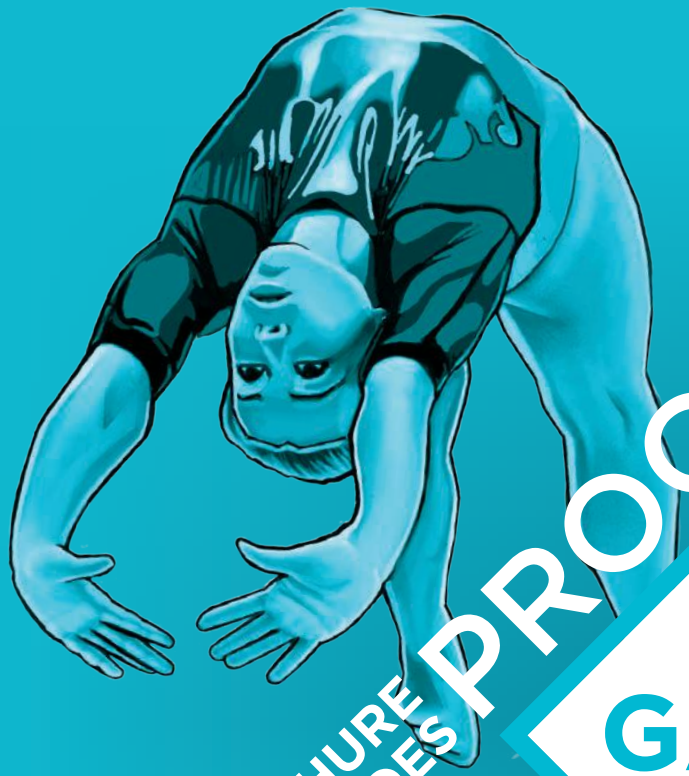


BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2020

GAF

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU **CODE FFGYM GAF**

Dans la continuité de la réforme du système compétitif initiée par la fédération, la mise en œuvre dès septembre 2017 de la réforme territoriale avec ses nouveaux échelons induit des changements au niveau des circuits et des programmes compétitifs.

La suppression des programmes existant sur certains territoires, notamment au niveau des zones, représente une opportunité pour proposer une offre compétitive cohérente, issue d'une vision globale et répondant aux besoins des clubs et des gymnastes.

Parmi les 3 niveaux de pratique identifiés par la FFG, la majorité des gymnastes GAF évolue dans les niveaux « Performance » et « Fédéral », qui représentent respectivement 2600 et 35 000 gymnastes.

Après analyse des programmes existants et de leurs conditions de mise en œuvre, le groupe de travail chargé de leur élaboration sous le contrôle de la Commission Nationale Spécialisée *(CNS)* GAF, a conçu des contenus répondant aux besoins de chaque niveau de pratique identifié.

Les orientations qui ont guidé la conception du nouveau Code FFGym :

- Cohérence globale de l'offre de programmes
- Lisibilité et positionnement clair dans un niveau de pratique *(performance, intermédiaire)*
- Maitrise des conditions d'organisation *(logistique, temps de compétition, gestion des flux de participantes)*
- Proposition de contenus différenciés pour le niveau « Fédéral » *(effectifs nombreux et niveaux hétérogènes)*
- Simplification du jugement : calcul de la note de départ simplifié en « Fédéral » et valeurs des éléments identiques à celles du Code FIG en « Performance » quel que soit le programme.

Les programmes proposés en 2020-2021 :

FÉDÉRAL B : adapté aux capacités des gymnastes débutantes à partir de 7 ans et pratiquant 1 à 2 fois par semaine, ce programme représente le premier niveau de compétition. La réglementation matérielle simplifiée facilite l'organisation des rencontres et permet d'accueillir des effectifs importants.

FÉDÉRAL A : basé sur une grille d'éléments à chaque agrès et proposé aux gymnastes de 10 ans et plus qui s'entrainent 2 à 3 fois par semaine, ce contenu correspond aux anciennes catégories « DIR ». A partir de 2017-2018, ce programme identique sur tout le territoire permet aux équipes qualifiées à l'issue du championnat régional d'accéder à une nouvelle finale nationale.

PERFORMANCE 8-9 ans : proposé aux jeunes gymnastes de 8 et 9 ans présentant un potentiel pour la gymnastique de performance ou de haut niveau, ce programme évolutif a pour objectif une formation de qualité dans le respect des exigences techniques, garant de la progression future. Un entrainement hebdomadaire de 3 ou 4 séances minimum est nécessaire pour accéder à ce niveau de pratique en toute sécurité.

PERFORMANCE : les gymnastes âgées de 10 ans et plus présentant les capacités pour la gymnastique de performance peuvent accéder à ce niveau, conseillé à partir de 4 entrainements hebdomadaires. Articulés autour d'une grille unique d'éléments, 2 programmes avec des exigences de composition propres permettent de différencier les niveaux de pratique en fonction de l'âge en individuelle, et selon les catégories en équipes.

Après une saison de mise en place, une actualisation des programmes a été effectuée, afin d'optimiser les contenus et l'évaluation.

Illustrations : Éric Cordier & FIG.

Les dessins et textes reproduits sont fournis avec la permission de la FIG et ne peuvent être reproduits ou copiés sans autorisation écrite de la FIG.

SOMMAIRE

PROGRAMMES
FÉDÉRAL B
FÉDÉRAL A

6	**Fédéral B**
6	Difficultés
6	Bonifications
6	Exécution
7	Tableaux des éléments
14	**Fédéral A**
14	Difficultés
14	Bonifications
14	Exécution
15	Tableaux des éléments
22	**Tableau des fautes générales**
24	**Directives techniques**

PROGRAMMES
PERFORMANCE 8-9 ANS
PERFORMANCE
FIG AMÉNAGÉ

28	**Performance 8-9 ans**
28	**Partie 1 – Évaluation des exercices**
28	Calcul de la note
28	Calcul de la note D
30	Règlement pour la note E
33	Directives techniques
36	**Partie 2 – Règlements aux agrès et éléments**
36	SAUT
38	• Éléments Saut
39	BARRES ASYMÉTRIQUES
42	• Éléments Barres asymétriques
44	POUTRE
48	• Éléments Poutre
50	SOL
54	• Éléments Sol
56	**Partie 3 – Annexes**

60	**Performance**
60	**Partie 1 – Évaluation des exercices**
60	Calcul de la note
60	Calcul de la note D
63	Règlement pour la note E
66	Directives techniques
72	**Partie 2 – Règlements aux agrès**
72	SAUT
74	BARRES ASYMÉTRIQUES
76	POUTRE
80	SOL
83	**Partie 3 - Éléments**
83	• Éléments Saut
91	• Éléments Barres asymétriques
121	• Éléments Poutre
155	• Éléments Sol
171	**Partie 4 – Annexes**

178	**FIG Aménagé**
178	Généralités
178	SAUT
178	BARRES ASYMÉTRIQUES
179	POUTRE
179	SOL
183	**Feuille de notation**
184	**Réglementation Matérielle**

PROGRAMMES

FÉDÉRAL B | FÉDÉRAL A

FÉDÉRAL B

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 184.

COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL B ?

Note Finale sur 11 points maximum

- **Note D :** 11 points **Difficultés :** 10 points **Bonifications :** 1 point *(2 X 0,5 pt)*
- **Note Finale :** ND moins fautes d'exécution et pénalités
- **Tenue :** justaucorps identiques ou différents, à l'initiative des clubs

DIFFICULTÉS/10 POINTS

1-1 Choix des éléments

Un maximum de 5 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral B » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte *(seul le texte fait foi)* : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

a) Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois *(mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées)*.

b) Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.

c) Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.

d) Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés

1-2 Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym « Fédéral B »

BONIFICATIONS/1 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

EXÉCUTION

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

LES FAUTES GÉNÉRALES

TABLEAU page 22

LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT page 7
BARRES page 9
POUTRE page 11
SOL page 13

FÉDÉRAL B
SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
- Toutes les années d'âges doivent utiliser le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère.
  * interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou leTrampo-tremp, ni la table de saut *(même si la table est dépassée)*
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1er ENVOL

- Mauvaise technique
  - angle des hanches 0,10 – 0,30
  - corps cambré 0,10 – 0,30
  - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
  - jambes et genoux écartés 0,10 – 0,30

IMPULSION

- Mauvaise technique
  - bras fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
  - angle des épaules 0,10 – 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 – 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : 0,50 *(une fois)*

2ème ENVOL

- Hauteur 0,10 – 0,30 - 0,50
- Position du corps
  - alignement du corps 0,10
  - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
  - jambes ou genoux écartés 0,10 – 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 – 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 – 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

GRILLE DES SAUTS NOTES D

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART Trampo-tremp*
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant (interdit 7-8-9 ans)	9

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL B

BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraineur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.

EXIGENCES DE GROUPE (à partir de 10 ans)

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 1 élément au choix dans la grille

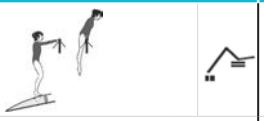
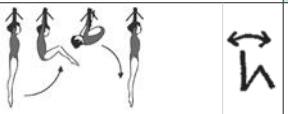
Exigences de groupes 7-8-9

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre *(Bl ou BS)*
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement
- Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en bleu

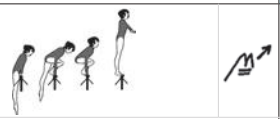
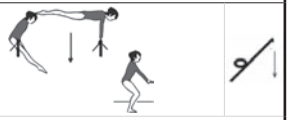
GROUPES 1/2

ENTRÉES	SUSPENSIONS	
 Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur Bl	Renversement arrière du balancé	De la suspension, demi tour *(180°)* ou tour *(360°)*, nombre libre de changements de prises
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS	Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	Renversement arrière de la traction, aussi en entrée *(comptabilisé une seule fois)*
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement *(comptabilisé une seule fois)*	 De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension	Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée *(comptabilisé 1 seule fois)*
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement *(comptabilisé 1 seule fois)*	De l'appui Bl ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	
Renversement arrière du lancé de jambe		

FÉDÉRAL B

BARRES 2/2

GROUPES 2/2

APPUIS		SORTIES
De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier	Tour d'appui arrière groupé ou tendu	Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes *(pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui)* BI ou BS
 Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS	De l'appui cavalier BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout
De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS	Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie *(comptabilisé 1 seule fois)*	 Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement *(comptabilisé 1 seule fois)*

FAUTES SPÉCIFIQUES

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées *(bascules et balancés)*		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt *(=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)*	0.50	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Élan intermédiaire *(= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant)* - pas de cumul avec l'arrêt	0.50
Dépassement du temps de chute *(30 sec)*	Exercice terminé		

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = *(Nbre d'éléments x 2) + Bonif*	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

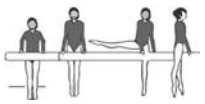
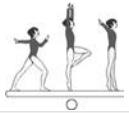
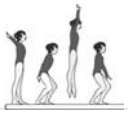
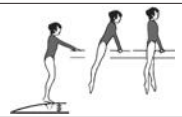
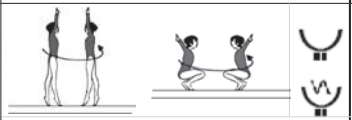
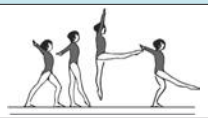
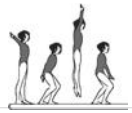
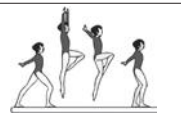
FÉDÉRAL B

POUTRE 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

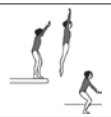
Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous *(durée 1 minute maximum)* **:**

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément acrobatique
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille
- pour les 7-9 ans: en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre
- bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu

GROUPES 1/2				
ENTRÉES	ÉLÉMENTS GYMNIQUES			
	TOURS		SAUTS	
				
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		Relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 2 sec	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant
				
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège	½ pivot, position de la jambe libre au choix	Détourné, aussi accroupi	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	Saut vertical avec changement de jambe
				
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans *appui de la main)*	Planche ou arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum	Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	Saut de chat genoux à l'horizontale	

FÉDÉRAL B

POUTRE 2/2

GROUPES 2/2		
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES		SORTIES
ARRIÈRE	AVANT	
Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres	ATR passagé sous toutes ses formes *(à la verticale)*	Sortie rondade
		
Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes	Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout
	Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronomètrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronométreur prévient la gymnaste à 50 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50	
Dépassement du temps autorisé *(1min)*	2.00	
Dépassement du temps de chute *(10 secondes)*	Exercice terminé	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = *(Nbre d'éléments x 2) + Bonif*	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL B

SOL 1/2

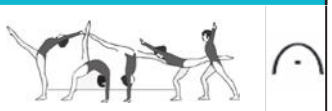
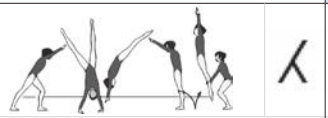
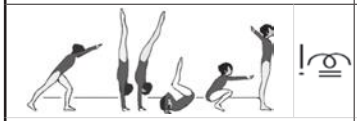
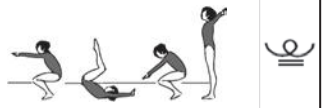
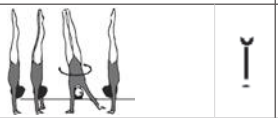
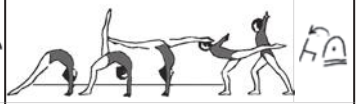
EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis *(durée 1 minute maximum)* **de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :**

- 2 éléments acrobatiques
- 2 éléments gymniques
- 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES

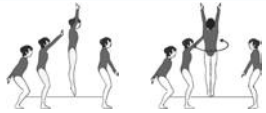
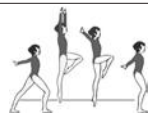
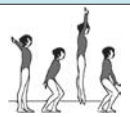
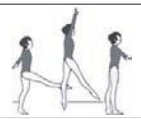
AVANT		ARRIÈRE
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	 Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre
 Rondade avec rebond	Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre
 ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre	ATR marqué *(passage à la verticale)* sous toutes ses formes retour en fente	 Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre
 ATR ½ valse, jambes tendues serrées	Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre *(jambes serrées ou écartées…)*	 De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur *(si pont tenu 2 ", validation de 2 éléments)*
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		

FÉDÉRAL B

SOL 2/2

GROUPES 2/2

ÉLÉMENTS GYMNIQUES

SOUPLESSE MAINTIEN		SAUTS		TOURS
				
Grand écart antéro-postérieur écart 180°sans appui des mains au sol maintenu 2 sec	Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut vertical, aussi avec ½ tour	½ pivot + détourné *(conservation du sens de rotation)*
				
De la position allongée, s'établir en pont , jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec	Relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 2sec	Saut de chat genoux à l'horizontale	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	½ pivot, position de la jambe libre indifférente
				
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec	Écrasement facial maintenu 2 sec	Pas chassés D - G ou inversement	Saut vertical avec changement de jambe	Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.
				
		Saut sissonne écart à 180°	Assemblé	Détourné

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronométreur prévient la gymnaste à 50 sec.
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0.50	
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé *(1 min)*	2.00	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = *(Nbre d'éléments x 2) + Bonif*	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 184.

COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL A ?

Note Finale sur 13,5 points maximum

- **Note D :** 13,5 points **Difficultés :** 12 points **Bonifications :** 1,5 point *(3 X 0,5 pt)*
- **Note Finale :** ND moins fautes d'exécution et pénalités

Pour les catégories à finalité autre que nationale, mises en place à l'initiative des comités régionaux et du regroupement *(cf. page 38 du règlement technique GAM-GAF 2018-2019)*, possibilité d'ajuster les modalités de notation *(exemples : pas de prise en compte des bonifications ou détermination d'une note D maximale inférieure à 12 points)*

DIFFICULTÉS/12 POINTS

1-1 Choix des éléments

Un maximum de 6 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral A » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 1 ou 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte *(seul le texte fait foi)* : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

a) Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois *(mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées)*.

b) Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.

c) Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.

d) Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

1-2 Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym « Fédéral A »

BONIFICATIONS/1,5 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute permettent l'attribution de 3 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

EXÉCUTION

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

LES FAUTES GÉNÉRALES

TABLEAU page 22

LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT page 15
BARRES page 17
POUTRE page 19
SOL page 21

FÉDÉRAL A

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25
- Toutes les années d'âges peuvent utiliser le tremplin normes FIG ou le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère. * interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut *(même si la table est dépassée)*
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1er ENVOL

- Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol :
  ≤ 45° : 0,10 - ≤ 90° : 0,30 - >90° : 0,50
- Mauvaise technique
  - angle des hanches 0,10 – 0,30
  - corps cambré 0,10 – 0,30
  - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
  - jambes et genoux écartés 0,10 – 0,30

IMPULSION

- Mauvaise technique
  - bras fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
  - angle des épaules 0,10 – 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 – 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : 0,50 *(une seule fois)*
- Ne pas passer par la verticale 0,10
- Rotation longitudinale commencée trop tôt *(sur la table)* 0,10 - 0,30

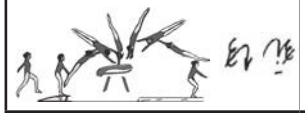
2ème ENVOL

- Hauteur 0,10 – 0,30 - 0,50
- Précision dans les rotations longitudinales 0,10
- Position du corps
  - alignement du corps 0,10
  - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
  - jambes ou genoux écartés 0,10 – 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 – 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 – 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

GRILLE DES SAUTS NOTES D

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART	
		Trampo-tremp*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	10	11
	Renversement avant avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol	11	12
	Renversement avant	12	13
	Renversement avant avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol et ½ tour *(180°)* dans le 2e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	12	13

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A

BARRES 1/2

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

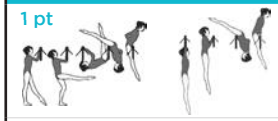
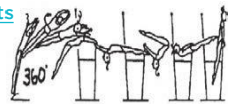
- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille

3 bonifications maximum à 0,5 pt
(éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre *(Bl ou BS)*
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

GROUPE 1/2

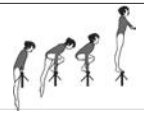
ENTRÉES		SUSPENSIONS	
1 pt 	2 pts	1 pt	1 pt
Renversement arrière du lancé de jambe ou de la traction, aussi dans le mouvement *(comptabilisé 1 seule fois)*	Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la Bl, aussi dans le mouvement *(comptabilisé 1 seule fois)*	De la suspension BS, filé avant	De l'appui facial Bl ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) maintenues chacune 2 sec.
1 pt	2 pts	1 pt	1 pt
Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi dans le mouvement *(comptabilisé 1 seule fois)*	½ tour bascule	2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie *(comptabilisé 1 seule fois)*	De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale
	2 pts 	1 pt	1 pt
	Saut avec 1/1 tour *(360°)* élan en av. et bascule à l'appui facial Bl	Renversement arrière du balancé	Renversement de la traction, aussi en entrée *(comptabilisé 1 seule fois)*
		2 pts	2 pts
		Balancé arrière et rétablissement à l'appui ou l'appui libre	Bascule barre supérieure uniquement dans le mouvement
		2 pts	1 pt
		Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la Bl, aussi en entrée *(comptabilisé 1 seule fois)*	Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi en entrée *(comptabilisé 1 seule fois)*
		1 pt	
		Balancer contre volée à l'oblique basse, aussi en sortie *(comptabilisé une seule fois)*	

FÉDÉRAL A

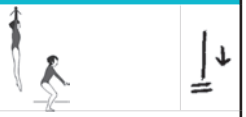
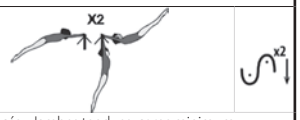
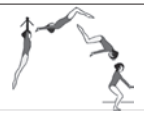
BARRES 2/2

GROUPE 2/2

APPUIS

1 pt	1 pt		
De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier	Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné		
1 pt	2 pts		
Prise d'élan à l'horizontale, aussi en sortie BI *(comptabilisé 1 seule fois)*	Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées *(tendues ou fléchies)*		
1 pt	1 pt		
De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS	De l'appui cavalier tour en avant *(prises libres)*		
2 pts	1 pt 		
Bascule fixe	Montée debout sur BI un pied après l'autre pour attraper la BS		
1 pt	1 pt		
Tour d'appui avant jambes tendues	De l'appui cavalier BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre		
	2 pts		
	Tour d'appui arrière libre à l'horizontale		

SORTIES

1 pt	1 pt 		
Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes *(pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui)* BI ou BS	De la suspension statique, BI ou BS lacher la barre et réception à la station debout		
1 pt	1 pt 		
Elan *(ou élan libre)* par-dessous la barre avec ½ tour à la station	2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi dans le mouvement *(comptabilisé 1 seule fois)*		
2 pts 	1 pt		
Sortie salto arrière groupé	Prise d'élan à l'horizontale à la BI, réception au sol aussi dans le mouvement *(comptabilisé 1 seule fois)*		
1 pt			
Balancé contre volée à l'oblique basse en sortie, aussi dans le mouvement *(comptabilisée une seule fois)*			

FAUTES SPÉCIFIQUES

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées *(bascules et balancés)*		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt *(=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)*	0.50	Manque d'amplitude dans les prises d'élan et balancés	0.10 / 0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute *(30 secondes)*	Exercice terminé	Élan intermédiaire *(= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant)* - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = *(Nbre d'éléments x 1+ Nbre d'éléments x 2) + Bonif*	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A

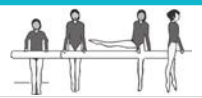
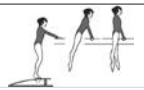
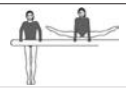
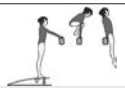
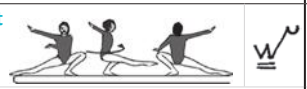
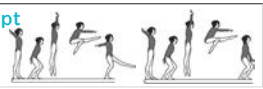
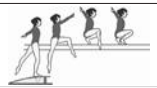
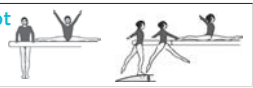
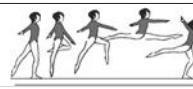
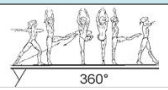
POUTRE 1/2

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre de 6 éléments *(durée maximum 1 minute)* **choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :**

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Tours »
- 1 élément du GROUPE « Sauts »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques en arrière »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques en avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »

3 bonifications maximum à 0,5 pt *(éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)*

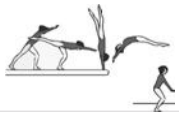
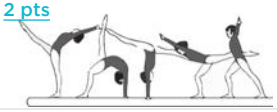
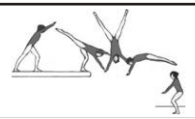
GROUPE 1/2				
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNIQUES		
		TOURS	SAUTS	
1 pt 	2 pts	1 pt	1 pt	2 pts
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal	En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds	½ pivot + détourné *(conservation du sens de rotation)*	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut sissonne écart à 180°
1 pt 	1 pt	1 pt	2 pts	1 pt
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège	Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale	½ pivot, position de la jambe libre au choix *(aussi accroupi)*	Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec ½ tour (180°) - de la position transv. *(hanches & genoux à 45°.)*	Saut de chat genoux à l'horizontale, aussi avec ½ tour
2 pts 	2 pts 	1 pt 	1 pt	1 pt 
Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec	De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal	½ tour à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontale
1 pt 	1 pt 	2 pts	1 pt	2 pts 
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupie 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)	Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre	Pivot	Saut ciseaux avant battements à l'horizontale	Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart à 180°
2 pts	2 pts	2 pts 	1 pt	2 pts
Roue en entrée	Entrée équerre renversée	Pivot attitude	Saut vertical avec ½ tour	Saut changement de jambe écart à 180°
			2 pts	
			Saut écart antéropostérieur écart à 180°	

FÉDÉRAL A

POUTRE 2/2

GROUPE 2/2

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES

ARRIÈRE	AVANT/LATÉRAL		SORTIES
1 pt	1 pt	2 pts	1 pt
Chandelle corps tendu *(départ et retour libres)* maintenue 2 sec	ATR passagé sous toutes ses formes	Tic tac	Sortie rondade
1 pt	2 pts	2 pts	1 pt 
Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre	ATR maintenu *(sous toutes ses formes)* 2 sec.	Rondade *(interdite en liaison avec sortie)*	Sortie saut de mains
2 pts 	1 pt	2 pts	2 pts
Souplesse arrière	Roulade avant départ appui pédestre, retour libre	Souplesse avant	Sortie salto avant groupé
2 pts	2 pts	2 pts	2 pts
Flic Flac jambes décalées	Roue sous toutes ses formes	Saut de mains	Sortie salto arrière groupé
		1 pt	1 pt 
		Pont départ allongé	Sortie salto costal

FAUTES SPECIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50
Dépassement du temps autorisé *(1min)*	2.00
Dépassement du temps de chute *(10 sec)*	Exercice terminé
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10
Pas de passage proche de la poutre	0.10
Aucune gestuelle	0.10

Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronomètrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chrnométreur prévient la gymnaste à 50 sec.

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = *(Nbre d'éléments x 1+ Nbre d'éléments x 2) + Bonif*	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A

SOL 1/2

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

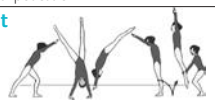
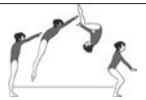
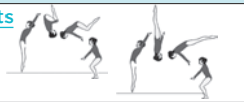
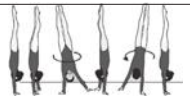
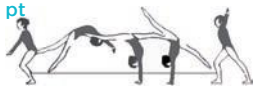
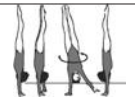
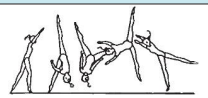
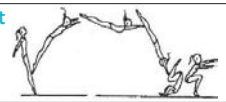
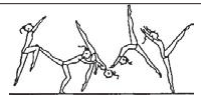
Enchaînement libre sur praticable 12 m x 12 m, en musique *(durée 1 minute)* **de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :**

- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques arrière »
- 2 éléments gymniques au choix
- 2 éléments au choix dans la grille

3 bonifications maximum à 0,5 pt *(éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)*
Rondade flip salto = 2 bonifications

GROUPE 1/2

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES

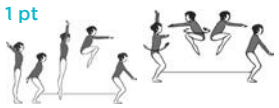
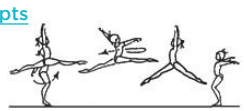
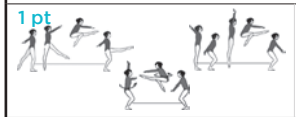
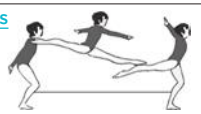
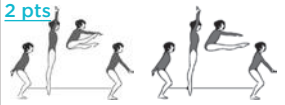
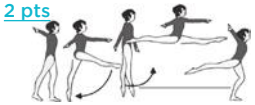
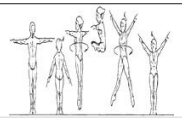
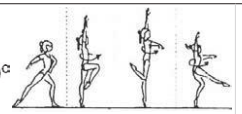
AVANT/LATÉRAL			ARRIÈRE	
1 pt	2 pts	2 pts	1 pt	2 pts
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	Équerre écartée et élévation à l'ATR par placement du dos, retour en fente	Saut de mains 2 pieds avec rebond	Roulade arrière bras tendus corps carpé, départ et retour à l'appui pédestre	Flic Flac jambes serrrées avec rebond de la rondade : bonification
1 pt 	1 pt	2 pts 	1 pt	2 pts 
Rondade avec rebond	Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre	salto avant groupé	Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre	Salto arrière groupé ou tendu
1 pt	1 pt	2 pts 	1 pt	1 pt 
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre	Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	ATR valse, jambes tendues serrées retour en fente	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre	Flic-flac jambes décalées
1 pt 	1 pt	1 pt 		
ATR ½ valse, jambes tendues serrées retour en fente	Saut de mains 1 pied	Salto costal		
	1 pt 	1 pt 		
	Saut de l'ange	Salto facial		

FÉDÉRAL A

SOL 2/2

GROUPE 2/2

ÉLÉMENTS GYMNIQUES

SAUTS				TOURS
1 pt 	2 pts	1 pt	2 pts 	1 pt
Saut groupé aussi avec ½ ou tour genoux à l'horizontale	Saut écart antéropostérieur écart à 180°	Saut de chat avec ½ tour ou tour cuisses à l'horizontale	Saut écart antéro-postérieur ½ tour	½ pivot
1 pt 	2 pts 	1 pt		1 pt
Saut cosaque appel et réception 1 ou 2 pieds aussi avec ½ tour genoux à l'horizontale	Saut sissonne écart à 180°	Saut vertical avec 1 tour		½ pivot jambe libre horizontale ou pied dans la main écart 180°
1 pt	2 pts	1 pt		1 pt
Saut ciseaux avant battements à l'horizontale	Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°	Saut changement de jambe à la position saut cosaque genoux à l'horizontale		Pivot
2 pts 	2 pts 	2 pts 		2 pts 720° 
Saut carpé écarté ou serré cuisses à l'horizontale	Saut changement de jambe écart à 180°	Saut carpé ½ tour		Double pirouette

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.
Absence de rebond après les éléments : rondade, sauts de mains, flic-flac *(positionnés en dernier élément)*	0.50	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé *(1min)*	2.00	
Absence de musique	2.00	
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10	
Pas de passage au sol	0.10	
Manque de synchronisation musique / mouvement:	0.10	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = *(Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2)* + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A – B

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

Il faut distinguer les petites fautes *(0.10 pt)*, les fautes moyennes *(0.30 pt)*, les grosses fautes *(0.50 pt)* et les très grosses fautes *(1.00 pt)*

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
– Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
– Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
– Hauteur des éléments insuffisante *(amplitude externe)*	Ch. fois	x	x		
Manque					
– Manque de précision *(sur rotation par exemple)*	Ch fois	x			
– De précision de la position groupée dans les salti simples	Ch fois	x 90° Angle bassin	x > 90° Angle bassin		
– Ne pas maintenir la position corps tendu *(fermeture trop tôt)*	Ch. fois	x	x		
– Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments *(non gymniques)*					
– Alignement du corps	Ch.fois	x			
– Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch.fois	x			
– Ecart insuffisant dans les éléments acro *(sans envol)*	Ch.fois	x	x		
- Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques *(selon directives techniques)*	Ch.fois	x	x	x	
– Exécution de la sortie trop près de l'agrès *(barres poutre)*			x		
FAUTES DE RÉCEPTION *(tous les éléments y compris les sorties)*	S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80				
– Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
– Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
– Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	x			
– Très grand pas ou saut *(plus d'1 mètre)*	Ch. fois		x		
– Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
– Flexion profonde	Ch. fois			x	
– Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
– Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
– Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
– La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

FÉDÉRAL A – B

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
Par le jury D					
- Exécution de bonifications avec chute	Barres, poutre, sol				Pas de Bonif
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Élément non reconnu Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
- Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition					
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS					
- Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
- Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
- Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
Par le responsable des juges de la compétition					
- Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin ou changer la hauteur du Trampo-Tremp	Gym/Agrès			x	
- Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
- Tenue incorrecte - justaucorps, bijoux	Gym/Agrès		x		
- Justaucorps non identiques *(pour les gymnastes d'une même équipe)*	Équipe			1.00P. Qualification et finale par équipe appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1ère fois.	
- Dépassement du temps	Poutre, sol				2.00 sur la note finale

FÉDÉRAL A – B

DIRECTIVES TECHNIQUES

Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que l'exigence de groupe soit reconnue

A tous les agrès

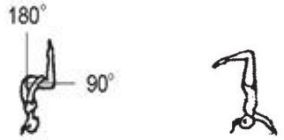
Reconnaissances des positions du corps

- **Groupé**
  Angle des hanches et genoux, moins de 90° dans les salti et éléments gymniques

0.00 0.10 0.30

- **Tendu**
  - Toutes les parties du corps doivent être alignées
  - La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto

0.00 0.10 0.30

Salto groupé devient tendu 	**Jury D** Hanches ouvertes *(180°)* » On donne salto tendu

Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord = l'Exigence de Groupe est attribuée.

Sans réception sur les pieds d'abord = l'Exigence de Groupe n'est pas attribuée.

Poutre et sol

Tours sur une jambe *(pivots)*

Les tours doivent être complètement terminés ou un autre élément de la grille est attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.

» Doivent être exécutés sur les ½ pointes.

» Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.

» Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.

» Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément de la grille

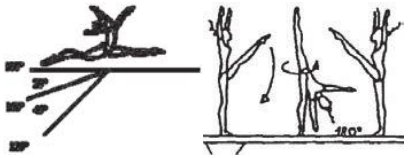
Sauts avec tours

Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnait un autre élément de la grille. Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

FÉDÉRAL A – B

Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

Écart insuffisant



> 0° - 20° déduction 0.10

> 20° - 45° déduction 0.30

> 45° *(gymnique)* Elément non reconnu et 0.30 de pénalité

Saut groupé avec et sans tour

Exigences
- Angle des hanches inf 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E
- Genoux à l'horizontale - 0.10
- Genoux sous l'horizontale - 0.30

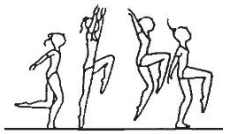
Saut cosaque avec et sans tour

Exigences
- Angle des hanches inf 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E
- Jambe tendue à l'horizontale - 0.10
- Jambe tendue sous l'horizontale - 0.30

Saut de chat avec et sans tour

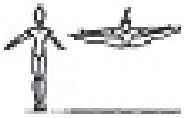


Exigences
- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Evaluation / au genou le plus bas

Jury D
- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe
- Manque d'alternance = saut groupé

Jury E
- Une ou les 2 jambes à l'horizontal - 0.10
- Une ou les 2 jambes sous l'horizontale - 0.30

Saut carpé écarté



Exigence
- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E
- Position incorrecte des jambes *(Asymétriques)* - 0.10
- Jambes à l'horizontale - 0.10
- Jambes sous l'horizontale - 0.30

FÉDÉRAL A – B

Saut changement de jambe

Exigences
- Élan de jambe libre à 45° mini
- Élan avec jambe libre tendue

Jury D
- Manque d'élan de la jbe libre = reconnu saut grand écart

Jury E
- Élan de jambe libre moins de 45° - 0.10
- Jambe libre fléchie - 0.10/0.30

Le maximum de déductions cumulées pour déviations par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut dépasser 0.50 (0.10 ou 0.30 ou 0.50).

Les déductions pour la forme du corps incluent :

» Manque d'écart
» Jambes fléchies
» Pointes de pied pas tendues
» Déductions spécifiques précisées ci-dessus

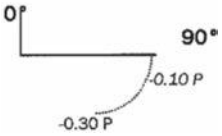
Au 0.50 peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées à la hauteur, déséquilibre.

Sol

Les éléments avec un retour en fente ne sont pas reconnus en cas de retour différent. Si la gymnaste termine en roulade, ne pas pénaliser pour chute.

Barres

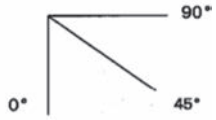
Prise d'élan à l'horizontale et tour d'appui arrière libre



Manque d'amplitude 0.10 ou 0.30
Quelle que soit l'amplitude la prise d'élan et le tour d'appui arrière libre sont reconnus

A l'horizontale ou au-dessus : pas pénalité.
Sous l'horizontale : 0.10 ou 0.30

Balancés

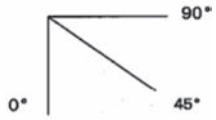


Manque d'amplitude 0.10 ou 0.30
Quelle que soit l'amplitude le balancé est reconnu

A 90°ou au-dessus = Pas de pénalité
Entre 90° et 45° = Pénalité de 0.10
Sous les 45° = Pénalité de 0.30

Cette pénalité s'applique à chaque fois lors du balancé avant et du balancé arrière

Contre-volée



Manque d'amplitude 0.10 ou 0.30
Quelle que soit l'amplitude la contre volée est reconnue

A 45°et au-dessus = Pas de pénalité
Sous 45° = Pénalité de 0.10 ou 0.30

PROGRAMMES

PERFORMANCE 8-9 ANS	PERFORMANCE	FIG AMÉNAGÉ

PERFORMANCE 8-9 ANS
PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

CALCUL DE LA NOTE

1-1 Calcul de la note finale

a) La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E.

b) Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice ; et le jury E calcule la note E : exécution et artistique

c) La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.

d) En principe un exercice ne peut pas être répété.

1-2 Exercices trop courts

Le jury D peut appliquer les déductions neutres suivantes dans le cas d'un exercice trop court *(sur la note finale)*.

Remarque : les éléments sans valeur, issus de la grille, sont comptabilisés pour éviter la pénalisation.

7 éléments ou plus = pas de déduction

5 - 6 éléments = - 4.00 points

3 - 4 éléments = - 6.00 points

1 - 2 éléments = - 8.00 points

pas d'éléments = - 10.00 points

CALCUL DE LA NOTE D

2-1 Note D *(contenu)*

a) Au saut, la note D correspond à la Valeur de Difficulté fixée dans le tableau des sauts.

b) La note D aux barres, à la poutre et au sol correspond aux 8 difficultés de valeurs les plus élevées, aux exigences de composition et aux bonifications.

2-2 Valeurs de difficultés *(VD)*

Les VD sont des éléments issus des tableaux des éléments du code FFG Performance 8-9 ans.

a) Aux barres, à la poutre et au sol, un maximum de 8 éléments de VD les plus élevées, sont comptabilisés, sortie comprise.

b) Le jury D reconnaît toujours la valeur de difficulté des éléments, sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées.

2-2-1 Valeurs de difficultés

Éléments sans valeur = 0.00 *(mais peuvent être utilisés dans le décompte des VD)*

A et A FFG = 0.10

B = 0.20

C = 0.30

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

2-2-2 Reconnaissance des valeurs de difficultés des éléments

a) Pour recevoir la VD, l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps faite dans le tableau des éléments.

b) Le même élément reçoit la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.

c) Reconnaissance des éléments identiques et différents

- Les éléments gymniques différents, issus de la même case dans le tableau des éléments, reçoivent la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.

d) Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés dans des cases différentes du tableau des éléments.

e) Les éléments sont considérés comme identiques, s'ils sont répertoriés dans la même case et s'ils répondent aux critères suivants :

Éléments aux barres :

» Élans circulaires carpés en avant et en arrière exécutés avec les jambes écartées ou serrées

Éléments gymniques :

» Sont exécutés en position latérale ou transversale *(poutre)*

a) Les sauts exécutés en position latérale ne reçoivent pas de degré de valeur supérieur sur ce programme Performance 8-9 ans, par rapport à leur réalisation en position transversale.

b) Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD n'est accordée qu'une fois et dans l'ordre chronologique.

2-2-3 Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique

a) Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques ils :

- sont reconnus comme autres éléments du tableau des difficultés.
- ou n'ont pas de VD

b) Si un élément est reconnu comme un autre élément du tableau des difficultés *(parce qu'il n'a pas respecté les exigences techniques)* et qu'ensuite, il est exécuté avec une technique correcte, il peut à nouveau recevoir une VD.

- Exemple : saut vertical avec 1 tour non terminé devient saut vertical ½ tour. Si le saut vertical 1/1 tour est exécuté ensuite avec une technique correcte, il est reconnu comme un saut vertical 1/1 tour parce que les deux éléments existent dans le tableau des difficultés.
- Exemple au sol : ✓ on donne au tour la valeur d'un autre élément du code ◡ parce que la jambe libre n'a pas été maintenue à l'horizontale du début à la fin du tour *(180°)*. S'il est exécuté une 2e fois dans l'exercice, correctement, on lui donne la VD ✓

2-3 Exigences de composition *(EC)*

Les exigences de composition sont précisées dans les sections relatives à chaque agrès. Un maximum de 2 points peut être atteint.

a) Dans le programme Performance 8-9 ans, tous les éléments issus des tableaux de difficultés peuvent remplir les EC *(valeur 0.00 à 0.30pt)*

b) Un élément peut remplir plus d'une EC, cependant un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC.

2-4 Bonifications

a) Les éléments utilisés en bonification ne sont pas nécessairement parmi les 8 VD comptabilisées

b) Une bonification peut remplir une EC

c) Pour être accordée, une bonification doit être réalisée sans chute

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

RÈGLEMENT POUR LA NOTE E *sur 10.00 points*

La note E comprend les déductions pour fautes :

c) d'exécution

d) de présentation artistique

Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10.00 points pour obtenir la note E.

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	x			
Hauteur des éléments insuffisante *(amplitude externe)*	Ch. fois	x	x		
Manque		x	x		
De précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples	Ch fois	90° Angle bassin	> 90° Angle bassin		
Ne pas maintenir la position corps tendu *(fermeture trop tôt)*	Ch. fois	x	x		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. fois	x			
Essai sans exécuter un élément *(course à vide)*	Ch. fois		x		
Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments *(non gymniques)*					
Alignement du corps	Ch. fois	x			
Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch. fois	x			
Écart insuffisant dans les éléments acro *(sans envol)*	Ch. fois	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques *(liste des fautes dans les éléments gymniques)*	Ch.fois	x	x	x	
Précision	Ch fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès *(barres poutre)*			x		

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00
Par le jury E					
FAUTES DE RÉCEPTION *(tous les éléments y compris les sorties)*		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
Élan supplémentaires des bras		x			
Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	x			
Très grand pas ou saut *(plus d'1 mètre)*	Ch. fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. fois			x	
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00
Par le jury D					
Exécution de bonifications avec chute	Barres, poutre, sol				Pas de Bonif
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de VD- EC Pas de Bonif
Impulsion en dehors des lignes du sol *(complètement en-dehors)*	Sol				Pas de VD-EC Pas de Bonif
Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
Tenue incorrecte *(bijoux, justaucorps)*			x		
Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas de VD-EC Pas de Bonif
Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition					
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS					
Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
Par le responsable des juges de la compétition					
Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin	Gym/Agrès			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
Justaucorps non identiques *(pour les gymnastes d'une même équipe)*	Équipe			1.00P. Qualification et la finale par équipe appliqué1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1ère fois.	

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

DIRECTIVES TECHNIQUES

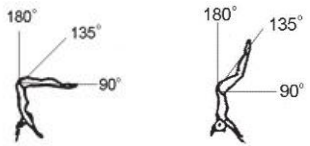
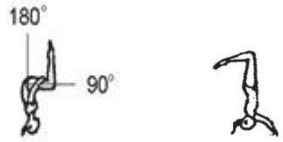
4-1 À tous les agrès

4-1-1 Reconnaissances des positions du corps

a) Tendu

- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto
- Si la position tendue n'est pas visible, et que l'on observe une fermeture au niveau des hanches , tenir compte de la VD en salto arrière tendu *(0.10 pt)* et ajouter la déduction pour manque de maintien de la position tendue : -0.30pt *(cas du salto tendu, en sortie de barres et au sol)*

b) Dans les salti simples

Salto carpé devient groupé 	**Jury D** Si dans le salto carpé l'angle des genoux est inférieur à 135° » On donne salto groupé
Salto groupé devient tendu 	**Jury D** Hanches ouvertes *(180°)* » On donne salto tendu
La position tendue devient carpée 	**Jury D** Carpé au niveau hanches » On donne salto carpé Un léger creux au niveau de la poitrine ou un léger cambré du corps sont acceptables

4-1-2 Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord : la VD est attribuée.

Sans réception sur les pieds d'abord : la VD n'est pas attribuée.

4-2 Poutre et sol

4-2-1 Tour sur une jambe *(pivots)*

Les tours doivent être complètement terminés ou un autre élément de la grille est attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.

Les tours

a) doivent être exécutés sur les ½ pointes.

b) doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.

c) doivent être terminés sur ½ pointes

d) la valeur de difficulté ne change pas, que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie.*(chorégraphie)*.

e) pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.

f) si la jambe libre n'est pas dans la position demandée, on donne la valeur d'un autre élément du code

4-2-2 Sauts avec tours

Pour une sous rotation de 30° ou plus, on reconnait un autre élément de la grille.

4-2-3 Sol

Les éléments avec un retour en fente ne sont pas reconnus en cas de retour différent. Si la gymnaste termine en roulade, ne pas pénaliser pour chute.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

4-2-4 Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

Écart insuffisant

> 0° - 20° déduction 0.10

> 20° - 45° déduction 0.30

> 45° *(gymnique)* on donne la valeur d'un autre élément de la grille ou pas de VD

4-3 Exigences pour éléments gymniques particuliers

Tours avec position spécifique des jambes

Exigence
- Jambe libre avant à l'horizontale

Jury D
- Jambe libre s/s l'horizontale = autre élément de la grille

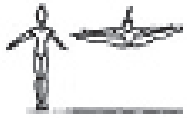
Saut groupé avec et sans tour

Exigences
- Angle des hanches inf 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches/genoux > 135° = pas ou autre VD

Jury E
- Genoux à l'horizontale - 0.10
- Genoux sous l'horizontale - 0.30

Saut carpé écarté



Exigence
- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches > 135° = pas ou autre VD

Jury E
- Position incorrecte des jambes *(asymétriques)* - 0.10
- Jambes à l'horizontale - 0.10
- Jambes sous l'horizontale - 0.30

Saut changement de jambe

Exigences
- Élan de jambe libre à 45° mini
- Élan avec jambe libre tendue

Jury E
- Élan de jambe libre moins de 45° - 0.10
- Jambe libre fléchie 0.10/0.30

REMARQUE :

Le maximum de déductions cumulées pour déviations par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut dépasser 0.50 pt *(0.10 ou 0.30 ou 0.50)*.

Les déductions pour la forme du corps incluent :

- le manque d'écart
- les jambes fléchies
- les pointes de pieds pas tendues
- les déductions spécifiques précisées ci-dessus

Au 0.50 peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées à la hauteur, la précision et les déséquilibres.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

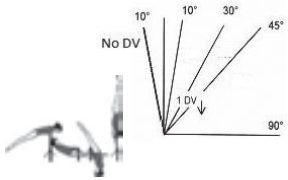
4-4 Barres asymétriques

4-4-1 Prise d'élan

Jury E

- > 90° - 0.10 / - 0.30

4-4-2 Élément circulaire à l'ATR : Passement Filé



Jury D

Si élément terminé :
- > 10° avant la verticale = PAS de VD
- > 10° après la verticale = 1 VD inférieure

(cf. valeur dans tableau des difficultés en fonction de l'amplitude)

Jury E

- > 90° - 0.10 / - 0.30

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 1/3

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 184.

5-1 Généralités

La gymnaste peut exécuter deux sauts identiques ou différents issus du tableau des sauts. Seul le meilleur des 2 est pris en compte *(meilleure NF)*

- Les sauts sont obligatoirement réalisés avec un trampo-tremp et une table à 1m15
- La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum
- Seuls les 2 sauts de la grille peuvent être réalisés.

5-2 Course d'élan

Une 3ème course d'élan est autorisée.

Une 4ème course d'élan n'est pas autorisée.

5-3 Lignes *(couloir)*

A titre d'orientation pour les déductions liées à la direction, un couloir est tracé sur le tapis de réception. La gymnaste doit se réceptionner et finir son saut de façon stable dans cette zone.

Le juge D *(après notification écrite du juge de ligne)* applique les déductions sur la note finale pour touche du tapis avec n'importe quelle partie du corps en dehors de la ligne du couloir comme suit :

- Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied /main - 0.10
- Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains ou partie du corps - 0.30

5-4 Déductions spécifiques à l'agrès *(Jury D)*

Appliquées sur la note finale du saut exécuté

- Appui *(impulsion)* avec seulement une main pour la lune - 2.00

5-5 Éléments NON valables

(= valeur de l'élément non attribuée par le jury D)

- Le saut est exécuté sans phase d'appui *(aucune main ne touche la table pour la lune)*
- Aide pendant le saut.
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.
- Le saut est tellement mal exécuté que l'élément prévu ne peut pas être reconnu
- La gymnaste exécute un saut qui ne figure pas dans la grille des éléments à présenter.
- La gymnaste utilise un tremplin ou un mini-trampoline à la place du trampo tremp

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 2/3

5-6 Déductions spécifiques à l'agrès *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Premier Envol *(Lune - phase d'envol du saut droit)*			
Mauvaise technique			
» Angle des hanches	x	x	
» Corps cambré	x	x	
» Genoux fléchis	x	x	x
» Jambes et genoux écartés	x	x	
» Amplitude	x	x	
» Arrivée sur 1 jambe sur la table de saut		x	
» Si pas sur la table			x
Impulsion bras *(Lune)*			
Mauvaise technique			
» Appui décalé des mains et lune	x	x	
» Bras fléchis	x	x	x
» Angle des épaules	x	x	
» Ne pas passer par la verticale	x		
Deuxième envol *(Lune – saut extension recéption)*			
Hauteur	x	x	x
Position du corps			
» Manque de maintien de la position corps tendu *(Lune, saut extension)*	x	x	
» Genoux fléchis	x	x	x
» Jambes écartés	x	x	
Longueur insuffisante pour la Lune	x	x	
Déviation par rapport à l'axe	x		
Dynamisme	x	x	
Fautes de Réception – Se référer aux tableaux des fautes générales			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 3/3

Contenu de l'exercice

La gymnaste peut exécuter deux sauts identiques ou différents issus du tableau des sauts. Seul le meilleur des 2 est pris en compte *(meilleure NF)*.

Les sauts sont réalisés avec un trampo-tremp et une table à 1m15.

Élément 1 : Chandelle droite pour arriver debout sur la table, saut extension réception au sol

Élément 2 : Élément 2 : Lune

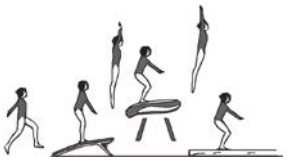
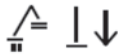
Exigences pour le saut

1 Une chandelle droite et un saut extension : 1 pt

ou

2 Une lune : 3 pts

Tableau SAUTS

Saut 1		Saut 2	
	1 pt 		3 pts
Course d'élan, impulsion des 2 jambes tendues sur le trampo-tremp associée à une projection des 2 bras vers le haut, pour effectuer un saut vertical, corps aligné, jambes tendues, réception debout, jambes tendues sur la table de saut. Un pas, ou un rebond sur la table de saut et saut vertical en contre-bas avec recherche d'alignement des segments *(bras, tronc, jambes)* au point haut et réception stabilisée sur le tapis.		Élément 2 : Lune	

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 1/5

6-1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis.

Deux mini-enchainements sont à présenter : 1 en barre inférieure *(BI)* **et 1 départ en suspension barre supérieure** *(BS)***.**

Le mini-enchainement BS doit démarrer en suspension, si l'entraineur met la gymnaste en appui BS, considérer comme une aide *(- 1.0 sur la note finale)***.**

Passage de BI à BS interdit.

Répartition libre du nombre d'éléments entre le mouvement en BI et celui en BS.

Présence obligatoire de l'entraineur sous les barres.
Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.

Hauteur BI-BS, norme FIG.

Temps de chute :

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0.30 est appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

- Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.
- L'exercice recommence officiellement quand les pieds quittent le sol

Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 sec du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.

6-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*

Décompte des prises d'élan : On ne prend en compte, pour le décompte des éléments, qu'une seule prise d'élan jambes serrées, la meilleure, et qu'une seule prise d'élan jambes écartées, la meilleure, indépendamment de l'ordre chronologique.

Les éléments sans valeur, issus de la grille, sont comptabilisés pour éviter la pénalisation pour exercice trop court.

6-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 pt chacune.

Les éléments n'ayant pas de valeur attribuée peuvent remplir les exigences de composition.

1. Une bascule
2. Un élément du groupe « Élan en arrière »
3. Un élément du groupe « Tour proche »
4. Un élément du groupe « Grand tour »

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
BARRES ASYMÉTRIQUES 2/5

6-4 Bonifications

Des bonifications peuvent être attribuées. Celles-ci ne seront accordées que lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 5 et valent 0.30 ou 0.50 point.

Éléments bonifiés pour les gymnastes de 8 et 9 ans, à toutes les étapes compétitives :

- Prise d'élan jambes serrées, corps à 45° : + 0,30 pt
- Placement du dos à l'ATR : + 0,30 pt
- Prise d'élan jambes serrées à l'ATR : + 0,50 pt
- Tour d'appui AR libre à 45° : + 0,30 pt
- Passement filé : + 0,50 pt

Elles ne peuvent être attribuées qu'une seule fois par élément sauf pour les tours d'appui libres.

Exemple 1 : si ATR jambes serrées présent deux fois dans l'exercice, bonification une seule fois : + 0.50 pt.

Exemple 2 : si un tour d'appui arrière libre est réalisé une fois à 45° et une fois à l'ATR *(passement filé)*, les 2 éléments sont bonifiés, soit : 0.30 + 0.50 = + 0.80 pt

Ex : puis bonification de : + 0.80 pt

Exemple 3 : si un tour d'appui arrière libre est réalisé deux fois à l'ATR *(passement filé)*, il est considéré une fois comme terminé à 45° *(pour la valeur de l'élément et pour la bonification)* et une fois à l'ATR, soit : 0.30 + 0.50 = + 0.80 pt

Ex : puis bonification de : + 0.80 pt

Éléments bonifiés pour les gymnastes de 9 ans, seulement lors de la finale régionale. Ces 2 éléments ne peuvent pas être présentés lors des étapes compétitives antérieures.

» 2 Soleils *(pour les 9 ans)* : + 0,30 pt *(uniquement lors de la finale régionale)*

» Sortie salto arrière tendu *(pour les 9 ans)* : + 0.30 pt *(uniquement lors de la finale régionale)*

6-5 Déductions de composition pour sortie manquante

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION *(JURY D)*	0.10	0.30	0.50
Pas de sortie			x

6-6 Déductions de composition pour sortie manquante

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS *(JURY E)*	0.10	0.30	0.50 OU +
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	x	x	
Ajustement des prises	x		
Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
Heurter le tapis avec les pieds *(chute)*			1.00
Mauvais rythme des éléments	x		
Extension insuffisante dans les bascules	x		
Angle à la fin des éléments	Réf directives techniques		
Amplitude			
» Élans en avant et en arrière sous l'horizontale	x		
» Prises d'élan	x	x	
Élan intermédiaire ou à vide et arrêts			0.50

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
BARRES ASYMÉTRIQUES 3/5

6-7 Remarques

6-7-1 Entrée

La bascule exécutée en entrée peut être aussi exécutée dans l'exercice mais ne reçoit qu'une seule fois la VD.

6-7-2 Sorties

a) Pas de tentative de sortie du tout

- Pas de VD : 7 éléments seulement sont comptés *(jury D)*
- Pas de sortie : - 0.50 *(jury D)*
- Chute : - 1.00 ou appliquer les fautes de réception si pas de chute *(jury E)*

b) Si, la sortie est commencée

Exemple 1 : avec début de salto *(sans réception sur les pieds d'abord)*

- Pas de VD : 7 éléments seulement sont comptés *(jury D)*
- Chute : - 1.00 *(Jury E)*

c) Si, la sortie est commencée :

Exemple 2 : sans commencer le salto *(seulement élan par-dessous barre)* :

- Pas de VD : 7 éléments seulement sont comptés *(jury D)*
- Appliquer les fautes de réception *(jury E)*

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 4/5

Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour la VD.

Les éléments n'ayant pas de valeur attribuée sont comptabilisables dans le décompte des 8 éléments et peuvent remplir les exigences de composition.

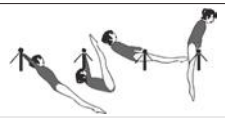
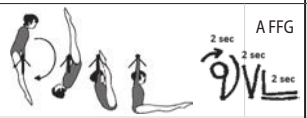
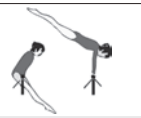
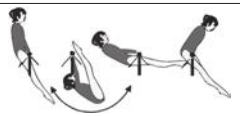
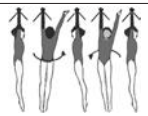
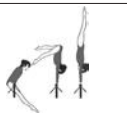
Exigences pour la composition :

(0,50 pt par exigence)

1. Une bascule
2. Une prise d'élan *(élan en arrière)*
3. Un tour proche
4. Un grand balancé *(grand tour)*

Éléments bonifiés

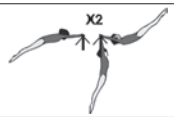
- Prise d'élan corps à 45° : + 0,30 pt
- Placement du dos à l'ATR : + 0,30 pt
- Prise d'élan à l'ATR : + 0,50 pt
- Tour d'appui libre à 45° : + 0,30 pt
- Passement filé : + 0,50 pt
- 2 soleils *(pour les 9 ans)* : + 0,30 pt *(uniquement lors de la finale régionale)*
- Sortie échap tendue *(pour les 9 ans)* : + 0,30 pt *(uniquement lors de la finale régionale)*

ENTRÉES/ BASCULES	SUSPENSION ET CHANGEMENTS DE FACE	ÉLAN EN ARRIÈRE
Sv	Sv	Sv
Un balancé de bascule en BI - Réception - 1 pas en avant et traction renversement jambes tendues	De la suspension BS, traction renversement jambes tendues	Prise d'élan sous l'horizontale, aussi en sortie BI
 A FIG	 A FFG	 A FFG
Bascule, aussi dans le mouvement	De l'appui facial BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage 2 sec par les 3 positions *(chandelle renversée, fermeture pieds-barre et équerre serrée)*, aussi en sortie	Prise d'élan au dessus de l'horizontale, aussi en sortie BI *(comptabilisé qu'une seule fois)*
A FIG	Sv	A FFG
Bascule à la suspension BS, aussi dans le mouvement	Demi tour en suspension avec 2 déplacements de main *(180°)*, départ et retour en prise dorsale	Prise d'élan à 45° , jambes serrées, aussi en sortie BI Bonification de 0,30 pt
 A FFG	 A FFG	 A FIG
Bascule fixe	Tour en suspension avec 2 déplacements de main , aussi en sortie , 2 changements de mains, départ et retour en prises dorsales	Prise d'élan corps carpé à l'ATR, aussi en sortie en BIBonification de 0,30 pt
	A FFG	B FIG
	Balancé demi-tour minimum à l'oblique basse, aussi en sortie avec engagé du poignet	Prise d'élan à l'ATR, aussi en sortie BI Bonification de 0,50 pt

Sv = Sans valeur

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 5/5

TOUR PROCHE		GRANDS TOURS		SORTIE
A FIG	B FIG	A FFG	B FIG	A FIG
Tour d'appui avant jambes tendues	Tour d'appui arrière libre à 45°, aussi en sortie BI Bonification de 0,30 pt	De la suspension BS, filé avant	2 soleils - Bonification de 0,30 pt *(éléments autorisés uniquement pour les 9 ans lors de la finale régionale)*	Sortie salto arrière tendu Bonification de 0,30 pt *(seulement pour les 9 ans lors de la finale régionale)*
A FIG	C FIG	Sv	A FFG	
Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné	Passement filé à l'ATR, aussi en sortie BI Bonification de 0,50 pt	Renversement arrière du balancé	Filé avant de l'appui, corps proche de l'horizontale	
B FIG		A FFG	 A FFG	
Tour d'appui arrière libre à l'horizontale, aussi en sortie BI *(comptabilisé qu'une seule fois)*		Grande culbute, reprise d'appui simultané, bras tendus, avant le contact des cuisses sur la barre	2 balancés avant, jambes tendues, aussi en sortie	

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 1/6

7-1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire, placé sous le tremplin, n'est pas autorisé *(tel que planchette)*.

Hauteur : 1,25 m à partir du sol.

7-1-1 Entrées

» Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin, l'agrès ou passe sous l'agrès :
  - déduction : - 1.00 pt.
  - elle doit commencer son exercice.
  - l'entrée ne reçoit pas de valeur.

» Un 2e essai est autorisé pour l'entrée *(avec déduction)* si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, l'agrès ou n'est pas passée sous l'agrès :
  - Déduction : - 1.00

» Un 3e essai n'est pas autorisé

Le jury D applique la déduction sur la note finale.

7-1-2 Chronométrage

La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes.

» Le chronométreur n° 1 *(assistant)* déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Il arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis à la fin de son exercice.

» Dix *(10)* secondes avant la fin et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé *(1'30'')*, un signal sonore *(gong)* avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.

» Si la réception de la sortie est exécutée pendant le deuxième signal sonore, il n'y a pas de déduction.

» Si la réception de la sortie est exécutée après le deuxième signal sonore, une déduction pour dépassement du temps règlementaire est effectuée.

Une déduction de 0.10 pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'30'' *(90 secondes)*.

Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

Le chronométreur concerné signale, par écrit, le dépassement de temps au jury D qui applique la déduction sur la note finale

7-1-3 Temps de chute

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 10 secondes avant de remonter sur la poutre pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0.30 pt est appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

» Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.

» La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre pas dans le calcul du temps total de l'exercice

» Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le sol pour remonter sur la poutre

» Le chronométreur reprend le décompte du temps de l'exercice quand la gymnaste est remontée sur la poutre et exécute son 1er mouvement pour continuer l'exercice

Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 sec du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 2/6

7-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)

Les éléments sans valeur issus de la grille sont comptabilisés pour éviter la pénalisation pour exercice trop court.

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

» 3 Éléments gymniques *(avec ou sans valeur, issus de la grille)*

» 3 Éléments acrobatiques *(avec ou sans valeur, issus de la grille)*

» 2 Éléments au choix *(avec ou sans valeur, issus de la grille)*

7-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 pt chacune.

Les éléments n'ayant pas de valeur attribuée peuvent remplir les exigences de composition.

1 Une liaison d'au moins 2 sauts gymniques différents dont un saut avec un écart antéro-postérieur de 180°

2 Un relevé sur ½ pointe au retiré, maintenu 2 secondes et un élément du groupe « Tours » avec au moins un ½ tour *(ces deux éléments sont à réaliser dans l'enchainement , liés ou non)*

3 Un élément acrobatique avant ou latéral

4 Un élément acrobatique arrière

Toutes les EC doivent être réalisés sur la poutre

Les maintiens ne peuvent pas remplir les EC

7-4 Bonifications

Des bonifications peuvent être attribuées. Celles-ci ne sont accordées que lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 8 et ne sont pas cumulables.

Éléments bonifiés :

» Équerre écartée, élévation à l'ATR : + 0.30 pt

» ATR tenu 2 secondes : + 0.30 pt

» Roue retour fente ou arabesque : + 0.30 pt

» Souplesse avant : + 0.30 pt

» Flic-flac arrière jambes décalées : + 0.30 pt

» Liaison souplesse avant-roue : + 1.10 pt

» Liaison roue-souplesse arrière : + 0.80 pt

» Liaison souplesse avant-roue-souplesse arrière : + 1.60 pt

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 3/6

7-5 Déductions pour l'artistique et la composition *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice y compris :			
» Assurance	x		
» Style personnel	x		
Rythme et tempo			
» Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements *(éléments non codifiés)*	x		
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus *(manque d'aisance)*	x		
Composition et chorégraphie			
Utilisation insuffisante de tout l'agrès			
» Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	x		
» Manque de mouvements latéraux	x		
» Absence de combinaison de mouvements/ éléments proches de la poutre avec une partie du buste *(y compris les cuisses et/ou la tête)* en contact avec la poutre *(pas nécessairement un élément)*	x		
Complexité ou créativité dans les mouvements insuffisants	x		
Pas de sortie *(faute de composition JURY D)*			x

7-6 Déductions spécifiques à l'agrès *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Mauvais rythme dans les séries	x ch fois		
Préparation excessive			
» Ajustement *(pas et mouvements inutiles)*	x ch fois		
» Élan des bras excessif avant les éléments gymniques	x ch fois		
» Pause *(appliqué à deux secondes)*	x ch fois		
Mauvaise tenue du corps/amplitude pendant l'exercice *(allongement maximum des mouvements)*			
» Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	x		
» Les pointes de pieds ne sont pas tendues *(relâchées ou pieds en dedans)*	x		
» Manque de travail en relevé	x		
» Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	x		
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
Non respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'appui supplémentaire		x	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
POUTRE 4/6

7-7 Remarques

7-7-1 Sortie

a) Si lors de la sortie, le salto n'est pas commencé *(pas de début de rotation)* et ensuite la chute se produit :

Exemple 1 : roue saut en dehors de la poutre

- Pas de VD : 7 éléments seulement comptabilisés *(Jury D)*
- Pas de sortie : – 0.50 *(Jury D)* = pas de tentative
- Chute : - 1.00 ou déductions pour fautes de réception si il n'y a pas de chute *(Jury E)*

b) Si lors de la sortie, le salto a été commencé et ensuite la chute se produit

Exemple 2 : roue salto arrière groupé, début de salto en sortie, chute sans arriver sur les pieds d'abord

- Pas de VD : 7 éléments seulement comptabilisés *(Jury D)*
- Chute : - 1.00 pt *(Jury E)*

7-7-2 Chutes – Éléments acrobatiques et gymniques

Éléments acrobatiques et gymniques doivent revenir sur la poutre avec les pieds ou le buste pour obtenir la VD.

a) Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre = la VD est attribuée.

b) Sans réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre = la VD n'est pas attribuée *(l'élément peut être à nouveau exécuté pour recevoir la VD)*.

7-7-3 Maintiens

Les ATR et maintiens doivent être tenus 2 sec, lorsque précisé dans le tableau des éléments, pour obtenir la VD ou la bonification.

Si l'élément n'est pas tenu 2 sec et n'apparaît pas comme un autre élément du code il reçoit la VD inférieure ou pas de VD.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 5/6

Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour la VD
Les éléments n'ayant pas de valeur attribuée, sont comptabilisables dans le décompte des 8 éléments et peuvent remplir les exigences de composition.

Parmi les 8 éléments pris en compte, il doit y avoir au minimum : 3 éléments gymniques, 3 éléments acrobatiques et 2 éléments au choix.

Exigences pour la composition :

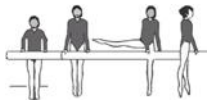
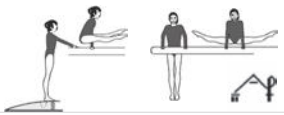
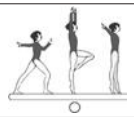
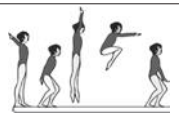
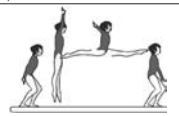
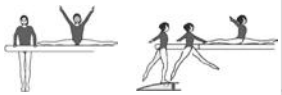
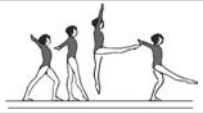
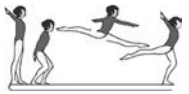
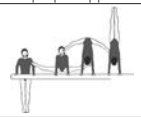
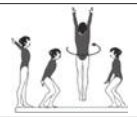
(0,50 pt par exigence)

1. Une liaison d'au moins 2 sauts gymniques différents dont un saut avec un écart antéro-postérieur de 180°
2. Un relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 2 sec et un élément du groupe « Tours » avec au moins ½ tour *(lié ou non)*
3. Un élément acrobatique avant ou latéral
4. Un élément acrobatique en arrière

Toutes les EC doivent être réalisées sur la poutre

Éléments bonifiés

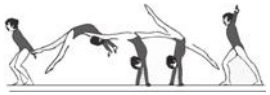
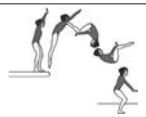
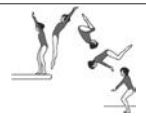
- Équerre écartée, élévation à l'ATR : + 0,30 pt
- ATR tenu 2 sec : + 0,30 pt
- Roue retour fente : + 0,30 pt
- Souplesse avant : + 0,30 pt
- Flic-Flac jambes décalées : + 0,30 pt
- Liaison souplesse avant-roue : + 1,10 pt
- Liaison roue-souplesse arrière : + 0,80 pt
- Liaison souplesse avant-roue-souplesse arrière : + 1,60 pt

ENTRÉE	ÉLÉMENTS GYMNIQUES			
	TOURS		SAUTS	
 Sv	Sv	A FFG	Sv	A FIG
De la station faciale latérale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal.	Arabesque maintenue 2 secondes	½ pivot, jambe libre au retiré	Saut vertical en position transversale; aussi avec changement de jambe	Saut enjambé par développé, écart à 180° *(si saut réalisé par battement de jambe élément reconnu en B FIG)*
 A FFG	 Sv	A FIG	 A FFG	 B FIG
Entrée équerre écartées en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec	Relevé sur ½ pointe au retiré, maintenu 2 sec	Pivot jambe libre au retiré	Saut Groupé	Saut écart antéropostérieur, écart à 180°
 A FIG	Sv		 A FFG	 A FIG
Saut *(avec appui des mains)* au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grd écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre	Détourné sur ½ pointes, avec maintien 2 sec. sur ½ pointes après le ½ tour		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 secondes à l'oblique basse minimum	saut sissonne écart à 180°
 B FIG	A FFG		 A FFG	
De l'équerre jambes écartées, élévation à l'ATR par placement du dos *(retour libre sur la poutre)* Bonification de 0,30 pt	½ pivot, jambe libre au retiré + détourné *(conservation du sens de rotation)*		Saut vertical avec ½ tour	

Sv = Sans valeur

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 6/6

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIE
ARRIÈRE	AVANT / LATÉRAL			
A FFG	Sv	A FIG	Sv	
Souplesse arrière	ATR passagé sous toutes ses formes jambes serrées ou écartées	Tic-Tac	Sortie Rondade	
 B FIG	A FFG 2"	A FIG	 A FIG	
Flic- flac jambes décalées Bonification de 0,30 pt	ATR maintenu 2 sec, jambes sérrées ou écartées Bonification de 0,30 pt	Souplesse Avant, retour sur jambe arrière, jambe avant maintenue ou pointée, bras verticaux et serrés Bonification de +0,30 pt si respect des exigences techniques	Salto avant groupé	
	A FIG		 A FIG	
	Roue retour en fente Bonification de 0,30 pt		Salto arrière groupé	
	A FIG			
	Roue pied -pied uniquement en liaison avec la sortie			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 1/5

8-1 Généralités

8-1-1 Exigences pour la musique

L'accompagnement doit être musical avec orchestre, piano ou autres instruments.

» Au début de l'enregistrement, un signal est autorisé, mais le nom de la gymnaste ne peut pas être prononcé.

» La voix humaine sans parole/s peut être utilisée comme un instrument de musique

Exemples de « voix humaine » acceptable comme instrument : fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées.

» Absence de musique ou musique avec paroles : - 1.00 pt

Remarque : déduction effectuée par le jury D sur la note finale.

8-1-2 Chronométrage

Le jugement de l'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste. La durée de l'exercice au sol ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes *(90 sec)*.

» L'assistant déclenche le chronomètre avec le premier geste que la gymnaste exécute pour commencer son exercice.

» L'assistant arrête le chronomètre avec la dernière position de la gymnaste à la fin de son exercice. L'exercice doit se terminer en même temps que la musique.

» Une déduction de 0.10 pt pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'30"

» Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

8-1-3 Lignes

Le dépassement de la surface réglementaire du praticable *(12 m x 12 m)* est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes.

» Un pas ou réception en dehors des lignes avec un pied ou une main : - 0.10

» Pas en dehors des lignes avec les 2 pieds, les 2 mains ou une partie du corps ou réception avec les deux pieds dehors de la ligne : - 0.30

Le chronométreur et le juge de lignes concernés signalent par écrit le dépassement de temps et les sorties de praticable au jury D qui applique la déduction sur la note finale.

8-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*

Les éléments sans valeur, issus de la grille, sont comptabilisés pour éviter la pénalisation pour exercice trop court.

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

» 3 Éléments gymniques *(avec ou sans valeur, issus de la grille)*

» 3 Éléments acrobatiques *(avec ou sans valeur, issus de la grille)*

» 2 Éléments au choix *(avec ou sans valeur, issus de la grille)*

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte *(la VD la plus élévée est prise en compte)*

Pas de sortie accordée si seulement une ligne acrobatique est exécutée.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 2/5

Ligne acrobatique :

» Une ligne acro consiste en un minimum de 1 élément avec envol

» Le nombre maximum de lignes acrobatiques est de 3.

» Aucune difficulté dans les lignes acro suivantes n'est prise en compte pour la VD.

8-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 pt chacune.

Les éléments n'ayant pas de valeur attribuée peuvent remplir les exigences de composition.

1 Un passage gymnique composé de 2 sauts différents, liés directement ou indirectement dont 1 avec un écart antéro postérieur de 180° *(les sauts appels 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés)*. La réception du premier saut doit se faire sur un pied.

Remarques : Les sauts appel deux pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. Les tours chaînés *(½ tours sur les 2 pieds)* sont autorisés car ils entraînent un déplacement. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.

2 Un élément du groupe « Tours » avec un retour sur ½ pointes, rotation-minimum de 180°

3 Deux lignes acrobatiques *(comprenant obligatoirement rondade flip et saut de mains rebond, isolé ou intégré dans une série)*

4 Un salto *(en avant ou en arrière)*

8-4 Bonifications

Des bonifications peuvent être attribuées. Celles-ci ne sont accordées que lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 3 et valent 0,30 ou 0,50 pt.

Éléments bonifiés :

» Roulade arrière ATR bras tendus : + 0,30 pt

» Équerre écartée, élévation à l'ATR : + 0,30 pt

» Saut de mains - flip avant rebond : + 0,50 pt

» Si la gymnaste enchaine saut de mains + flip avant sans rebond, la bonification est attribuée (+0.50) mais le jury E pénalise pour absence de rebond (-0.50)

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 3/5

8-5 Déductions pour artistique et composition *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :			
» Manque d'expressivité	x		
» Gestes ou expression du visage *(mimiques)* inappropriés, ne correspondant pas à la musique ou au mouvement	x		
» Ne pas retenir l'attention du public	x		
Inaptitude à retransmettre le thème musical, à jouer un rôle ou exprimer un caractère pendant tout l'exercice	x		
Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	x		
Composition/chorégraphie			
Mauvaise sélection des mouvements pour musique particulière	x	x	
Insuffisante complexité ou créativité des mouvements	x		
Absence d'un mouvement touchant le sol *(incluant obligatoirement un élément de souplesse. cf ci-dessous)*	x		
Musique et musicalité			
Montage de la musique *(pas de début, fin, ou accents)*	x		
» Pas de structure musicale			
Musicalité			
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure pendant une partie de l'exercice		x	
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	x		
» Musique de fond *(l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice)*			x
Pas de sortie *(faute de composition)* **JURY D**			x

Précision de composition pour les Performance 8-9 ans :

Le passage au sol doit comporter obligatoirement un élément de souplesse *(grand écart antéro postérieur ou écrasement passé sur le ventre)*

8-6 Déductions spécifiques à l'agrès

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Préparation excessive			
» Pause *(appliquée à 2 secondes)*	x chq fois		
» Ajustement *(pas inutiles)*	x chq fois		
» Élan des bras excessifs avant les éléments gymniques	x chq fois		
Mauvaise position du corps/amplitude *(allongement max des mouvements)* **pendant tout l'exercice**			
» Position de la tête, des épaules et des bras	x		
» Les pointes de pieds ne sont pas tendues *(pieds relâchés, pieds en dedans ou pieds plats)*	x		
» Amplitude insuffisante des jambes dans les élans	x		
Distribution des éléments			
» L'exercice débute immédiatement par une ligne acrobatique	x		
» Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre, dans la même diagonale sans chorégraphie entre	x chq fois		
» L'exercice se termine avec un élément acro *(pas de chorégraphie après la dernière acro)*	x		
» Plus d'une ligne acro en suivant	x chq fois		
» Manque de variété chorégraphique vers les coins	x		
Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips *(positionnés en dernier élément)*			x

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 4/5

Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour la VD. *Les éléments n'ayant pas de valeur attribuée, sont comptabilisables dans le décompte des 8 éléments et peuvent remplir les exigences de composition.*

Éléments bonifiés

- Roulade arrière ATR bras tendus : + 0,30 pt
- Équerre écartées, élévation à l'ATR : + 0,30 pt
- Saut de mains flip avant rebond : + 0,50 pt

Précision de composition

- Le passage au sol pour les « poussines » doit comporter obligatoirement un élément de souplesse *(grand écart ou écrasement passé sur le ventre)*

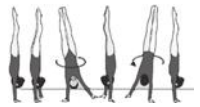
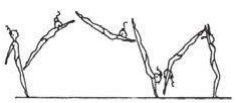
Parmi les 8 éléments pris en compte, il doit y avoir au minimum : 3 éléments gymniques, 3 éléments acrobatiques et 2 éléments au choix.

Exigences pour la composition :

(0,50 pt par exigence)

1. Un passage gymnique composé de 2 sauts différents, liés directement ou indirectement dont 1 avec un écart antéro postérieur de 180° *(les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés)*. La réception du premier saut doit se faire sur un pied
2. Un élément du groupe « Tours » avec un retour sur ½ pointes, rotation minimum de 180°
3. Deux lignes acrobatiques *(comprenant obligatoirement rondade flip et saut de mains rebond, isolés ou intégrés dans une série)*
4. Un salto *(en avant ou en arrière)*

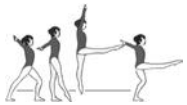
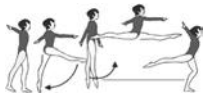
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES

AVANT/LATÉRAL				ARRIÈRE			
	Sv		A FIG		Sv		A FIG
ATR marqué, sous toutes ses formes		Saut de main 2 pieds avec rebond		Roulade arrière bras tendus, corps carpé, départ et retour à l'appui pédestre		Salto arrière groupé *(obligatoirement du flic-flac)*	
	A FFG		A FIG		A FFG		A FIG
ATR Valse *(360°)*, jambes tendues et serrées, retour en fente		Salto avant groupé		Roulade arrière à l'ATR, bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre Bonification de 0,30 pt		Salto arrière tendu *(obligatoirement du flic-flac)*	
	A FFG		A FIG		A FFG		
ATR impulsion bras + roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		Rondade avec rebond		Souplesse arrière, départ et retour à l'appui pédestre			
	A FFG		A FFG		A FFG		
ATR impulsion bras + pont avant retour debout		Equerre écartée, élévation à l'ATR par placement du dos, retour en fente Bonification de 0,30 pt		De la station debout, renversement arrière jambes serrées, passage par l'ATR, retour en fente			
	A FFG		A FIG		A FIG		
Souplesse Avant, retour sur jambe arrière, jambe avant maintenue ou pointée, bras verticaux et serrés		Flip avant		Flic-Flac jambes serrées avec rebond			

Sv = Sans valeur

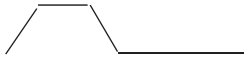
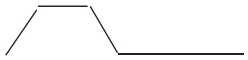
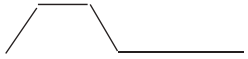
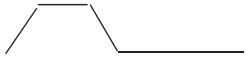
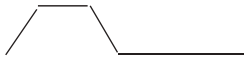
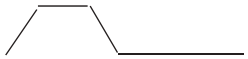
PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 5/5

ÉLÉMENTS GYMNIQUES							
SAUTS				TOURS			
	A FFG		A FIG		Sv		A FFG
Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 secondes à l'horizontale minimum		Saut carpé écarté		½ pivot, jambe libre au retiré, retour sur ½ pointes		½ pivot jambe libre horizontale ou pied dans la main écart 180°, retour sur ½ pointes	
	A FFG		A FIG		A FFG		A FFG
Saut ciseaux avant		Saut écart antéropostérieur, écart à 180°		½ pivot jambe libre au retiré + détourné		Pivot , jambe libre au retiré, retour sur ½ pointes	
	Sv		A FIG				
Saut vertical avec ½ tour *(180°)*		Saut sissonne , écart à 180°					
	B FIG		B FIG				
Saut vertical avec 1/1 tour *(360°)*		Saut changement de jambe					
	A FIG						
Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°							

PARTIE 3 / ANNEXES

SAUT

ÉLÉMENT 1	ÉLÉMENT 2		NOTES
Total déduction :	 Total déduction :		Note D Note E Note Finale
Total déduction :	 Total déduction :		Note D Note E Note Finale
Total déduction :	 Total déduction :		Note D Note E Note Finale
Total déduction :	 Total déduction :		Note D Note E Note Finale
Total déduction :	 Total déduction :		Note D Note E Note Finale
Total déduction :	 Total déduction :		Note D Note E Note Finale

PARTIE 3 / ANNEXES

BARRES

EC BARRES
1 - Une bascule
2 - Une prise d'élan *(élan en arrière)*
3 - Un tour proche
4 - Un grand balancé *(grand tour)*

BONIF	
1 - Prise d'élan jambes serrées :	+ 0,30 pt
2 - Placement du dos à l'ATR :	+ 0,30 pt
3 - Prise d'élan jambes serrées corps à 45° :	+ 0,50 pt
4 - Tour d'appui libre à 45° :	+ 0,30 pt
5 - Passement filé :	+ 0,50 pt
6 - 2 soleils *(pour les 9 ans)* :	+ 0,30 pt
7 - Échap tendu *(pour les 9 ans)* :	+ 0,30 pt

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION	
Pas de sortie *(Jury D)*	0,5

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*

PARTIE 3 / ANNEXES

POUTRE

EC POUTRE
1 - Série gymn diff - dont 1 saut avec 180° écart antéro-post
2 - Un relevé ½ ptes, 2 secondes et 1 élément du groupe « Tour » avec au moins un ½ tour
3 - Un élément acrobatique avant ou latéral
4 - Un élément acrobatique en arrière

BONIF	
1 - Équerre écartée, élévation à l'ATR :	+ 0,30 pt
2 - ATR tenu 2 secondes :	+ 0,30 pt
3 - Roue retour fente :	+ 0,30 pt
4 - Souplesse avant :	+ 0,30 pt
5 - Flic-Flac jambes décalées :	+ 0,30 pt
6 - Liaison roue-souplesse arrière	+ 0,80 pt
7 - Liaison souplesse avant-roue	+ 1,10 pt
8 - Liaison souplesse avant-roue-souplesse arrière	+ 1,60 pt

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
Assurance	0,1
Style personnel	0,1
Rythme & tempo dans les mvts *(pas de VD)*	0,1
Exercice avec séries d'élém./mouvt. discontinus	0,1
Complexité ou créativité insuff	0,1
Manque de mouvements lat *(pas éléments)*	0,1
Utilisation insuff de la totalité de la L de la poutre	0,1
Absence de combinaison de mvt/élt près de la poutre	0,1
Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jbes tendues, pdt tt l'ex	0,1
Pas de sortie *(Jury D)*	0,5

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	
Mauvais rythme dans les liaisons	0.1 ch f
Ajustement	0.1 ch f
Élan des bras excessifs avt éléments gymniques	0.1 ch f
Pause	0.1 ch f
Position de la tête buste épaules	0.1
Pointes de pieds pas tendues	0.1
Manque de travail en relevé	0.1
Amplitude insuff élans jambes	0.1
Appui suppl	0.3
S'accrocher pour éviter chute	0.5
Mvt suppl pour maintenir équilibre	0.1/0.3/0.5

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*
3 éléments Gym + 3 éléments Acro + 2 au choix

PARTIE 3 / ANNEXES

SOL

EC SOL
1 - Passage gym de 2 sauts appel 1 pied diff. dont 1 avec écart antéro-post à 180°
2 - Un élément du groupe « Tours » avec retour sur ½ ptes, mini 180°
3 - 2 lignes acrobatiques *(mini : Rondade Flip et saut de mains rebond)*
4 - Un salto *(en avant ou en arrière)*

BONIF	
1 - Roulade arrière ATR bras tendus :	+ 0,30 pt
2 - Équerre écartée, élévation à l'ATR :	+ 0,30 pt
3 - Liaison saut de mains - flip avant :	+ 0,50 pt

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
Manque d'expressivité	0,1
Gestes ou expression inappropriés	0,1
Ne pas retenir l'attention du public	0,1
Inaptitude à jouer un rôle	0,1
Exé de tt l'exo avec séries de mvts et éléments discontinus	0,1
Mauvaise sélection mvts pour musique particulière	0,1 / 0,3
Insuffisante complexité et créativité	0,1
Absence mvt touchant le sol *(dont 1 élément de souplesse)*	0.1
Pas de structure musicale	0,1
Manque de synchro entre le mvt et la mesure pdt une partie de l'exo	0,3
Manque de synchro entre le mvt et la mesure à la fin de l'exo	0.1
Musique de fond	0.5
Pas de sortie *(Jury D)*	0,5

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	
Pause *(2 s)* av élts	0,1 ch.f
Ajustement	0,1 ch.f
Élan bras exc av élt gym	0,1 ch.f
Position tête, épaules, bras	0.1
Pointes de pieds pas tendues	0.1
Amplitude insuff élans jambes	0.1
Ex commence directement par acro	0.1
LA exécutée suite LA ds même diag	0,1 ch.f
Plus d'1 ligne acro en suivant	0,1 ch f
Exo se termine avec élément acro	0.1
Mq de créa choré vers les coins	0.1

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*
3 éléments Gym + 3 éléments Acro + 2 au choix

PERFORMANCE
PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

CALCUL DE LA NOTE

1-1 Calcul de la note finale

a) La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E.

b) Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice ; et le jury E calcule la note E : exécution et artistique.

c) La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D, de la note E et des bonifications *(note D et sur élément)*.

d) En principe un exercice ne peut pas être répété.

1-2 Exercices trop courts

Le jury D peut appliquer les déductions neutres suivantes dans le cas d'un exercice trop court *(sur la note finale)*.

Remarque : les éléments sans valeur, issus de la grille, sont comptabilisés pour éviter la pénalisation.

7 éléments ou plus = pas de déduction

5 - 6 éléments = - 4.00 points

3 - 4 éléments = - 6.00 points

1 - 2 éléments = - 8.00 points

pas d'éléments = - 10.00 points

CALCUL DE LA NOTE D

2-1 Note D *(contenu)*

a) Au saut, la note D correspond à la valeur de difficulté fixée dans le tableau des sauts.

b) La note D aux barres, à la poutre et au sol correspond aux 8 difficultés de valeurs les plus élevées et aux exigences de composition.

2-2 Valeurs de difficultés *(VD)*

Les VD sont des éléments issus des tableaux des éléments du code FFG.

a) Aux barres, à la poutre et au sol, un maximum de 8 éléments de VD les plus élevées, sont comptabilisés, sortie comprise.

b) Le jury D reconnaît toujours la valeur de difficulté des éléments, sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées.

2-2-1 Valeurs de difficultés

Éléments sans valeur = 0.00
(mais peuvent être utilisé dans le décompte des VD)

A et A FFG = 0.10

B = 0.20

C = 0.30

D = 0.40

E = 0.50

F = 0.60

G = 0.70

H = 0.80

I = 0.90

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

2-2-2 Reconnaissance des valeurs de difficultés des éléments

a) Pour recevoir la VD l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps faite dans le tableau des éléments.

b) Le même élément recevra la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.

c) Les twists sont considérés comme des éléments en avant.

d) Reconnaissance des éléments identiques et différents

- Les éléments gymniques différents issus de la même case dans le tableau des éléments *(même numéro)* recevront la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.
- Le nombre maximum de tours reconnus pour :
  - Les pirouettes en passé est de 4 tours *(1440°)*
    (ainsi une pirouette en passé 5/1 tours est considérée comme le même élément que 4/1 tours)
  - Toutes les autres pirouettes avec une position de jambes différente est de 3/1 tours *(1080°)*
  - Les sauts grand écart/écarté et les sauts *(tels que* *)* est d'1 ½ tour *(540°)*
  - Les sauts grand jeté complexes *(tels que* *est d'1/1 tour (360°)*

e) Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous des numéros différents dans le tableau des éléments.

f) Les éléments sont considérés comme identiques, s'ils sont répertoriés sous le même numéro et s'ils répondent aux critères suivants :

Éléments aux barres :

- Exécutés avec ou sans changement de prises en sautant
- Grands tours en avant et en arrière exécutés avec les jambes serrées ou écartées, le corps carpé ou tendu
- Elans circulaires carpés en avant et en arrière exécutés avec les jambes écartées ou serrées

Éléments gymniques :

- Avec appel un ou deux pieds avec la même position de jambes

Exemple : saut cosaque appel un pied et saut cosaque appel deux pieds

- Sont exécutés en position latérale ou transversale *(poutre)*
  - Les sauts *(appel 2 pieds)* exécutés en position latérale reçoivent un degré de valeur supérieur par rapport à la position transversale.
  - Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale la VD n'est accordée qu'une fois et dans l'ordre chronologique.
- Les sauts *(appel 2 pieds)* départ en position latérale et terminés en position transversale, ou inversement, sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale. *(l'ajout de 90° n'en fait pas un élément différent)*
- Avec réception sur 1 ou 2 pieds *(poutre)*
- Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou en position ventrale *(sol)*

Éléments acrobatiques :

- Avec réception sur 1 ou 2 pieds

g) Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous le même numéro et répondent aux critères suivants :

Éléments acrobatiques :

- Les positions du corps dans les salti sont différentes *(groupé, carpé, tendu)*.
- Les degrés de rotation sont différents : ½, 1/1, 1½ *(180°-360°- 540°)*, etc.
- L'appui est sur un, les deux bras ou libre.
- L'appel est sur un ou deux pieds.

Éléments gymniques :

Tours sur une jambe *(pirouettes)* exécutés en dedans ou en dehors sont considérés comme différents seulement s'ils sont liés directement. La valeur de difficulté est attribuée aux deux éléments dans la liaison *(sauf passé ou jambe au-dessous de l'horizontale)*.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

2-2-3 Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique

a) Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques ils :

- sont reconnus comme autres éléments du tableau des difficultés.
- n'ont pas de VD ou
- reçoivent une VD inférieure.

b) Si un élément est reconnu comme un autre élément (du tableau des difficultés) parce qu'il ne respecte pas les exigences techniques et qu'ensuite, il est exécuté avec une technique correcte il peut à nouveau recevoir une VD

- Exemple : saut grand jeté pied tête sans la position cambrée exigée devient saut grand jeté. Si le saut grand jeté pied tête est exécuté ensuite avec une technique correcte, il est reconnu comme un saut grand jeté pied tête parce que les deux éléments existent dans le tableau des difficultés.
- Exemple à la poutre ✓ on donne au tour la valeur d'un autre élément du code ○ parce que la jambe libre n'est pas maintenue à l'horizontale du début à la fin du tour *(360°)*. S'il est exécuté une 2e fois dans l'exercice, correctement, on lui donne la VD ✓

c) Si un élément qui a reçu un VD inférieure pour manque d'exigence technique est à nouveau exécuté dans l'exercice, il est alors considéré comme une répétition et ne reçoit pas de VD

2-3 Exigences de composition *(EC)*

Les exigences de composition sont précisées dans les sections relatives à chaque agrès. Un maximum de 2 points peut être atteint

» Seuls les éléments issus des tableaux de difficultés de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC

» Un élément peut remplir plus d'une EC, cependant un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC

2-4 Bonifications

Les 2 types de bonifications n'interviennent pas dans la note D, elles rentrent en compte uniquement dans le calcul de la note finale

2-4-1 Bonification sur note D

Aux barres, à la poutre et au sol, la gymnaste peut obtenir une bonification en fonction de sa note D *(VD + EC)*

2-4-2 Bonification sur élément

a) Les éléments utilisés en bonification ne sont pas nécessairement parmi les 8 VD comptabilisées

b) Une bonification peut remplir une EC

c) Un maximum de 2 points peut être atteint *(0.50 point au saut)*

d) Pour être accordée, une bonification doit être réalisée sans chute

e) Les éléments dévalués peuvent être utilisés pour valider une bonification

f) A la poutre les bonifications de série doivent être exécutées sans :

- arrêt entre les éléments
- pas supplémentaire entre les éléments
- pied touchant la poutre entre les éléments
- déséquilibre entre les éléments
- extension évidente des jambes/hanches dans le 1er élément avant l'impulsion du 2nd
- élan supplémentaire des bras entre les éléments

g) Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre série pour obtenir la bonification *(décompte chronologique)*, sauf rondade, saut de mains et flip au sol, car considérés comme des éléments préparatoires

h) Seuls les éléments issus des tableaux de difficultés de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les bonifications

i) Chaque bonification ne peut être accordée qu'une seule fois *(par exemple, aux barres, passement filé et Stalder valident une seule fois la bonification 3)*

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

RÈGLEMENT POUR LA NOTE E *sur 10.00 points*

La note E comprend les déductions pour fautes :

- d'exécution
- de présentation artistique

Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10.00 points pour obtenir la note E.

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU PLUS
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	x			
Hauteur des éléments insuffisante *(amplitude externe)*	Ch. fois	x	x		
Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples	Ch fois	x 90° Angle bassin	x > 90° Angle bassin		
Ne pas maintenir la position corps tendu *(fermeture trop tôt)*	Ch. fois	x	x		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. fois	x			
Essai sans exécuter un élément *(course à vide)*	Ch. fois		x		
Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments *(non gymniques)*					
Alignement du corps	Ch.fois	x			
Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch.fois	x			
Écart insuffisant dans les éléments acro *(sans envol)*	Ch.fois	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques *(selon directives techniques liste des fautes dans les éléments gymniques)*	Ch.fois	x	x	x	
Précision	Ch fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès *(barres, poutre)*			x		

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU PLUS
Par le jury E					
FAUTES DE RÉCEPTION *(tous les éléments y compris les sorties)*		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
Élan supplémentaires des bras		x			
Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	x			
Très grand pas ou saut *(plus d'1 mètre)*	Ch. fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. fois			x	
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU PLUS
Par le jury D					
Exécution de bonifications avec chute	Barres, poutre, sol				Pas de Bonif
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de VD- EC Pas de Bonif
Impulsion en dehors des lignes du sol *(complètement en-dehors)*	Sol				Pas de VD-EC Pas de Bonif
Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
Tenue incorrecte *(bijoux, justaucorps)*			x		
Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas de VD-EC Pas de Bonif
Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition					
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS					
Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
Par le responsable des juges de la compétition					
Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin. Modifier la hauteur du Trampo-Tremp	Gym/Agrès			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
Tenue incorrecte - justaucorps, bijoux	Gym/Agrès		x	Sur la note finale, 1 fois dans la session de compétition	
Justaucorps non identiques *(pour les gymnastes d'une même équipe)*	Équipe			1.00 Pt qualification et la finale par équipe appliqué1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1ère fois	
Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/Agrès		x		
Parler aux juges	Gym/Agrès		x		
Ordre de passage incorrect (par équipe)	Équipe			1.00 pt sur le total de l'équipe à l'agrès concerné	

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

DIRECTIVES TECHNIQUES

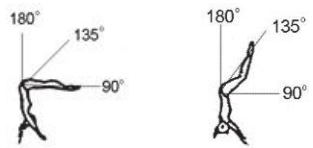
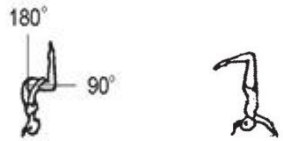
4-1 A tous les agrès

4-1-1 Reconnaissances des positions du corps

a) Tendu *(sans rotation longitudinale)*

- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto dans :
  - Salti simples.
  - Double salto au sol et aux barres *(sortie)*.
  - Au Saut *(salti)*.
- Si aucune position tendue n'est visible, considéré comme une position carpée dans :
  - Dans les éléments sans vrille.
  - Dans les Sauts sans rotation longitudinale.

b) Dans les salti simples et doubles sans rotation longitudinale

Salto carpé devient groupé 	**Jury D** Si dans le salto carpé l'angle des genoux est inférieur à 135° » On donne salto groupé
Salto groupé devient tendu 	**Jury D** Hanches ouvertes *(180°)* » On donne salto tendu
La position tendue devient carpée	**Jury D** Carpé au niveau hanches » On donne salto carpé Un léger creux au niveau de la poitrine ou un léger cambré du corps sont acceptables

4-1-2 Réception des salti simples avec vrilles

a) Les vrilles exécutées

- en entrée et sortie aux barres et à la poutre.
- pendant l'exercice à la poutre et au sol.
- toutes les réceptions au Saut.

doivent être complètement terminées ou un autre élément du code est reconnu.

Note : le placement du pied avant est décisif pour accorder la valeur de difficulté.

b) Pour les sous rotations :

- 3 tours deviennent 2.5 tours
- 2.5 tours deviennent 2 tours
- 2 tours deviennent 1.5 tours
- 1.5 tour devient 1 tour

*Sol : lorsque un salto avec vrille est lié directement avec un autre salto et dans le premier salto la rotation n'est pas complètement terminée *(mais la gymnaste peut exécuter l'élément suivant)*, le premier élément n'est pas dévalué.

4-1-3 Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord - la VD est attribuée.
Sans réception sur les pieds d'abord - la VD n'est pas attribuée.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

4-2 Poutre et sol

4-2-1 Tour sur une jambe *(pivots)*

Les tours doivent être complètement terminés ou un autre élément de la grille est attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.

» Doivent être exécutés sur les ½ pointes.

» Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.

» La valeur de difficulté ne change pas, que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie *(chorégraphie)*.

» Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.

» Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément du code

4-2-2 Sauts avec tours

Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnait un autre élément du code

A la poutre, les sauts appels deux pieds exécutés en position latérale sont reconnus si :

» Tête non tournée au départ

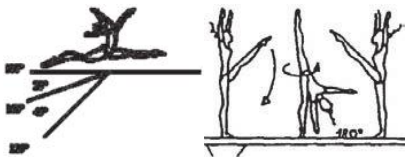
» Pieds bien dans l'axe au départ

» Corps non tourné avant de sauter (jambes fléchies, la gymnaste doit être en latéral et tourner après l'impulsion).

Si la rotation de ces sauts n'est pas terminée, ils seront alors reconnus en transversal. *(partie 1 section 2-2-2 f page 61)*

4-2-3 Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

Écart insuffisant



> 0° - 20° déduction 0.10

> 20° - 45° déduction 0.30

> 45° *(gymnique)* on donne la valeur d'un autre élément de la grille ou pas de VD

4-3 Exigences pour éléments gymniques particuliers

Planches

Doivent avoir un écart de 180°, si moins = pas de valeur

Tours avec position spécifique des jambes

Exigence
- Jambe libre av ou arr à l'horizontale

Jury D
- Jambe libre sous l'horizontale = autre élément de la grille

Saut groupé avec et sans tour

Exigences
- Angle des hanches inf 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches/genoux > 135° = pas ou autre VD

Jury E
- Genoux à l'horizontale - 0.10
- Genoux sous l'horizontale - 0.30

Saut cosaque avec et sans tour

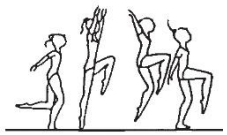
Exigences
- Angle des hanches inf 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches/genoux > 135° = pas ou autre VD

Jury E
- Jambe tendue à l'horizontale - 0.10
- Jambe tendue sous l'horizontale - 0.30

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

Saut de chat avec et sans tour

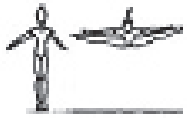


Exigences
- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Évaluation / au genou le plus bas

Jury D
- Angles hanches > 135° = pas ou autre VD
- Manque d'alternance = saut groupé

Jury E
- Une ou les 2 jambes à l'horizontale - 0.10
- Une ou les 2 jambes sous l'horizontale - 0.30

Saut carpé écarté avec et sans tour



Exigence
- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches > 135° = pas ou autre VD

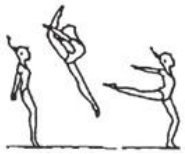
Jury E
- Position incorrecte des jambes *(asymétriques)* - 0.10
- Jambes à l'horizontale - 0.10
- Jambes sous l'horizontale - 0.30

Saut changement de jambe

Exigences
- Élan de jambe libre à 45° mini
- Élan avec jambe libre tendue

Jury E
- Élan de jambe libre moins de 45° - 0.10
- Jambe libre fléchie 0.10/0.30

Saut pied tête

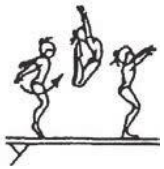


Exigences
- Haut du dos cambré et tête en extension
- Écart de jambes 180° en diagonale
- Pied arrière qui couronne la tête

Jury D
- Pas de cambré et d'extension de la tête = reconnu saut écart ou sissonne
- Pas d'écart = pas de VD

Jury E
- Position cambrée insuffisante - 0.10
- Pied arrière à hauteur de tête - 0.10
- Pied arrière à hauteur des épaules - 0.30

Saut de mouton



Exigences
- Haut du dos cambré, tête en extension et les pieds couronnent la tête
- Extension des hanches

Jury D
- Pas de cambré et d'extension de la tête = pas de VD
- Pieds sous la hauteur des épaules = pas de VD

Jury E
- Position cambrée insuffisante - 0.10
- Pied hauteur tête et en dessous - 0.10
- Extension insuffisante des hanches - 0.10
- Jambes pas assez fléchies *(90° ou moins)* - 0.10

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

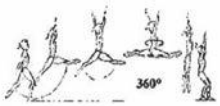
Yang Bo

Exigences
- Grand cambré du corps, tête en extension
- Jambes au-delà du grand écart avec jambe avant à l'horizontale minimum

Jury D
- Pas de cambré et d'extension de la tête = reconnu saut écart ou sissonne
- Jambe avant sous l'horizontale = reconnu saut pied tête

Jury E
- Position cambrée insuffisante - 0.10
- Jambes pas au-delà du grand écart mais 2 jambes à l'horizontale - 0.10

Saut grand jeté changement de jambes avec ½ tour ou tour *(tolérance 30°)*

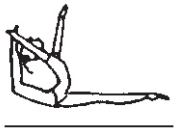


Exigences
- Élan jambe libre min 45°
- Élan jambe libre tendue
- Position écart transversal visible

Jury D *(tolérance 30°)*
- Rotation incomplète = ½ devient ¼ ou changement de jambes
- Rotation incomplète = tour devient ½

Jury E
- Élan de la jambe libre moins de 45° - 0.10
- Jambe libre fléchie - 0.10 / 0.30

Grand jeté pied-tête / saut écart pied tête / changement de jambe pied tête *(avec et sans tour)*



Exigences
- Haut du dos cambré et tête en extension
- Écart de jambes 180°
- Jambe avant à l'horizontale et pied arrière couronne la tête
- Le tour devra être exécuté après la position pied tête *(changement de jambe uniquement)*

Jury D
- Pas de cambré et d'extension de la tête = reconnu saut écart ou changement de jambe ou grand jeté
- Pied arrière en dessous des épaules = reconnu grand jeté/changement de jambe/saut écart
- Timing incorrect dans le tour *(changement jambe pied tête puis tour)* = reconnu changement jambe tour ou grand jeté tour

Jury E
- Position cambrée insuffisante - 0.10
- Jambe avant sous l'horizontale - 0.10
- Jambe avant sous l'horizontale *(45°)* - 0.30
- Pied jambe arrière à hauteur de la tête - 0.10
- Pied jambe arrière à hauteur des épaules - 0.30

REMARQUE : Le maximum de déductions cumulées pour déviations par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut dépasser 0.50 *(0.10 ou 0.30 ou 0.50)*.

Les déductions pour la forme du corps incluent :
- écart insuffisant
- jambes fléchies
- pointes de pied pas tendues
- déductions spécifiques précisées ci-dessus
- jambes écartées

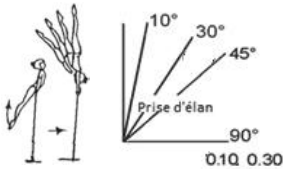
Au 0.50 peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées à la hauteur, la précision, les déséquilibres.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

4-4 Barres asymétriques

4-4-1 Prise d'élan à l'Appui Tendu Renversé *(ATR)*

L'appui tendu renversé est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale.



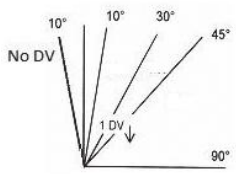
Jury D

Si élément terminé :
- Dans les 10° de la verticale = VD accordée
- > 10° = reconnu prise d'élan à l'horizontale *(pas de valeur mais utilisé dans le décompte des éléments)*

Jury E

- > 90° - 0.10 / - 0,30

4-4-2 Éléments circulaires à l'ATR sans tour et éléments avec envol de BS à l'ATR BI

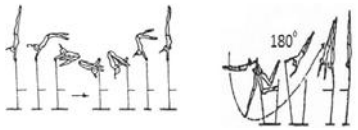


Jury D

Si élément terminé :
- > 10° avant la verticale = PAS de VD
- > 10° après la verticale = 1 VD inférieure

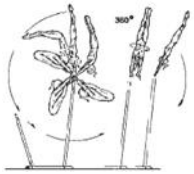
Jury E

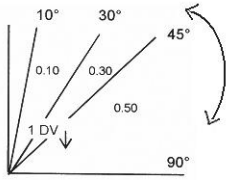
- > 90° - 0.10 / - 0,30



4-4-3 Élans et éléments avec tour qui :

- n'atteignent pas l'ATR
- ne passent pas par la verticale
- continuent après le tour dans la direction opposée





Jury D

Si élément terminé :
- Dans les 10° de la verticale = VD accordée
- > 10° avant la verticale = 1 VD inférieure

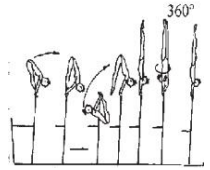
Jury E

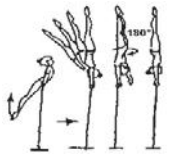
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50

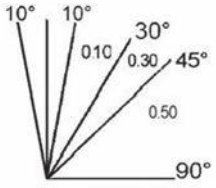
REMARQUE : les éléments en élan avec ½ tour *(180°)* :

Toutes les parties du corps doivent atteindre l'horizontale pour recevoir la VD autrement pas de VD et élan à vide.

4-4-4 Éléments circulaires avec rotations à l'ATR et prises d'élan avec rotations à l'ATR







Jury E

- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50

REMARQUE : si le même élément est exécuté comme élan et comme élément circulaire avec tour, il n'est comptabilisé qu'une fois dans l'ordre chronologique.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

4-4-5 Exigences pours éléments particuliers aux barres

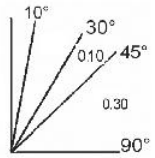
« Adler »

Jury D

Si élément terminé :
- Dans les 30° de la verticale = VD reconnue
- > 30° = 1 VD inférieure

Jury E

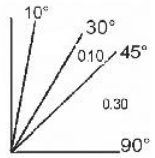
- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30



« Salto Pak »

Jury E

- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 1/2

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 184.

5-1 Généralités

La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum, mesurée du bord avant de la table jusqu'à la partie intérieure du bloc fixé au début de la piste d'élan.

- Les sauts avec réception latérale ne sont pas autorisés.
- Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des deux mains sur la table de saut.
- Pour les sauts par rondade, la gymnaste est tenue d'utiliser correctement le « collier de sécurité » fourni par l'organisateur.
- Un tapis pour les mains peut être utilisé pour les sauts en Yurchenko seulement.
- Trampo-tremp autorisé quel que soit l'âge de la gymnaste : valeur FIG moins 1pt.

5-2 Course d'élan

Une 3ème course d'élan est autorisée. Un 4ème élan n'est pas autorisé.

5-3 Exigences

La gymnaste peut effectuer une ou deux sauts *(identiques ou différents)* issus du tableau des sauts. Seul le meilleur est pris en compte *(meilleure NF)*

5-4 Bonification

Si la gymnaste réalise 2 sauts dont les 1ers envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2èmes envols et avec 1,5 pt ou moins de faute sur chacun des 2 sauts, une bonification de 0.50 point lui est accordée.

5-5 Lignes *(couloir)*

A titre d'orientation pour les déductions liées à la direction, un couloir est tracé sur le tapis de réception. La gymnaste doit se réceptionner et finir son saut de façon stable dans cette zone.

Le juge D *(après notification écrite du juge de ligne)* applique les déductions sur la note finale pour touche du tapis avec n'importe quelle partie du corps en dehors de la ligne du couloir comme suit :

- Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied /main 0.10
- Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains ou partie du corps 0.30

5-6 Déductions spécifiques à l'agrès *(Jury D)*

Appliquées sur la note finale du saut exécuté

- Plus de 25 mètres de course d'élan 0.50
- Appui *(impulsion)* avec seulement une main 2.00

5-7 Sauts NON valables *(saut nul)*

- Le saut est exécuté sans phase d'appui *(aucune main ne touche la table)*
- Ne pas utiliser le collier de sécurité pour les sauts par rondade.
- Aide pendant le saut.
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.
- Le saut est tellement mal exécuté que le saut prévu ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut.
- La gymnaste exécute un saut interdit *(jambes écartées lat., élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle)*.

REMARQUE : La note « 0 » est donnée par le jury D après notification au responsable des juges de la compétition

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 2/2

5-7 Déductions spécifiques à l'agrès *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Premier Envol			
Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol			
» Gr 1 avec ½ tour	≤ 45°	≤ 90°	
» Gr 4 avec ¾ de tour	≤ 45°		
» Gr 1 ou 2 avec 1 tour	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
Mauvaise technique			
» Angle des hanches	x	x	
» Corps cambré	x	x	
» Genoux fléchis	x	x	x
» Jambes et genoux écartés	x	x	
Impulsion			
Mauvaise technique			
» Appui décalé des mains Gr 1, 2 et 5 *(pas applicable pour salto av tendu avec RL)*	x	x	
» Bras fléchis	x	x	x
» Angle des épaules	x	x	
» Ne pas passer par la verticale	x		
» Rotation longitudinale commencée trop tôt *(sur table)*	x	x	

FAUTES	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Deuxième Envol			
Courbette excessive	x	x	
Hauteur	x	x	x
Précision dans les rotations longitudinales	x		
Position du corps			
» Précision de la position groupée/carpée dans les salti	x	x	
» Précision de la position groupée/carpée dans les salti avec RL	x		
» Alignement du corps dans les salti tendus	x		
» Manque de maintien de la position corps tendu *(Carpé trop tôt)*	x	x	
» Extension insuffisante et/ou tardive *(sauts groupés ou carpés)*	x	x	
Genoux fléchis	x	x	x
Jambes ou genoux écartés	x	x	
Sous rotation dans le salto			
» Sans chute	x		
» Avec chute		x	
Longueur insuffisante	x	x	
Déviation par rapport à l'axe	x		
Dynamisme	x	x	
Fautes de Réception – Se référer aux tableaux des fautes générales			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
BARRES ASYMÉTRIQUES 1/2

6-1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin n'est pas autorisé *(tel que planchette)*.

6-1-1 Entrées

» Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin, l'agrès ou passe sous l'agrès :
- déduction : 1.00
- elle doit commencer son exercice
- l'entrée ne reçoit pas de valeur

» Un 2e essai est autorisé pour l'entrée *(avec déduction)* si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, l'agrès ou n'est pas passé sous l'agrès :
- déduction : 1.00

» Un 3e essai n'est pas autorisé

» La gym ne peut pas marcher/courir sous BI pour exécuter son entrée *(sinon pénalité de 0.30)*

Le jury D applique la déduction sur la note finale.

6-1-2 Temps de chute

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0.30 est appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

» Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.

» L'exercice recommence officiellement quand les pieds quittent le sol

Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 sec du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.

6-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*.

Décompte des prises d'élan : on ne prend en compte, pour le décompte des éléments, qu'une seule prise d'élan jambes serrées, la meilleure, et qu'une seule prise d'élan jambes écartées, la meilleure, indépendamment de l'ordre chronologique.

6-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

1 Tour proche minimum B
2 Un élément dans les grands tours *(soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale)*
3 Bascule ATR serré ou écarté dans les 10°
4 Une sortie avec salto

6-4 Bonifications

6-4-1 Bonifications note D

» 1,8-2,2 = + 0,3
» 2,3-2,7 = + 0,6
» 2,8-3,2 = + 0,9
» 3,3-3,7 = + 1,2
» >= 3,8 = + 1,5

6-4-2 Bonifications sur éléments

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

1 Rotation longitudinale de 180° minimum *(tour proche, soleil)* avec passage à l'ATR
2 Envol BS-BI ou sortie avec double rotation transversale
3 Tour proche en C minimum de famille différente de l'EC1
4 Prises différentes *(grand tour avant lune)*

Pour être validée, la gymnaste doit exécuter un grand tour avant en lune ou en lune avec ½ tour uniquement *(éléments 3.206)*.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
BARRES ASYMÉTRIQUES 2/2

6-5 Déductions pour la composition

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION *(JURY E)*	0.10	0.30	0.50
Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI			x
Plus de 2 éléments identiques liés directement avec la sortie	x		
DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION *(JURY D)*	**0.10**	**0.30**	**0.50**
Pas de sortie			x

6-6 Déductions spécifiques à l'agrès

DÉDUCTION SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS *(JURY E)*	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	x	x	
Ajustement des prises	x		
Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
Heurter le tapis avec les pieds *(chute)*			1.00
Mouvement non caractéristique *(pose de pieds alternés BI par exemple)*			0.50
Mauvais rythme des éléments	x		
Hauteur insuffisante dans les éléments avec envol	x	x	
Sous rotation pour les éléments avec envol	x		
Extension insuffisante dans les bascules	x		
Angle à la fin des éléments	Réf directives techniques		
Amplitude			
» Élans en av et en arr sous l'horizontale	x		
» Prises d'élan	x	x	
Arrêt et/ou élan intermédiaire			0.50
Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté *(sortie)*	x	x	

6-7 Remarques

6-7-1 Chutes – éléments avec envol

a) Avec saisie de la barre des deux mains *(suspension ou appui passager)*, la VD est attribuée.

b) Sans saisie de la barre des deux mains, la VD n'est pas attribuée.

6-7-2 Sorties

a) Pas de tentative de sortie du tout
- Pas de VD : 7 éléments seulement sont comptés *(jury D)*
- Pas de sortie : 0.50 *(jury D)*
- Chute : 1.00 ou appliquer les fautes de réceptions si pas de chute *(jury E)*

b) Si la sortie est commencée

Exemple 1 : avec début de salto *(sans réception sur les pieds d'abord)* :
- Pas de VD : 7 éléments seulement sont comptés *(jury D)*.
- Chute : 1.00 *(Jury E)*.

6-7-3 Entrées

Les éléments exécutés en entrée peuvent être aussi exécutés dans l'exercice *(et inversement)* mais ne reçoivent qu'une seule fois la VD.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
POUTRE 1/4

7-1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin n'est pas autorisé *(tel que planchette)*

7-1-1 Entrées

» Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin ou l'agrès :
- déduction : 1.00.
- elle doit commencer son exercice.
- l'entrée ne reçoit pas de valeur.

» Un 2e essai est autorisé pour l'entrée *(avec déduction)* si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès :
- déduction : 1.00

» Un 3e essai n'est pas autorisé

Le jury D applique la déduction sur la note finale

7-1-2 Chronométrage

La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes.

» Le chronométreur N° 1 *(assistant)* déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Il arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis à la fin de son exercice.

» Dix *(10)* secondes avant la fin et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé *(1'30'')*, un signal sonore *(gong)* avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.

» Si la réception de la sortie est exécutée pendant le deuxième signal sonore, il n'y a pas de déduction.

» Si la réception de la sortie est exécutée après le deuxième signal sonore, une déduction pour dépassement du temps règlementaire est effectuée.

Une déduction de 0.10 pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'30'' *(90 secondes)*.

Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

Le chronométreur concerné signale, par écrit, le dépassement de temps au jury D qui applique la déduction sur la note finale

7-1-3 Temps de chute

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 10 secondes avant de remonter sur la poutre pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0.30 est appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

» Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.

» La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre pas dans le calcul du temps total de l'exercice

» Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le sol pour remonter sur la poutre

» Le chronométreur reprend le décompte du temps de l'exercice quand la gymnaste est remontée sur la poutre et exécute son 1er mouvement pour continuer l'exercice

Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 sec du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
POUTRE 2/4

7-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

» 3 Éléments gymniques *(valeur 0.10 minimum)*

» 3 Éléments acrobatiques *(valeur 0.10 minimum)*

» 2 Éléments au choix *(valeur 0.10 minimum)*

7-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

1 Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° *(transversal ou latéral écarté)*

2 Un élément du groupe 3 *(tours)*

3 Une série acrobatique de 2 éléments acrobatiques minimum, identiques ou différents, dont 1 élément avec envol *(sauf ATR sous toutes ses formes)*

4 Eléments acrobatiques de directions différentes *(avant/latéral et arrière)*

REMARQUES :

- Les EC 1 à 4 doivent être exécutées sur la poutre
- Les maintiens ne peuvent pas remplir les EC *(sauf ATR)*

7-4 Bonifications

7-4-1 Bonifications note D

» 3,3-3,5 = + 0,3
» 3,6-3,8 = + 0,6
» 3,9-4,1 = + 0,9
» >= 4,2 = + 1,2

7-4-2 Bonifications sur éléments

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

1 Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto

2 Un salto ou renversement libre sur la poutre hors série acrobatique

3 2 éléments gymniques de valeur C min

4 Sortie *(minimum B)* en liaison avec un élément acrobatique avec envol

Les éléments acrobatiques B avec envol et appui des mains suivants : flic-flac jambes serrées, flic-flac jambes décalées, flic-flac Auerbach, rondade, saut de main ou renversement avant avec envol peuvent être exécutés une seconde fois dans l'exercice pour obtenir une bonification. Mais ils ne peuvent pas être exécutés une seconde fois pour l'EC.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 3/4

7-5 Déductions pour l'artistique et la composition *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice y compris :			
» Assurance	x		
» Style personnel	x		
Rythme et tempo			
» Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements *(éléments non codifiés)*	x		
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus *(manque d'aisance)*	x		
Composition et chorégraphie			
Utilisation insuffisante de tout l'agrès			
» Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre *(éléments non codifiés)*	x		
» Manque de mouvements latéraux	x		
» Absence de combinaison de mouvements/ éléments proches de la poutre avec une partie du buste *(y compris les cuisses et/ou la tête)* en contact avec la poutre *(pas nécessairement un élément)*	x		
Complexité ou créativité insuffisantes dans les mouvements	x		
Utilisation unilatérale d'éléments *(Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pdt tout l'exercice)*	x		
Pas de sortie *(JURY D)*			x

7-6 Déductions spécifiques à l'agrès *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Mauvais rythme dans les séries	x ch fois		
Préparation excessive			
» Ajustement *(pas et mouvements inutiles)*	x ch fois		
» Élan des bras excessif avant les éléments gymniques	x ch fois		
» Pause *(appliqué à deux secondes)*	x ch fois		
Mauvaise tenue du corps/amplitude pendant l'exercice *(allongement maximum des mouvements)*			
» Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	x		
» Les pointes de pieds ne sont pas tendues *(relâchées ou pieds en dedans)*	x		
» Manque de travail en relevé	x		
» Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	x		
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
Non respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'appui supplémentaire		x	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
POUTRE 4/4

7-7 Remarques

7-7-1 Sortie

a) Si lors de la sortie, le salto n'est pas commencé *(pas de début de rotation)* et ensuite la chute se produit

Exemple 1 : Rondade saut en dehors de la poutre :

- pas de VD : 7 éléments seulement comptabilisés *(Jury D)*
- pas de sortie : - 0.50 *(Jury D)* = pas de tentative
- chute : - 1.00 ou déduction pour fautes de réception si il n'y a pas de chute *(Jury E)*

b) Si lors de la sortie, le salto est commencé et ensuite la chute se produit

Exemple 2 : Rondade double salto arrière groupé, début de salto en sortie, chute sans arriver sur les pieds d'abord :

- pas de VD : 7 éléments seulement comptabilisés *(Jury D)*
- chute : - 1.00 *(Jury E)*

7-7-2 Chutes – Éléments acrobatiques et gymniques

Éléments acrobatiques et gymniques doivent revenir sur la poutre avec les pieds ou le buste pour obtenir la VD.

a) Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre = la VD est attribuée.

b) Sans réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre = la VD n'est pas attribuée *(l'élément peut être à nouveau exécuté pour recevoir la VD)*.

7-7-3 Entrées

a) Un seul un élément acro peut être exécuté avant l'entrée.

b) Certains éléments répertoriés comme entrées *(roulades, ATR et maintiens)* peuvent être exécutés dans l'exercice *(ou inversement)*, mais ne reçoivent qu'une seule fois la VD.

7-7-4 Maintiens

a) Les ATR *(sans rotation)* et maintiens doivent être tenus 2 sec, lorsque précisé dans le tableau des éléments, pour obtenir la VD. Si l'élément n'est pas tenu 2 sec et n'apparaît pas comme un autre élément du code il reçoit la VD inférieure *(les ATR ou maintiens doivent être terminés)*.

b) Pour obtenir l'EC et la bonification, les éléments acrobatiques avec maintien *(avec envol)* peuvent être utilisés comme dernier élément dans une série acrobatique ou mixte.

c) et reçoivent une VD inférieure si l'ATR n'est pas tenu 2 secondes. Si la gymnaste exécute à nouveau le même élément dans l'exercice et que l'ATR est maintenu 2 secondes = PAS de VD accordée.

7-7-5 Onodi Tic Tac

» Uniquement en dernier élément pour remplir l'EC de série Acro et/ou la bonification

» Est considéré comme le même élément que l'Onodi

7-7-6 Éléments spécifiques

A la réception les mains doivent être en position transversale, si ce n'est pas le cas on applique les déductions pour précisions.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 1/3

8-1 Généralités

8-1-1 Exigences pour la musique

L'accompagnement doit être musical avec orchestre, piano ou autres instruments.

» Au début de l'enregistrement, un signal est autorisé, mais le nom de la gymnaste ne peut pas être prononcé.

» La voix humaine sans parole*(s)* peut être utilisée comme un instrument de musique :

- Exemples de « voix humaine » acceptable comme instrument : fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées.

» Absence de musique ou musique avec paroles : - 1.00

REMARQUE : déduction effectuée par le jury D sur la note finale.

8-1-2 Chronométrage

Le jugement de l'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste. La durée de l'exercice au sol ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes *(90 sec)*.

» L'assistant déclenche le chronomètre avec le premier geste que la gymnaste exécute pour commencer son exercice.

» L'assistant arrête le chronomètre avec la dernière position de la gymnaste à la fin de son exercice. L'exercice doit se terminer en même temps que la musique.

» Une déduction de 0.10 pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'30''.

» Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

8-1-3 Lignes

Le dépassement de la surface réglementaire du praticable *(12 m x 12 m)* est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes.

» Un pas ou réception en dehors des lignes avec un pied ou une main : - 0.10

» Pas en dehors des lignes avec les 2 pieds, les 2 mains ou une partie du corps ou réception avec les deux pieds dehors de la ligne : - 0.30

Le chronométreur et le juge de ligne concernés signalent par écrit le dépassement de temps et les sorties de praticable au jury D qui applique la déduction sur la note finale.

8-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

» 3 Éléments gymniques *(valeur 0.10 minimum)*

» 3 Éléments acrobatiques *(valeur 0.10 minimum)*

» 2 Éléments au choix *(valeur 0.10 minimum)*

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte *(la VD la plus élévée est prise en compte)*

Pas de sortie accordée si seulement une ligne acrobatique est exécutée.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 2/3

Ligne acrobatique :

» le nombre maximum de lignes acrobatiques est de 4.

» Aucune difficulté dans les lignes acro suivantes n'est prise en compte pour la VD.

» Une ligne acro consiste en un minimum de 2 éléments avec envol liés directement, dont un salto, avec impulsion 2 pieds.

» Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord la ligne acrobatique est quand même prise en compte.

8-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

1 Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement *(avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés)* dont un avec écart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral. Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.

2 Un salto avant ou arrière avec une rotation longitudinale de 360° min, dans une ligne acrobatique.

3 3 lignes acrobatiques dont 1 avec 3 éléments minimum.

4 Un salto avant *(sauf renversement libre)* et un salto arrière, dans une ligne acrobatique identique ou différente.

8-4 Bonifications

8-4-1 Bonifications note D

» 3,3-3,5 = + 0,3
» 3,6-3,8 = + 0,6
» 3,9-4,1 = + 0,9
» >= 4,2 = + 1,2

8-4-2 Bonifications sur éléments

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

1 Salto avec rotation longitudinale de 720° min.

2 Salto avec double rotation transversale.

3 Une ligne acrobatique avec 2 salti identiques ou différents en liaison directe ou indirecte.

4 Deux éléments gymniques de valeur C minimum.

Précision : Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre série pour obtenir la bonification *(décompte chronologique)*, sauf rondade, saut de mains et flip au sol, car considérés comme des éléments préparatoires.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 3/3

8-5 Déductions pour artistique et composition *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :			
» Manque d'expressivité	x		
» Gestes ou expression du visage *(mimiques)* inappropriés, ne correspondant pas à la musique ou au mouvement	x		
» Ne pas retenir l'attention du public	x		
Inaptitude à retransmettre le thème musical, à jouer un rôle ou exprimer un caractère pendant tout l'exercice	x		
Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	x		
Composition/chorégraphie			
Mauvaise sélection des mouvements pour musique particulière	x	x	
Insuffisante complexité ou créativité des mouvements	x		
Absence d'un mouvement touchant le sol *(dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête)*	x		
Musique et musicalité			
Montage de la musique *(pas de début, fin, ou accents)*			
» Pas de structure musicale	x		
Musicalité			
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure pendant une partie de l'exercice		x	
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	x		
» Musique de fond *(l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice)*			x
Pas de sortie *(JURY D)*			x

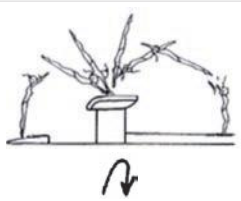
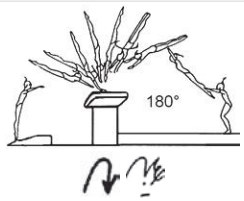
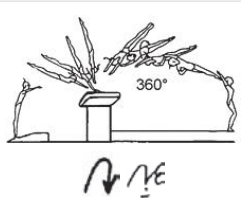
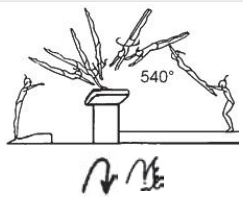
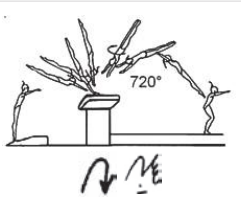
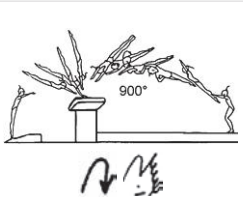
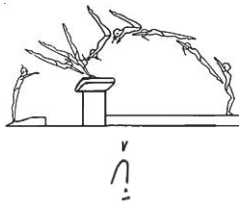
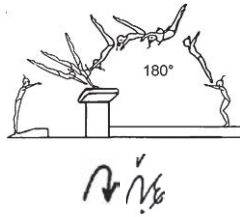
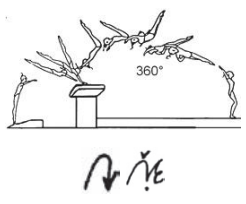
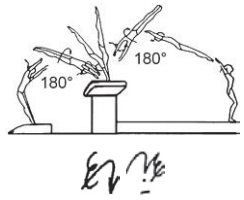
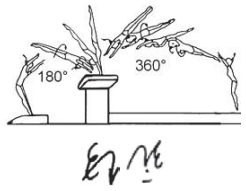
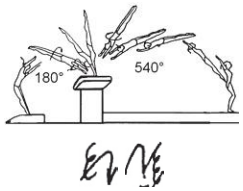
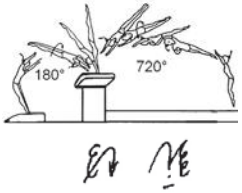
8-6 Déductions spécifiques à l'agrès

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Préparation excessive			
» Pause *(appliquée à 2 secondes)*	x chq fois		
» Ajustement *(pas inutiles)*	x chq fois		
» Élan des bras excessifs avant les éléments gymniques	x chq fois		
Mauvaise position du corps/amplitude *(allongement max des mouvements)* **pendant tout l'exercice**			
» Position de la tête, des épaules et des bras	x		
» Les pointes de pieds ne sont pas tendues *(pieds relâchés, pieds en dedans ou pieds plats)*	x		
» Amplitude insuffisante des jambes dans les élans	x		
Distribution des éléments			
» L'exercice débute immédiatement par une ligne acrobatique/élément acrobatique	x		
» Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre, dans la même diagonale sans chorégraphie entre	x chq fois		
» L'exercice se termine avec un élément acro *(pas de chorégraphie après la dernière acro)*	x		
» Plus d'une ligne acro en suivant	x chq fois		
» Manque de variété chorégraphique vers les coins	x		
Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips *(positionnés en dernier élément)*			x

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 1/8

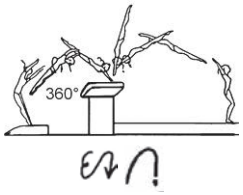
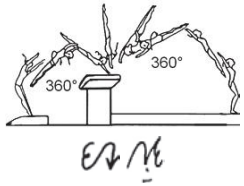
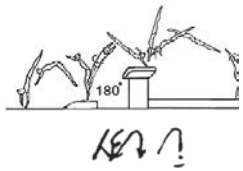
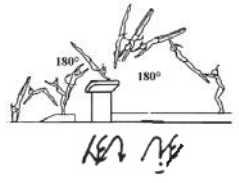
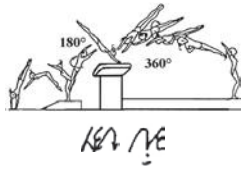
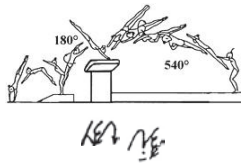
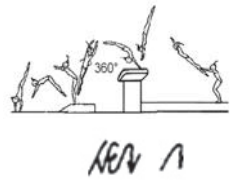
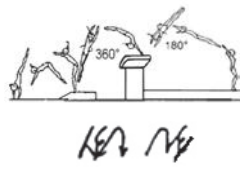
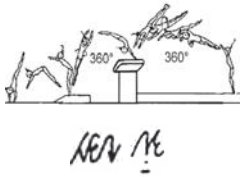
GROUPE 1 – Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation dans le 1er et/ou 2ème Envol

1.00 2.00 P. Renversement av.	**1.01** 2.40 P. Renversement av. avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**1.02** 3.00 P. Renversement av. avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**1.03** 3.60 P. Renversement av. avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**1.04** 4.00 P. Renversement av. avec 2/1 tours *(720°)* dans le 2e envol	**1.05** 4.40 P. Renversement av. avec 2 tours et ½ *(900°)* dans le 2e envol
					
1.10 2.40 P. Yamashita	**1.11** 2.80 P. Yamashita avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**1.12** 3.20 P. Yamashita avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol			
					
1.20 2.00 P. Renversement av avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol repulsion dans le 2ème envol	**1.21** 2.80 P. Renversement av. avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – ½ tour *(180°)* dans le 2e envol *(dans les deux sens)*	**1.22** 3.00 P. Renversement av. avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**1.23** 3.60 P. Renversement av. avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – 1 ½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**1.24** 4.00 P. Renversement av. avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – 2/1 tours *(720°)* dans le 2e envol	
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 2/8

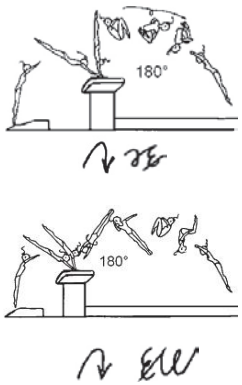
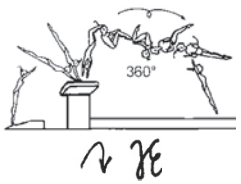
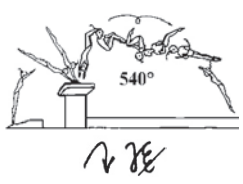
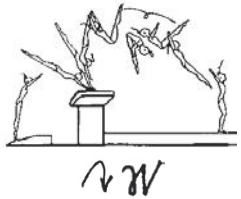
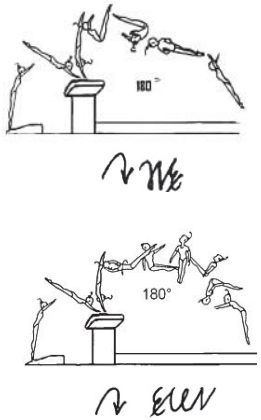
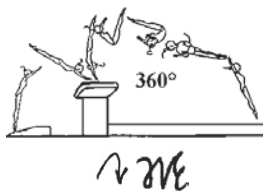
GROUPE 1 – Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation dans le 1er et/ou 2ème Envol

1.30 **3.60 P.** Renversement av. avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol – renversement av. dans le 2e envol	**1.31** **4.00 P.** Renversement av. avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol – 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol				
					
1.40 **2.40 P.** Rondade – flic-flac dans le 1er envol. répulsion dans le 2e envol					
1.50 **2.60 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – Renversement av. dans le 2e envol	**1.51** **3.00 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**1.52** **3.40 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**1.53** **3.80 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol		
					
1.60 **2.80 P.** Rondade – flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol – répulsion dans le 2e envol	**1.61** **3.20 P.** Rondade – flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol – ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**1.62** **3.80 P.** Rondade – flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol –1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol			
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 3/8

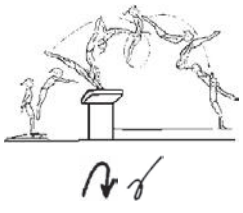
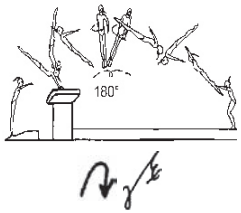
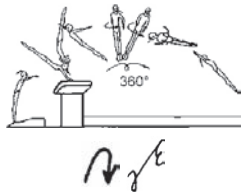
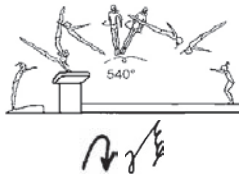
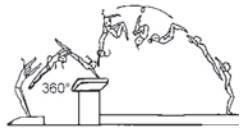
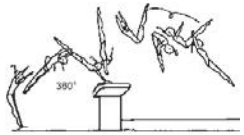
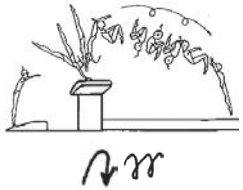
GROUPE 2 – Renversements avant avec et sans tour dans le 1er envol – Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2ème envol

2.10 **4.00 P.** Renversement av. – salto av. groupé dans le 2e envol	**2.11** **4.40 P.** Renversement av. – salto av.groupé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol - aussi ½ tour *(180°)* et salto arrière groupé dans le 2e envol	**2.12** **4.80 P.** Renversement av. – salto av. groupé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**2.13** **5.20 P.** Renversement av. – salto av. groupé avec 1 tour et ½ *(540°)* dans le 2e envol		
					
2.20 **4.20 P.** Renversement av. – salto av. carpé dans le 2e envol	**2.21** **4.60 P.** Renversement av. – salto av. carpé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol – aussi ½ tour *(180°)* et salto ar. carpé dans le 2e envol.	**2.22** **5.00 P.** Renversement av. – salto av. carpé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol.			
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 4/8

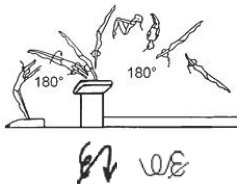
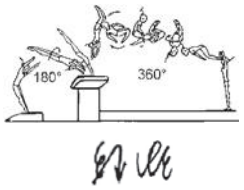
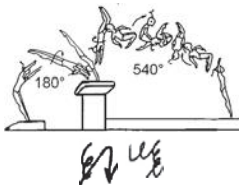
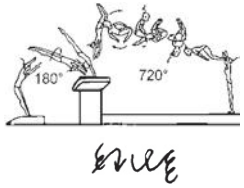
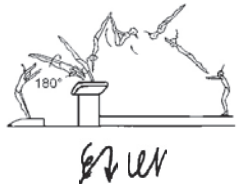
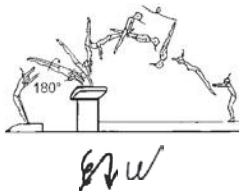
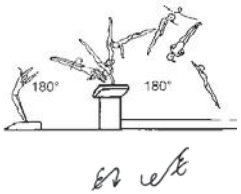
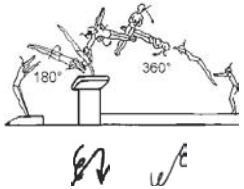
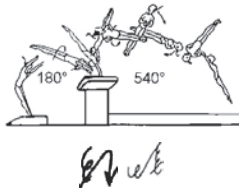
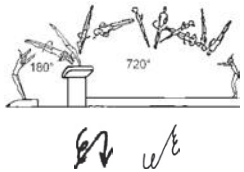
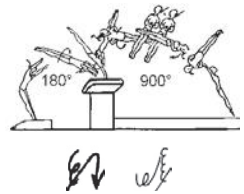
GROUPE 2 – Renversements avant avec et sans tour dans le 1er envol – Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2ème envol

2.30 **4.60 P.** Renversement av. – salto av. tendu dans le 2e envol	**2.31** **5.00 P.** Renversement av. – salto av. tendu avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**2.32** **5.40 P.** Renversement av. – salto av. tendu avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**2.33** **5.80 P.** Renversement av. – salto av. tendu avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol.		
					
2.40 **5.20 P.** Renversement av. avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol– salto av. groupé dans le 2e envol	**2.41** **5.60 P.** Renversement av. avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol – salto av. carpé dans le 2e envol				
					
2.50 **6.40 P.** Renversement av. – double salto av. groupé dans le 2e envol					
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 5/8

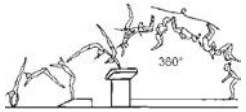
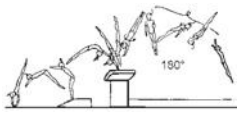
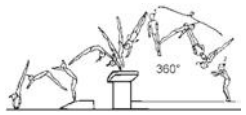
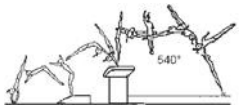
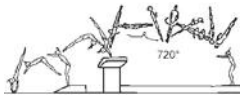
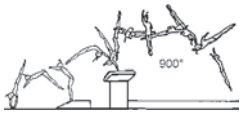
GROUPE 3 – Renversements avec ¼ - ½ tour dans le 1er envol *(Tsukahara)* – Salto arrière avec et sans RL dans le 2ème envol

3.10 3.50 P. Tsukahara groupé	**3.11** 3.80 P. Tsukahara groupé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**3.12** 4.10 P. Tsukahara groupé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**3.13** 4.40 P. Tsukahara groupé avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**3.14** 4.90 P. Tsukahara groupé avec 2/1 tour *(720°)* dans le 2e envol	
					
3.20 3.70 P. Tsukahara carpé					
					
3.30 4.20 P. Tsukahara tendu	**3.31** 4.40 P. Tsukahara tendu avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**3.32** 4.80 P. Tsukahara tendu avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**3.33** 5.20 P. Tsukahara tendu avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**3.34** 5.60 P. Tsukahara tendu avec 2/1 tours *(720°)* dans le 2e envol	**3.35** 6.00 P. Tsukahara tendu avec 2½ tours *(900°)* dans le 2e envol
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 6/8

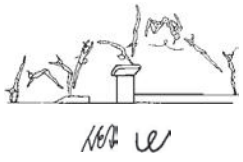
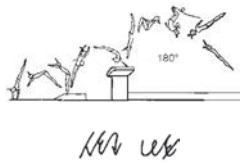
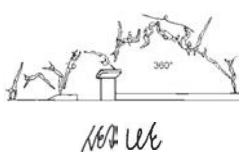
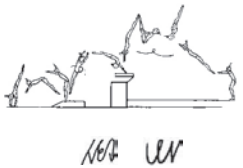
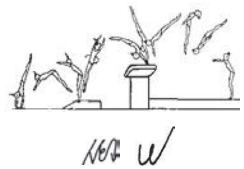
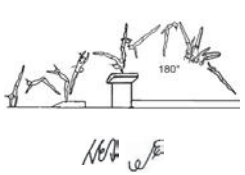
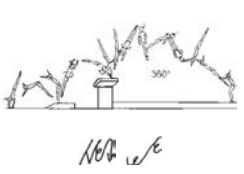
GROUPE 4 – Yurchenko avec et sans ¾ de tour dans le 1er envol – Salto arrière avec et sans RL dans le 2ème envol

4.10 3.30 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé dans le 2e envol	**4.11** 3.60 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**4.12** 3.90 P. Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**4.13** 4.20 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**4.14** 4.70 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 2/1 tours *(720°)* dans le 2e envol	
					
4.20 3.50 P. Rondade – flic-flac – salto ar. carpé dans le 2e envol					
4.30 4.00 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu dans le 2e envol	**4.31** 4.20 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**4.32** 4.60 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**4.33** 5.00 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**4.34** 5.40 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2/1 tours *(720°)* dans le 2e envol	**4.35** 5.80 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2½ tours *(900°)* dans le 2e envol
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 7/8

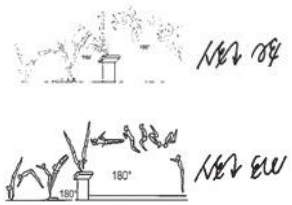
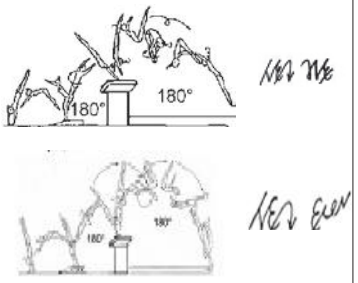
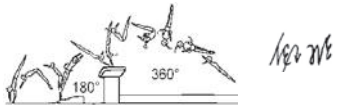
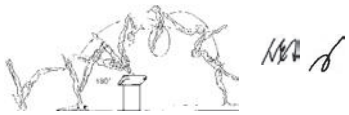
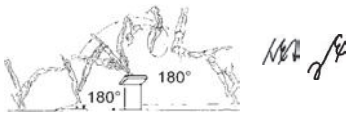
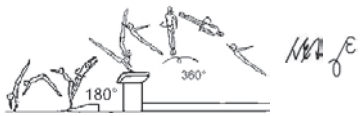
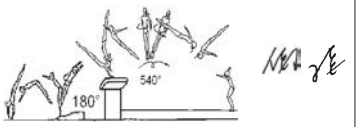
GROUPE 4 – Yurchenko avec et sans ¾ de tour dans le 1er envol – Salto arrière avec et sans RL dans le 2ème envol

4.40 **4.00 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. groupé dans le 2e envol	**4.41** **4.40 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. groupé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol.	**4.42** **4.60 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. groupé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol.			
					
4.50 **4.20 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. carpé dans le 2e envol.	**4.51** **4.60 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. tendu dans le 2e envol.	**4.52** **5.00 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol –– salto ar. tendu avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol.	**4.53** **5.40 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. tendu avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol.		
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

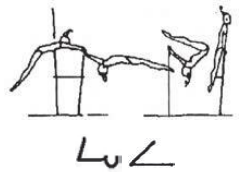
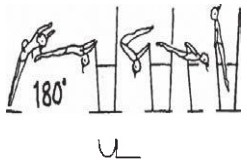
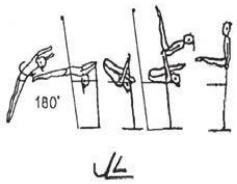
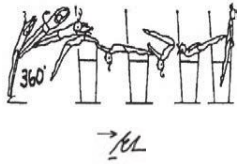
SAUT 8/8

GROUPE 5 – Rondade avec ½ tour dans le 1er envol – Salto avant/arrière avec ou sans RL dans le 2ème envol

5.10 **4.20 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. groupé dans le 2e envol 	**5.11** **4.60 P.** Rondade – flic-flac avec½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. groupé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol – aussi ½ tour *(180°)* et salto ar. groupé dans le 2e envol 	**5.12** **5.00 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. groupé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol 	**5.13** **5.40 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. groupé avec 1 tour et ½ *(540°)* dans le 2e envol 		
5.20 **4.40 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. carpé dans le 2e envol 	**5.21** **4.80 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. carpé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol – aussi ½ tour *(180°)* et salto ar. carpé dans le 2e envol 	**5.22** **5.20 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. carpé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol 			
5.30 **4.80 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. tendu dans le 2e envol 	**5.31** **5.20 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. tendu avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol 	**5.32** **5.60 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. tendu avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol 	**5.33** **6.00 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. tendu avec 1 ½ tour *(540°)* dans le 2e envol 		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 1/30

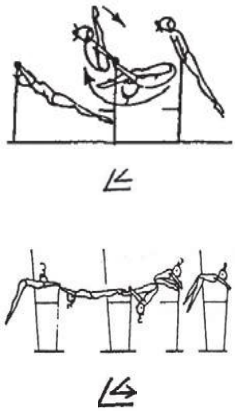
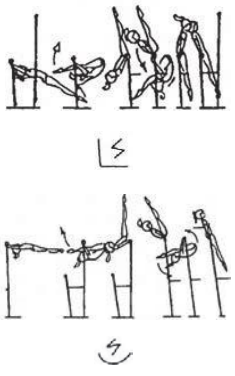
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.101 Elan en av. bascule à l'appui fac. BI ou élan en av. avec ½ tour bascule à, l'appui facial BI 	**1.20**	**1.301**	**1.401**	**1.501**	**1.601**
1.102 Saut avec ½ tour *(180°)* et bascule fac. à l'appui BI  Saut avec ½ tour *(180°)* et engager des jambes entre les prises, à l'appui dorsal BI *(bascule dorsale)* 	**1.202** Saut avec 1/1 tour *(360°)* élan en av. et bascule à l'appui facial BI 	**1.302**	**1.402**	**1.502**	**1.602**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

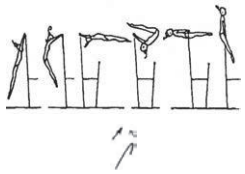
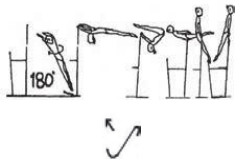
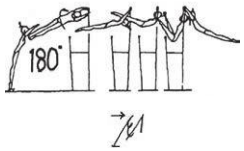
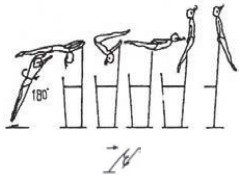
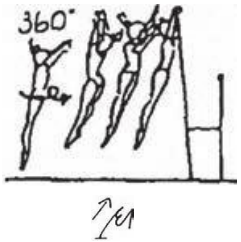
BARRES ASYMÉTRIQUES 2/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.103 Elan en av. BI ou BS – engager les jambes entre les prises, *(bascule dorsale)* ou coupé écart à la susp. à la même barre	**1.203** Elan en av. BI ou BS : bascule dors. passer carpé en ar. à la suspension mi-renv., élan en ar. en susp. dorsale mi renversée et élan en ar. au siège dors.	**1.303**	**1.403**	**1.503**	**1.603**
					

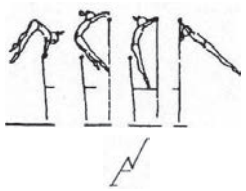
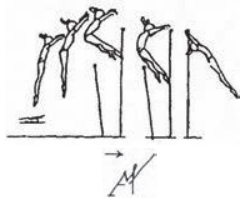
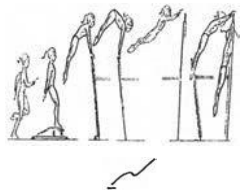
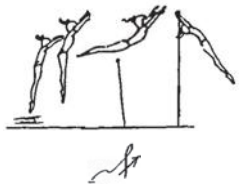
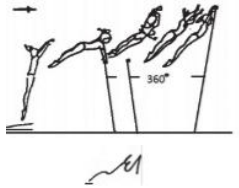
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 3/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.104 Saut à la susp. BS – aussi en prises palm – bascule à l'appui fac.	**1.204** Face à BS, saut avec ½ tour *(180°)* et bascule. à l'appui fac. BS	**1.304** Saut avec ½ tour *(180°)* par- dessus BI – bascule à l'appui BS	**1.404**	**1.504**	**1.604**
	 Saut libre avec ½ tour *(180°)* par- dessus BI à la susp. BS 				
1.105 Face à BS saut avec 1/1 tour *(360°)* à la susp. BS	**1.205**	**1.305**	**1.405**	**1.505**	**1.605**
					

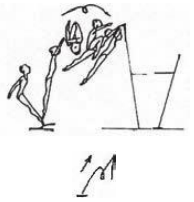
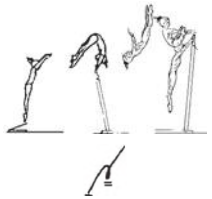
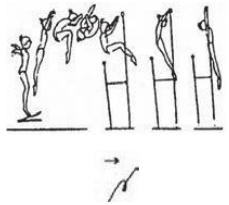
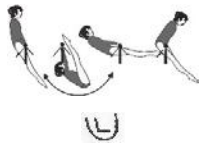
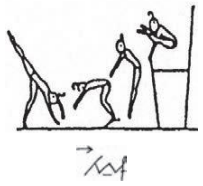
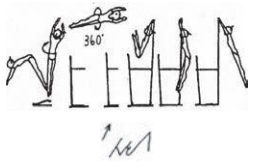
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 4/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.106 Saut écarté par-dessus BI, avec impulsion des mains pour saisir BS	**1.206** Saut libre, écarté par-dessus BI, à la susp. BS	**1.306** Saut extension libre par-dessus BI avec jambes serrées à la suspension BS	**1.406** Saut de poisson *(jambes serrées)* par-dessus BI avec impulsion des mains et 1/1 tour *(360°)* la suspension BS	**1.506**	**1.606**
	 Saut poisson *(jambes serrées)* par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspension BS 				

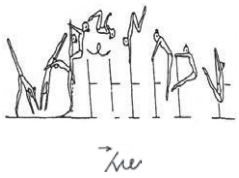
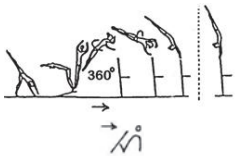
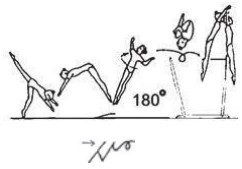
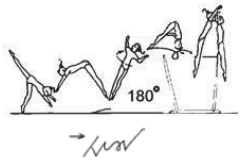
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 5/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.107 SANS VALEUR Traction renversement jambes tendues BI	**1.207** Salto av. groupé, carpé ou écarté par-dessus BI à la susp. cub. BI	**1.307** Face à BS – salto av. à la suspension BS	**1.407** Salto av. groupé par-dessus BI à la susp. BS sans toucher BI	**1.507**	**1.607**
		 Saut en av *(corps carpé)* - impulsion des mains et envol par dessus BI à la susp. BS 			
1.108 A FFG VALEUR 0.10 Bascule fixe	**1.208** Rondade devant BI –envol en ar. *(jambes écartées)* à l'appui libre BI. jambes écartées	**1.308** Rondade devant BI – envol en ar. par-dessus BI, jambes serrées ou écartées lat. à la susp. BS	**1.408** Rondade devant BI – envol en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à la susp. BS	**1.508**	**1.608**
					

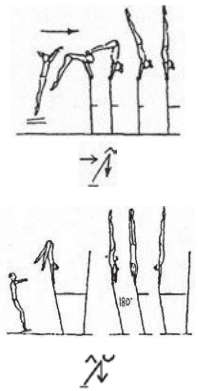
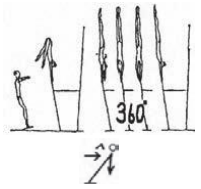
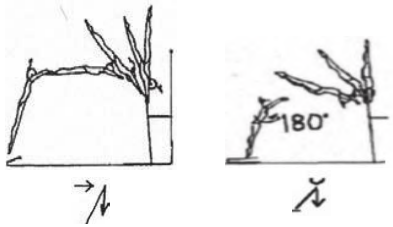
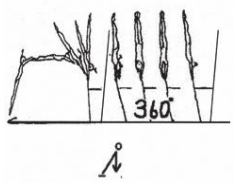
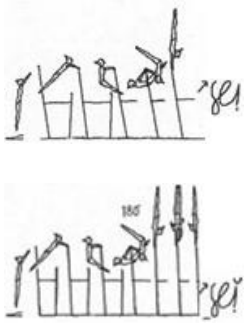
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 6/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.109	**1.209**	**1.309**	**1.409** Rondade devant BI – salto ar. groupé par-dessus BI à la susp. BI	**1.509** Rondade devant BI – flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* à l'appui libre ou en passant par d'atr BI	**1.609 F** Rondade devant BI – Twist groupé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI
					
			Rondade devant BI – flic-flac en passant par l'atr BI		**1.709 G** Rondade devant BI – Twist carpé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI
					

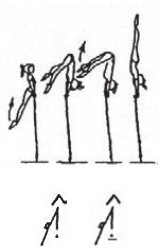
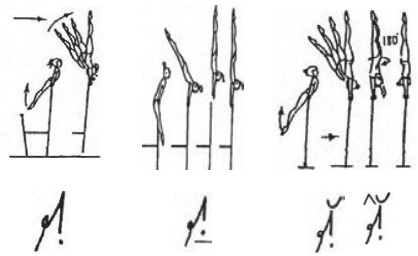
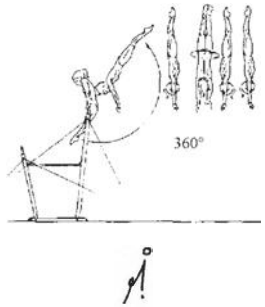
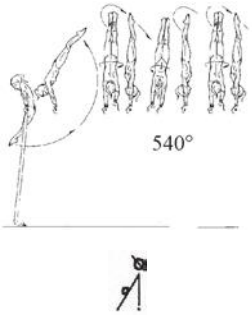
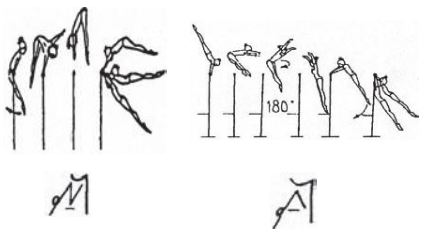
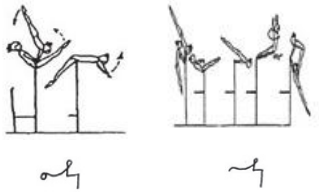
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 7/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.110	**1.210** Saut avec corps carpé puis tendues à l'atr BI, aussi avec ½ tour *(180°)* dans la phase d'atr jambes serrées ou écartées	**1.310** Saut avec corps carpé puis tendu à l'atr BI *(jambes serrées ou écartées)* et 1/1 tour *(360°)* à dans la phase d'atr	**1.410** Saut avec corps tendu à l'atr BI avec 1/1 tour *(360°)* dans la phase d'atr	**1.510**	**1.610**
		 Saut avec corps tendu à l'atr BI , aussi avec ½ tour *(180°)* 			
1.111	**1.211**	**1.311**	**1.411** Saut à l'appui fac. Libre BS – tour d'appui libre à l'atr BS, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr.	**1.511**	**1.611**
					

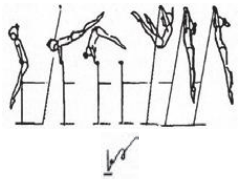
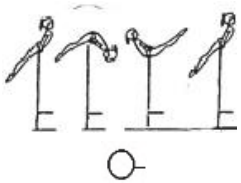
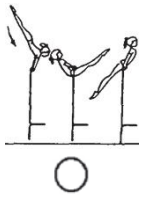
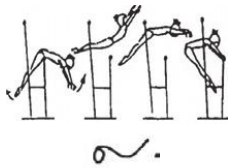
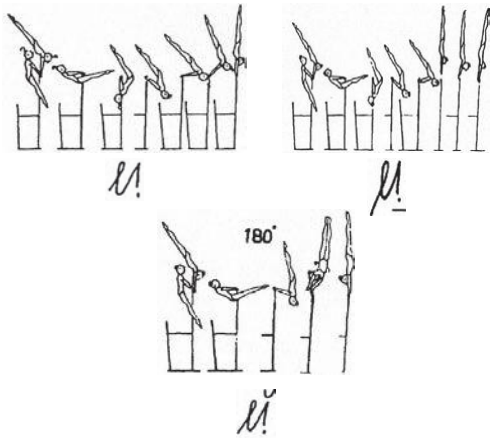
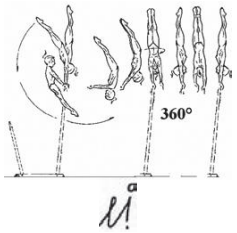
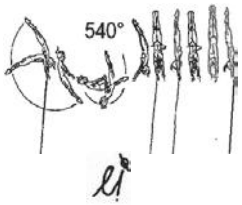
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 8/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Elan en ar. à l'atr jambes écartées ou avec corps carpé, aussi en sautant pour changer les prises	**2.201** Elan en ar. à l'atr jambes serrées et corps tendu, aussi en sautant pour changer les prises, aussi avec ½ tour *(180°)* jambes serrées ou écartées	**2.301** Elan en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**2.401** Elan en ar. avec 1½ tour *(540°)* à l'atr	**2.501**	**2.601**
					
2.102 SANS VALEUR Prise d'élan à l'horizontale	**2.202** Appui fac. BS –franchissement carpé avec envol ou élan ar. franchissement écarté libre en av . et ½ tour *(180°)* par-dessus BS à la susp. BS	**2.302** Tour d'appui ar. Envol en passant par-dessus barre avec ½ tour *(180°)* à la susp. à la même barre – aussi de l'élan circ. fac. libre en arr.	**2.402**	**2.502**	**2.503**
					

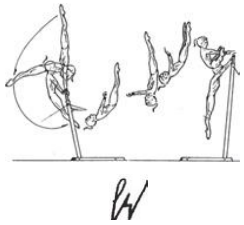
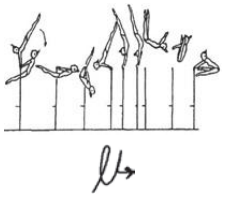
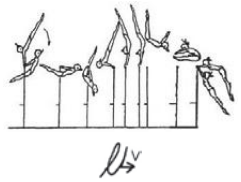
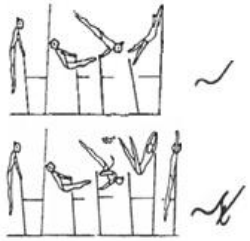
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 9/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

A	B	C	D	E	F/G
2.103	**2.203**	**2.303** De l'appui fac. BS – élan en ar.,lâcher les prises et 1/1 tour *(360°)* à la susp. BS	**2.403** Appui fac. BI, dos à BS élan en ar. et salto av. à la susp. BS *(Radochla)*	**2.503** Appui fac. BS – élan en ar. et salto av. écarté lat. à la susp. BS *(Salto Comaneci)*	**2.603**
					
2.104 Tour d'appui av. *(les hanches touchent la barre)*	**2.204**	**2.304**	**2.404** Tour d'appui libre en av. à l'atr, aussi avec ½ tour *(180°)* dans la phase d'atr *(Weiler-kip)*	**2.504**	**2.604**
					
2.105 Tour d'appui ar. *(le bassin touche la barre)*	**2.205**	**2.305** Tour d'appui libre à l'atr, aussi en sautant pour changer les prises, dans la phase d'atr ou avec ½ *(180°)* tour à l'atr	**2.405** Tour d'appui libre avec 1½ tour *(540°)* à l'atr	**2.505** Tour d'appui libre avec 1½ tour *(540°)* à l'atr	**2.605**
 Tour d'appui ar. libre ou tour d'appui ar. sur BI – impulsion des hanches – envol et reprendre BI *(« false-pop »)* 					

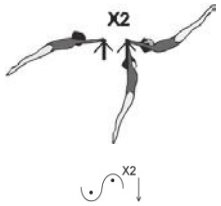
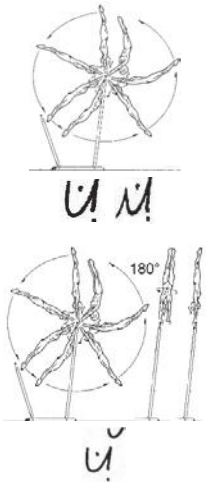
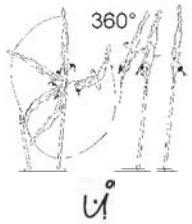
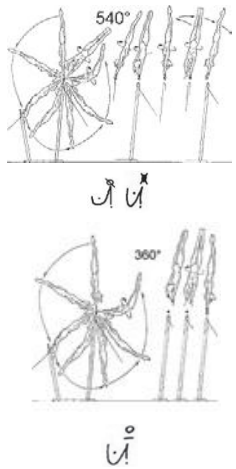
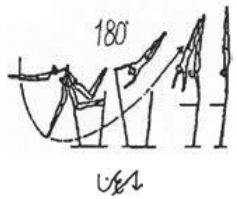
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 10/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

A	B	C	D	E	F/G
2.106	**2.206** De Bl, élan libre par- dessous barre , contre mouvement avec envol à la susp. BS.	**2.306**	**2.406** Appui fac. Bl, dos à BS – tour d'appui libre en passant par l'atr avec envol à la susp. BS *(Schaposchnikova)*	**2.506** Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la susp. BS	**2.606** Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement carpé à la suspension BS
					
				Tour d'appui libre en passant par l'atr. avec ½ tour *(180°)* et envol pour saisir BS	
2.107	**2.207**	**2.307** Face à BS - élan circ. fac. libre en ar. Bl, , et poisson à la susp. BS, aussi avec ½ tour *(180°) (jambes serrées ou écartées)*	**2.407**	**2.507**	**2.607**
					

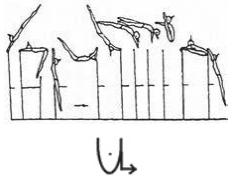
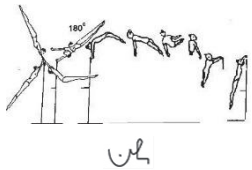
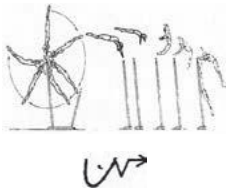
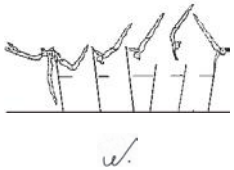
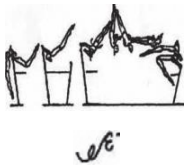
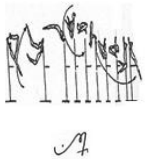
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 11/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.101 SANS VALEUR 2 balancés, jambes tendues corps minimum à l'oblique basse aussi en sortie	**3.201** Grand tour en ar. en prises dors ou sur 1 bras. aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**3.301** Grand tour en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**3.401** Grand tour en ar. Avec 1 et ½ ou 2/1 tours *(540°ou 720°)*à l"atr, aussi 1/1 tour sauté *(360°)* à l'atr.	**3.501**	**3.601**
					
3.102 SANS VALEUR De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale	**3.202**	**3.302**	**3.402** Susp.BS, élan en av. avec ½ tour*(180°)* et envol à l'atr à Bl aussi avec ½tour *(180°)* à l'atr Bl	**3.502** Susp. BS – élan en av. avec1 ½ tour *(540°)* et envol par-dessus Bl à la susp. Bl	**3.602**
					

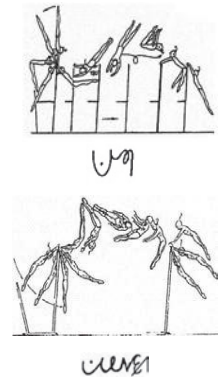
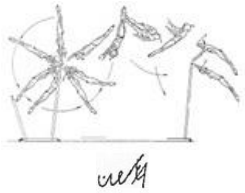
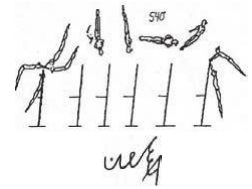
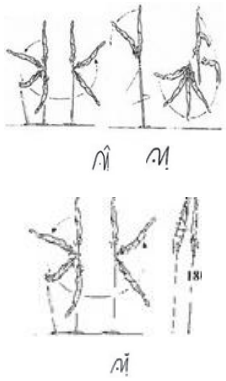
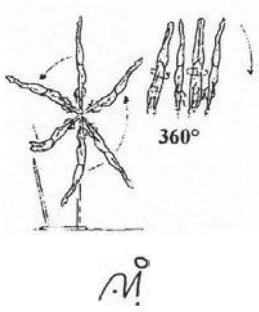
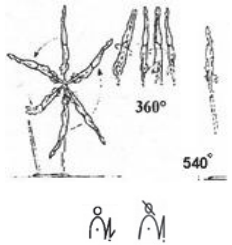
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 12/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.103 A FFG VALEUR 0.10 Grande culbute reprise d'appui simultané bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre 	**3.203**	**3.303**	**3.403** Elan en av., contre -mouvement et franchissement écart ar. par- dessus BS à la susp. *(Tkatchev)*  Elan en av. avec ½ tour *(180°)* franchissement carpé par- dessus de BS à la suspension 	**3.503** Tkatchev carpé  Tkatchev avec ½ tour *(180°)* Elan en av. avec ½ tour *(180°)* suivi d'½ tour *(180°)* et contre- mouvt. et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp. Schuschunova) 	**3.603**
3.104	**3.204**	**3.304** Susp. BS, face à BI – élan en av. – et renversement en ar. *(jambes écartées)* à l'appui BI 	**3.404** Susp. BS, face à BI – élan en av. et salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI *(salto Pak)* 	**3.504** Salto Pak avec 1/1 tour *(360°)* 	**3.604 F** De l'extérieur de BS – élan av. contre mouvement et salto av. avec jambes écartées lat. à la susp. BS en prises palm. 

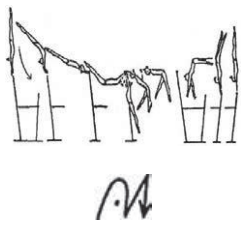
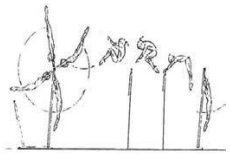
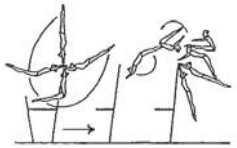
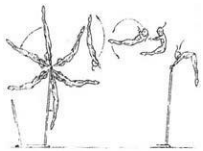
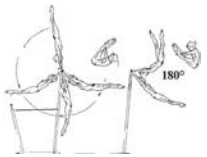
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 13/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.105	**3.205**	**3.305**	**3.405** Elan en av. et ½ tour *(180°)* – et salto av. écarté lat *(salto Deltchev)*. ou élan en av. et salto ar. avec ½, tour *(180°)* carpé à la susp. BS *(salto Gienger)*	**3.505** Elan en av. et salto ar. avec ½, tour *(180°)* tendu à la susp. BS *(salto)*	**3.605**
					**3.705 G** Elan en av. salto en ar. tendu avec 1½ tour *(540°)* à la susp. à BS 
3.106	**3.206** Grand tour en av. en prises palm. dorsales ou mixte aussi avec les jambes écartées , ou corps carpé pendant l'élévation, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**3.306** Grand tour en av. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**3.406**	**3.506** Grand tour en av.en prises palmaires à l'atr. avec 1/1 tour *(360°)* sur un bras - début du tour av. la phase d'atr. ou grand tour en av.en prises palmaires avec 1½ tour *(540°)* à l'atr.	**3.606**
					

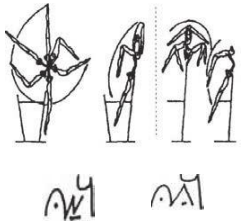
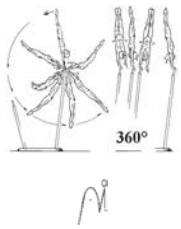
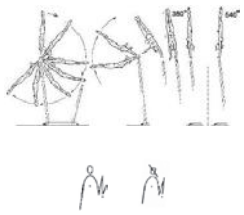
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 14/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.107	**3.207**	**3.307** Elan en ar. - passé écarté avec envol en ar. par-dessus Bl à l'atr Bl	**3.407** Elan en ar.- envol avec ½ tour *(180°)* entre les barres pour saisir la Bl en suspension	**3.507**	**3.607**
					
3.108	**3.208**	**3.308** Elan en ar. et salto av. groupé à la susp. BS *(Salto Jaeger)*	**3.408** Salto Jaeger écarté lat. à la susp. BS	**3.508** Salto Jaeger carpé à la susp. BS	**3.608 F** Salto Jaeger tendu à la susp.BS
					
				Salto Jaeger écarté lat. Avec ½ tour *(180°)* à la suspension BS	**3.708 G** Elan en ar. et salto av. groupé par-dessus BS à la susp. BS
					

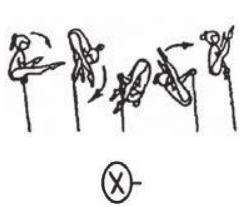
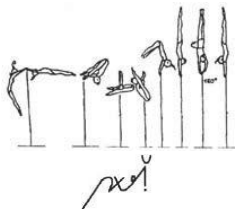
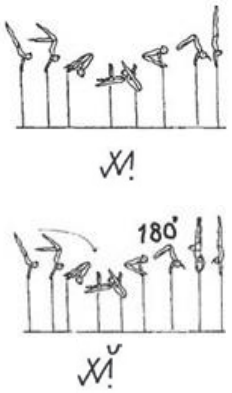
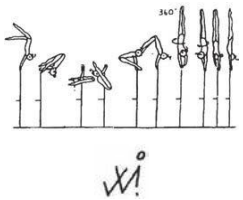
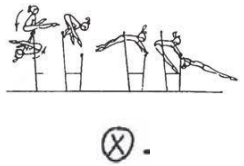
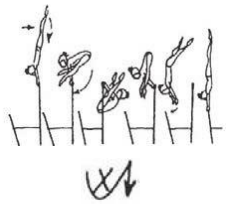
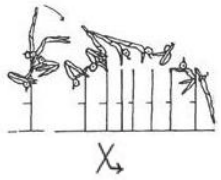
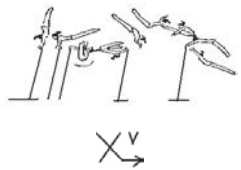
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 15/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.109	**3.209**	**3.309** Elan en ar., franchissement libre corps carpé jambes serrées ou écartés avec ½ tour *(180°)* par-dessus BS à la susp. BS	**3.409** Elan en ar. Avec ½ tour *(180°)* et envol ar. par-dessus *(passé écarté)* BS pour rattraper BS	**3.509**	**3.609**
					
3.110	**3.210**	**3.310** Grand tour. en av. en prises cub. avec le corps carpé ou tendu aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**3.410** Grand tour en av. en prises cub. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**3.510** Grand tour en av. en prises cub. avec 1/1 tour *(360°)* sur un bras commencé avant l'atr et terminé à l'atr. ou grand tour en av en prises cub. avec 1 tour ½ *(540°)* à l'atr. *(toute technique acceptée)*	**3.610**
					

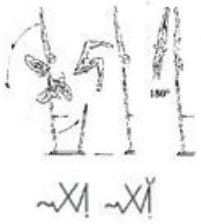
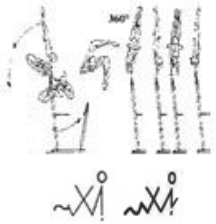
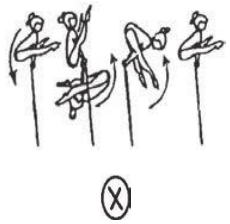
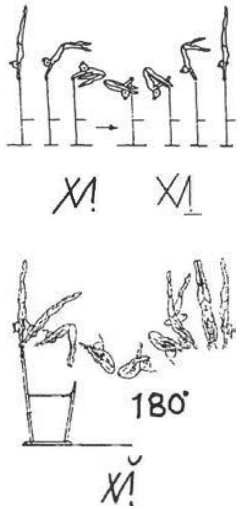
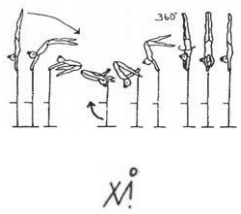
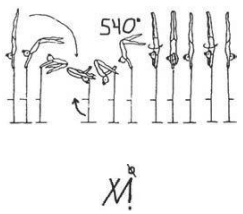
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 16/30

4.000 – Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.101 Elan circ. libre en av.*(jambes écartées)* à l'appui libre	**4.201** Bascule BS – passer les jambes écartées en dehors des prises à l'appui libre – élan/élévation à l'atr et ½ tour *(180°)* dans la phase d'atr turn *(180°)* in hstd phase	**4.301** Stalder en av. à l'atr, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**4.401** Stalder en av avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**4.501**	**4.601**
					
4.102	**4.202** Elan circ. libre en ar. BS , jambes écartées, avec envol à la susp. BI	**4.302**	**4.402** Elan circ. libre en ar. BS *(jambes écartées)* et envol en av. à l'atr BI	**4.502** Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp.	**4.602 F** Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la susp.
					
				Elan circ. carpé libre en ar. avec contre mouvement jambes écartées *(hanches ouvertes avant l'envol)* franchissement par- dessus BS à la suspension BS	Elan circ. carpé libre en ar. avec contre mouvement carpé franchissement par-dessus BS à la susp

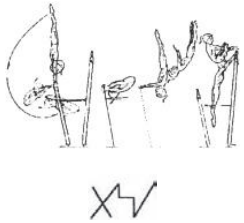
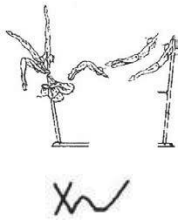
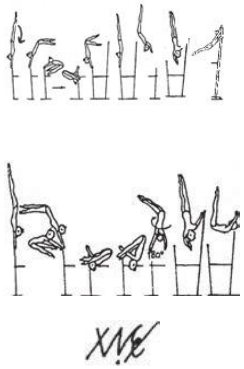
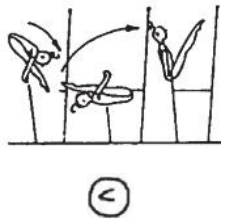
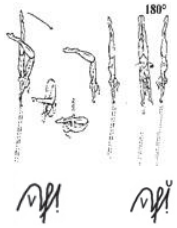
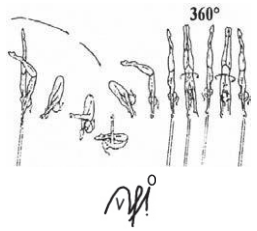
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 17/30

4.000 – Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.103 Elan circ. libre en av. en prises cubitales à l'appui libre *(jambes écartées)*	**4.203**	**4.303**	**4.403** Stalder en av. en prises cub. à l'atr aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**4.503** Stalder en av. en prises cub. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr *(toute technique acceptée)*	**4.603**
					
4.104 Elan circ. libre en ar. à l'appui libre *(jambes écartées)*	**4.204**	**4.304** Stalder en ar. à l'atr, aussi avec changement de prises en sautant dans la phase d'atr ou avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**4.404** Stalder en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**4.504** Stalder en ar. avec 1½ tour *(540°)* à l'atr.	**4.604**
					

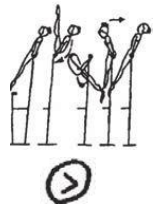
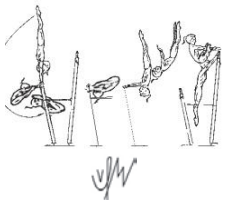
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 18/30

4.000 – Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.105	**4.205** Face à l'intérieur. Stalder en ar. Bl contre-mouvement en av. avec envol à la susp. BS	**4.305** Face à l'intérieur Stalder en ar. Bl avec envol poisson à la susp. BS	**4.405** Face à l'extérieur – Stalder en ar. à Bl en passant par l'atr avec envol à la susp. BS	**4.505** Stalder en ar.en passant par l'atr envol avec ½ *(180°)* à la suspension BS	**4.605**
					
4.106 Appui dorsal – tour d'appui dorsal en av.à l'appui dorsal	**4.206**	**4.306**	**4.406** Elan circ. carpé libre en av. à l'atr, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**4.506** Elan circ. carpé libre en av. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**4.606**
					

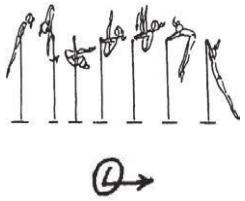
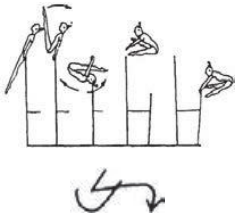
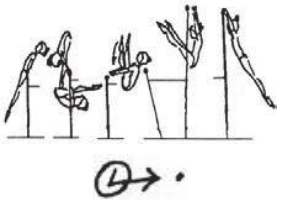
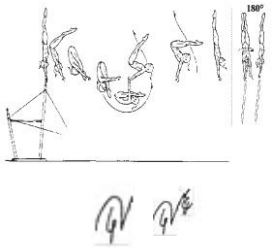
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 19/30

4.000 – Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.107 Appui dorsal – tour d'appui dorsal en ar.à l'appui dorsal	**4.207**	**4.307**	**4.407** Elan circ. carpé libre en ar. à l'atr, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**4.507** Elan circ. carpé libre en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**4.607**
					
4.108	**4.208** Elan circ. carpé libre en ar. Bl avec contre-mouvement et envol à la susp. BS	**4.308** Elan circ. carpé libre en ar. Bl avec envol poisson à la suspension BS	**4.408**	**4.508** Elan circulaire carpé libre en ar.en passant par l'atr. avec envol à la suspension BS	**4.608**
					
				Elan circulaire carpé libre en ar.en passant par l'atr. avec envol et ½ tour *(180°)* à la suspension BS	

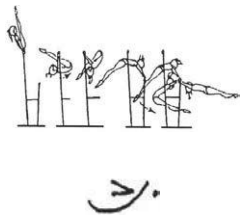
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 20/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.101 Appui dors. Bl ou BS – tour d'appui dors. en av. *(carpé)* avec coupé écart en ar. à la susp. à la même barre	**5.201**	**5.301** Appui dors. BS, dos à Bl – s'abaisser en ar. à la susp. dors. mi-renv. corps carpé, ou tour d'appui dors. *(carpé)* en av. – coupé écart en ar. et envol en ar. par-dessus Bl à la susp	**5.401**	**5.501** Engager les jambes entre les prises, Adler-tour d'appui dors. en av. en passant par l'appui libre corps tendu pour finir en prises cub. *(déviation jusqu'à 30° autorisée)*, aussi avec ½ tour *(180°)*	**5.601**
		 Appui dors. Bl – tour d'appui dors. *(carpé)* en av. avec coupé écart en ar. et changement de prises à la susp. BS 			

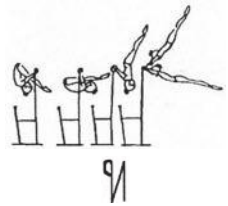
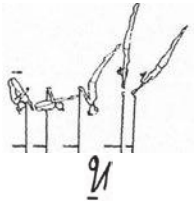
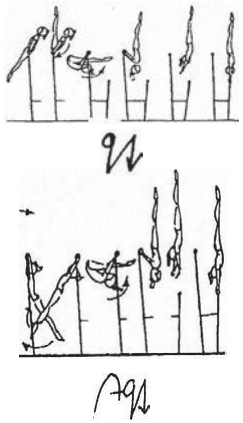
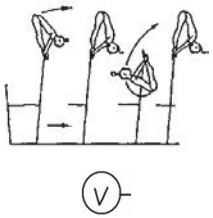
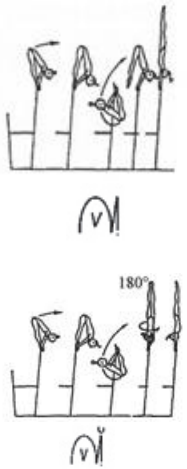
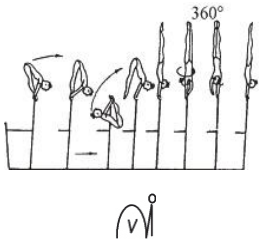
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 21/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.102	**5.202** Appui dors. BS – tour d'appui dors.en ar. en sautant à la susp. BI	**5.302** Appui dors libre BS *(corps carpé, jambes serrées)*– tour dors. en ar. pour terminer à l'appui dors. libre BS *(Tour Steinemann)*	**5.402** Appui dors libre. BS *(corps carpé, jambes serrées)* tour dors. libre en ar. – continuer en appui dors. libre en ar. au-dessus BS à la susp. Elan dors. en ar. à la susp. dors. – continuer avec salto ar. tendu *(ou carpé)* entre les barres à l'appui libre BI Elan dors. en ar. à la susp. dors. et ½ tour *(180°)* avec envol à l'atr BI De l'ATR élan circulaire carpé libre en arr à l'appui dorasl renversé, corps carpé.		**5.602**
					
5.103	**5.203**	**5.303** Appui dors. libre BS *(corps carpé, jambes serrées)* – tour. dors. libre en ar. avec franchissement en ar. par-dessus BS à la susp. BS	**5.403** Appui dors. libre BS *(corps carpé, jambes serrées)* – tour. dors. libre en ar. avec contre-mouvement et franchissement écart avec envol		**5.603**

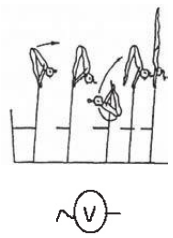
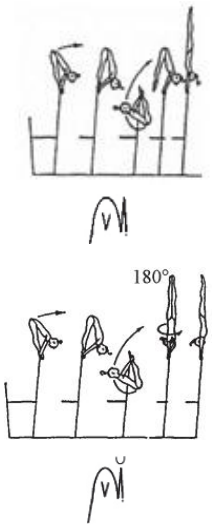
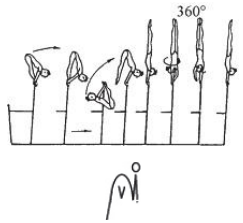
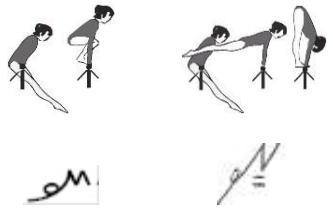
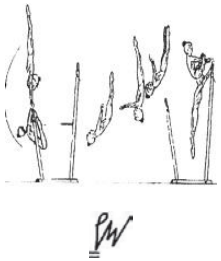
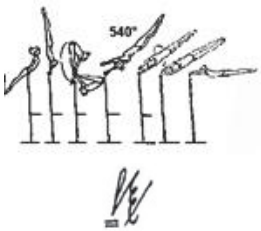
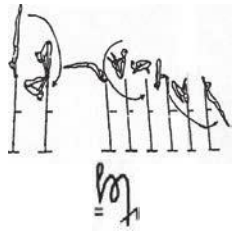
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 22/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.104 Elan en ar. par-dessous barre dislocation *(propulsion)* à la susp. BS	**5.204**	**5.304** Propulsion près de l'atr en sautant en prises dors. BS	**5.404** Elan en ar. par-dessous BS et dislocation avec envol à l'atr BI *(propulsion Zuchold)* aussi de l'engagé de jambes etc.	**5.404**	**5.604**
					
5.105 Elan circulaire av.. *(carpé ou écarté)*	**5.205**	**5.305** Elan circ. carpé en av, à l'atr,en prise palm. aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**5.405** Elan circ. carpé en av. en prise palm. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**5.505**	**5.605**
					

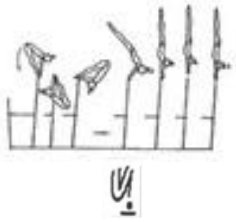
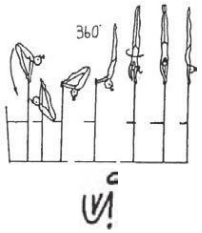
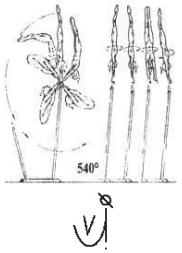
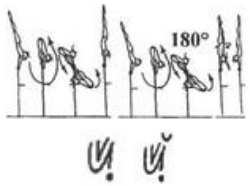
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 23/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.106 Elan circulaire av. en prise cubitale *(carpé ou écarté)*	**5.206**	**5.306** Elan circ. carpé en av, à l'atr, en prise cub, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**5.406** Elan circ. carpé en av. en prise cub. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**5.506**	**5.606**
					
5.107 SANS VALEUR De l'appui facial BI, pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS	**5.207** BI élan par-dessous barres *(appui des pieds)* avec contre mouvement av. avec envol à la suspension	**5.307** BS ou BI élan par-dessous barre avec 1 ½ tour *(540°)* à la susp	**5.407**	**5.507**	**5.607 F** A l'extérieur de BS – élan en ar. par-dessous barre avec appui des pieds – contre mouvement et salto av. écarté pour saisir . BS.
					

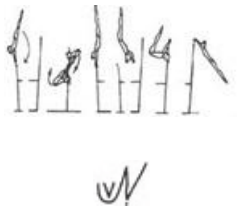
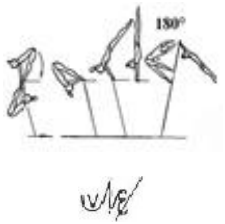
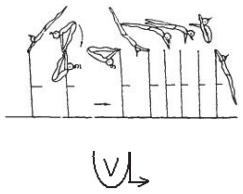
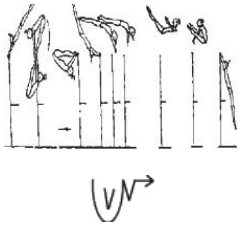
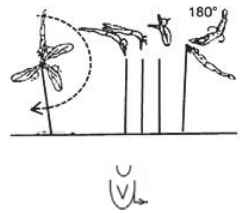
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 24/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	FIG
5.108 Elan circ en ar *(carpé ou carpé- écarté)*	**5.208**	**5.308** Elan circ. carpé en ar. à l'atr, aussi en changeant de prises en sautant en prises palm. dans la phase d'atr, aussi avec ½ tour	**5.408** Elan circ. carpé en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**5.508** Elan circ. carpé en ar. avec 1 ½ tour *(540°)* à l'atr.	**5.608**
					
5.108 Bis A FFG Valeur 0.10 Elan circ en ar groupé					
					

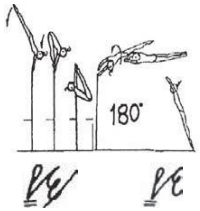
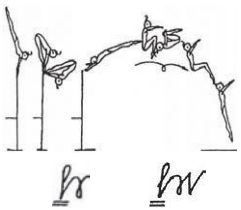
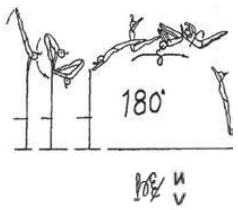
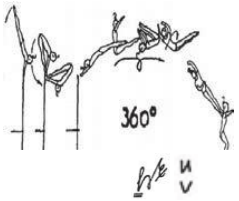
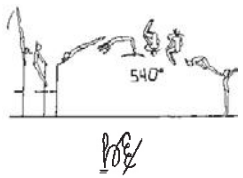
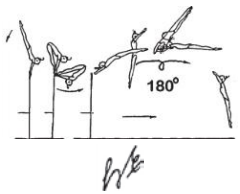
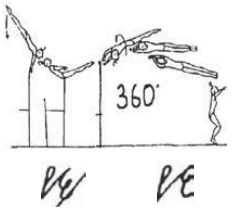
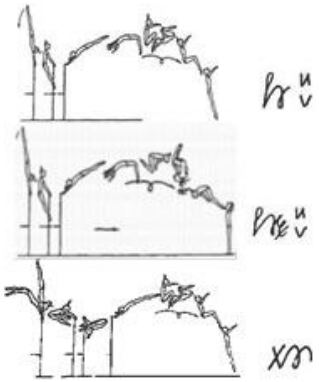
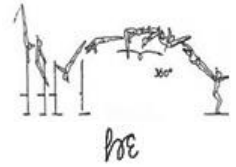
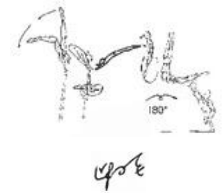
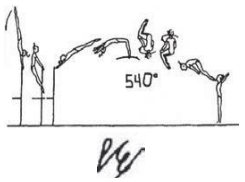
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 25/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	FIG
5.109	**5.209**	**5.309**	**5.409** A l'intérieur de BI – élan circ. carpé en ar. en passant par l'atr avec envol à la susp. BS	**5.509 E** A l'intérieur de BI – élan circulaire carpé ar.en passant par l'atr.avec envol et ½ tour *(180°)* ou 1/1 tour *(360°)* à la suspension BS	
					
5.110	**5.210**	**5.310**	**5.410** Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement écarté en ar. par- dessus BS à la suspension BI	**5.510** Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement carpé par-dessus BS à la suspension	**5.610 F** Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvt et franchismt écarté par-dessus BS avec ½ tr *(180°)* à la susp.en prises mixtes cubitales
					
					5.709 G Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement corps tendu par- dessus BS à la suspension

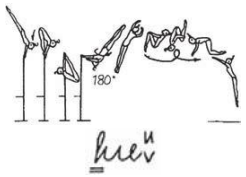
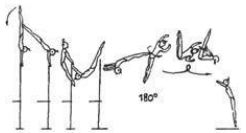
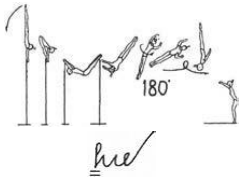
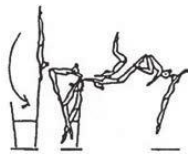
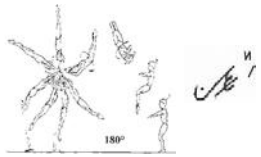
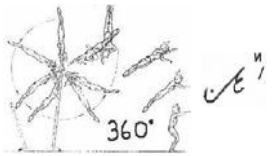
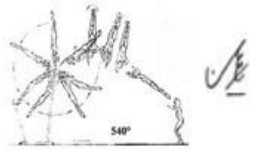
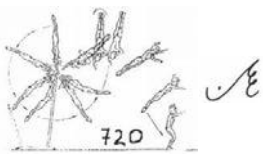
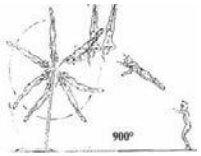
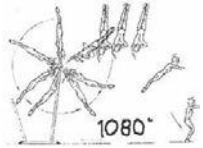
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 26/30

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	FIG
6.101 De BS – élan par-dessous barre avec½ tour *(180°)* ou 1/1 tour *(360°)* à la station. 	**6.201** De BS –– élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé 	**6.301** De BS – élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé avec ½ tour *(180°)* ou 1/1 tour *(360°)*  	**6.401** De BS – élan par-dessous barre et salto av. groupé avec 1 ½ tour *(540°)*  Elan par-dessous barre, – salto av. tendu avec ½ tour *(180°)* 	**6.501**	**6.601**
6.102 De BS – élan libre par-dessous barre avec ½ *(180°)* ou 1/1 tour *(360°)* à la station 	**6.202**	**6.302** De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé aussi avec ½ tour *(180°)* ou élan circulaire libre écarté avec salto av. groupé 	**6.402** De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1/1 tour *(360°)*  Elan libre par-dessous barre.*(corps carpé)* et salto av. tendu avec ½ tour *(180°)* 	**6.502** De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1/1 tour *(360°)* 	**6.602**

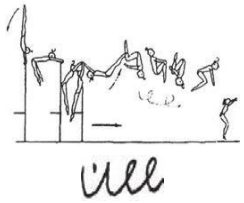
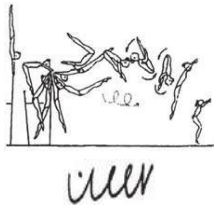
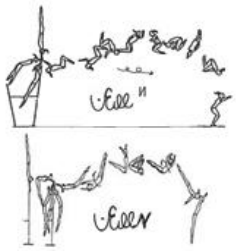
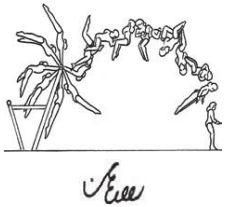
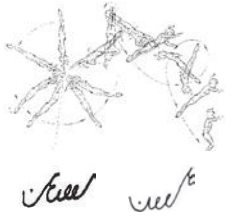
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 27/30

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	FIG
6.103	**6.203**	**6.303** De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour *(180°)* ou élan libre par- dessous barre avec ½ tour *(180°)* et salto ar. groupé ou carpé	**6.403** De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour *(180°)* et salto ar. tendu	**6.503**	**6.603**
		 	 De BS – élan libre par-dessous barre avec ½ tour *(180°)* et salto ar. tendu De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour *(180°)* et salto ar. groupé avec 1/1 tour *(360°)* 		
6.104 Elan en av. et salto ar. groupé, carpé ou tendu	**6.204** Elan en av. et salto ar. groupé, ou tendu avec ½ tour *(180°)* or 1/1 tour *(360°)*	**6.304** Elan en av. et salto ar. tendu avec 1 ½ *(540°)* ou 2/1 tours *(720°)*	**6.404** Elan en av. et salto ar. tendu avec2 ½ tours *(900°)*	**6.504** Elan en av. et salto ar. tendu avec 3/1 tours *(1080°)*	**6.604**
	 	 			

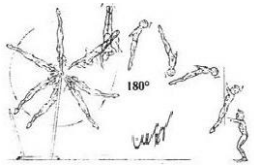
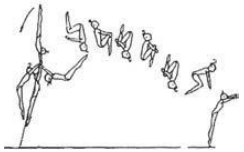
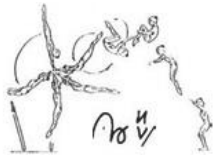
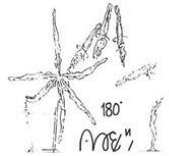
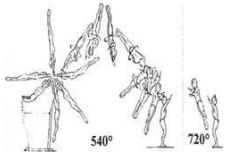
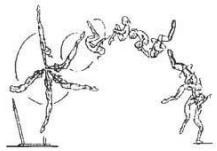
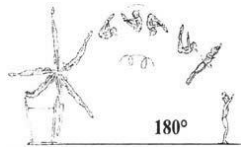
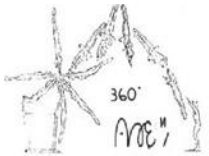
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 28/30

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.105	**6.205** Elan en av. et double salto ar. groupé	**6.305** Elan en av. et double salto ar. carpé	**6.405** Elan en av. et double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er ou le 2e salto	**6.505** Elan en av. et double salto ar. groupé avec 1 ½ tour *(540°)*	**6.605 F** Elan en av. et double salto ar. groupé avec 2/1 tours *(720°)*
					
6.106	**6.206**	**6.306**	**6.406** Elan en av. et double salto ar. tendu	**6.506** Elan en av. et double salto ar. tendu avec 1/1 *(360°)* tour dans le 1er ou le 2e salto	**6.607 G** Elan en av. et double salto ar. tendu avec 2/1 tour *(720°)*
					

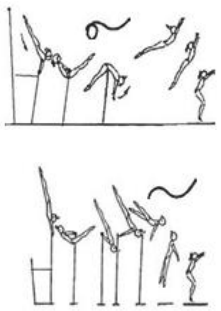
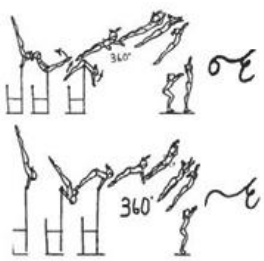
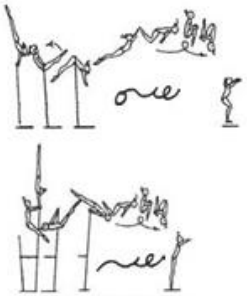
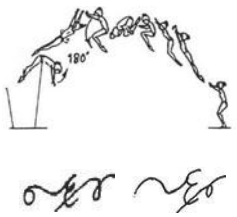
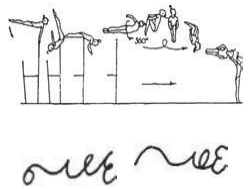
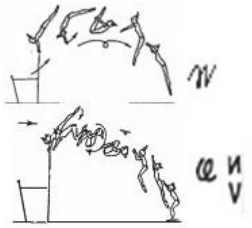
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 29/30

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.107	**6.207**	**6.307**	**6.407** Elan en av. et salto ar. groupé avec ½ tour *(180°)* et salto av. groupé	**6.507** Elan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour *(180°)* et salto av. tendu	**6.707 G** Elan en av. et triple salto ar.groupé
					
			Elan en av. avec ½ tour *(180°)* au double salto av. groupé	Elan en av. avec ½ tour et double salto av. carpé	
6.108 Elan en ar. salto av. groupé, carpé ou tendu ou élan circ. écarté libre en av. BS et salto av. groupé	**6.208** Elan en ar. salto av. groupé, ou tendu avec ½ tour *(180°)* ou 1/1 tour *(360°)*	**6.308** Elan en ar.–– salto av. tendu avec 1 ½ tour *(540°)* aussi avec 2/1 tour *(720°)*	**6.408** Elan en ar. et double salto av. groupé	**6.508** Elan en ar.et double salto av. groupé avec ½ tour *(180°)* – aussi salto en av. avec ½ tour *(180°)* et salto ar. groupé	**6.608** Elan en ar. et double salto av. carpé avec½ tour *(180°)*
					
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 30/30

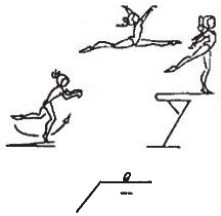
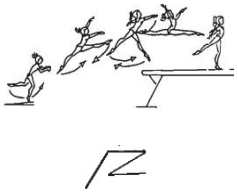
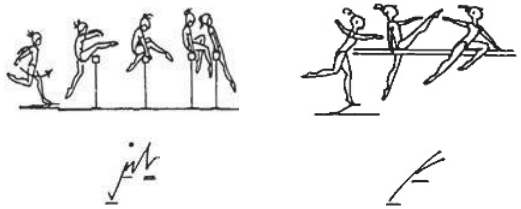
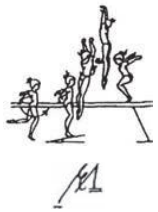
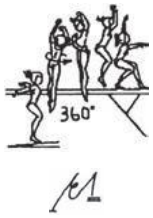
6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.109	**6.209** Tour d'appui fac. en ar. *(aussi libre)* Bl ou BS – poisson	**6.309** Tour d'appui fac. en ar. *(aussi libre)* Bl ou BS – poisson avec 1/1 tour *(360°)*	**6.409** Tour d'appui fac. en ar. *(aussi libre)* Bl ou BS – poisson avec salto ar.groupé	**6.509** Tour d'appui fac. en ar. *(aussi libre)* Bl ou BS – poisson avec ½ tour *(180°)* et salto av.	**6.609 F** Tour d'appui fac. en ar. *(aussi libre)* Bl ou BS – poisson avec 1/1 tour *(360°)* et salto ar..
					
6.110	**6.210** BS – salto av. groupé	**6.310** BS – salto av. carpé ou salto ar. groupé ou carpé	**6.410**	**6.510**	**6.610**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 1/34

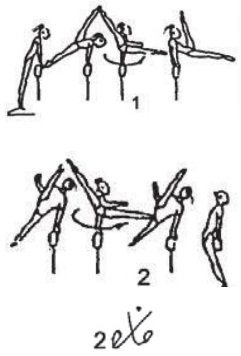
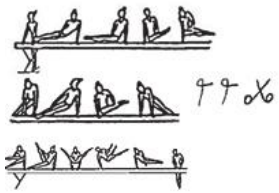
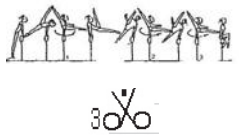
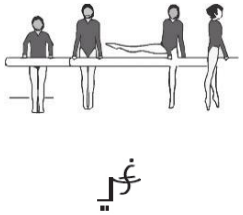
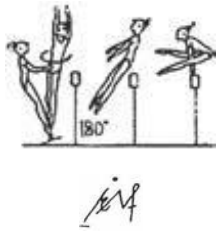
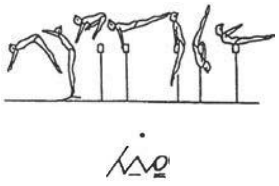
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.101 *(Gym)* Saut appel un pied. A la réception la position arabesque doit être visible *(jambe à l'horizontale mini.)*	**1.201** *(Gym)* Saut au grand écart *(180°)*	**1.301**	**1.401** *(Gym)* Saut en av avec changement de jambe *(jb libre 45°)* au grand écart transversal	*(Gym)* = Compté comme élément gymnique	
					
1.102 *(Gym)* Saut de voleur - appel d'un pied franchissement libre, une jambe après l'autre, à l'appui dors. – élan à 90° par rapport à la poutre Saut ciseau par-dessus la poutre au siège transversal en appui sur les cuisses . élan oblique par rapport à la poutre		**1.302** *(Gym)* Saut à la stat., appel des deux pieds, avec ½ tour *(180°)* pendant l'envol	**1.402** *(Gym)* Saut à la stat, appel 2 pieds, avec 1/1 tour *(360°)* pendant l'envol,– élan au bout ou oblique par rapport à la poutre	**1.502**	**1.602**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 2/34

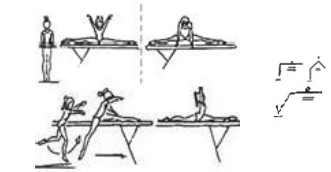
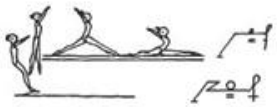
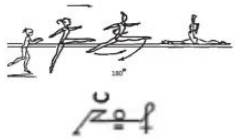
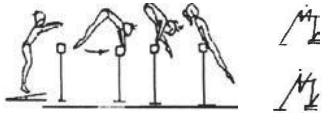
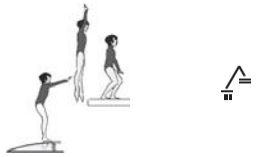
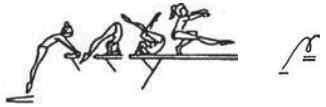
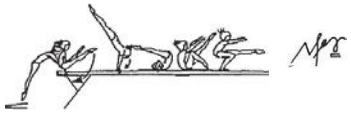
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	FIG
1.103 Stat. fac. – couronnement à l'appui dors aussi avec ½ tour *(180°)* Saut avec appui des mains, ¾ de tour *(270°)* au siège transversal en appui sur les cuisses 	**1.203** Deux cercles de jambes écartés 	**1.303** Deux cercles des jambes serrées suivis de cercles de jambes 	**1.403** 3 cercles des jambes écartés 	**1.503**	**1.603**
1.104 SANS VALEUR De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal 	**1.204** *(Gym)* Saut avec ½ tour *(180°)* à l'appui libre jambes écartées lat. ou saut en ar. en position écartée par-dessus la poutre à l'appui facial ou en grand écart – élan 90° par rapport à la poutre 	**1.304** *(Gym)* Saut carpé écarté en ar. par-dessus la poutre, de la rondade, et immédiatement tour d'appui en ar. – élan 90° par rapport à la poutre 	**1.404**	**1.504**	**1.604**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 3/34

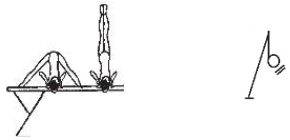
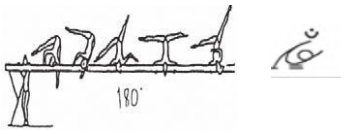
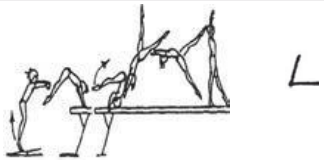
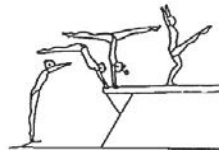
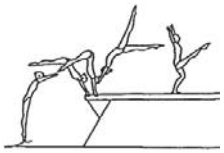
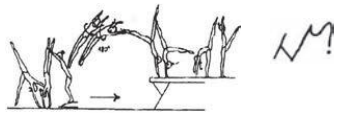
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.105 *(Gym)* Saut *(avec appui des mains)* au grand écart lat, ou écartée latéral, appel 2 pds ou saut au grand-écart transv. l'appel d'1 pied – élan oblique par rapport à la poutre *(appui des mains)*	**1.205**	**1.305** *(Gym)* Saut libre au grand-écart transv. aussi saut libre avec changement de jambe de l'appel des deux pieds – élan oblique par rapport à la poutre	**1.405** *(Gym)* Saut changement de jambe avec ½ tour *(180°)* en dehors de la poutre, au grand écart transversal libre. Élan oblique par rapport à la poutre.	**1.505**	**1.605**
					
1.106 Stat. fac. – franchissement groupé ou carpé, à l'appui dors.	**1.206**	**1.306**	**1.406**	**1.506**	**1.606**
					
1.107 SANS VALEUR En bout de poutre : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds	**1.207** Saut – roulade av. au bout ou au milieu de la poutre, aussi de l'appui libre jbes écartées lat. au bout de la poutre – élan en ar. roulade av.	**1.307**	**1.407**	**1.507**	**1.607**
	 Saut de l'appui libre écarté au bout de poutre- élan en ar. roulade av. 				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 4/34

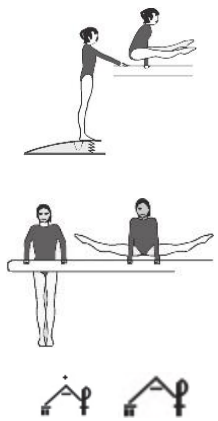
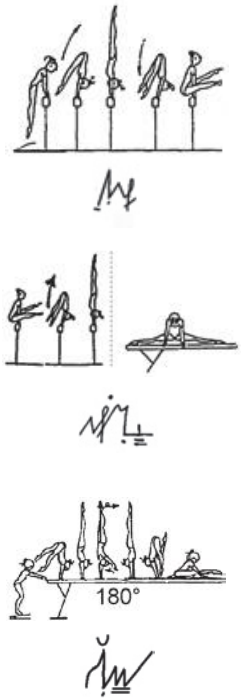
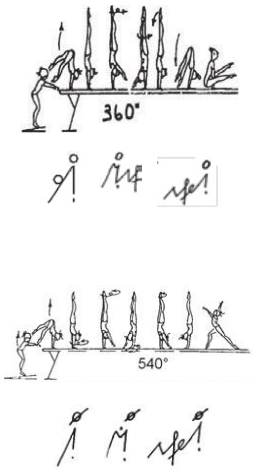
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.108 Renversement lat. avec les 2 bras fléchis à la position renversée sur la poitrine Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, les 2 bras fléchis 	**1.208** Saut avec½ tour à la pos. mi- renv. sur la nuque –½ tour *(180°)* sur les épaules à la pos. mi-renv, sur la poitrine *(Silivas)* 	**1.308** Saut avec ½ tour *(180°)* à la pos. mi- renv. sur la nuque – 1/1 ou 1½ tour *(360°- 540°)* sur les épaules à la pos. mi-renv. sur la nuque 	**1.408**	**1.508**	**1.608**
1.109	**1.209**	**1.309** Stat. transv.en bout de poutre – bascule de tête  Station en bout de poutre-saut à l'atr corps carpé-renversement avant  Station en bout de poutre-saut à l'atr corps carpé-renversement avant avec envol réception pieds décalés ou 2 pieds 	**1.409**	**1.509**	**1.609 F** Rondade en bout de poutre – flic-flac avec ½ tour *(180°)* et /renversement av. 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 5/34

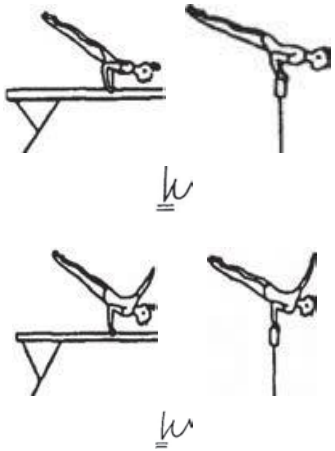
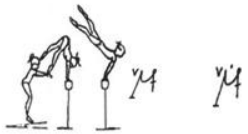
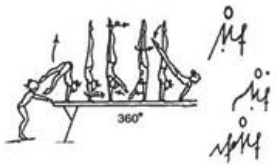
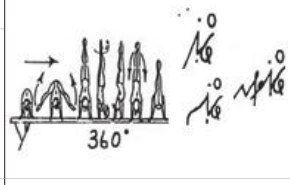
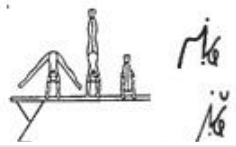
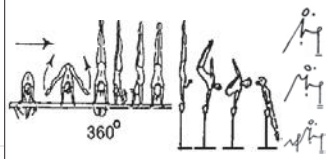
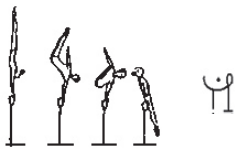
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	FIG
1.110 A FFG VALEUR 0.10 Entrée équerre écartée en transversal ou en latéral maintien 2sec	**1.210** Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. *(2 sec)* - s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat , aussi avec½ tour *(180°)* à l'atr	**1.310** Saut, élévation ou élan en ar. à l'atr – transv. ou lat. – 1/1- 1½ tour *(360°- 540°)* – s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat.	**1.410**	**1.510**	**1.610**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

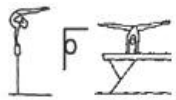
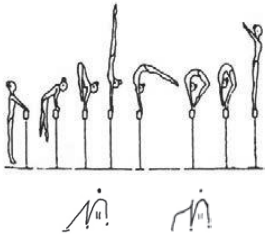
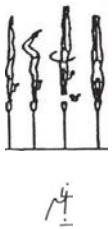
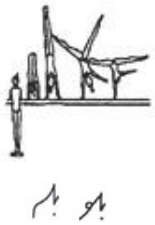
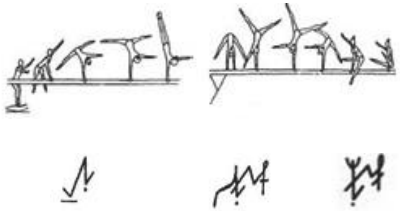
POUTRE 6/34

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.111 Planche avec appui d'un ou les deux bras fléchis *(2 sec)* aussi avec les jambes en position écarté transv.	**1.211** De la station transversle ou latérale saut corps carpé à la planche fac.libre à 45° mini au- dessus de l'horiz. *(2 sec.)* s'abaisser à une position finale libre	**1.311** Saut corps tendu à la planche *(2sec)*	**1.411** Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. – 1/1 tour *(360°)* à l'atr – s'abaisser à la planche *(2 sec.)* ou à l'appui dors. libre *(2 sec.)*	**1.511**	**1.611**
					
		Saut, élévation ou élan à l'atr- s'abaisser à la planche *(2 sec)* aussi avec½ tour *(180°)* à l'atr			
					
		Saut, élévation ou élan à l'atr -s'abaisser à l'appui dorsal libre *(2 sec)* aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr.	Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. – 1/1 tour *(360°)* à l'atr – lâcher une main et s'abaisser à l'appui dorsal.		
					
		Saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. *(2 sec)*– lâcher une main pour arriver sur un pied ou s'abaisser lat aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr.			
					

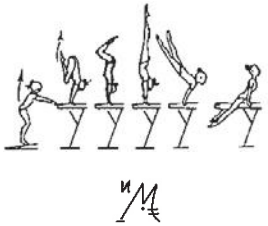
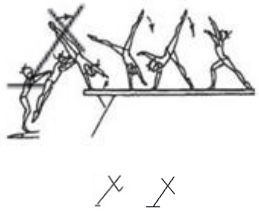
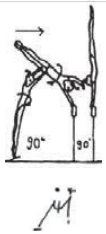
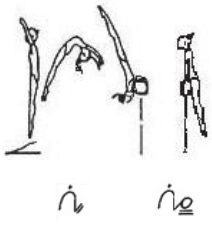
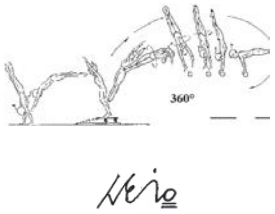
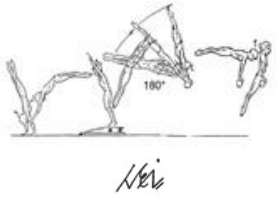
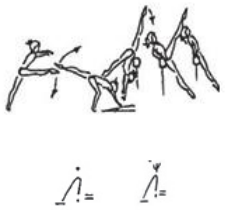
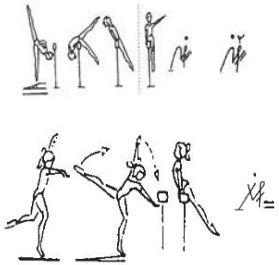
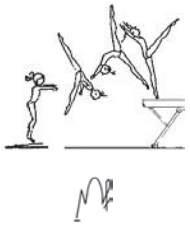
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 7/34

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.112	**1.212**	**1.312** Atr transv. en pos. cambrée très marquée, aussi carpée avec une jambe à la verticale et l'autre jambe fléchie *(2 sec.)* - s'abaisser à une position finale libre	**1.412** Saut, élévation à l'atr lat. – renv. av. à la station lat. sur les deux jambes	**1.512**	**1.612**
		 Atr transv. ou lat. jambes horiz. en ar. *(2 sec.)* Planche renversée en différentes variantes - s'abaisser à une position finale libre 			
1.113	**1.213** Elévation à l'atr lat. – flexion - extension des jambes en sautant avec « de tour *(90°)* à l'atr transv.- s'abaisser à une position finale libre	**1.313** Saut, élévation ou élan à l'atr, changer le poids du corps à l'atr sur un bras *(2 sec.)* –s'abaisser à une pos. finale libre	**1.413** Saut ou élévation sur un bras à l'atr - s'abaisser à une position finale libre aussi saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. – changement du poids du corps à l'atr lat. sur un bras *(2 sec.)*, s'abaisser à l'appui libre jambes écartées lat sur un bras , aussi avec « de tour *(90°)*		**1.613**
					

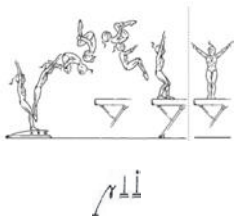
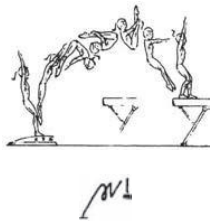
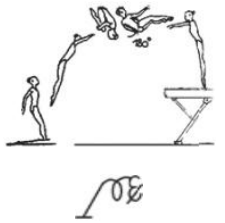
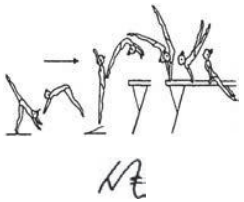
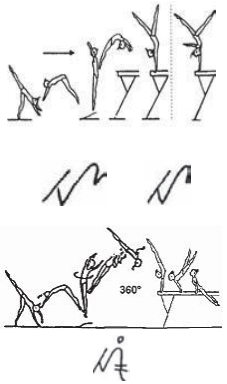
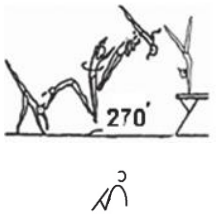
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 8/34

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.114 Saut à l'atr avec les jambes fléchies ou tendues – s'abaisser à une position finale libre	**1.214** Renversement lat sur un ou les deux bras	**1.314** Élan à 90° par rapport à la poutre – saut avec1/4 de tour *(90°)* et corps tendu à l'atr passager sur un bras et immédiatement « de tour *(90°)* et appui de l'autre bras à l'atr lat. - s'abaisser à une position finale libre	**1.414** De la station dos à la poutre flic flac par-dessus la poutre en position de chandelle , pour terminer à l'appui facial avec ou sans tour d'apui ar.	**1.514** Rondade devant la poutre – Flic- flac avec 1/1 tour *(360°)* et tour d'appui fac.en ar.	**1.614**
					
			Rondade devant la poutre – saut avec ½ tour *(180°)* proche de l'atr. lat. s'abaisser à une position libre 		
1.115	**1.215** Renv. av. avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dors. ou avec ¼ de tour *(90°)* au siège transv. sur les cuisses - élan 90° par rapport à la poutre	**1.315** Renv. av. libre à l'appui dors. ou avec1/4 de tour *(90°)* au siège transv sur les cuisses ou renversement lat. libre à l'appui facial– élan à 90° par rapport à la poutre	**1.415**	**1.515**	**1.615 F** Renv. av. libre à la stat. transv.– élan au bout de la poutre, appel des deux pieds
					

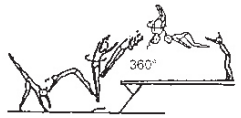
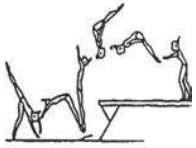
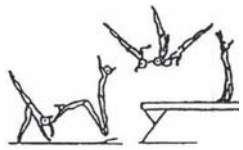
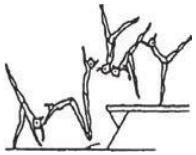
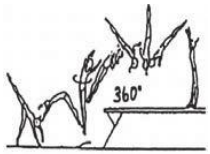
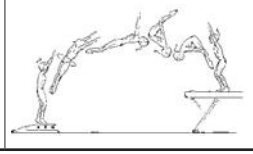
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 9/34

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.116	**1.216**	**1.316**	**1.416** Salto av. groupé à la stat. transv. ou lat. – élan au bout de la poutre	**1.516** Salto av. carpé à la stat. – élan au bout de la poutre	**1.616 F** Salto av. groupé avec½ tour *(180°)*
					
					1.716 - G - Rondade au bout de la poutre – appel ar. Avec½ tour *(180°)* salto av. groupé à la stat.
1.117	**1.217**	**1.317** Rondade au bout de la poutre – flic-flac en passant par l'l'atr s'abaisser au siege à cheval	**1.417** Rondade au bout de la poutre – flic-flac en passant par l'l'atr – appui sur un ou deux bras – à la stat. transv. sur la poutre. Aussi avec un tour au siège	**1.517** Rondade au bout de la poutre – flic-flac avec ¾ tour *(270°)* à la stat. transv. sur la poutre	**1.617**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 10/34

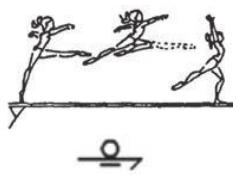
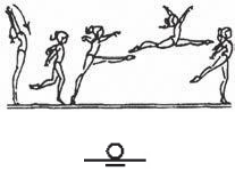
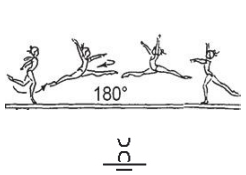
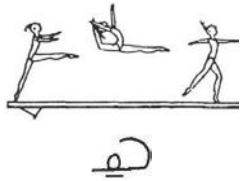
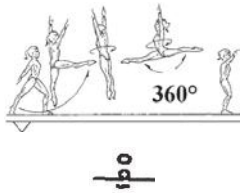
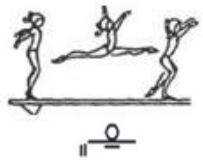
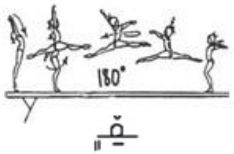
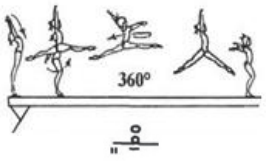
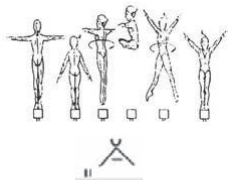
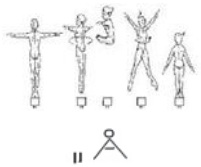
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.118	**1.218**	**1.318**	**1.518** Rondade au bout de la poutre – salto ar groupé, carpé ou tendu- décalé à la stat. transv. ou lat. sur la poutre		**1.618 F** Rondade au bout de la poutre salto ar. groupé avec 1/1 tour *(360°)* à la stat. transv.
					
					Rondade au bout de la poutre salto ar. tendu à la stat. transv. sur la poutre
					
					**1.718 G** Rondade au bout de la poutre– salto ar. tendu avec 1/1 tour *(360°)* à la stat. transv. sur la poutre
					
1.119	**1.219**	**1.319**	**1.419**	**1.519**	**1.619 F** Saut en av. avec ½ tour *(180°)* –salto ar. carpé
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 11/34

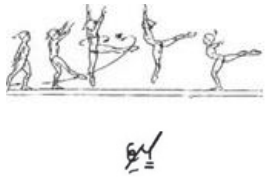
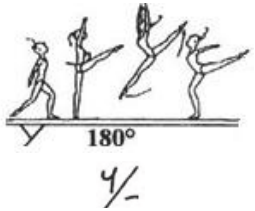
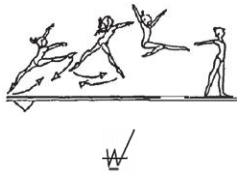
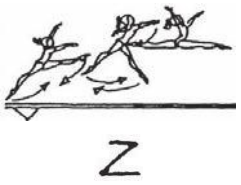
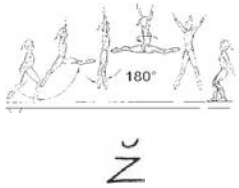
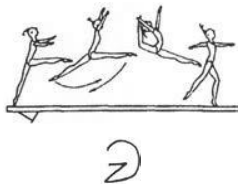
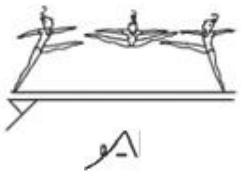
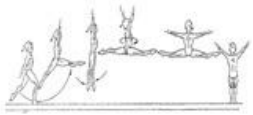
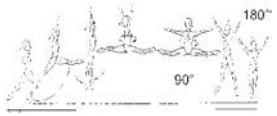
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Saut de biche *(écart de jambes 180°)*	**2.201** Saut grand jeté *(écart de jambes 180°)*	**2.301** Saut grand jeté *(avec ½ tour (180°)*	**2.401** Saut grand jeté pied-tête *(angle d'écart 180°)*	**2.501** Saut grand jeté avec 1/1 tour *(360°)*	**2.601**
					
2.102	**2.202** Saut écart *(appel 2 pieds)* de la position transv. écart de jambes 180°	**2.302** Saut écart *(appel 2 pieds)* de la position transv,. avec ½ tour *(180°)*	**2.402** Saut écart *(appel 2 pieds)* de la position transv.avec 1/1 tour *(360°)*		
					
1.103	**2.203** Saut carpé-écarté *(appel 2 pieds) (jambes au-dessus de l'horizon.)* ou saut écart lat. *(appel 2 pieds)* de la pos. transv.	**2.303** Saut carpé-écarté avec ½ tour *(180°)* de la pos. transv.	**2.403** Saut carpé-écarté*(appel 2 pieds)* avec 1/1 tour *(360°)* de la pos. transv.	Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement – sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale *(90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)*	
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 12/34

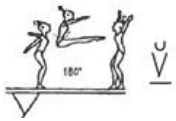
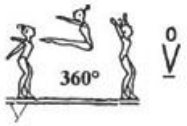
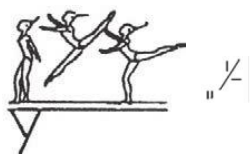
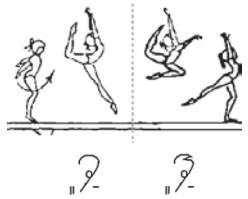
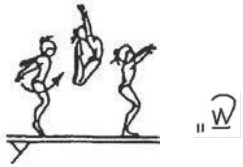
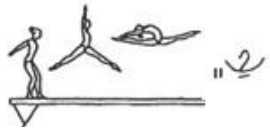
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.104	**2.204** Saut fouetté avec ½ tour *(180°)* à l'arabesque *(jambe libre au-dessus de l'horiz.)* -dessus de l'horiz pendant tout le saut	**2.304**	**2.404** Saut fouetté avec changement de jambe au grand écart transv. *(écart de jambes 180°) (Tour jeté)*	**2.504**	**2.604**
					
2.105 Saut *(appel 1 pied)* avec changement de jambes au saut cosaque *(angle des hanches 45°)*	**2.205**	**2.305** Saut grand jeté avec changement de jambe *(jambe libre à 45°)* au grand écart transv. *(angle d'écart 180° < après le changement) (grand jeté changement de jambe)*	**2.405** Saut grand jeté avec changement de jambe avec ½ tour *(180°)*	**2.505** Saut grand jeté pied-tête avec changement de jambes *(écart de jambe 180°)*	**2.605**
					
2.106	**2.206** Saut grand jeté avec1/4 tour *(90°)* à la position carpé-écarté – *(2 jambes au dessus de l'horiz.)* réception1 ou 2 pieds	**2.306** Saut grand jeté avec changement de jambe et1/4 tour *(90°)* au grand- écart lat. *(180°)* ou pos. carpé- écartée *(Johnson)*	**2.406**	**2.506** Johnson avec ½ tour supplémentaire *(180°)*	**2.606**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 13/34

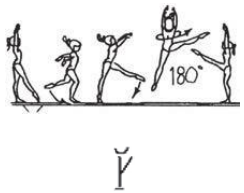
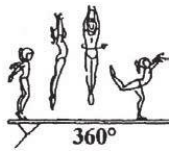
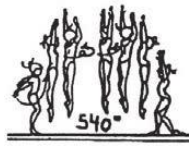
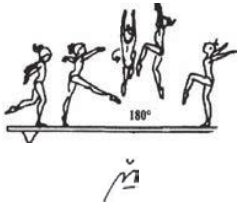
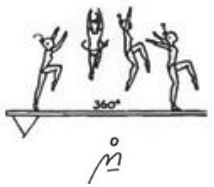
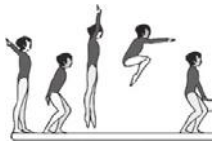
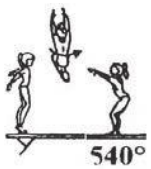
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.107 Saut carpé *(appel 2 pieds)* jambes serrées de la pos. transv. *(angle des hanches < 90°)*	**2.207** Saut carpé *(appel 2 pieds)* jambes serrées de la pos. lat. avec ½ tour *(180°)*	**2.307**	**2.407** Saut carpé *(appel 2 pieds)* jambes serrées de la pos. transv avec 1/1 tour *(360°)*	Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement – sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale *(90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)*	
					
2.108 Sissone – *(écart de jambes 180° en diagonale/45° du sol)* appel des 2 pieds, réception sur un pied)	**2.208** *(*)* Saut pied-tête appel 2 pieds, pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré et tête en extension ar *(angle d'écart 180°)*. aussi saut de chamois	**2.308** Saut *(appel 2 pieds)* avec le haut du dos et la tête en extension, avec les pieds à hauteur de tête /boucle fermée *(saut de mouton)*	**2.408** *(*)* Saut grand jeté pied-tête *(angle d'écart 180°)*	* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	**2.608**
					
			Saut écart transv. *(appel 2 pieds)* jambes au-delà de l'horizon. en inclinant le tronc en ar. et la tête en extension		
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 14/34

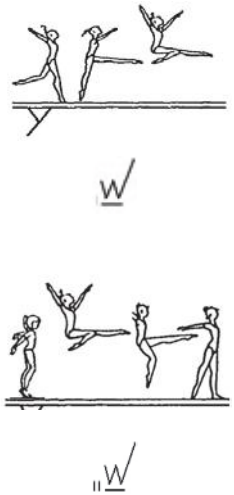
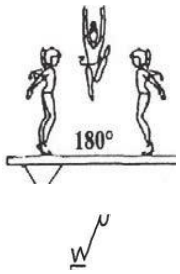
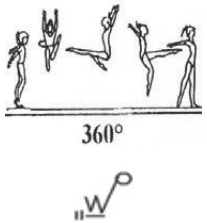
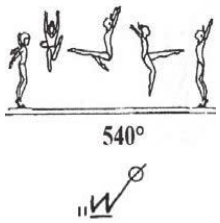
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.109	**2.209** Saut avec ½ tour *(180°)* Jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour	**2.309** Saut vertical *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1/1 *(360°)*, de la position transv.	**2.409** Saut vertical *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1 ½ tour *(540°)*, de la position transv.	**2.509**	**2.609**
					
2.110 Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale	**2.210** Saut de chat avec ½ tour *(180°) (genoux au dessus de l'horizon. alternativement)*	**2.310** Saut de chat avec 1/1 tour *(360°)* Cat leap with 1/1 turn *(360°)*	**2.410**	**2.510**	**2.610**
					
2.111 A FFG VALEUR 0.10 Saut groupé *(appel 2 pieds)* en position transversal *(hanches et genoux à 45°)*	**2.211** Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec ½ tour *(180°)* - de la position transv. *(hanches & genoux à 45°.)*	**2.311** Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1/1 tour *(360°)* - de la position transv	**2.411** Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1 ½ tour *(540°)* - de la position transv	Les sauts de la position latérale qui finissent en position transversale ou inversement– sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale *(90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)*	
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 15/34

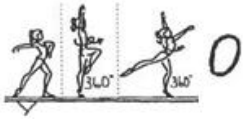
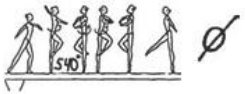
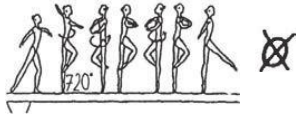
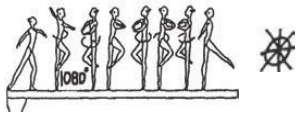
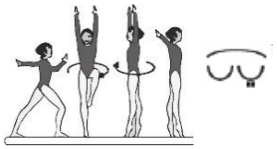
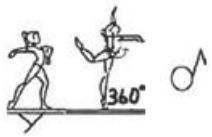
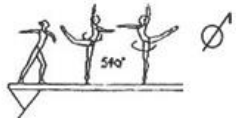
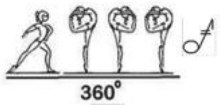
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.112 Saut cosaque *,(une jambe tendue horiz. en avant – une jambe fl.)* appel 1 ou 2 pieds-de la pos. transv., *(angle des hanches 45° - genoux serrés)*	**2.212** Saut cosaque *(appel 1 ou 2 pieds)* avec ½ tour *(180°)* de la pos. transv	**2.312** Elan en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**2.412** Saut cosaque *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1/1 tour *(360°)* de la pos. transv	**2.512** Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1 ½ tour *(540°)* de la pos. transv	**2.612**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

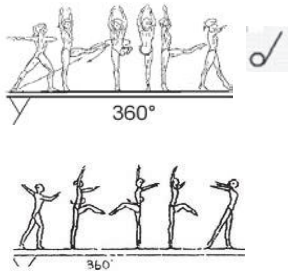
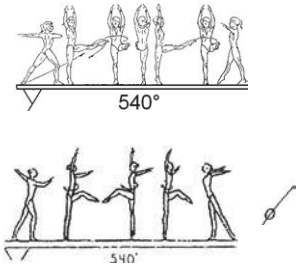
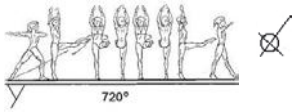
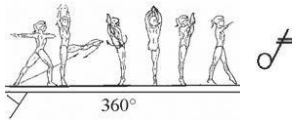
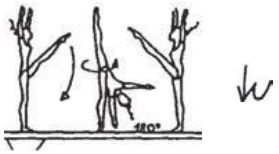
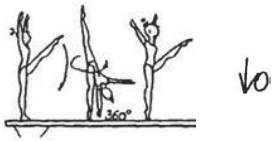
POUTRE 16/34

3.000 – Tours gymniques

A	B	C	D	E	F/G
3.101 Pirouette 1/1 tour *(360°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.	**3.201** Pirouette 1½ tour *(540°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.	**3.301**	**3.401** Pirouette 2/1 tours *(720°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.	**3.501** Pirouette 3/1 tours *(1080°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.	**3.601**
					
3.102 SANS VALEUR ½ pirouette sur une jambe + détourné *(conservation du sens de rotation)*	**3.202**	**3.302** Pirouette 1/1 tour *(360°)* sur une jambe – cuisse de la jambe libre à l'horiz. en ar. pendant toute la rotation	**3.402** Pirouette 1½ tour *(540°)* sur une jambe – cuisse de la jambe libre à l'horiz. en ar. pendant toute la rotation	**3.502**	**3.602**
					
3.103	**3.203**	**3.303**	**3.403** Pirouette 1/1 tour *(360°)* avec la jambe libre maintenue en ar. avec les 2 mains	**3.503**	**3.603**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 17/34

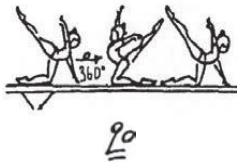
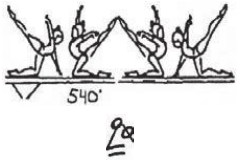
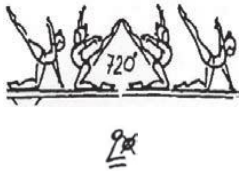
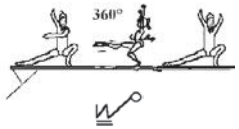
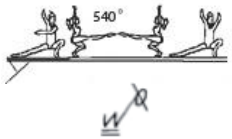
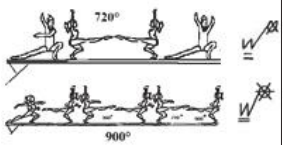
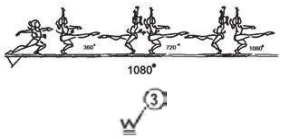
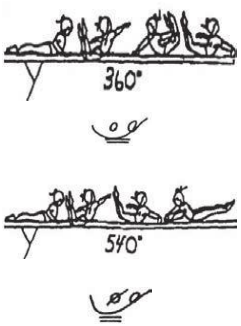
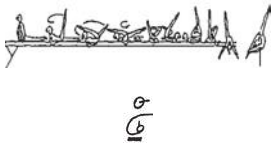
3.000 – Tours gymniques

A	B	C	D	E	F/G
3.104	**3.204**	**3.304** Pirouette 1/1 tour *(360°)* avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation – avec ou sans maintien de la jb libre avec les mains *(jambe d'appui et jambe libre peut être tendue ou fléchie)*	**3.404** Pirouette 1½ tour *(540°)* avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation – avec ou sans maintien de la jb libre avec les mains *(jambe d'appui et jambe libre peut être tendue ou fléchie)*	**3.504** Pirouette 2/1 tours *(720°)* avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. pendant toute la rotation – *(jambe d'appui et jambe libre peut être tendue ou fléchie)*	**3.604**
					
3.105	**3.205**	**3.305** Pirouette 1/1 tour *(360°)* avec la jambe libre écartée en haut à 180°. pendant toute la rotation	**3.405** Pirouette 1 ½ tour *(540°)* avec la jambe libre écartée en haut à 180°. pendant toute la rotation	**3.505**	**3.605**
					
3.106	**3.206** Pirouette plongée ½ tour *(180°)* à la position grand-écart *(écart 180°)* avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main	**3.306**	**3.406** Pirouette plongée 1/1 tour *(360°)* à la position grand-écart *(écart 180°)* avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main	**3.506**	**3.606**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 18/34

3.000 – Tours gymniques

A	B	C	D	E	F/G
3.107 1/1 tour *(360°)*, à l'arabesque sur 1 genou – appui des mains alternatif	**3.207** 1 ½ tour *(540°)* à l'arabesque sur 1 genou – appui des mains alternatif	**3.307** 2/1 tours *(720°)* à l'arabesque sur 1 genou – appui des mains alternatif	**3.407**	**3.507**	**3.607**
					
3.108	**3.208** 1/1 tour *(360°)* à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté	**3.308** 1 ½ tour *(540°)* à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté	**3.408** *(*)* 2/1 tours *(720°)* ou 2 tours ½ *(900°)* à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté	**3.508** 3/1 tours (1080° ou plus à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté.	**3.608**
					
3.109	**3.209** *(*)* 1/1 à 1½ tour *(360° à 540°)* en pos. ventrale – appui alternatif des mains autorisé	**3.309**	**3.409** 1¼ tour *(450°)* en pos. couchée dors. *(angle tronc-jambes fermé)*		**3.609**
				* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

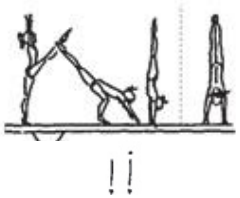
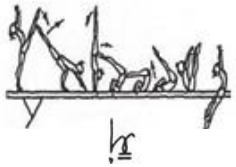
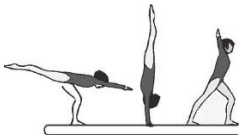
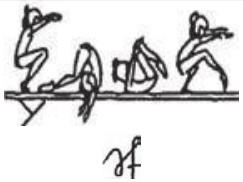
POUTRE 19/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.101 *(Gym)* De la position assise sur les talons – se redresser avec une onde du corps en passant par la stat. sur la ½ pointe des pieds 					
4.102 *(Gym)* Station en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui *(angle d'écart 180°) (2 sec.)* ou station sur 1 jambe avec le pied de la jambe libre maintenu en av. au-dessus de la tête *(2 sec.)* Planche, jambe d'appui tendue *(écart de jambes 180°)* 2sec 	**4.202** Appui libre corps carpé *(2 sec)* 				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 20/34

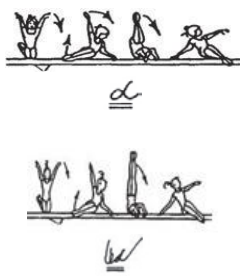
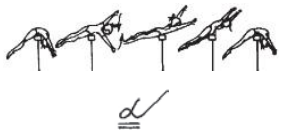
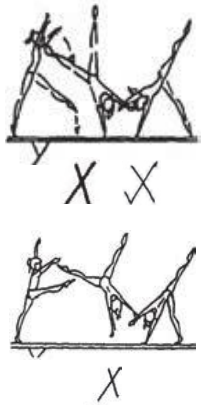
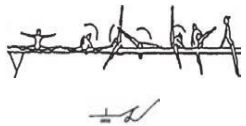
4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.103 Elan à l'atr.lat ou transv. – *(2sec.)* s'abaisser à une position finale touchant la poutre	**4.203** Elan à l'atr transv.– roulade av.avec ou sans appui des mains au siège ou à la station groupée				
					
4.104 A FFG VALEUR 0.10 Élan à l'ATR transversal passage, jambes serrrées ou écartées.	**4.204** Roulade av. sans appui des mains au siège ou à la station groupée	**4.304** Roulade av. libre sur une épaule corps en extension et sans appui des mains,au siège ou à la station groupée	**4.404**	**4.504**	**4.604**
					
4.105	**4.205** Roulade ar. à l'atr.s'abaisser à une position touchant la poutre	**4.305**	**4.405**	**4.505**	**4.605**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 21/34

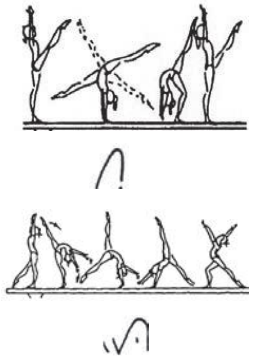
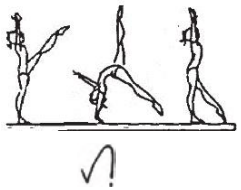
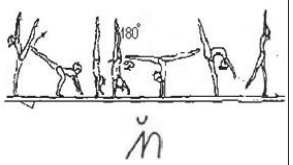
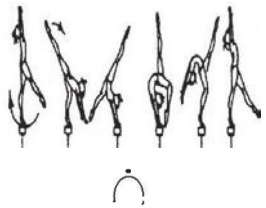
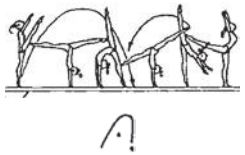
4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.106	**4.206** Roulé lat. – corps groupé - ou roulé lat. corps tendu sur la nuque aussi avec ½ tour *(180°)* sur l'épaule	**4.306** Roulé lat corps tendu	**4.406**	**4.506**	**4.606**
					
4.107 Renv. lat. sans envol aussi avec appui sur un bras ou renversement lat avec envol avant ou après l'appui	**4.207**	**4.307** Ecart lat.roulé lat tendu jambes écartées – position finale libre	**4.407**	**4.507**	**4.607**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 22/34

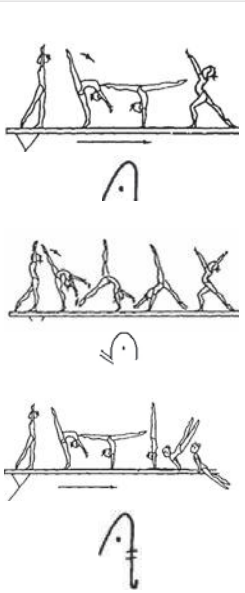
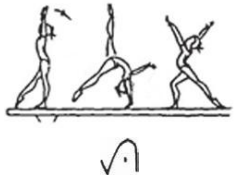
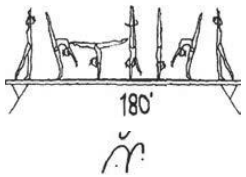
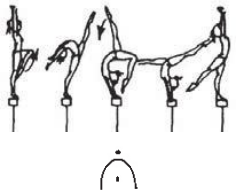
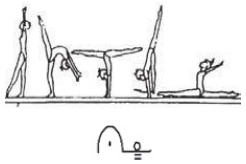
4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.108 Renv. av. sans envol, avec/ sans appui alternatif des mains *(Tinsica)* 	**4.208** Renv. av avec appui d'un bras 	**4.308** Elan à l'atr trans. avec ½ tour *(180°)* et renv av sans envol  Renv. av. sans envol en pos. lat. à la stat. lat. 	**4.408**	**4.508**	**4.608**
Renversement av.,ar. sans envol *(tic-tac)* 					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 23/34

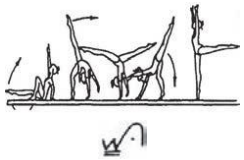
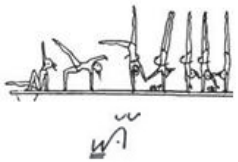
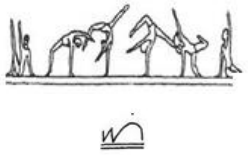
4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.109 Renv.ar avec/sans appui alternative des mains aussi avec élan au siege 	**4.209** Renv ar. avec appui sur un bras 	**4.309** Renv. ar.sans envol avec ½ tour *(180°)* au renv. av. sans envol  Renv.ar.sans envol en pos. lat. à la stat. lat  Renv. ar. sans envol avec passé carpé d'une jambe au grand-écart transv 			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 24/34

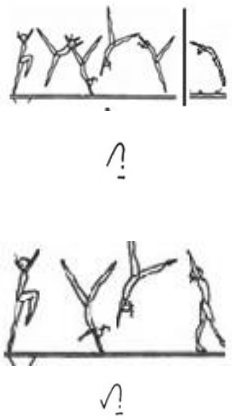
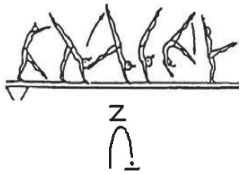
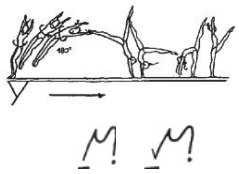
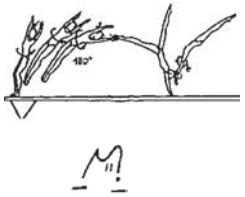
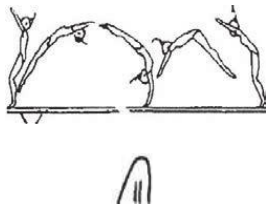
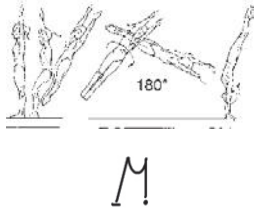
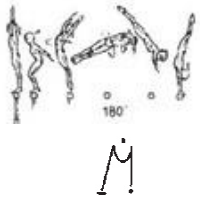
4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.110	**4.210** Du siége groupé une jambe tendue en av. – renv. ar. sans envol *(Valdez)* 	**4.310** Valdez avec 1/1 tour *(360°)* s'abaisser à une position touchant la poutre  « Valdez » – élan en ar. en passant par l'appui horiz. avec appui sur un bras 	**4.410**	**4.510**	**4.610**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 25/34

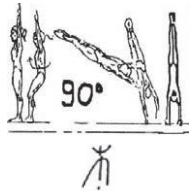
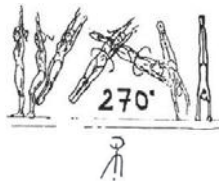
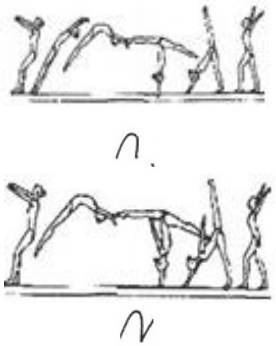
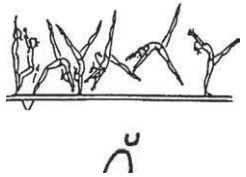
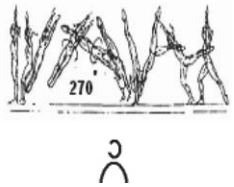
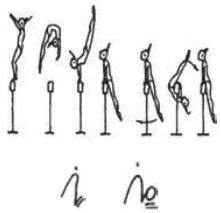
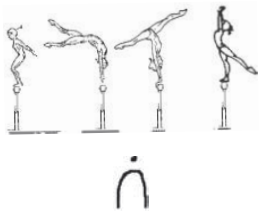
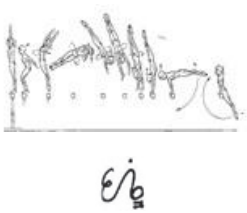
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.101	**5.201** Renv. av. avec envol, réception sur une ou deux jambes *(même élément)* aussi avec appui d'un bras	**5.301** Renv. av. avec changement de jambes pendant l'envol	**5.401** Saut en ar. *(appel pour flic-flac)* avec ½ tour *(180°)* en passant par l'atr. et renv. av. aussi avec appui d'un bras, ou tic-tac	**5.501** Saut en ar.*(appel pour flic-flac)* avec ½ tour *(180°)* et renv. av. avec envol. réception 2 pieds	**5.601**
					
5.102	**5.202** Flic-flac réception 2 pieds	**5.302** Flic-flac avec ½ tour *(180°)* à l'atr *(2 sec)*- s'abaisser à une position finale libre	**5.402** De la pos. lat Fic-flac avec ½ tour *(180°)* à l'atr lat s'abaisser à une position finale libre	**5.502**	**5.602**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 26/34

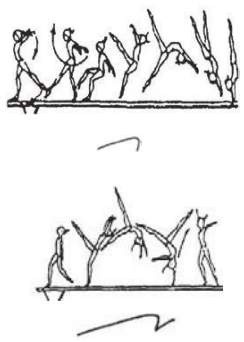
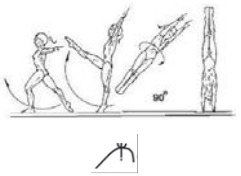
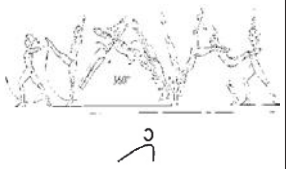
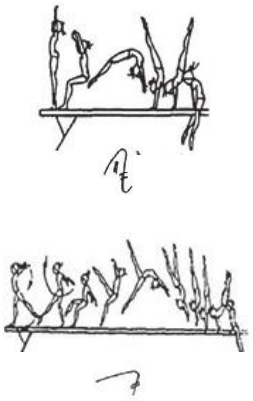
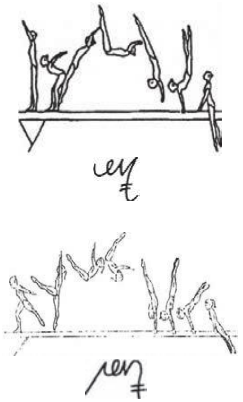
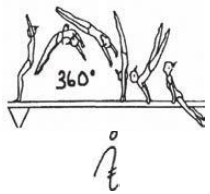
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.103	**5.203**	**5.303** Flic-flac avec ¼ tour *(90°)* à l'atr *(2 sec)*- s'abaisser à une position finale libre	**5.403** Flic-flac avec 3/4 tour *(270°)* à l'atr lat *(2 sec.)* - s'abaisser à une position finale libre	**5.503**	**5.603**
					
5.104	**5.204** Flic-flac avec jambes décalées - aussi avec appui d'un bras	**5.304** Flic-flac avec ½ tour *(180°)* après l'appui des mains	**5.404** Flic-flac avec 3/4 de tour mini. *(270°)* avant l'appui des mains	**5.504**	**5.604**
					
5.105	**5.205**	**5.305** Flic-flac de la pos. lat. à l'appui fac. Ou avec tour d'appui fac. en ar.	**5.405** Flic-flac jambes décalées de la pos. lat.	**5.505** Flic-flac de la pos. lat. avec 1/1 tour *(360°)* et tour d'appui fac. en ar.	**5.605**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 27/34

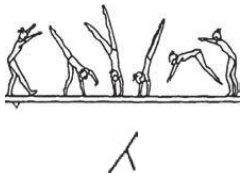
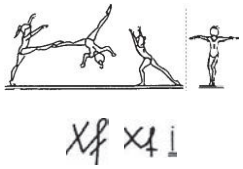
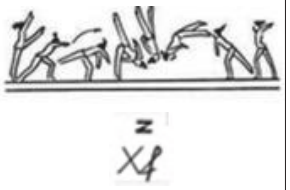
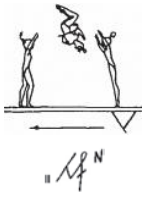
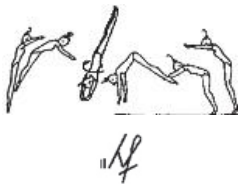
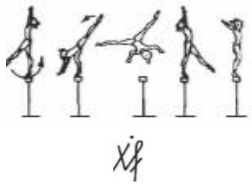
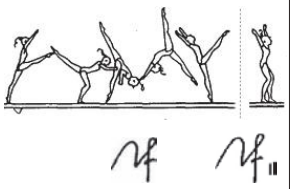
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.106	**5.206** Flic-flac Auerbach, aussi avec appui d'un bras	**5.306** Flic-Flac Aerbach avec ¼ de tour *(90°)* à l'atr '2sec) s'abaisser à une position finale libre	**5.406** Flic-flac Auerbach avec 3/4 tour mini. *(270°)* avant l'appui des mains	**5.506**	**5.606**
					
5.107	**5.207** Flic Flac ou Fic flac Auerbach avec grande phase d'envol et s'abaisser au siège à cheval	**5.307** Flic Flac ou Fic flac Auerbach en carpant et tendant le corps pendant l'envol s'abaisser au siège à cheval.	**5.407** Flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* – s'abaisser au siège à cheval	**5.507**	**5.607**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 28/34

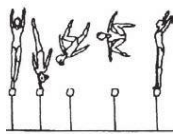
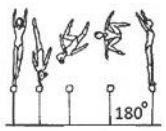
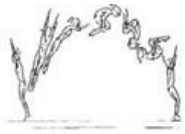
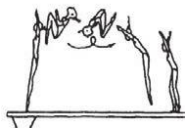
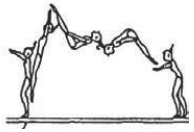
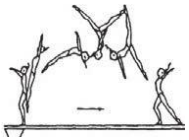
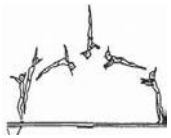
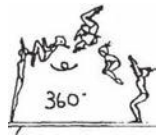
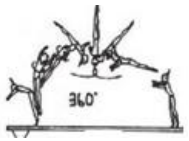
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.108	**5.208** Rondade	**5.308**	**5.408** Renv. lat. libre – réception en pos. lat. ou transv. aussi avec changement de jambe	**5.508** Rondade libre groupée ou carpée – appel 2 pieds	**5.608**
			 	  Renv. lat. libre en position transversale 	
5.109	**5.209**	**5.309**	**5.409** Renv. av. Libre, réception sur 1 ou 2 pieds	**5.509**	**5.609**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 29/34

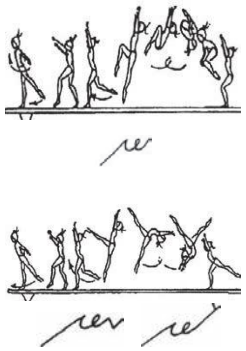
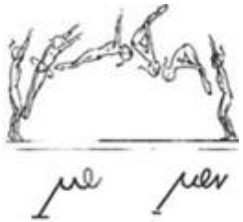
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.110	**5.210**	**5.310** Salto av. groupé, appel 1 pied, à la station sur 1 ou 2 pieds	**5.410** Salto av. groupé à la stat. transv.	**5.510** Salto av. carpé à la stat. transv.	**5.610**
5.111	**5.211**	**5.311**	**5.411** Salto lat. groupé avec appel d'1 pied à la stat. lat.,	**5.511** Salto lat. groupé avec ½ tour *(180°)* appel d'un pied de la stat. lat.	**5.611 F** Twist groupé *(appel en ar. Avec ½ tour [180°] – salto av.)*
					
5.112	**5.212**	**5.312** alto ar. groupé, carpé ou tendu décalé	**5.412**	**5.512** Salto ar. tendu – jambes serrées	**5.612 F** Salto ar. groupé avec 1/1 tour *(360°)*
		  			 **5.713 G** Salto ar. tendu avec 1/1 tour *(360°)* 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 30/34

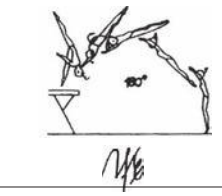
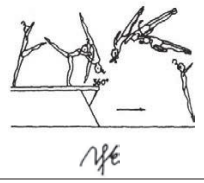
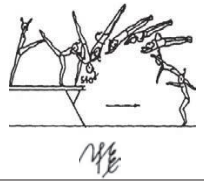
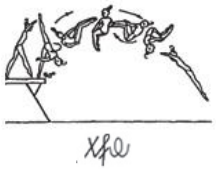
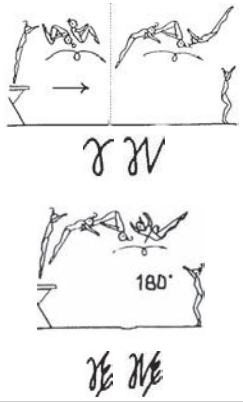
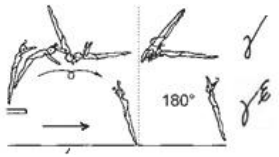
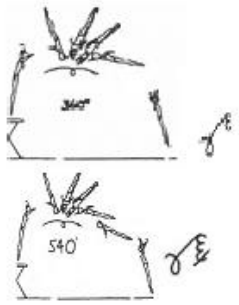
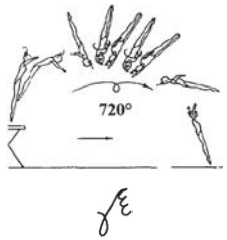
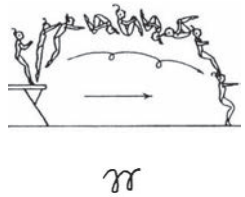
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.113	**5.213**	**5.313** Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu décalé	**5.413**	**5.513**	**5.613 F** Saut en av. avec ½ tour *(180°)* – salto ar. groupé ou carpé
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 31/34

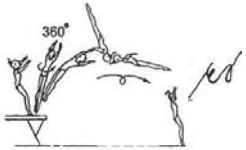
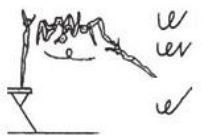
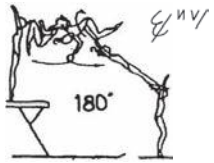
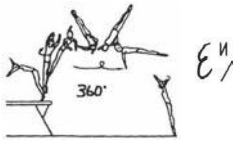
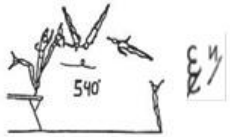
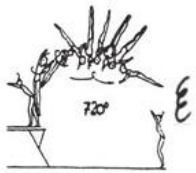
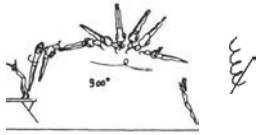
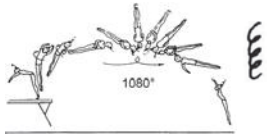
6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.101 Renv. av.libre avec ½ tour *(180°)*	**6.201** Renv. av. libre avec 1/1 tour *(360°)*	**6.301** Renv. av. libre avec 1½ tour *(540°)*	**6.401**	**6.501** Renv. lat. Libre et salto ar.groupé	**6.601**
					
6.102 Salto av groupé ou carpé aussi avec ½ tour 180°	**6.202** Salto av tendu aussi avec ½ tour 180°	**6.302** Salto av tendu avec 1/1 tour *(360°)* ou 1 ½ tour *(540°)*	**6.402** Salto av tendu avec 2/1 tours *(720°)*	**6.502**	**6.602 F** Double salto av groupé
	 Salto av groupé avec 1/1 tour *(360°)* 				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

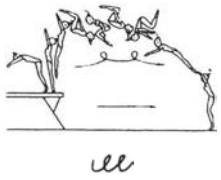
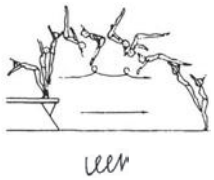
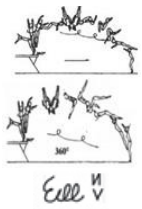
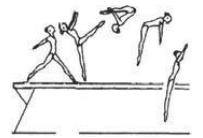
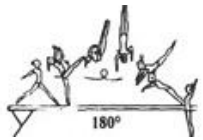
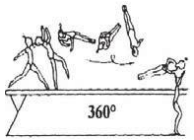
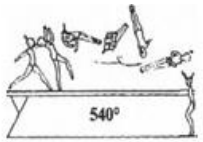
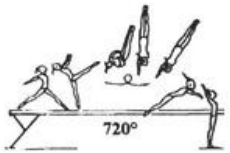
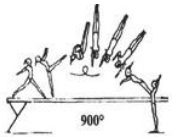
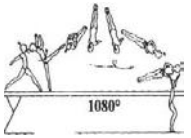
POUTRE 32/34

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.103	**6.203** Saut en ar. Avec ½ tour *(180°)*, salto av. groupé ou carpé *(Twist)*	**6.303** Saut,en av. corps tendu. avec 1/1 tour *(360°)* et salto av. groupé, carpé	**6.403** Saut en av.corps tendu avec 1/1 tour *(360°)* et salto av. tendu	**6.503**	**6.603 G** Twist double salto av. groupé
					
6.104 Salto arr groupé ou tendu aussi avec ½ tour *(180°)*	**6.204** Salto arr groupé ou tendu 1/1 tour *(360°)*	**6.304** Salto arr groupé ou tendu avec 1 ½ tour *(540°)*	**6.404** Salto arr tendu avec 2 ½ tour *(900°)*	**6.504**	**6.604 F** Salto ar tendu avec 3/1 tours *(1080°)*
 		 Salto arr tendu avec 2/1 tours *(720°)* 			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 33/34

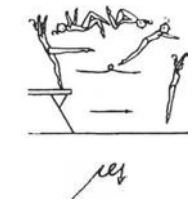
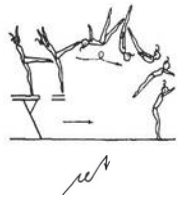
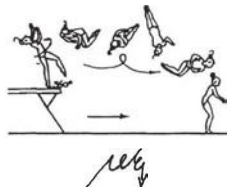
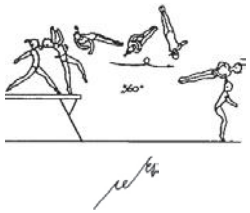
6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.105	**6.205**	**6.305**	**6.405** Double salto ar. groupé	**6.505** Double salto ar. carpé	**6.605 G** Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour *(360°)*
					
6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre, aussi avec ½ tour *(180°)* groupé ou tendu	**6.206** Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1/1 tour *(360°)* sur le côté de la poutre	**6.306** Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1 ½ *(540°)* – ou 2/1 tours *(720°)* sur le côté de la poutre	**6.406** Salto Auerbach tendu avec 2 ½ tours *(900°)* sur le côté de la poutre	**6.506**	**6.606 F** Salto Auerbach tendu avec 3/1 tours *(1080°)* sur le côté de la poutre
 		 			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 34/34

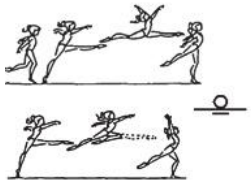
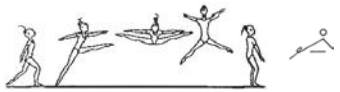
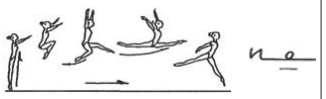
6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.107	**6.207** Salto Auerbach groupé ou carpé au bout de la poutre  	**6.307** Salto Auerbach tendu jambes serées au bout de la poutre  Salto Auerbach groupé avec 1/1 tour *(360°)* au bout de la poutre 	**6.407** Salto Auerbach tendu avec 1/1 tour *(360°)* au bout de la poutre 	**6.507**	**6.607**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 1/16

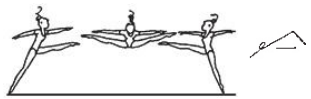
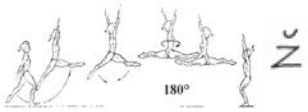
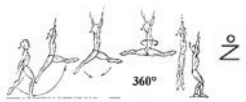
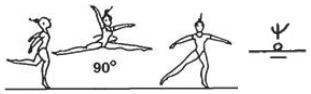
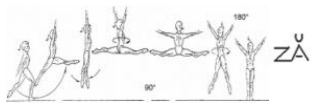
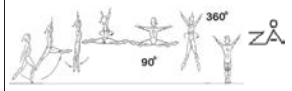
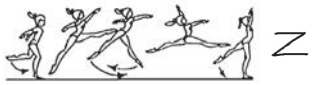
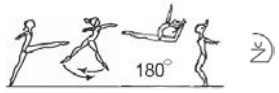
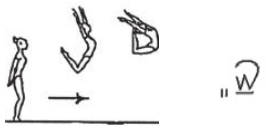
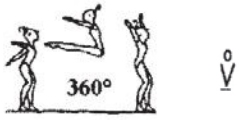
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.101 Saut grand jeté *(écart de jambes 180°)* 	**1.201** Saut grand jeté avec ½ tour *(180°)* 	**1.301** *(*)* Saut grand jeté avec 1/1 tour *(360°)* Saut grand jeté avec ¼ de tour *(90°)* à la position carpée écartée avec 1/1 tour *(360°)* 	**1.401** Saut grand jeté avec 1½ tour *(540°)* ou plus 	* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
1.102 	**1.202** *(*)* Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand-écart transv. *(écart des jambes 180°)* *(tour jeté)* aussi en position pied tête 	**1.302** Saut grand jeté avec 1/1 tour *(360°)* réception en grand écart au sol 	**1.402**	**1.502**	**1.602**
1.103 Saut groupé *(appel 2 pieds)* en écartant les jambes au grand-écart transv. *(180°)* pendant l'envol 	**1.203** *(*)* Butterfly av. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds au-dessus de la hauteur des hanches pendant l'envol Butterfly ar. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds à ou légèrement au-dessous de la haut. des hanches pendant l'envol 	**1.303**	**1.403**	**1.503**	**1.603**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 2/16

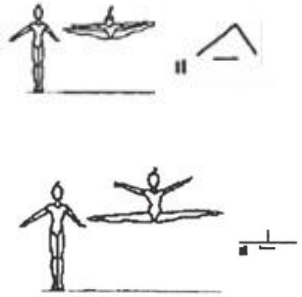
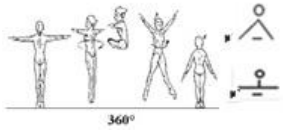
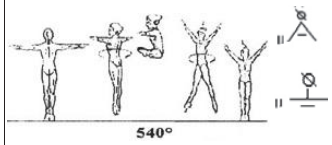
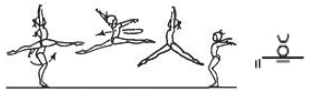
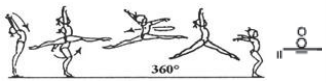
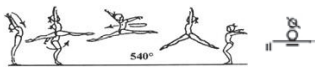
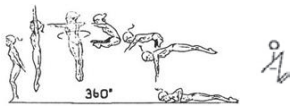
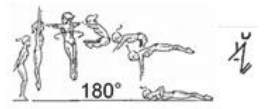
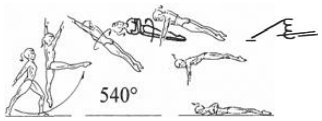
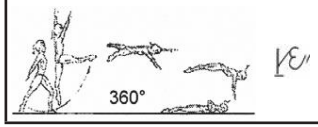
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.104 *(*)* Saut grand jeté avec ¼ tour *(90°)* en position carpée-écartée *(2 jbs au- dessus de l'horizontale)* ou écart latéral, réception sur un ou deux pieds.	**1.204** Saut changement de jambes avec ¼ de tour *(90°)* au grand-écart lat. ou à la pos. carpée-écartée *(deux jambes au dessus de l'horizontale) (Johnson)*	**1.304** *(*)* Saut changement de jambes avec ½ tour *(180°)* pendant l'envol	**1.404** *(*)* Saut changement de jambes avec 1/1 tour *(360°)* pendant l'envol	* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
					
		Saut Johnson avec ½ tour supplémentaire. *(180°)* 	Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire. *(360°)* 		
1.105 Saut grand jeté avec changement de jambe à la position saut cosaque	**1.205** Saut grand jeté avec changement de jambes *(jambe libre à 45° avant le changement)* au grand écart transversal *(angle d'écart 180° < après le changement) (saut changement de jambes)*	**1.305** Saut changement de jambes au saut pied tête *(écart de jambes 180°)*	**1.405** Grand jeté changement de jambe pied tête avec 1/2 tour *(180°)*	**1.505**	**1.605**
					
1.106 Saut carpé (angle des hanches < 90°)	**1.206** Saut cambré *(appel deux pieds)* avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête *(saut de mouton)*	**1.306** Saut carpé *(angle des hanches < 90°)* avec 1/1 tour *(360°)*	**1.406**	**1.506**	**1.606**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 3/16

1.000 – Sauts gymniques

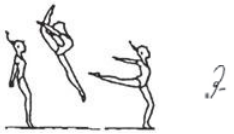
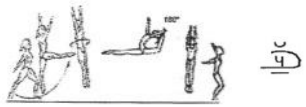
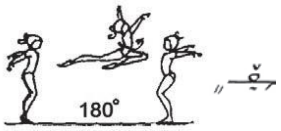
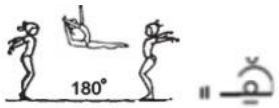
A	B	C	D	E	F/G
1.107 *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé-écarté *(2 jambes au-dessus de l'horizontale)* ou saut écart latéral *(écart de jambes180°)*	**1.207** *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé-écarté ou saut écart latéral avec ½ tour *(180°)*	**1.307** *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1/1 tour *(360°)*	**1.407** *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé- écarté ou saut écart latéral avec 1 ½ tour *(540°)* ou plus		
					
	Saut écart avec ½ tour *(180°)*	Sauté cart avec 1/1 tour *(360°)*	Saut écart avec 1½ tour (540°) ou plus		
					
1.108 *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé écarté *(deux jambes au-dessus de l'horizontale)* ou saut écart latéral, réception en appui couché facial aussi avec ½ tour *(180°)*	**1.208** *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé écarté *(deux jambes au-dessus de l'horizontale)* ou saut écart latéral, avec 1/1tour *(360°)* réception en appui couché facia	**1.308**	**1.408**		
					
	Saut *(appel 1 pied)* avec 1 ½ tour *(540°)* à l'horiz., réception à l'appui couché fac.				
Saut *(appel 1 pied)* avec 1/1 tour *(360°)* à la position écartée et réception à l'appui couché facial					
					

* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 4/16

1.000 – Sauts gymniques

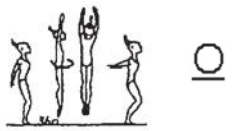
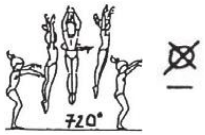
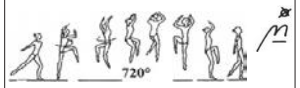
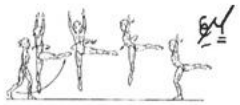
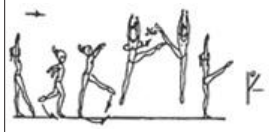
A	B	C	D	E	F/G
1.109 *(*)* Saut écart*(éde jambes 180°)*	**1.209** *(*)* Saut pied tête *(appel 2 pieds)* (pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension ar. écart de jambes 180°	**1.309** Saut grand jeté pied tête *(écart jambes 180°)*	**1.409** *(*)* Saut écart *(appel 1 ou 2 pieds)* ou saut pied tête avec 1/1 tour *(360°)*		
					
Saut de biche	Saut cambré *(appel deux pieds)* les deux jambes fléchies *(pied ar. à hauteur de tête, corps et tête en extension ar.)*				
Saut de biche avec ½ tour*(180°)*	Saut écart pied tête *(écart de jambes 180°)*				
					
Sissonne (écart 180° en diagonal ~45° du sol impulsion 2 pieds , réception 1 pied	Saut écart pied tête avec ½ tour *(180°)* appel 2 pieds				
					

* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 5/16

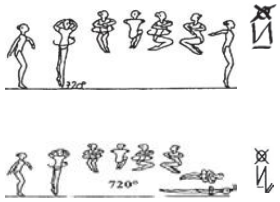
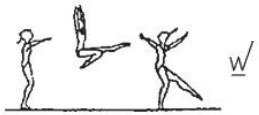
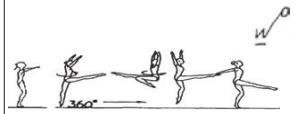
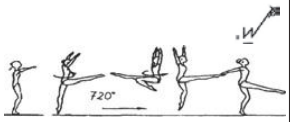
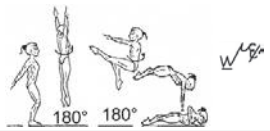
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.110	**1.210** Saut vertical *(appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°)*	**1.310** Saut vertical *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 2/1 tours *(720°)*			
					
1.111 Saut avec changement alternatif des jambes	**1.211** Saut avec changement alternatif des jambes *(genoux au-dessus de l'horizontale)* avec 1/1 tour *(Saut de chat)*	**1.311** Saut de chat avec 2/1 tours *(720°)*	**1.411**	**1.511**	**1.611**
					
1.112 Saut fouetté réception en l'arabesque *(jambe libre au - dessus de l'horizontale)*	**1.212** Saut avec ½ tour *(180°)* en écartant la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour	**1.312** Saut avec 1/1 tour *(360°)* en écartant la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour	**1.412**	**1.512**	**1.612**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 6/16

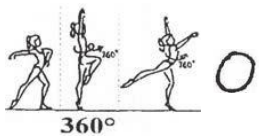
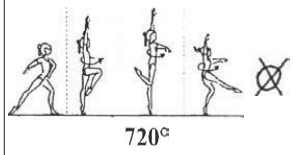
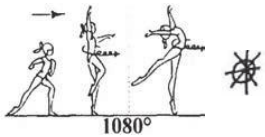
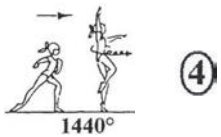
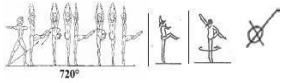
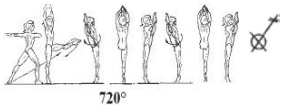
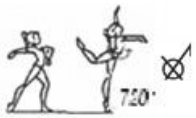
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.113	**1.213** Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1/1 tour *(360°)*	**1.313** *(*)* Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 2/1 tours *(720°)* aussi avec réception à l'appui couché facial	**1.413**	* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
					
1.114 Saut 1jambe fléchie – l'autre tendue en avant ,au-dessus de l'horizontale, avec les genoux serrés appel 1 ou 2 pieds *(saut cosaque)*	**1.214** *(*)* Saut cosaque appel 1ou 2 pieds avec 1/1 tour *(360°)*	**1.314**	**1.414** Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 2/1 tour *(720°)*	**1.514**	**1.614**
					
	Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour *(360°)* – réception à l'appui couché fac. –				
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 7/16

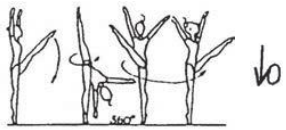
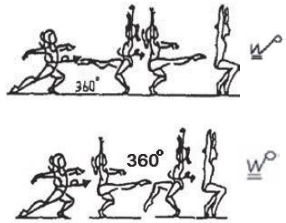
2.000 – Pirouettes gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Pirouette 1/1 tour *(360°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.	**2.201** Pirouette 2/1 tours *(720°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.	**2.301** Pirouette 3/1 tours *(1080°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au–dessous de l'horiz.	**2.401**	**2.501** Pirouette 4/1 tours *(1440°)* ou plus sur une jambe – jambe libre à volonté au–dessous de l'horiz.	**2.601**
					
2.102	**2.202** Pirouette 1/1 tour *(360°)* avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation aussi avec jambe libre maintenue, *(jambe d'appui et jambe libre peuvent être tendues ou fléchies).*	**2.302**	**2.402** Pirouette 2/1 tours *(720°)* avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation aussi avec jambe libre maintenue *(jambe d'appui et jambe libre peuvent être tendues ou fléchies)*	**2.502**	**2.602**
					
2.103	**2.203** Pirouette 1/1 tour *(360°)* en tenant la jambe libre en haut écartée à 180° pendant tout le tour	**2.303**	**2.403** Pirouette 2/1 tours *(720°)* en tenant la jambe libre écartée en haut à 180° pendant tout le tour	**2.503** Pirouette 3/1 tours *(1080°)* ou plus en tenant la jambe libre écartée en haut à 180° pendant tout le tour	**2.603**
					
2.104	**2.204** Pirouette 1/1 tour *(360°)* jambe ar en attitude *(genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)*	**2.304**	**2.404** Pirouette 2/1 tours *(720°)* jambe ar en attitude *(genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)*	**2.504**	**2.604**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 8/16

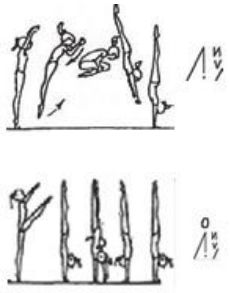
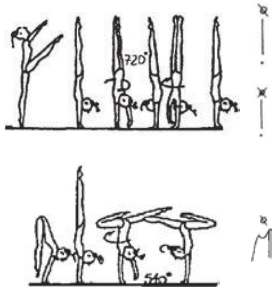
2.000 – Pirouettes gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.105	**2.205** Pirouette plongée 1/1 tour *(360°)* en maintenant le grand écart sans toucher le sol avec les mains	**2.305**	**2.405**	**2.505**	**2.605**
					
2.106 *(*)* Pirouette 1/1 tour *(360°)* à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté	**2.206** Pirouette 2/1 tours *(720°)* à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre fléchie	**2.306**	**2.406** Pirouette 2/1 tours *(720°)* à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour *(pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour)*	**2.506** Pirouette 3/1 tours *(1080°)* ou plus à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour *(pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour)*	**2.606**
					
2.107	**2.207** 2/1 tours ou plus *(720°)* sur le dos *(angle tronc-jambes fermé)*	**2.307**	**2.407**	**2.507**	**2.607**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 9/16

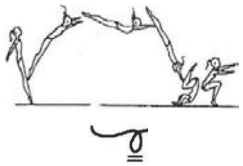
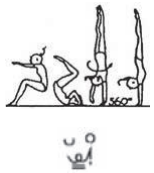
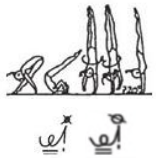
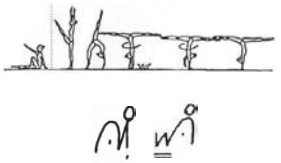
3.000 – Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.101 Saut, élan ou élévation à l'atr retour libre, aussi avec ½ à 1/1 tour *(180°- 360°)* à l'atr.	**3.201** Saut, élan ou élévation à l'atr aussi avec 1 ½ à 2/1 tours *(560°- 720°)* à l'atr. - retour libre	**3.301**	**3.401**	**3.501**	**3.601**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 10/16

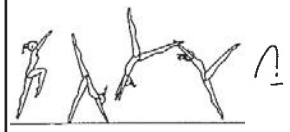
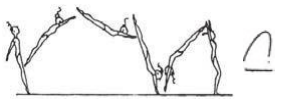
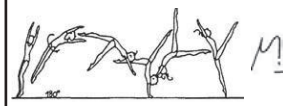
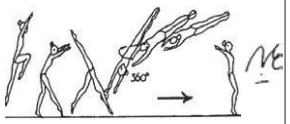
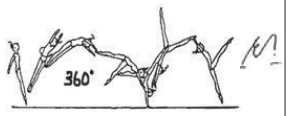
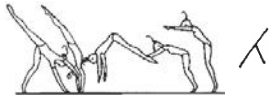
3.000 – Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.102 Saut de poisson, roulade avant	**3.202**	**3.302**	**3.402**	**3.502**	**3.602**
					
3.103 Roulade ar. à l'atr avec ½ ou 1/1 - *(180°-360°)* à l'atr	**3.203** Roulade ar. à l'atr avec 1 ½ - 2/1 tours *(540° - 720°)* à l'atr	**3.303**	**3.403**	**3.503**	**3.603**
					
A FFG VALEUR 0.10 Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre					
3.104 Renv. ar. sans envol de la station ou du siège groupé, une jambe tendue en av. jusqu'à l'atr – 1/1 tour *(360°)* à l'atr – retour libre	**3.204**	**3.304**	**3.404**	**3.504**	**3.604**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 11/16

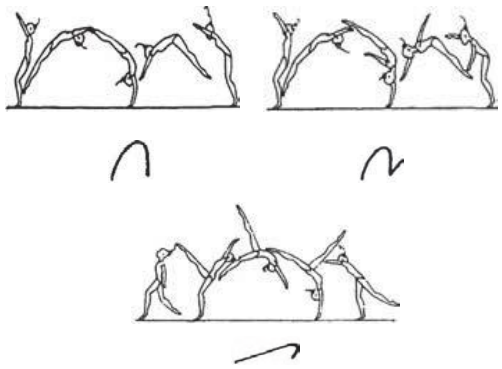
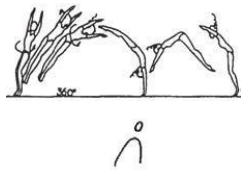
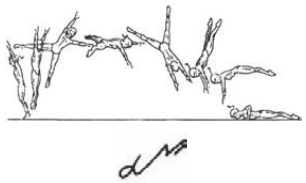
3.000 – Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.105 Renv. av. avec envol – appel d'1 pied ou renversement av. avec envol appel des 2 pieds – avec ou sans phase de balance libre avant l'appui des mains – réception libre   Saut extension en ar. Avec ½ tour *(180°)* et renv. av. avec envol – réception libre 	**3.205**	**3.305** Renv. av. avec envol et 1/1 tour *(360°)* après l'appui des mains ou avant  	**3.405**	**3.505**	**3.605**
3.106 Rondade 	**3.206**	**3.306**	**3.406**	**3.506**	**3.606**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 12/16

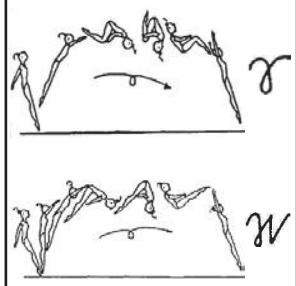
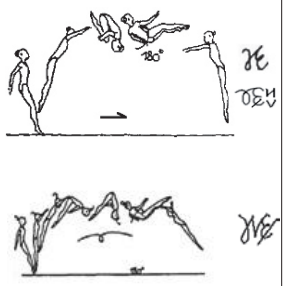
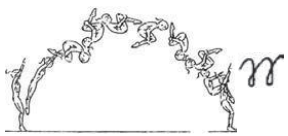
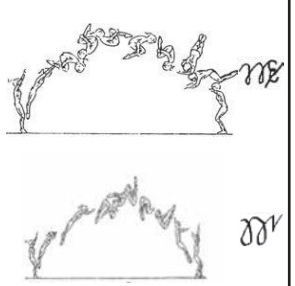
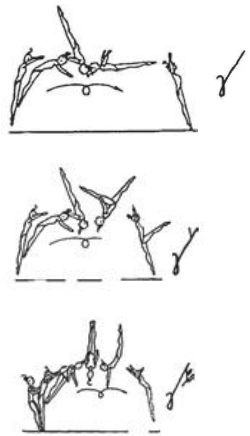
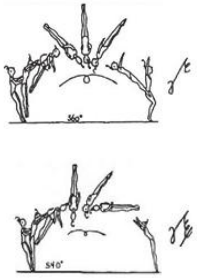
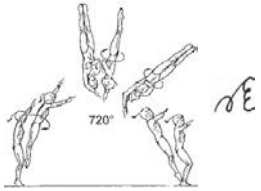
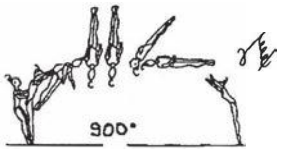
3.000 – Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.107 Toutes les variantes de flic-flac et de flic-flac Auerbach, aussi avec appui sur un bras	**3.207** Flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* avant l'appui des mains	**3.307**	**3.407**	**3.507**	**3.607**
					
Saut extension en ar. avec ¼ tour *(90°)* – renv. lat. libre – continuant avec ¼ tour *(90°)* à l'appui couché fac.					
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 13/16

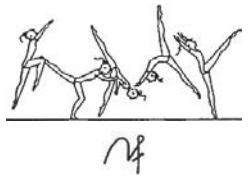
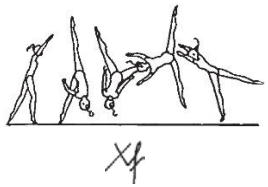
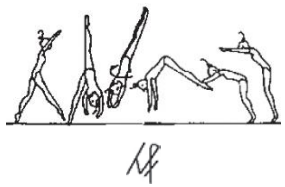
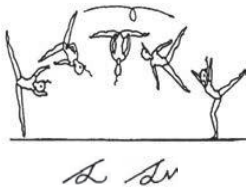
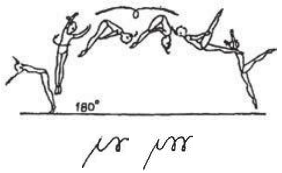
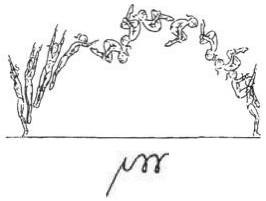
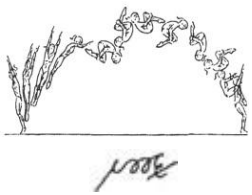
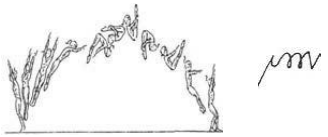
4.000 – Salti avant et latéraux

A	B	C	D	E	F/G/H
4.101 Salto av. groupé,ou carpé	**4.201** Salto av. groupé avec ½ ou 1/1tour *(180° ou 360°)* aussi salto avant carpé avec ½ tour *(180°)*	**4.301**	**4.401**	**4.501** Double salto av.groupé	**4.601 F** Double salto av.groupé avec ½ tour *(180°)* ou double salto av. carpé
					
4.102	**4.202** Salto av tendu aussi avec ½ tour *(180°)*	**4.302** Salto av tendu avec 1/1 ou 1 ½ tour *(360°-540°)*	**4.402** Salto av tendu avec 2/1 tours *(720°)*	**4.502** Salto av tendu avec 2 ½ tours *(900°)*	**4.602**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 14/16

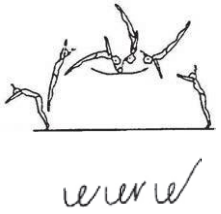
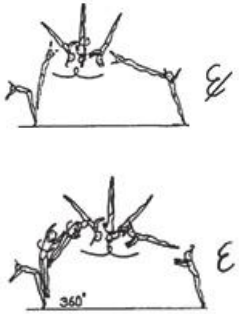
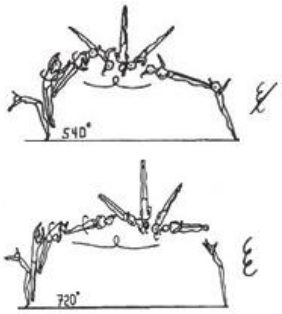
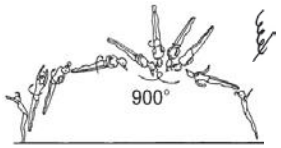
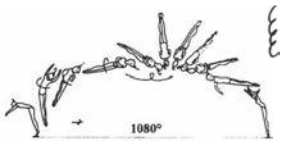
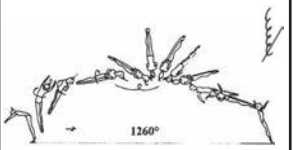
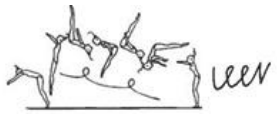
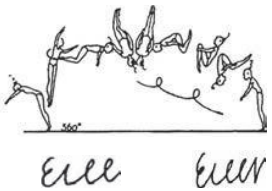
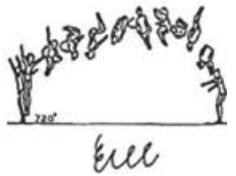
4.000 – Salti avant et latéraux

A	B	C	D	E	F/G/H
4.103 Renv. av. libre	**4.203**	**4.303**	**4.403**	**4.503**	**4.603**
					
4.104 Renv. lat. libre ou rondade libre		**4.304**	**4.404**	**4.504**	**4.604**
					
4.105 Appel en av. d'1 ou des 2 pieds – salto lat. groupé ou carpé	**4.205** Twist groupé ou carpé *(appel en ar. avec ½ tour[180°] – salto av.)* – réception libre	**4.305**	**4.405**	**4.505** Twist double av. groupé , aussi avec ½ tour *(180°)*	**4.605 F** Twist double av. carpé
				 	 **4.805 H** Twist double av tendu

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 15/16

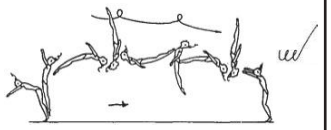
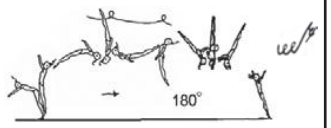
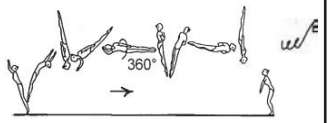
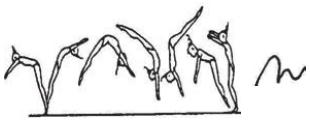
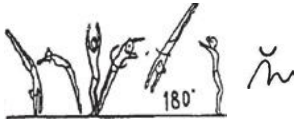
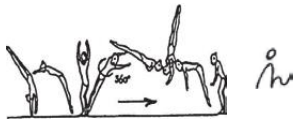
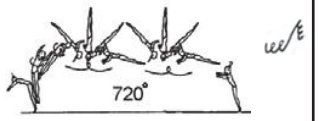
5.000 – Salti arrières

A	B	C	D	E	F/G/H
5.101 Salto ar groupé, carpé ou tendu	**5.201** Salto ar tendu avec ½ tour ou salto ar groupé ou tendu avec 1/1 tour *(180°-360°)*	**5.301** Salto ar tendu avec 1 ½ tour ou 2/1 tours *(540° - 720°)*	**5.401** Salto ar tendu avec 2 ½ tours *(900°)*	**5.501** Salto ar tednu avec 3/1 tour *(1080°)*	**5.601 F** Salto ar tendu avec 3 ½ tours *(1260°)*
					
5.102	**5.202**	**5.302**	**5.402** Double salto ar. groupé	**5.502** Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour *(360°)*	**5.802 H** Double salto ar. groupé avec 2/1 tours *(720°)*
			 Double salto ar. carpé 		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 16/16

5.000 – Salti arrières

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.103	**5.203**	**5.303**	**5.403**	**5.503**	**5.603 F** Double salto ar. tendu
					
					5.703 G Double salto ar .tendu avec ½ tour *(180°)*
					
					5.803 H Double salto ar. tendu avec 1/1 tour *(360°)*
					
5.104 Salto tempo	**5.204** Salto tempo avec ½ tour *(180°)*	**5.304** Salto tempo avec 1/1 tour *(360°)*	**5.404**	**5.504 / 5.604**	**5.903 I** Double salto ar.tendu avec 2/1tours *(720°)*
					

PARTIE 4 / ANNEXES

TABLEAU DES ÉLÉMENTS

GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3			GROUPE 4			GROUPE 5		
1,00		2,00	La gymnaste doit exécuter 2 sauts identiques ou différents, seul le meilleur des 2 est pris en compte (meilleure NF). Si la gymnaste réalise 2 sauts dont les 1ers envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2es envols et avec 1,50 point ou moins de faute, une bonification de 0,50 point lui est accordée. Le Trampo-Tremp est autorisé quel que soit l'âge de la gymnaste : valeur ci-dessous moins 1.00 point.											
1,01		2,40												
1,02		3,00												
1,03		3,60												
1,04		4,00												
1,05		4,40												
1,10		2,40	2,10		4,00	3,10		3,50	4,10		3,30	5,10		4,20
1,11		2,80	2,11		4,40	3,11		3,80	4,11		3,60	5,11		4,60
1,12		3,20				3,12		4,10	4,12		3,90			
			2,12		4,80	3,13		4,40	4,13		4,20	5,12		5,00
			2,13		5,20	3,14		4,90	4,14		4,70	5,13		5,40
1,20		2,00	2,20		4,20	3,20		3,70	4,20		3,50	5,20		4,40
1,21		2,80	2,21		4,60							5,21		4,80
1,22		3,00												
1,23		3,60	2,22		5,00							5,22		5,20
1,24		4,00												
1,30		3,60	2,30		4,60	3,30		4,20	4,30		4,00	5,30		4,80
1,31		4,00	2,31		5,00	3,31		4,40	4,31		4,20	5,31		5,20
			2,32		5,40	3,32		4,80	4,32		4,60	5,32		5,60
1,40		2,40	2,33		5,80	3,33		5,20	4,33		5,00	5,33		6,00
						3,34		5,60	4,34		5,40			
						3,35		6,00	4,35		5,80			
1,50		2,60	2,40		5,20				4,40		4,00			
1,51		3,00	2,41		5,60				4,41		4,40			
1,52		3,40							4,42		4,60			
1,53		3,80	2,50		6,40				4,50		4,20			
1,60		2,80							4,51		4,60			
1,61		3,20							4,52		5,00			
1,62		3,80							4,53		5,40			

Éléments SANS VALEUR Éléments FFG VALEUR 0,10

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
2.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
3.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
4.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
5.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
6.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1.	01	G	G		G			
	02	G		G	G			
	03							
	04		G	G				
	05	G		G	G			
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
	18							
	19							

Éléments SANS VALEUR Éléments FFG VALEUR 0,10

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500
2.	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08		*		*	
	09					
	10					
	11					
	12					
3.	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					
	09		*			
4.	01	G				
	02	G				
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					
	09					
	10					

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
5.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
	12							
	13							
6.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							

❑		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500
1.	01			*		
—	02		*			
	03		*			
	04			*	*	
	05					
	06					
	07		*	*	*	
	08					
	09	*	*		*	
	10					
	11					
	12					
	13			*		
	14		*			
2.	01					④
○	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					

❑		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700	H - .800	I - .900
3.	01									
=	02									
	03									
	04									
	05									
	06									
	07									
4.	01									
ɣ	02									
	03									
	04									
	05									
5.	01									
ɷ	02									
	03									
	04									

Éléments FFG VALEUR 0,10

EC BARRES
1. Tour proche minimum B
2. Un élément dans les grands tours *(soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale)*
3. Bascule ATR serré ou écarté dans les 10°
4. Une sortie avec salto

BONIFICATIONS SUR ÉLÉMENTS
1. Rotation longitudinale de 180° minimum *(tour proche, soleil)* avec passage à l'ATR
2. Envol BS-BI ou sortie avec double rotation transversale
3. Tour proche en C minimum de famille différente de l'EC1
4. Prises différentes *(grand tour avant lune)*

BONIFICATIONS NOTE D
1,8 - 2,2 = + 0,3
2,3 - 2,7 = + 0,6
2,8 - 3,2 = + 0,9
3,3 - 3,7 = + 1,2
> = 3,8 = + 1,5

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION	
+2 elts id. avt sortie	0,1

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*

EC POUTRE
1. Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° *(transversal ou latéral écarté)*
2. Un élément du groupe 3 *(tours)*
3. Une série acrobatique de 2 éléments acrobatiques minimum dont 1 élément avec envol *(sauf ATR sous toutes ses formes)*
4. Eléments acrobatiques de directions différentes *(avant/latéral et arrière)*

BONIFICATIONS SUR LIAISON / ÉLÉMENT
1. Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto
2. Un salto ou renversement libre sur la poutre hors série acrobatique
3. 2 éléments gymniques de valeur C min
4. Sortie *(minimum B)* en liaison avec un élément acrobatique avec envol

BONIFICATIONS NOTE D
3,3 - 3,5 = + 0,3
3,6 - 3,8 = + 0,6
3,9 - 4,1 = + 0,9
> = 4,2 = + 1,2

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
Assurance	0,1
Style personnel	0,1
Rythme & tempo dans les mvts *(pas de VD)*	0,1
Exercice avec séries d'élém./mouvt. discontinus	0,1
Complexité ou créativité insuff	0,1
Manque de mouvements lat *(pas éléments)*	0,1
Utilisation insuff de la totalité de la L de la poutre	0,1
Absence de combinaison de mvt/élt près de la poutre	0,1
Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jbes tendues, pdt tt l'ex	0,1

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	
Mauvais rythme dans les liaisons	0.1 ch f
Ajustement	0.1 ch f
Élan des bras excessifs avt éléments gymniques	0.1 ch f
Pause	0.1 ch f
Position de la tête buste épaules	0.1
Pointes de pieds pas tendues	0.1
Manque de travail en relevé	0.1
Amplitude insuff élans jambes	0.1
Appui suppl	0.3
S'accrocher pour éviter chute	0.5
Mvt suppl pour maintenir équilibre	0.1/0.3/0.5

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*
3 éléments Gym + 3 éléments Acro + 2 au choix

EC SOL
1. Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement *(avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés)* dont un avec écart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral
2. Un salto avant ou arrière avec une rotation longitudinale de 360° min, dans une ligne acrobatique
3. 3 lignes acrobatiques dont 1 avec 3 éléments minimum
4. Un salto avant *(sauf renversement libre)* et un salto arrière, dans une ligne acrobatique identique ou différente

BONIFICATIONS SUR LIAISON / ÉLÉMENT
1. Salto avec rotation longitudinale de 720° min
2. Salto avec double rotation transversale
3. Une ligne acrobatique avec 2 salti en liaison directe ou indirecte
4. Deux éléments gymniques de valeur C minimum

BONIFICATIONS NOTE D
3,3 - 3,5 = + 0,3
3,6 - 3,8 = + 0,6
3,9 - 4,1 = + 0,9
> = 4,2 = + 1,2

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
Manque d'expressivité	0,1
Gestes ou expression inappropriés	0,1
Ne pas retenir l'attention du public	0,1
Inaptitude à jouer un rôle	0,1
Exé de tt l'exo avec séries de mvts et éléments discontinus	0,1
Mauvaise sélection mvts pour musique particulière	0,1 / 0,3
Insuffisante complexité et créativité	0,1
Absence mvt touchant le sol *(dont 1 élément de souplesse)*	0.1
Pas de structure musicale	0,1
Manque de synchro entre le mvt et la mesure pdt une partie de l'exo	0,3
Manque de synchro entre le mvt et la mesure à la fin de l'exo	0.1
Musique de fond	0.5

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	
Pause *(2 s)* av élts	0,1 ch.f
Ajustement	0,1 ch.f
Élan bras exc av élt gym	0,1 ch.f
Position tête, épaules, bras	0.1
Pointes de pieds pas tendues	0.1
Amplitude insuff élans jambes	0.1
Ex commence directement par acro	0.1
LA exécutée suite LA ds même diag	0,1 ch.f
Plus d'1 ligne acro en suivant	0,1 ch f
Exo se termine avec élément acro	0.1
Mq de créa choré vers les coins	0.1

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*
3 éléments Gym + 3 éléments Acro + 2 au choix

CODE FIG AMÉNAGÉ
PROGRAMME

1 Généralités

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée dans le RT 2017-2018 dans la partie réglementation matérielle Élite et Performance.

Ce programme est construit sur la base du Code FIG 2017 – 2020. Les aménagements proposés sont décrits dans les sections ci-dessous, pour tout le reste la référence reste celle du code FIG *(les élément des grilles des programmes FFGYM ne sont pas acceptés)* :

- reconnaissance des éléments,
- directives techniques,
- pénalisations,
- exigences de composition,
- grilles d'éléments,
- les éléments sans valeur (surlignés en bleu) et les éléments FFG (surlignés en vert) intégrés au code Performance ne peuvent pas être utilisés dans ce programme.

2 Saut

2-1 Exigences de composition

La gymnaste doit exécuter deux sauts identiques ou différents issus du tableau des sauts FIG. Seul le meilleur des 2 est pris en compte *(meilleure NF)*.

La gymnaste réalise son 1er saut, le jury annonce la Note D et le total des pénalisations puis la gymnaste exécute son 2nd saut en toute connaissance de cause.

2-2 Bonifications

Si la gymnaste réalise 2 sauts dont le premier envol est différent, avec une rotation transversale dans le 2° envol et avec 1,5 pt ou moins de faute sur chacun des 2 sauts, une bonification de 0.50 point lui est accordée.

Une bonification sur la ND est également possible :

Note D de 4.00 à 4.10 = + 0.30

Note D à partir de 4.20 = + 0.60

3 Barres Asymétriques

3-1 Exigences de composition

4 Exigences de composition à 0.50 point chacune :

- Envol de BS à BI
- Envol à la même barre
- Prises différentes *(sauf prises d'élan, entrées et sorties)*
- Élément sans envol avec un tour de 360° minimum *(sauf entrée)*

3-2 Valeurs de liaison

Possibles avec les entrées et les sorties – éléments identiques ou différents

C + C *(avec envol ou rotation longitudinale d'au moins 180° pour au moins 1 des 2 éléments)* = + 0.10

D + B *(l'élément B doit montrer un envol BI à BS)* = + 0.10

C + D = + 0.20

D + D *(ou plus difficile)* = + 0.20

3-3 Bonification

Note D de 1.80 à 2.20 = + 0.30

Note D de 2.30 à 2.70 = + 0.60

Note D de 2.80 à 3.20 = + 0.90

Note D de 3.30 à 3.70 = + 1.20

Note D à partir de 3.80 = + 1.50

Remarques :

- Prise d'élan jambes serrées ou écartées au-dessus de l'horizontale prise en compte uniquement dans le décompte des éléments mais n'a pas de valeur de difficulté.
- Pas de pénalisation pour élan à vide *(sauf après un tour d'appui arrière suivi d'une prise d'élan)*.

CODE FIG AMÉNAGÉ
PROGRAMME

4 Poutre

4-1 Exigences de composition

4 Exigences de composition à 0.50 point chacune :

» Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° *(transversal ou latéral)* ou écarté latéral

» Tour *(groupe 3)*

» Une série acrobatique, minimum 2 éléments avec envol *(avec ou sans appui des mains)* dont un salto. Les éléments peuvent être identiques

» Eléments acrobatiques de directions différentes *(avant/latéral et arrière)*

4-2 Valeurs de liaison

Acro avec envol *(sauf sortie)* C + C = + 0.20 et B + E = + 0.20

Bonus série : B + B + C = + 0.20 *(série gymnique, mixte ou acrobatique)*

» Dans n'importe quel ordre

» Valable avec l'entrée et/ou la sortie *(sortie C minimum)*

» En plus des autres VL

» Le même élément acrobatique (avec ou sans envol) peut être répété dans la même liaison pour recevoir le BS)

Mixte ou gymnique *(mixte = avec éléments acro avec envol seulement)*

B + D = + 0.10 ; C + C = + 0.20 ; D *(salto)* + A *(gym)* = + 0.20 ; A + C *(2 pivots)* = + 0.20

4-3 Bonification

Note D de 3.60 à 3.80 = + 0.30

Note D de 3.90 à 4.10 = + 0.60

Note D de 4.20 à 4.40 = + 0.90

Note D à partir de 4.50 = + 1.20

5 Sol

5-1 Exigences de composition

4 Exigences de composition à 0.50 point chacune :

» Un passage gymnique composé de 2 sauts différents du code, liés directement ou indirectement dont 1 avec un écart de 180° en position transversale/latérale ou écarté latéral. Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.

» Salto avec rotation longitudinale *(minimum 360°)*

» Salto avec double rotation transversale

» Salto arrière et avant *(sauf renversement libre)* dans la même ou différente ligne acro

Les EC 2, 3 et 4 doivent être exécutées dans une ligne acrobatique *(au minimum 2 éléments avec envol, dont un salto, liés directement)*.

5-2 Valeurs de liaison

Acro directes *(identiques ou différentes)* :

C + A = + 0.10 ; B + B = + 0.10 ; B/C + C = + 0.20 ; D + A = + 0.20

Acro indirectes : B + C = +0.10 ; A + A + C = + 0.10 ; B/C +D = + 0.20 ; A + A + D = + 0.20

Mixtes: C *(acro)* + A *(gym)* = + 0.10 ; D *(acro)* + A *(gym)* = + 0.20

Liaisons de tours sur une jambe : B + B = + 0.10 et A + D = + 0.20

5-3 Bonification

Note D de 3.60 à 3.80 = + 0.30

Note D de 3.90 à 4.10 = + 0.60

Note D de 4.20 à 4.40 = + 0.90

Note D à partir de 4.50 = + 1.20

CODE FIG AMÉNAGÉ

BARRES

VL 0,1	VL 0,2	
C+C *(1 élt avec envol ou rotation 180°)*	C+D	
D+B *(la B doit montrer un envol de Bl à BS)*	D + D (ou plus difficile)	

BONIFICATIONS NOTE D
1,80 à 2,20 = + 0,3
2,30 à 2,70 = + 0,6
2,80 à 3,20 = + 0,9
3,30 à 3,70 = + 1,2
≥ 3,80 = + 1,5

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	
Sauter Bl/BS ou BS/Bl	0,5
Mvt non caractéristique	0,5
+2 elts id. avt sortie	0,1

EC
1. BS ↘ Bl
2. Envol ➔
3. Prises diff. *(sauf entrée, sortie et prises d'élan)*
4. Élém. ss envol avec rot. long. 360° *(sauf entrée)*

CODE FIG AMÉNAGÉ
POUTRE

VL	0,1	0,2
Acro avec envol		C+C
(sauf sortie)		B+E
Bonus série acro ou mixte ou gymnique *(valable en entrée - sortie C mini)*		B+B+C
Série gym, mixte ou acro		B+B+C
Gymn/Mixte	B+D	C+C
Salto + gym		D+A
Pirouette *(seulement groupe 3)*		A+C

EC
1. Série gymn diff. *(dont 1 avec 180° Écart ou écarté lat)*
2. Groupe 3
3. Série acro. *(2 élé. 1 salto)*
4. Acro. *(av/lat & ar)*

BONIFICATIONS NOTE D
3,60 à 3,80 = + 0,3
3,90 à 4,10 = + 0,6
4,20 à 4,40 = + 0,9
≥ 4,50 = + 1,2

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES POUR L'ARTISTIQUE	
Assurance	0,1
Style personnel	0,1
Rythme & tempo dans les mvts *(pas de VD)*	0,1
Exercice avec séries d'élém./mouvt. discontinus	0,1
Manque de créativité ds mouvts. et transitions	0,1
Manque de mouvements lat *(pas éléments)*	0,1
Utilisation insuff de la totalité de la L de la poutre	0,1
Absence de combinaison de mvt/élt près de la poutre	0,1
Entrée pas dans le tableau des éléments	0,1
Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues pendant tout l'exercice	0,1

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	
Mauvais rythme dans les liaisons	0.1 ch f
Ajustement	0.1 ch f
Élan des bras excessifs avt éléments gymniques	0.1 ch f
Pause	0.1 ch f
Position de la tête buste épaules	0.1
Pointes de pieds pas tendues	0.1
Manque de travail en relevé	0.1
Amplitude insuff élans jambes	0.1
Appui suppl	0.3
S'accrocher pour éviter chute	0.5
Mvt suppl pour maintenir équilibre	0.1/0.3/0.5

CODE FIG AMÉNAGÉ

SOL

VL	0,1	0,2
Acro directe	C+A	B/C+C
	B+B	D+A
Acro indirecte	B+C	B/C+D
	A+A+C	A+A+D
Mixte *(C et D acro et A gymnique)*	C+A	D+A
Liaison tour	B+B	A+D

EC
1. Passage gymn diff. - 1 avec 180°écart/écarté lat.
2. Salto Dir. *(av/lat & ar)*
3. Salto avec rotation long *(min. 360°)*
4. Salto avec double rot. transv.

BONIFICATIONS NOTE D
3,60 à 3,80 = + 0,3
3,90 à 4,10 = + 0,6
4,20 à 4,40 = + 0,9
≥ 4,50 = + 1,2

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES POUR L'ARTISTIQUE	
Manque d'expressivité	0,1
Gestes ou expressions du visage inappropriés	0,1
Ne pas retenir l'attention du public	0,1
Inaptitude à jouer un rôle	0,1
Exercice avec séries d'élém./mouv. discontinus	0,1
Pas de structure musicale	0,1
Mauvaise séléction mvts pour musique particulière	0,1/0,3
Manque variété et/ou créativité	0,1
Absence mvt touchant le sol	0,1
Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure pendant une partie de l'exercice	0,3
Musique de fond	0,5
Manque synchro fin ex	0,1

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	
Ajustement	0,1 ch.f
Pause (2 s) av élts	0,1 ch.f
Élan bras exc av élt gym	0,1 ch.f
Ex commence directement par acro	0,1
LA exécutée suite LA ds même diag	0,1 ch.f
Placement corps, tête	0,1
Pointes, pieds en dedans	0,1
Amplitude	0,1
Exercice débute immédiatement avec une ligne acrobatique	0,1
Plus d'une ligne acrobatique en suivant	0,1
L'exercice se termine avec un élément acrobatique	0,1
Manque de variété chorégraphique vers les coins	0,1 ch.f

PERFORMANCE 8-9 ANS / PERFORMANCE / FIG AMÉNAGÉ

FEUILLE DE NOTATION

							VD	
					ACRO	GYMN	EC	
				.8 H			Bonif./VL	
				.7 G			Note D	
				.6 F				
				.5 E				
				.4 D			Note E	
				.3 C				
		EXE	ART	.2 B			Final	
				.1 A				

							VD	
					ACRO	GYMN	EC	
				.8 H			Bonif./VL	
				.7 G			Note D	
				.6 F				
				.5 E				
				.4 D			Note E	
				.3 C				
		EXE	ART	.2 B			Final	
				.1 A				

							VD	
					ACRO	GYMN	EC	
				.8 H			Bonif./VL	
				.7 G			Note D	
				.6 F				
				.5 E				
				.4 D			Note E	
				.3 C				
		EXE	ART	.2 B			Final	
				.1 A				

RÉGLEMENTATION
MATÉRIELLE

Seules les spécificités liées à chaque programme sont indiquées dans ce tableau. Le règlement technique FFGym doit être appliqué en dehors de ces précisions.				
	SAUT	**BARRES**	**POUTRE**	**SOL**
FIG aménagé / Performance	• Cf. RT 2020-2021 réglementation matérielle Élite et Performance • Barres asymétriques et poutre : 1 ou 2 tremplins autorisés *(FIG aménagé 1 tremplin uniquement)*			
Performance 8-9 ans	• Hauteur de la table de saut : 1,15 m *(+ ou - 3 cm)* • 1 trampo-tremp • Tapis de réception cf. RT 2020-2021 niveau de pratique Élite et Performance.	• Barre supérieure 2,50 m à partir du sol *(+ ou - 3 cm)* • Barre inférieure 1,70 m à partir du sol *(+ ou - 3 cm)* • 1 ou 2 tremplins autorisés • Tapis réception épaisseur 20 cm longueur 10 m • Surtapis de réception épaisseur 10 cm *(4 m x 2 m)* obligatoire	• Hauteur 1,25 m à partir du sol • 1 tremplin ou 2 tremplins autorisés • Surtapis épaisseur 10 cm obligatoire *(4 m x 2 m)*	• Praticable dynamique 14 m x 14 m. Aire d'évolution 12 m x 12m
Fédéral A	• Cf. réglementation matérielle niveau de pratique fédéral dans le règlement technique 2020-2021 • Table de saut : tremplin normes FIG, Trampo-tremp *(interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp)* • Barres asymétriques et poutre : 1 ou 2 tremplins autorisés			
Fédéral B	• Table de saut 1,25 m à partir du sol • Sauf pour la catégorie 7-9 ans : 1,15 m • Tremplin normes FIG, Trampo-tremp *(interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp , positionner à la graduation du 3ème trou correspondant à la hauteur la plus haute)*	• Barre supérieure 2,50 m *(+ ou - 3 cm)* • Barre inférieure 1,70 m *(+ ou - 3 cm)* • Écart intérieur barre à barre jusqu'à 1,80 m • 1 ou 2 tremplin autorisés • Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 8 m minimum • Surtapis épaisseur 10 cm obligatoire *(2 m x 2 m)*	• Hauteur 1,25 m à partir du sol • 2 tremplin autorisés • Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 2 m *(entrée)* et 4 m *(sortie)* • Surtapis 10 cm obligatoire *(2 m x 2 m)*	• Bande ou Piste 12m de longueur, 2 m de largeur de 35 mm épaisseur minimum • Possibilité d'utiliser 1 praticable dynamique ou non, divisé en surfaces d'évolution de 12 m x 2 m

GAF

BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2020

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT