BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2019

GAM

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La nouvelle organisation compétitive mise en œuvre à partir de septembre 2017 a amené la fédération à revoir l'offre de programmes compétitifs en Gymnastique Artistique Masculine.

Ceux-ci prennent en compte les caractéristiques générales des niveaux de pratique Fédéral, Performance et Élite, avec des contenus techniques et des modalités d'évaluation adaptés au profil des gymnastes concernés.

Ils s'adressent à l'ensemble des gymnastes compétitifs, dès l'âge de 7 ans, et avec des finalités sur les différents échelons territoriaux, en correspondance avec les circuits compétitifs de chaque niveau de pratique.

Les programmes proposés à compter de 2017-2018

FÉDÉRAL B : ce programme s'adresse aux gymnastes débutants ou avec un faible volume d'entraînement et il représente le premier niveau de compétition organisé dès le niveau départemental. Les mouvements sont à élaborer à partir de grilles d'éléments, avec des modalités de notation simplifiées. Les contenus sont plafonnés et très accessibles.

FÉDÉRAL A : proposé aux gymnastes âgés de 10 ans et plus s'entraînant de façon régulière mais modérée, ce programme est également basé sur des grilles d'éléments, avec un niveau de difficulté et des principes d'évaluation supérieurs au programme Fédéral B.

IMPOSÉS : les nouveaux imposés s'adressent aux jeunes gymnastes engagés dans le niveau de pratique Performance, en filière Régionale pour les plus jeunes avec les mouvements 1 à 3, puis en filière Nationale avec les mouvements 4 à 6. Les niveaux 5 et 6 sont aussi ceux que doivent présenter les garçons concourant dans le niveau de pratique Élite, en Avenir ou en Espoir. Les mouvements sont conçus avec la possibilité d'en adapter partiellement les contenus pour respecter le niveau technique de chacun.

CODE FIG AMÉNAGÉ : basé sur les éléments du code FIG, ce programme est la passerelle entre les contenus techniques initiés par la fédération et la règlementation internationale qui s'applique pour certaines catégories.

Illustrations : Christian Blaise, UNSS & FIG.

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

SOMMAIRE

PROGRAMMES
FÉDÉRAL B & FÉDÉRAL A

6	**Fédéral B 7-9 ans**
7	**Fédéral B 10-11 ans, 10-13 ans et 10 ans & +**
9	**Fédéral A ÉQUIPE : 10-11 ans, 10-13 ans et 10 ans & + INDIVIDUELS : 10-11 ans, 12-13 ans et 14 ans & +**
11	**Fédéral B & Fédéral A Grilles FFGym**

PROGRAMMES
IMPOSÉS & CODE FIG AMÉNAGÉ

14	**Présentation des Imposés GAM**
19	**Réglementation des Imposés GAM**
21	**Imposés / Sol**
21	Contenu et règles spécifiques
22	Sol / Mouvement 1
24	Sol / Mouvement 2
26	Sol / Mouvement 3
28	Sol / Mouvement 4
30	Sol / Mouvement 5
32	Sol / Mouvement 6
34	**Imposés / Cheval d'arçons**
34	Matériel
34	Contenu et règles spécifiques
34	Début des mouvements
38	Cheval d'arçons / Mouvement 1
40	Cheval d'arçons / Mouvement 2
42	Cheval d'arçons / Mouvement 3
44	Cheval d'arçons / Mouvement 4
46	Cheval d'arçons / Mouvement 5
50	Cheval d'arçons / Mouvement 6
55	**Imposés / Anneaux**
55	Contenu et règles spécifiques
55	Les éléments d'élan
55	Le bonus Performance 2
55	Les ATR
55	Le simultané du mouvement 4
55	Autres précisions
56	Anneaux / Mouvement 1
58	Anneaux / Mouvement 2
60	Anneaux / Mouvement 3
62	Anneaux / Mouvement 4
64	Anneaux / Mouvement 5
66	Anneaux / Mouvement 6
69	**Imposés / Saut**
69	Précisions pour la catégorie des imposés 1 à 3
70	Précisions pour la catégorie des imposés 4 à 6
70	Précisions pour la catégorie avenir et espoir
71	Fautes d'exécution spécifiques
72	Grille des sauts pour la Catégorie « Imposés 1 à 3 »
73	Grille des sauts pour la Catégorie « Imposés 4 à 6 »
73	Grille des sauts pour la Catégorie « Avenir & Espoir »
75	**Imposés / Barres parallèles**
75	Contenu et règles spécifiques
76	Barres parallèles / Mouvement 1
78	Barres parallèles / Mouvement 2
80	Barres parallèles / Mouvement 3
82	Barres parallèles / Mouvement 4
84	Barres parallèles / Mouvement 5
86	Barres parallèles / Mouvement 6
89	**Imposés / Barre fixe**
89	Contenu et règles spécifiques
90	Barre fixe / Mouvement 1
92	Barre fixe / Mouvement 2
94	Barre fixe / Mouvement 3
96	Barre fixe / Mouvement 4
98	Barre fixe / Mouvement 5
100	Barre fixe / Mouvement 6
102	**Code FIG aménagé**
102	Sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe
104	**Réglementation matérielle**

PROGRAMMES

FÉDÉRAL B & FÉDÉRAL A

FÉDÉRAL B
7-9 ANS

Format de la compétition

» Compétition par équipes au format 5/5/3 : 5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - 5 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum – les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées.

Composition d'un mouvement libre sur 4 agrès : sol, saut, barres parallèles et barre fixe

» Au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice doit comprendre au moins 5 éléments de la grille FFGym, dont une sortie. Les éléments autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.

» Les éléments présentés n'ont pas de valeur de difficulté.

» Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.

» Au saut, suivant le saut présenté, une bonification est précisée dans la grille FFGym.

Jugement

» Au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution pour la présentation d'au moins 5 éléments de la grille FFGym : Une sortie et au moins 4 éléments dans le corps du mouvement.

» Une pénalité de 1 point est appliquée par élément manquant.

Exemples :
- Une sortie FFG et 3 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.
- Pas de sortie FFG et 5 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.

» Seuls les éléments de la grille FFG reconnus sont comptabilisés.

» L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.

» Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.

» Au saut, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution, 2 sauts autorisés identiques ou différents (le meilleur est pris en compte).

Contenu et règles spécifiques

» Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près de l'engin au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe. (art 3.1.f du code de pointage et aménagement FFGym).

Sol

» L'exercice peut être réalisé sur une longueur de praticable *(côté de praticable)*, une piste d'acrobatie ou une piste gonflable. *(Si l'exercice est réalisé sur le praticable, les directions sont libres)*.

» Rappel du code FIG : les sorties doivent être du groupe II ou III, les sorties en rouler ne sont pas autorisées *(ex : saut de l'ange)*.

» En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond.

Saut

» Les sauts autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.

» 2 passages identiques ou différents peuvent être réalisés, le meilleur des 2 passages est comptabilisé.

Barres parallèles

» La hauteur des barres est libre.

Barre fixe

» La hauteur de la barre est libre.

» Tout l'exercice doit être réalisé sans modification de hauteur de barre.

» Possibilité pour le gymnaste de réaliser 2 éléments maximum avec appui au sol.

» Les sangles ne sont pas autorisées.

Tenue de compétition

» La tenue doit être identique pour toute l'équipe :

- Short ou/et sokol + léotard.
- Short autorisé à tous les agrès.
- Tee-shirt autorisé manches courtes *(blanc ou uni avec ou sans logo du club ou tee-shirt du club)*

FÉDÉRAL B
10-11 ANS, 10-13 ANS ET 10 ANS & +

Format de la compétition

» Compétition par équipes.

- Nombre de gymnastes dans l'équipe : 5 gymnastes maximum, 3 gymnastes au minimum.
- De 0 à 5 gymnastes peuvent passer à chaque agrès.
- Les 16 meilleures notes sur l'ensemble des passages aux 6 agrès sont comptabilisées pour établir le total de l'équipe.

Composition d'un mouvement libre sur les 6 agrès

» La réglementation générale reprend la version du code de pointage en cours.

» La note finale est obtenue par l'addition de la note D et de la note E.

La note D du contenu de l'exercice

» Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice est composé d'au moins 5 éléments de la grille FFGym, dont une sortie. Les éléments autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.

» Au saut, la valeur du saut est précisée dans la grille FFGym.

» Note D = valeur de la sortie + valeur des 4 meilleurs éléments du mouvement.

» Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.

» Une pénalité de 1 point est appliquée par élément manquant.

Exemples :
- Une sortie FFG et 3 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.
- Pas de sortie FFG et 5 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.

» Seuls les éléments de la grille FFG reconnus sont comptabilisés.

La note E d'une valeur de 10 points

» Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution pour la présentation d'au moins 5 éléments de la grille FFGym.

» L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.

» Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.

» Au saut, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution, 2 sauts autorisés identiques ou différents *(le meilleur est pris en compte)*.

Contenu et règles spécifiques

» Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près de l'engin aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe. (art 3.1.f du code de pointage et aménagement FFGym).

Sol

» L'exercice peut être réalisé sur une longueur de praticable *(côté de praticable)*, une piste d'acrobatie ou une piste gonflable.

» L'exercice peut être exécuté en direction libre.

» Rappel du code FIG : les sorties doivent être du groupe II ou III, les sorties en rouler ne sont pas autorisées *(ex : saut de l'ange)*.

» En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond.

Cheval d'arçons

» Si passage au champignon, celui-ci se fait directement après le passage au cheval d'arçons : les éléments présentés au champignon sont comptabilisés dans les 5 éléments.

Anneaux

» Les sangles ne sont pas autorisées.

» Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

Saut

» Les sauts autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.

» 2 passages identiques ou différents peuvent être réalisés, le meilleur des 2 passages est comptabilisé.

Barres parallèles

» La hauteur des barres est libre.

FÉDÉRAL B
10-11 ANS, 10-13 ANS ET 10 ANS & +

Barre fixe

» La hauteur de la barre est libre.

» Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

» Tout l'exercice doit être réalisé sans modification de hauteur de barre.

» Possibilité pour le gymnaste de réaliser 2 éléments maximum avec appui au sol.

» Les sangles ne sont pas autorisées.

Les critères de jugement ci-dessous ne sont pas pris en compte dans ce niveau de pratique

Sol

» Jury D

- La limite de temps pour réaliser son mouvement.
- Le passage obligatoire par chaque coin du praticable.

» Jury E

- Les stations de plus de 2 secondes avant un élément ou série acrobatique.
- Les pas et les éléments de transition pour arriver au coin.

Arçons

» Jury D

- L'utilisation des trois parties du cheval.
- « La règle concernant la reconnaissance des éléments des Groupes II et III qui doivent être enchaînés sans chute par un élément répertorié dans le code de pointage. » article du CoP page 57 n° 11.2.2.2.a.6 précisé par la lettre FIG n°34 page 2.

» Jury E

- L'amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe.
  - Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, l'exécution, les fautes de tenue.
- Les élans intermédiaires *(ou les demis élans intermédiaires)*.
  - Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, les fautes de tenue.
- La règle concernant l'amplitude des sorties autres que par l'appui renversé avec le corps renversé d'au moins 30° au-dessus de l'horizontal des épaules. CoP page 56 art 11.2.1,i et tableau page 63 n° 11.3

Anneaux

» Jury D

- La limitation de l'enchaînement des forces.

» Jury E

- L'abaissement en arrière.
- L'élément de maintien non codifié tenu pendant 2 secondes ou plus.
- Les élans intermédiaires *(ou les demis élans intermédiaires)*.
  - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Barres Parallèles

» Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires *(ou les demis élans intermédiaires)*.
  - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Fixe

» Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires *(ou les demis élans intermédiaires)*.
  - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Tenue de compétition

» La tenue doit être identique pour toute l'équipe :

- Short ou/et sokol + léotard.
- Short autorisé à tous les agrès.
- Tee-shirt autorisé manches courtes *(blanc ou uni avec ou sans logo du club ou tee-shirt du club)*.

FÉDÉRAL A
ÉQUIPE : 10-11 ANS, 10-13 ANS ET 10 ANS & +

Format de la compétition

» Compétition par équipes au format 5/5/3 : 5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - 5 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum – les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées.

» Compétition en individuel avec classement par catégorie d'âge.

Composition d'un mouvement libre sur les 6 agrès

» La réglementation générale reprend la version du code de pointage en cours.

» À chaque agrès, deux notes séparées sont données pour chaque exercice.

» La note finale est obtenue par l'addition de la note D et de la note E.

La note D du contenu de l'exercice

» Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice doit comprendre au moins 7 éléments de la grille FFGym.

» Note D = valeur de la sortie + valeur des 6 meilleurs éléments du mouvement.

» Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.

» Une pénalité de 1 point est appliquée par élément manquant.

Exemples :
- Une sortie FFG et 5 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.
- Pas de sortie FFG et 7 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.

» Seuls les éléments de la grille FFG reconnus sont comptabilisés.

» La note D est multipliée par deux.

» Exemple :

- 2B + 3A + 1 élément fédéral A + une sortie en A
  - = 4A + 2B = 0,8 x 2 = 1,6 en Difficulté

La note E d'une valeur de 10 points

» L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.

» Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.

» Contenu et règles spécifiques

» « Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près de l'engin aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe. (art 3.1.f du code de pointage et aménagement FFGym). »

Sol

» L'exercice peut être exécuté en direction libre.

» Rappel du code FIG : les sorties doivent être du groupe II ou III, les sorties en rouler ne sont pas autorisées *(ex : saut de l'ange).*

» En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond.

Cheval d'arçons

» Si passage au champignon, celui-ci se fait directement à la suite du passage au cheval d'arçons : les éléments présentés au champignon sont comptabilisés dans les 7 éléments.

Anneaux

» Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

» Les sangles ne sont pas autorisées.

Saut

» Les sauts autorisés en Fédéral A sont précisés dans la grille FFGym.

» Un seul passage est autorisé.

- En cas de saut évalué à zéro, un deuxième saut est autorisé avec une pénalité de 2 points.

» La hauteur de la table de saut est de 1m35 pour les catégories ci-dessous :

- En équipe
  - 10 ans et plus
- En individuel
  - 14 ans et plus

» La hauteur de la table de saut est de 1m25 pour toutes les autres catégories.

FÉDÉRAL A
ÉQUIPE : 10-11 ANS, 10-13 ANS ET 10 ANS & +

Barres parallèles

» La hauteur des barres est libre.

» **Barre fixe**

» Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

» Les sangles ne sont pas autorisées.

Les critères de jugement ci-dessous ne sont pas pris en compte dans ce niveau de pratique

Sol

» Jury D

- La limite de temps pour réaliser son mouvement.
- Le passage obligatoire par chaque coin du praticable.

» Jury E

- Les stations de plus de 2 secondes avant un élément ou série acrobatique.
- Les pas et les éléments de transition pour arriver au coin.

Arçons

» Jury D

- L'utilisation des trois parties du cheval.
- « La règle concernant la reconnaissance des éléments des Groupes II et III qui doivent être enchaînés sans chute par un élément répertorié dans le code de pointage. » article du CoP page 57 n° 11.2.2.2.a.6 précisé par la lettre FIG n°34 page 2.

» Jury E

- L'amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe.
  - Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, l'exécution, les fautes de tenue.
- Les élans intermédiaires *(ou les demis élans intermédiaires).*
  - Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, les fautes de tenue.
- La règle concernant l'amplitude des sorties autres que par l'appui renversé avec le corps renversé d'au moins 30° au-dessus de l'horizontal des épaules. CoP page 56 art 11.2.1,i et tableau page 63 n° 11.3

Anneaux

» Jury D

- La limitation de l'enchaînement des forces.

» Jury E

- L'abaissement en arrière.
- L'élément de maintien non codifié tenu pendant 2 secondes ou plus.
- Les élans intermédiaires (*ou les demis élans intermédiaires)*.
  - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Barres Parallèles

» Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires *(ou les demis élans intermédiaires)*.
  - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Fixe

» Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires *(ou les demis élans intermédiaires)*.
  - Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Tenue de compétition

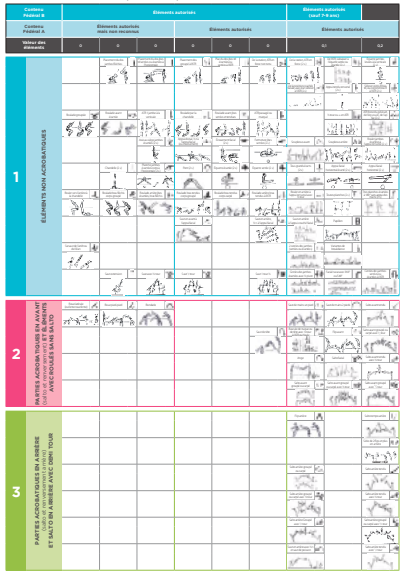
» La tenue doit être identique pour toute l'équipe :

- Réglementation FIG.
- Short autorisé à tous les agrès pour les 10 à 13 ans.

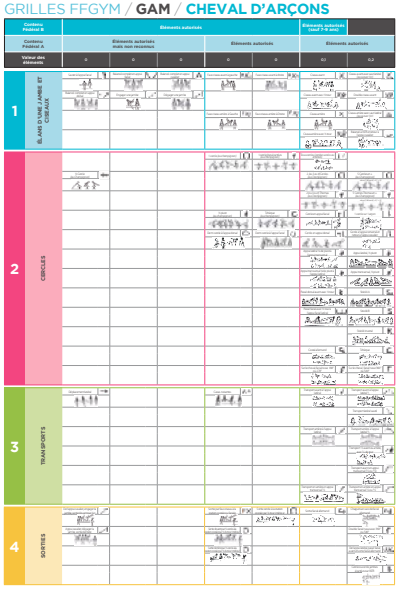
FÉDÉRAL B & FÉDÉRAL A
GRILLES FFGYM

Les grilles sont disponibles en annexe au format A4 ainsi que sous forme de posters en vente chez France Promo Gym.

GRILLES FFGYM / **GAM** / **SOL**

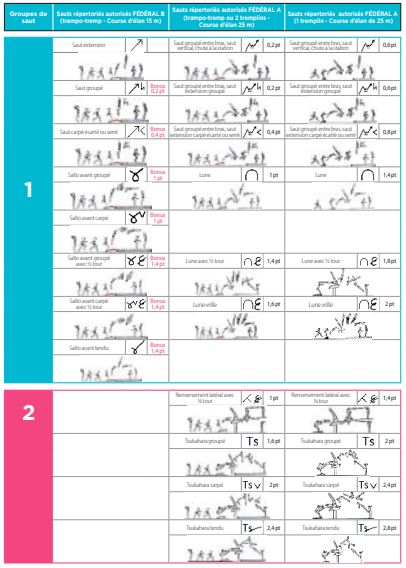


GRILLES FFGYM / **GAM** / **CHEVAL D'ARÇONS**

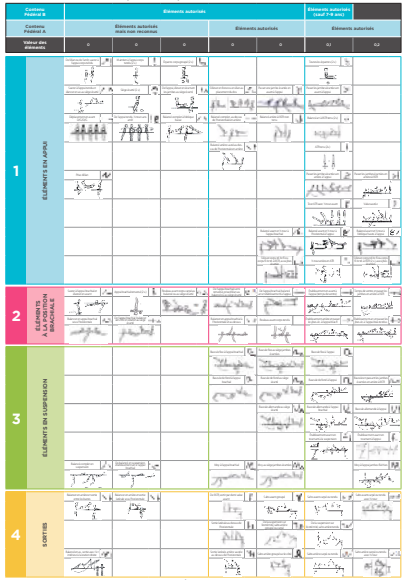


GRILLES FFGYM / **GAM** / **ANNEAUX**

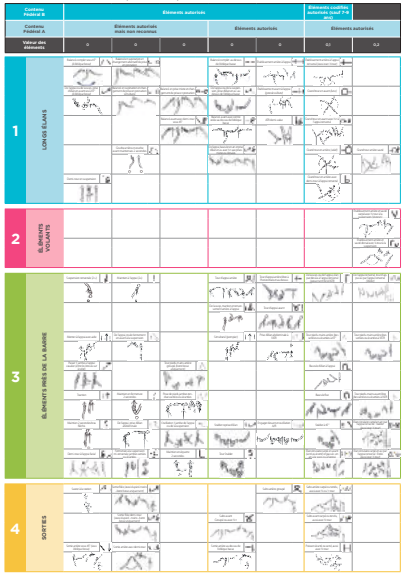
GRILLES FFGYM / **GAM** / **SAUT**



GRILLES FFGYM / **GAM** / **BARRES PARALLÈLES**



GRILLES FFGYM / **GAM** / **BARRE FIXE**



PROGRAMMES

IMPOSÉS & CODE FIG AMÉNAGÉ

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS GAM

Les mouvements imposés s'échelonnent du niveau 1 au niveau 6

NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE

Filière Régionale : de 7 à 10 ans

» Les mouvements 1 à 3 s'adressent uniquement aux plus jeunes gymnastes engagés dans le niveau de pratique Performance à finalité régionale.

» La progression dans ce programme de base doit être cohérente avec le niveau du gymnaste, dans une parfaite maîtrise et sans compromettre sa sécurité.

Filière Nationale A ou B : de 10 à 15 ans

» Le mouvement 4 correspond au niveau d'entrée dans le niveau de pratique performance à finalité nationale.

» Les mouvements 5 et 6 s'inscrivent dans la continuité, destinés aux niveaux de pratique Performance et Elite.

NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE

Catégories

» Avenir

» Espoir

» À l'exception de la catégorie Avenir 10 ans, les mouvements 5 et 6 sont obligatoires pour ce niveau de pratique *(pour le saut : voir grille Avenir et Espoir).*

» » Pour la catégorie Avenir 10 ans, mouvements 4 autorisés. Un seul saut, choisi dans la grille des sauts pour la catégorie imposés 4 à 6.

CONTENU ET RÈGLES GÉNÉRALES

» L'entraîneur doit annoncer au jury le niveau du mouvement présenté par le gymnaste *(en cas d'erreur, pas de pénalisation)*

» Il est proposé un mouvement de « **Référence** » à chaque étape : l'objectif final à atteindre est de réaliser le mouvement dans sa globalité pour chaque agrès.

» Cependant, pour rester dans une progression pédagogique cohérente, il est possible soit de personnaliser le mouvement avec des « **Bonus performance** », soit « d'alléger » le contenu par des « **Variantes** » ou en ne présentant pas des éléments dont la maîtrise technique reste approximative.

» Cela permet au gymnaste de construire progressivement ses mouvements et ses acquis.

» Des « **Exigences spécifiques** » sont indiquées à certains agrès. Elles décrivent la technique souhaitée et l'amplitude exigée du niveau concerné.

» Le **Bonus performance** est attribué lorsque les Exigences spécifiques sont remplies.

Pour les niveaux 1, 2 et 4

» Il est possible de simplifier le mouvement de « **Référence** » à l'aide d'éléments appelés «**Variantes** » avec une déduction de 0,50 point.

Pour les niveaux 1 à 6

» Il est possible de diminuer le niveau de difficulté du « **Mouvement de Référence** » en supprimant jusqu'à 2 éléments avec une déduction de 0,50 point par élément sur la note finale, au-delà avec une déduction de 1,50 point sur la note finale par élément manquant.

» Il est possible d'augmenter le niveau de difficulté du mouvement de référence à l'aide d'éléments appelés « **Bonus performance** ». Valeurs des bonus : 0,50 et 0,80 point.

» Pour une bonne exécution, une parfaite maîtrise technique dans un tout harmonieux, esthétique et rythmé, un bonus « **Virtuosité** » est attribué jusqu'à 0,40pt.

PRÉSENTATION
DES IMPOSÉS GAM

CHAQUE MOUVEMENT EST ÉVALUÉ SELON QUATRE SECTEURS

Le secteur technique

Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe

» Il présente une valeur technique progressive en fonction des niveaux de 1 à 8,50 points :

	VALEUR TECHNIQUE	EXÉCUTION	MOUVEMENT DE RÉFÉRENCE *(note de départ)*	VARIANTE	BONUS PERFORMANCE	VIRTUOSITÉ
N 1	**1,00**	10,00	11,00	- 0,50	+ 1,30	+ 0,40
N 2	**2,50**	10,00	12,50	- 0,50	+ 1,30	+ 0,40
N 3	**4,50**	10,00	14,50		+ 1,30	+ 0,40
N 4	**2,50**	10,00	12,50	- 0,50	+ 1,30	+ 0,40
N 5	**6,00**	10,00	16,00		+ 1,30 et +*	+ 0,40
N 6	**8,50**	10,00	18,50		+ 1,30 et +*	+ 0,40

* un bonus supplémentaire peut être proposé sur les niveaux 5 et 6 à certains agrès.

Au saut

» Il présente une valeur technique progressive en fonction des niveaux de 1 à 9 points.

» Voir les grilles des différents sauts suivant les catégories dans la partie saut de cette brochure.

Le secteur exécution

» Il est évalué sur 10 points. Il se réfère au code de pointage FIG en vigueur.

» Des particularités peuvent être indiquées en fonction des agrès et des niveaux.

Le secteur pénalisations

» Il attribue des pénalités pour

- des éléments non présentés,
- des éléments tentés non reconnus,
- des éléments plus simples appelés dans le texte « Variantes »,
- des infractions au code de pointage ou de la brochure technique GAM : déductions neutres et pénalités.

Le secteur bonifications

» Il attribue des valorisations en fonction de critères adaptés à l'agrès et au niveau du mouvement sous les formes de « Bonus performance » et de « Virtuosité ».

PRINCIPES GÉNÉRAUX DE COTATION PAR LE JURY D

» Pour la lisibilité et une meilleure compréhension, le mouvement est décomposé en secteur.

» Chaque secteur décrit une partie du mouvement. Un ou plusieurs éléments composent un secteur.

» **Les éléments sont identifiés dans les textes par :** //...../// :

» **Chacun des éléments composant les mouvements a une valeur de 0,50 point.**

» **En cas de contestation seul le texte fait foi.**

Tenue de compétition

» La tenue doit être identique pour toute l'équipe :

- Réglementation FIG.
- Short autorisé à tous les agrès pour les 7 à 13 ans.

PRÉSENTATION
DES IMPOSÉS GAM

Les éléments non présentés

» Lorsqu'un élément n'est pas présenté, une pénalité de 0,50 point est appliquée sur la note finale :

- Ceci jusqu'à 2 éléments non présentés.
- Au-delà de 2 éléments non présentés, une pénalité de 1,50 point par élément non présenté.

» Cependant, si l'élément de **Référence** ou la « **Variante** » proposée en remplacement n'est pas présenté, la pénalité est de 0,50 point en plus de l'élément non présenté : soit un total de 1 point sur la note finale.

» Dans le cas d'un arrêt intentionnel avant la sortie, sans reprise de l'exercice : Une déduction de 1 point pour la chute par le jury E et une pénalité de 0,50 point pour la non présentation de l'élément sortie par le jury D.

» Dans le cas de la présentation d'un élément non référencé en remplacement de l'élément de référence, une pénalité de 0,50 point est appliquée sur la note finale :

- Exemple au Sol : Mouvement 5 secteur 1 : Rondade 3 flips salto arrière groupé à la place de rondade flip tempo flip salto arrière groupé *(- 0,50 point, le tempo a été remplacé par le flip)*.

Les éléments tentés non reconnus

» Lorsqu'un élément tenté n'est pas reconnu, une pénalité de 0,50 point est appliquée par le jury D à laquelle s'ajoutent les déductions du jury E.

» Lorsque plusieurs éléments tentés ne sont pas reconnus dans un mouvement : une pénalité de 0,50 point *(jury D)* sur la note finale est appliquée par élément quel qu'en soit le nombre.

» Un élément tenté et non reconnu peut être recommencé 1 fois *(à l'exception des séries acrobatiques au sol et des sorties aux agrès, sauf aux arçons)*. Dans ce cas, le gymnaste peut présenter le même élément ou « la **Variante** », si elle existe en remplacement *(ou inversement)*

» Les éléments qui doivent être réalisés à l'ATR et qui ne continuent pas dans la direction voulue sont non reconnus *(0,50 point)*. ex : barre fixe grand élan ATR, Stadler, pieds mains...

Les variantes : *(mouvements 1, 2 et 4)*

» Elles peuvent être présentées en remplacement des éléments du mouvement de « **Référence** ».

» La partie remplacée par la « **Variante** » est écrite en *italique et soulignée dans le texte.*

» Les « **Variantes** » sont indiquées **en bleu et en gras** dans le texte.

» La présentation d'une « **Variante** » entraîne une pénalité de 0,50 point sur la note finale.

Les éléments supplémentaires

» Il n'y a pas de pénalité pour les cercles supplémentaires au cheval d'arçons, les grands tours en barre fixe *(sauf indication contraire)*.

» La présentation d'un élément non identifié entraine une pénalité de 0,50 point par le jury D.

La virtuosité

» Une bonification de « **Virtuosité** » jusqu'à 0,40 point peut être attribuée à chaque agrès sur les critères suivants :

Au sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe

- 0,10 point pour une sortie stabilisée, réalisée sans faute de réception *(cf. : code FIG en vigueur : art 9.2- 16 & 17)*.
  - Cette bonification ne peut être accordée que pour la sortie du mouvement de référence ou proposée en remplacement par un bonus.
  - Cette bonification n'est pas accordée pour les variantes proposées en sortie.

» Et dans le cas d'une réalisation exceptionnelle

- 0,10 pour un élément.
- 0,20 pour plusieurs éléments.
- 0,30 pour tout le mouvement.

Au saut

- 0,30 pour une réception stabilisée, réalisée sans faute de réception.
- 0,10 pour une amplitude importante dans la réalisation du saut.

PRÉSENTATION
DES IMPOSÉS GAM

Le bonus performance

» **Pour les mouvements de 1 à 6**

- Des « **Bonus performance** » peuvent être attribués, pour des éléments supplémentaires, évolutifs ou de remplacement :
  - Un « **Bonus performance supplémentaire** » peut être proposé sur certains niveaux. Celui-ci est indiqué dans le texte et les figurines. Il est additionnel au mouvement de Référence.
  - Un « **Bonus performance évolutif** » est une amélioration d'un élément de Référence dans la difficulté ou dans l'amplitude.
  - Un « **Bonus performance de remplacement** » est une substitution à l'élément de Référence.
- Dans le texte, les « **Bonus performance** » sont indiqués en **rose et en gras**.
- La reconnaissance par le jury D de l'élément, **sans faute grossière**, implique la bonification.
- Les éléments de maintien identifiés doivent être tenus 2 secondes minimum pour être bonifiés. Exemple : Mouvement 1 Bonus 1 : ATR tenu 2 secondes, si tenu moins de 2 seconde, pas de bonification.

» **Le Bonus Performance 2 des niveaux 1 à 3 aux anneaux, barres parallèles et barre fixe**

- Ce bonus est attribué pour le respect des « **Exigences spécifiques** » en fonction de la moyenne des notes d'exécution.

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION DU JURY E SUR LES 4 BALANCÉS CONCERNÉS		
Entre	0 à 0,40 point	> 0,40 à 0,80 point
Bonification	+ 0,80 pt	+ 0,40 pt

» Les 4 balancés concernés sont identifiés dans la marge par le numéro du secteur **en gras et en rose sur fond blanc.**

PRÉCISIONS CONCERNANT LES EXIGENCES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES

» **Concernant les mouvements suivants qui accordent un bonus :**

- Anneaux : Les niveaux de 1 à 4 pour accorder le bonus 2.
- Barres Parallèles : Les niveaux de 1 à 3 pour accorder le bonus 2.
- Barre Fixe : Les niveaux 1 et 2 pour accorder le bonus 2.

» Pour inciter une exécution dans la forme technique souhaitée d'un élément ou des balancés, des précisions techniques sont apportés en dessous des textes.

» En dehors des fautes d'amplitude, ou stipulées dans le code de pointage, il n'y a pas de pénalité propre à appliquer.

» Le respect de la forme technique énoncée dans les imposés permet juste d'accorder ou non le bonus : voir le tableau «moyenne des fautes d'exécution jury E».

» Exemple : Aux anneaux sur les niveaux de 1 à 4. Un gymnaste entre dans la moyenne du tableau d'exécution avec 0.5 pt de faute mais ne respecte pas la forme technique demandée :

- Position du corps en courbe avant ou arrière insuffisante ou inexistante, anneaux fermés...
  - On ne peut donc pas lui accorder le bonus de 0.4pt. *(ni de virtuosité)*.

» **Pour les autres mouvements où il est précisé des exigences techniques n'intervenant pas dans l'attribution d'un bonus :**

- Le respect de la forme technique permet d'accorder ou non la virtuosité : De 0.10 à 0.30 pt suivant la règle d'attribution de la virtuosité.
  - Exemple : Barre fixe niveau 3 sur les fouets en arrière et en avant dans les balancés.

PRÉSENTATION
DES IMPOSÉS GAM

» **Le Bonus Performance 1 des niveaux 1 à 3 au cheval d'arçons 1ère partie**

» Sur la moyenne finale des notes d'exécution de l'ensemble du mouvement :

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E SUR LA GLOBALITÉ DU MOUVEMENT		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,50 pt	+ 0,20 pt

» **Le Bonus Performance 2 des niveaux 1 à 2 au cheval d'arçons 2ème partie**

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E SUR LA GLOBALITÉ DES CERCLES		
Entre	0 à 0.40 point	> 0,40 à 0,80 point
Bonification	+ 0,80 pt	+ 0,40 pt

PRINCIPES GÉNÉRAUX DE COTATION PAR LE JURY E

Les fautes d'exécution et les fautes techniques

» Application des déductions du code de pointage FIG en vigueur.

Autres fautes

» Arrêts supplémentaires

- Certains éléments marqués par un* peuvent être tenus ou non, sans déduction.
- Certains éléments spécifiques, identifiés dans le texte, ne doivent pas être tenus. En cas d'arrêt, déduction de 0,50 point par le jury E.
  - Exemple : valses aux barres parallèles

PRÉCISIONS POUR LA SAISIE INFORMATIQUE

» Les pénalités du jury D sont à mettre dans la case des pénalités.

» Les bonifications pour « Virtuosité » et « Bonus Performance » sont à mettre dans la case des bonifications.

RÉGLEMENTATION DES IMPOSÉS GAM

NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE

Filière régionale *(Imposés 1 à 3)*

» Équipe 7-9 ans

» Équipe 9-10 ans

» Individuels 7, 8, 9 et 10 ans

Filière nationale B *(Imposés 4 à 6)*

» Individuels 15 ans

Filière nationale A *(Imposés 4 à 6)*

» Équipe 10-11 ans

» Équipe 10-13 ans

» Équipes 10-15 ans

» Individuels 10, 11, 12, 13 et 14 ans

NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE

(Imposés 5 à 6 sauf pour le saut : voir grille Avenir et espoir)

» Individuels Avenir

» Individuels Espoir

IMPOSÉS FFGYM
SOL

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES.

» **Les ATR et grands écarts ou autres positions de maintien**

Les éléments marqués d'un* sont passagers *(pas de pénalité s'ils sont tenus)*.

» **Les roulades arrières avec ½ tour sur un bras descendre à l'appui facial**

Si rotation longitudinale incomplète : voir tableau de l'article 9.4 page 35 du code de pointage FIG des déductions du jury E.

Si le gymnaste ne redescend pas à l'appui facial mais poursuit en roulade AV ou exécute un appui supplémentaire ou une valse AR : pénalité de 0,50 pour non reconnaissance *(Jury D)*.

» **Prises d'élan**

Le nombre de pas est libre, si sursaut pas de pénalisation.

Si une série acrobatique est demandée du sursaut mais effectuée avec un ou plusieurs pas d'élan : pénalité de 0,30 pt par le jury D.

» **Changements de direction**

Non-respect des directions : pénalité de 0.50 pt par le jury D.

Mouvements 4, 5 et 6 : les changements de direction peuvent être exécutés avec des éléments de liaison *(saut, pas ou chorégraphie)* en respectant les directions et la règlementation du code FIG concernant « les pas ou les transitions pour arriver au coin ». *(cf : Code FIG en vigueur : article 10.2.1.3h)*

» **Les passages chorégraphiques**

Pour la notation des passages chorégraphiques imposés :

L'amplitude n'est pas prise en compte : seules les fautes de tenues sont évaluées.

Les passages chorégraphiques libres :

Ce sont des compositions personnelles simples de transition pour se replacer dans les coins. Une déduction de 0.1 pt peut être appliquée par le JE en fonction des critères du Code FIG - page 41 – Article 10.3.

» **Les séries acrobatiques**

Ne peuvent pas être recommencées.

Une série acrobatique réalisée avec arrêt est reconnue dès l'instant que tous les éléments sont présentés. Une déduction de 0.50 pt est appliquée par le jury E pour arrêt.

» **Travail au sol**

Les cercles supplémentaires ne sont pas pénalisés par le jury D.

Niveau 6 *(secteur 5)* : 3 cercles jambes écartées *(3 Thomas)*.

- La pénalité pour élément manquant s'applique si moins de 2 cercles ½ en thomas sont réalisés.

» **Mouvement sans sortie**

La déduction de 1.00 point pour mouvement sans sortie ne s'applique pas au sol.

» **Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement**

La bonification pour le « pile chute » s'applique seulement sur le dernier élément du mouvement, s'il n'y a pas de fautes de réception *(cf. : code FIG en vigueur : art 9.2- 16 & 17)*.

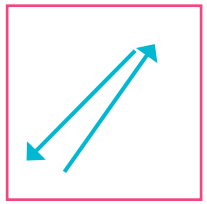
Cette bonification ne peut être accordée que pour la sortie du mouvement de référence ou proposée en remplacement par un bonus.

Cette bonification n'est pas accordée pour les variantes proposées en sortie.

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 1

VALEUR TECHNIQUE : 1 point

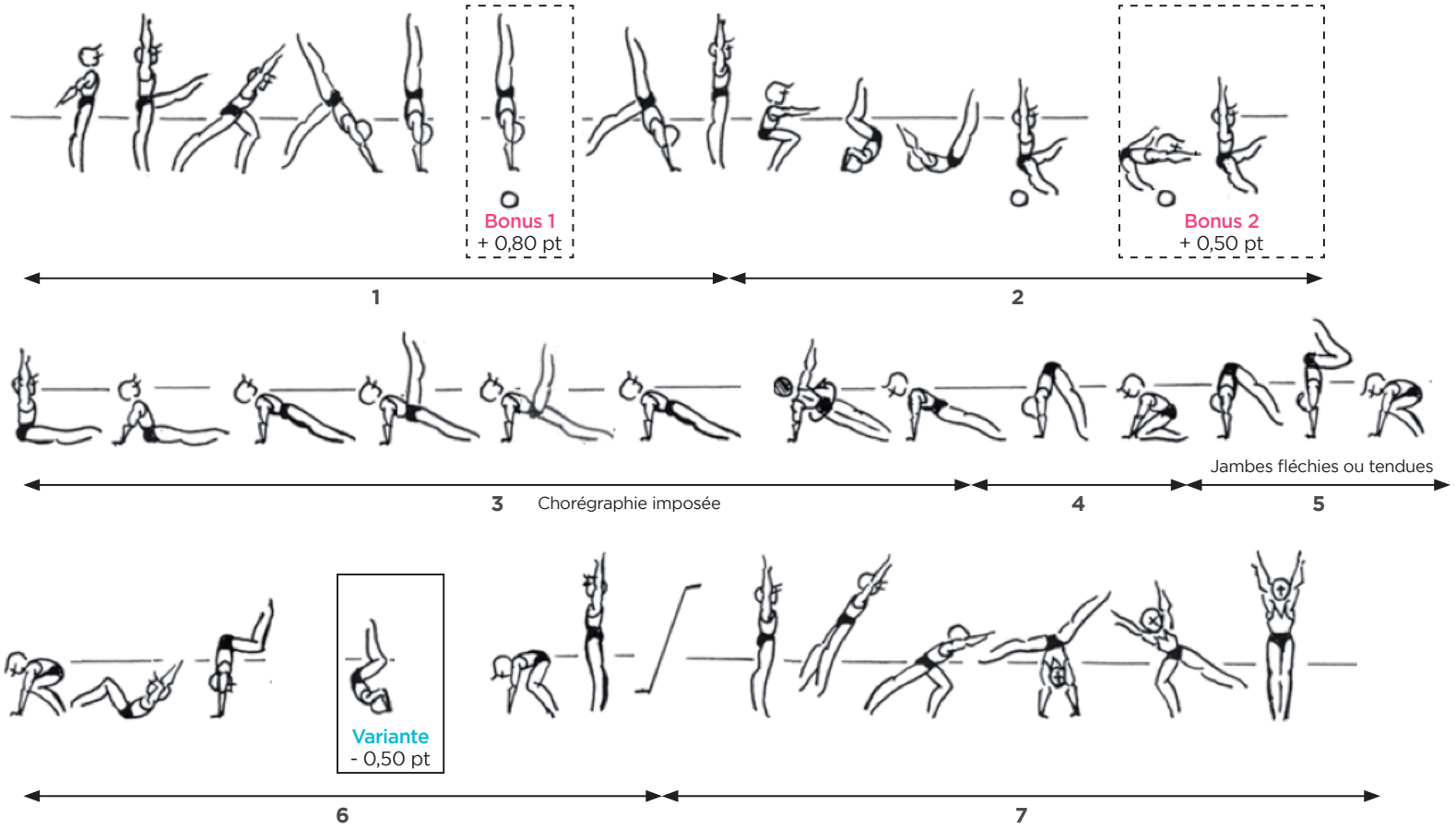


1 OU **BONUS 1**	*De la station droite, élever les bras en avant à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*, abaisser une jambe et se redresser à la station droite, bras à la verticale. //*
	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR tenu 2 secondes, abaisser une jambe et se redresser à la station droite, bras à la verticale. // *(Bonus 1 Performance évolutif + 0.80 point, uniquement si tenu 2 secondes minimum)*
2 OU **BONUS 2**	S'abaisser à la position accroupie et rouler en avant, à la position assise, jambes tendues et écartées, dos plat, bras à la verticale tenu 2 secondes. //
	Abaisser le buste dos plat en avant à l'écrasement facial, bras parallèles vers l'avant *(tenu 2 secondes)*. Puis se redresser à la position assise* dos plat, bras tendus à la verticale. // *(Bonus 2 Performance évolutif + 0.50 point)*
3	Resserrer les jambes et effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour poser les mains au sol et s'établir à l'appui dorsal. // De l'appui dorsal, battement alternatif des jambes tendues à la verticale, pivoter par ½ tour sur un bras à l'appui facial. //
4	Glisser les pieds au sol pour s'élever lentement en placement du dos sur ½ pointes. *(fermeture jambes tronc, bras et jambes tendus). //*
5	Venir à genoux, et s'élever en élan à la position placement du dos bras tendus* *(jambes fléchies ou tendues)*, poser les pieds au sol à la position accroupie. //
6 OU **VARIANTE**	*Roulade arrière bras tendus, dos plat en placement du dos*, jambes fléchies et serrées. Poser les pieds au sol à la position accroupie. Se redresser à la station droite, //*
	Roulade arrière bras fléchis, corps groupé, jambes fléchies et serrées à la position accroupie. Se redresser à la station droite. // *(variante - 0,50 point)*
7	Sursaut, roue à la station latérale jambes écartées, puis serrées à la station droite. //

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 1

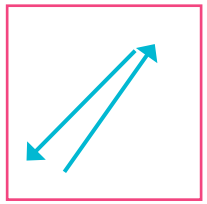
VALEUR TECHNIQUE : 1 point



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 2

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

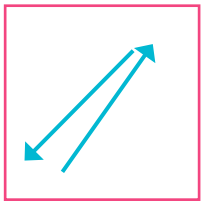


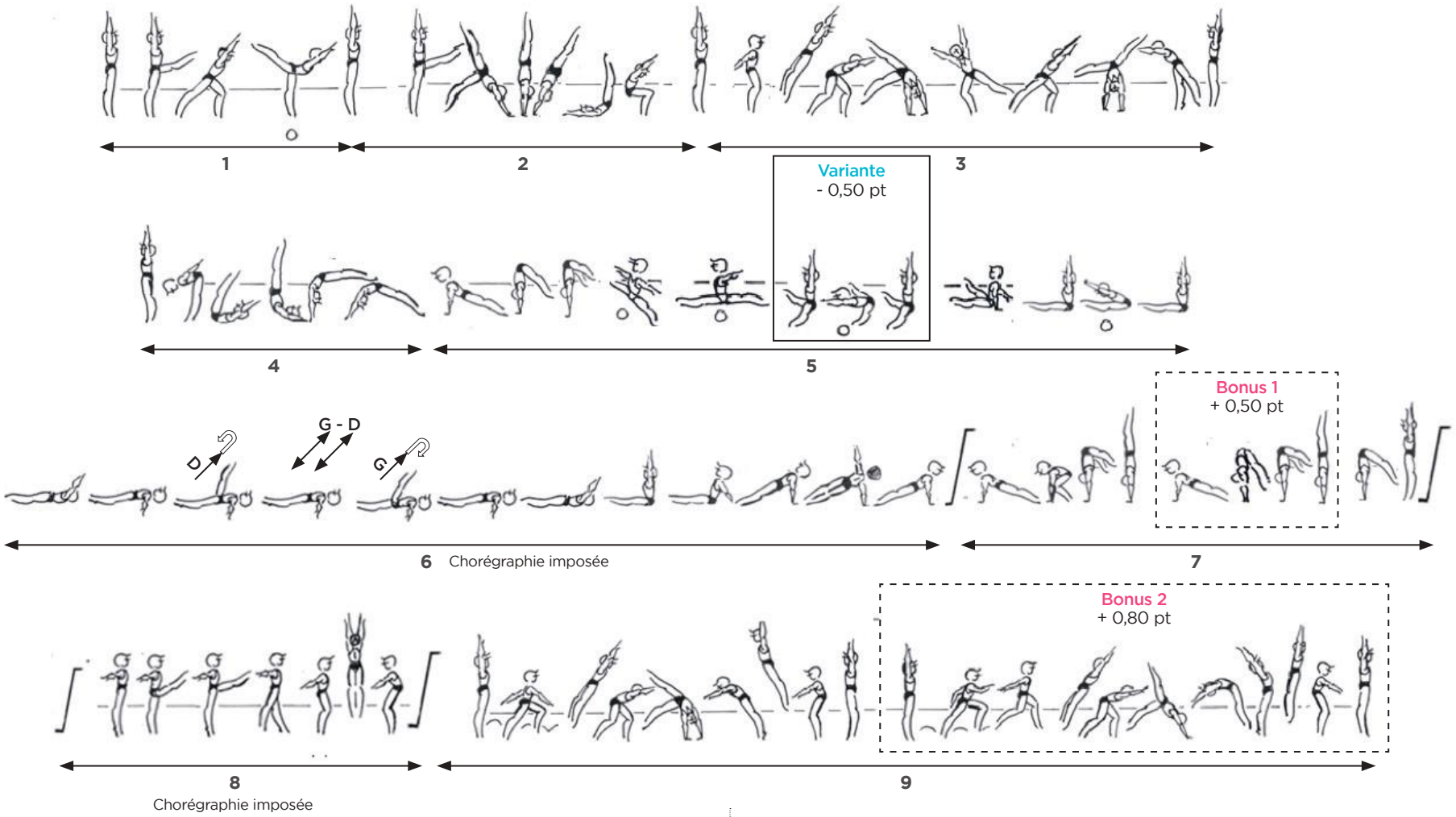
1	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale, et de la fente avant s'établir à la planche faciale horizontale, bras dans le prolongement du corps, *(tenue 2 secondes)*. Se redresser à la station droite, bras à la verticale. //
2	Fente avant, bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*, // rouler en avant, bras tendus à la station droite. //
3	Sursaut, roue jambes écartées avec ¼ de tour extérieur, bras à la verticale, // puis roue avec ¼ de tour intérieur à la station droite bras aux oreilles *(Roue pied-pied)*. //
4	Abaisser le buste sur jambes tendues et roulade arrière bras et jambes tendus à la position faciale * *(en courbe avant dos rond)*. //
5 OU **VARIANTE**	Venir à l'appui facial et par temps de ressort, placement du dos*, // pour *s'établir au grand écart facial (tenu 2 secondes), // venir à la position grand écart antéropostérieur (tenue 2 secondes), revenir au siège écarté, //* resserrer la jambe arrière à la jambe avant à la position assise jambes serrées bras à la verticale et dos plat, fermeture du tronc sur les jambes *(tenue 2 secondes)*, revenir en position assise bras à la verticale, dos plat*. //
	Abaisser le buste dos plat en avant à l'écrasement facial, bras parallèles vers l'avant *(tenu 2 secondes)*. Puis se redresser à la position assise dos plat, bras tendus à la verticale en resserant les jambes. // *(Écrasement facial à la place des 2 grands écarts), (Variante – 0,50 point)*
6	S'allonger sur le dos, battement jambe droite et rond de jambe vers l'extérieur, ciseaux alternatifs des deux jambes *(G-D)*, battement jambe gauche et rond de jambe, // Se redresser à la position assise en effectuant une circumduction des bras vers l'arrière pour poser les mains au sol et s'établir à l'appui dorsal passager, pivoter par ½ tour sur un bras à l'appui facial. //
7 OU **BONUS 1**	*De l'appui facial, par temps de ressort, venir à la position accroupie, poussée des jambes, placement du dos jambes tendues et écartées à l'ATR* jambes serrées. Abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. //*
	De l'appui facial, s'élever lentement en force, bras tendus, jambes écartées à l'ATR* jambes serrées. Abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. // *(Bonus Performance évolutif + 0.50 point)*
8	Battement jambe droite, 1 pas, battement jambe gauche, 1 pas et saut extension ½ tour, réception à la station droite. //
9 OU **BONUS 2**	*Prise d'élan, rondade, // saut extension bras à la verticale, réception à la station droite. //*
	Prise d'élan, saut de mains, // rebond à la verticale, réception à la station droite. // *(Bonus Performance de remplacement + 0.80 point)*

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 2

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

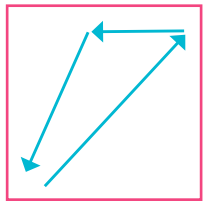




PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 3

VALEUR TECHNIQUE 4,5 points

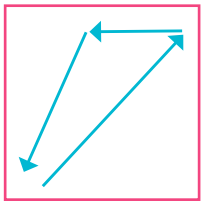


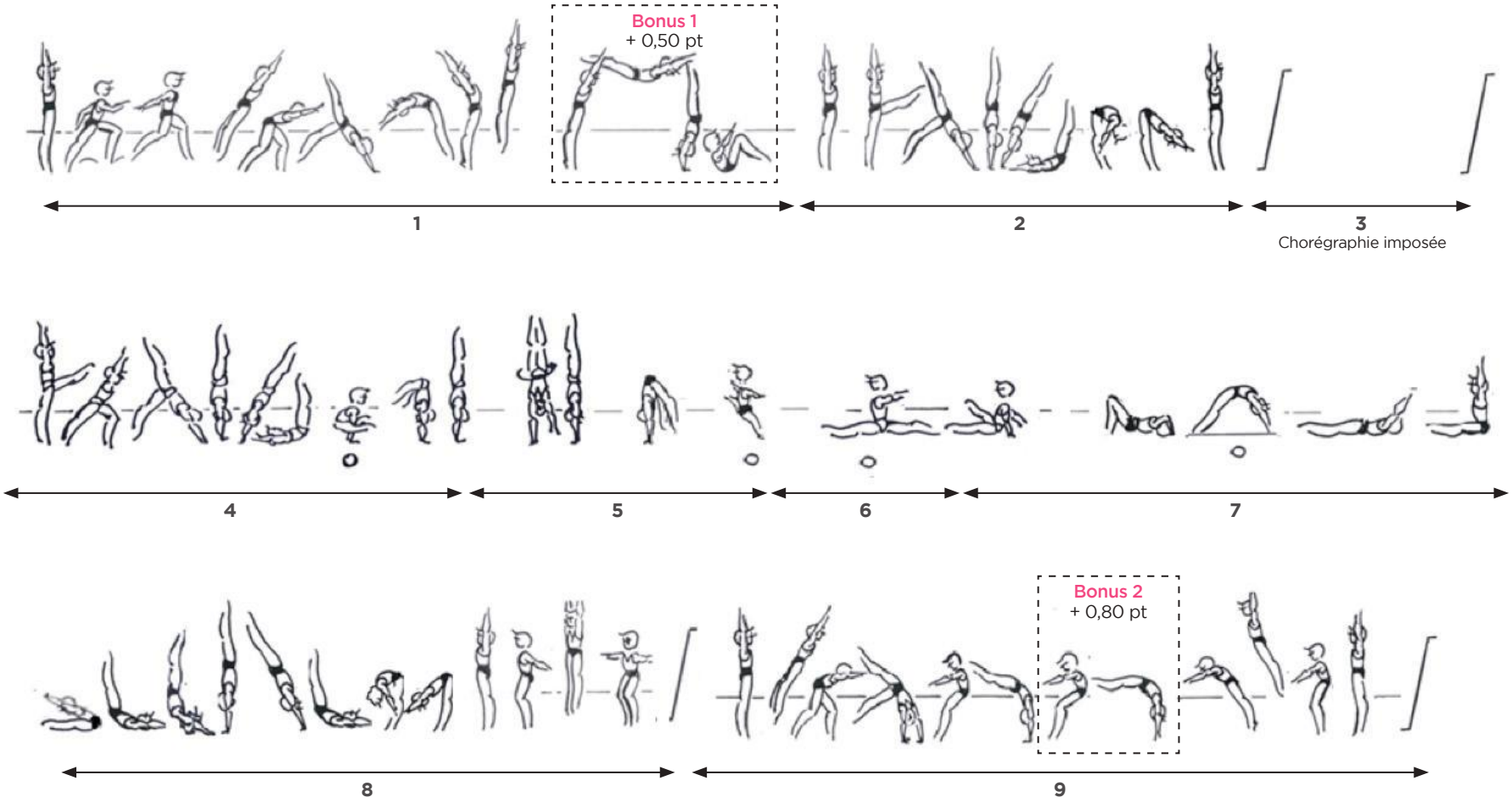
1	*De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds, // rebond à la verticale, réception à la station droite. //*
OU **BONUS 1**	**De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds, // rebond à la verticale, // roulade avant élevée *(saut de poisson)*, se redresser à la station droite. //** *(Bonus Performance évolutif + 0,50 point)*
2	Elever les bras à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*, rouler en avant, bras et jambes tendus, et se redresser à la station droite. //
3	Battement avant d'une jambe en effectuant un pas et battement avant sauté de l'autre jambe en effectuant un ½ tour vers l'intérieur, arrivée en fente pour venir à genou d'une jambe. Se redresser en effectuant un ciseau de jambe arrivée à la station droite. //
4	Elever les bras à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*, // Rouler en avant, bras et jambes tendus à l'équerre écartée *(tenue 2 secondes)*, // monter à l'ATR* en force bras tendus. //
5	Valse avant ATR* *(½ tour)*, // S'abaisser lentement par le placement du dos au grand écart facial *(tenu 2 secondes)*. //
6	Se placer au grand écart antéro-postérieur *(tenu 2 secondes)*. //
7	Rassembler la jambe arrière à la jambe avant, s'allonger sur le dos, fléchir les 2 jambes serrées et s'établir en pont *(tenu 2 secondes)*. //
8	Revenir à la position assise bras tendus à la verticale. Fermeture tronc jambes et renversement arrière corps et bras tendus vers l'ATR*, rouler en avant jambes tendues à la station droite. Saut extension avec ⅛ de tour. //
9	*Sursaut, rondade, // flip, // saut extension bras à la verticale, réception à la station droite. //*
OU **BONUS 2**	**Sursaut, rondade, // flip, // flip, // saut extension bras à la verticale, réception à la station droite. //** *(Bonus Performance évolutif + 0.80 point)*

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 3

VALEUR TECHNIQUE 4,5 points

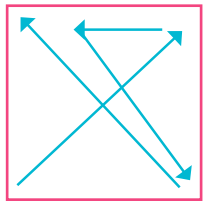




PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 4

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

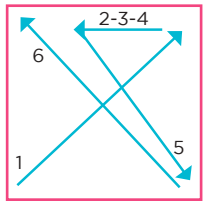


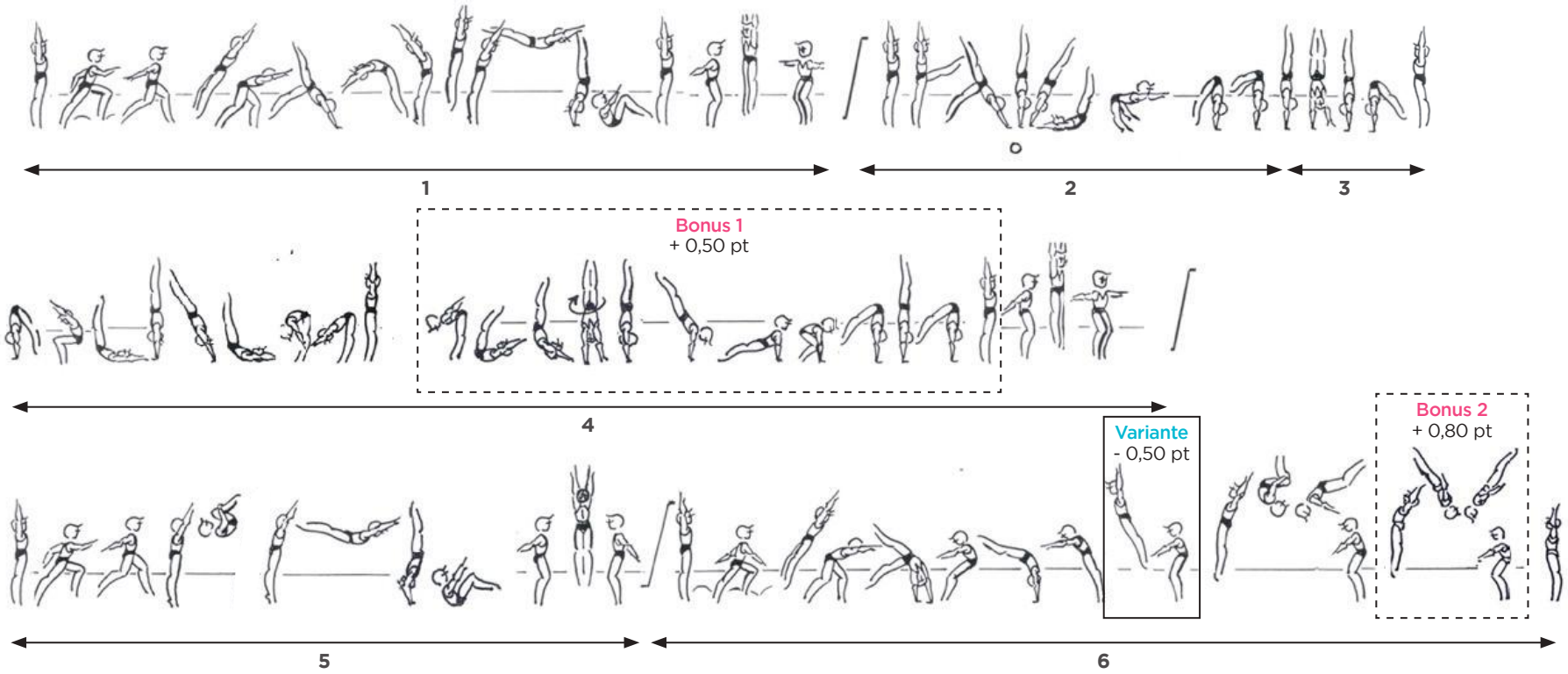
1	De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds, rebond bras à la verticale, // roulade avant élevée *(saut de poisson)*. Se redresser à la station droite, saut extension avec un ¼ de tour. //
2	Fente avant, les bras dans le prolongement du corps, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR *(tenu 2 secondes)*, // rouler en avant jambes écartées *(avec ou sans pose des mains au sol)* à la planche faciale*, dos et bras à 'horizontale, // ATR* en force. //
3	Valse avant ATR* *(½ tour)*, abaisser les jambes tendues, et se redresser à la station droite. //
4	*Abaisser le buste sur les jambes et renversement arrière corps et bras tendus vers l'ATR*, rouler en avant jambes tendues, se redresser à la station droite, saut avec ⅛ème de tour vers l'intérieur. //*
OU **BONUS 1**	**Abaisser le buste sur les jambes et roulade arrière corps et bras tendus avec ½ tour sur un bras à l'ATR*, descendre à l'appui facial et par temps de ressort venir à la position accroupie, // poussée des jambes, placement du dos jambes serrées et tendues à l'ATR*, abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite, saut avec ⅜ème de tour vers l'intérieur. //** *(Bonus Performance de remplacement + 0.50 point)*
5	Prise d'élan, salto avant groupé, // roulade avant élevée *(saut de poisson)* à la station droite. //
	« Changement de direction libre avec un ½ tour »
6	*Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière groupé, réception à la station droite. //*
OU **VARIANTE**	**Prise d'élan, rondade, // flip, // saut extension réception à la station droite. //** *(Variante – 0,50 point)*
OU **BONUS 2**	**Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu, réception à la station droite. //** *(Bonus Performance évolutif + 0.80 point)*

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 4

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

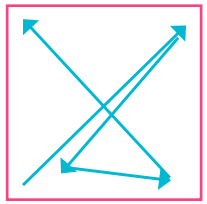




PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 5

VALEUR TECHNIQUE : 6 points

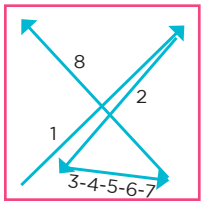


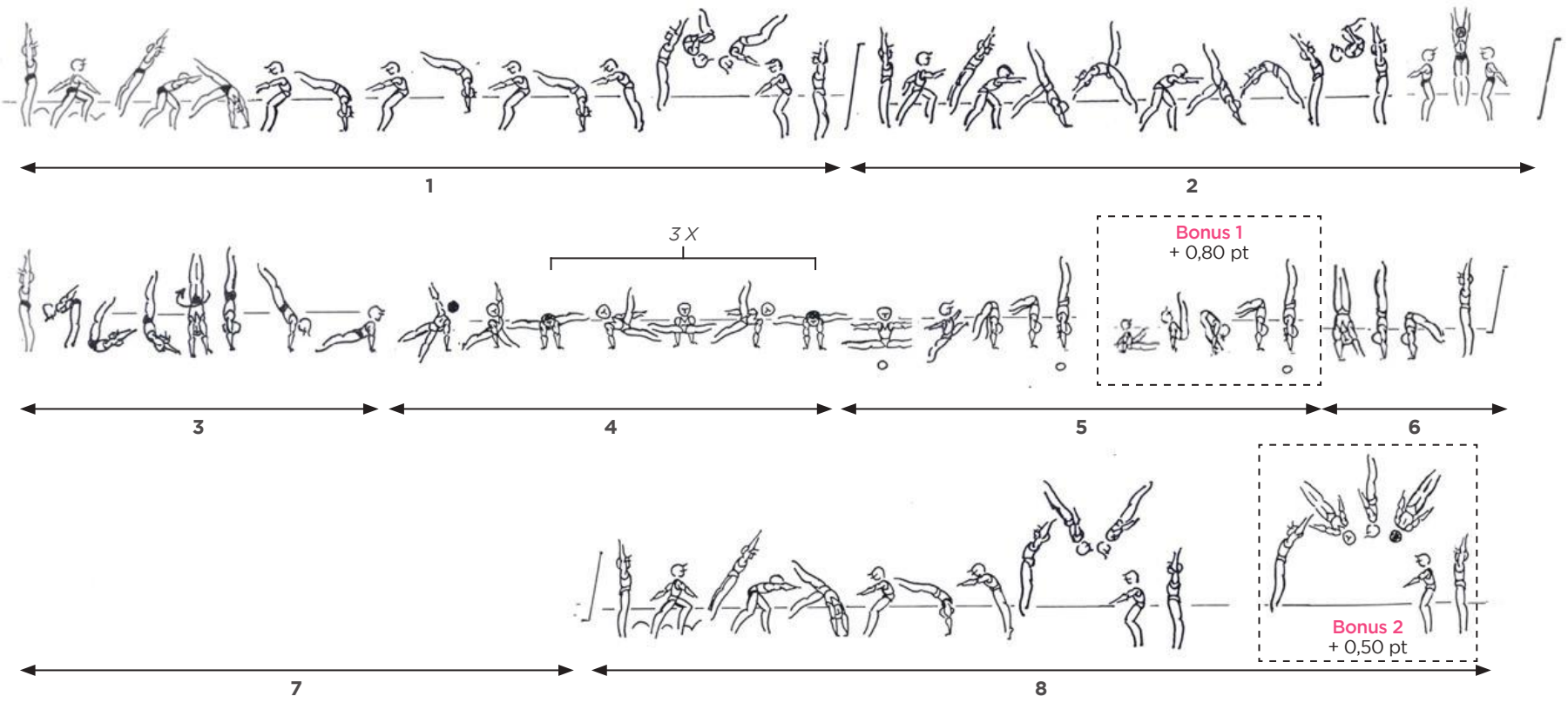
1	De la station droite, prise d'élan, rondade, // flip, // Tempo, // flip, // salto arrière groupé à la station droite. //
	Replacement autorisé dans la diagonale par pas chorégraphique libre à la station droite
2	De la station droite, prise d'élan, saut de mains d'un pied, // saut de mains deux pieds, // salto avant groupé la station droite. //
	« Changement de direction libre » avec un ⅞ tour à gauche *(ou ⅛ à droite)*
3	Roulade arrière jambes tendues avec ½ tour sur un bras à l'ATR*, descendre à l'appui facial. //
4	3 cercles des jambes écartées. // *(3 Cercles Thomas)*
5	Venir en grand écart facial *(tenu 2 secondes)*, // *poser les mains pour s'élever en force à l'ATR (tenu 2 secondes). //*
OU **BONUS 1**	**Du grand écart, resserrer la jambe à la position assise, s'établir à l'équerre jambes levées à la verticale*, s'élever à l'ATR en force jambes écartées ou serrées** *(tenu 2 secondes)*. // *(Bonus Performance évolutif + 0.80 point)*
6	Valse avant ATR* *(½ tour)*, S'abaisser jambes tendues à la station droite. //
7	De la station debout, battement de jambe avant puis arrière avec ¼ de tour vers l'extérieur, pas chassé, roue, croiser les jambes en sautant pour effectuer un saut latéral assemblé. //
8	*Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu à la station droite. //*
OU **BONUS 2**	**Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu avec une vrille à la station droite. //** *(Bonus Performance évolutif + 0.50 point)*

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 5

VALEUR TECHNIQUE : 6 points

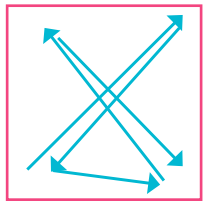




PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

SOL / MOUVEMENT 6

VALEUR TECHNIQUE : 8,5 points

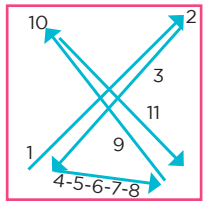


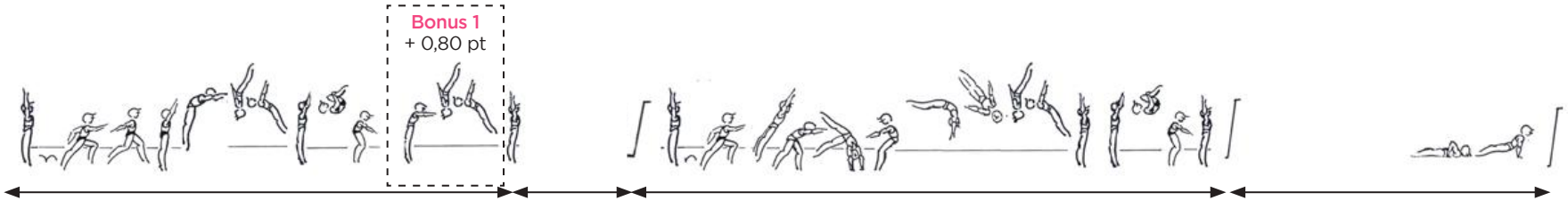
1 OU **BONUS 1**	*Prise d'élan, salto avant tendu, // salto avant groupé à la station droite, //* **Prise d'élan, salto avant tendu, // salto avant tendu à la station droite, //** *(Bonus Performance évolutif + 0.80 point)*
2	Passage chorégraphique libre à la station droite. //
3	Prise d'élan, rondade // tempo ½ tour // salto avant groupé à la station droite. //
4	Passage chorégraphique libre pour arriver à l'appui facial. //
5 OU **BONUS 2**	*3 cercles jambes écartées (3 Thomas), //* ou : *Cercle(s) + Russe 360°. //* **Cercle(s) jambes écartées à l'ATR avec valse, // ou : Cercle(s) + Russe 720°. //** *(Bonus Performance évolutif + 0.50 point)*
6	S'établir au grand écart facial ou antéropostérieur *(tenu 2 secondes)*. //
7	Passage chorégraphique libre à la station droite. //
8	Roulade arrière avec ½ tour sur un bras à l'ATR*, // rouler en avant, bras et jambes tendus à l'équerre écartée *(tenue 2 secondes)*, monter à l'ATR* en force bras tendus, // valse avant ATR* *(½ tour)* s'abaisser à la station jambes tendues, saut extension avec un 7/9 de tour à gauche face à la diagonale. //
9	Prise d'élan, saut de mains deux pieds, // salto avant tendu avec un ½ tour *(Barani tendu)* à la station droite. //
10	Passage chorégraphique libre à la station droite. //
11 OU **BONUS 3**	*Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu avec une vrille à la station droite. //* **Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu avec une double vrille à la station droite. //** *(Bonus Performance évolutif + 0.80 point)*

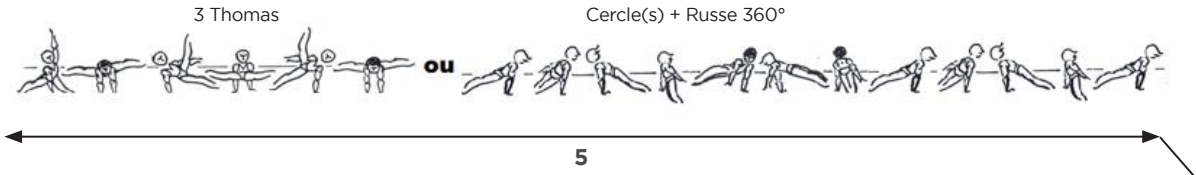
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

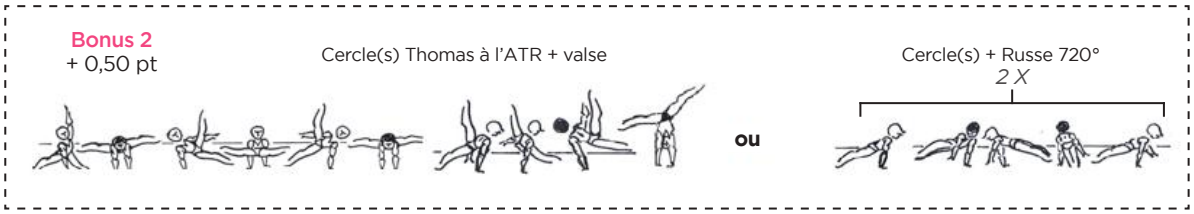
SOL / MOUVEMENT 6

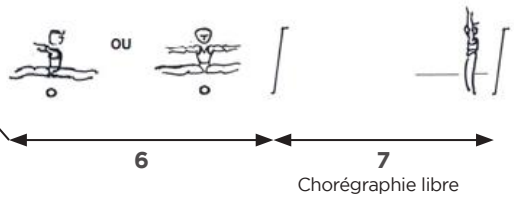
VALEUR TECHNIQUE : 8,5 points

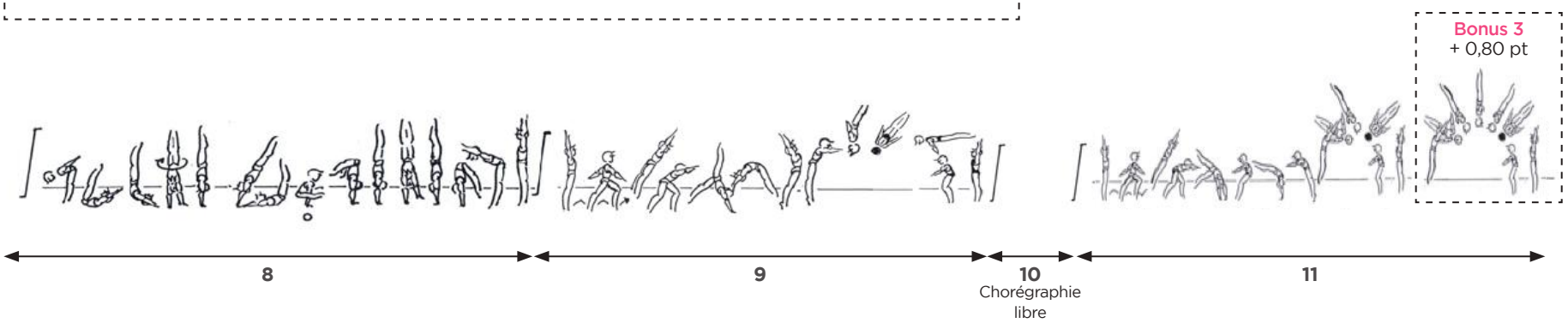












IMPOSÉS FFGYM
CHEVAL D'ARÇONS

MATÉRIEL

» Un cheval d'arçons aux normes FIG.

» Un tremplin est autorisé devant le cheval d'arçons.

» Un champignon, hauteur : 45 cm minimum du sol, tapis de 10 cm maximum.

» Il est recommandé de tracer 2 lignes parallèles symbolisant les arçons pour aider à la reconnaissance des éléments demandés *(marquage avec magnésie ou adhésif)*.

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Chaque niveau est présenté par un mouvement en deux parties, à présenter sans pause et au signal du juge :**

- Pour la 1ère, sur le cheval d'arçons.
- Pour la 2ème, sur le champignon pour les niveaux 1 à 5, sur le cheval d'arçons pour le niveau 6.

  - Pour les 2èmes parties des niveaux 1 à 3 sur le champignon : 2 passages sont autorisés *(le meilleur passage est comptabilisé)*.

» Le mouvement doit être présenté comme le texte le précise. Cependant on peut intervertir en totalité les indications gauches par droites et inversement droites par gauches pour convenir aux particularités du gymnaste et/ou aux sens de rotation de ses cercles.

» Les éléments marqués d'un * ne sont pas pénalisés s'il y a un arrêt.

» **Reconnaissance des éléments : Application de la règle suivante (art 11.2.2.2a.6 du Code de Pointage page 57 précisé par les lettres FIG n°32 et 34) :**

Un élément des groupes 2 et 3 ne peut pas être reconnu s'il n'est pas suivi d'un élément codifié.

En exemple pour les imposés : si le gymnaste réalise le transport latéral et le termine à l'appui facial mais chute sans engager le cercle du secteur suivant : le transport, n'est pas reconnu.

Pour compter le transport, il faut que la chute soit sur l'élément suivant.

» **Niveau 6 *(secteur 12)***

Sortie par double faciale Russe avec 360°// (Élément G IV code FIG page 75 n°8).

Si le gymnaste ne présente que le costal allemand sans la russe 360°, la sortie est considérée comme non reconnue :

- Pénalité pour élément tenté mais non reconnu : 0,5 point (JD)
- Pénalité de secteur manquant : 0,5 pont (JD),

» **Niveau 6 sur la 2ème partie *(secteur 18)***

Sortie sous 45° = non reconnaissance, au-dessus de 45° = pas de pénalité.

DÉBUT DES MOUVEMENTS

» Le gymnaste présente la 1ère partie puis la 2ème partie au signal du juge arbitre.

» **Mouvement 4 à 6 :**

- Secteur 1 : sauter à l'appui avec un arrêt à l'appui, pénalité de 0,50 point.

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS, FAUX CISEAUX ET CISEAUX

» Lors de l'exécution des balancés, des faux ciseaux et des ciseaux, le gymnaste doit présenter une ouverture marquée des jambes et une nette élévation des hanches.

» Les pénalités appliquées lors des balancés, faux ciseaux et ciseaux :

• **Pour les mouvements 1 à 4 :**

PAS DE PÉNALITÉ	PÉNALITÉ DE 0,10 PT	PÉNALITÉ DE 0.30 PT	PÉNALITÉ DE 0.50 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE	PIED À LA HAUTEUR DES ÉPAULES	PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE	PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE

• **Pour les mouvements 5 et 6 :**

PAS DE PÉNALITÉ	PÉNALITÉ DE 0,10 PT	PÉNALITÉ DE 0.30 PT	PÉNALITÉ DE 0.50 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE BASSIN À HAUTEUR DU COUDE	PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE	PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE	PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE

EXIGENCES TECHNIQUES DES CERCLES

» L'exécution des cercles serrés ou écartés, doit être effectuée avec une extension complète sans fermeture des hanches

» Les pénalités appliquées lors des cercles :

ALIGNEMENT Cercles sans flexion des hanches : corps aligné	Fermeture du corps *(pour chaque cercle)*		
	0,10	**0,30**	
AMPLITUDE Cercles avec angle bras tronc ouvert	Manque d'ouverture bras tronc *(pour chaque cercle)*		
	0,10		
DÉVIATION PAR RAPPORT À LA DIRECTION DE DÉPART La direction de l'appui est gardée durant le(s) cercle(s), sans rotation ou contre rotation	Changement de direction *(sur la globalité de l'exercice)*		
	0,10 Jusqu'à 15°	**0,30** 16 à 30°	**0,50** 31 à 45°

Le Bonus Performance 1 *(+ 0,20 ou 0,50 point)* des niveaux 1 à 3 est accordé

» En fonction de l'ensemble des pénalités appliquées sur la **1ère partie du mouvement** sur le cheval d'arçons :

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E SUR LA GLOBALITÉ DU MOUVEMENT *(1ère partie)*		
Entre	0 à 1,00 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,50 point	+ 0,20 point

Le Bonus Performance 2 *(+ 0,40 ou 0,80 point)* des niveaux 1 et 2 est accordé

» Sur la réalisation complète du ou des cercles demandés.

» En fonction de l'ensemble des pénalités appliquées sur la **2ème partie du mouvement** sur le champignon :

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E SUR LA GLOBALITÉ DU MOUVEMENT *(2ème partie)*		
Entre	0 à 1,00 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,80 point	+ 0,40 point

La bonification pour la sortie stabilisée sans faute de réception

» La bonification ne s'applique que pour la sortie de la 1ère partie du mouvement réalisé sur le cheval d'arçons.

Autres précisions

» Un cercle débute en appui facial et se termine à l'appui facial.

» Dans le texte, le cercle est défini par : « ... ».

» Pas de pénalisation pour cercles supplémentaires.

» Mouvement 5 secteur 3 : les cercles sont divisés en deux éléments *(2 cercles puis 3 cercles)*.

IMPOSÉS FFGYM
CHEVAL D'ARÇONS

ÉVALUATIONS DES CERCLES AU CHAMPIGNON DES MOUVEMENTS 1 À 3 *(2ÈME PARTIE DU MOUVEMENT)*

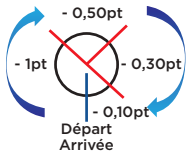
Mouvement 1

» **2 essais possibles autorisés pour réaliser 1 cercle**

Exemple :

- 1er essai : ¼ cercle.
- 2ème essai : ½ cercle.

Évaluation du cercle suivant sa finition



- Déduction - 0,50 point sur la note finale.

Mouvement 2

» **2 essais possibles autorisés pour réaliser 5 cercles enchaînés en 2 blocs**

- Un 1er **bloc de 2 cercles**.
- Un 2ème **bloc de 3 cercles**.
- Pour reconnaitre un bloc : il doit être composé obligatoirement de l'enchainement sans chute des 2 ou 3 cercles.
- Chacun des blocs a une valeur de **0,50 point**.

Exemple :

- 1er essai : 1 cercle.
- 2ème essai : 4 cercles.

- Validation d'un bloc de 3 cercles : - 0,50 point sur la note finale.

Mouvement 3

» **2 essais possibles autorisés pour réaliser 15 cercles enchaînés en :**

- 3 **blocs de 5 cercles**.
- Pour reconnaitre un bloc : il doit être composé obligatoirement de l'enchainement sans chute de 5 cercles.
- Chacun des **blocs** a une valeur de **0,50 point**.
- Le Bonus 2 des 5 Thomas doit être réalisé dans un des blocs.

Exemple 1 :

- 1er essai : 8 cercles > reconnaissance d'un bloc.
- 2ème essai : 10 cercles > validation de 2 blocs.

- Pénalité de 0,50 point d'un bloc manquant sur la note finale.

Exemple 2 :

- 1er essai : 5 cercles et 3 thomas > reconnaissance d'un bloc.
- 2ème essai : 5 thomas et 2 cercles > validation du bloc Thomas.

- Pénalité de 1 point de deux blocs manquants sur la note finale.
- Bonification de 0,50 point pour la réalisation des 5 Thomas.

ÉVALUATIONS DES CERCLES AU CHAMPIGNON DES MOUVEMENTS 4 ET 5 *(2ÈME PARTIE DU MOUVEMENT)*

Mouvement 4

» **Le mouvement est composé de 9 cercles, en trois blocs de 3 cercles.**

- Chaque bloc a une valeur de 0,50 point.
- Pour reconnaitre un bloc, il doit être composé obligatoirement du nombre de cercles demandés.

» **Bonus 2 : ½ pivot** : il doit être réalisé dans le deuxième bloc en 1, 2 ou 3 cercles maximum.

Mouvement 5

» **Réalisation des 10 cercles en cinq blocs comprenant :**

- **1er bloc** : 2 cercles minimum.
- **2ème bloc** : Stöckli A *(en un cercle)*.
- **3ème bloc** : 2 cercles minimum.
- **4ème bloc** : 3 Thomas minimum. *(ou bonus 2 : ½ pivot dans 1 à 3 Thomas maximum)*
- **5ème bloc** : 2 cercles minimum.

» Chacun des blocs a une valeur de 0,50 point.

» L'ordre peut être inversé entre le stöckli A et les 3 thomas *(ou Bonus 2)*.

Précisions pour les mouvements 4 et 5 *(en cas de chute)* :

» Si le gymnaste chute, il peut reprendre son exercice à l'endroit où il a chuté ou répéter le bloc manqué pour que celui-ci soit reconnu et poursuivre son exercice: art 7.5.2 page 25 et art 9.2.5 page 29 du Code de pointage.

- Un bloc ne peut être tenté que deux fois,
- Toutes les chutes seront comptabilisées en déduction. (JE).

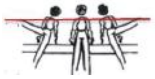
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 1

VALEUR TECHNIQUE : 1 point

1ÈRE PARTIE SUR CHEVAL D'ARÇONS

1	*De la station faciale latérale, main gauche sur le cuir et la main droite sur arçon gauche, sauter à l'appui *, transport latéral à droite, main gauche sur arçon gauche, puis main droite sur arçon droit à l'appui facial latéral*, //*
VARIANTE	De la station faciale latérale sauter à l'appui facial*, // *(variante - 0,50 point)*
2	Balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // *(2 balancés)*
3	Balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // *(2 balancés)*
4	Venir à l'appui facial*, engager les deux jambes, fléchies et serrées, en avant entre les bras à l'appui dorsal* jambes tendues et serrées, // dégager les deux jambes, fléchies et serrées, entre les bras à l'appui facial* jambes tendues et serrées, //
5	Réception à la station faciale latérale. //
BONUS 1	En fonction de la moyenne des notes d'exécution sur la globalité du mouvement. *(Secteurs 1 à 5)* *(Bonus Performance évolutif + 0,20 ou 0,50 point)*

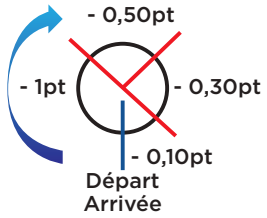
PAS DE PÉNALITÉ	PÉNALITÉ DE 0,10 PT	PÉNALITÉ DE 0.30 PT	PÉNALITÉ DE 0.50 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE	PIED À LA HAUTEUR DES ÉPAULES	PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE	PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE
			

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E SUR LA GLOBALITÉ DU MOUVEMENT		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,50 point	+ 0,20 point

2ÈME PARTIE SUR CHAMPIGNON

6	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » et réception à la station faciale. // *(1 Cercle)*
BONUS 2	En fonction de la moyenne des notes d'exécution sur la globalité du cercle. *(Secteur 6)* *(Bonus Performance évolutif + 0,40 ou 0,80 point)*

Évaluation du cercle suivant sa finition



MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E SUR LA GLOBALITÉ DES CERCLES		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,80 point	+ 0,40 point

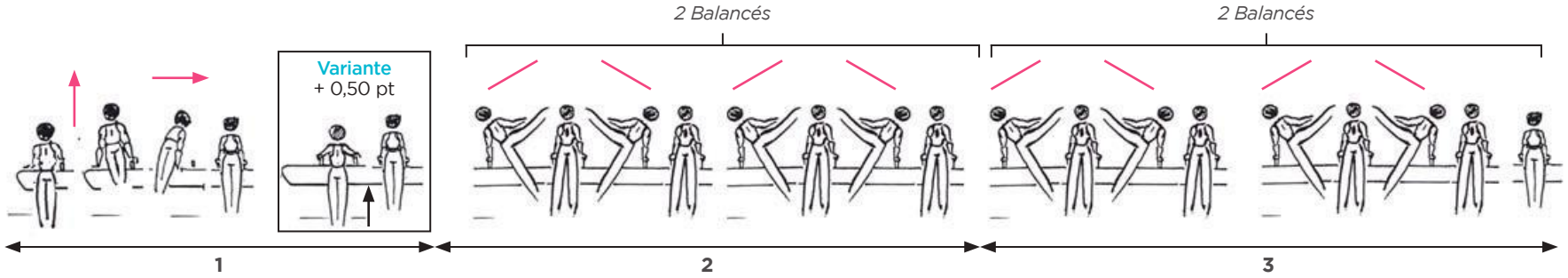
ALIGNEMENT Cercles sans flexion des hanches : corps aligné	Fermeture du corps *(pour chaque cercle)*		
	0,10	**0,30**	
AMPLITUDE Cercles avec angle bras tronc ouvert	Manque d'ouverture bras tronc *(pour chaque cercle)*		
	0,10		
DÉVIATION PAR RAPPORT À LA DIRECTION DE DÉPART La direction de l'appui est gardée durant le(s) cercle(s), sans rotation ou contre rotation	Changement de direction *(sur la globalité de l'exercice)*		
	0,10 Jusqu'à 15°	**0,30** 16 à 30°	**0,50** 31 à 45°

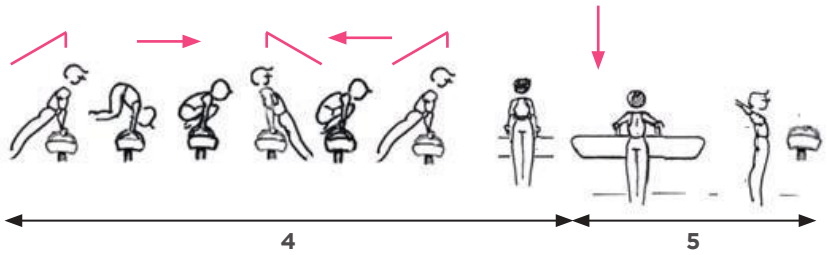
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 1

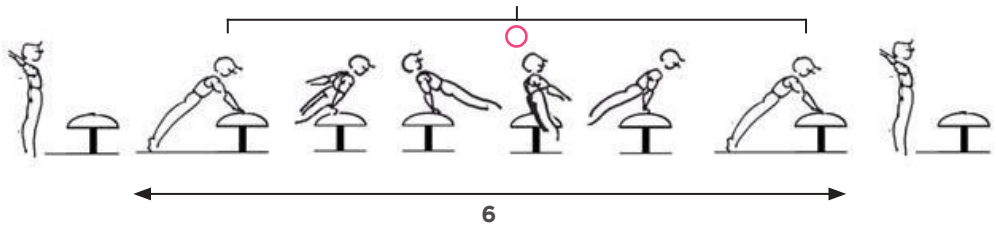
VALEUR TECHNIQUE : 1 point

1 ère PARTIE Bonus 1 : + 0,20 ou 0,50 pt





2 ème PARTIE Bonus 2 : + 0,40 ou 0,80 pt



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 2

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

1ÈRE PARTIE SUR CHEVAL D'ARÇONS

1	De la station faciale latérale, sauter à l'appui*, // balancer à droite, balancer à gauche, // balancer à droite, balancer à gauche, // *(2 balancés)*
2	Balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, //
3	Balancer à gauche, balancer à droite *(1 balancé)*, // balancer à gauche, balancer à droite en dégageant la jambe droite sous main droite, //
4	Balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, //
5	Balancer à droite, balancer à gauche, // balancer à droite, balancer à gauche, // *(2 balancés)*
6 **VARIANTE**	*Balancer à droite, en passant jambe gauche sous main droite, réception à la station faciale. //* ***(faux ciseaux avant à droite)*** **Balancer à droite, en engageant la jambe droite sous main droite et ¼ à gauche, réception à la station costale devant le cheval main gauche sur arçon gauche. //** *(variante - 0, 50 point)*
BONUS 1	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution sur la globalité du mouvement.** *(Secteurs 1 à 6)* ***(Bonus Performance évolutif + 0,20 ou 0,50 point)***

PAS DE PÉNALITÉ	PÉNALITÉ DE 0,10 PT	PÉNALITÉ DE 0.30 PT	PÉNALITÉ DE 0.50 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE	PIED À LA HAUTEUR DES ÉPAULES	PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE	PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E SUR LA GLOBALITÉ DU MOUVEMENT		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,50 point	+ 0,20 point

2ÈME PARTIE SUR CHEVAL D'ARÇONS : *(5 cercles en 2 blocs : le 1er en 2 Cercles et le 2ème en 3 cercles)*

7	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », // *(2 cercles)*
8	« sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite » *(3 cercles)*, réception à la station faciale. //
BONUS 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution sur la globalité des cercles.** *(Secteurs 7 et 8)* ***(Bonus Performance évolutif + 0,40 ou 0,80 point)***

ALIGNEMENT Cercles sans flexion des hanches : corps aligné	Fermeture du corps *(pour chaque cercle)*		
	0,10	**0,30**	
AMPLITUDE Cercles avec angle bras tronc ouvert	Manque d'ouverture bras tronc *(pour chaque cercle)*		
	0,10		
DÉVIATION PAR RAPPORT À LA DIRECTION DE DÉPART La direction de l'appui est gardée durant le(s) cercle(s), sans rotation ou contre rotation	Changement de direction *(sur la globalité de l'exercice)*		
	0,10 Jusqu'à 15°	**0,30** 16 à 30°	**0,50** 31 à 45°

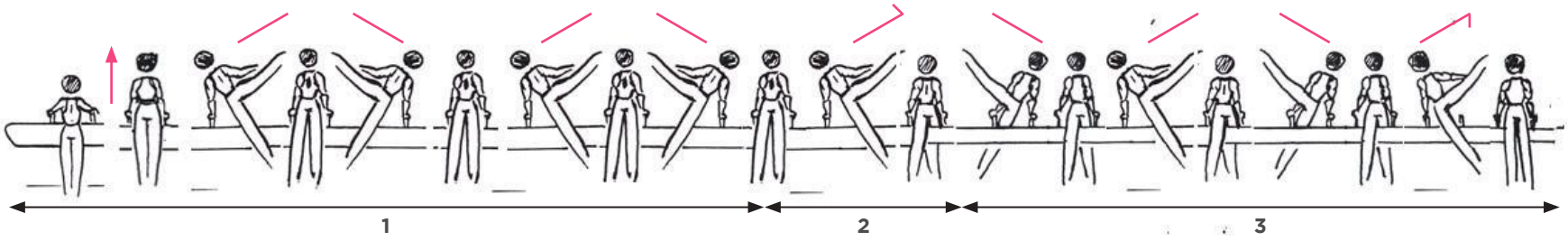
MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E SUR LA GLOBALITÉ DES CERCLES		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,80 point	+ 0,40 point

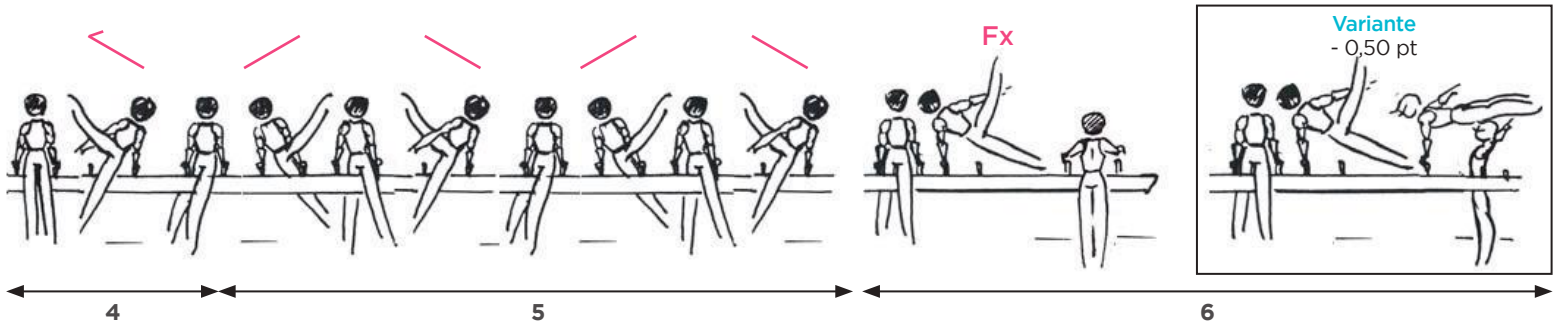
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 2

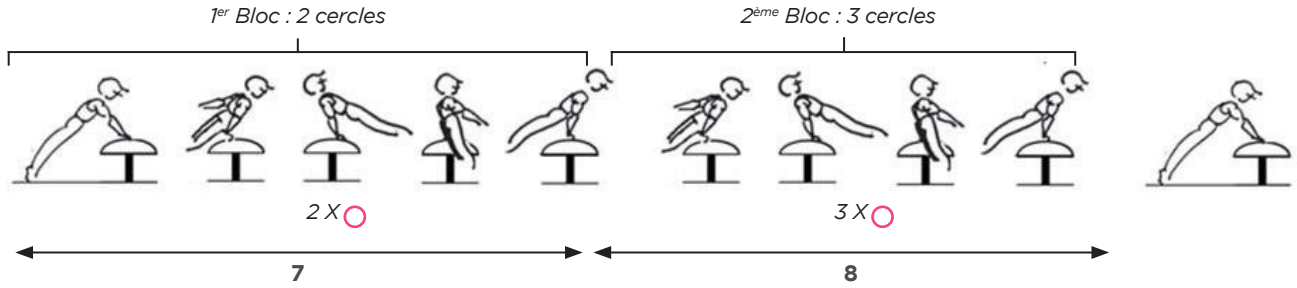
VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

1 ère PARTIE Bonus 1 : + 0,20 ou 0,50 pt





2 ème PARTIE Bonus 2 : + 0,40 ou 0,80 pt



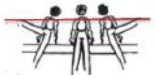
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 3

VALEUR TECHNIQUE : 4,5 points

1ÈRE PARTIE SUR CHEVAL D'ARÇONS

1	De la station faciale latérale, sauter à l'appui*, // balancer à droite, balancer à gauche, // *(1 balancé)*
2	Balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, //
3	Balancer à gauche, balancer à droite, // balancer à gauche en dégageant la jambe droite sous main gauche, // *(faux ciseaux avant à gauche)*
4	Balancer à droite, balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, //
5	Balancer à droite, balancer à gauche, // balancer à droite, balancer à gauche, // *(2 balancés)*
6	Balancer à droite en dégageant la jambe gauche sous main droite avec un ¼ de tour à gauche à la station costale latérale, main droite sur arçon gauche *(ou sur le cuir)*. // *(faux ciseaux avant à droite)*
BONUS 1	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution sur la globalité du mouvement.** *(Secteurs 1 à 6)* *(Bonus Performance évolutif + 0,20 ou 0,50 point)*

PAS DE PÉNALITÉ	PÉNALITÉ DE 0,10 PT	PÉNALITÉ DE 0.30 PT	PÉNALITÉ DE 0.50 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE	PIED À LA HAUTEUR DES ÉPAULES	PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE	PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE
			

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E SUR LA GLOBALITÉ DU MOUVEMENT		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,50 point	+ 0,20 point

2ÈME PARTIE SUR CHAMPIGNON *(15 cercles à enchaîner en 3 blocs de 5 cercles)*

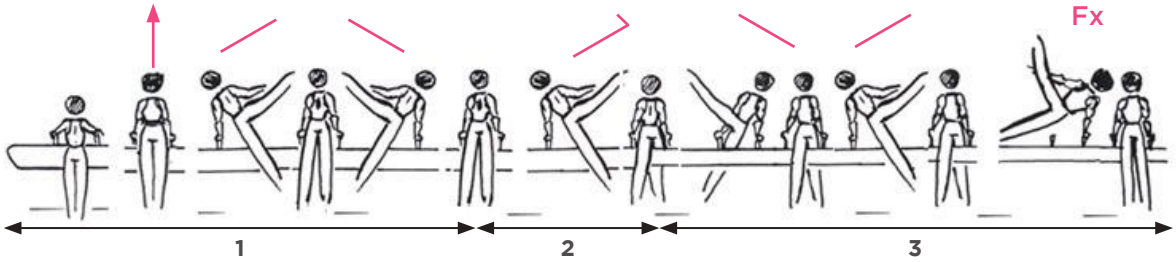
7	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sousmain droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // *(5 cercles)*
8	« sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // *(5 cercles)*
9	« sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », *(5 cercles)* réception à la station faciale. //
OU	
BONUS 2	**Intégrer 5 cercles jambes écartées à la place d'un bloc de cercles jambes serrées** // *(5 cercles Thomas)* *(Bonus Performance de remplacement + 0,80 point)*

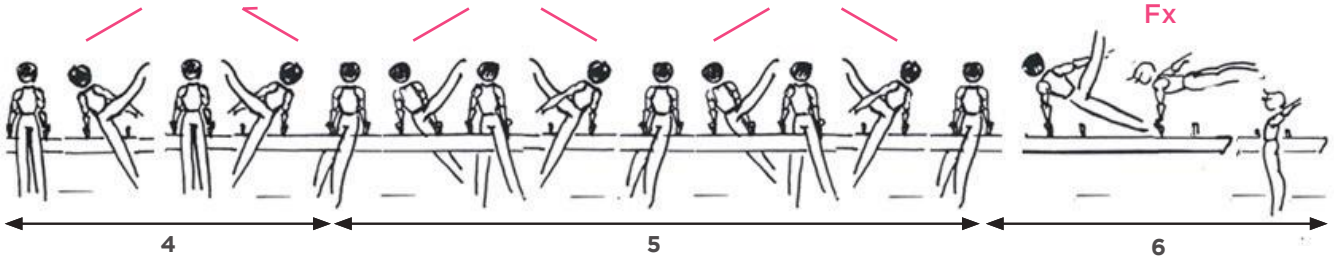
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 3

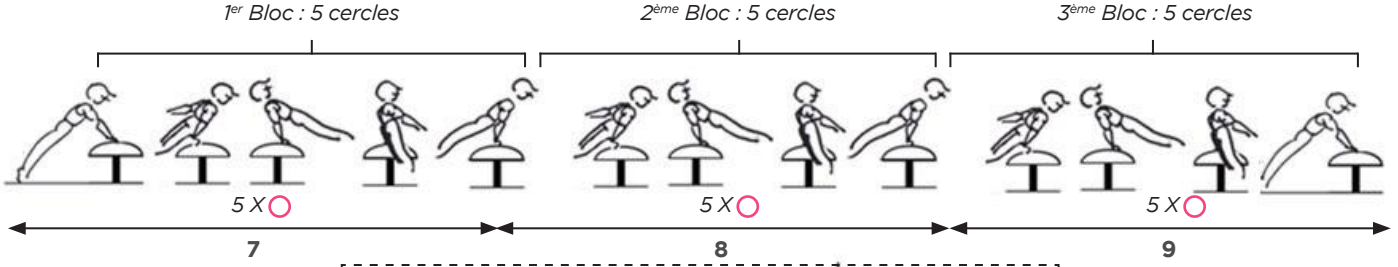
VALEUR TECHNIQUE : 4,5 points

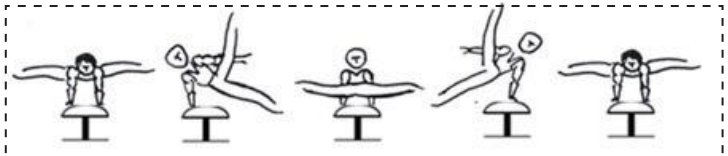
1 ère PARTIE Bonus 1 : + 0,20 ou + 0,50





2 ème PARTIE





Bonus 2 : 5 Thomas à la place d'un des blocs + 0,80 pt

5 X T

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 4

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

1ÈRE PARTIE SUR CHEVAL D'ARÇONS

1	De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, //
2	Balancer à gauche, balancer à droite en dégageant la jambe droite sous main droite, //
3	Balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, //
4	Balancer à droite, balancer à gauche pour dégager la jambe gauche sous main gauche, //
5	Balancer à droite à l'appui cavalier* sur arçon droit, // prise d'élan, passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite », *(1 cercle)* //
BONUS 1	**« sous main gauche, sous main droite »**, **« sous main gauche, sous main droite,** *(2 cercles)* // *(Bonus Performance supplémentaire + 0,5 point)*
6	*« sous main gauche, sous main droite (1 cercle) et sortie avec ¼ de tour intérieur à gauche, réception à la station costale latérale, main droite sur arçon gauche (ou sur le cuir). //*
VARIANTE	**« sous main gauche et sortie avec ¼ de tour intérieur à gauche, réception à la station costale latérale, main gauche sur arçon gauche** *(ou sur le cuir)* // *(Variante - 0,50 point)*

2ÈME PARTIE SUR CHAMPIGNON : 9 cercles *(3 blocs : 1er en 3 cercles, 2ème en 3 cercles et 3ème en 3 cercles)*

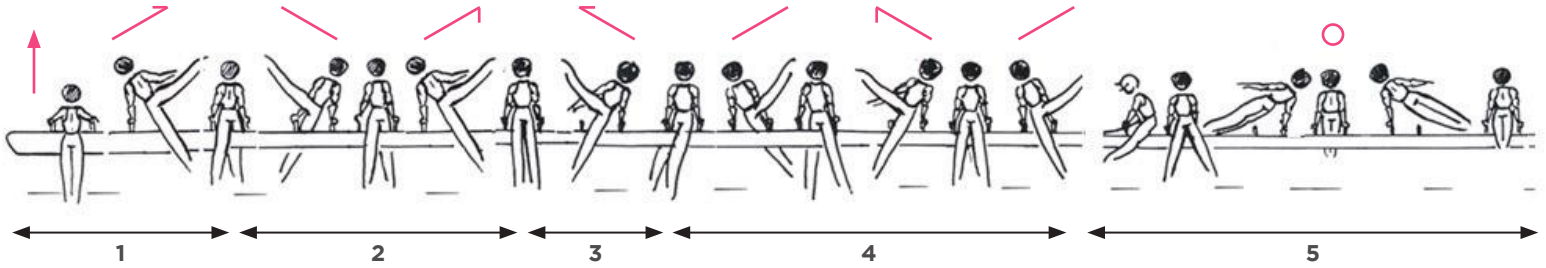
7	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », *(3 cercles)* //
8	« sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », *(3 cercles)* //
9	« sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », *(3 cercles)* et réception à la station faciale. //
BONUS 2	½ pivot : doit être réalisé dans le secteur 8 *(en 3 cercles maximum) (Bonus Performance de remplacement + 0,80 point)*

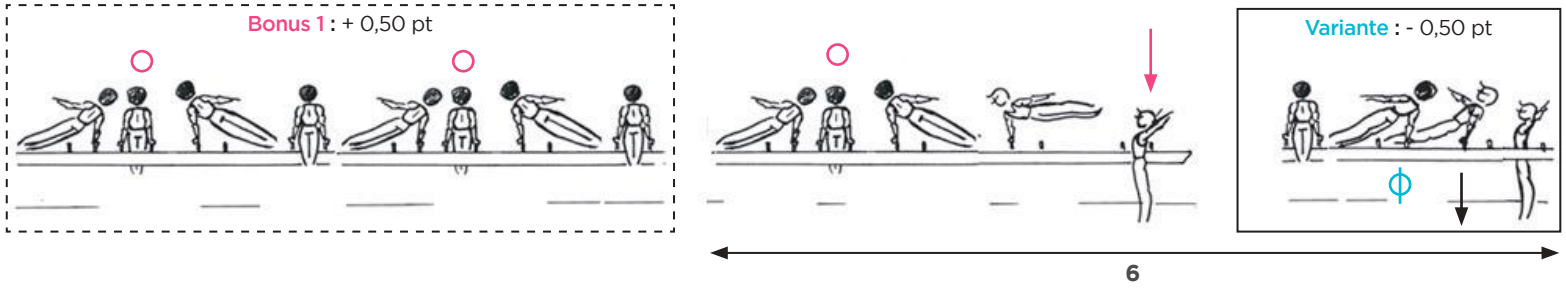
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 4

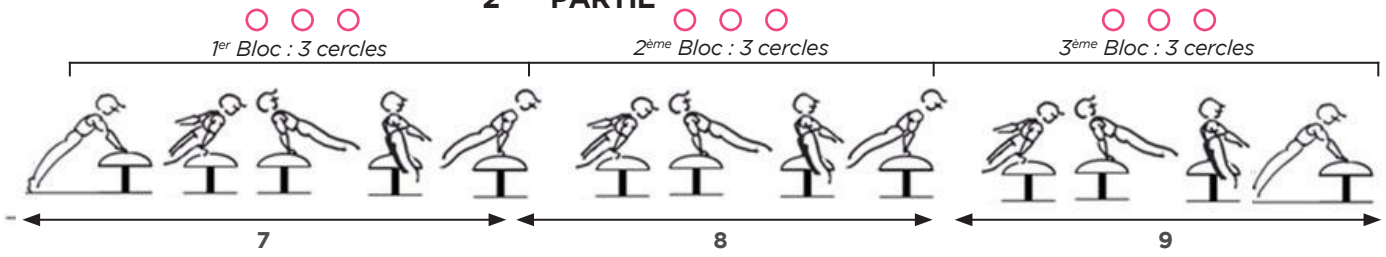
VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

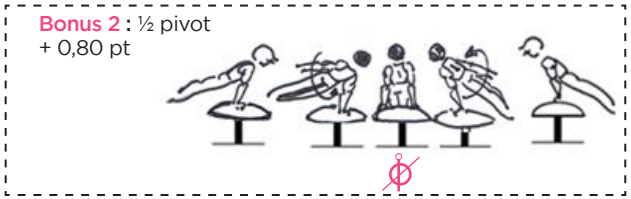
1 ère PARTIE





2 ème PARTIE





PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 5

VALEUR TECHNIQUE : 6 points

1ÈRE PARTIE SUR CHEVAL D'ARÇONS

1	De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, balancer à droite, faux ciseaux avant à droite, //
2	Balancer à gauche, // balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, balancer à gauche, faux ciseaux avant à gauche, //
3	Balancer à droite à l'appui cavalier sur arçon droit, prise d'élan //, en passant les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous mains droite », // *(2 cercles)*
4	« sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous mains droite », « sous main gauche, sous main droite », // *(3 cercles)*
5	Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite » avec transport avant à l'appui latéral à gauche *(main gauche et main droite sur arçon gauche)* passer les 2 jambes au-dessus du cheval à l'appui dorsal latéral, main droite sur arçon gauche, main gauche sur le cuir, passer les 2 jambes sous main droite, // *(Transport latéral avant à gauche à l'appui latéral)*
6	Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // « sous main gauche, sous main droite », // *(2 cercles)*
7	« sous main gauche , sous main droite avec ¼ de tour en costal AR pour venir à l'appui facial transversal», // *(Cercle avec ¼ de tour en costal arrière)*
8	Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // « sous main gauche, sous main droite », // *(2 cercles en appui transversal facial)*
9 ou Bonus 1	*Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite » et sortie avec costal allemand à la station costale latérale. // (1 cercle en appui transversal facial et costal allemand)*
	De l'appui facial transversal, passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // passer les 2 jambes sous main gauche et stöckli A à la position transversale dorsale, passer les jambes « sous main gauche, sous main droite » *(1 cercle en appui transversal dorsal), réception à la station costale latérale. // (Bonus Performance supplémentaire + 0.80 point)*
Bonus 2	**De la position transversale dorsale, passer les jambes « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite » //** *(2 cercles en appui transversal dorsal : élément supplémentaire de + 0.50 point)*

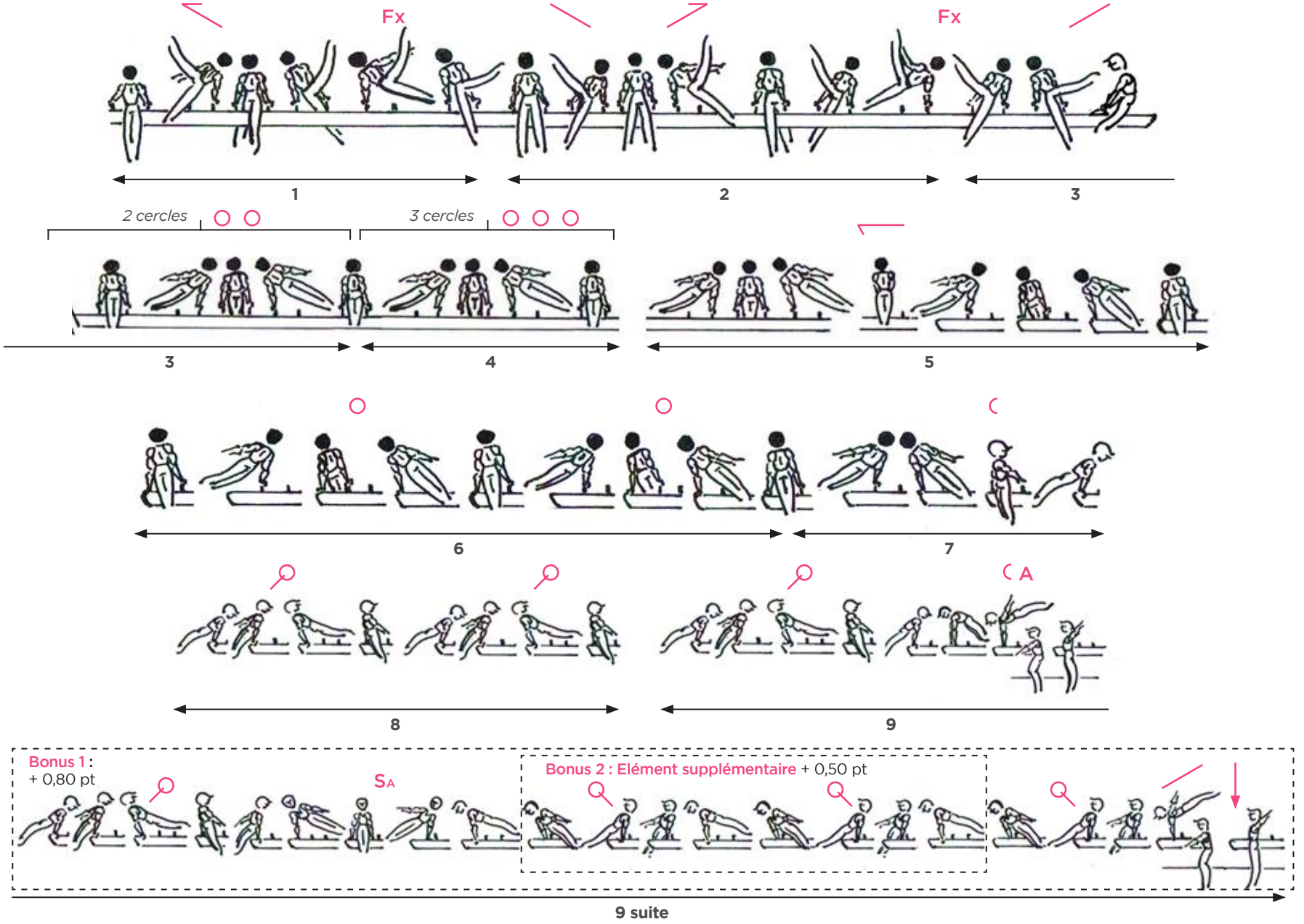
PAS DE PÉNALITÉ	PÉNALITÉ DE 0,10 PT	PÉNALITÉ DE 0.30 PT	PÉNALITÉ DE 0.50 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE BASSIN À HAUTEUR DU COUDE	PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE	PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE	PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 5

VALEUR TECHNIQUE : 6 points

1 ère PARTIE

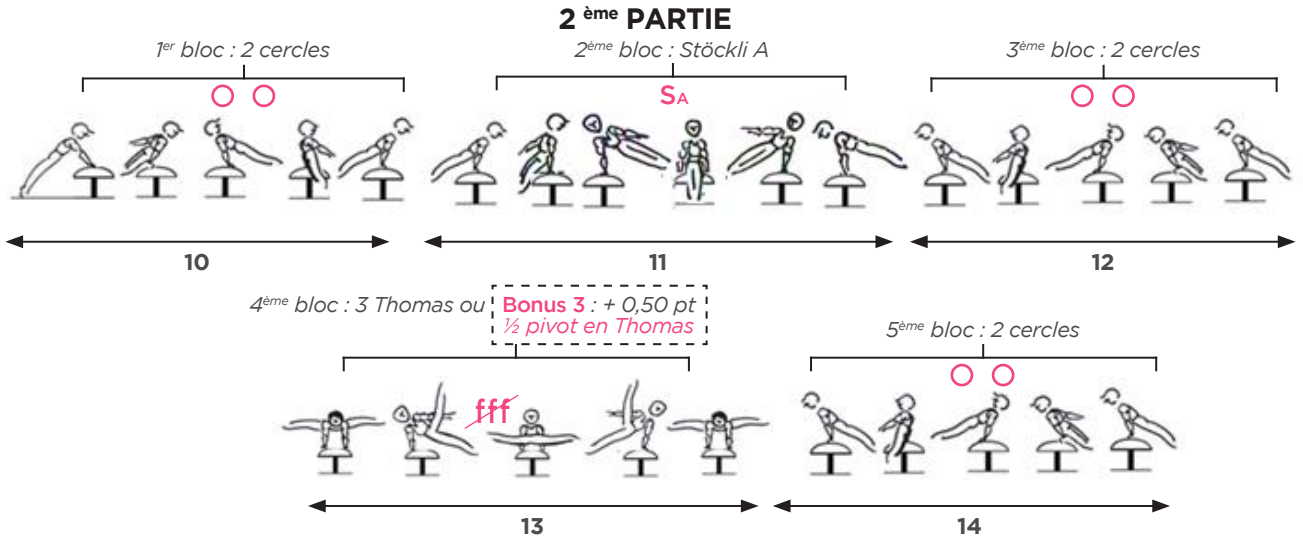


PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 5

2ÈME PARTIE SUR CHAMPIGNON : *(5 blocs : 1er en 2 cercles, 2ème Stöckli A, 3ème en 2 cercles, 4ème bloc 3 Thomas et bloc en 2 cercles)*

10	De l'appui facial passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // *(2 cercles)*
11	Stöckli A, //
12	Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // *(2 cercles)*
13 ou Bonus 3	*Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // (3 Thomas)*
	½ **pivot dans les cercles thomas,** *(dans un à trois cercles thomas maximum)* // *(Bonus Performance évolutif + 0,50 point)*
14	Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // *(2 cercles)*
	La série doit commencer et se terminer par deux cercles. Il faut présenter 2 cercles minimum entre le stöckli A et les Thomas. Le Stöckli A et les Thomas peuvent être inversés


2 ème PARTIE
1er bloc : 2 cercles
2ème bloc : Stöckli A
SA
3ème bloc : 2 cercles
10
11
12
4ème bloc : 3 Thomas ou
Bonus 3 : + 0,50 pt
½ pivot en Thomas
fff
5ème bloc : 2 cercles
13
14

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 6

VALEUR TECHNIQUE : 8,5 points

1ÈRE PARTIE SUR CHEVAL D'ARÇONS

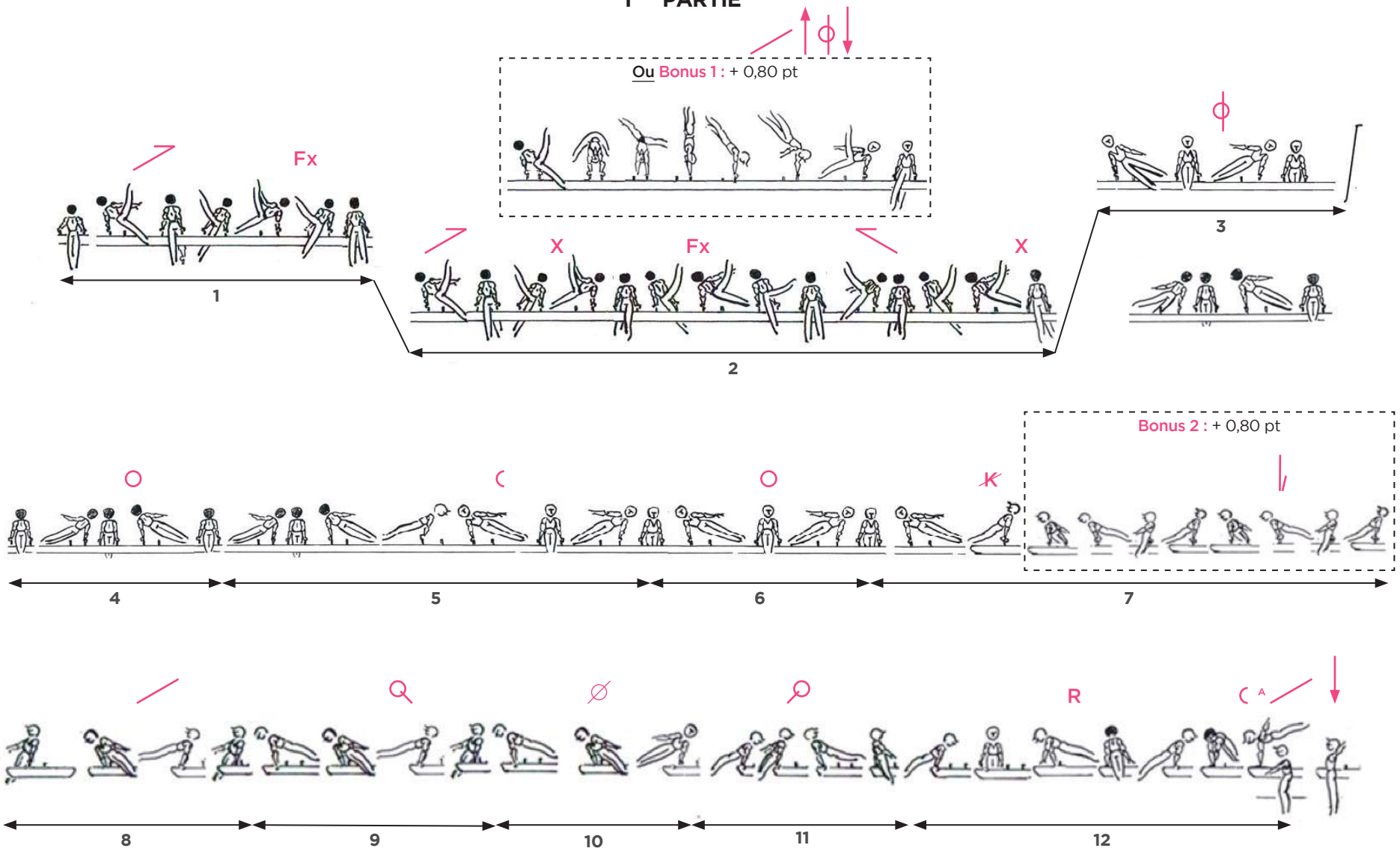
1	De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer en appui facial à droite en engageant la jambe droite sous main droite, balancer en appui cavalier à gauche, faux ciseaux avant à gauche, //
2 **ou** **Bonus 1**	*Balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, balancer à gauche, ciseaux avant à gauche, // balancer à droite, faux ciseaux avant à droite, //* *Balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, balancer à droite, ciseaux avant à droite, //*
	Balancer à droite au placement du dos à l'appui tendu renversé jambes écartées, avec ¼ tour sur 1 arçon à droite et par ¼ de tour engager la jambe droite, // *(Bonus Performance de remplacement + 0,80 point)*
3	Balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche et passer les deux jambes sous main droite, //
4	Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite », *// (1 cercle)*
5	Tchèque dorsal, //
6	Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite », *// (1 cercle)*
7	Passer dorsal avant avec ¼ de tour à l'appui transversal les deux mains sur arçon droit, //
Bonus 2	**Sur l'arçon en appui transversal, passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite », //** *(1 cercle en transversal sur l'arçon) (Bonus Performance supplémentaire + 0,80 point)*
8	Transport transversal ⅓ en avant à l'appui dorsal transversal sur l'extrémité, // 1
9	Passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite, *// (1 cercle en appui transversal dorsal)*
10	½ pivot *// (½ boucle en 1 ou 2 cercles)* à l'appui facial transversal, //
11	Passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite », *// (1 cercle en appui transversal facial)*
12	De l'appui transversal facial, facial russe avec 360°, et sortie avec costal allemand à la station costale latérale. //

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 6

VALEUR TECHNIQUE : 8,5 points

1 ère PARTIE

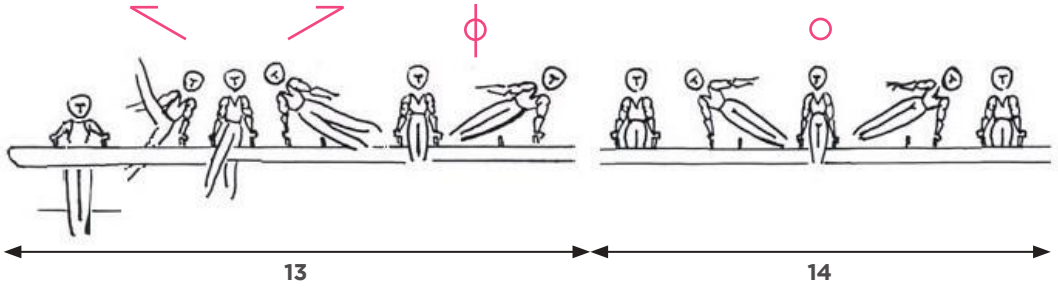


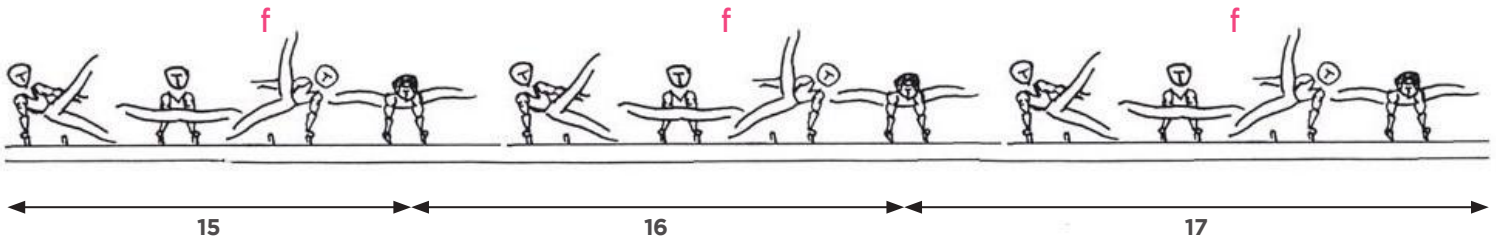
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS
CHEVAL D'ARÇONS / MOUVEMENT 6

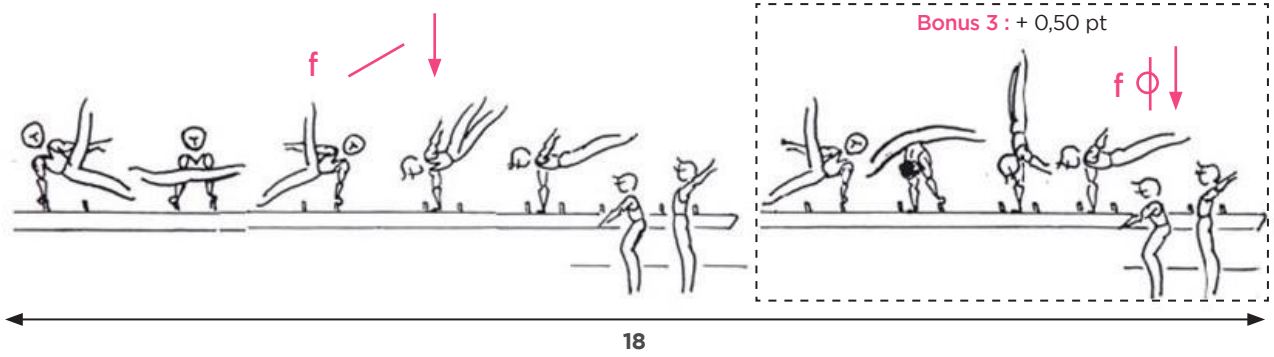
2ÈME PARTIE SUR CHEVAL D'ARÇONS

13	De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche et passer les deux jambes serrées sous main droite, //
14	Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous-main droite » // *(1 cercle)*
15	Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite » // *(1 cercles Thomas)*
16	Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite » // *(1 cercles Thomas)*
17	Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite » // *(1 cercles Thomas)*
18	*Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite », et poser la main droite entre les arçons et sortie faciale jambes écartées puis serrées à l'horizontale au-dessus de l'arçon en effectuant un ¼ de tour à droite réception à la station costale latérale. //* *(Cercles Thomas, sortie costale à l'horizontale) (Au 4ème cercle Thomas, sortie costale à l'horizontale)*
ou	
Bonus 3	**Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite », sortie par l'appui renversé jambes écartées puis serrées par-dessus le cheval d'arçons en effectuant un ¼ de tour à droite réception à la station costale latérale. //** *(Cercles Thomas, sortie costale à l'ATR) (Bonus Performance évolutif + 0,50 point)*

2 ème PARTIE







IMPOSÉS FFGYM
ANNEAUX

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES.

» Tous les éléments doivent être réalisés bras tendus, sauf mention contraire.

» Les éléments marqués d'un * ne sont pas pénalisés si il y a un arrêt.

» L'exécution correcte des éléments d'appuis, d'équerre et d'ATR doivent être réalisés :

- Bras tendus et anneaux parallèles
- Coudes et épaules qui ne touchent pas les câbles

Si pénalité d'au moins 0,3 : non reconnaissance de l'élément *(Jury D)*

LES ÉLÉMENTS D'ÉLAN

» La hauteur est précisée pour chaque niveau par des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES » :

» Un balancé est considéré comme : un élancé vers l'arrière et l'avant

» Mouvements 1 à 4 :

- 5 balancés sont demandés.
- Le premier balancé préparatoire faisant suite à la prise d'élan n'est pas pris en compte pour les exigences spécifiques.
- Les quatre balancés suivant sont évalués par rapport aux exigences spécifiques et peuvent bénéficier du bonus 2 Performance.

» Mouvements 1 à 3 :

- Les balancés supplémentaires ne peuvent être pénalisés que sur les fautes d'exécution.

LE BONUS PERFORMANCE 2

» Mouvements 1 à 4 : Il est accordé suivant l'exécution des balancés au regard des exigences spécifiques du niveau réalisé :

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E *(sur les 4 balancés concernés en gras et en rose)*		
Entre	0 à 0,40 point	> 0,40 à 0,80 point
Bonification	+ 0,80 point	+ 0,40 point

LES ATR

» Mouvements 4 *(S-3)* et 5 *(S-5)* : Appui renversé avec bras fléchis : pas de déduction pour le léger contact avec les câbles.

» Mouvement 5, mouvement de référence: l'appui des pieds dans les câbles est obligatoirement à l'intérieur. Si l'appui des pieds est à l'extérieur des câbles : **Non reconnaissance de l'élément** *(Jury D)*.

» Mouvement 5, BONUS 1 : S'élever corps carpé bras fléchis jambes serrées à l'ATR, bras tendus, 2 secondes.//

- Si l'ATR en force est réalisé jambes écartées dans la montée : déduction de 0,30 point, *(pour écart atypique par le JE)*. Le bonus sera accordé.

» Niveau 6 *(secteur 6)* : s'élever corps carpé, bras tendu, à l'ATR, 2 secondes.

Flexion des bras jusqu'à 15° : déduction de 0.10 point et reconnaissance de l'élément.
Au-delà : non reconnaissance de l'élément avec pénalité du code FIG.

LE SIMULTANÉ DU MOUVEMENT 4

» Le gymnaste est monté à l'appui par l'entraineur : pénalité 0,50 pt pour élément non présenté *(pas de pénalité pour aide de l'entraineur)*.

» Le gymnaste tente le simultané puis l'entraineur le monte à l'appui : pénalité 0,50 pt pour non reconnaissance et 0,50 pt pour aide de l'entraineur

AUTRES PRÉCISIONS

» Mouvement 5 : Sortie double arrière :

Le bonus performance 2 est accordé s'il n'y a pas de faute moyenne pour extension insuffisante avant la réception. *(Code FIG Art 9.1.15 page 31 & tableau des déductions p 35).*

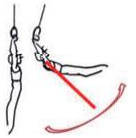
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 1

VALEUR TECHNIQUE : 1 point

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES

1	De la suspension tendue, s'élever par traction des bras corps droit, les épaules à hauteur des anneaux, position marquée*. Redescendre lentement à la suspension bras et corps tendu, //
2 ou Variante	*S'élever, sans élan, bras tendus et corps groupé à la suspension mi renversée* groupée, puis carpé jambes tendues, //*
	Elancer vers l'avant, balancer vers l'arrière et vers l'avant pour élever le corps groupé, bras tendus, à la suspension mi renversée* groupée, puis carpé, // *(Variante - 0,50 point)*
Bonus 1	**De la suspension mi renversée, descendre lentement à la suspension dorsale* corps tendu, remonter à la suspension mi renversée* carpé, //** *(Bonus performance supplémentaire + 0,50 point)*
3	Venir à la suspension renversée corps tendu*, // et prise d'élan vers l'avant, //
4	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // *(non évalué pour l'amplitude)*
5	Balancer en arrière et en avant, //
6	Balancer en arrière et en avant, //
7	Balancer en arrière et en avant, //
8	Balancer en arrière et en avant, // et arrêt par l'entraîneur
Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 5 à 8 au regard des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES » ci-dessous :** *(Bonus performance évolutif : 0,40 ou 0,80 point, voir tableau de présentation)*

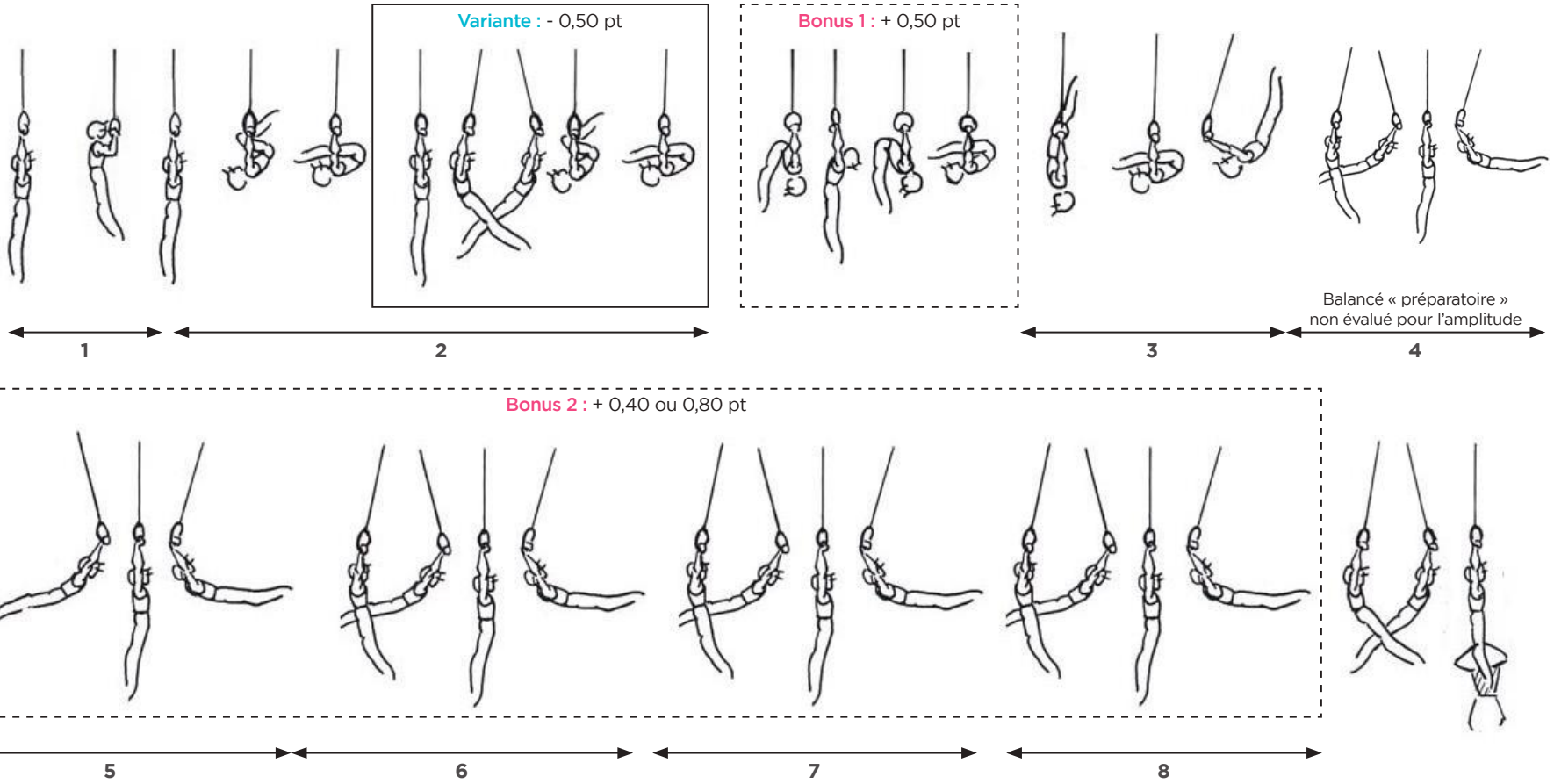
EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 1			
Vers l'arrière Bassin à 45° sous l'horizontale Corps gainé en courbe arrière Épaules basses et anneaux ouverts		**Vers l'avant** Bassin à 45° sous l'horizontale Corps gainé en courbe avant Bras tendus Épaules basses, les oreilles en contact des bras	

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 1

VALEUR TECHNIQUE : 1 point

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES



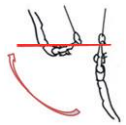
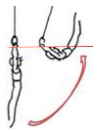
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 2

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES

1	De la suspension tendue, traction des bras pour élever le corps tendu, les épaules à hauteur des anneaux *(tenue 2 secondes)*, //
2 ou Variante ou Bonus 1	*De la position traction, se renverser, corps groupé à la suspension mi renversée corps carpé*, //*
	Redescendre lentement à la suspension bras et corps tendu et s'élever, sans élan, bras tendus et corps groupé à la suspension mi renversée* groupée, puis carpé jambes tendues, // *(Variante - 0,50 point)*
	De la position traction, se renverser, corps carpé à la suspension mi renversée*, // *(Bonus performance évolutif + 0,50 point)*
3	Descendre lentement en arrière à la suspension dorsale corps tendu 2 secondes, remonter à la suspension mi renversée corps carpé, //
4	Venir à la suspension renversée corps tendu* // et prise d'élan vers l'avant, //
5	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // *(non évalué pour l'amplitude)*
6	Balancer en arrière et en avant, //
7	Balancer en arrière et en avant, //
8	Balancer en arrière et en avant, //
9	Balancer en arrière et en avant, // et arrêt par l'entraîneur
Bonus 2	En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 6 à 9 au regard des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES » ci-dessous : *(Bonus performance évolutif : 0,40 ou 0,80 point, voir tableau de présentation)*

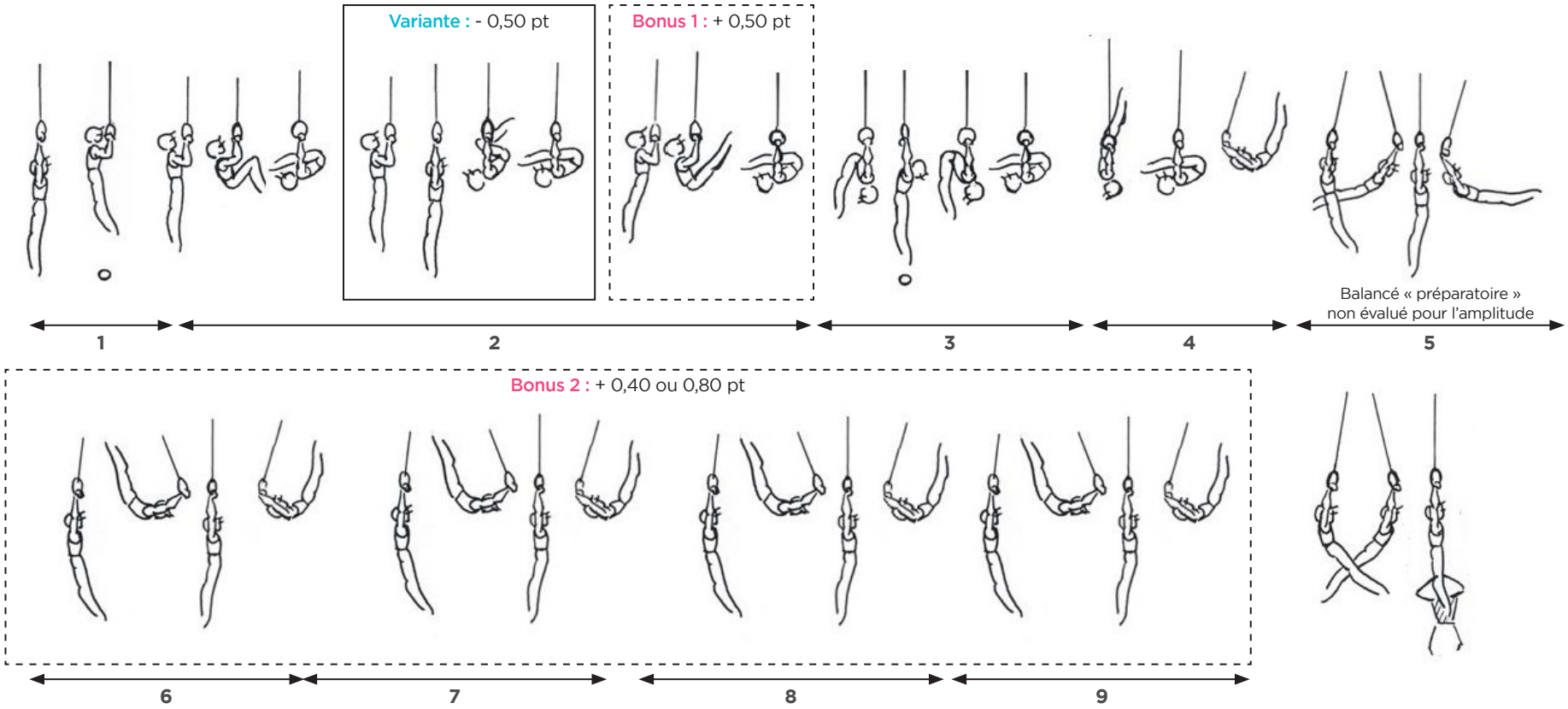
EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 2			
Vers l'arrière Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé en courbe arrière Anneaux ouverts		**Vers l'avant** Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé et renversé en courbe avant Bras tendus Les oreilles en contact des bras	

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 2

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES



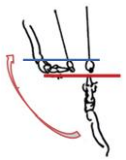
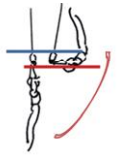
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 3

VALEUR TECHNIQUE : 4,5 points

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES

1	De la suspension tendue, s'établir par simultané, avec l'aide de l'entraîneur, à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes, //
2	Equerre tenue 2 secondes, //
Bonus 1	Se placer à la position groupée genoux à hauteur des mains, bras tendus et anneaux ouverts, tenue 2 secondes. // *(Bonus performance évolutif + 0,50 point)*
3	Revenir à l'appui* bras et corps tendu et descendre lentement bras fléchis à la suspension corps tendu, //
4	Sans élan se renverser, corps carpé à la suspension mi renversée* bras et jambes tendues, //
5	Venir à la suspension renversée corps tendu* // et prise d'élan vers l'avant, //
6	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // *(non évalué pour l'amplitude)*
7	Balancer en arrière et en avant, //
8	Balancer en arrière et en avant, //
9	Balancer en arrière et en avant, //
10	Balancer en arrière et en avant, // et arrêt par l'entraîneur
Bonus 2	En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 7 à 10 au regard des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES » ci-dessous : *(Bonus performance évolutif : 0,40 ou 0,80 point, voir tableau de présentation)*

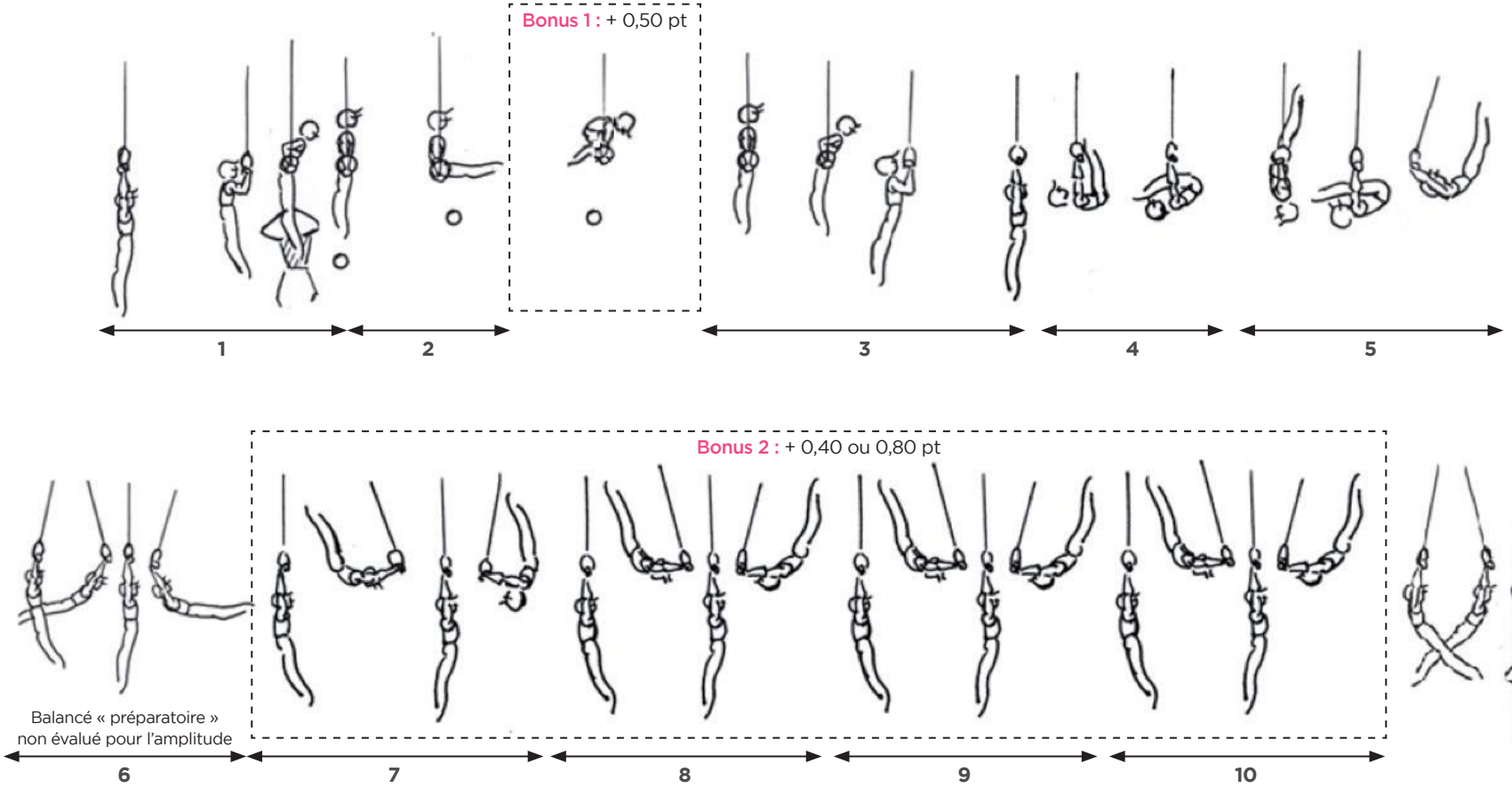
EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 3			
Vers l'arrière Bassin à hauteur supérieure de l'arrête des anneaux Épaules à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé et renversé en courbe arrière Anneaux ouverts		**Vers l'avant** Bassin à hauteur supérieure de l'arrête des anneaux Épaules à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé et renversé en courbe avant Bras tendus Les oreilles en contact des bras	

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 3

VALEUR TECHNIQUE : 4,5 points

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES

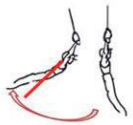
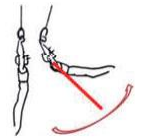


PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 4

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

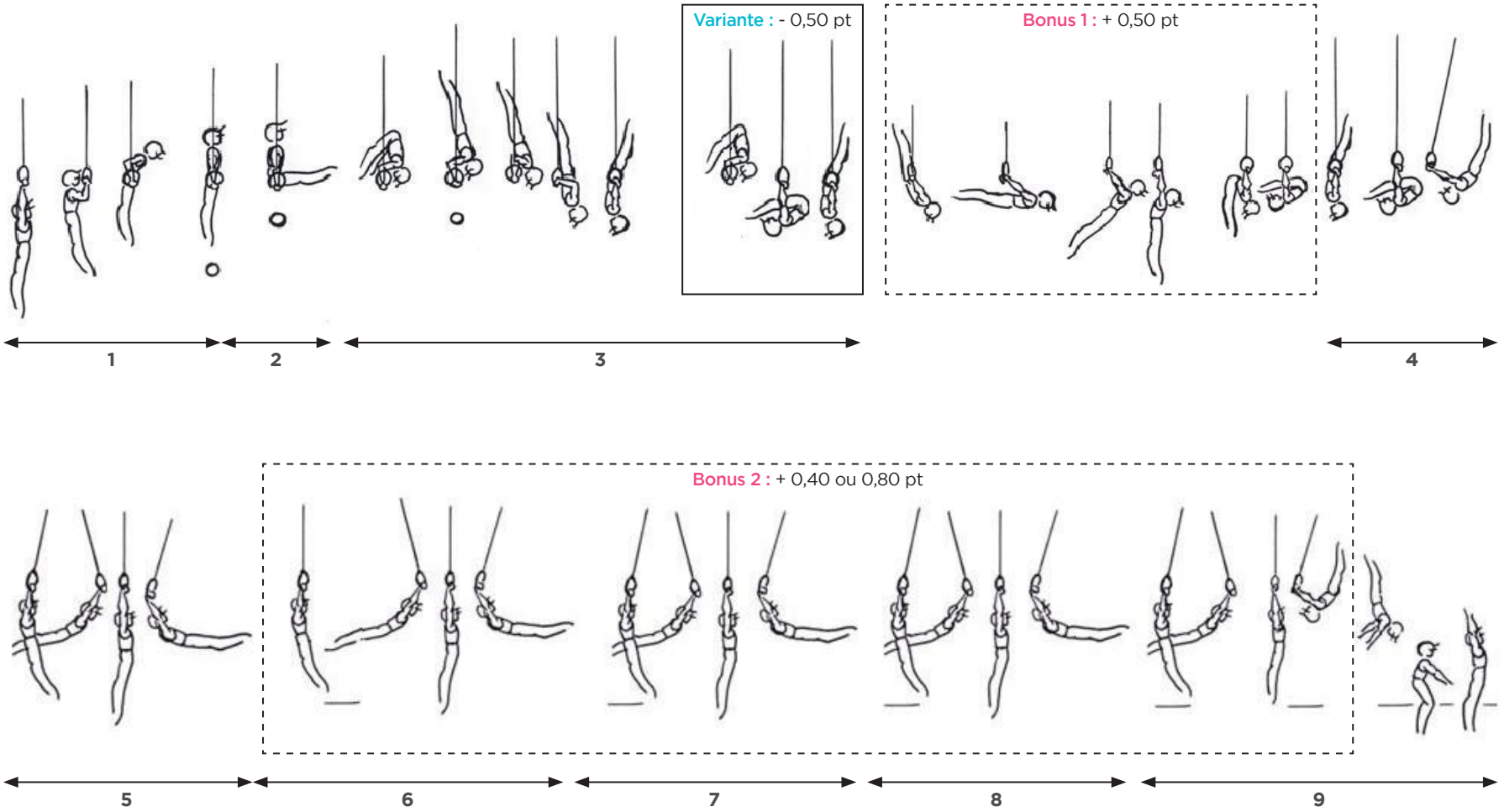
1	De la suspension tendue, s'établir par simultané, // à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes, //
2	Équerre tenue 2 secondes, //
3 ou Variante	*Par placement de dos corps fléchi, s'établir jambes écartées ou serrées à l'ATR bras mi fléchis à 90° jambes serrées, tenu 2 secondes ; descendre lentement à la suspension renversée* corps tendu, //*
	Tourner en avant corps carpé ou tendu, à la suspension renversée* corps tendu, // *(variante -0.50 point)*
Bonus 1	Descente contrôlée corps tendu, par la planche arrière*, jusqu'à la suspension dorsale*, remonter à la suspension mi renversée* corps carpé puis tendu, // *(Bonus performance supplémentaire + 0,5 point)*
4	Prise d'élan vers l'avant, //
5	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // *(non évalué pour l'amplitude)*
6	Balancer en arrière et balancer en avant, //
7	Balancer en arrière et balancer en avant, //
8	Balancer en arrière et balancer en avant, //
9	Balancer en arrière et balancer en avant, // sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //
Bonus 2	En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 6 à 9 au regard des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES » ci-dessous : *(Bonus performance évolutif : 0,40 ou 0,80 point, voir tableau de présentation)*

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 4			
Vers l'arrière Bassin à 45° sous l'horizontale Corps gainé en courbe arrière Épaules basses et anneaux ouverts		**Vers l'avant** Bassin à 45° sous l'horizontale Corps gainé en courbe avant Bras tendus Épaules basses, les oreilles en contact des bras	

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 4

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

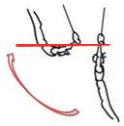
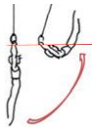


PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 5

VALEUR TECHNIQUE : 6 points

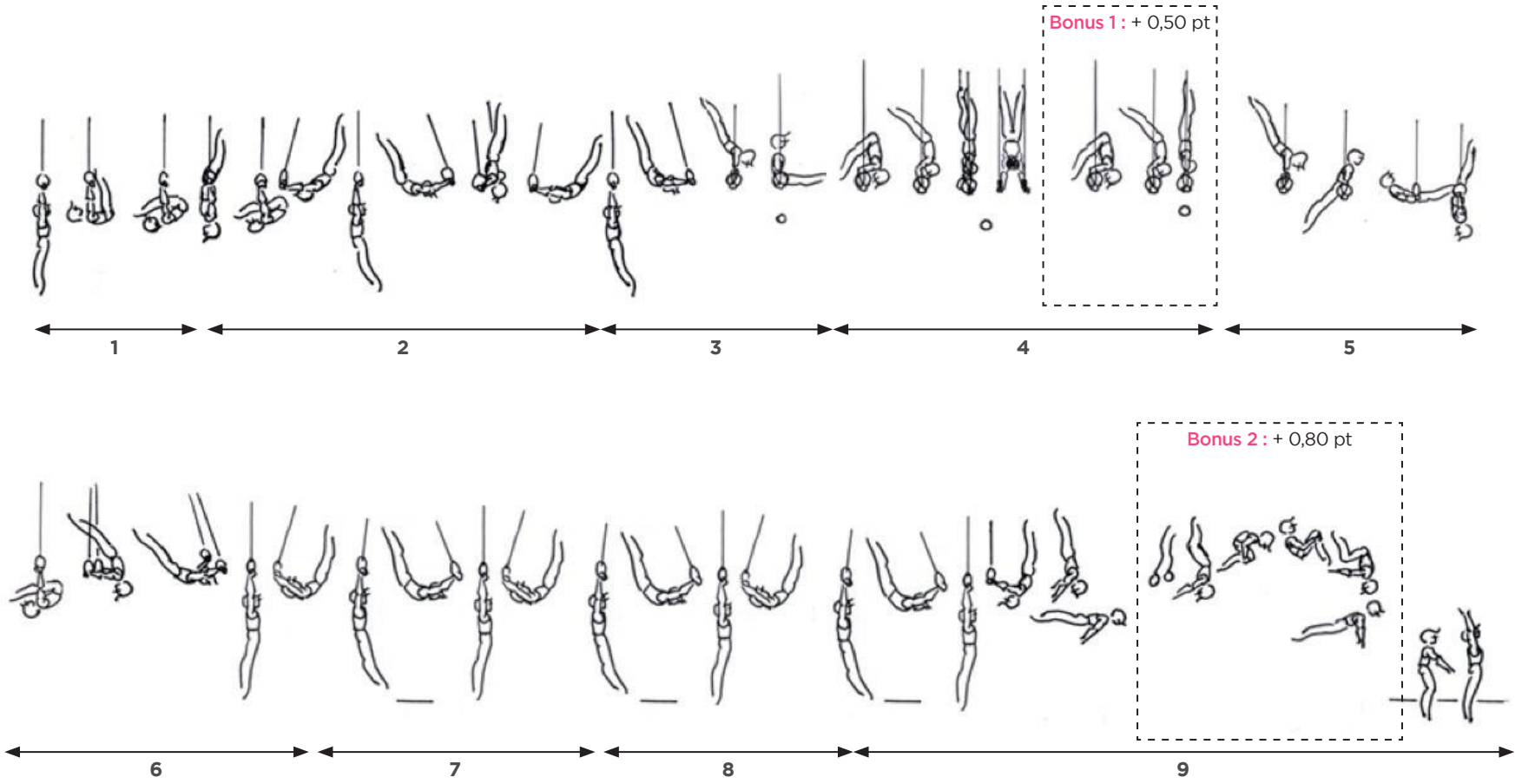
1	De la suspension tendue, s'élever corps carpé puis tendu à la suspension renversée*, //
2	Prise d'élan vers l'avant, balancer en arrière et dislocation en avant corps tendu, // *(pas d'amplitude exigée, corps tendu pour la dislocation)*
3	Balancer en arrière pour venir en établissement arrière à l'appui tendu, // équerre jambes serrées 2 secondes, //
4 ou Bonus 1	*S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes serrées à l'ATR bras tendus tenu 2 secondes avec appui des pieds à l'intérieur des câbles, //*
	S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes serrées à l'ATR, bras tendus 2 secondes, // *(Bonus Performance évolutif + 0,50pt, si tenu 2 secondes minimum avec les bras tendus et anneaux ouverts)*
5	Descendre lentement, corps tendu, à l'appui tendu et renversement en arrière, corps carpé ou tendu, à la suspension renversée*, //
6	Prise d''élan vers l'arrière et dislocation arrière, Balancer en avant, //
7	Balancer en arrière et balancer en avant, //
8	Balancer en arrière et balancer en avant, //
9 ou Bonus 2	Balancer en arrière et balancer en avant, // *Sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //*
	Sortie double salto arrière corps groupé, réception à la station droite. // *(Bonus performance évolutif + 0,80 point, s'il n'y a pas de faute moyenne pour extension insuffisante avant la réception)*

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 5			
Vers l'arrière Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé en courbe arrière Anneaux ouverts		**Vers l'avant** Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé et renversé en courbe avant Bras tendus Les oreilles en contact des bras	

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 5

VALEUR TECHNIQUE : 6 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 6

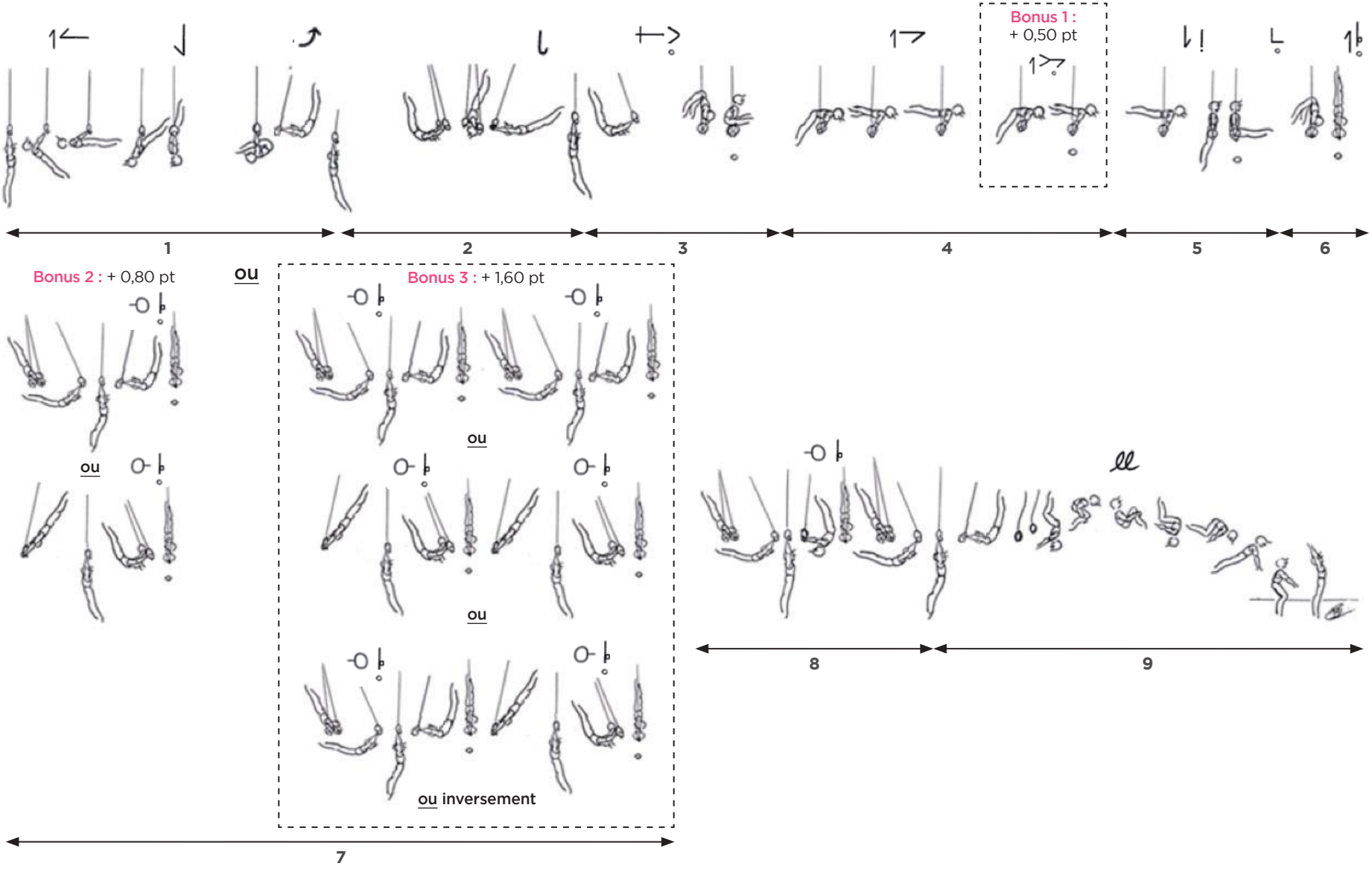
VALEUR TECHNIQUE : 8,5 points

1	De la suspension tendue, s'élever bras et corps tendus à la suspension renversée*, // Prise d'élan vers l'avant, //
2	Balancer en arrière et dislocation avant, // *(les épaules à hauteur de l'arrête inférieure des anneaux)*
3	Balancer en arrière et établissement arrière à l'équerre jambes écartées tenue 2 secondes, //
4 **ou** **Bonus 1**	*S'élever bras tendus à la planche faciale passagère jambes écartées puis jambes serrées*, //*
	S'élever bras tendus à la planche faciale jambes écartées tenue 2 secondes, // *(Bonus performance de remplacement + 0,5 point)*
5	S'abaisser lentement, jambes serrées et corps tendu, à l'appui tendu //, équerre jambes serrées tenue 2 secondes, //
6	S'élever corps carpé, bras tendus, jambes écartées à l'ATR tenu 2 secondes, //
7 **Bonus 2** **ou** **Bonus 3**	**1 soleil ATR tenu 2 secondes** **ou** **1 lune ATR tenu 2 secondes, //** *(Bonus Performance + 0,80 point s'il n'y a pas de flexion des bras de plus de 45°)*
	2 soleils ATR tenus 2 secondes, **ou** **2 lunes ATR tenus 2 secondes,** **ou** **1 soleil ATR tenu 2 secondes et 1 lune ATR tenu 2 secondes *(ou inversement)*, //** *(Bonus Performance de remplacement + 1,60 point s'il n'y a pas de flexion des bras de plus de 45°)*
8	Soleil ATR passagé, //
9	Balancer en avant et sortie salto double salto arrière groupé, réception à la station droite. //

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

ANNEAUX / MOUVEMENT 6

VALEUR TECHNIQUE : 8,5 points



IMPOSÉS FFGYM
SAUT

PRÉCISIONS POUR LA CATÉGORIE DES IMPOSÉS 1 À 3

Chaque niveau est composé de 2 sauts différents à réaliser 1 seule fois.

» MATÉRIEL

- Le premier saut avec :
  - Un bloc de mousse et/ou une hauteur de tapis de 80 cm
  - Un trampo-tremp ou un tremplin *(Imposés 1 et 2)*
  - Un tremplin *(Imposé 3)*
  - Une course d'élan de 15 m

- Le deuxième saut avec :
  - Tapis de 40 cm x 4 m
  - Sur-tapis de 10 cm *(2 m x 1 m)* autorisé
  - Un tremplin
  - Une course d'élan de 15 m

» ÉVALUATION

- Deux sauts autorisés
  - Panachage interdit entre les différents niveaux.
  - La note finale est établie suite aux 2 sauts :
    - 10 points exécution
    - Plus *(+)* la valeur technique du niveau présenté *(jury D)*,
    - Moins *(-)* les déductions des 2 sauts *(jury E)*,
    - Moins *(-)* les pénalités jury D *(Variante, 1 seul saut présenté...pénalités neutres)*
    - Bonification *(+)* pour pile chute et amplitude du deuxième saut *(jury D)*

» PRÉCISIONS

- Si le gymnaste ne présente qu'un seul saut :
  - Pénalité de 5 points jury D

- Si le gymnaste réalise un saut nul
  - Possibilité d'un essai supplémentaire avec une pénalité de 2 points sur la note finale
  - Si cet essai supplémentaire est de nouveau noté à zéro : Pénalité unique de 5 points *(jury D)*
  - Une course d'élan supplémentaire est autorisée *(si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ni la table de saut)* avec pénalité de 1 pt par le jury D. *(cf. code FIG)*

- Touche de l'entraîneur = - 0.30 point
- Assistance de l'entraîneur = saut nul *(NR)*

» BONIFICATIONS

Uniquement sur le deuxième saut :
- 0,30 pour une réception stabilisée, réalisée sans faute de réception.
- 0,10 pour une amplitude importante dans la réalisation du saut

IMPOSÉS FFGYM
SAUT

PRÉCISIONS POUR LA CATÉGORIE DES IMPOSÉS 4 À 6

» MATÉRIEL

- Hauteur de la table de saut : 1,25 m
- Course d'élan 25 m maximum.
- Trampo-tremp ou 1 tremplin ou 2 tremplins *(voir la grille des sauts)*.
  - Le Mini-trampoline et le double tremplin sont interdits.

» ÉVALUATION

- Un seul saut autorisé.

» PRÉCISIONS

- Si le gymnaste réalise un saut noté à zéro.
  - Possibilité de refaire un passage avec une pénalité de 4 points sur la note finale.
- Si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'appareil *(course à vide)* :
  - Une course d'élan supplémentaire est autorisée avec pénalité de 1 pt par le jury D. (cf. code *FIG article 13.2.2.9 page 101).*
- Double appuis d'une ou des mains sur la table de saut : saut noté à zéro.
- Touche de l'entraîneur = - 0.50 point.
- Assistance de l'entraîneur = saut nul *(NR).*
- Pénalités spécifiques à la réception des sauts du groupe II *(par Tsukahara)* :

Arrivée directement en position accroupie : • Grosse flexion des jambes *(90° et plus)* • et/ou grosse flexion du buste *(90° et plus)*	- 2 points *(JD)*
Arrivée pieds mains *(presque simultanément)* **:** • Proche du 4 pattes **Saut dangereux**	Saut noté à zéro *(JD)*

» BONIFICATIONS

- jusqu'à 0.40 pt pour
  - Arrivée stabilisée sans faute de réception = + 0,30 point
  - Amplitude importante du deuxième envol = + 0,10 point

PRÉCISIONS POUR LA CATÉGORIE AVENIR ET ESPOIR

» MATÉRIEL

- Hauteur de la table de saut : 1,25 m
- Course d'élan 25 m maximum.
- Protection obligatoire pour les sauts en Yurchenko *(cf. : code FIG)*.
- Trampo-tremp ou 1 tremplin *(voir la grille des sauts)*.
  - Le Mini-trampoline et le double tremplin sont interdits.

» ÉVALUATION

- Deux sauts de groupes différents *(dans les 3 groupes proposés).*
  - Moyenne des 2 sauts.
- En Avenir 10 ans, un seul saut, choisi dans la grille des sauts pour la catégorie imposés 4 à 6. Avec application des précisions correspondantes pour cette catégorie d'âge *(celles de la colonne de gauche sur cette page)*.

» PRÉCISIONS

- Le temps d'échauffement du groupe : 3 sauts par gymnaste
  - Temps total = x gyms x 1 minute
  - Gestion par le jury
- En cas d'obtention de la note 0, possibilité de recommencer le saut avec une pénalité de 2 pts par le jury D.
- Une course d'élan supplémentaire est autorisée *(si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ni la table de saut)* avec pénalité de 1 pt par le jury D. *(cf. code FIG)*
- Touche de l'entraîneur = - 0.50 point
- Assistance de l'entraîneur = saut nul *(NR)*

» BONIFICATIONS

- jusqu'à 0.40 pt pour
  - Arrivée stabilisée sans faute de réception = + 0,30 point
  - Amplitude importante du deuxième envol = + 0,10 point

IMPOSÉS FFGYM

SAUT

FAUTES D'EXÉCUTION SPÉCIFIQUES

1er SAUT	NIVEAU 1	0,10	0,30	0,50
La 1ère phase de vol s'effectue par un renversemen court au-dessus du 1er bloc de tapis		Renversement du corps trop en longueur		
		X	X	
Le corps gainé doit être en légère courbe avant dans la première phase de vol jusqu'au passage à la verticale		Position imprécise corps cassé ou trop en extension		
		X	X	X

1er SAUT	VARIANTE DU NIVEAU 1 NIVEAU 2	0,10	0,30	0,50
Au moment de l'appui, alignement actif du corps avec impulsion bras		Dévations par rapport à la verticale à l'appui renversé		
		X	X	X
Les bras sont tendus durant toute la phase d'appui. La poussée est dynamique		Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps		
		X	X	X
Dans la 2ème phase de vol, le corps est en légère courbe arrière *(extension)*		Fermeture du corps		
		X	X	X
Pose de main supplémentaire		Non reconnaissance		
Dans le 2ème envol, le corps est en extension. Cette position est maintenu jusqu'à l'arrivée. Bras tendus maintenus aux oreilles *(pas de pénalité si arrivée en déséquilibre avant)*		Arrivée en déséquilibre arrière au flip avant		
		X	X	X
		Réalisation groupé du flip avant		
		X	X	X
		Abaissement des bras au flip avant		
		X	X	X
Durant tout le mouvement, la tête est maintenue dans une position normale		Position incorrecte *(baissé ou trop en extension)*		
		X	X	

1er SAUT	NIVEAU 3	0,10	0,30	0,50
Après le sursaut face au tremplin jusqu'à la pose des mains. Alignement de la pose des mains. Passage de la roue à la verticale des mains		Rotation du buste avant la pose		
		X	X	
		Déviation dans l'alignement		
		X	X	X
L'arrivée doit être effectuée latéralement à la station droite en déséquilibre vers l'avant, bras écartés. *(pas de pénalité si arrivée en déséquilibre vers l'avant)*		Déviation par rapport à l'arrivée latérale		
		X	X	X
		Déviation par rapport à la station droite		
		X	X	X
		Bras le long du corps		
			X	

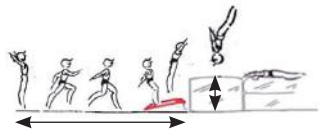
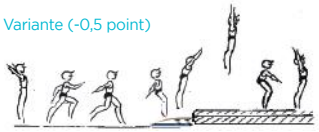
2ème SAUT	NIVEAU 1 À 3	0,10	0,30	0,50
La course est progressivement accélérée, le pré appel et l'impulsion sur le tremplin bien coordonnés avec le retard des bras, buste droit.		Pieds décalés lors de la percussion		
		X	X	
		Buste fermé en avant sur le tremplin		
		X	X	X
Lors de l'impulsion jambes et au 1er envol, les bras sont lancés le long du corps vers l'alignement du buste		Pas de projection des bras du bas		
		X	X	
La 1ère phase de vol s'effectue par un renversement court		Renversement du corps trop en longueur		
		X	X	X
Positions imprécises: fausse position du corps *(pénalité Jury D sur la note finale)*		Corps groupé à la place de carpé : - 1,50 point Corps groupé à la place de tendu : - 3 ponts Corps carpé à la place de tendu : - 1,50 pont		

IMPOSÉS FFGYM

SAUT

GRILLE DES SAUTS POUR LA CATÉGORIE « IMPOSÉS 1 À 3 »

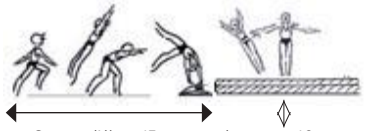
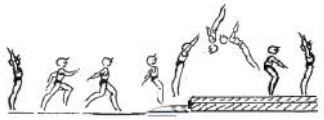
NIVEAU 1
Valeur Technique : 1 point

1er saut	2ème saut
1 trampo-tremp	1 tremplin
 Course d'élan : 15m hauteur : 80cm Salto avant, corps tendu, arrivée dos	Course d'élan : 15m hauteur : 40cm Salto avant groupé
Variante (-0,5 point) Course d'élan : 15m hauteur : 80cm Lune arrivée dos	Variante (-0,5 point)  Course d'élan : 15m hauteur : 40cm Saut extension *(chandelle)*

NIVEAU 2
Valeur Technique : 2,5 points

1er saut	2ème saut
1 trampo-tremp	1 tremplin
Course d'élan : 15m hauteur : 80cm Lune arrivée debout	Course d'élan : 15m hauteur : 40cm Salto avant carpé

NIVEAU 3
Valeur Technique : 4,5 points

1er saut	2ème saut
1 tremplin	1 tremplin
 Course d'élan : 15m hauteur : 40cm Roue arrivée latérale	 Course d'élan : 15m hauteur : 40cm Salto Avant tendu

IMPOSÉS FFGYM
SAUT

GRILLE DES SAUTS POUR LA CATÉGORIE « IMPOSÉS 4 À 6 »

Matériel	Trampo-tremp ou 2 tremplins	Table de saut à 1,25 m Course d'élan de 25 m
Valeurs Techniques	GROUPE 1	GROUPE 2
1	Lune	
2	Lune vrille	
3,5		Tsukahara groupé
4,5		Tsukahara carpé
5,5		Tsukahara tendu

Matériel	1 tremplin	Table de saut à 1,25 m Course d'élan de 25 m
Valeurs Techniques	GROUPE 1	GROUPE 2
2	Lune	Renversement latéral avec ¼ de tour **vers l'extérieur**
3	Lune vrille	
4		Tsukahara groupé
5,5		Tsukahara carpé
7		Tsukahara tendu

GRILLE DES SAUTS POUR LES CATÉGORIES « AVENIR & ESPOIR »

Matériel	Trampo-tremp		Table de saut à 1,25 m Course d'élan de 25 m
Valeurs Techniques	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3
3,5		Tsukahara groupé	
4,5		Tsukahara carpé	
5	Lune Salto avant groupé		
5,5	Lune Salto avant groupé ½ tour	Tsukahara tendu	
		Tsukahara groupé vrille « puck »	
7		Tsukahara Tendu 1 vrille	
8*		Tsukahara tendu 2 vrilles*	Yurchenko tendu 2 vrilles*

*Sauts autorisés uniquement sur demande auprès de la DTN

Matériel	1 tremplin		Table de saut à 1,25 m Course d'élan de 25 m
Valeurs Techniques	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3
2	Lune		
4		Tsukahara groupé	
5,5		Tsukahara carpé	Yurchenko groupé
6			Yurchenko carpé
6,5		Tsukahara groupé vrille « puck »	Yurchenko groupé vrille
7	Lune Salto Av groupé	Tsukahara Tendu	Yurchenko tendu
8	Lune Salto Av carpé	Tsukahara Tendu 1 vrille	Yurchenko tendu vrille
	Lune Salto Av carpé ½ tour*		
8,5*	Lune Salto Av carpé avec ½ tour*		
9*		Tsukahara tendu 2 vrilles*	Yurchenko tendu 2 vrilles*

*Sauts autorisés uniquement sur demande auprès de la DTN

IMPOSÉS FFGYM
BARRES PARALLÈLES

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Le matériel**

- La hauteur des barres est libre *(hauteur maximum 2 mètres du sol)*
- Tremplin autorisé pour tous les mouvements

» **Les maintiens**

- Les ATR(s) et les positions marqués d'un * ne sont pas demandés tenus *(si tenu : pas de pénalité)*

» **Les balancés à l'appui niveau 1 à 3 et les balancés en suspension niveau 2 et 3**

- Un balancé est considéré comme : un élancé vers l'arrière et l'avant
- La hauteur est précisée pour chaque niveau par des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES »
- Les balancés supplémentaires ne peuvent être pénalisés que sur les fautes d'exécution

» **Les balancés des niveaux 4 à 6**

- La hauteur est précisée pour chaque niveau dans les textes
- Les balancés supplémentaires sont pénalisés *(pénalités Code FIG)*

» **Précisions pour les Moy**

Mouvement 4 : Secteur 4

- // Balancer arrière à 45°, MOY *(fléchi ou tendu)* à l'appui au siège écarté passager*, flexion extension de jambes pour élancer en avant. //
- Absence de ce secteur : une pénalité de 0,50 point est appliquée sur la note finale *(voir règle des « éléments non présentés »)*.

Mouvement 5, Secteur 2 : *(2 parties : Balancer à l'ATR* // puis Moy.)*

- Le gymnaste ne présente pas le Moy *(ou le bonus 1, Soleil)* :
- Pénalité de 1 point sur la note finale *(JD)*

  0,5 de l'élément non présenté

  0,5 de pénalité supplémentaire car cet élément est obligatoire

- Remarques importantes en cas de non présentation du Moy :
  - Le balancé en arrière à l'ATR* reste obligatoire après la bascule *(1ère partie du secteur 2)*,
  - Un balancé en avant supplémentaire est nécessaire et toléré pour poursuivre le mouvement avec le secteur 3
- Si Moy est fait avec les jambes fléchies :
  - Pénalité de 0,50 point pour les jambes fléchies par le jury E et non reconnaissance de l'élément par le jury D

» **Les débuts des mouvements**

- Mouvement 1 à 3 : Si aide de l'entraîneur : pas de pénalité

» **Les valses à l'appui**

- Pour les valses demandées en élan, si arrêt à l'ATR avant la valse :
  - Reconnaissance de l'élément par le jury D
  - Pénalité de 0,50 point par le jury E
  - Si élément avec bonus : Non attribution du bonus.

» **Les sorties**

- Mouvement 1 à 3 : pas de pénalité si le déplacement latéral sur une barre se réalise en sautant

» **Le Bonus performance 2 des niveaux 1 à 3**

- Ce bonus est attribué pour le respect des « Exigences spécifiques » et en fonction de la moyenne des notes d'exécution sur les 4 balancés identifiés

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION JURY E SUR LES 4 BALANCÉS CONCERNÉS *(n° de secteur en gras et en rose)*		
Entre	0 à 0,40 point	> 0,40 à 0,80 point
Bonification	+ 0,80 point	+ 0,40 point

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 1

VALEUR TECHNIQUE : 1 point

1	De la station au milieu des barres, sauter à l'appui *(avec ou sans aide de l'entraîneur)*, position corrigée corps droit tenue 2 secondes. //
Bonus 1	Flexion des bras lente et contrôlée à 90° *, puis remonter à la position corrigée corps droit*. // *(Bonus performance supplémentaire + 0,50 point)*
2	Monter les jambes fléchies à 90°, équerre groupée tenue 2 secondes. //
3	Revenir à la position corrigée*, corps droit // élever les deux jambes tendues à l'horizontale et les poser au siège écarté*, // flexion et extension des jambes pour élancer en avant. //
4	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant. // *(non évalué pour l'amplitude)*
5	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
6	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
7	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
8	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
9 ou Variante	*Balancer en arrière et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale. //*
	Balancer en arrière et sortir entre les barres, réception à la station droite. // *(Variante – 0,50 point)*

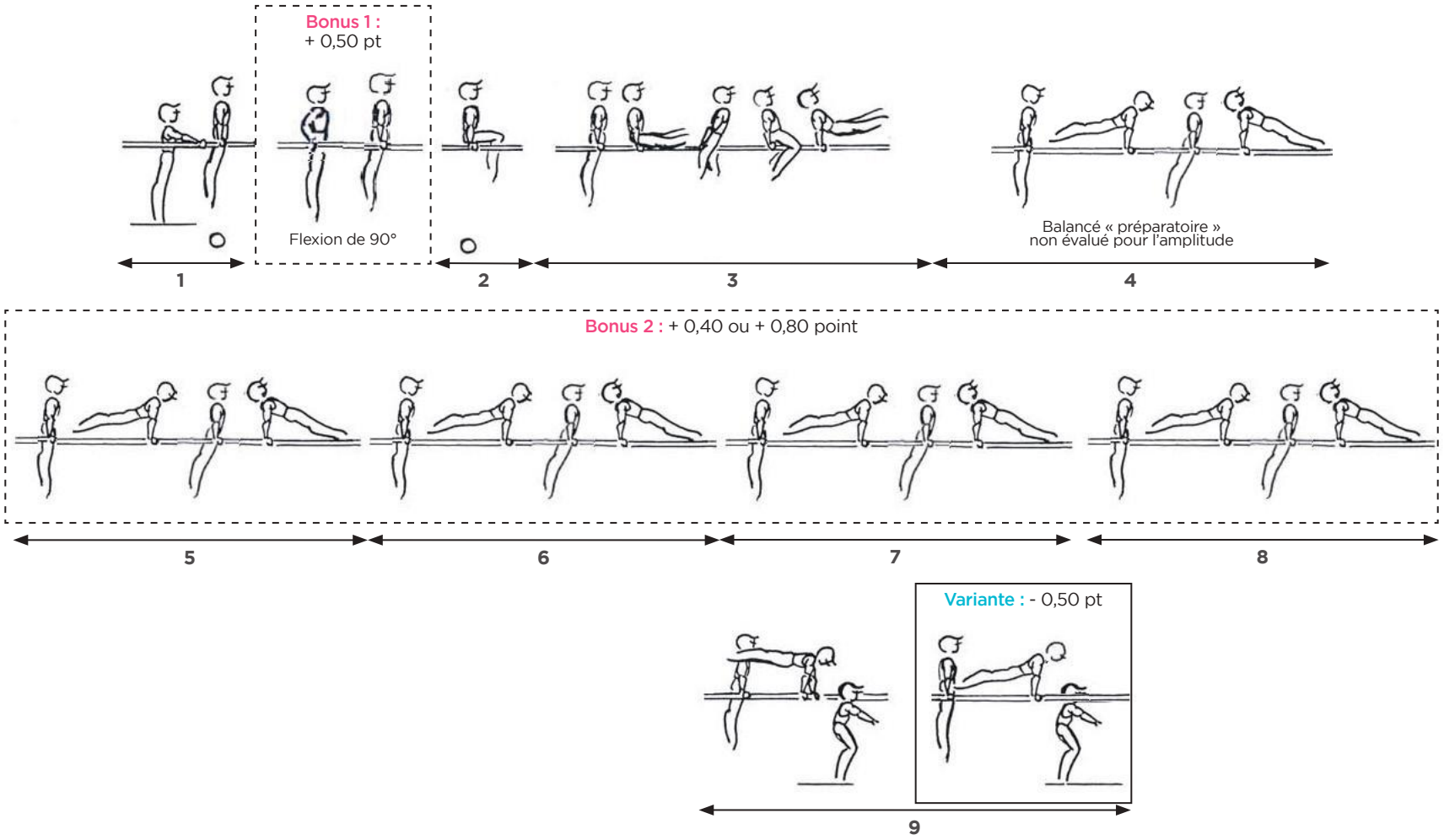
Bonus 2	En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 5 à 8 au regard des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES » ci-dessous : *(Bonus performance évolutif : + 0,40 ou + 0,80 point)*

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 1 le buste et les jambes restent alignés durant tout le balancé		
Vers l'arrière Pieds à hauteur des barres Corps aligné en légère ouverture Bras tendus		**Vers l'avant** Pieds à hauteur des barres Corps aligné en légère ouverture Bras tendus

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 1

VALEUR TECHNIQUE : 1 point



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

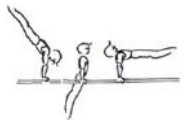
BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 2

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, balancer vers l'avant. //
2	Balancer en suspension vers l'arrière et vers l'avant. //
3	Balancer en suspension vers l'arrière et vers l'avant. //
4	Balancer vers l'arrière, et *Bascule de fond au siège écarté*. //*
ou **Variante**	Établissement arrière à la suspension brachiale, temps de ventre au siège écarté*. // *(Variante - 0.50 point)*
5	*Equerre jambes serrées tenue 2 secondes, écarter et poser les jambes au siège écarté*. // Flexion et extension des jambes pour élancer en avant. //*
ou **Bonus 1**	**Equerre jambes serrées tenue 2 secondes, s'élever à l'équerre jambes levées à la verticale* avant de s'élancer en avant. //** *(Bonus performance évolutif + 0,5 point)*
6	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant. // *(non évalué pour l'amplitude)*
7	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
8	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
9	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
10	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
11	Balancer en arrière à l'horizontale des épaules et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite *(ou inversement)*, réception à la station costale. //

Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 7 à 10 au regard des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES » ci-dessous :** *(Bonus performance évolutif: + 0,40 ou + 0,80 point)*

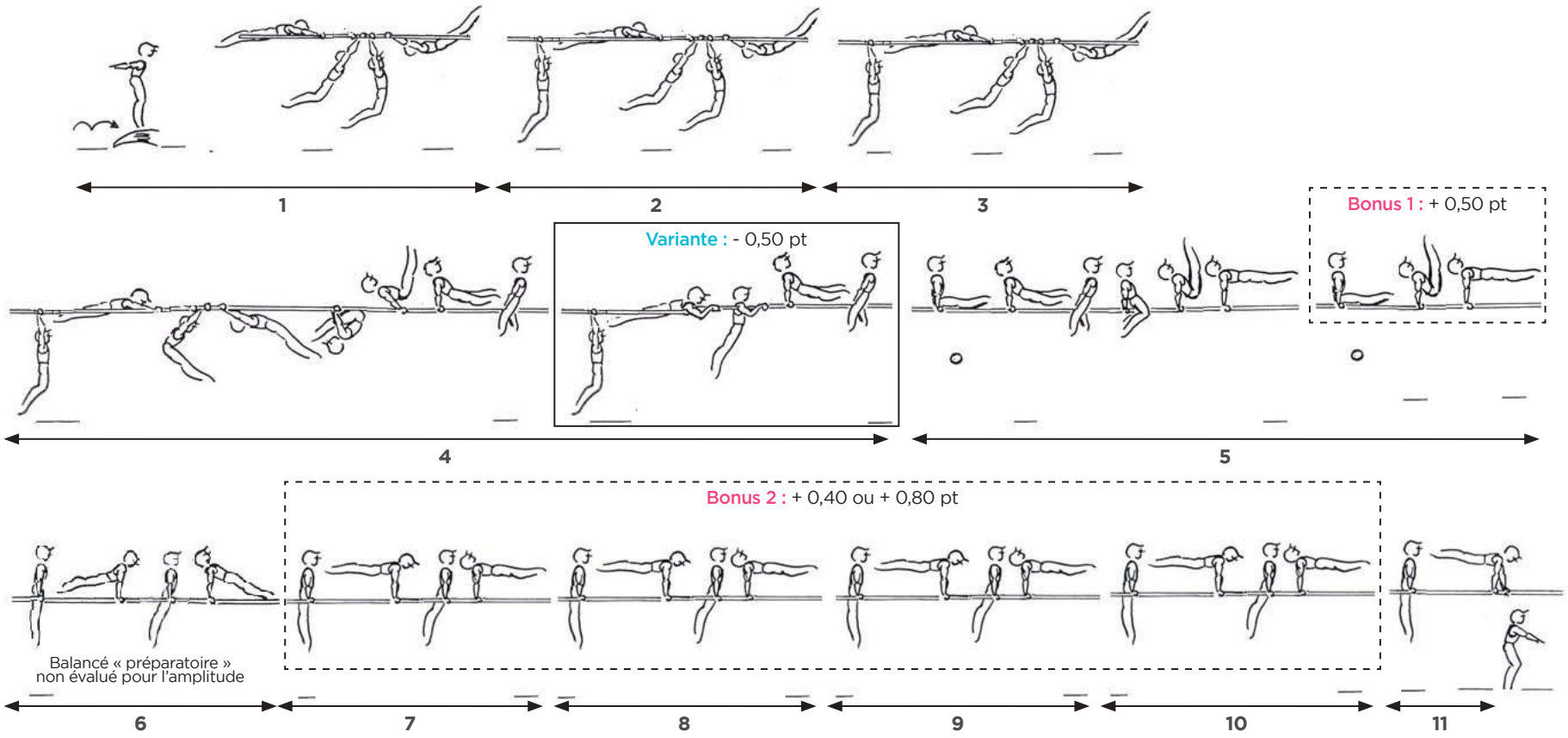
EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS EN SUSPENSION AUX BARRES PARALLÈLES NIVEAU 2		
Vers l'arrière à la fin du balancé Le corps élevé proche de l'horizontale des barres Corps en courbe avant pour préparer le fouetté Bras tendus La tête n'est jamais en extension		**Vers l'avant à la fin du balancé** Les épaules sont devant les mains Le corps renversé proche de 30° au dessus de l'horizontale des épaules Bras tendus La tête n'est jamais en extension
Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale		

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 2		
Vers l'arrière à la fin du balancé Le corps est à hauteur des épaules Corps aligné en légère ouverture Bras tendus		**Vers l'avant à la fin du balancé** Le bassin est à la hauteur des épaules Corps aligné en légère ouverture Bras tendus
Buste et jambes alignés durant tout le balancé - Épaules à la verticale des mains - Le corps droit au passage à la verticale		

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 2

VALEUR TECHNIQUE : 2,5 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 3

VALEUR TECHNIQUE 4,5 points

1 **ou** **Bonus 1**	*De la station en bout des barres, sauter à l'appui brachial et établissement en avant au siège écarté*, //* De la station en bout de barres, sauter à l'appui brachial, balancer en avant à la position mi- renversée corps carpé et par temps de bascule, s'établir au siège écarté*, // *(Bonus performance évolutif + 0,50 point)*
2	Resserrer les jambes à l'équerre* et se renverser vers l'arrière, prise d'élan en suspension vers l'avant, //
3	Balancer en suspension vers l'arrière et l'avant, //
4	Balancer en suspension vers l'arrière et l'avant, //
5	Balancer en suspension vers l'arrière et l'avant, //
6	Balancer vers l'arrière et bascule de fond, // à l'équerre jambes serrées, tenue 2 secondes, //
7	Elever les jambes à la verticale* et élancer en avant, //
8	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // *(non évalué pour l'amplitude)*
9	Balancer en arrière et en avant, //
10	Balancer en arrière et en avant, //
11	Balancer en arrière et en avant, //
12	Balancer en arrière et en avant, //
13	Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes // et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite *(ou inversement)*, réception à la station costale. //

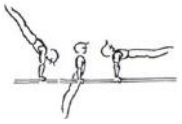
Bonus 2	En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 9 à 12 au regard des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES » ci-après : *(Bonus performance évolutif : + 0,40 ou + 0,80 point, voir tableau de présentation)*

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS EN SUSPENSION AUX BARRES PARALLÈLES NIVEAU 3

Vers l'arrière à la fin du balancé		Vers l'avant à la fin du balancé
Le corps élevé proche de l'horizontale des barres Corps en courbe avant pour préparer le fouetté Bras tendus La tête n'est jamais en extension		Les épaules sont devant les mains Le corps renversé proche de 30° au dessus de l'horizontale des épaules Bras tendus La tête n'est jamais en extension

Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 3

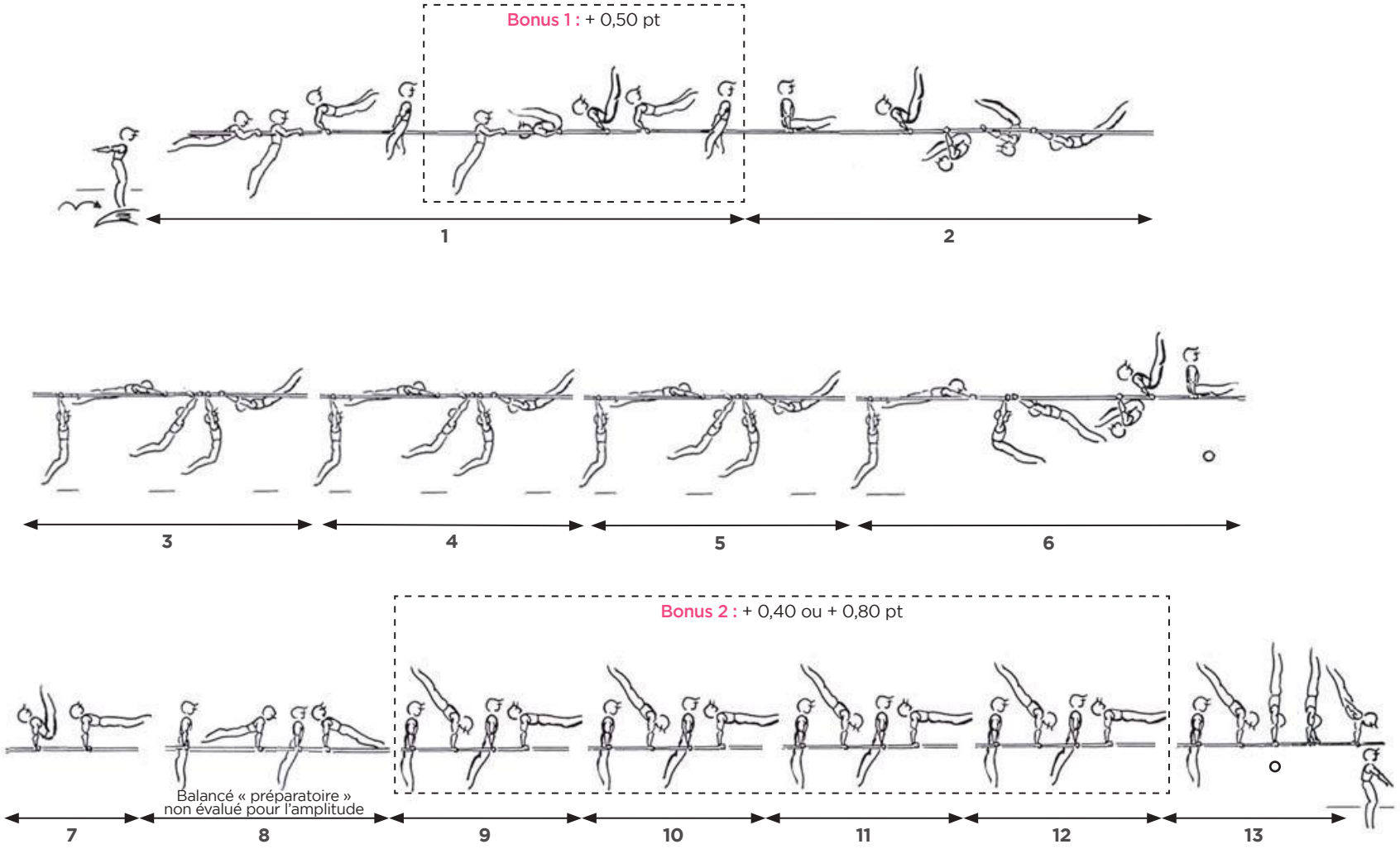
Vers l'arrière à la fin du balancé		Vers l'avant à la fin du balancé
Le corps est à 45° au dessus de l'horizontale des épaules Corps aligné en légère ouverture Bras tendus		Le bassin est à la hauteur des épaules Corps aligné en légère ouverture Bras tendus

Buste et jambes alignés durant tout le balancé - Épaules à la verticale des mains - Le corps droit au passage à la verticale

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 3

VALEUR TECHNIQUE 4,5 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 4

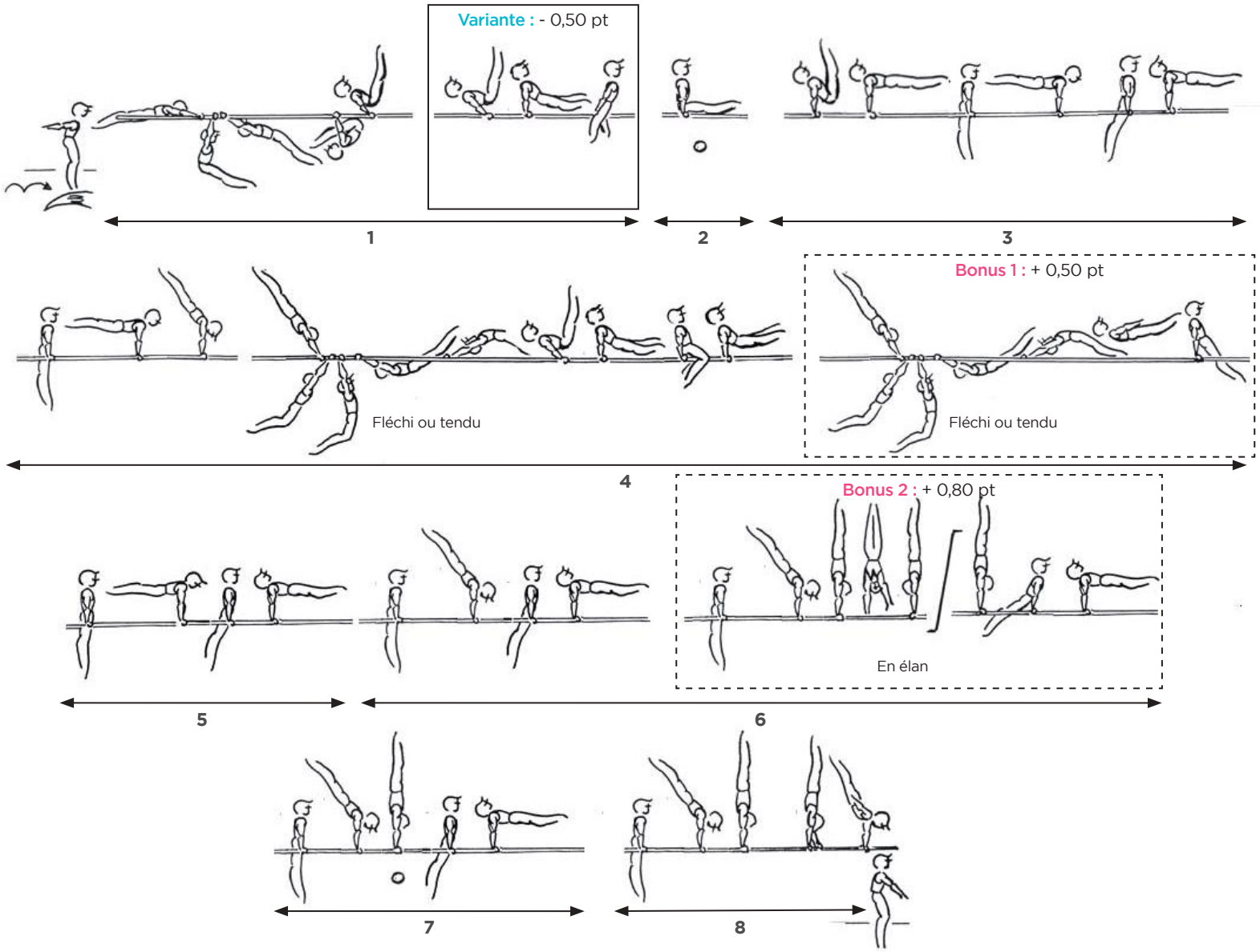
VALEUR TECHNIQUE 2,5 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, *bascule de fond à l'équerre*, //
ou Variante	**Bascule de fond au siège écarté*, puis réunir les deux jambes à l'équerre, //** *(Variante - 0.50 point)*
2	Equerre, jambes serrées, tenue 2 secondes, //
3	Elever les jambes à l'équerre verticale*, // et s'élancer en avant, balancer en arrière et en avant à l'horizontale, //
4	*Balancer en arrière à 45°, Moy (fléchi ou tendu) à l'appui au siège écarté passagé*, flexion et extension de jambes pour élancer en avant, //*
ou Bonus 1	**Balancer en arrière à 45°, Moy** *(fléchi ou tendu)* **à l'appui, //** *(Bonus performance évolutif + 0,50 point)*
5	Balancer en arrière à l'horizontale, balancer en avant à l'horizontale, //
6	*Balancer en arrière à 45°, balancer en avant à l'horizontale, //*
ou Bonus 2	**Balancer en arrière à l'ATR valse avant en élan*, balancer en avant à l'horizontale, //** *(Bonus performance évolutif + 0,80 point ; si arrêt avant la valse : pas de bonus)*
7	Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes, balancer en avant à l'horizontale, //
8	Balancer en arrière à l'ATR* et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite *(ou inversement)*, réception à la station costale. //

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 4

VALEUR TECHNIQUE 2,5 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 5

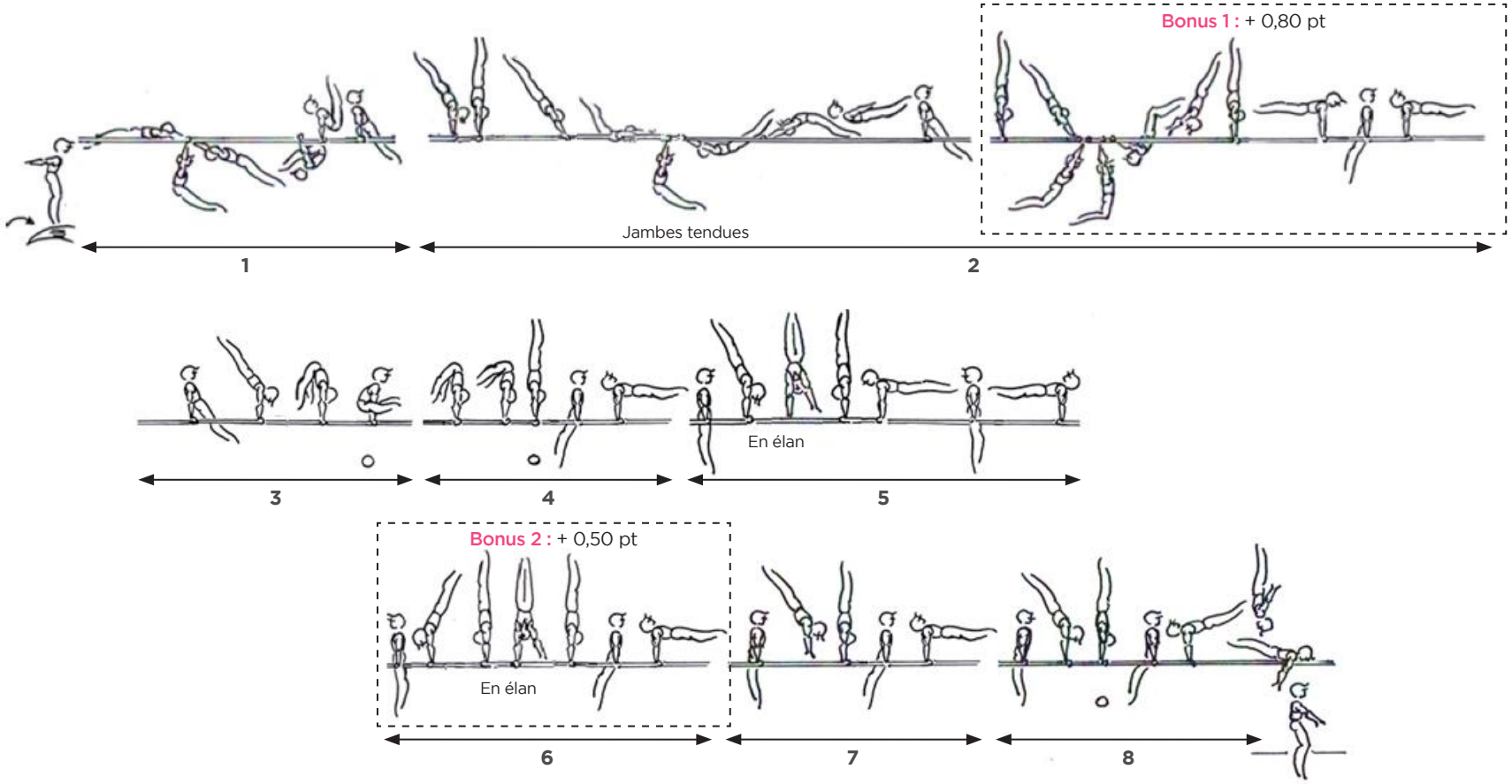
VALEUR TECHNIQUE 6 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, bascule de fond à l'appui dégager les jambes à la verticale* et élancer en avant, //
2 ou Bonus 1	*Balancer en arrière à l'ATR*, // Moy jambes tendues à l'appui tendu, //*
	Balancer en arrière à l'ATR*, // Soleil ATR*, balancer en avant à l'horizontale, // *(Bonus performance de remplacement + 0,80 point)*
3	Balancer en arrière à 45° au-dessus de l'horizontale, s'établir à l'équerre écartée, tenue 2 secondes, //
4	S'élever en force à l'ATR tenu 2 secondes, balancer en avant à l'horizontale, //
5	Balancer en arrière à l'ATR et valse avant en élan*, balancer en avant à l'horizontale, //
6 et Bonus 2	**Balancer en arrière à l'ATR et valse arrière en élan*, balancer en avant à l'horizontale, //** *(Bonus 2 performance évolutif + 0,50 point ; si arrêt avant la valse : pas de bonus)*
7	Balancer en arrière sauter à l'ATR*, balancer en avant à l'horizontale, //
8	Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes, // balancer en avant et sortie en salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 5

VALEUR TECHNIQUE 6 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 6

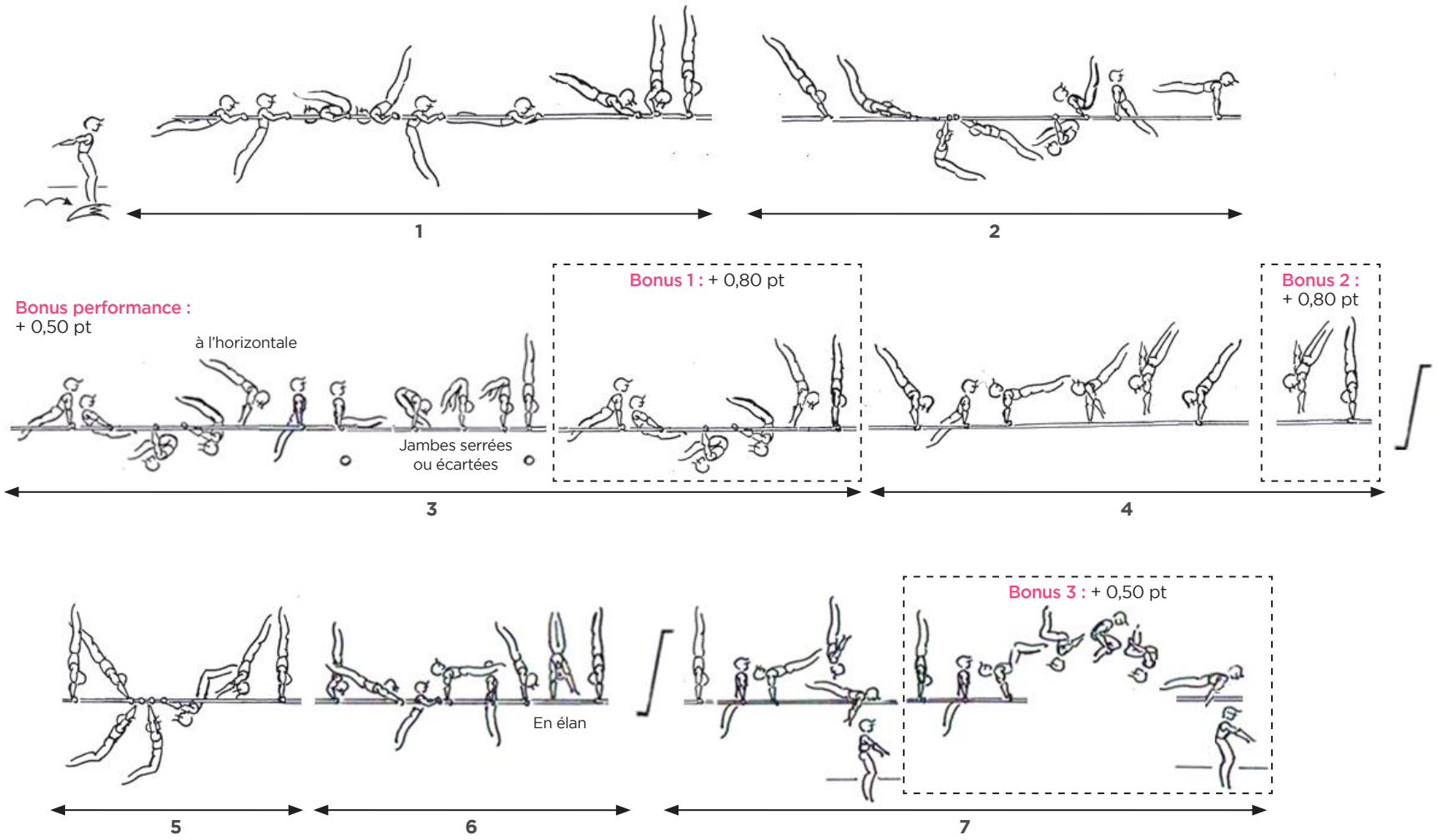
VALEUR TECHNIQUE 8,5 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à l'appui brachial, balancer en avant à la position mi- renversée corps carpé, élancer en avant, // balancer en arrière, établissement arrière à l'ATR*, //
2	S'abaisser à la suspension corps tendu, bascule de fond à l'appui jambes dégagées à la verticale et élancer en avant, balancer en arrière à l'horizontale, // *(si ATR*)*
3	*Etablissement en avant en tournant en arrière à l'horizontale, (salto en dessous à l'horizontale) (Bonus performance évolutif + 0,50 point), // équerre tenue 2 secondes, // ATR en force tenu 2 secondes, // (jambes serrées ou écartées)*
ou Bonus 1	**Etablissement en avant en tournant en arrière à l'ATR** *(salto en dessous à l'ATR)*, // *(Bonus performance évolutif+ + 0,80 point)*
4	Balancer et demi-tour avant à 45°, //
ou Bonus 2	**Balancer et demi-tour avant à l'ATR*, //** *(Bonus performance de évolutif + 0,80 point)*
5	Soleil ATR*, //
6	Flexion des bras à l'appui brachial, établissement avant à l'appui tendu, *(temps de ventre)*, // balancer en arrière à l'ATR valse avant en élan*, //
7	*Balancer en avant et sortie en salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //*
ou Bonus 3	**Balancer en avant et sortie en double salto arrière corps groupé, réception à la station droite. //** *(Bonus performance évolutif + 0,50 point)*

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRES PARALLÈLES / MOUVEMENT 6

VALEUR TECHNIQUE 8,5 points



IMPOSÉS FFGYM
BARRE FIXE

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les éléments d'élan**

- La hauteur des balancés est précisée pour chaque mouvement.
- **Mouvements 1 à 3** : dans la recherche de grandes amplitudes dans les balancés, des grands tours peuvent se produire : pas de pénalité dans la limite du respect du texte.
- Les balancés supplémentaires ne peuvent être pénalisés que sur les fautes d'exécution.
- **Mouvements 4 à 6** : le nombre de grands tours est libre si dans le texte un grand tour est indiqué. Si le texte ne précise pas de grand tour, celui-ci est considéré comme élan supplémentaire *(pénalité de 0,50 point pour élément supplémentaire).*
- **Mouvement 3 et 4** *(secteur 1)* : l'élancé AR n'est pas considéré comme un balancé AR : pas de pénalité pour l'amplitude.

» **Les éléments d'élan à l'ATR**

- S'ils ne continuent pas dans la direction voulue : pénalité de 0.50 pt pour non reconnaissance. Exemple : grand élan ATR, pieds mains, Stalder...

» **Le Bonus Performance 2 des niveaux 1 et 2**

- Ce bonus est attribué pour le respect des « **Exigences spécifiques** » et en fonction de la moyenne des notes d'exécution des balancés identifiés.

MOYENNE DES NOTES D'EXÉCUTION DU JURY E SUR LES 4 BALANCÉS CONCERNÉS *(n° de secteur en rose et en gras)*		
Entre	0 à 0,40 point	> 0,40 à 0,80 point
Bonification	+ 0,80 point	+ 0,40 point

AUTRES PRÉCISIONS

» Niveau 5 *(secteur 1)*

L'établissement arrière est demandé à 15° au-dessus de l'horizontale.
- En dessous de 15° : une pénalité unique de 0.30 pt est appliquée.

» Niveau 6 *(secteur 7)* : reconnaissance du Adler *(application du code FIG).*

Les éléments qui finissent en prises mixtes ou prises cubitales sont sujets aux déductions suivantes :

- 0° - 30° = pas de déduction
- 31° - 45° = - 0.1
- 46° - 90° = - 0.3
- >90° = - 0.5 et pas reconnu *(par le jury D)*

» Niveau 6 *(secteur 12, BONUS 3)* :

Sortie double salto arrière en puck, réception à la station droite. // *(Bonus performance évolutif + 0,50 point)*

- Autres positions du corps possibles dans la double rotation *(bonus accordé)* :
  - En position groupée
  - En position tendue
  - En position tendue dans le premier salto puis groupée ou puck dans le deuxième salto.

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 1

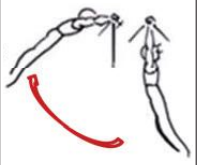
VALEUR TECHNIQUE 1 point

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES

1 **ou** **Variante** **ou** **Bonus 1**	De la suspension, mains en pronation *Elever les jambes en avant, en arrière et par traction des bras, renversement arrière à l'appui tendu*, //*
	Monter à l'appui tendu* avec l'aide de l'entraîneur, // *(Variante – 0,50 point)*
	Renversement arrière, seul et sans élan, à l'appui tendu*, // *(Bonus performance évolutif + 0,50 point)*
2	Prise d'élan abdominale corps à 45° sous l'horizontale, //
3	Basculer en arrière et prise d'élan en avant, //
4	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // *(non évalué pour l'amplitude)*
5	Balancer en arrière, balancer en avant, //
6	Balancer en arrière, balancer en avant, //
7	Balancer en arrière, balancer en avant, //
8	Balancer en arrière, balancer en avant, // et arrêt par l'entraîneur

Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 5 à 8 au regard des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES » ci-dessous :** *(Bonus performance évolutif : + 0,40 ou + 0,80 point, voir tableau de présentation)*

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS NIVEAU 1 : À 45° SOUS L'HORIZONTALE DE LA BARRE

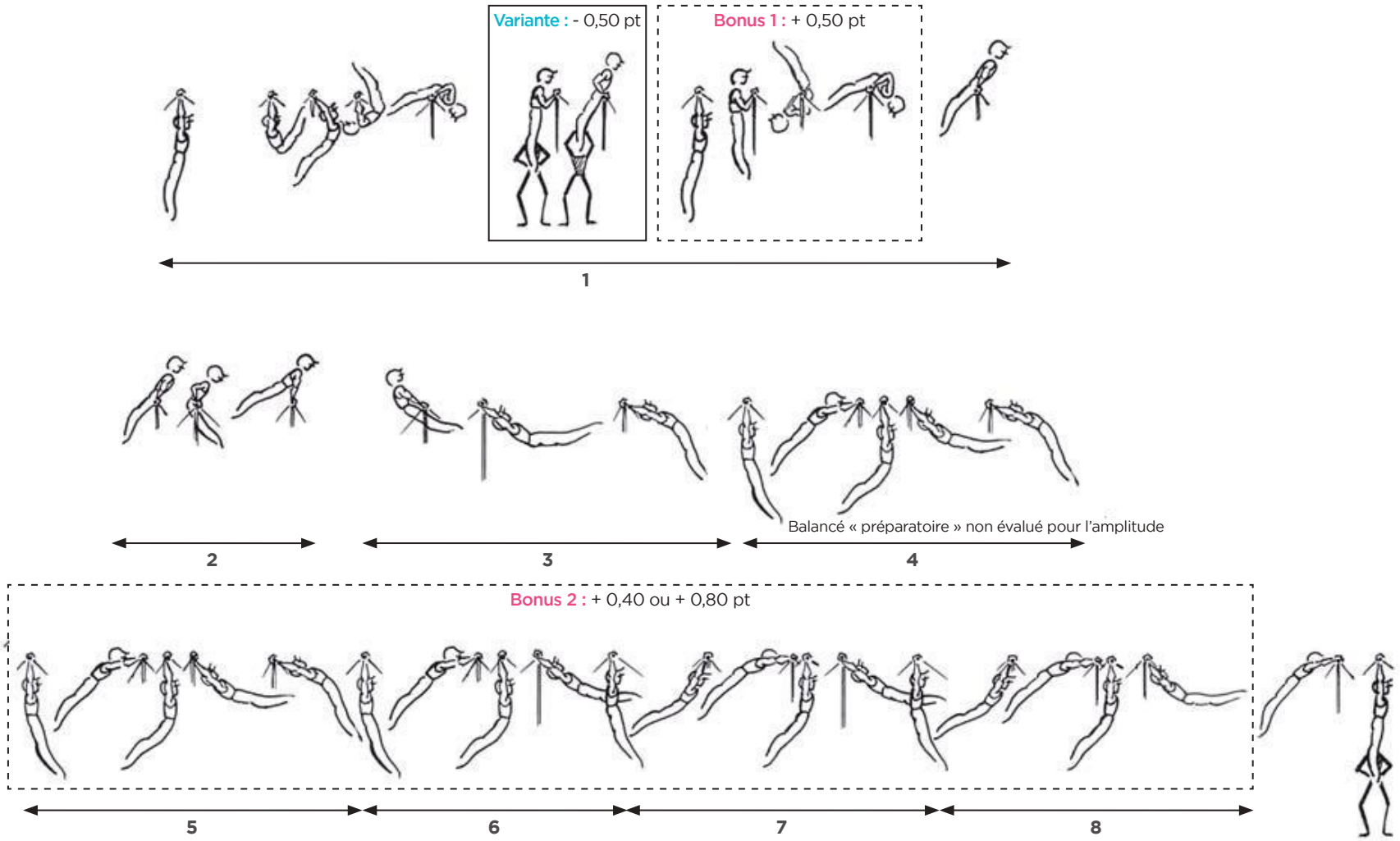
Vers l'arrière		Vers l'avant	
En fin de balancé arrière le corps est au moins à 45° sous l'horizontale Au passage à la verticale basse de la barre le corps est aligné En fin de balancé le corps est en courbe avant Le corps n'est jamais cassé ou en extension *(relâchement)* Les oreilles restent en contact avec les bras		En fin de balancé avant le corps est au moins à 45° sous l'horizontale Le corps est en courbe arrière à la verticale Le corps est en courbe avant après la verticale *(fouetté avant)* Le corps n'est jamais cassé ou en extension *(relâchement)* Les oreilles restent en contact avec les bras	

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 1

VALEUR TECHNIQUE 1 point

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 2

VALEUR TECHNIQUE 2,5 points

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES

1 **ou** **Bonus 1** **ou** **Variante**	De la suspension, mains en pronation, *Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière, balancer en avant, balancer en arrière et établissement arrière à l'appui, // (enchainement direct avec secteur 2)* **Prise d'élan *(ou double prise d'élan)*, élancer en arrière, balancer en avant et bascule à l'appui* *(arrêt autorisé)*, prise d'élan abdominale à l'horizontale, //** *(Bonus performance de remplacement + 0,50 point)* **Elever les jambes en avant, en arrière et par traction des bras, renversement arrière à l'appui tendu*, prise d'élan abdominale à l'horizontale, //** *(Variante – 0,50 point)*
2	Basculer en arrière et prise d'élan en avant, //
3	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // *(non évalué pour l'amplitude)*
4	Balancer en arrière, balancer en avant, //
5	Balancer en arrière, balancer en avant, //
6	Balancer en arrière, balancer en avant, //
7	Balancer en arrière, balancer en avant, // et arrêt par l'entraîneur

Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 4 à 7 au regard des « EXIGENCES SPÉCIFIQUES » ci-dessous :** *(Bonus performance évolutif : + 0,40 ou + 0,80 point, voir tableau de présentation)*

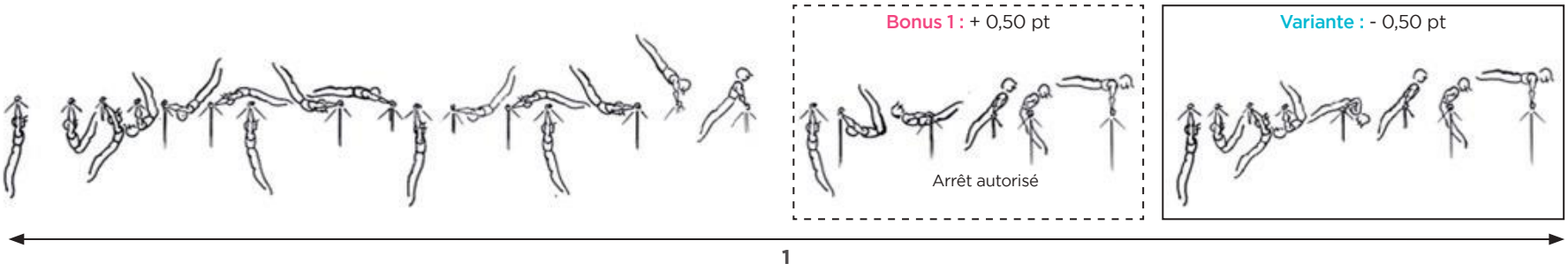
EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS NIVEAU 2 : À L'HORIZONTALE DE LA BARRE			
Vers l'arrière		**Vers l'avant**	
En fin de balancé le corps est en courbe avant à l'horizontale de la barre Le corps est en courbe avant à la verticale Le corps est en courbe arrière après la verticale *(fouetté arrière)* Le corps n'est jamais cassé ou en extension *(relâchement)* Les oreilles restent en contact avec les bras		En fin de balancé avant le corps à l'horizontale de la barre Le corps est en courbe arrière à la verticale Le corps est en courbe avant après la verticale *(fouetté avant)* Le corps n'est jamais cassé ou en extension *(relâchement)* Les oreilles restent en contact avec les bras	

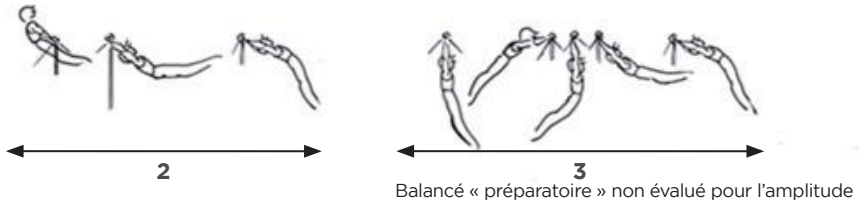
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 2

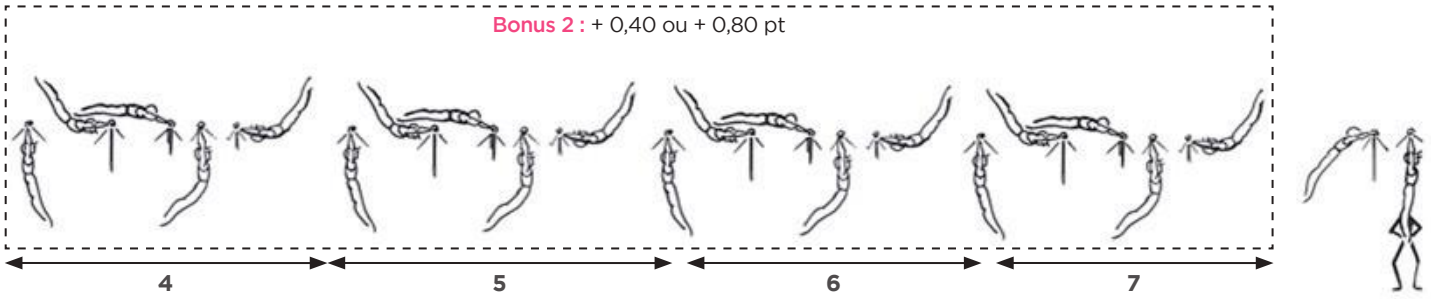
VALEUR TECHNIQUE 2,5 points

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES





Balancé « préparatoire » non évalué pour l'amplitude



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 3

VALEUR TECHNIQUE 4,5 points

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES

1 ou Bonus 1	De la suspension, mains en pronation, *Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière, balancer en avant et bascule à l'appui*, (arrêt autorisé), // prise d'élan abdominale à 45° au-dessus de l'horizontale, //* (balancés non évalués pour l'amplitude) **Prise d'élan *(ou double prise d'élan)*, élancer en arrière, établissement arrière à l'appui, passement filé à 45° au-dessus de l'horizontale, //** *(Bonus performance de remplacement + 0,80 point)*
2	Balancer vers l'avant, // *(à 45° au-dessus de l'horizontale)*
3	Grand tour en avant à l'ATR, // *(lune)*
4	Grand tour en avant à l'ATR, // *(lune)*
5	Grand tour en avant à l'ATR, // *(lune)*
6	Balancer en arrière, balancer en avant, // *(à 45° au-dessus de l'horizontale)*
7	Balancer en arrière, balancer en avant, // *(à 45° au-dessus de l'horizontale)*
Bonus 2	**Balancer en arrière, balancer en avant pour amener les pieds sur la barre, jambes tendues et serrées, pieds mains arrière carpé, dégager à 45° au-dessus de l'horizontale, balancer en avant à 45° au-dessus de l'horizontale //** *(Bonus performance supplémentaire + 0,50 point)*
8	Balancer en arrière, balancer en avant, // *(à 45° au-dessus de l'horizontale)*
9	Balancer en arrière, balancer en avant, // *(à 45° au-dessus de l'horizontale)* et arrêt par l'entraîneur

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS NIVEAU 3 : À 45° AU DESSUS DE L'HORIZONTALE DE LA BARRE

Vers l'arrière

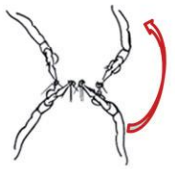
Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45°
Le corps est en courbe avant à la verticale
Le corps est en courbe arrière après la verticale *(fouetté arrière)*
Le corps n'est jamais cassé ou en extension *(relâchement)*
Les oreilles restent en contact avec les bras

Pour l'ensemble du balancé vers l'arrière et grand tour avant *(lune)*
Les 3 phases du fouetté sont visibles :
- Courbe arrière dans la descente avant
- Courbe avant à la verticale en dessous
- Courbe arrière en remontant sur le balancé arrière

Vers l'avant

Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45°
Le corps est en courbe arrière à la verticale
Le corps est en courbe avant après la verticale haute *(fouetté avant)*
Le corps n'est jamais cassé ou en extension *(relâchement)*
Les oreilles restent en contact avec les bras

Pour l'ensemble du balancévers l'avant :
Les 3 phases du fouetté sont visibles :
- Courbe avant dans la descente avant
- Courbe arrière à la verticale en dessous
- Courbe avant en remontant sur le balancé avant

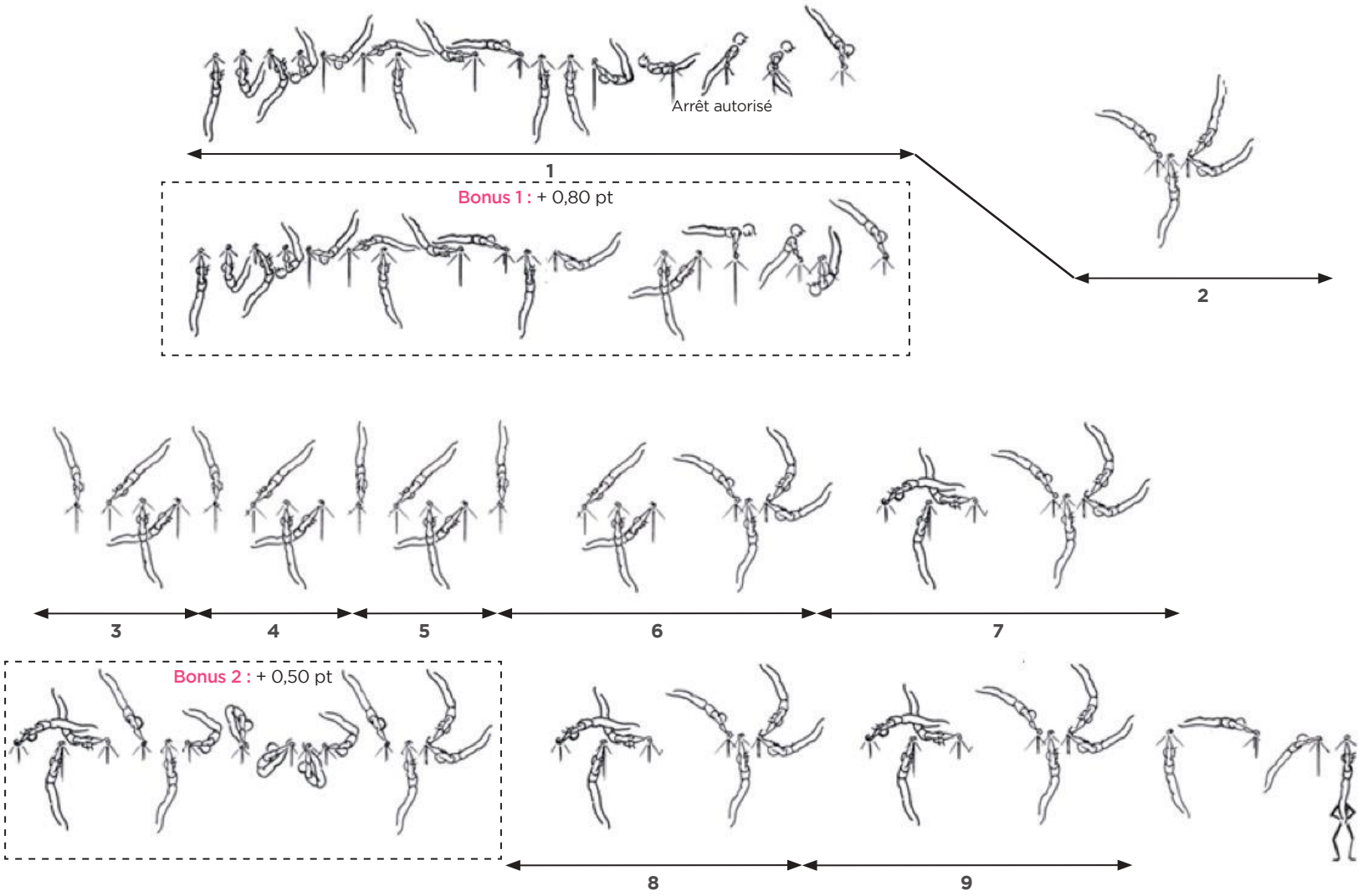


PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 3

VALEUR TECHNIQUE 4,5 points

MOUVEMENT RÉALISÉ AVEC SANGLES

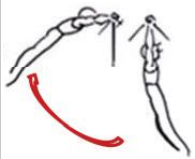


PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 4

VALEUR TECHNIQUE 2,5 points

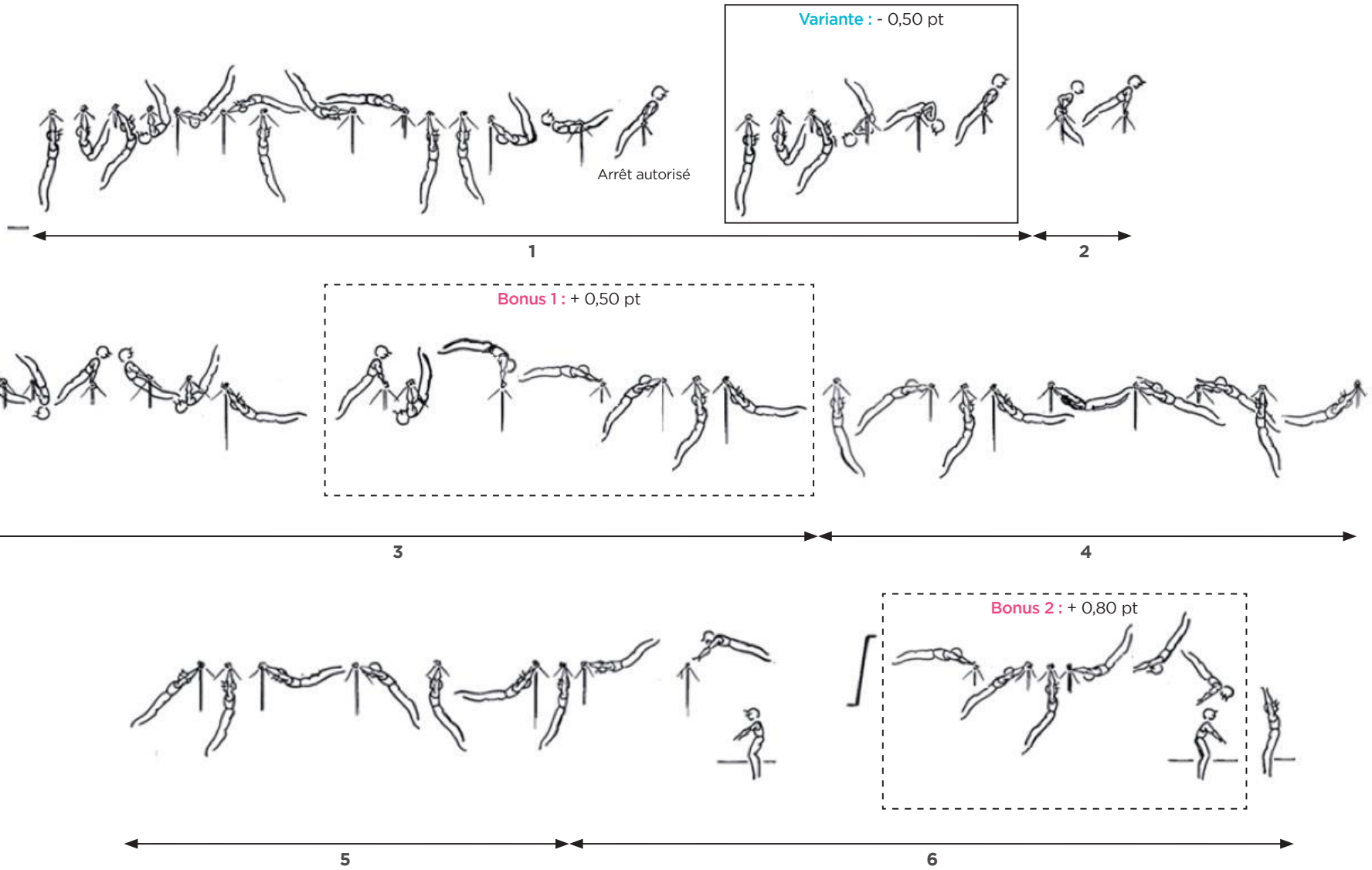
1 ou Variante	*Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière, balancer en avant et bascule à l'appui*, (arrêt autorisé), //* *(balancés non évalués pour l'amplitude)*
	Elever les jambes en avant, en arrière et par traction des bras, renversement arrière à l'appui tendu*, // *(variante – 0,50 pt)*
2	Prise d'élan abdominale à 45° sous l'horizontale, //
3 ou Bonus 1	*Tour d'appui arrière, // basculer en arrière et prise d'élan en avant, //*
	Passement filé à l'horizontale de la barre fixe, balancer vers l'avant, // *(Bonus performance évolutif + 0,50 point)*
4	Balancer en arrière, balancer en avant et contre volée alternative, mains en pronation, balancer vers l'avant, //
5	Balancer en arrière, balancer en avant, //
6 ou Bonus 2	*Balancer en arrière et sortie arrière corps à l'horizontale, réception à la station droite, //*
	Balancer en arrière, balancer en avant avec sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite. // *(Bonus performance évolutif + 0,80 point)*

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS NIVEAU 4 : À 45° SOUS L'HORIZONTALE DE LA BARRE			
Vers l'arrière En fin de balancé arrière le corps est au moins à 45° sous l'horizontale Au passage à la verticale basse de la barre le corps est aligné En fin de balancé le corps est en courbe avant Le corps n'est jamais cassé ou en extension *(relâchement)* Les oreilles restent en contact avec les bras		**Vers l'avant** En fin de balancé avant le corps est au moins à 45° sous l'horizontale Le corps est en courbe arrière à la verticale Le corps est en courbe avant après la verticale *(fouetté avant)* Le corps n'est jamais cassé ou en extension *(relâchement)* Les oreilles restent en contact avec les bras	

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 4

VALEUR TECHNIQUE 2,5 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 5

VALEUR TECHNIQUE 6 points

1	Prise d'élan *(ou double prise d'élan)*, établissement arrière à 15°, // *(établissement arrière à 45° = Bonus Performance évolutif + 0,50 point)*
2 ou Bonus 1	*Passement filé à 45° au-dessus de l'horizontale, // Grand tour en arrière (soleil) non obligatoire, //*
	Stadler jambes écartées à 45° au-dessus de l'horizontale, // grand tour arrière *(soleil)* non obligatoire, // *(Bonus performance évolutif + 0,50 point)*
3	Balancer vers l'avant et contre volée alternative des mains, //
4 ou Bonus 2	*Balancer vers l'avant et contre volée alternative des mains, //*
	Grand tour arrière, grand tour en arrière avec ½ tour *(Direct)*, grand tour avant *(Lune)*, grand en avant avec ½ tour à l'ATR mains en pronation, *(lune à soleil)*, // *(Bonus performance de remplacement + 0,80 point)*
5	Grand tour en arrière, //*(Soleil)*
6	De l'ATR, amener les pieds sur la barre, jambes tendues et serrées *(pieds mains arrière carpé)*, dégager à 45° au-dessus de l'horizontale, //
7	Grand tour en arrière, //*(Soleil)*
8	Sortie salto arrière tendu *(échappement tendu)* réception à la station droite. //

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS NIVEAU 5 : À 45° AU DESSUS DE L'HORIZONTALE DE LA BARRE

Vers l'arrière

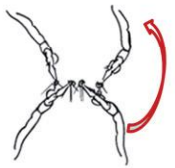
Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45°
Le corps est en courbe avant à la verticale
Le corps est en courbe arrière après la verticale *(fouetté arrière)*
Le corps n'est jamais cassé ou en extension *(relâchement)*
Les oreilles restent en contact avec les bras

Pour l'ensemble du balancé vers l'arrière et grand tour avant *(lune)*
Les 3 phases du fouetté sont visibles :
- Courbe arrière dans la descente avant
- Courbe avant à la verticale en dessous
- Courbe arrière en remontant sur le balancé arrière

Vers l'avant

Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45°
Le corps est en courbe arrière à la verticale
Le corps est en courbe avant après la verticale haute *(fouetté avant)*
Le corps n'est jamais cassé ou en extension *(relâchement)*
Les oreilles restent en contact avec les bras

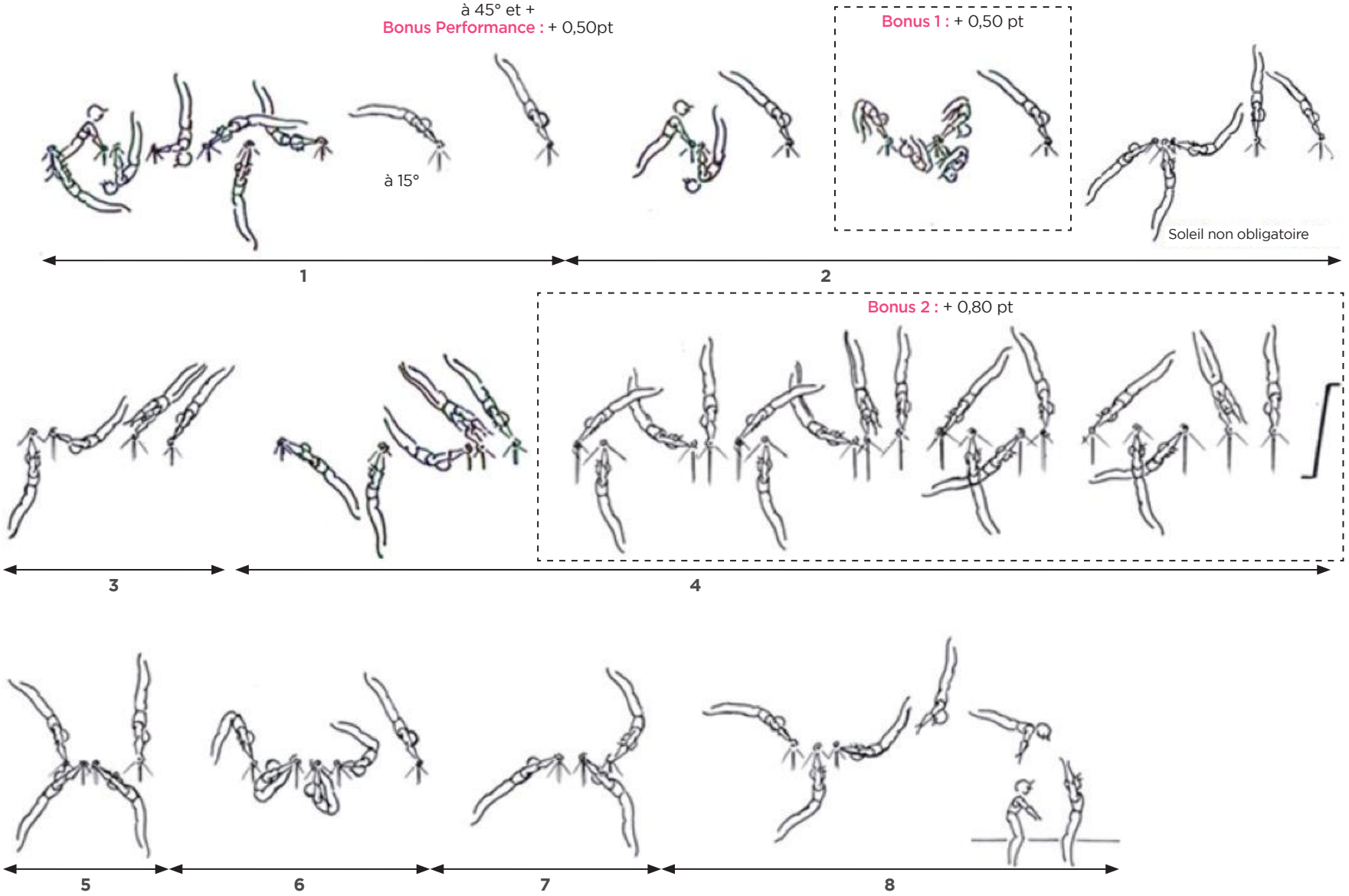
Pour l'ensemble du balancévers l'avant :
Les 3 phases du fouetté sont visibles :
- Courbe avant dans la descente avant
- Courbe arrière à la verticale en dessous
- Courbe avant en remontant sur le balancé avant



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 5

VALEUR TECHNIQUE 6 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 6

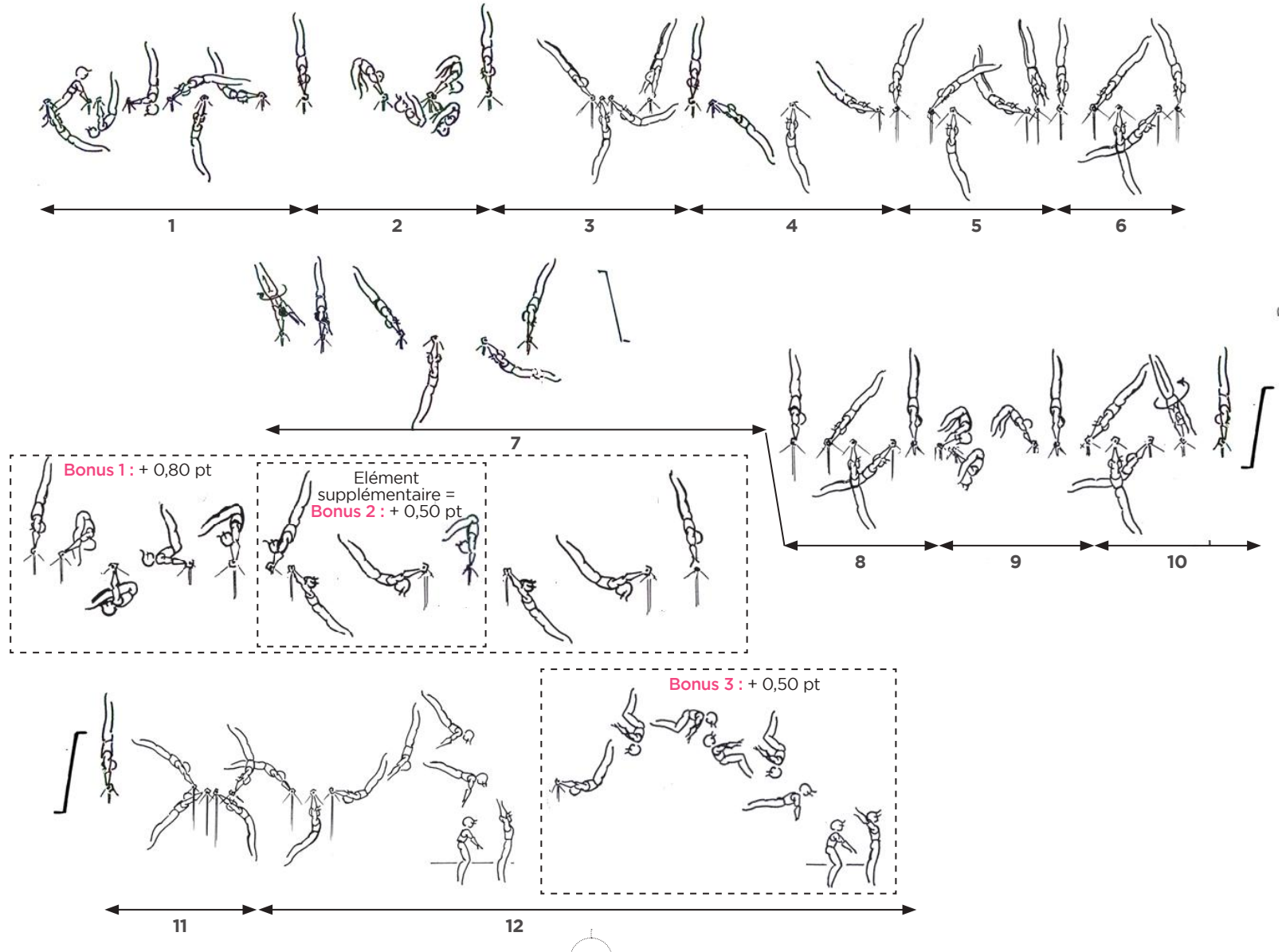
VALEUR TECHNIQUE 8,5 points

1	Prise d'élan *(ou double prise d'élan)*, établissement arrière à l'ATR, //
2	Stadler à l'ATR, //
3	Balancer vers l'avant et contre volée sautée mains en pronation à l'ATR, //
4	Grand tour en arrière, // *(Soleil)*
5	Grand tour en arrière avec ½ tour *(Direct)*, //
6	Grand tour en avant, // *(Lune)*
7 ou Bonus 1 ou Bonus 2	*Grand tour en avant avec demi-tour à l'ATR mains en prises palmaires (lune à lune), //*
	Engager Adler à l'ATR, établissement arrière en prises cubitales et sauter à l'ATR mains en prises palmaires, // *(Bonus performance de remplacement + 0,80 point)*
	Engager Adler à l'ATR, grand tour en prises cubitales corps carpé *(avec prises d'appuis)*, établissement arrière en prises cubitales et sauter à l'ATR mains en prises palmaires, // *(Bonus performance supplémentaire + 1,30 point)*
8	Grand tour en avant, // *(Lune)*
9	Endo jambes écartées à l'ATR, //
10	Grand tour avant avec ½ tour à l'ATR mains en pronation, *(lune à soleil)*, //
11	Grand tour en arrière, // *(Soleil)*
12 ou Bonus 3	*Sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite. //*
	Sortie double salto arrière en puck, réception à la station droite. // *(Bonus performance évolutif + 0,50 point)*

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS

BARRE FIXE / MOUVEMENT 6

VALEUR TECHNIQUE 8,5 points



CODE FIG AMÉNAGÉ

NATIONALE B / 12 ANS ET PLUS PAR ÉQUIPES (*FORMAT 5/4/3*)
NATIONALE B / 16 ET 17 ANS // 18 ANS ET PLUS EN INDIVIDUELS

SOL, CHEVAL D'ARÇONS, ANNEAUX, BARRES PARALLÈLES, BARRE FIXE

» Un enchaînement libre d'éléments du Code FIG junior.

» Les 8 meilleurs éléments sont pris en compte *(la sortie et les 7 meilleurs éléments du mouvement).*

Introduction : chaque exercice est évalué selon deux critères

Secteur D : valeur technique du mouvement

Application du Code FIG junior pour tous les gymnastes engagés en Nationale B :

» La note D inclut par addition :

- la valeur des 8 meilleurs éléments *(la sortie + les 7 meilleurs éléments)*.
- la valeur des exigences de trois groupes d'éléments : Valeur maximum : 1,50 point *(parmi les 7 éléments qui comptent)*.
- la valeur de l'exigence du groupe sortie code Junior :
  - Sortie en A = 0 point
  - Sortie en B = + 0,30 pt
  - Sortie en C ou plus = + 0,50 pt

» Les éléments D / E / F, G & H sont considérés comme des C en terme de valeur *(y compris pour les sorties)*.

- Exemple de présentation de mouvement avec 4A, 2B, 1C, 1D
  - Difficultés : 4A = 0,40 pt ; 2B = 0,40 pt ; 1C = 0,30 pt ; 1D = 0,30 pt
  - Note de difficulté = 1,40 pt

» Le nombre d'éléments par groupe n'est pas limité.

» Application de la règle des éléments interdits pour les juniors.

Secteur E : évaluation de la présentation de l'exercice

Voir la version en cours du Code de pointage pour les prescriptions concernant la note E :

» La prestation de l'exercice a une valeur maximale de 10,0 points.

» La note E est obtenue par soustraction des 10 points d'exécution, de la somme des déductions relatives aux erreurs esthétiques, d'exécution, de technique et de composition.

- petites, moyennes, grosses fautes et chutes.

» Les déductions relatives à la composition du mouvement sont appliquées *(abaissements, roulés, forces aux anneaux ...).*

La Note Finale est obtenue par l'addition de ces 2 critères

» Des pénalités supplémentaires peuvent être apportées à la note finale par le jury D : dépassement du temps, comportement, autres infractions... *(voir code de pointage en vigueur).*

» Pénalité pour élément manquant, application de l'article 6.3 du code FIG : « exercice trop court ».

Contenu et règles spécifiques

Aux arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, pour convenir à l'article 6.3 *(exercice court)* sur le nombre minimum d'éléments à présenter, un seul élément du code de pointage peut être compté une deuxième fois. Pour autant, la valeur de difficulté de la répétition n'est pas prise en compte.

- Exemple : Deux cercles peuvent compter comme deux éléments, mais avec uniquement la valeur de 0,1 pour la difficulté. Aucun autre élément doublé suivant n'est comptabilisé une deuxième fois.

CODE FIG AMÉNAGÉ

NATIONALE B / 12 ANS ET PLUS PAR ÉQUIPES (*FORMAT 5/4/3*)
NATIONALE B / 16 ET 17 ANS // 18 ANS ET PLUS EN INDIVIDUELS

Sol

L'application du code junior exclut la pénalité concernant la non-exécution d'une double rotation.

Cheval d'arçons

Les éléments du code de pointage réalisés en position transversale *(liste des numéros des éléments concernés ci-dessous : élément avec transport transversal)* sont valorisés. Leurs valeurs de difficulté sont ajoutées en bonus *(maximum 0,30 point par élément : D & E = C).*

EG III PAGE 72-73 DU CODE FIG	A	B	C	D	E
		44	45	46	47
			51		
	55	56	57	48	59

Exemples :

1/ Mouvement avec le n°55 : Valeur A 0,10 et Bonus + 0,10

2/ Mouvement avec le n°48 : Valeur D 0,30 *(maximum)* et Bonus + 0,30

Anneaux

» Aménagement de l'article 12.2.2/2. sur la succession de plus de trois éléments de force et élan force :

Pour interrompre une série d'éléments de force ou d'élan force, le gymnaste doit exécuter au moins un élément d'un autre groupe d'élan sans restriction *(une A minimum, une dislocation, une bascule faciale à l'appui...).*

» La pénalité concernant la non-exécution d'un élan à l'appui renversé est exclue de ce niveau de pratique.

Saut

» 2 essais : 2 sauts différents autorisés. Le meilleur est pris en compte.

» Hauteur de la table de saut : 1,35 m *(Code FIG)*.

» Possibilité de 2 tremplins pour les 12-15 ans uniquement.

» La valeur de la note de départ du saut est celle du Code FIG *(plafonnée à 4 points).*

- Les sauts ayant une valeur supérieure peuvent être présentés mais se voient attribuer une note maximale de 4 points.

» La possibilité d'avoir deux sauts d'essai exclut la course d'élan supplémentaire en cas de course à vide *(si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ou la table de saut).*

RÉGLEMENTATION MATÉRIELLE

Les indications spécifiques à chaque filière compétitive sont précisées dans ce tableau, les exigences principales sont indiquées dans le règlement technique en vigueur *(pages 68 et 69 du Réglement Technique GAM-GAF 2018-2019)*.

Pour toutes les filières, quand elles ne sont pas spécifiées, les hauteurs des engins et les dimensions des tapis et sur-tapis sont celles indiqués pour les niveaux de pratique Performance et Élite dans le règlement technique.

	NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL			NIVEAUX DE PRATIQUE PERFORMANCE / ÉLITE		
	Fédérale B 7-9 ans Grilles FFGym	**Fédérale B 10 ans et plus Grilles FFGym**	**Fédérale A Grilles FFGym**	**Régionale Imposés 1 à 3**	**Nationale B / Nationale A / Élite Imposés 4 à 6**	**Nationale B / Nationale A / Élite Code FIG aménagé et code FIG**
SOL	• Piste d'acrobatie ou gonflable de longueur 10 m minimum ou praticable	• Piste d'acrobatie ou gonflable de longueur 10 m minimum ou praticable	• Piste d'acrobatie ou gonflable de longueur 10 m minimum ou praticable	• Praticable	• Praticable	• Praticable
CHEVAL D'ARÇONS		• Cheval d'arçons et tapis • 1 tremplin autorisé • 1 champignon de diamètre 60 cm à hauteur 45 cm du sol avec tapis épaisseur 10 cm	• Cheval d'arçons et tapis • 1 tremplin autorisé • 1 champignon de diamètre 60 cm à hauteur 45 cm du sol avec tapis épaisseur 10 cm	• Cheval d'arçons et tapis • Un tremplin autorisé • Un champignon de diamètre 60 cm à hauteur de 45 cm du sol avec tapis épaisseur 10 cm	• Cheval d'arçons et tapis • 1 tremplin autorisé • 1 champignon de diamètre 60 cm à hauteur 45 cm du sol avec tapis épaisseur 10 cm	• Cheval d'arçons et tapis • 1 tremplin *(autorisé pour les 12 et 13 ans)*
ANNEAUX		• Portique anneaux et tapis • Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	• Portique anneaux et tapis • Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	• Portique anneaux ou potence *(hauteur libre)* et tapis 4 m x 2 m x 20 cm • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé • Plateforme pour se sangler	• Portique anneaux et tapis • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	• Portique anneaux et tapis • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé sauf en Senior
SAUT	• Piste d'élan 15 m • Un trampo-tremp • Tapis réception : 6 m x 2 m x 40 cm et tapis épaisseur 10 cm obligatoire	• Piste d'élan 15 m • Un trampo-tremp • Tapis de réception : 6 m x 2 m x 40 cm et tapis épaisseur 10 cm obligatoire	• Piste d'élan 25 m • Un trampo-tremp • Deux tremplins • Table de saut Hauteur à 1,25 m ou à 1,35 m en fonction des catégories (voir programme) • Sur-tapis avec marquage obligatoire	***SAUT 1 :*** • Piste d'élan 15 m • Un trampo-tremp et un tremplin • Bloc mousse et/ou hauteur de tapis 4 m x 2 m x 80 cm ***SAUT 2 :*** • Piste d'élan 15 m • Un tremplin • Tapis de réception 4 m x 2 m x 40 cm • Tapis épaisseur 10 cm autorisé	• Piste d'élan 25m • Un trampo-tremp • Deux tremplins • Table de saut 1,25 m du sol avec tapis • Sur-tapis avec marquage obligatoire • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé en Avenir et Espoir	• Piste d'élan 25 m • Deux tremplins *(un hard, un soft)* • Utilisation des deux tremplins autorisée pour les 12 ans à 15 ans en compétition par équipes • Table de saut avec tapis et sur-tapis avec marquage obligatoire • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé en Junior U16
BARRES PARALLELES	• Barres parallèles à hauteur libre *(maximum 2 m du sol)* et tapis • Un tremplin • Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoir	• Barres parallèles à hauteur libre *(maximum 2 m du sol)* et tapis • Un tremplin • Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	• Barres parallèles à hauteur libre *(maximum 2 m du sol)* et tapis • Un tremplin • Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	• Barres parallèles à hauteur libre *(maximum 2 m du sol)* et tapis • Un tremplin • Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	• Barres parallèles à hauteur libre *(maximum 2 m du sol)* et tapis • Un tremplin • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	• Barres parallèles et tapis • Un tremplin • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé sauf en Junior U18 et Senior
BARRE FIXE	• Barre fixe à hauteur libre *(maximum 2,80 m du sol)* et tapis • Sur-tapis obligatoire de chaque côté • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	• Barre fixe à hauteur libre *(maximum 2,80 m du sol)* et tapis • Sur-tapis obligatoire de chaque côté • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	• Barre fixe et tapis • Sur-tapis obligatoire de chaque côté • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	• Barre fixe à hauteur libre *(maximum 2,80 m du sol)* et tapis • Possibilité d'adapter un porte-mains de barre fixe sur une barre asymétrique • Plateforme pour se sangler • Sur-tapis obligatoire de chaque côté	• Barre fixe et tapis • Sur-tapis obligatoire de chaque côté	• Barre fixe et tapis • Sur-tapis obligatoire de chaque côté • Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé sauf en Junior U18 et Senior • En Avenir, tapis supplémentaire 4m x 2m x 40cm obligatoire pour les sorties en échappement tendu des mouvements 5 et 6

GAM

BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2019

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT