

# Présentation de la cotation

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

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

Le mouvement 1 correspond au niveau le plus simple présenté en compétition.

Les mouvements 2 à 4 préparent les gymnastes à l'exécution de mouvements de programme libre FFG.

Les mouvements 5 et 6 s'inscrivent dans la filière du haut niveau.

Il est proposé un mouvement de «Référence» pour chaque niveau.

Pour les niveaux 2 à 6, il est possible de simplifier le mouvement de «Référence» à l'aide d'éléments appelés «Variantes».

Pour les niveaux 5 et 6, il est possible d'augmenter le niveau de difficulté du mouvement de «Référence» à l'aide d'éléments appelés «Bonus Performance».

L'objectif à atteindre est de réaliser le mouvement dans sa globalité pour chaque niveau. Cependant pour rester dans une progression pédagogique cohérente, il est permis d'enlever des éléments de son choix. Cela permet au gymnaste de construire progressivement ses mouvements et ses acquis.

## A. Chaque mouvement est évalué selon quatre secteurs :

- 1) **Le secteur technique** Il présente une valeur progressive en fonction des niveaux de 0 à 7,50 points pour les exercices au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles, et à la barre fixe. De 0 à 6.50 points pour le saut de cheval.
- 2) **Le secteur exécution** Il est évalué sur 10 points. Il se réfère au code de pointage FIG avec des particularités pouvant être appliquées en fonction des agrès et des niveaux.
- 3) **Le secteur bonifications** Il attribue des valorisations en fonction de critères adaptés à l'agrès et au niveau du mouvement sous les formes de **virtuosité** et de **bonus performance**.
- 4) **Le secteur pénalisations** Il attribue des pénalités pour des éléments non présentés, des éléments supplémentaires, des éléments non reconnus et des éléments plus simples appelés dans le texte «**Variantes**».

## B. Principes généraux de cotation par le jury D :

-Les éléments sont identifiés dans les textes par : //..... //

- **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 3 éléments **non présentés**.
- ✓ Au-delà de 3 éléments **non présentés**, la pénalité est 1,50 point par élément non présenté.

~~Dans le cas d'une chute ou descente de l'agrès, pour un élément non présenté, avant de poursuivre l'exercice.~~

- ✓ ~~Dans le cas d'une interruption de l'exercice avec descente de l'agrès, pénalité de 1.00 point pour chute et de 0,50 point pour élément non présentés (jusqu'à 3 éléments).~~

- ✓ Dans le cas de la poursuite de l'exercice sans interruption ni élément supplémentaire, pénalité de 0,50 point pour élément **non présenté** (jusqu'à 3 éléments).
  - ✓ Dans le cas d'un arrêt avant la sortie, sans reprise de l'exercice. La pénalité est de 1,00 point pour descendre de l'agrès et de 0,50 point pour élément **non présenté** (dans la limite du 3ème élément).
- **Les éléments tentés non reconnus :**
    1. Lorsqu'un élément n'est pas reconnu, une pénalité de 0,50 point est appliquée par le jury D à laquelle s'ajoutent les pénalités du jury E.
    2. Un élément non reconnu peut être recommencé 1 fois, à l'exception des séries acrobatiques au sol et des sorties. **Dans ce cas le gymnaste peut présenter « La Variante » ou l'élément (ou inversement) en remplacement.**
    3. **Les éléments qui doivent-être réalisés à l'ATR et qui ne continuent pas dans la direction voulue sont non reconnus (-0.50) ex : Barre fixe grand élan ATR, Stalder, pieds mains.**
  - **Les « Variantes » :**  
Des éléments ou groupes d'éléments plus simples et identifiés, peuvent être présentés en remplacement des éléments du mouvement de « Référence».  
Dans le texte les « Variantes » sont indiquées dans la marge et présentées en gras et sur fond gris. La partie remplacée par la « Variante » est écrite en *italique et soulignée* dans le texte.
    - ✓ La présentation d'une « Variante » entraîne une pénalité de 0,30 point.
    - ✓ Lorsque la présentation de la « Variante » n'est pas reconnue, la pénalité est de 0,50 point à laquelle s'ajoutent les pénalités du jury E.
    - ✓ Lorsque l'élément de référence ou la « Variante » n'est pas présenté, la pénalité est de 0,50 point.

### **Les éléments supplémentaires **non référencés** et éléments supplémentaires de substitution (E.S.S)**

-La présentation d'un élément supplémentaire entraîne une pénalité de 0.50pt.

Exemple : balancé supplémentaire au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres et en barre fixe.

-La présentation d'un élément non référencé entraîne une pénalité de 0.50pt.

Exemple : Niveau 6 au sol, salto AR tendu au lieu de vrille ou double vrille.

-La présentation d'un élément supplémentaire de substitution (**E.S.S**) pour poursuivre l'exercice sans arrêt ni chute entraîne une pénalité de 0.50 point.

**Dans certains cas**, l'élément suivant l'E.S.S n'est pas référencé, il sera pénalisé de 0.50pt.

Exemple : Niveau 3 à la barre fixe, la contre volée est réalisée en prises mixtes (ESS -0.50pt) et le balancé AR est en prises mixtes (élément non référencé -0.50pt).

-**Exceptions** : il n'y a pas de pénalisation pour les cercles supplémentaires au cheval d'arçons et les grands tours en barre fixe.

- **La virtuosité :**

Une bonification de 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 pilée réalisée **sans faute d'écart de pieds.**

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 de cheval :

0,30 pour une réception pilée **sans faute d'écart de pieds**

0,10 pour une amplitude importante dans la réalisation du saut.

- **Le bonus performance :**

Pour les mouvements 5 et 6, un bonus performance peut-être attribué, pour des éléments supplémentaires, évolutifs ou identifiés.

Pour la présentation d'un de ces éléments, la bonification accordée peut s'élever à :

- ✓ 2 points pour le niveau 5 avec trois éléments d'une valeur respective de 0,50 / 0,50/ 1,00 point.
- ✓ 3 points sur le niveau 6 avec quatre éléments d'une valeur respective de 0,50 / 0,50 / 1,00 / 1,00 point

L'emplacement des éléments supplémentaires (sol et barres parallèles) est libre.

**La reconnaissance par le jury D de l'élément, implique systématiquement la bonification.**

Dans le texte, les « Bonus Performance » pour des éléments supplémentaires ou évolutifs sont indiqués **en rouge et en gras**.

### C. Principes généraux de Cotation par le jury E :

- **Les fautes d'exécution et les fautes techniques.**

- ✓ Application des déductions du code de pointage FIG.
- ✓ Autres fautes :

Arrêts supplémentaires :

Certains éléments marqués par un \* peuvent être tenus ou non, sans pénalité.

Certains éléments spécifiques, identifiés dans le texte, ne doivent pas être tenus. En cas d'arrêt, pénalité de 0,50 point par le jury E.

### Précisions pour la saisie informatique.

Les pénalités pour « Variantes » présentées, éléments ou « Variantes » non présentées sont à mettre dans la case des pénalités.

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

# SOL

## Précisions :

### - Les ATR(s) et grands écarts

Marqués d'un \* sont passagers (pas de pénalité si tenus).

### - Les roulades Endo

Mouvement 5 et 6 / Secteur 2 "Fente avant ATR, rouler en avant jambes écartées et monter à l'ATR en force tenu 2 secondes (Endo)". Le gymnaste maintient l'équerre écartée : pas de pénalité.

### - Les roulades arrière avec 1/2 tour sur un bras descendre à l'appui facial

Mouvement 4, 5 et 6 : Si rotation longitudinale incomplète pénalité (article 9.4 du code FIG).

Si le gymnaste ne redescend pas à l'appui facial mais poursuit en roulade AV ou exécute un appui supplémentaire ou exécute une valse AR : pénalité de 0.50pt **pour non reconnaissance.**

### - Prises d'élan

Le nombre des pas est libre.

Si une série acrobatique demandée du sursaut est 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 libre peuvent être exécutés avec des éléments de liaison (saut, pas ou chorégraphie) en respectant les directions.

Mouvement 6 : lorsque le gymnaste présente une série acrobatique en plus, les directions sont libres.

### - Les séries acrobatiques

Ne peuvent pas être recommencées.

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

Mouvement 5 / Secteur 5 (variante). La variante est "Roulade avant élevée (saut de poisson), saut de tête »  
→ Si le saut de poisson ou le saut de tête n'est pas réalisé : non reconnaissance de la variante, pénalité de 0.50 point.

→ Si les deux éléments ne sont pas réalisés. Non reconnaissance de la variante, pénalité de 0.50 point.

Mouvement 6 / Élément supplémentaire (bonus performance) "Une série acrobatique avec 2 acrobaties dont 1 C". Le gymnaste doit enchaîner deux saltos. Les saltos déjà réalisés dans le mouvement sont autorisés pour que la série bonifiée soit reconnue. Exemple : tempo double vrille.

### - Travail au sol

Mouvement 6 / Secteur 5 : **le ½ tour descendre à l'appui facial peut-être exécuté avec ou sans saut.**

Le Bonus Performance (« Cercle(s) des jambes avec facial Russe (360°) **ou ½ pivot**) est autorisé avec un seul cercle sans pénalité. Les cercles supplémentaires ne sont pas pénalisés.

### - Mouvement sans sortie

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

**Exemple : Niveau 4 secteur 7, le gymnaste présente rondade flip au lieu de rondade flip salto arrière, pénalisation de 0.50pt (non présentation du salto arrière).**

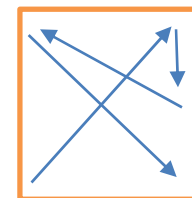
### - Bonification pour pile chute

La bonification pour pile chute s'applique seulement sur le dernier élément **du mouvement.**

SOL

## Mouvement 4

Valeur Technique : 4.5 pts

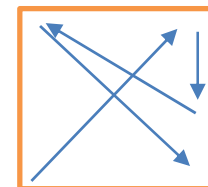


1	De la station droite, prise d'élan, saut de mains un pied,// saut de main deux pieds,// rebond bras à la verticale,// roulade avant élevée (saut de poisson). Se redresser à la station droite.//
	« Changement de direction libre » avec 3/8 tour à droite.
2	Fente avant, les bras dans le prolongement du corps, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR tenu 2 secondes,// rouler en avant jambes écartées à la planche faciale*, dos et bras à l'horizontale (avec ou sans pose des mains au sol).//
3	ATR en force Suisse, tenu 2 secondes, // valse avant ATR*.
4	Roulade arrière jambes tendues avec 1/2 tour sur un bras à l'ATR* descendre à l'appui facial et par temps de ressort venir à la position accroupie.//
5	Poussée des jambes, placement du dos jambes serrées et tendues à l'ATR*, abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite.//
	« Changement de direction libre » avec 3/8 de tour à droite.
6	Prise d'élan, salto avant groupé,// roulade avant élevée (saut de poisson)//, saut de tête à la station droite.//
	« Changement de direction libre avec 1/2 tour ».
7	Prise d'élan rondade // flip,// salto arrière groupé, réception à la station droite.//

SOL

Valeur Technique : 6 pts

## Mouvement 5



1	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 3/8 tour à droite.
2	Fente avant ATR*,// rouler en avant jambes écartées et monter à l'ATR en force tenu 2 secondes (Endo).//
3	Valse avant ATR*./
4	S'abaisser à la station sur une jambe et souplesse arrière.// Engager une jambe au grand écart* antéro postérieur, resserrer la jambe arrière à la jambe avant, pivoter sur les fesses à l'appui ventral puis facial avec 1/8 de tour à gauche, se redresser par temps de ressort à la station droite (face à la diagonale).//
5	Prise d'élan, salto avant groupé,// <i>salto avant groupé à la station droite.</i> // ( <b>Bonus Performance + 0.50pt</b> )
<b>Variante 1</b>	<b>Prise d'élan, salto avant groupé,// roulade avant élevée (saut de poisson),// saut de tête à la station droite.</b> // - 0.30pt
6	Roulade arrière avec ½ tour sur un bras à l'ATR*, descendre à l'appui facial.//
7	2 cercles jambes serrées à l'appui facial.// ( <b>Bonus Performance + 0.50pt</b> )
8	Venir en grand écart facial* bras tendus à l'horizontale, poser les mains au sol et par placement du dos se redresser à la station droite.//
9	Sursaut rondade flip// flip// <i>salto arrière tendu à la station droite.</i>
<b>Variante 11</b>	<b>Sursaut, rondade flip,// flip,// salto arrière groupé à la station droite.</b> // -0.30pt
<b>OU</b>	<b>Sursaut, rondade flip,// flip,// salto arrière tendu vrille à la station droite.</b> // ( <b>Bonus Performance + 1.00pt</b> )

# Cheval d'Arçons

## Précisions :

### - Matériel

Un tremplin est autorisé devant le cheval d'arçons.

Hauteur du champignon : 45cm du sol, tapis 10cm maximum.

### - Début des mouvements

Mouvements 2 à 4 : le gymnaste présente la 1<sup>ère</sup> partie puis la 2<sup>ème</sup> partie à suivre, au signal du juge arbitre.

Mouvements 1 à 3 sur le cheval / secteur 1 "De la station, sauter à l'appui en engageant ...". Sauter à l'appui avec un arrêt à l'appui, puis lancer la jambe : pas de pénalité.

Mouvement 4 et 5 si arrêt **à l'appui** : pénalité de 0.50pt.

### - Elans des jambes, faux ciseaux et ciseaux

Pour les mouvements de 1 à 6 les balancés faux ciseaux et ciseaux ne sont pas pénalisés sur l'amplitude, l'évaluation est faite sur le rythme (néanmoins la jambe arrière ne doit pas rester immobile).

Pénalités de rythme **pour chacun des élans** des jambes : 0.10 à 0.50 point. Exemple : la jambe arrière reste immobile, pénalité de 0.50 point.

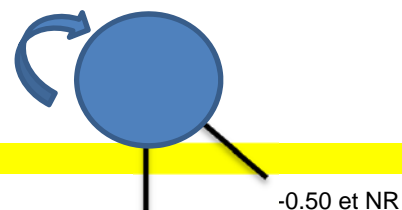
### - Les cercles

Le sens des exercices peut être inversé en totalité.

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

Dans le texte le cercle est identifié par : «... ».

**Pas de pénalisation pour cercles supplémentaires.**



Evaluation de la position finale en appui facial 360° des cercles sur champignon

Mouvement 3 sur le champignon "Un cercle, un tchèque, un 1/2 pivot puis terminer par un cercle, (réalisés en 5 cercles)". Dans tous les cas de présentation, le mouvement commence par un cercle et se termine par un cercle. Les cercles réalisés pour le pivot sont comptabilisés dans les 5 cercles obligatoires.

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

**Le bonus n'est applicable que lorsque le gymnaste réalise les 5 cercles sans chute.**

→ Secteur 7 : les 2 cercles forment **un seul élément** et font partis du mouvement de Référence.

~~→ Un bloc est considéré comme un élément.~~

**Le bonus n'est applicable que lorsque le gymnaste réalise les 2 cercles sans chute.**

### - Les sorties

Mouvement 3 à la fin de la ½ boucle le gymnaste ne poursuit pas son mouvement : -1pt pas de sortie et -0.50pt pour élément manquant (le cercle).

Mouvement 4 secteur 9 : si le gymnaste chute au costal Allemand, il doit obligatoirement présenter un cercle transversal et costal Allemand.

Mouvement 5 secteur 8 : si le gymnaste chute au costal Allemand, il doit obligatoirement présenter un cercle **transversal** et costal Allemand.

Mouvement 6 : 2 formes de sorties sont valables pour le bonus performance (texte en rouge).

Transport transversal avant Stöckli direct A à l'ATR avec valse 450° sans transport, réception à la station costale latérale.

Transport transversal avant Stöckli direct A à l'ATR avec valse 270° transport 3/3 réception à la station costale latérale.

### - Bonifications pour **sortie** pile chute

Mouvement 4 : la bonification s'applique sur la sortie du deuxième mouvement (2<sup>ème</sup> partie).

# CHEVAL D'ARÇONS

Valeur Technique : 3 pts

## Mouvement 3

1	De la station faciale latérale, sauter à l'appui en engageant la jambe droite sous main droite.//
2	Balancer à gauche, faux ciseau AV à gauche.//
3	Balancer à droite.// balancer à gauche en engageant jambe gauche sous main gauche.//
4	Balancer à droite, faux ciseau AV à droite.//
5	Balancer à gauche en engageant jambe gauche sous main gauche.//
6	Balancer à droite, faux ciseau AV à droite en effectuant un ¼ de tour à gauche à la station costale latérale (main droite sur arçon gauche).//

### CHEVAL D'ARÇONS Mouvement 3 (2<sup>ème</sup> partie) sur champignon (hauteur 45cm du sol)

7	<p>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 »// « sous main gauche, sous main droite »// « sous main gauche, sous main droite »// (5 CERCLES) comprenant un Tchèque // et un ½ pivot.//</p> <p><b>Le tchèque et le ½ pivot sont à présenter dans la série des 5 cercles (la série doit commencer et se terminer par un cercle minimum. Pas de pénalisation pour cercles supplémentaires.</b></p>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## CHEVAL D'ARÇONS

Valeur Technique : 4.5 pts

## Mouvement 4

1	De la station faciale latérale, sauter à l'appui en engageant la jambe droite sous main droite.//
2	Balancer à gauche, faux ciseau AV à gauche.//
3	Balancer à droite,// balancer à gauche en engageant jambe gauche sous main gauche.//
4	Balancer à droite, faux ciseau AV à droite.//
5	Balancer à gauche,// balancer à droite et venir en appui cavalier sur arçon droit.//
6	Prise d'élan et passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » <b>(1 cercle en appui latéral)</b> .//
7	« sous main gauche, sous main droite » <b>(1 cercle en appui latéral)</b> .//
8	sous main gauche, sous main droite » <b>(1 cercle en appui latéral)</b> avec ¼ de tour intérieur à gauche à la station costale latérale (main droite sur arçon gauche).//

### CHEVAL D'ARÇONS Mouvement 4 (2<sup>ème</sup> partie) sur cheval

9	De l'appui facial transversal sur l'extrémité du cheval, passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite »// « sous main gauche, sous main droite »// « sous main gauche, sous main droite »// <b>(3 cercles en appui facial transversal)</b> « sous main gauche, sous main droite <b>(1 cercle en appui facial transversal)</b> et costal Allemand, réception à la station costale transversale.
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# CHEVAL D'ARÇONS

Valeur Technique : 6 pts

## Mouvement 5

1	De la station faciale latérale, sauter à l'appui en engageant la jambe gauche sous main gauche, balancer à droite et faux ciseau AV à droite.//
2	Balancer à gauche, balancer à droite.//
3	Engager la jambe droite sous main droite, balancer à gauche et faux ciseau AV à gauche.//
4	Balancer à droite pour venir à l'appui cavalier sur arçon droit.//
5	Prise d'élan en passant les 2 jambes « 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 en appui latéral sur les arçons). ( <b>Bonus Performance + 0.50pt</b> )
6	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 avant à l'appui latéral).
7	Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », // (2 cercles en appui latéral mains droite sur arçon gauche et main gauche sur le cuir). ( <b>Bonus Performance + 0.50pt</b> )
8	« sous main gauche, sous main droite » <b>(1 cercle avec ¼ de tour en costal AR)</b> , passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite »// <b>(1 cercle en appui facial transversal)</b> « sous main gauche, sous main droite » <b>avec costal allemand à la station costale latérale.</b> //
<b>OU</b>	<b>Avec ¼ de tour en costal AR passer les 2 jambes sous main gauche sous main droite( stöckli A)//, passer les jambes « sous main gauche, sous main droite » (1 cercle en appui dorsal transversal sur l'extrémité), réception à la station costale latérale//. (Bonus Performance + 1.00pt)</b>

L'exercice peut être inversé dans sa totalité. Pas de pénalisation pour cercles supplémentaires.

# Anneaux

## Précisions :

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

### - Les éléments d'élan

La hauteur est précisée pour chaque mouvement.

### - Les maintiens

Les suspensions renversées marquées d'un \* ne sont pas pénalisées si arrêt.

### - Les ATRs

Mouvement 4 : pas d'appui avec les pieds à l'intérieur des câbles, pénalité de 0.50pt (non reconnaissance).

Mouvement 4 et 5 : appui des pieds à l'extérieur des câbles, pénalité 0.50pt (non reconnaissance) et 0.50pt (faute d'exécution).

### - Le simultané mouvement 3 et 4

Le gymnaste est monté à l'appui par l'entraîneur : pénalité 0.50pt pour élément non présenté (pas de pénalité pour aide de l'entraîneur).

Le gymnaste tente le simultané puis l'entraîneur le monte à l'appui : pénalité 0.50pt pour non reconnaissance et 0.50pt pour aide de l'entraîneur.

## ANNEAUX

## Mouvement 3

Valeur Technique : 3 pts

1	De la suspension tendue s'établir par simultané à l'appui.//
2	Appui corps tendu tenu 2 secondes.//
3	Elever les jambes tendues à l'horizontale, équerre 2 secondes.//
4	<i>Par placement de dos corps fléchi, bras mi fléchis s'établir jambes écartées à l'ATR bras mi fléchis à 90° jambes serrées tenu 2 secondes (poirier),// descendre lentement à la suspension renversée <b>corps tendu.</b></i>
<b>Variante I</b>	<b>Tourner en avant corps carpé ou tendu, à la suspension renversée* corps tendu.// -0.30pt</b>
5	Prise d'élan, balancer en arrière,// balancer en avant,//
6	Balancer en arrière,// balancer en avant.//
7	Dislocation arrière corps tendu, <b>balancer en avant.</b>
8	<b>Balancer en arrière.</b>
9	Balancer avant et sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite.//

**Balancés : épaules et bassin 45° sous l'horizontale des anneaux.**  
**Dislocation arrière, pas de pénalisation sur l'amplitude**

## ANNEAUX

## Mouvement 4

Valeur Technique : 4.5 pts

1	De la suspension tendue, s'établir par simultané à l'appui tendu corps droit tenu 2 secondes.//
2	Elever les jambes tendues à l'horizontale, équerre tenue 2 secondes.//
3	Placement de dos bras tendus pour s'établir lentement à l'équerre écartée tenue 2 secondes.//
4	S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes écartées à l'ATR* bras tendus (avec appui des pieds à l'intérieur des câbles), serrer les jambes à l'ATR*.//
5	Descendre lentement à l'appui tendu et rotation arrière corps carpé puis tendu à la suspension renversée*.//
6	Prise d'élan vers l'avant, balancer en arrière dislocation avant corps tendu.//
7	Balancer en arrière, // balancer en avant dislocation arrière.//
8	Balancer en avant, // balancer en arrière.//
9	Balancer en avant et sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite.//

**Balancés: épaules et bassin 45° sous l'horizontale des anneaux.**  
**Dislocation arrière pas de pénalité sur l'amplitude.**

## ANNEAUX

## Mouvement 5

Valeur Technique : 6 pts

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 dislocation en avant corps tendu./.
3	<i>Balancer en arrière pour venir en établissement arrière à l'équerre écartée tenue 2 secondes.// (Bonus Performance + 1.00pt)</i>
<b>Variante I</b>	<b>Balancer en arrière pour venir en établissement arrière à l'appui tendu//, équerre jambes serrées 2 secondes,// -0.30pt</b>
4	S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes écartées à l'ATR, bras tendus 2 secondes avec appui des pieds à l'intérieur des câbles./.
<b>OU</b>	<b>S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes écartées à l'ATR, bras tendus 2 secondes.// (Bonus Performance+ 0.50pt)</b>
5	Descendre lentement à l'appui tendu et rotation arrière corps carpé puis tendu à la suspension renversée*./.
6	Prise d'élan vers l'avant, balancer en arrière,./.
7	Balancer en avant, dislocation arrière./.
8	<i>Balancer avant et sortie double salto arrière groupé, réception à la station droite.// (Bonus Performance + 0.50pt)</i>
<b>Variante II</b>	<b>Balancer avant et sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite.// -0.30pt</b>

Dislocations avant, arrière et balancés les épaules à l'horizontale des anneaux

## ANNEAUX

## Mouvement 6

Valeur Technique : 7.50 pts

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, balancer en avant, dislocation arrière./.
3	<i>Balancer en avant en tournant en arrière à l'appui bras tendus (Strëuli) corps tendu à l'équerre tenue 2 secondes.// (Bonus Performance + 0.50pt)</i>
<b>Variante I</b>	<b>Balancer en avant en tournant en arrière à l'appui bras tendus (Strëuli) corps carpé à l'équerre tenue 2 secondes.// -0.30pt</b>
4	S'élever corps carpé, bras tendus jambes écartées à l'ATR tenu 2 secondes.// (Bonus Performance + 0.50pt)
5 <b>OU</b>	Descente de lune, dislocation avant corps tendu//, établissement arrière à l'appui tendu.// <b>Lune ATR 2 secondes, descente soleil// OU Soleil ATR 2 secondes, descente soleil.// (Bonus Performance + 1.00pt)</b> <b>« Si lune ou soleil : les secteurs 5, 6 et 7 ne sont pas présentés ».</b>
6	Rotation arrière contrôlée corps carpé puis tendu à la suspension renversée*./.
7	Prise d'élan vers l'avant, balancer arrière./.
8	Balancer en avant, dislocation arrière./.
9	Balancer en avant et sortie renversement arrière à l'appui et salto arrière corps tendu (préparation double salto arrière tendu) réception à la station droite./.
<b>OU</b>	<b>Balancer en avant et sortie double salto arrière tendu réception à la station droite.// (Bonus Performance+ 1.00pt)</b>

Dislocations avant, arrière **et balancés** les épaules au-dessus de l'horizontale des anneaux

# Saut de Cheval

## CATÉGORIE IMPOSES

Hauteur de la table de saut 1.25m.

Course d'élan 25m maximum.

Trampo Tramp ou 1 Tremplin ou 2 Tremplins (voir la grille des sauts).

Le Mini-Trampoline et le double Tremplin ne sont pas autorisés.

Deux sauts autorisés.

Panachage possible entre les différents niveaux.

Le meilleur saut est pris en compte.

Bonifications : jusqu'à 0.40pt

-Pile chute **si réalisée sans faute de pieds** +0.30pt

-Pour amplitude importante +0.10pt

**Mouvement 1 / Avancer une main** : pénalité 0.50 point. Un pas sur le cheval pénalité 0.50 point.

## CATÉGORIE AVENIR

Hauteur de la table de saut 1.25m.

Course d'élan 25m maximum.

Protection obligatoire pour les sauts en Yurchenko (cf : code FIG).

Trampo Tramp ou 1 Tremplin (voir la grille des sauts).

Le Mini-Trampoline et le double Tremplin ne sont pas autorisés.

**Deux sauts de groupes différents** (dans les 3 groupes proposés).

Panachage possible entre les niveaux 4-5-6.

Moyenne des 2 sauts.

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 ou la table de saut) avec pénalité de 1 pt par le jury D. (cf. code FIG)

Bonifications : jusqu'à 0.40pt

-Pile chute **si réalisée sans faute de pieds** +0.30pt

-Pour amplitude importante +0.10pt



# GRILLE DES SAUTS

## CATÉGORIE IMPOSES

**Attention : utilisation du trampo-tremp déconseillée pour les gymnastes de plus de 50 kg.**

Niveau	Description		Note de Départ :
1	Saut groupé entre bras et saut extension, réception la station droite. 1 <sup>er</sup> envol à l'horizontale.	Trampo-tremp ou 2 Tremplins	0 pt
2	Saut par renversement avant ( <b>lune</b> ), réception à la station droite.	Trampo-tremp ou 2 Tremplins	1 pt
3	Saut par renversement avant avec une vrille ( <b>lune vrille</b> ), réception à la station droite.	Trampo-tremp ou 2 Tremplins	1.5 pt
4	Saut par renversement avant ( <b>lune</b> ), réception à la station droite.	1 Tremplin	2 pts
	Tsukahara groupé, réception à la station droite.	Trampo-tremp ou 2 Tremplins	2.5 pts
	Saut par renversement avant avec une vrille ( <b>lune vrille</b> ), réception à la station droite.	1 Tremplin	2,5 pts
	Tsukahara carpé, réception à la station droite.	Trampo-tremp ou 2 Tremplins	3 pts
	Tsukahara groupé, réception à la station droite.	1 Tremplin	3.5 pts
5	Tsukahara carpé, réception à la station droite.	1 Tremplin	4.5 pts
	Tsukahara tendu, réception à la station droite.	Trampo-tremp ou 2 Tremplins	5 pts
6	Tsukahara tendu, réception à la station droite.	1 Tremplin	6 pts

# GRILLE DES SAUTS

## CATÉGORIE AVENIR

Attention : utilisation du trampo-tremp déconseillée pour les gymnastes de plus de 50kg.

Groupe 1

Groupe 2

Groupe 3

### NIVEAU 4

Lune	1 Tremplin	ND : 2pts						
Lune Vrille	1 Tremplin	ND : 2,5pt	Tsukahara groupé	Trampo- tremp	ND : 2.5pts			
			Tsukahara carpé	Trampo- tremp	ND : 3pts			
			Tsukahara groupé	1 Tremplin	ND : 3.5pts			

### NIVEAU 5

Lune Salto AV groupé	Trampo-tremp	ND : 4pts						
			Tsukahara carpé	1 Tremplin	ND : 4.5pts	Yurchenko groupé	1Tremplin	ND : 4.5pts
Lune Salto AV groupé ½ tour	Trampo-tremp	ND : 5pts	Tsukahara tendu	Trampo- tremp	ND : 5pts	Yurchenko carpé	1Tremplin	ND : 5pts

### NIVEAU 6

			Tsukahara groupé vrille « puck »	Trampo- tremp	ND : 5.5pts	Yurchenko groupé vrille	1 Tremplin	ND : 5.5pts
Lune Salto AV groupé	1 Tremplin	ND : 6pts	Tsukahara tendu vrille	Trampo- tremp	ND : 6pts	Yurchenko tendu	1 Tremplin	ND : 6pts
			Tsukahara groupé vrille « puck »	1 Tremplin	ND : 6 pts			
			Tsukahara tendu	1 Tremplin	ND : 6 pts			
Lune Salto AV carpé	1 Tremplin	ND : 6.5pts	Tsukahara tendu vrille	1 Tremplin	ND : 6.5 pts	Yurchenko tendu vrille	1 Tremplin	ND : 6.5pts
Lune Salto AV groupé ½ tour	1 Tremplin	ND : 6.5pts						

# Barres Parallèles

## Précisions :

### - Matériel

Hauteur des barres libre (maximum 2m **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 tenus pas de pénalité).

### - Les Balancés

**La hauteur des balancés est précisée pour chaque mouvement.**

### - Début de mouvement

Mouvement 2 : si aide de l'entraîneur pas de pénalité.  
Mouvement 3 : le gymnaste saute directement à l'appui, pénalité 0.50pt (bascule de fond non présentée) et 0.50pt (ESS sauter à l'appui).

### - Placement du dos

Mouvement 3 **Variante II** : le gymnaste réalise le placement du dos en élan, pas de pénalité.

### - Le Moy

Mouvement 4 / secteur 4 (Variante) "Moy à l'appui au siège écarté passager..." Arrêt au siège écarté : pas de pénalité.

Mouvement 4 : Le gymnaste ne présente pas le Moy, pénalité 0.50pt + 0.50pt **(2 éléments non présentés le Moy et le balancé AR)**.

Mouvement 5 : Le gymnaste ne présente pas le Moy, pénalité 0.50pt + 0.50pt (1 élément non présenté le Moy et 1 ESS le balancé AV).

### - Les valse

Mouvement 5 et 6 : pour les valse avant ou arrière en l'élan à l'ATR, si arrêt à l'ATR avant la valse : reconnaissance de l'élément mais pénalité de 0.50 pt par le jury D.

### - Les sorties

Mouvements 1, 2 et 3 : **pas de pénalité** si le gymnaste réalise la sortie en sautant.

## BARRES PARALLÈLES

## Mouvement 2

Valeur Technique : 1.5 pt

1	De la station en bout des barres <b>avec ou sans élan</b> , <i>sauter à l'appui brachial et établissement en avant</i> au siège écarté, position corrigée corps droit tenue 2 secondes.//
<b>Variante I</b>	<b>De la station en bout des barres avec ou sans élan, prise d'élan, sauter à l'appui tendu et élaner en avant au siège écarté, position corrigée corps droit tenue 2 secondes.// -0.30pt</b>
2	Réunir les jambes tendues en avant à l'horizontale, équerre tenue 2 secondes.//
3	Écarter et poser les jambes au siège écarté, position corrigée corps droit*,// flexion et extension des jambes pour élaner en avant .//
4	Balancer en arrière à l'horizontale, balancer en avant à l'horizontale.//
5	Balancer en arrière corps à 45° au-dessus de l'horizontale, balancer en avant à l'horizontale.//
6	Balancer en arrière corps à 45° au-dessus de l'horizontale et sortie latérale à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale.//

# BARRES PARALLÈLES

Valeur Technique : 4.5 pts

## Mouvement 4

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, bascule de fond.//
2	A l'équerre tenue 2 secondes,//
3	ATR en force tenu 2 secondes,//
4	<u>Moy à l'appui tendu.// balancer en arrière à l'horizontale//.</u>
<b>Variante 1</b>	<b>Moy à l'appui au siège écarté passager, flexion et extension de jambes pour élaner en avant.// balancer en arrière à l'horizontale//. -0.30pt</b>
5	<b>Balancer en avant à l'horizontale.//</b>
6	Balancer en arrière ATR*, valse avant*.//
7	Balancer en avant à l'horizontale, balancer en arrière ATR*.//
8	Balancer avant, sortie salto arrière tendu, réception à la station droite.//

# Barre Fixe

## Précisions :

### - Les éléments d'élan

La hauteur est précisée pour chaque mouvement.

Mouvement 3 et 4 (secteur 1) : l'élan AR n'est pas considéré comme un balancé AR : pas de pénalité pour l'amplitude.

Pas de pénalisation pour tours supplémentaires.

### - Les éléments d'élan à l'ATR

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

### - Début de mouvement

Mouvements 2 et 3 : la traction doit être réalisée sans prise d'élan. Si prise d'élan : pénalisation de 0.30pt par le jury E.

Mouvement 3 et 4 : arrêt autorisé à la bascule.

### - Les abaissements

Quand un élément amène à un abaissement : aucune pénalité à appliquer.

### - Eléments qui ne peuvent être présentés

Mouvement 6 / secteur 4 et 5 (Bonus performance) "Stalder jambes écartées avec 1/2 tour" Si le gymnaste exécute ce Bonus, il ne doit plus réaliser le début **du secteur 5** " Grand tour arrière du secteur avec 1/2 tour (direct)".

# BARRE FIXE

## Mouvement 3

Valeur Technique : 3 pts

1	<i>Prise d'élan (ou double prise d'élan), élaner en arrière, balancer en avant et bascule à l'appui*://</i>
<b>Variante I</b>	<b>De la suspension mains en pronation, Traction des bras et renversement arrière à l'appui tendu. position corrigée*:// -0.30pt</b>
2	<i>Prise d'élan abdominale, tour d'appui arrière libre corps à l'horizontale, // descente en arrière à la suspension corps aligné (descente soleil).//</i>
<b>Variante II</b>	<b>Prise d'élan abdominale corps à l'horizontale, tour d'appui arrière, // basculer en arrière et prise d'élan en avant, balancer en arrière. / / -0.30pt</b>
3	Balancer en avant, contre volée alternative, mains en pronation, // balancer en avant.//
4	Balancer en arrière, balancer en avant.//
5	<i>Balancer en arrière, balancer en avant et sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite.//</i>
<b>Variante III</b>	<b>Balancer en arrière et sortie arrière corps à l'horizontale, réception à la station droite.// -0.30pt</b>

Bascule : arrêt autorisé.

Balancés : épaules et corps à l'horizontale.

# BARRE FIXE

## Mouvement 5

Valeur Technique : 6 pts

1	De la suspension mains en pronation, prise d'élan (ou double prise d'élan), <i>établissement arrière à l'ATR.</i> // (Bonus Performance + 0.50pt).
<b>Variante I</b>	De la suspension mains en pronation, prise d'élan (ou double prise d'élan), <b>établissement arrière 30° au-dessus de l'horizontale.</b> // -0.30pt
2	Passement filé à l'ATR.//
3	Grand tour en arrière (soleil).//
4	Contre volée alternative, mains en pronation à l'ATR,// contre volée alternative, mains en pronation à l'ATR.//
<b>OU</b>	<b>Deuxième contre volée sautée, mains en pronation à l'ATR.</b> // (Bonus Performance + 1.00pt).
5	Grand tour en arrière (soleil).//
6	Abaisser le corps en suspension, <i>fermeture jambes tendues écartées, (tour arrière corps carpé), ouverture jambes tronc à l'ATR (Stalder jambes écartées).</i> // (Bonus Performance + 0.50pt).
<b>Variante II</b>	<b>Abaisser le corps en suspension, amener les pieds sur la barre jambes tendues serrées (tour arrière carpé), ouverture jambes tronc à l'ATR (pieds mains).</b> // -0.30pt
7	Grand tour en arrière (soleil).//
8	Sortie, salto arrière corps tendu (échappement tendu), à la station droite.//

**Pas de pénalisation pour tours supplémentaires (soleil).**