

# Directives Concours de gymnastique

Valable dès le 01.01.2023

Adaptées de la version 2015



Editeur : Fédération suisse de gymnastique  
Bahnhofstrasse 38  
5001 Aarau  
062 837 82 00  
[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

Rédaction : **Division de l'encouragement du sport, domaine des sports mesurables  
et des jeux**

Edition : **2023**

©Copyright : Fédération suisse de gymnastique

Réimpression : Autorisée pour sociétés et membres FSG avec indication des sources

## Table des matières

<b>1</b>	<b>Généralités</b>	<b>4</b>
1.1	Sens et but	4
1.2	Droit de participation	4
1.3	Catégories	4
1.4	Tenue vestimentaire et publicité	4
1.5	Dossards	4
1.6	Taxation	4
<b>2</b>	<b>Branches proposées</b>	<b>4</b>
2.1	Aérobic	4
2.2	Gymnastique aux agrès	4
2.3	Gymnastique et danse	4
2.4	Fitness/Jeux	4
2.5	Athlétisme	4
2.6	Gymnastique aux jeux nationaux	4
<b>3</b>	<b>Catégories</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Listes de résultats / Distinctions</b>	<b>5</b>
4.1	Distinctions	5
4.2	Vainqueur de la compétition / de la fête de gymnastique	5
<b>5</b>	<b>Dispositions spécifiques à chaque branche</b>	<b>5</b>
5.1	Aérobic	5
5.2	Gymnastique aux agrès	5
5.3	Gymnastique et danse	5
5.4	Fitness/jeux	5
5.5	Athlétisme	6
5.6	Gymnastique aux jeux nationaux	6
5.7	Directives en vigueur	6
<b>6</b>	<b>Dispositions finales</b>	<b>6</b>
6.1	Entrée en vigueur	6
6.2	Compléments et adaptations	6
<b>7</b>	<b>Annexes</b>	<b>7</b>
7.1	Description de la branche fitness/jeux unihockey	7
7.2	Description de la branche fitness/jeux basketball	9
7.3	Description de la branche gymnastique aux agrès	11
7.4	Mode d'emploi buts de unihockey	14

## 1 Généralités

### 1.1 Sens et but

Le concours de gymnastique est un concours polysportif sur plusieurs branches pour gymnastes individuels de toutes les classes d'âge.

### 1.2 Droit de participation

Peuvent participer au concours les membres inscrits de sociétés et de groupes appartenant à la Fédération suisse de gymnastique.

### 1.3 Catégories

Le concours se déroule dans les catégories jeunesse, actifs et 35+. Les gymnastes sont évalués dans ces catégories.

### 1.4 Tenue vestimentaire et publicité

En ce qui concerne la publicité, les prescriptions actuelles concernant la publicité sur la tenue vestimentaire lors de manifestations gymniques FSG ou les directives des associations spécialisées sont applicables. Lors de la cérémonie protocolaire, les gymnastes se présentent en tenue de compétition ou en survêtement de leur société.

### 1.5 Dossards

Les compétiteurs portent les dossards mis à disposition par l'organisateur. Ils doivent être portés dans leur version originale et ne pas être pliés. Dans les disciplines par estimation, les dossards doivent être présentés selon les indications de la direction de concours.

### 1.6 Taxation

L'évaluation des résultats s'effectue à l'aide des barèmes et directives en vigueur de la FSG.

La catégorie A utilise la taxation jeunesse.

En gymnastique et danse, la catégorie A est évaluée avec la feuille de notes jeunesse et la catégorie C avec la feuille de notes 35+.

En gymnastique aux agrès, la taxation s'effectue selon [le programme de compétition de gymnastique](#) aux agrès individuelle masculine et féminine.

## 2 Branches proposées

### 2.1 Aérobic

Aérobic individuel	Ae
Aérobic à deux	Ae2

### 2.2 Gymnastique aux agrès

Barres parallèles/Barres asymétriques scolaires	BP/BAS
Sol	SO
Saut avec/sans caisson	SA

### 2.3 Gymnastique et danse

Gymnastique individuelle (avec ou sans engin à main)	GYME
Gymnastique à 2 (avec ou sans engin à main)	GYMZZ

### 2.4 Fitness/Jeux

Unihockey	UH
Basketball	BB

### 2.5 Athlétisme

80m course	80
800m course	800
Jet du boulet	JB
Saut en longueur	SL

### 2.6 Gymnastique aux jeux nationaux

Lancer de la pierre	LaP
Lever de la pierre	LeP

### 3 Catégories

Catégorie A jeunesse gm/gf	jusqu'à 16 ans	concours en 3 parties sur trois branches
Catégorie B actifs gm/gf	âge libre	concours en 3 parties sur trois branches
Catégorie C 35+ gm/gf	dès 35 ans	concours en 3 parties sur deux branches

Les gymnastes de chaque catégorie peuvent concourir en cat. B pour autant qu'ils remplissent dans toutes les disciplines les exigences des actifs.

Les disciplines des branches publiées dans l'offre de concours peuvent être librement choisies pour le concours en 3 parties. Sont exclues les disciplines du jet du boulet et du lancer de la pierre qui ne peuvent pas être choisies en combinaison.

### 4 Listes de résultats / Distinctions

Une liste de résultats est établie par catégorie. En cas d'égalité de points, la plus haute note individuelle est décisive.

#### 4.1 Distinctions

Les trois premiers de chaque catégorie reçoivent une médaille d'or, d'argent et de bronze. 40% des concurrents par catégorie reçoivent une distinction.

#### 4.2 Vainqueur de la compétition / de la fête de gymnastique

Le ou la vainqueur de la compétition/de la fête est le ou la vainqueur de la catégorie B.

### 5 Dispositions spécifiques à chaque branche

#### 5.1 Aérobic

Les directives d'aérobic actuellement en vigueur s'appliquent.

##### 5.1.1 Déroulement de la branche aérobic

Aérobic (Ae) 1 production

La production peut être exécutée individuellement ou à deux. La note de la production est reportée sur la fiche de notes des deux gymnastes.

#### 5.2 Gymnastique aux agrès

Le programme de compétition de gymnastique aux agrès individuelle masculine et féminine en vigueur s'appliquent. Elles sont complétées par les dispositions de taxation concernant les directives du concours de gymnastique (pt 7.3. description branche gymnastique aux agrès).

##### 5.2.1 Déroulement de la branche de gymnastique aux agrès

Sol (SO)	6 éléments
Barres parallèles (BP)	5 éléments de la cat. A / 6 éléments des cat. B et C
Barres asymétriques scolaires (BAS)	6 éléments
Saut avec/sans caisson (Sa) (Les sauts avec appui sont effectués par-dessus le caisson en long)	2 sauts

#### 5.3 Gymnastique et danse

Les directives de gymnastique actuellement en vigueur s'appliquent. Les productions peuvent être effectuées avec ou sans engin à main.

##### 5.3.1 Déroulement de la branche gymnastique

Gymnastique individuelle (GYME)	1 production
Gymnastique à deux (GYMZZ)	1 production

En gymnastique à deux, la note de la production est reportée sur la fiche de notes des deux gymnastes. Lorsque, en gymnastique à deux, les gm/gf n'appartiennent pas à la même catégorie, ils sont jugés dans la catégorie B (exemple : cat. A et cat. B = jugement en catégorie B).

#### 5.4 Fitness/jeux

Les directives en vigueur de concours de gymnastique fondées partiellement sur le concours de sociétés Fit+Fun s'appliquent (cf. annexe pt 7.1 et 7.2).

#### **5.4.1 Déroulement de la branche fitness/jeux**

Unihockey	1 essai
Basketball	1 essai

#### **5.5 Athlétisme**

Les directives d'athlétisme de sociétés actuellement en vigueur s'appliquent.

##### **5.5.1 Déroulement de la branche athlétisme**

Course 80m (80)	1 essai
Course 800m (800)	1 essai
Saut en longueur (SL)	3 essais
Jet du boulet (JB)	3 essais

#### **5.6 Gymnastique aux jeux nationaux**

Les directives en vigueur de gymnastique aux jeux nationaux, concours de société, s'appliquent.

##### **5.6.1 Déroulement de la branche Jeux nationaux**

Lever de la pierre (LeP)	1 essai
Lancer de la pierre (LaP)	3 essais

#### **5.7 Directives en vigueur**

Les directives spécifiques par branche figurent sur le site internet FSG [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch).  
Le programme actuel de compétition de gymnastique aux agrès individuelle est disponible auprès du secrétariat FSG. Le barème ainsi que la terminologie des barres asymétriques scolaires (descriptif technique inclus) figurent sur le site internet (<http://www.stv-fsg.ch/fr/branches-sportives/gymnastique-aux-agres/telechargements/>).

## **6 Dispositions finales**

### **6.1 Entrée en vigueur**

Les présentes Directives entrent en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2023.

### **6.2 Compléments et adaptations**

Tous les cas non mentionnés dans les présentes Directives sont réglés par la direction de concours ou par la Encouragement du sport près consultation avec le domaine des sports mesurables et des jeux.

## **7 Annexes**

### **7.1 Description de la branche fitness/jeux unihockey**

#### **7.1.1 Informations générales**

But	se familiariser avec la technique de l'unihockey
Evaluation	le temps est arrêté après 6 tours
Dimensions du terrain	3.5 x 7.50 m, revêtement en dur ou salle de gymnastique
Nombre de joueurs	1 gm/gf
Matériel	2 « buts » (cf. introduction Directives Fit+Fun 2012), 2 balles de unihockey ae, 1 canne d'unihockey ae, 5 piquets, 1 chronomètre et 1 sifflet

#### **7.1.2 Déroulement (2 tours)**

Le gm/la gf commence derrière la ligne de départ/arrivée

- 1 = gm/gf fait le tour des 2 piquets avec la balle
  - 2 = joue la balle à travers le „but 1“, fait le tour du but 1 et du piquet
  - 3 = reprend la balle après le „ but 1“
  - 4 = gm/gf fait le tour des 2 piquets avec la balle
  - 5 = en passant la ligne de départ-arrivée (1 tour)
  - 6 = gm/gf fait le tour du piquet
  - 7 = continue en passant la ligne de départ-arrivée
  - 8 = gm/gf fait le tour des 2 piquets avec la balle
  - 9 = joue la balle à travers le „but 2“, fait le tour du but 2 et du piquet
  - 10 = reprend la balle après le „ but 2“
  - 11 = gm/gf fait le tour des 2 piquets avec la balle en passant la ligne de départ-arrivée (2 tours)
- Recommencer le déroulement.

#### **7.1.3 Taxation**

Après 6 tours (3 fois à travers le but 1 et 3 fois à travers le but 2), le chronomètre est arrêté à la ligne de départ-arrivée.

#### **7.1.4 5 sec. de temps supplémentaire**

- Si la trajectoire de la balle est modifiée suite à un contact corporel
- Si la balle est jouée dans le but après avoir contourné le piquet.
- Lors d'erreur dans le déroulement de l'exercice

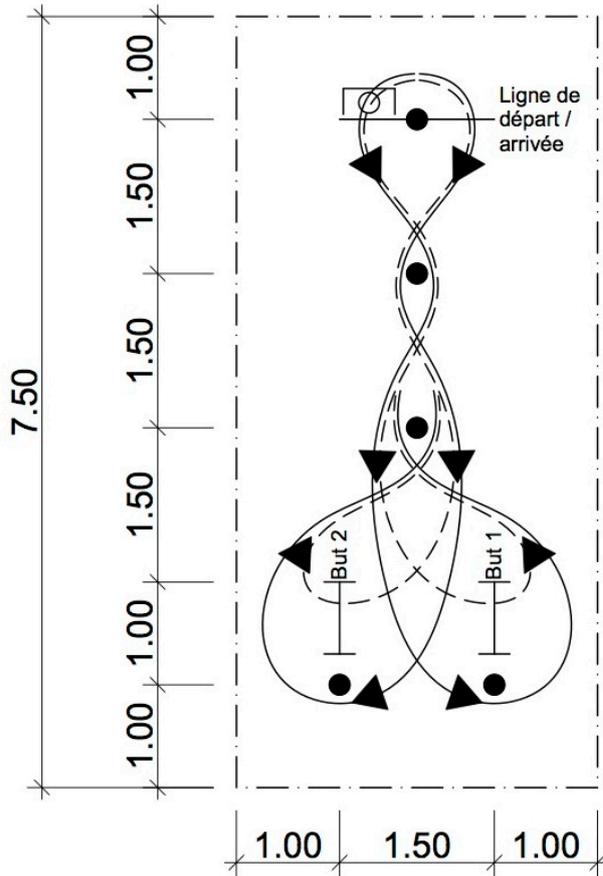
#### **7.1.5 Particularités**

- Les piquets renversés doivent être redressés
- les buts déplacés doivent être remis en place par le gm/la gf lui-même
- Aucune déduction lorsque le gm/la gf ou la balle sort du terrain de jeu

#### **7.1.6 Jury**

- L'arbitre 1 (A1)
- est responsable de l'organisation et du déroulement, y compris l'annonce des résultats, chronomètre et siffle le début et la fin du concours
  - amène, le cas échéant, de suite la balle de réserve dans le jeu (par exemple si le gm/la gf marche sur la balle)

7.1.7 Croquis: unihockey



Légende:

-  Gm/gf avec balle
-  Piquet
-  But
-  Parcours
-  Parcours de la balle
-  Ligne du terrain de jeu

## **7.2 Description de la branche fitness/jeux basketball**

### **7.2.1 Informations générales**

But	se familiariser avec la technique du lancer au panier
Durée	2 minutes
Dimensions du terrain	6.0 x 5.0 m, revêtement en dur ou salle de gymnastique
Nombre de joueurs	1 gm/gf
Matériel	1 ballon de basket ae, 2 piquets, 1 installation de basket, 1 timer, 1 compteur manuel, 1 sifflet et du matériel de marquage

### **7.2.2 Déroulement de la partie (2 tours)**

Le gm/la gf commence derrière la ligne de départ près du piquet 1

- 1 = gm/gf court vers le panier avec le ballon
  - 2 = lance le ballon dans le panier. Que le tir soit réussi ou non, rattrape le ballon
  - 3 = gm/gf fait le tour du piquet 2 avec le ballon
  - 4 = en passant la ligne de départ
  - 5 = lance le ballon dans le panier. Que le tir soit réussi ou non, rattrape le ballon
  - 6 = gm/gf fait le tour du piquet 1 avec le ballon
- Recommencer le déroulement.

### **7.2.3 Taxation**

- Chaque lancer réussi (aussi via la planche) 1 point
- Chaque passage de la ligne de départ (sauf au départ) 1 point

### **7.2.4 Déduction d'un point**

- En cas d'erreur lors du déroulement de l'exercice

### **7.2.5 Particularités**

- Les piquets renversés doivent être redressés.
- Si le lancer au panier n'est pas effectué, le gm/la gf reçoit un avertissement de l'arbitre 1. En cas de non-observation du déroulement du jeu, il/elle est passible de disqualification.
- aucune déduction lorsque le gymnaste ou la balle sort du terrain de jeu

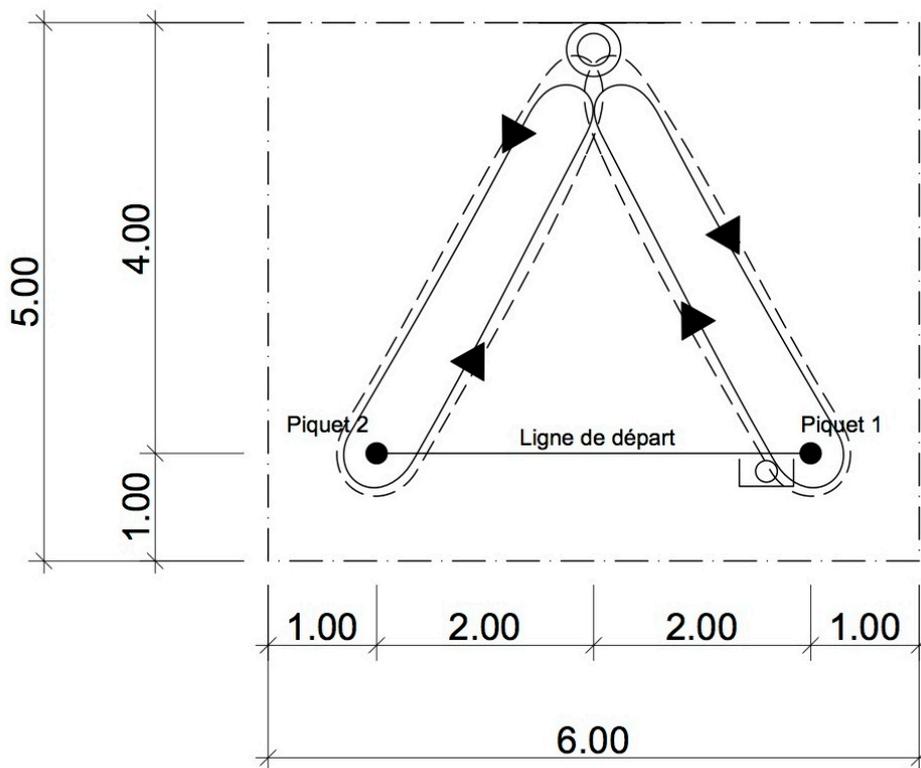
### **7.2.6 Arbitrage**

- |                  |  |
|------------------|--|
| L'arbitre 1 (A1) | - est responsable de l'organisation du déroulement y compris l'annonce des résultats, du chronométrage, siffle le début et la fin du concours et additionne les points à l'aide du compteur manuel |
|------------------|--|

### **7.2.7 Remarques**

Il est possible de remplacer l'installation de basketball par une installation de balle à la corbeille complétée par une planche (min. 120 x 90 cm).

### 7.2.8 Croquis: basketball



#### Légende:

-  Gm/gf avec balle
-  Piquet
-  Panier basket
-  Parcours
-  Parcours de la balle
-  Ligne du terrain de jeu

### 7.3 Description de la branche gymnastique aux agrès

#### 7.3.1 Exigences

Généralités :

1. aucune attestation de catégorie n'est exigée.
2. il n'est pas nécessaire de tenir compte de la demande du nombre de groupes de structures pour le Concours de gymnastique.

Barres asymétriques scolaires Exigences :  
Barres parallèles /Sol Catégorie A (jeunesse)

Barres asymétriques scolaires : un exercice comporte au moins 6 éléments différents. Les difficultés correspondent aux exigences de la valeur de difficulté B – 7 du barème.

Barres parallèles : un exercice comporte au moins 5 éléments différents à partir des éléments C1-C4

Sol: un exercice comporte au moins 6 éléments différents à partir des éléments C1-C4

Catégorie B (actifs) :

Un exercice comporte au moins 6 éléments différents.

Les difficultés correspondent aux exigences de la valeur de difficulté 4 – 7 du barème.

Catégorie C (35+)

Un exercice est comporte au moins 6 éléments différents.

Les difficultés correspondent aux exigences de la valeur de difficulté 4 – 7 du barème.

Saut avec mini-trampoline Les deux sauts peuvent être soit identiques soit différents avec ou sans caisson. Les sauts libres s'exécutent sans obstacles. Les sauts avec appui s'effectuent par-dessus les caissons disposés en long. La note est donnée pour le meilleur saut.

Exigences :  
Catégorie A (jeunesse)

Tous les sauts sont exécutés avec le mini-trampoline. Ils peuvent être choisis à partir du barème contenant les valeurs de difficulté B – 7.

Catégorie B (actifs)

Possibilité de choisir les sauts à partir du barème avec les valeurs de difficulté 4 – 7.

Catégorie C (35+)

Possibilité de choisir les sauts à partir du barème avec les valeurs de difficulté 4 – 7.

#### 7.3.2 Exigences propres aux agrès

Barres asymétriques Installer les barres au minimum à la hauteur de la poitrine (depuis le tapis). Il est permis d'utiliser un mini-trampoline, un caisson (cat. A uniquement) ou un tremplin Reuther pour commencer l'exercice.

Saut avec mini-trampoline Un élan supplémentaire pour les deux sauts est autorisé à condition que les gymnastes ne touchent ni le mini-trampoline ni le caisson ni le tapis sous peine de voir le saut être noté 0.00 pt (3 élans max. pour les 2 sauts).

#### 7.3.3 Règlement de taxation

Est valable le programme de compétition en vigueur de gymnastique aux agrès individuelle gm/gf ainsi que le barème FSG disponible auprès du secrétariat FSG. Le barème en vigueur ainsi que la terminologie des BAS (descriptif technique inclus) figurent sur le site internet FSG

[\(www.stv-fsg.ch/branchessportives/gymnastiqueauxagrès/téléchargements/\)](http://www.stv-fsg.ch/branchessportives/gymnastiqueauxagrès/téléchargements/).

Lorsque toutes les exigences sont remplies, la note de départ de l'exercice/du saut est de 10.00 points.

### **7.3.4 Matériel**

#### **Sol**

16 tapis normaux (160x110 cm) et une piste Spieth à 17 m de long et au moins 2.0 m de large par-dessus.

#### **Barres parallèles**

1 barres parallèles de compétition  
6 tapis normaux  
1 tapis 16 cm  
1 tremplin Reuther  
1 mini-trampoline (open end)

#### **Saut**

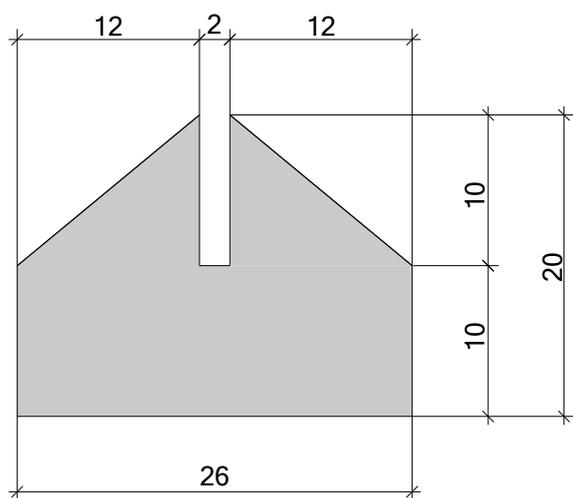
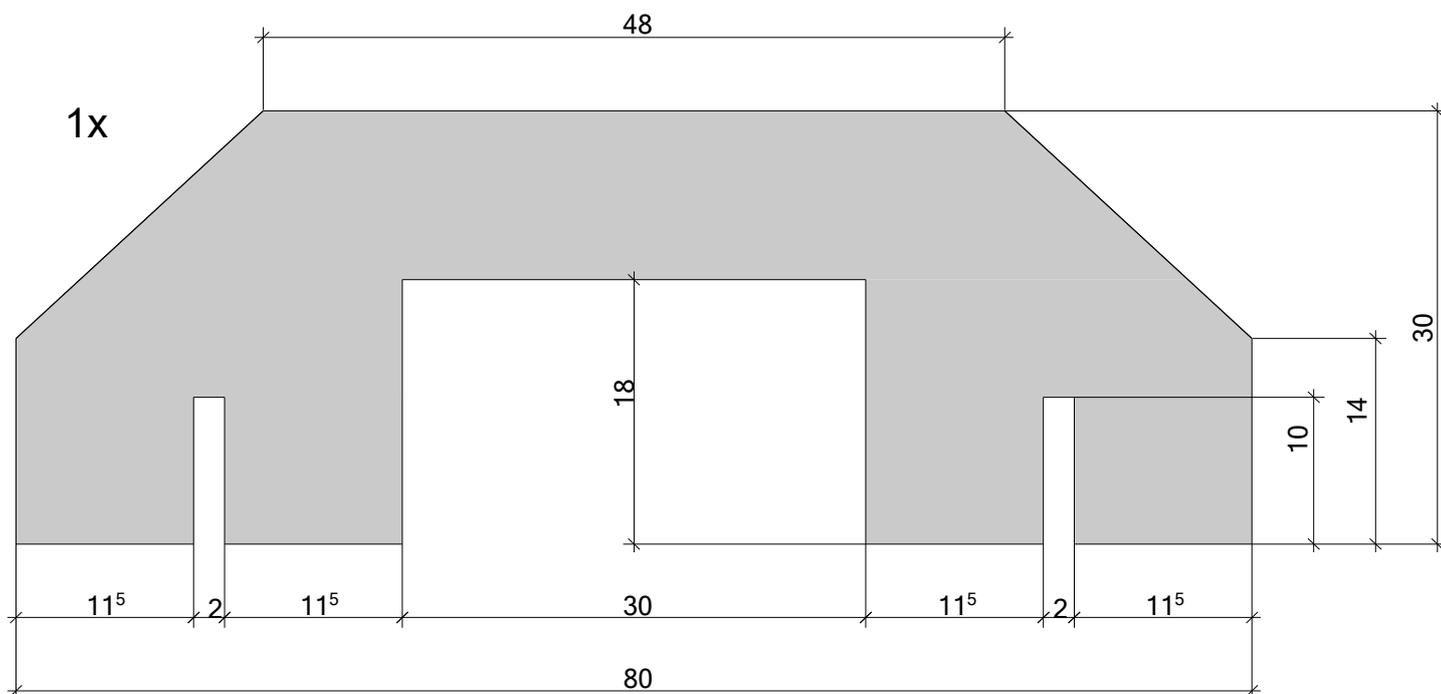
1 mini-trampoline (open end)  
1 caisson avec au moins 5 éléments (1 élément pour augmenter la hauteur, disponible)  
8 petits tapis  
2 tapis de 40 cm avec velcro  
1 bande de mesure de 20 m

#### **Barres asymétriques scolaires**

1 barres asymétriques scolaires avec fond avec planche  
8 petits tapis  
1 tremplin Reuther

#### 7.4 Mode d'emploi du but d'unihockey

Épaisseur du matériel 20 mm  
Une planche d'épicéa à 3 couches  
Toutes les mesures sont en cm



2 x pièces de support