

## ML LIBRE CF4, Saison 2018-2019

Les programmes pour les 7-9 ans de niveau Performance à finalité inter régionale demandent aux gymnastes la présentation, au minimum, d'un ML libre de 1minute à 1'30 intégrant des difficultés issues du tableau des « difficultés 10-11 ans » (voir brochure technique nationale).

La plupart de ces jeunes gymnastes préparent en parallèle le programme CF4 ; cela est pour toutes fortement conseillé. Pour ne pas avoir à préparer 2 ML différents dans la même saison, nous avons choisi de changer le ML CF4 qui était jusqu'alors un imposé de 45".

Donc à partir de 2017, le Main Libre présenté lors de la 2<sup>ème</sup> étape de la CF4 ne sera plus un ML imposé mais un ML libre de 45" à 1 minute ; musiques avec paroles autorisées. Il n'y aura plus qu'à rallonger la musique et à composer une 2<sup>ème</sup> partie (contenus décidés par chaque zone) : cela facilitera le travail du programme compétitif et celui de formation simultanément.

### Précisions sur les contenus du ML CF4 :

**Musiques avec ou sans paroles de 45" à 1'. Sur un demi praticable**

**4 difficultés issues de la liste 10-11 ans :**

**1 difficulté en saut par battement tendu obligatoire (groupes 1 ou 2)**

**1 difficulté en équilibre (pied plat ou sur ½ pointes)**

**1 difficulté en pivot (sur ½ pte, différent groupes 5 et 6)**

**1 difficulté au choix (groupes 5-6 autorisés)**

**1 pas rythmé de 8 secondes minimum**

*Il est souhaitable d'intégrer dans les enchainements des ondes partielles et/ou totales, des éléments de souplesses dorsales, des jambes (en antéropostérieur, facial), des renversements combinés ou non (souplesse avant, arrière, roue...), des déboulés rapides afin d'observer le potentiel complet de la gymnaste. Il faut essayer d'intégrer des éléments du répertoire CF4.*

*Les équilibres peuvent se faire « pied plat » ou « sur ½ pointe ».*

*Les sauts peuvent être réalisés en appel un pied ou 2 pieds (même saut).*

*Pénalité de 0.50 points à chaque fois qu'une règle n'est pas respectée.*

*Si la gymnaste exécute un saut en développé alors qu'il devrait être en battement (groupe 1 ou 2), le saut ne compte pas même s'il est bien exécuté. Pas de pénalisation à 0.50 pts.*

**NOUVEAU TABLEAU : LISTE DES DIFFICULTÉS  
EN NATIONALE INDIVIDUEL 10-11 ANS ET Avenir**

Lorsque les difficultés se trouvent dans une même case, il n'est possible de choisir qu'un seul de ces éléments dans chaque enchaînement. En grisé, les équilibres se faisant obligatoirement sur ½ pointe.  
**Il est interdit de choisir un pivot et un équilibre de forme identique.**

2 ROTATIONS OBLIGATOIRES  DONT 1 PIVOT	Groupe 1 (Pivots 4 <sup>ème</sup> devant)					
	Groupe 2 (Pivots seconde)					
	Groupe 3 (pivots « derrière »)					
	Groupe 5 (autres rotations)					
2 EQUILIBRES OBLIGATOIRES	Groupe 1 (4 <sup>ème</sup> devant)					
	Groupe 2 (seconde)					
	Groupe 3 (derrière)					
	Groupe 4 (l, écart)	 Les mains restent au sol = 0.10 (pied plat ou sur ½ pte)	 Départ mains au sol = 0.30 (sur ½ pte)	 Départ mains au sol = 0.40 (sur ½ pte)	 Départ d'en haut = 0.40 (sur ½ pte)	 Départ d'en haut = 0.50 (sur ½ pte)
	Groupe 6 (autres équilibres)					
2 SAUTS OBLIGATOIRES  DONT 1 PAR BATTEMENT TENDU (groupe 1 ou 2)	Groupe 1 (sauts droits par battement)					
	Groupe 2 (manèges tendus devant)					
	Groupe 3 (base biche)					
	Groupe 4 (base biche boucle)					

## La notation du ML CF4 : spécificités.

Les 4 difficultés et le pas rythmé constituent la D du ML CF4 mais ces éléments ne prennent pas la valeur du code FIG comme dans un programme compétitif. Chaque difficulté ainsi que le pas rythmé est évalué sur 3 points, quelque soit sa valeur code FIG: il s'agit de choisir le niveau de difficulté le plus adapté à celui de la gymnaste, en valorisant l'exécution parfaite.

Elément non acquis (non réalisé)	0 point								
Elément en cours d'acquisition (moyenne ou grande faute ou plusieurs petites fautes d'exécution)	1 point								
Elément acquis (petite faute d'exécution)	2 points								
Eléments maîtrisés (sans faute d'exécution)	3 points								
<b>VALIDATION des Difficultés sur 15 points</b>									
	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>				
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
Difficulté N°1									
Difficulté N°2									
Difficulté N°3									
Difficulté N°4									
Pas rythmé									
<b>TOTAL VALIDATION</b>	<b>Juge 1</b>	/15			<b>Juge 2</b>	/15			
<b>TOTAL (moyenne des 2 juges) VALIDATION sur 15 points</b>								<b>/15</b>	

Les 2 juges D devront reconnaître les 4 difficultés et le pas rythmé sans fiche et si nécessaire, pénaliseront de 0.50 points à chaque fois qu'une règle n'est pas respectée ; par exemple, -0.50 pour pivot manquant. Si le pas rythmé fait moins de 8 secondes : 0 point, mais pas de pénalité.

La notation de la E ne change pas.

Valérie FABRE,  
Responsable Nationale Jeunesse.  
[fabrevalerie@free.fr](mailto:fabrevalerie@free.fr)