



Gymnastique Acrobatique : Catégories NATC / ELJU / ELSE

Rappel des exigences de composition des exercices libres



GENERALITES

5 classements par catégorie :

- Duos F
- Duos H
- Duos Mx
- Trio F
- Quatuors H

- **Praticable dynamique 12m x 12m.**
- **Musique** obligatoire (le chronométrage débute avec la première note de musique, un signal sonore peut précéder la musique et n'entre pas dans le chronométrage) :
 - **Statique 2min 30 max**
 - **Dynamique 2min 00 max**
 - **Combiné 2min30 max (ELJU et ELSE uniquement)**
 - Pas de durée minimale imposée
 - **Paroles** autorisées dans tous les exercices, dans le respect du code de l'éthique FIG (absence de paroles à caractère provoquant, par exemple sexuel, offensant, agressif, violent...)
- 8 éléments collectifs maximum. (définition d'un élément : cf. code FIG annexe 2 pp 47-48). Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques.
- 3 éléments individuels maximum issus des Tables de Difficultés FIG au maximum, quelle que soit leur catégorie.
- Seuls les éléments pouvant recevoir une valeur et remplir les exigences spécifiques doivent être déclarés sur la carte de compétition. Ne pas déclarer les éléments supplémentaires éventuels (entrée ou sortie simples...)
- Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (comme par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme).

- Note d'**exécution sur 10 points, coefficient 2**
- Note **artistique sur 10 points**
- Note de **difficulté** : somme des valeurs des éléments collectifs + somme de tous les éléments individuels, divisée par le nombre de partenaires = total de Valeurs, à multiplier par le **coefficient 0,01**.
- Pénalités : cf. code FIG

Note finale = Note E x 2 + Note A + Note D – P

PROGRAMMES ET CONTENUS DE REFERENCE																			
<p>Nationale A toutes catégories</p> <p>10 ans et +</p>	<ul style="list-style-type: none"> Deux exercices selon le programme libre FIG Senior, Statique et Dynamique. Une exigence supplémentaire de difficulté minimale est exigée par exercice (en deçà, pénalité de 1 point) : <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">STATIQUE</th> <th style="text-align: center;">DYNAMIQUE</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>DUO F</td> <td style="text-align: center;">25V</td> <td style="text-align: center;">15V</td> <td></td> </tr> <tr> <td>DUO H & Mx</td> <td style="text-align: center;">30V</td> <td style="text-align: center;">20V</td> <td></td> </tr> <tr> <td>TRIO & QUATUOR</td> <td style="text-align: center;">30V</td> <td style="text-align: center;">20V</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> Difficulté limitée : Statique 80 V – Dynamique 70V (possibilité de dépassement de 20 valeurs sans apport de crédit à la note de difficulté. Au-delà, pénalité de 1 point). Age des gymnastes : 10 ans et + 		STATIQUE	DYNAMIQUE		DUO F	25V	15V		DUO H & Mx	30V	20V		TRIO & QUATUOR	30V	20V			
	STATIQUE	DYNAMIQUE																	
DUO F	25V	15V																	
DUO H & Mx	30V	20V																	
TRIO & QUATUOR	30V	20V																	
<p>Elite Junior</p> <p>11-19 ans (7 ans d'écart max possibilité 10 ans sur dérog. DTN)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trois exercices selon le programme libre FIG catégorie 13 – 19 ans, Statique Dynamique et Combiné. Une exigence supplémentaire de difficulté minimale est exigée par exercice (en deçà, pénalité de 1 point) : <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">STATIQUE</th> <th style="text-align: center;">DYNAMIQUE</th> <th style="text-align: center;">COMBINE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>DUO F</td> <td style="text-align: center;">50V</td> <td style="text-align: center;">40V</td> <td style="text-align: center;">60V</td> </tr> <tr> <td>DUO H & Mx</td> <td style="text-align: center;">60V</td> <td style="text-align: center;">50V</td> <td style="text-align: center;">70V</td> </tr> <tr> <td>TRIO & QUATUOR</td> <td style="text-align: center;">60V</td> <td style="text-align: center;">50V</td> <td style="text-align: center;">70V</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> Difficulté limitée : Statique 120V - Dynamique 110V - Combiné 180V (possibilité de dépassement de 20 valeurs, hors bonus, sans apport de crédit à la note de difficulté. Au-delà, pénalité de 1 point). 		STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINE	DUO F	50V	40V	60V	DUO H & Mx	60V	50V	70V	TRIO & QUATUOR	60V	50V	70V		
	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINE																
DUO F	50V	40V	60V																
DUO H & Mx	60V	50V	70V																
TRIO & QUATUOR	60V	50V	70V																
<p>Elite Senior</p> <p>13 ans et +</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trois exercices selon le programme libre FIG Senior, Statique, Dynamique et Combiné. Difficulté illimitée. Une exigence supplémentaire de difficulté minimale est exigée par exercice (en deçà, pénalité de 1 point) : <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">STATIQUE</th> <th style="text-align: center;">DYNAMIQUE</th> <th style="text-align: center;">COMBINE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>DUO F</td> <td style="text-align: center;">70V</td> <td style="text-align: center;">60V</td> <td style="text-align: center;">90V</td> </tr> <tr> <td>DUO H & Mx</td> <td style="text-align: center;">80V</td> <td style="text-align: center;">70V</td> <td style="text-align: center;">100V</td> </tr> <tr> <td>TRIO & QUATUOR</td> <td style="text-align: center;">80V</td> <td style="text-align: center;">70V</td> <td style="text-align: center;">100V</td> </tr> </tbody> </table>		STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINE	DUO F	70V	60V	90V	DUO H & Mx	80V	70V	100V	TRIO & QUATUOR	80V	70V	100V		
	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINE																
DUO F	70V	60V	90V																
DUO H & Mx	80V	70V	100V																
TRIO & QUATUOR	80V	70V	100V																

ELEMENTS INDIVIDUELS

(art.27 p26 code FIG)

**NATC
ELJU
ELSE**

- **Les éléments individuels ne sont pas obligatoires.** (Attention pour les unités qui participent aux compétitions internationales en catégorie 12-18 ans, les éléments individuels sont obligatoires dans les trois exercices)
- Dans tous les exercices, le nombre maximum d'éléments individuels qui peuvent être déclarés et réalisés par chaque partenaire pour recevoir une valeur en difficulté est de **3**.
- Ces éléments peuvent être **indifféremment choisis parmi les maintiens, souplesses, agilités, tumbling.**
- Les partenaires **peuvent réaliser des éléments de familles différentes.**
- Les éléments individuels avec un maintien statique (ex : arabesque ou ATR) ne doivent pas être soutenus par un des partenaire(s) pour recevoir une valeur de difficulté. Ces éléments doivent être tenus 2 secondes.
- Les éléments individuels **peuvent être réalisés séparément ou en série**, mais ils ne doivent pas se chevaucher. Ex : souplesse arrière coupée directement en grand écart puis maintien en grand écart compte comme un seul élément, et non en deux éléments séparés.
- **Tous les éléments d'une série doivent être déclarés** sur la carte de compétition.
- Le nombre d'éléments réalisés par chacun des partenaires peut être différent. (ex : saut de mains pour l'un et saut de mains + salto avant pour l'autre).
- Si l'un des partenaires ne réalise pas un élément individuel, les éléments réalisés par le(s) autre(s) partenaire(s) ne sont pas pris en compte en difficulté.
- Les partenaires doivent réaliser les éléments individuels **simultanément** ou **en cascade**.
- Des éléments supplémentaires peuvent être réalisés mais ne reçoivent pas de valeur (ils sont évalués à l'exécution).

Précisions éléments statiques

- Répétition des positions statiques de V : voir tableaux des ATR p.15, positions variées et positions debout p.16 TdD ;
- Positions cambrées interdites p.12
- Equerres verticale et renversée doivent être réalisées jambes serrées par V.
- La planche ne peut pas être réalisée sur 1 bras. Le drapeau ne peut pas être réalisé mains jointes.
- Travail sur la nuque ou la tête interdit en duo féminin et en trio, sauf support additionnel (ex : tenir la jambe de la porteuse en I)
- Equerre, crocodile, éléments bras écartés ne peuvent être réalisés sur bras fléchis de P.
- Les éléments bras écartés reçoivent un bonus mais sont considérés comme éléments différents.
- Les montées depuis les épaules peuvent être réalisées avec P assis ou en grand écart (variante)
- Les positions jambes serrées de V en ATR, mexicain, disloque, drapeau reçoivent un bonus +1.
- Voir aussi bonus pour positions de V à appliquer sur positions statique et montées p. 7 ; bonus/malus pour changement de position de P et pour montée en canon ball jambes tendues p.8, pour travail dans les mains en duo féminin et trio p. 9

EXERCICE STATIQUE

	EXIGENCES	RESTRICTIONS	BONUS applicable en ELJU / ELSE
DUOS	<p>(Art.19 p.20 code FIG)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 éléments, de valeur 1 minimum • 1 ATR sur les mains réalisé par le V identifié comme tel, sans support ou aide. (cf. TdD p.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. • Pas plus de 4 éléments comptabilisés en difficulté en série ou en succession immédiate. • Répétition d'une même position de V au total 4 fois (2 fois comme maintien statique et 2 fois pendant un changement de position du porteur). • Pas de répétition de changement de position de P, quelle que soit la position de V ou le point de support utilisé. • Les montées ne peuvent pas être répétées, indépendamment de la position finale de V ou du point de support de la position finale. • P et V ne peuvent pas changer le point de support pendant un changement de position. • Lorsque P et V changent de position en même temps, V ne peut changer de position qu'une fois durant le changement de position de P. Dans ce type d'élément, c'est P qui initie le changement de position. • Si P ou V est dans une position qui ne reçoit pas de valeur en difficulté (répétition, restriction, ou parce que V = 0 dans les TdD), alors valeur = 0 pour le maintien statique ou le changement de position du partenaire. 	<p>(BdP art. 2F pp. 37-38)</p> <p>Un bonus sur la note de difficulté est appliqué pour la réalisation d'un élément de maintien de valeur de 14 ou +</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valeur du maintien isolé (porteur(se) + voltigeur(se)). Dans le cas d'une montée c'est la valeur du maintien (bien qu'incluse dans la valeur de la montée) qui est prise en compte - V doit être en ATR (ou variantes Page 15 des TdD) ou planche (ligne E Page 16 des TdD) <p>Ce bonus est attribué par l'ajout de 30V sur l'élément directement sur la carte de compétition et ne peut être appliqué qu'une seule fois.</p>

EXERCICE STATIQUE			
	EXIGENCES	RESTRICTIONS	BONUS applicable en ELJU / ELSE
GROUPES	<p>(Art.20 p.21 code FIG)</p> <p>Minimum de 2 pyramides (construction) distinctes, chacune choisie dans des catégories différentes (cf. TdD trios p.57 quatuors p.84)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimum de 3 maintiens statiques de 3 secondes chacun. • Un ATR sur les mains sans support ou aide (cf. TdD p.15), réalisé par V - ne peut pas être réalisé par la semi agissant comme voltigeuse). <p>(tapis autorisé pour l'exercice statique des Quatuors selon code FIG art. 20.19 p. 23)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. • Maximum 4 pyramides (constructions) séparées dans l'exercice. • Au cours d'une pyramide statique ou d'une pyramide de transition avec 3 positions de base maximum, une valeur en difficulté est attribuée au maximum pour 4 maintiens statiques. Exceptions : les pyramides de catégorie 2 (deux V) peuvent avoir 3 maintiens maximum ; les pyramides de catégorie 1 de trio (deux P au sol) peuvent avoir 1 transition maximum. • Sur l'ensemble de l'exercice, V peut recevoir une valeur en difficulté pour la même position 2 fois pour un maintien statique et 2 fois pendant une transition de la base. Clarification Catégorie 2 : un(e) V peut changer de position et recevoir la valeur de difficulté pour le changement de position et le nouveau maintien statique, même si la position du (de la) 2^e V et celle de la base restent inchangées. Si le (la) 2^e V ne change pas de position, il (elle) ne reçoit de valeur en difficulté pour le maintien statique qu'une seule fois. Voir aussi brochure des programmes p. 40 • Une fois les exigences spécifiques remplies, des pyramides additionnelles peuvent être réalisées. Cependant toutes les pyramides réalisées doivent être d'une catégorie différente. Dans les pyramides de transition, la première base réalisée détermine la catégorie de la pyramide. • Une valeur en difficulté peut être demandée pour 1 une position de base issue d'une case des TDD sur la totalité de l'exercice. Dans une pyramide avec plus d'une position de base issue de la même case, la plus haute valeur en difficulté de base est donnée. • Lorsque les partenaires changent de position en même temps, cela est considéré comme 1 changement de position. Si les partenaires changent de position à différents moments, alors il y a plusieurs changements de position. (Ex : V change de position puis semi puis P, alors 3 changements) • Voir aussi positions de base interdites en ELJU, BdP art. E p.37 	<p>(BdP art. 2F pp. 37-38)</p> <p>Un bonus sur la note de difficulté est appliqué pour la réalisation d'un ATR (ou variantes Page 15 des TdD) ou une planche (ligne E Page 16 des TdD) réalisé sur une base de groupe 3 ou 4.</p> <p>Ce bonus est attribué par l'ajout de 30V sur l'élément directement sur la carte de compétition et ne peut être appliqué qu'une seule fois.</p>

EXERCICE STATIQUE

Clarifications Transitions

GROUPES

(Art. 20 p.22 code FIG)

Dans une pyramide de transition, la base doit changer d'une **case** vers une autre. Pour l'évaluation de l'ensemble de la pyramide de transition (avec au maximum 3 positions de bases évaluées), toutes les valeurs de base sont données. Une valeur en difficulté additionnelle est donnée pour une transition de bases seulement si

elle est réalisée **d'un maintien statique de 3 secondes vers un autre maintien statique de 3 secondes.**

Les transitions doivent être faites sans qu'aucun partenaire ne démonte la pyramide ou ne retourne au sol, ou n'aille du sol vers un partenaire.

Dans une pyramide de transition, le voltigeur :

- être dans une position statique de valeur (accordée) ;
- être dans une position sans valeur ($V=0$ mais valeur de la transition accordée) ;
- réaliser un changement de position (avec ou sans valeur) vers une autre position statique

Lorsque V ne change pas de position durant la transition des porteurs, la position de départ est utilisée pour déterminer la valeur en difficulté de V .

Il n'y a pas d'exigence pour V de maintenir la même position durant le changement de position et sur la position finale. Ex : le voltigeur peut être en équerre durant la transition et ensuite monter en ATR pour le maintien final.

Lorsque V réalise un changement de position durant une transition, la valeur de difficulté de la transition est calculée de la façon suivante :

position de départ de V + changement de position de V + transition de la base + maintien statique final de V + position finale de la base.

Quand le voltigeur est dans une position sans valeur pendant la transition, la valeur en difficulté de $V = 0$ **mais** la valeur pour la transition des bases est donnée. V et/ou la base ne sont pas autorisés à utiliser un point de support additionnel/différent dans le maintien statique et pendant une transition pour recevoir une valeur en difficulté.

Règles spécifiques Quatuor NATC

QUATUOR

(BdP art. 2B p. 16)

- Les pyramides avec deux porteurs au sol (Catégorie 1) peuvent être utilisées **2 fois** dans un exercice.
- Une seule pyramide avec deux porteurs au sol (Catégorie 1) peut être utilisée pour satisfaire les exigences spécifiques. Cependant, un crédit en difficulté peut être donné pour une pyramide de transition avec deux porteurs au sol et pour une autre pyramide de construction séparée avec deux porteurs au sol.

EXERCICE DYNAMIQUE			
	EXIGENCES	RESTRICTIONS	BONUS applicable en ELJU / ELSE
DUOS - GROUPES	(art. 23 pp24-25 code FIG)		(BdP art. 2F pp. 37-38)
	<ul style="list-style-type: none"> • 6 éléments de valeur 1 minimum • 2 rattrapes minimum 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. • Pas plus de 4 éléments réalisés en série ou en succession immédiate. • 3 links maximum (mais ils ne sont pas exigés). • 3 sorties maximum (attention distinction entre élément dynamique et sortie / sorties non obligatoires). Les sorties effectuées par le (la) semi ne sont pas comptabilisées. • 5 retours au sol maximum (éléments dynamiques et sorties). • Pas plus de 3 rattrapes à l'horizontale (crevette, fourchette, prise alternée... Les départs/rattrapes en canon ball et en balançoire ne sont pas considérées comme à l'horizontale. • Pas plus de 3 répétitions de position de départ identiques (attention aux positions considérées comme identiques en duo p. 13 et en groupe p. 14 des TdD). Exceptions : <ul style="list-style-type: none"> - 4 points de départ identiques sur bras fléchis en duos autorisé ; - pas de restriction quant à l'utilisation du carré comme position de départ pour les groupes 	<p>Un bonus sur la note de difficulté est appliqué pour la réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'un élément de valeur 20 ou + en duo - d'un élément de valeur 22 ou + en trio ou quatuor <p>Ce bonus est attribué par l'ajout de 30V sur l'élément directement sur la carte de compétition et ne peut être appliqué qu'une seule fois.</p>

EXERCICE DYNAMIQUE

Restrictions supplémentaires Groupes

TRIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Les 3 partenaires doivent participer dans un élément pour qu'il soit évalué en difficulté. Une aide à la réception d'une sortie n'est pas considérée comme un rôle actif.
QUATUOR	<ul style="list-style-type: none"> • Un changement de partenaire durant la phase d'envol n'est pas considéré comme un élément identique que le même élément sans changement de partenaire. • Seul 1 élément où un partenaire est lancé par les 3 autres agissant ensemble peut être pris en compte pour la difficulté. • Seul 1 élément dynamique où un partenaire est rattrapé par les 3 autres agissant ensemble peut être pris en compte en difficulté. • Seule 1 rattrape horizontale (quelle que soit la forme) peut être comptée en difficulté. • Seul 1 élément exécuté par le Quatuor travaillant en deux duos, simultanément, sera évaluée en difficulté. La valeur en difficulté des éléments de duo est additionnée et divisée par 2. (Les valeurs sont prises dans la table des duos des TdD). • Seul 1 élément réalisé par 3 partenaires actifs, le quatrième ne participant pas à l'élément peut être évalué en Difficulté. L'aide à la réception d'une sortie n'est pas considérée comme un rôle actif.

Précisions éléments dynamiques

	<p>(TdD pp. 7 à 9)</p> <ul style="list-style-type: none"> • salto « twist » (180° avant le salto) = salto arrière • salto japonais = salto avant mais considéré comme élément différent • voir bonus/malus pour positions de rattrape et éléments en gainer p.8 • éléments en fourchette /crevette : V jambes tendues. Interdit aux V masculins. • double salto carpé groupé = double salto groupé groupé • full in back out (360° - 0°) ≠ Back in Full out (0° - 360°) ≠ half in half out (180° - 180°). • bonus duo féminin : <ul style="list-style-type: none"> - saltos avec 4/4 de rotation ou plus, rattrapé dans les mains, V en position verticale : +4 - saltos avec 8/4 de rotation ou plus : +4
--	--

EXERCICE COMBINÉ			
	EXIGENCES	RESTRICTIONS	BONUS applicable en ELJU / ELSE
DUOS TRIOS QUATUORS	<p>(art. 25-26 p. 25 code FIG)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 éléments minimum dont : <ul style="list-style-type: none"> - 3 maintiens statiques de 3 secondes chacun - 3 éléments dynamiques • Un ATR sur les mains sans support ou aide (cf. TdD p.12), réalisé par V - ne peut pas être réalisée par un(e) semi agissant comme voltigeur(se). • Une rattrape • Eléments de valeur 1 minimum pour remplir les exigences. <p>(tapis autorisé pour les éléments statiques de l'exercice combiné des Quatuors selon code FIG)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. • Toutes les restrictions du statique et dynamique s'appliquent. • Pas plus de 2 sorties (attention distinction entre élément dynamique et sortie / sorties non obligatoires). • La valeur en difficulté des éléments statiques ne doit pas excéder le double de la valeur des éléments dynamiques, ou inversement. Cette vérification ne prend pas en compte les éventuels bonus. 	<p>(BdP art. 2F pp. 37-38)</p> <p>Un bonus sur la note de difficulté est appliqué pour la réalisation d'un des éléments précisés pour les exercices statiques et / ou dynamiques.</p> <p>Ce bonus est attribué par l'ajout de 30V sur l'élément directement sur la carte de compétition. Il peut être appliqué une fois pour un élément statique et une fois pour un élément dynamique, soit un maximum de 60V.</p>

