouée dans le but et non pas guidée.
- Les dépassements sont autorisés.

Jury

Juge 1 (A1)

- est responsable du déroulement, y compris de l'annonce des résultats
- mesure le temps, siffle le début et la fin du concours
- additionne à l'aide du compteur manuel les points de la balle blanche
- contrôle de déroulement de l'exercice
- met, si nécessaire, immédiatement en jeu la balle blanche de réserve (par exemple si le joueur marche sur la balle)

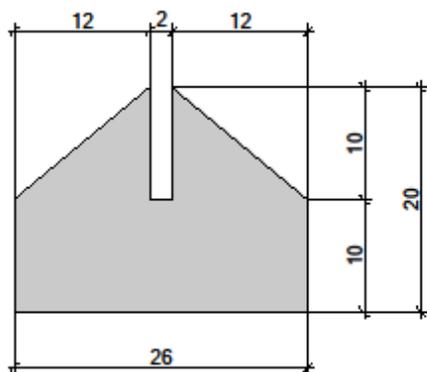
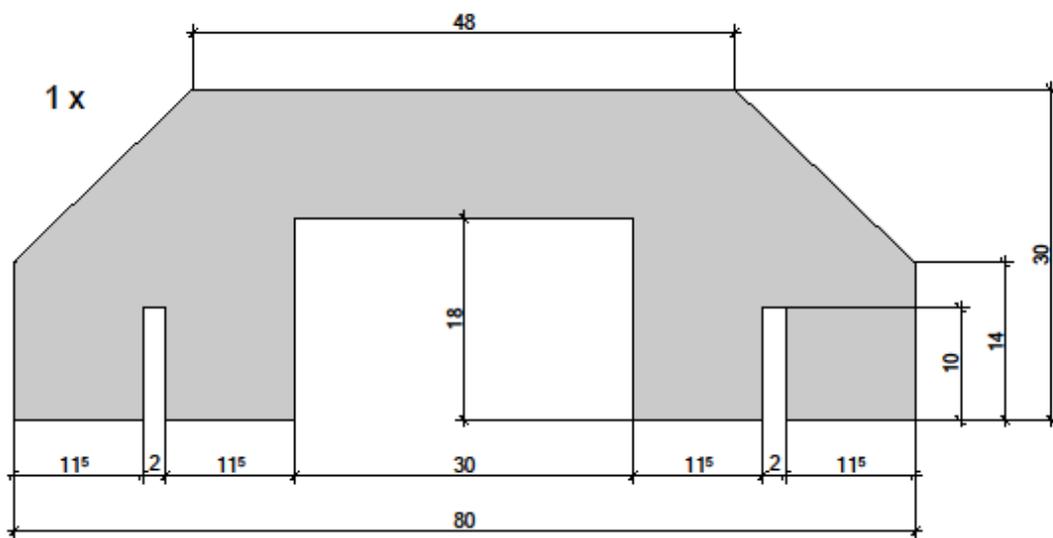
Juge 2 (A2)

- additionne avec le compteur manuel les points de la balle en couleur
- et contrôle le déroulement de l'exercice
- communique son résultat au JU1
- met si nécessaire immédiatement en jeu la balle de réserve en couleur (par exemple si le joueur marche sur la balle)

Construction du but de unihockey

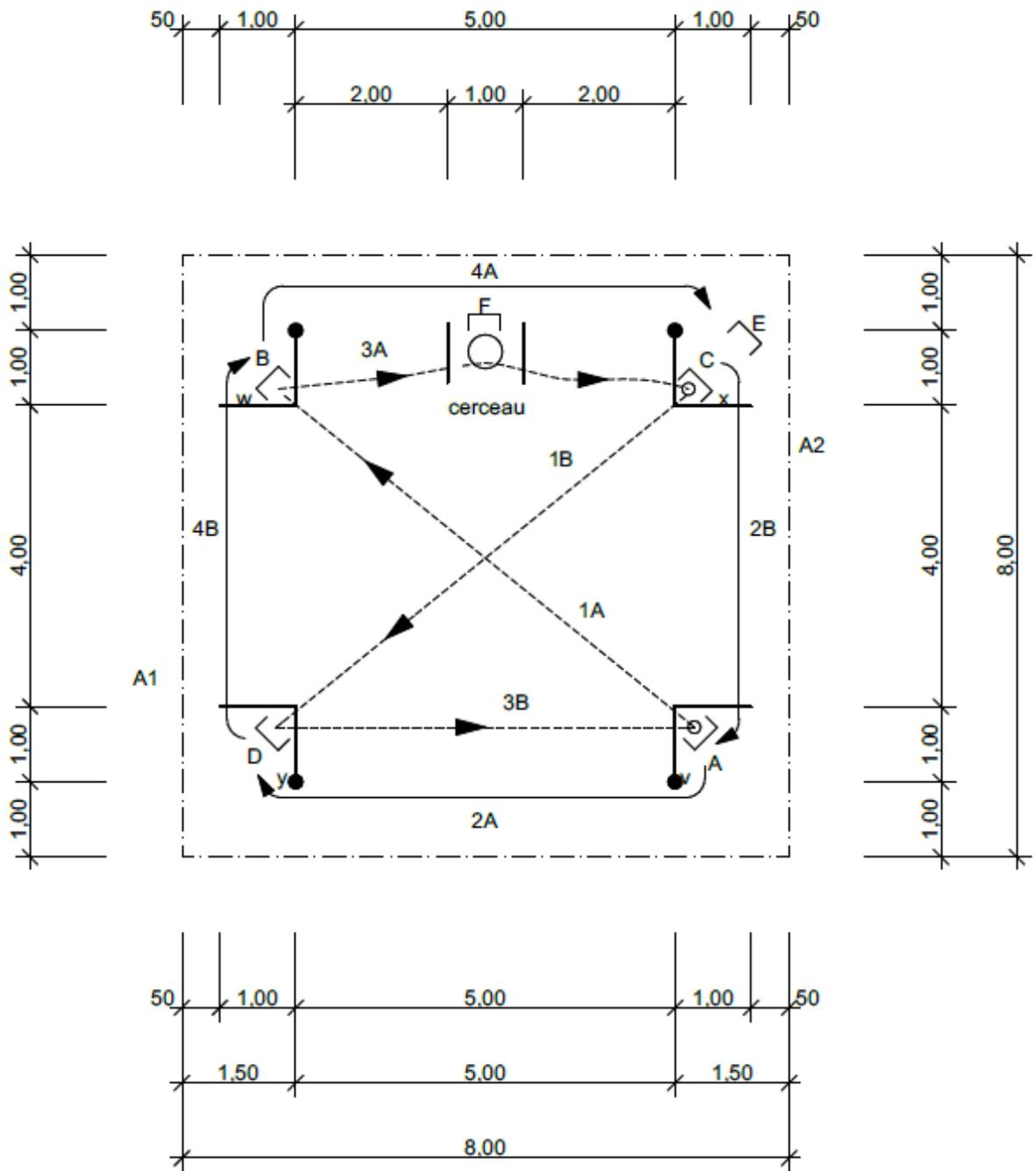
épaisseur du bois 20 mm
Plaque de bois croisé en sapin

toutes les dimensions en cm



2 x pièce de soutien

5 Discipline 2 (FF2) / Tâche 2b Balles en 8



Légende:

- | | | | |
|--|-------------------|--|-------------------------|
| | joueur | | parcours de la balle |
| | joueur avec balle | | ligne de zone |
| | cerceau | | ligne du terrain de jeu |
| | parcours | | zone de lancement |
| | | | piquet |

Discipline 2 (FF2) / Tâche 2b Balles en 8

Informations générales

But	lancer de manière différenciée et en rythme
Durée	2 minutes
Grandeur du terrain	6 x 8 m
Nombre	6 gymnastes
Matériel	1 balle de tennis ae, 1 ballon de rugby FSG 4 ae, 2 balles de tennis réserve ae, 4 piquets, 1 cerceau Ø 80cm, 1 minuteur, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement partie A

- 1 = A lance la balle de tennis, derrière la ligne de départ, position v, à B.
- 2 = A se déplace vers la position y.
- 3 = B rattrape la balle de tennis et la lance à E, depuis la position w, derrière la ligne de départ, à travers le cerceau.
- 4 = B se déplace vers la position x.
- 5 = rattrape la balle de tennis et la lance, depuis la position x, derrière la ligne de départ, à A.
- 6 = E se déplace vers la position v.
- 7 = A rattrape la balle de tennis et la lance derrière la ligne de départ, à E.
- 8 = A se déplace vers la position w.
- 9 = E rattrape la balle de tennis et la lance derrière la ligne de départ, à A.
- 10 = E se déplace vers la position y.
- 11 = A rattrape la balle de tennis et la lance derrière la ligne de départ, à F à travers le cerceau.
- 12 = A se déplace vers la position x.
- 13 = F rattrape la balle de tennis et la lance derrière la ligne de départ, à E.
- 14 = F se déplace vers la position v.
- 15 = E rattrape la balle de tennis et la lance derrière la ligne de départ, à F.
- 16 = E se déplace vers la position w.
- 17 = F rattrape la balle de tennis et la lance derrière la ligne de départ, à E..
- 18 = F se déplace vers la position y.
- 19 = E rattrape la balle de tennis et la lance derrière la ligne de départ, à D à travers le cerceau.
- 20 = E se déplace vers la position x.

Déroulement partie B

- 1 = C passe le ballon de rugby, derrière la ligne de départ, depuis la position x à D.
- 2 = C se déplace vers la position v, E est vers la position x
- 3 = D rattrape le ballon de rugby et le lance, derrière la ligne de départ, à C.
- 4 = D se déplace vers la position w
- 5 = C rattrape le ballon de rugby et le lance, derrière la ligne de départ, à D.
- 6 = C se déplace vers la position y.
- 7 = D rattrape le ballon de rugby et le lance, derrière la ligne de départ, à B à travers le cerceau.
- 8 = D se déplace vers la position z, reprend le cerceau de F, F se déplace vers la position x.
- 9 = B rattrape le ballon de rugby et le lance, derrière la ligne de départ, à C.
- 10 = B se déplace vers la position v.
- 11 = C rattrape le ballon de rugby et le lance, derrière la ligne de départ, à B.
- 12 = C se déplace vers la position w.
- 13 = B rattrape le ballon de rugby et le lance, derrière la ligne de départ, à C.
- 14 = B se déplace vers la position y.
- 15 = C rattrape le ballon de rugby et le lance, derrière la ligne de départ, à A à travers le cerceau.
- 16 = C se déplace vers la position z, reprend le cerceau de D, D se déplace vers la position x.
- 17 = A rattrape le ballon de rugby et le lance, derrière la ligne de départ, à B.
- 18 = A se déplace vers la position v.
- 19 = B rattrape le ballon de rugby et le lance, derrière la ligne de départ, à A
- 20 = B se déplace vers la position w.

Les parties A et B commencent en même temps.

- Le changement de cerceau intervient toujours après le lancer du ballon de rugby à travers le cerceau.
- La trajectoire du ballon est en forme de 8 couché et le parcours de course forme un 0 dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le cerceau doit être tenu entre les 2 lignes.

Taxation

- Pour chaque balle attrapée derrière la ligne de lancer 1 point
- Pour chaque lancer à travers le cerceau 1 point

Nombre maximal de points des parties A et B

10 points

Si, au coup de sifflet final, la balle de tennis/le ballon de rugby a déjà quitté la main, les points sont comptabilisés.

Aucun point n'est accordé dans le cas suivant :

- Lors de la réception ou du lancer du ballon ou de la balle, si la ligne de lancer est empiétée

Le prochain point ne compte pas:

- Lorsqu'on ne contourne pas le piquet ou de façon incorrecte
- Lorsqu'on touche un piquet
- Lorsqu'on commet une erreur dans le déroulement de l'exercice

Particularités

- La balle peut toucher le cerceau
- La balle attrapée derrière la ligne de lancer (position x) est aussi valable si la balle n'a pas traversé le cerceau.
- Si les balles se télescopent, lors des croisements, ce sont les gymnastes qui doivent aller les chercher.
- Il n'est pas permis de dépasser, c'est-à-dire de continuer de jouer avec 1 balle
- Aux coins de réception il n'y a pas de délimitation contre l'arrière (la position du*de la gymnaste est libre) La balle doit traverser le piquet. (la trajectoire de vol doit être « avant » le piquet).
- Le cerceau doit être tenu entre les lignes. Il est permis de pousser contre l'avant ou l'arrière Le cerceau peut être tenu avec une ou les deux mains.

Jury

Juge 1 (A1)

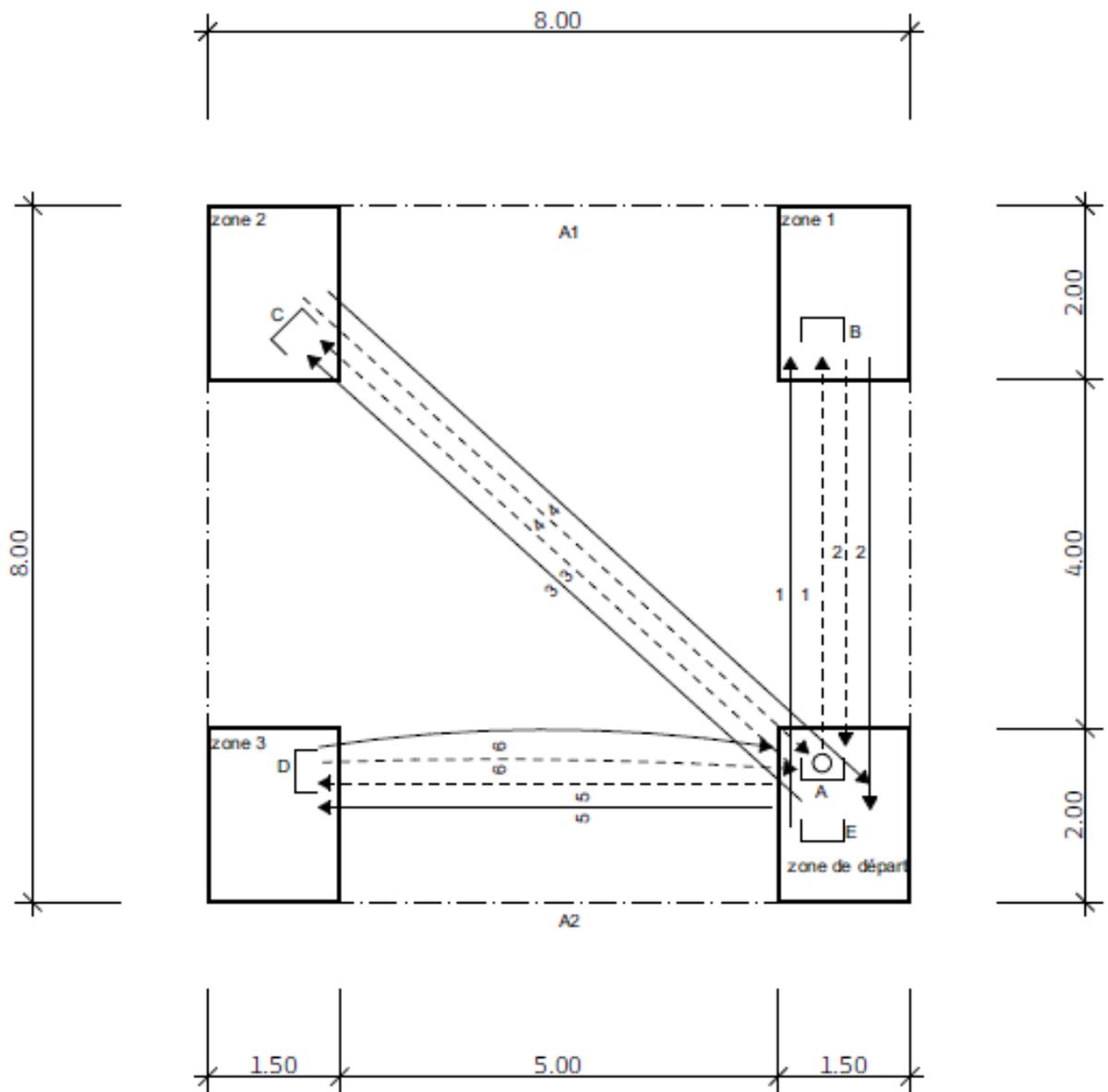
- est responsable du déroulement, y compris de l'annonce des résultats
- mesure le temps, siffle le début et la fin du concours
- additionne, à l'aide du compteur manuel, les balles réceptionnés aux positions v et y
- contrôle le déroulement de l'exercice aux positions v et y

Juge 2 (A2)

- additionne à l'aide du compteur manuel les balles attrapées aux positions x et w
- additionne à l'aide du compteur manuel les lancers à travers le cerceau
- contrôle le déroulement de l'exercice aux positions x et w
- communique son résultat au JU1
- apporte de suite la balle de réserve (si les 2 balles se télescopent en l'air et que la balle de tennis part dans l'inconnu)

Remarques:

6 Discipline FF3 / Tâche 3a Street Racket



Légende:

- | | | | |
|---|----------------------|---|-------------------------|
|  | joueur |  | ligne de zone |
|  | joueur avec balle |  | ligne du terrain de jeu |
|  | parcours |  | piquet |
|  | parcours de la balle | | |

Discipline FF3 / Tâche 3a Street Racket

Informations générales

But	Habilité – combinaison - endurance
Durée	2 minutes
Grandeur du terrain	8 x 8m
Nombre	5 gymnastes
Matériel	5 Street Racket, 1 balle de Street Racket, 1 balle de Street Racket de réserve, 1 minuteur, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement du jeu

- 1 = A passe la balle avec la raquette à B qui se trouve dans la zone 1 et se déplace dans la zone 1
- 2 = B passe la balle avec la raquette à E qui se trouve dans la zone départ et se déplace dans la zone de départ
- 3 = E passe la balle avec la raquette à C qui se trouve dans la zone 2 et se déplace dans la zone 2
- 4 = C passe la balle avec la raquette à B qui se trouve dans la zone départ et se déplace dans la zone de départ
- 5 = B passe la balle avec la raquette à D qui se trouve dans la zone 3 et se déplace dans la zone 3
- 6 = D passe la balle avec la raquette à C qui se trouve dans la zone départ et se déplace dans la zone de départ
- 7 = C passe la balle avec la raquette à A qui se trouve dans la zone 1 et se déplace dans la zone 1

Taxation

- Chaque passe jouée depuis la zone 1 point

Nombre de points maximal des parties A et B

6 points

Si la balle a déjà quitté la raquette, lors du coup de sifflet final, cette balle est comptabilisée.

Aucun point n'est accordé :

Lorsque les lignes ou les zones sont empiétées ou dépassées pendant la passe.

Le prochain point ne compte pas:

- Lorsqu'on commet une erreur dans le déroulement de l'exercice
- Lorsqu'on joue 2x la balle (doublé)
- Si la balle est jouée dans la mauvaise zone

Particularité

- Pour la taxation seules les passes comptent (le rattrapage de la balle est libre. Le contact avec le sol n'a pas d'influence).
- La balle peut aussi être stoppée avec la raquette.
- La balle peut être jouée directement, car le frappé est compté comme un point.

Jury

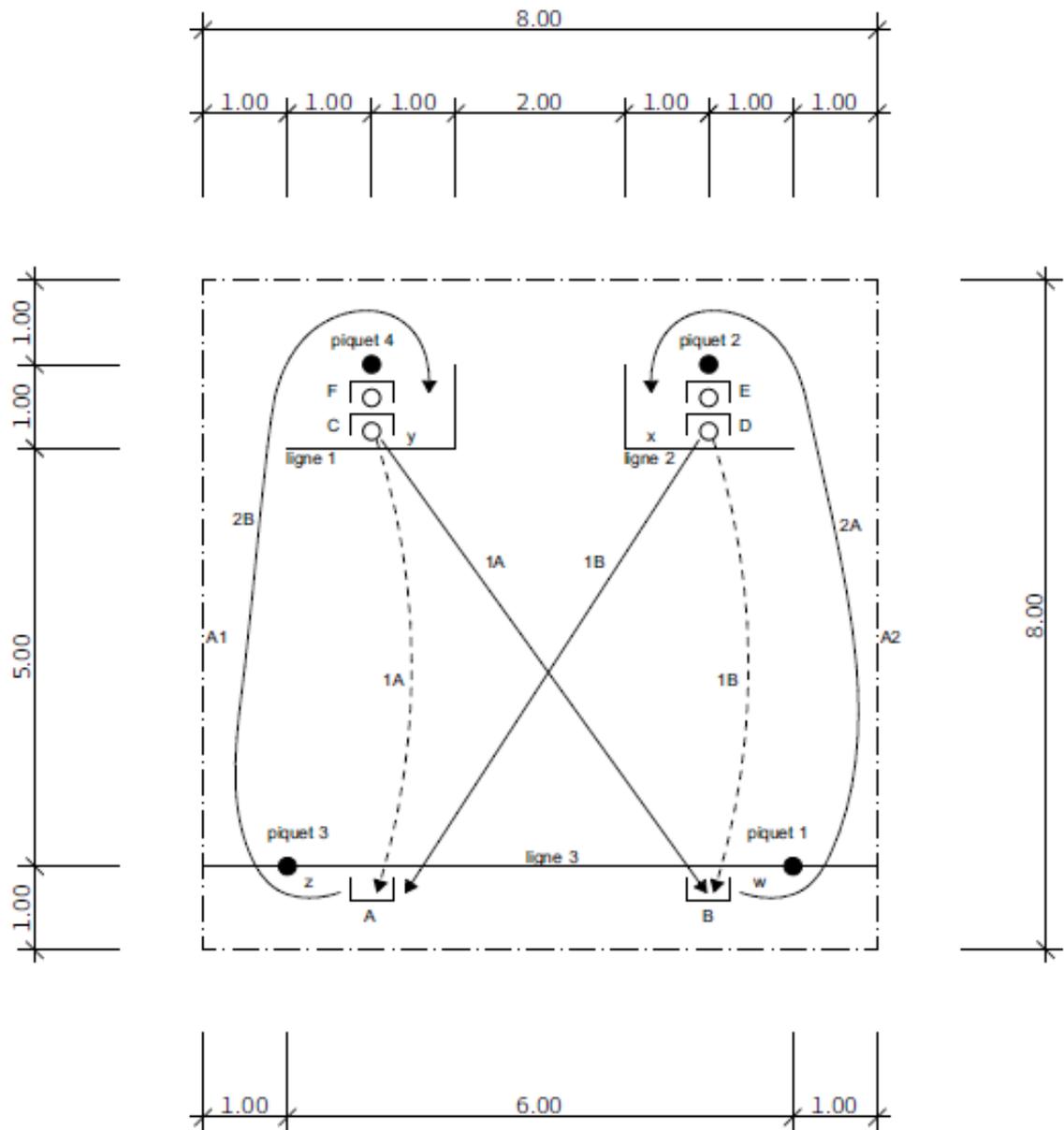
Juge 1 (A1)

- est responsable du déroulement, y compris de l'annonce des résultats
- mesure le temps, siffle le début et la fin du concours
- additionne à l'aide du compteur manuel les passes dans la zone 1 et 2 et contrôle la zone 1 et 2, déroulement de l'exercice inclus

Juge 2 (A2)

- additionne à l'aide du compteur manuel les passes dans la zone de départ et la zone 3
- contrôle la zone de départ et la zone 3, déroulement de l'exercice inclus
- apporte, si nécessaire, la balle de réserve
- communique son résultat au JU1

7 Discipline FF3 Tâche 3b Anneaux en caoutchouc - bâton de gymnastique



Légende:

- | | | | |
|---|--------------------|---|-------------------------|
|  | joueur |  | ligne de zone |
|  | joueur avec anneau |  | ligne du terrain de jeu |
|  | parcours |  | piquet |
|  | parcours d'anneau | | |

Discipline FF3 / Tâche 3b Anneaux en caoutchouc - bâton de gymnastique

Informations générales

But	endurance et habilité
Durée	2 minutes
Grandeur du terrain	8 x 8m
Nombre	6
Matériel	4 anneaux en caoutchouc à lancer 17 cm ae, 2 bâtons de gymnastique en bois dur 30 mm, longueur 80cm (avec marquage à 30cm, les 10 premiers cm en blanc), 4 piquets, 1 minuteur, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement partie A

- 1 = C lance l'anneau, de la position y derrière la ligne 1, à A et se déplace en diagonale à travers la ligne 3 vers B qui est en position w et reprend le bâton de B
- 2 = B contourne le piquet 1 et le piquet 2 avec l'anneau pour se déplacer vers la position x
- 3 = F lance l'anneau, de la position y derrière la ligne 1, à D et se déplace en diagonale à travers la ligne 3 vers la position w et reprend le bâton de C
- 4 = C contourne le piquet 1 et le piquet 2 avec l'anneau pour se déplacer vers la position x

Déroulement partie B

- 1 = D lance l'anneau, de la position x derrière la ligne 2, à B et se déplace en diagonale à travers la ligne 3 vers la position z et reprend le bâton de A
- 2 = A contourne le piquet 3 et le piquet 4 avec l'anneau pour se déplacer vers la position y
- 3 = E lance l'anneau, de la position x derrière la ligne 2, à C et se déplace en diagonale à travers la ligne 3 vers la position z et reprend le bâton de D
- 4 = D contourne le piquet 3 et le piquet 4 avec l'anneau pour se déplacer vers la position y

A joue comme C, B joue comme D, C joue comme E, D joue comme F, E joue comme A, F joue comme B

Les parties A et B commencent en même temps.

Taxation

- Chaque anneau rattrapé correctement avec le bâton entre les piquets 3 et 1 et derrière la ligne 3 1 point
- Chaque transmission du bâton entre les piquets 3 et 1 et derrière la ligne 3 1 point

Nombre de points maximal des parties A et B

8 points

Le point est comptabilisé si au coup de sifflet final, l'anneau a déjà quitté la main.

Aucun point n'est accordé dans les cas suivants :

- A la réception, lorsque le bâton est tenu hors de la zone de marquage
- Lors du lancer, si la ligne est empiétée ou dépassée
- A la réception, lorsque la deuxième main touche la partie blanche du bâton
- Si le bâton est mal tenu

Le prochain point ne compte pas:

- Lorsqu'on ne contourne pas le piquet ou de façon incorrecte
- Lorsqu'on touche un piquet
- Lorsqu'on commet une erreur dans le déroulement de l'exercice

Particularités

- La transmission du bâton au sol ou en l'air est permis derrière la ligne 3 (les 2 gymnastes doivent se trouver derrière la ligne 3 et la position du bâton se trouve entre le pique 1 ou 3).
- Le bâton de gymnastique doit être tenu en dessous du marquage (30cm) avec une ou

- avec les deux mains.
- Cela n'a aucune importance si l'anneau est enlevé par le bas ou par le haut.
 - La suite des gymnastes ne doit pas forcément être maintenue.

Jury

- Juge 1 (A1)
- est responsable du déroulement, y compris de l'annonce des résultats
 - mesure le temps, siffle le début et la fin du concours
 - additionne à l'aide du compteur manuel les anneaux rattrapés et les transmissions de bâton derrière la ligne 3
 - contrôle ligne 3 et ligne 1, déroulement de l'exercice inclus du même côté
- Juge 2 (A2)
- additionne à l'aide du compteur manuel les anneaux rattrapés et les transmissions correctes de bâton derrière la ligne 3
 - contrôle ligne 3 et ligne 2, le déroulement de l'exercice inclus du même côté
 - communique son résultat au JU1