

## DIRECTIVES FIT+FUN 2020

Barèmes: [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)  
Version 1





## Table des matières

<b>Table des matières</b> .....	<b>0</b>
<b>1 Directives générales</b> .....	<b>1</b>
1.1 Sens et but des directives Fit+Fun.....	1
1.2 Offre de concours .....	1
1.2.1 Genre de concours.....	1
1.2.2 Déroulement du concours .....	1
1.3 Gymnastes .....	1
1.3.1 Catégories d'âge .....	1
1.3.2 Nombre.....	1
1.3.3 Gymnastes surnuméraires .....	2
1.3.4 Gymnastes blessés .....	2
1.4 Equipement .....	2
1.5 Fiche «répartition des sociétés» .....	2
1.6 Taxation.....	2
1.6.1 Notes / Barèmes de taxation / Feuilles de note .....	2
1.6.2 Points / Déductions de points .....	2
1.7 Terrain de jeu.....	2
1.7.1 Terrain / Marquage.....	2
1.7.2 Schémas .....	2
1.7.3 Ligne de zone / de départ .....	3
1.8 Déduction d'ordre .....	3
1.9 Annonce d'erreur au gymnaste .....	3
1.10 Echauffement .....	3
1.11 Jury / Arbitres .....	3
<b>2 Discipline FF1 / Tâche 1a Football – Témoin</b> .....	<b>5</b>
<b>3 Discipline FF1 / Tâche 1b Balles et planche</b> .....	<b>9</b>
<b>4 Discipline 2 (FF2) / Tâche 2a unihockey en équipe</b> .....	<b>13</b>
<b>5 Discipline 2 (FF2) / Tâche 2b balles en 8</b> .....	<b>17</b>
<b>6 Discipline FF3 / Tâche 3a Street Racket</b> .....	<b>21</b>
<b>7 Discipline FF3 Tâche 3b Anneaux en caoutchouc - bâton de gymnastique</b> .....	<b>23</b>

# 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, domaine spécialisé 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+.

Pour des raisons d'uniformité de lecture, la forme masculine a été choisie.

## 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),

### 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 gymnaste a atteint l'âge en question.

En calculant le 1/3 on arrondit vers le haut comme suit: 10 personnes:  $3 = 3,33$  pers. On arrondit à 4 personnes. Par conséquent, pour 10 personnes, 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) foot-balle - 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 en caoutchouc

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 foot-balle 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 sociétés» 1.5

### **1.3.3 Gymnastes surnuméraires**

Les gymnastes surnuméraires n'interviennent pas lors des différentes tâches. Il n'est pas permis d'engager les gymnastes surnuméraires en tant qu'aide.

### **1.3.4 Gymnastes blessés**

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 gymnaste se blesse en cours de jeu. Le groupe peut recommencer en faisant entrer un gymnaste surnuméraire en tant que remplaçant (double départ autorisé) et la discipline se termine avec le nombre annoncé de gymnastes. En présence d'un nombre surnuméraire de gymnaste, ces derniers doivent être alignés avant un double départ.

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

## **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. 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 sociétés»**

Il est obligatoire de présenter la fiche «répartition des sociétés» lors de l'annonce. 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 Points / Déductions de points**

Des points ne peuvent être obtenus qu'à l'intérieur du terrain de jeu.

Les déductions de points sont énumérées pour chacune des tâches et sont déduites par l'arbitre 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. La ligne ne doit pas faire plus 12 cm de largeur. La ligne intérieure doit correspondre aux mensurations. Pendant la course on ne tient pas compte de la ligne 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 Ligne de zone / de départ**

Le gymnaste a l'interdiction d'empiéter ou de dépasser la ligne de zone / de départ aussi longtemps qu'il 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 (habits inclus) 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 gymnaste avant la course du prochain gymnaste.

Lors des compétitions sur pelouse ou gazon, les piquets peuvent être remplacés par des poteaux en bois (minimum 1,50 à partir du sol) de même hauteur.

Si une balle renverse un piquet sur la place en dur, les gymnastes le remettent en place sans que cela n'entraîne une déduction.

### **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 gymnaste**

Des fautes techniques et des fautes de déroulement seront communiquées directement au gymnaste.

### **1.10 Echauffement**

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

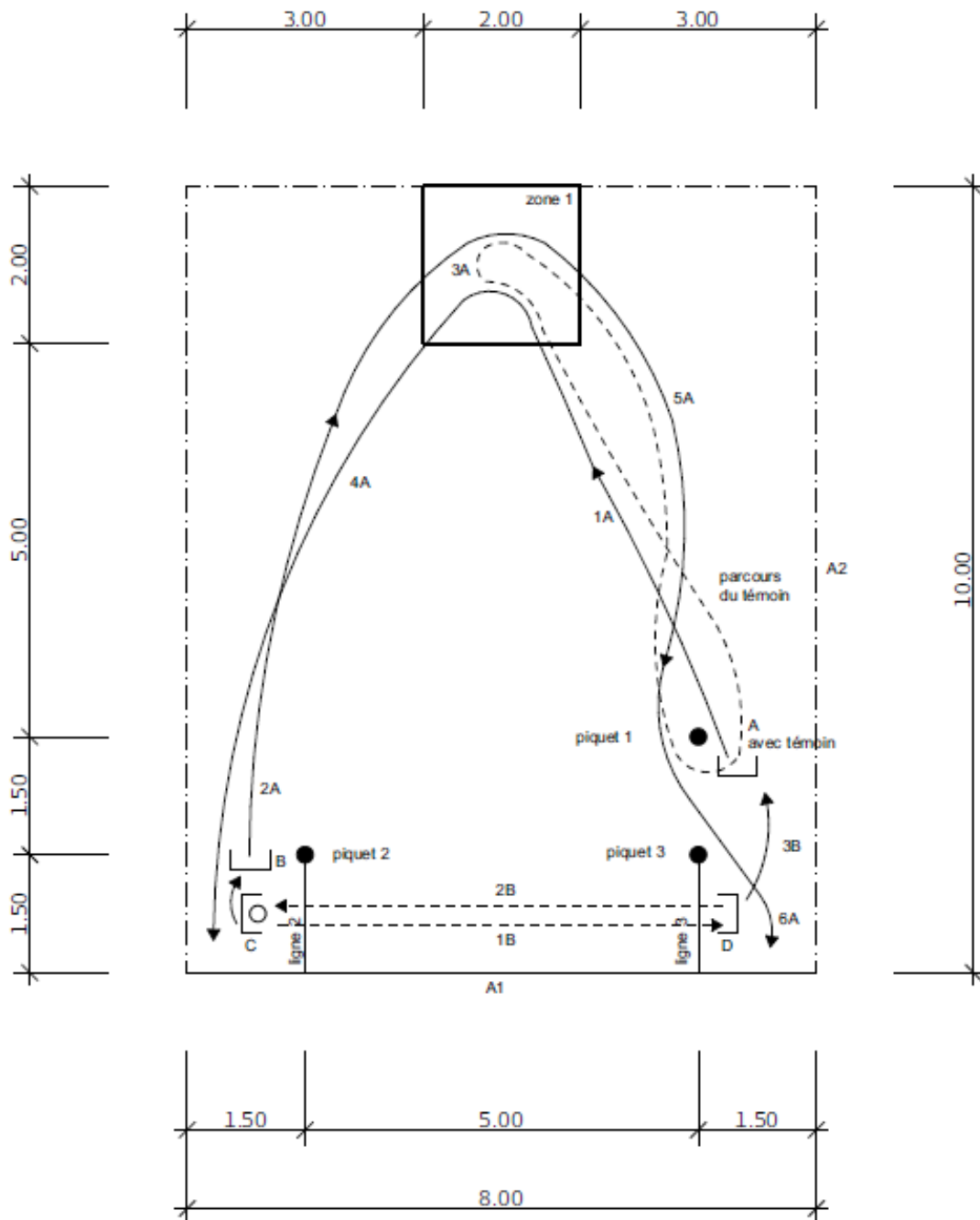
### **1.11 Jury / Arbitres**

Le jury comporte deux arbitres.

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

**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 de gymn.	4 gymnastes
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 gymnaste et le ballon empiète ou dépasse la ligne 2 et 3
- Lors de la passe si le ballon de football est touché par la main

### Déductions

Les déductions seront directement déduites lors des points suivants.

### Déduction d'un point:

- Lorsque le gymnaste ne contourne pas le piquet ou de façon incorrecte
- Lorsqu'on touche un piquet (habits inclus)
- 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 gauche – main droite) s'effectue librement entre les 2 transmissions
- Le jeu direct avec le ballon de football compte comme passe

## **Jury**

Arbitre 1 (A1)

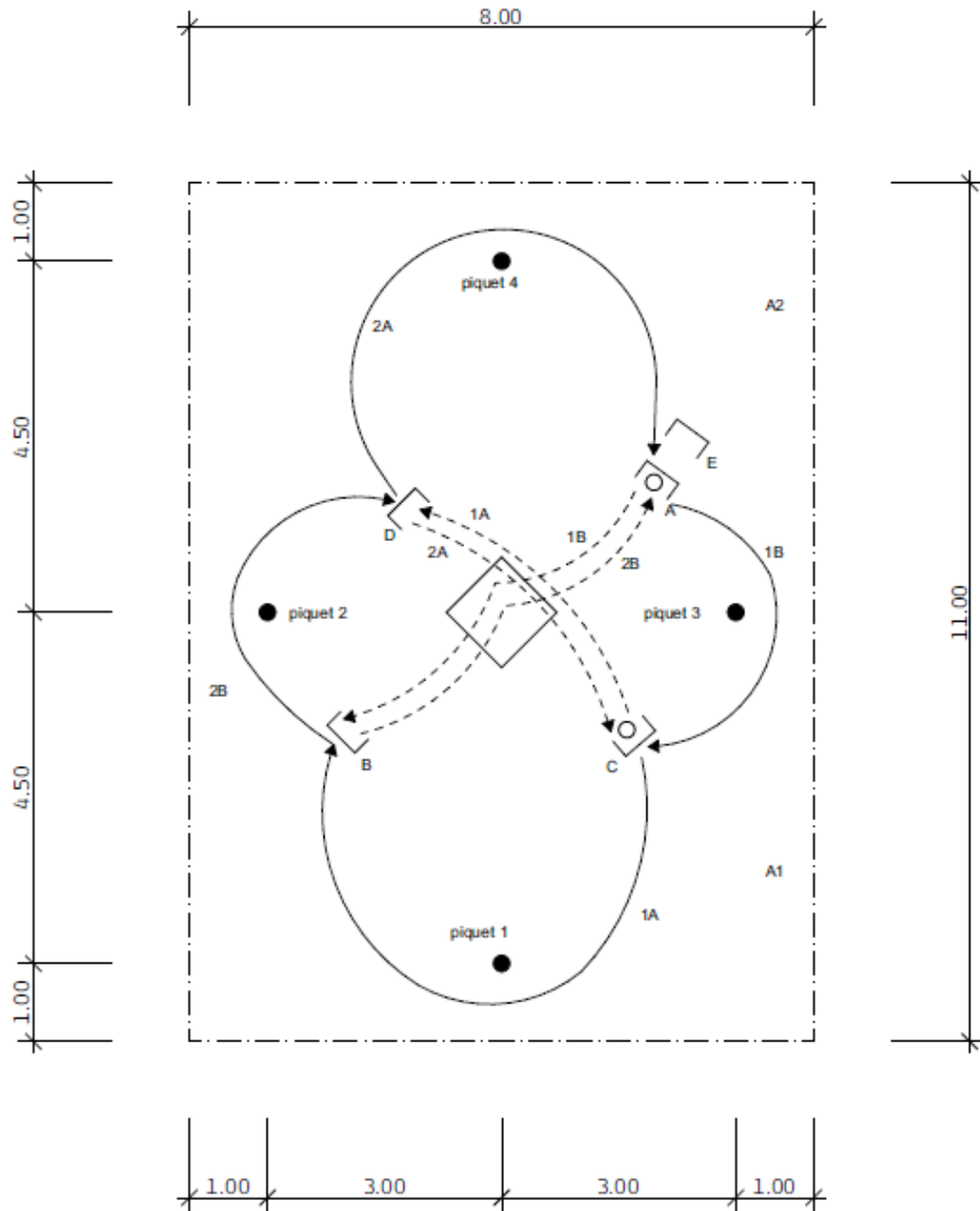
- est responsable du déroulement, y compris de l'annonce des résultats
- mesure le temps, siffle le début et la fin du concours
- additionne avec le compteur manuel les passes de football
- contrôle tout y compris le déroulement de l'exercice dans la région du football

Arbitre 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 à A1

**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 de gymn.	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.

### Déductions

Les déductions seront directement déduites lors des points suivants.

#### Déduction d'un point:

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

### Particularités

- 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**

Arbitre 1 (A1)

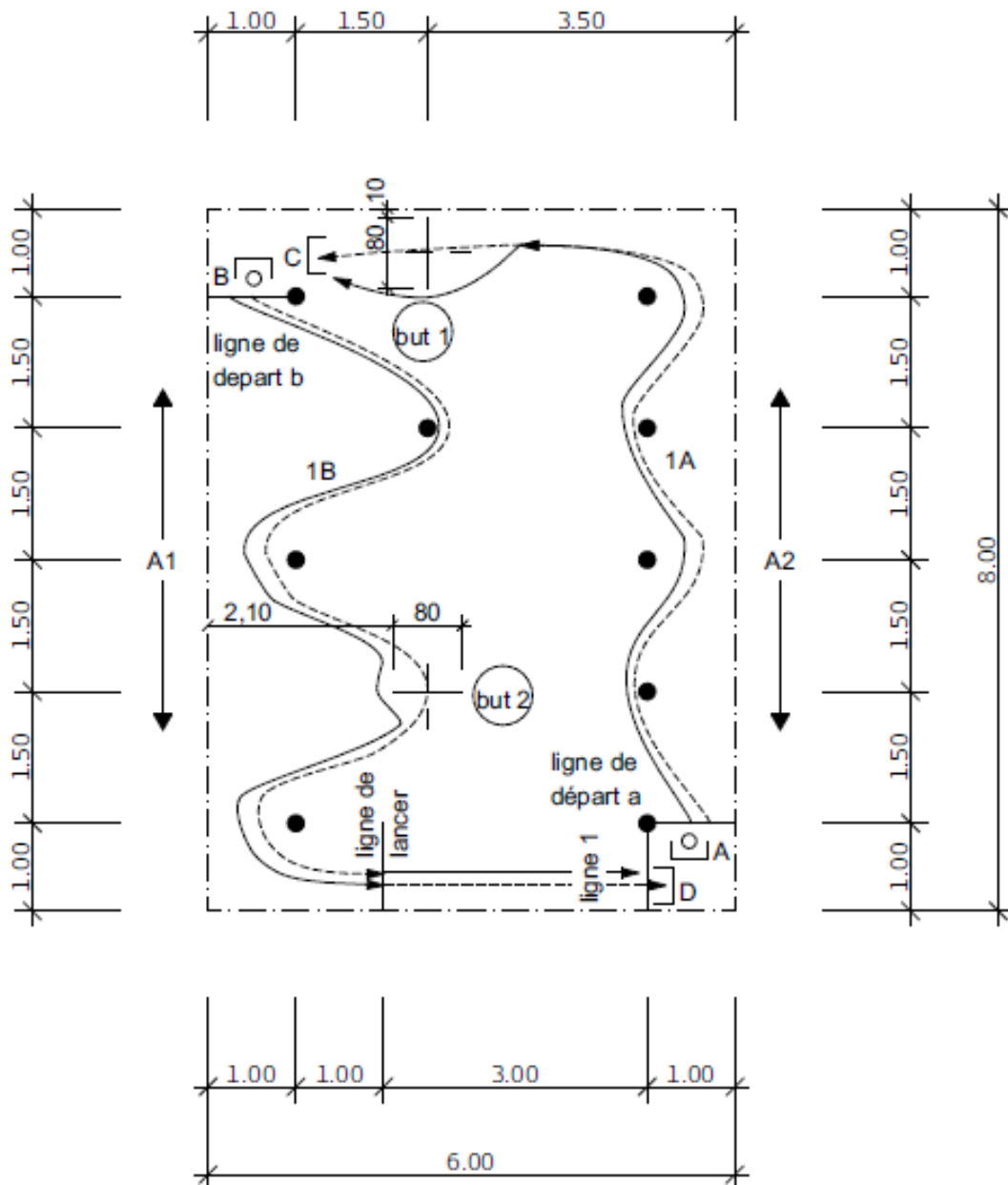
- est responsable du déroulement, y compris de l'annonce des résultats
- mesure le temps, siffle le début et la fin du concours
- contrôle le déroulement de l'exercice vers les piquets 1 et 3
- additionne à l'aide du compteur manuel les touchés de la planche.

Arbitre 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 à A1

**Remarques:**

#### 4 Discipline 2 (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 2 (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 de joueurs	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, 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 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 lignée 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.

### Déductions

Les déductions seront directement déduites lors des points suivants.

### Déduction d'un point:

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

### Particularités

- Les joueurs 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 des 4 joueurs doit remettre en place les buts déplacés.
- Lors d'un bris de crosse, au joueur de s'occuper 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**

#### Arbitre 1 (A1)

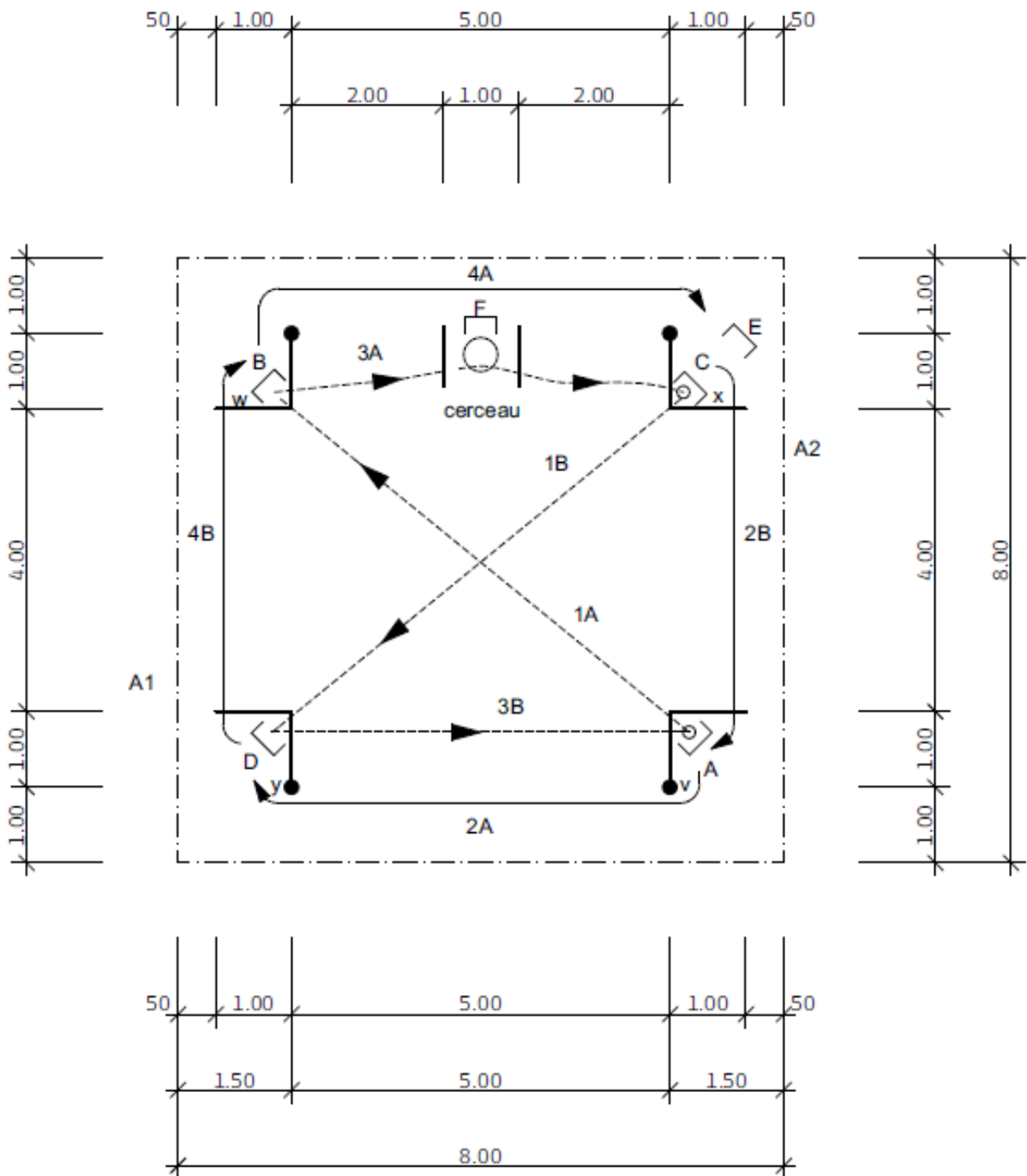
- est responsable du déroulement, y compris de l'annonce des résultats
- mesure le temps, siffle le début et la fin du concours
- additionne à l'aide du compteur manuel les points de la balle en couleur
- contrôle de déroulement de l'exercice
- met, si nécessaire, immédiatement en jeu la balle en couleur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

#### Arbitre 2 (A2)









- additionne avec le compteur manuel les points de la balle blanche
- additionne à l'aide du compteur manuel les passes effectuées dans le but  
2
- et contrôle le déroulement de l'exercice
- communique son résultat à A1
- met si nécessaire immédiatement en jeu la balle de réserve blanche (par exemple si le joueur marche sur la balle)



## 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          |  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 de joueurs	6 gymnastes
Matériel	1 balle de tennis ae, 1 balle de tennis de réserve ae, 1 ballon de rugby FSG 4 ae, 1 cerceau Ø 80cm, 4 piquets, 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 = E 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.

### Remarques

- 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 départ 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, si la ligne de départ est empiétée ou dépassée.

### Déductions

Les déductions sont directement déduites lors des points suivants.

#### Déduction d'un point:

- Lorsque le joueur ne contourne pas le piquet ou de façon incorrecte
- Lorsqu'on touche un piquet (y compris avec ses vêtements)
- Lorsqu'on commet une erreur dans le déroulement de l'exercice

### Particularités

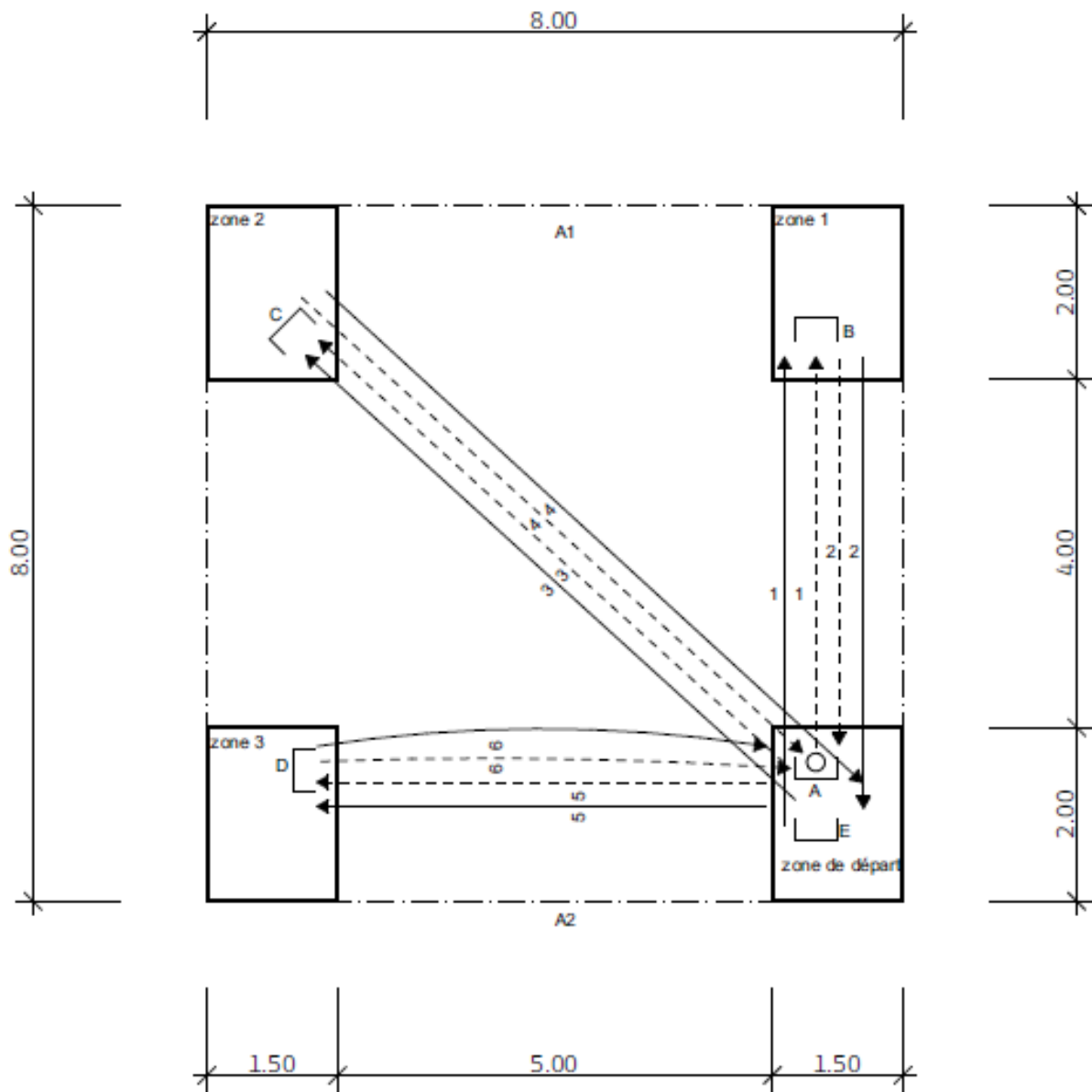
- La balle peut toucher le cerceau
- Si les balles se télescopent, lors des croisements, ce sont les joueurs qui doivent aller les chercher.
- Il n'est pas permis de dépasser, c'est-à-dire de continuer de jouer avec 1 balle

### Jury








- Arbitre 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
- Arbitre 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 à A1
- - 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 de gymn.	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.

### Déductions

Les déductions seront directement déduites lors des points suivants.

### Déduction d'un point:

- Lorsqu'on commet une erreur dans le déroulement de l'exercice

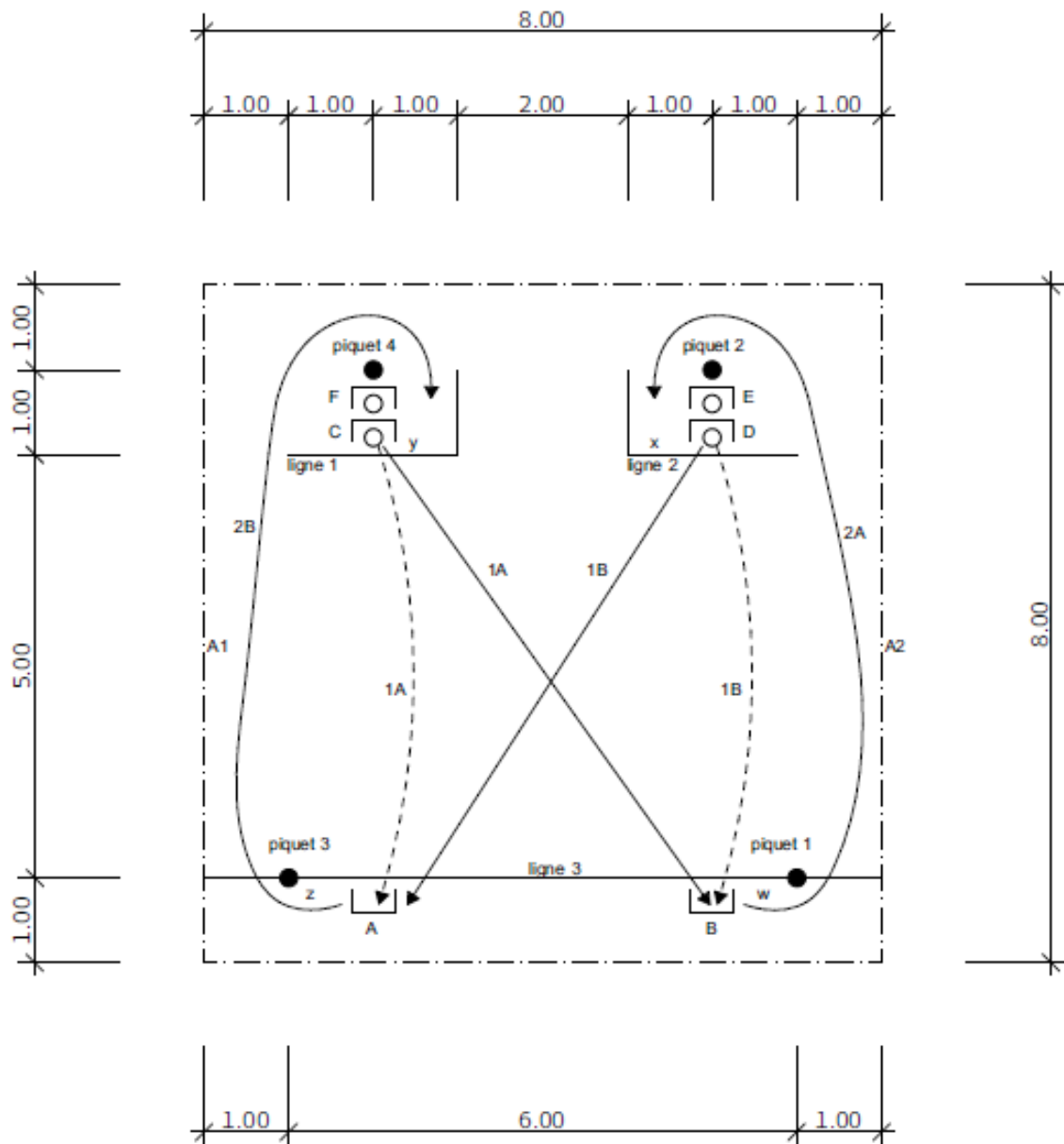
### Particularité

- 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








### Jury

- |                |  |
|----------------|--|
| Arbitre 1 (A1) | <ul style="list-style-type: none"><li>- est responsable du déroulement, y compris de l'annonce des résultats</li><li>- mesure le temps, siffle le début et la fin du concours</li><li>- 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</li></ul> |
| Arbitre 2 (A2) | <ul style="list-style-type: none"><li>- additionne à l'aide du compteur manuel les passes dans la zone de départ et la zone 3</li><li>- contrôle la zone de départ et la zone 3, déroulement de l'exercice inclus</li><li>- apporte, si nécessaire, la balle de réserve</li><li>- communique son résultat à A1</li></ul>             |

## 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 de gymn.	6 gymnastes
Matériel	4 anneaux en caoutchouc à lancer ø 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 de t est empiétée ou dépassée
- A la réception, lorsque la deuxième main touche la partie blanche de l'anneau
- Aucun point de réception n'est attribué si le bâton est mal tenu

### Déductions

Les déductions seront directement déduites lors des points suivants.

### Déduction d'un point:

- Lorsque le gymnaste ne contourne pas le piquet ou de façon incorrecte
- Lorsqu'on touche un piquet (habits inclus)
- Lorsqu'on commet une erreur dans le déroulement de l'exercice

### Particularités

- Les 2 gymnastes doivent se trouver derrière la ligne 3, lors de la transmission du bâton.
- Le bâton de gymnastique doit être tenu en dessous du marquage (30cm).
- La suite des joueurs ne doit pas forcément être maintenue.

## **Jury**

### Arbitre 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

### Arbitre 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 à A1