

Gymnastique Acrobatique



Tutoriel

- utilisation des Tables de Difficultés FIG
- clarifications des exigences et restrictions
- remplissage des cartes de compétition

Version janvier 2025

Documents de références

Pour les catégories utilisant les programmes libres :

- le code de pointage FIG et le guide de notation français ;
- les Tables de Difficultés FIG version janvier 2025-2028 ;
- Le Règlement Technique GAc et la Brochure des programmes GAc de l'année en cours ;
- les tableaux récapitulatifs des exigences de composition pour les catégories NATC, ELES, ELJU et ELSE.

Tout au long du cycle, des informations complémentaires ou des modifications sont apportées et doivent être prises en compte :

- les « Newsletters FIG » ;
- les lettres FFGym GAc de l'année en cours.



Gym

CARTE DE COMPETITION 2024-2025

Compétition •

1	2	3	4	5	6	7	8
Valeur							
Maintien							
Voit.							
Port.							

CLUB

• GYMNASTES

•

•

•

ENTRAÎNEUR

•

JUGE

•

Niveau :

1 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

9 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Valeur

Maintien

Voit.

Port.

9 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Valeur

Maintien

Voit.

Port.

17 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

Valeur

Maintien

Voit.

Port.

FAUTES DE TEMPS :

EXIGENCES SPÉCIFIQUES :

AUTRES DÉDUCTIONS :

PENALITÉS

TOTAL PÉNALTIES :

CATÉGORIE

Fed B	7-14	TC
Fed A	7-14	TC
Nat B	B-15	TC
Nat A	B-16	TC
Elite	AV	ES
	XI	SE

UNITÉ

2F	2H	2Mx	Trio	4X

EXERCICE

S	D	C

DIFFICULTÉ

Valeur s Stat	Total Valeur s
Valeur s Dyn	Coef
Valeur s Indiv	Note Coef



Où trouver la carte de compétition ?

- Sur le site fédéral www.ffgym.fr :

1. Se connecter à l'espace **MONCOMPTE**

2. Dans le menu Compétition, cliquer sur GAc dans la partie BASE DOCUMENTAIRE

3. Faire défiler la page pour atteindre le document Excel

- Sur le site Acro Companion



Utilité de la carte de compétition

- La carte de compétition est déterminante pour l'établissement de la **note de difficulté** de l'exercice présenté par les gymnastes : l'entraîneur fait sur cette carte une déclaration des éléments choisis pour son unité, qui permet de donner une **valeur en difficulté au départ de l'exercice**.
 - **Attention!** Une fois vérifiée par le jury, la note de difficulté établie **sera soit validée, soit diminuée** en fonction de la non prise en compte d'un ou plusieurs éléments. Pour être pris en compte un élément doit répondre impérativement à 2 critères :
 - être déclaré sur la carte de compétition ;
 - être effectivement réalisé.
- ⇒ En aucun cas, la réalisation d'un élément supplémentaire mais non inscrit sur la carte de compétition ne pourrait permettre d'augmenter la note de difficulté calculée au départ.

Utilité de la carte de compétition ?

- Avant la compétition, la carte va être corrigée:
 - vérification des valeurs de chaque élément
 - vérification des exigences spécifiques et des restrictions
- En cas de problème, le juge correcteur peut contacter l'entraîneur pour le lui signaler (d'où la demande de numéro de téléphone sur la carte).
- Toutefois, il est rappelé que c'est l'entraîneur qui est le seul responsable de sa déclaration sur la carte et des éléments qu'il fait réaliser à ses gymnastes.

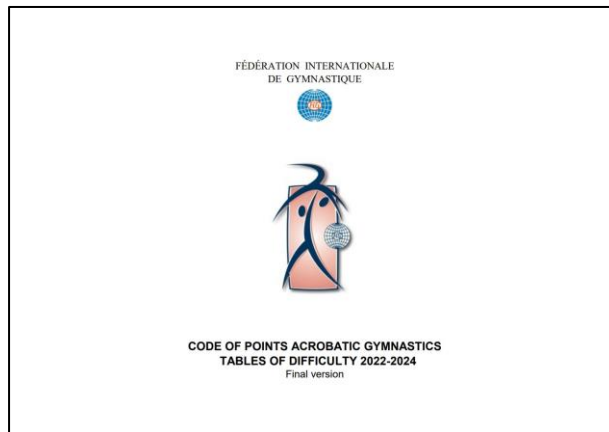


Comment remplir les cartes de compétition pour les éléments libres?

Dans les catégories National A 8-16 et Elite Avenir, le programme prévoit quelques éléments libres, à choisir parmi les [annexes](#) ou les [Tables de Difficultés du code FIG](#). Un tutoriel spécifique à ces catégories est disponible sur le site fédéral.

Les catégories National A TC, Elite Espoir, Elite Junior et Senior sont entièrement sur programme libre : tous les éléments doivent être issus des Tables de Difficulté FIG.

Les pages suivantes expliquent comment inscrire sur la carte de compétition les références des éléments et leur valeur. De plus, certains aspects de la réglementation techniques sont illustrés.



	1				
Valeur	A	B	C	D	
Maintien	1				
Volt.	2				
Port.	3				

Nouveauté Cycle 2025-2028

- Il n'y a plus de cases dédiées aux éléments individuels, ils sont à déclarer dans l'ordre de présentation avec les éléments collectifs.
- Les modèles de carte de compétition français et FIG ont été adaptés en ce sens.

- Le modèle de carte Acro Companion est un format accepté en France et à l'international :

EL AV = programme 11-16 ans

NATC et ELES = programme 12-18 ans

ELJU = programme 13-19 ans

ELSE = programme FIG Senior

(seules les années d'âges diffèrent entre les programmes français et internationaux)



Utiliser les Tables de Difficultés



Règles générales,
calcul de la note de difficulté

Notion d'élément : limitation

- Exercices Statique, Dynamique et Combiné:

Nombre maximum d'éléments pris en compte en difficulté:

- 8 éléments collectifs

- 3 éléments individuels

(obligatoires en NATC / ELES, facultatifs en ELJU / ELSE)

Des éléments collectifs et individuels supplémentaires peuvent être réalisés **mais** ils ne doivent pas être déclarés sur la carte de compétition.

Rappel: toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les éléments déclarés, pour lesquels on demande une valeur en difficulté.

Calcul de la note de difficulté

- On additionne les valeurs de tous les éléments collectifs statiques et/ou dynamiques.
- Pour les éléments individuels, on réalise le calcul :

$$\frac{\text{somme des valeurs de tous les éléments réalisés}}{\text{nombre de partenaires}}$$

(arrondir à la valeur la plus proche et ,5 à la valeur supérieure)

- On additionne les valeurs des éléments collectifs et individuels pour obtenir la Valeur de Difficulté (VD). Afin d'obtenir la Note de Difficulté (Note D), on multiplie la VD par le coefficient 0,01.

Exemple: si une unité totalise 215 valeurs, en ELSE sa note de difficulté est:

$$215 \times 0,01 = 2,15 \text{ points.}$$

Plafond de Difficulté en National A TC

	VALEUR MAXIMALE EN DIFFICULTÉ		PRÉCISIONS
UNITÉS	Duos	Groupes	Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG. Un dépassement de 20 valeurs est autorisé, sans être crédité en difficulté. Au-delà de ces 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée.
EXERCICE STATIQUE	40 v	60 v	
EXERCICE DYNAMIQUE	30 v	40 v	

Plafond de Difficulté en Elite Espoir

	STATIQUE	DYNAMIQUE
DIFFICULTÉ	90 valeurs	80 valeurs
La difficulté est strictement limitée. Les unités peuvent réaliser jusqu'à 20 valeurs au-dessus de celles permettant d'obtenir la note maximale de difficulté, sans être créditées. Au-delà de 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée (voir le point « Calcul de la note de difficulté d'un exercice »).		

Plafond de Difficulté en Elite Junior et Senior

	ÉLITE JUNIOR			ÉLITE SENIOR		
	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ
DIFFICULTÉ	120 valeurs	110 valeurs	180 valeurs	Note de difficulté ouverte (pas de limitation).		
	La difficulté est strictement limitée. Les unités peuvent réaliser jusqu'à 20 valeurs au-dessus de celles permettant d'obtenir la note maximale de difficulté, sans être créditées. Au-delà de 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée (voir le point « Calcul de la note de difficulté d'un exercice »).					

Combiné : règle d'équilibre statique / dynamique

Dans l'exercice **combiné** (ELJU et ELSE), l'équilibre entre les valeurs des éléments statiques et dynamiques doit être respecté :

la valeur en difficulté des éléments statiques **ne doit pas excéder le double** de la valeur des éléments dynamiques, ou inversement. Si cet équilibre n'est pas respecté, la valeur de difficulté au-delà du seuil toléré, quelle qu'elle soit, ne sera pas prise en compte.

- ⇒ Cette règle ne s'applique pas aux éléments individuels
- ⇒ Dans le cas où un élément n'est pas crédité lors de la réalisation de l'exercice, le nouveau calcul de la ND doit prendre en compte cette règle.

***Exemple :** Si les éléments dynamiques ont une valeur de 60, alors les éléments statiques ne recevront pas de valeur de difficulté au-delà de 120 et vice versa.*

Suite d'éléments → symbole //

- Lorsque plusieurs éléments sont enchainés sans retour au sol de V, le dernier élément est suivi du **symbole //** (case dédiée sur la carte de compétition) et la valeur **totale de la suite d'élément** est indiquée.

	1	3"	2	3"	3	3"	4	
Valeur	7	4	5	1	11	2	5	
Maintien	24 / T.22 B			24 / T.22 E			24 / T.22 C	
Volt	24 / T.22 A - D			24 / T.22 D - E			24 / T.22 E - C	
Port	24 / n°12			24 / n°12			24 / n°12	

5	9/4 B	6	2/4 B	360°	7	1/4 B	8	8/4 B	9	
14	7	4+2		4		16				
74 / 2-A-10		78 / 45-H-4		80 / 58-B-4		74 / 2-R-6				

- Attention, le nombre maximal d'élément réalisés en suite est déterminé selon le type d'unité et l'exercice !

Suite d'éléments

Une série ou une succession immédiate d'éléments peut combiner des éléments statiques et dynamiques.

	1	4/4 B	2	3"	3		4	3"	5	
Valeur	12		14		8	7	4	3	1	
Maintien					22 / T15 C		22 / T15 B			
Volt	48 / 29-S-2		28 / DA20		22 / T15 C-B					
Port					22 / T16 H-I		22 / n°1			

Attention : 2 éléments séparés par un retour au sol, sans interruption ni chorégraphie entre eux, sont considérés comme étant réalisés dans la même suite.

17	5/4 F	18	5/4 B
5		2	

Utiliser les Tables de Difficultés



Les éléments collectifs

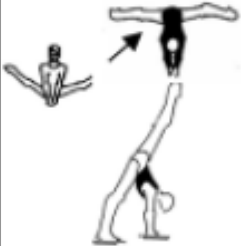
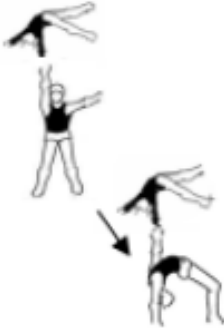
STATIQUES

Règles générales, restrictions et bonus

Notion d'élément : statique duos

définition d'1 élément

1. Maintien statique de la position de V + P
2. Montée (comprenant le maintien de la position statique de V + P)
3. Changement de position de V + maintien de la position statique de V + P
4. Position de départ de V + changement de position de P + maintien de la position statique de V + P
5. Position de départ de V + changement de position de V + changement de position de P + maintien de la position statique de V + P

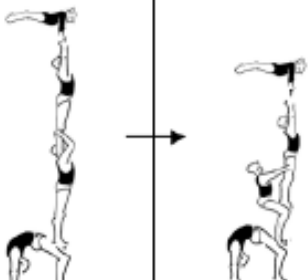
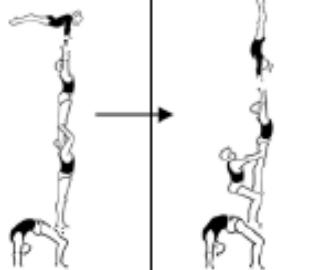
Nr 1	Nr 2	Nr 3	Nr 4	Nr 5	
3"	3"	3"	3"	3"	
					

Notion d'élément : statique groupes

définition d'1 élément

Groupes

1. Maintien statique de la position de V + Base
2. Maintien statique de la position de V + S agissant comme V + base.
3. Changement de position de V et/ou de S + Position statique de V et/ou de S + Position de la base.
4. Position initiale de V + transition + position finale de V + nouvelle position de la base.
5. Position de départ de V + changement de position de V + transition + position finale de V + nouvelle position de la base.
6. Montée + Position finale de V + Position de la base

Nr 1	Nr 2	Nr 3	Nr 4	Nr 5	Nr 6
3"	3" 3"	3"	3"	3"	3"
					

Durée des éléments collectifs de maintien



- Tous les éléments collectifs statiques de maintien doivent être tenus au moins **3 secondes** chacun.
- Après tout changement de position d'un des partenaires, **un maintien final de 3''** est requis dans une position de valeur, avant de descendre au sol ou sur un partenaire vers une position sans valeur en difficulté.

Précisions :

- Un maintien d'1 seconde peut être réalisé tant qu'aucune valeur en difficulté n'est réclamée. A partir du moment où 3'' sont déclarées, 3'' doivent être tenues pour ne pas recevoir de fautes de temps.
- Pénalités pour faute de temps et conséquences sur la prise en compte ou non de la valeur de difficulté et des exigences: **cf. CoP ou guide de la notation.**

Règles et restrictions générales - statique

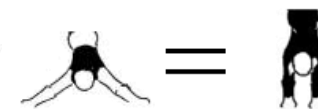
- Catégories d'éléments: ATR

Les éléments situés dans la même case sont considérés comme identiques.

Ce système s'applique pour les équilibres sur un bras et sur mains jointes.

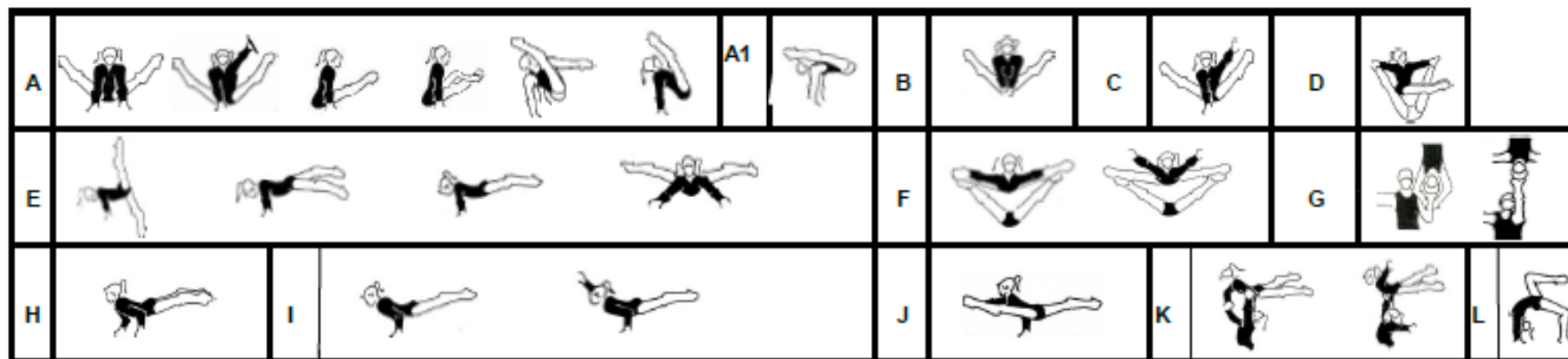
A		B	
		D	
C		D1	

Un équilibre bras écartés reçoit un bonus mais est considéré comme identique.



Règles et restrictions générales - statique

- Catégories d'éléments divers : équerres, crocodiles, poules, planches libres...



- Les équerres verticales et renversées de V ne peuvent pas être réalisées jambes écartées.
- La planche libre n'est pas considérée comme un ATR ; elle ne peut pas être réalisée sur 1 bras.
- La planche libre bras écartés reçoit un bonus,
mais n'est pas considérée comme un nouvel élément.
- Crocodile mains jointes et crocodile sur 1 bras sont considérés comme identiques.
- Les équerres, crocodiles, éléments bras écartés ne peuvent pas être réalisés sur bras fléchis de porteur(se).



Règles et restrictions générales - statique

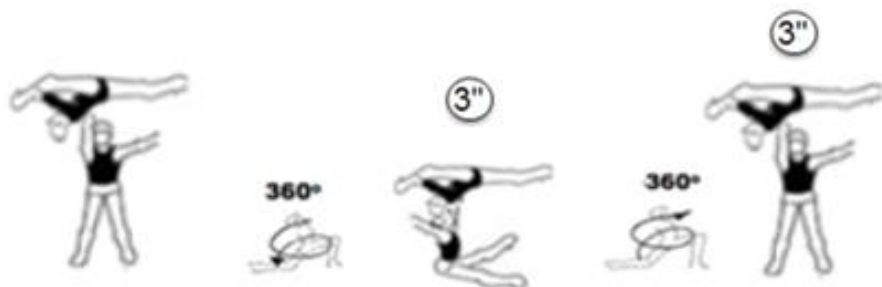
- Catégories d'éléments: équilibres sur les pieds.

A		E	  
B	  	F	 
C	    	G	    
D	     		

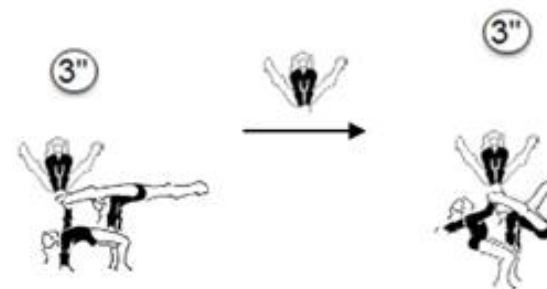
Les éléments situés dans la même case sont considérés comme identiques.

Restrictions : positions de V

- Au cours d'un exercice, une position de V peut être répétée et créditée en valeur **au maximum 4 fois**:
 - deux fois lors d'un maintien,
 - deux fois lors d'un changement de position de P (duo) ou d'une transition de la base (groupe).



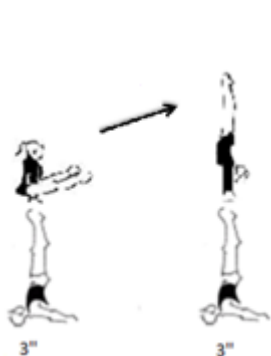
grand écart de V répété 4 fois :
2 changements de position et 2 maintiens



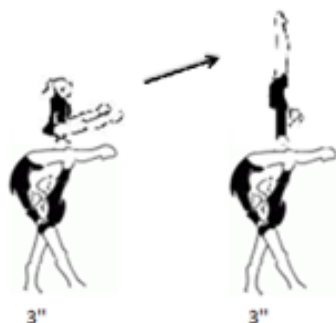
équerre mains jointes répétée 3 fois:
1 transition et 2 maintiens

Restrictions : position de porteur / de la base :

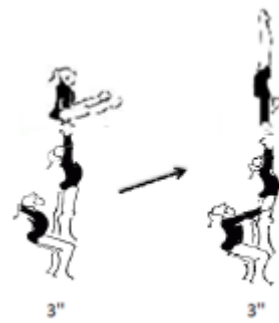
- En **duo**, la position de P est créditée pour chaque nouveau maintien de V.
- En **groupe**, la position de la base n'est créditée qu'une fois, pour une seule case des positions de base. Si dans une pyramide plusieurs bases d'une même case sont réalisées, alors seule la valeur la plus haute est attribuée.



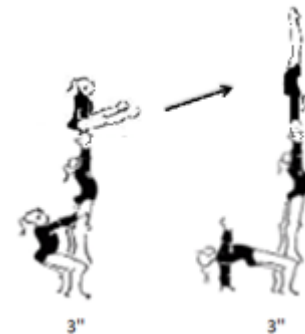
DUO
= les 2 positions
de P sont créditées



GROUPE
= la base n'est créditée
qu'une fois



GROUPE
= le deux bases sont
issues de la même case
des TdD, seule la plus
haute valeur est créditée



GROUPE
= le deux bases sont
issues de cases
différentes des TdD,
les deux sont créditées

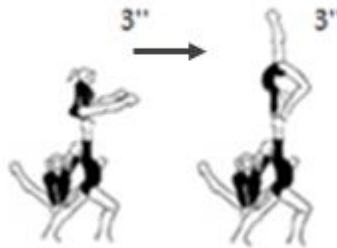
Particularités pyramides de groupes avec 2 voltigeurs :

Cas des pyramides de catégorie 2 : la/le semi doit être comptabilisé comme tel dans le calcul du nombre de maintiens.

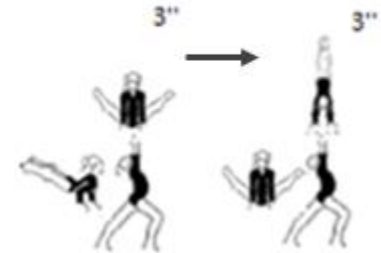
Exemples :



V et S réalisent la même position en même temps = 1 seul maintien.
Il est donc possible que V réalise une 2^{ème} équerre bras écartés sur une autre base.



S reste dans la même position pendant que V change de position = l'équerre de S n'est créditée qu'une seule fois



V et S réalisent la même position mais à des moments différents = 2 maintiens.
Il n'est donc plus possible de réaliser un autre maintien à l'équerre bras écartés.

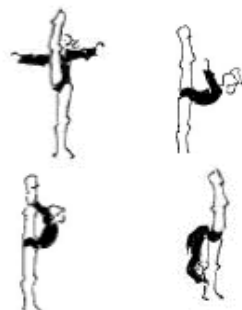
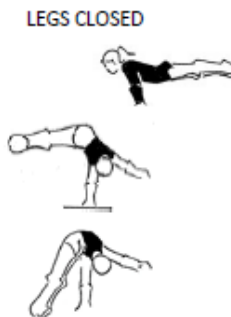
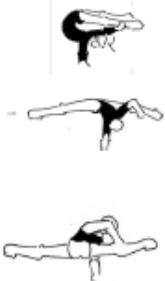
Dans ce type de pyramides, si S et V changent de position en même temps, c'est considéré comme un seul changement de position ; s'ils changent de position à x moments différents, comme x changements de positions.
Catégorie 2 : maximum 3 changements de position

Règles et restrictions générales - statique

Valeur additionnelles (bonus)

Les ATR, drapeaux, disloques et mexicains, réalisés avec les jambes serrées jusqu'aux chevilles, reçoivent +1. (ne s'applique pas pour les équerres et crocos).

Les positions suivantes reçoivent des bonus :

-2	+1	+2	+2	+3	+3	+3
						

Application :

- pour les maintiens (seulement si la position n'est pas dans une bulle séparée)
 - pour les montées vers un maintien (seulement si la position n'est pas dans une case séparée ou a déjà reçu des valeurs additionnelles / bonus)
- ⇒ sur les catégories NATC, ELES, ELJU et ELSE.
- ⇒ cf. explications et exemples diapositive 30.

Règles et restrictions générales - statique

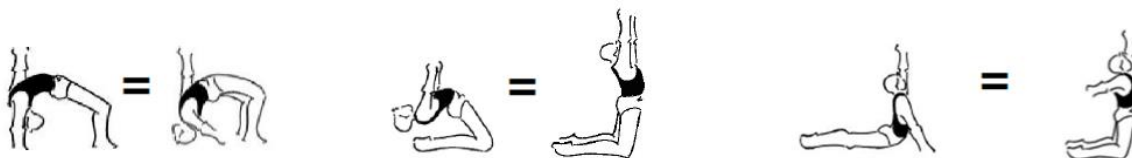
- Valeur additionnelles (bonus ou minus) pour changements de position de porteur en duo (sauf si la position a déjà une valeur bonifiée ou si elle est dans une bulle isolée).

+1	+2	-5	-6
 	   		

+2	Rotation de V
Position carpée de V dans une montée (canon ball) 	$180^\circ = +2$ $360^\circ = +4$ $720^\circ = +8$ Seulement si la rotation n'est pas déjà incluse dans la montée

Certains tableaux « étoiles » (pages 19 et 21) montrent cette position dans une bulle isolée (référence K)= dans ce cas, il ne faut pas rajouter le bonus.

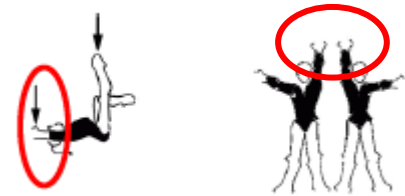
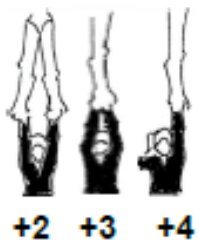
Pour les changements de position de la base, lorsque la position n'est pas indiquée, utiliser la position équivalente:



Trios et Duos Féminins : bonus

Tous les équilibres sur les mains réalisés sur les points de support suivants reçoivent un **bonus** comme indiqué :

Mains dans mains et pieds dans mains :



sur prise au sol et avec 2 P : pas de bonus.

Application :

- maintiens statique 3'' (donc aussi pour les montées en duo)
- changements de position de P / transitions de la base en trio (car valeur de V prise en compte)

⇒ sur les catégories NATC, ELES, ELJU et ELSE.

Bonus position de la semi-porteuse :



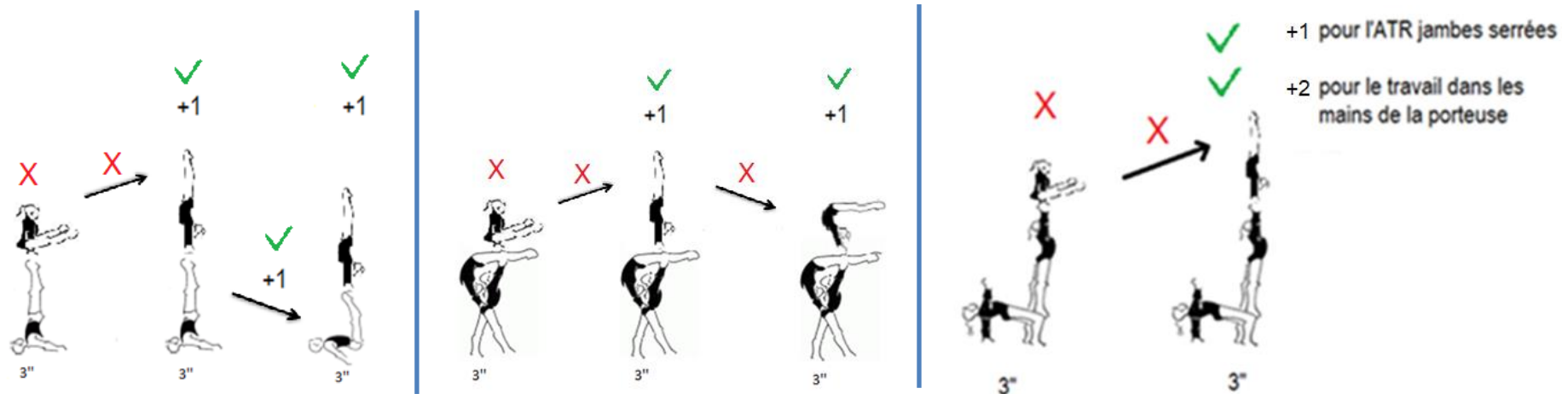
+ 1 (élément identique à S debout)

Généralités : application des bonus

Les bonus précisés dans les règles générales s'appliquent pour :

- les **maintiens statiques**,
 - les **changements de position de P (duos) ou lors des transitions (groupes)** puisqu'il faut prendre la valeur de la position de départ de V.
- Ils ne s'appliquent pas lors des **changements de position de V**.

Exemples :



Règles et restrictions générales - statique

Tous ces **bonus** (ATR jambes serrées, travail bras écartés, valeurs supplémentaires en duos féminins...) sont énoncés dans les règles générales aux pages 7 à 16. Ils ne sont pas nécessairement mentionnés ensuite sur chaque tableau des TdD...

⇒ Il faut donc **penser à les appliquer** chaque fois que nécessaire !

Dans un élément, si l'un des partenaires est dans une position qui ne reçoit pas de valeur en difficulté (répétition, restriction, ou parce que $V = 0$ dans les TdD) alors **$V = 0$** pour le maintien statique ou le changement de position du(des) partenaire(s)

⇒ Exception : transition en groupe

Restrictions :



- La planche ne peut pas être réalisée sur 1 bras ; le drapeau ne peut pas être réalisé en mains jointes.
- Les équerres, crocodiles, planches et les éléments bras écartés ne peuvent pas être réalisés sur bras fléchis de porteurs.
- Les équerres verticales et renversées de V ne peuvent pas être réalisées jambes écartées.
- Positions "mexicain profond" interdites:



- Les femmes ne peuvent pas travailler dans le rôle de porteuse sur la tête ou sur la nuque. L'appui sur les épaules est autorisé, et le travail sur la nuque avec un appui supplémentaire est autorisé.



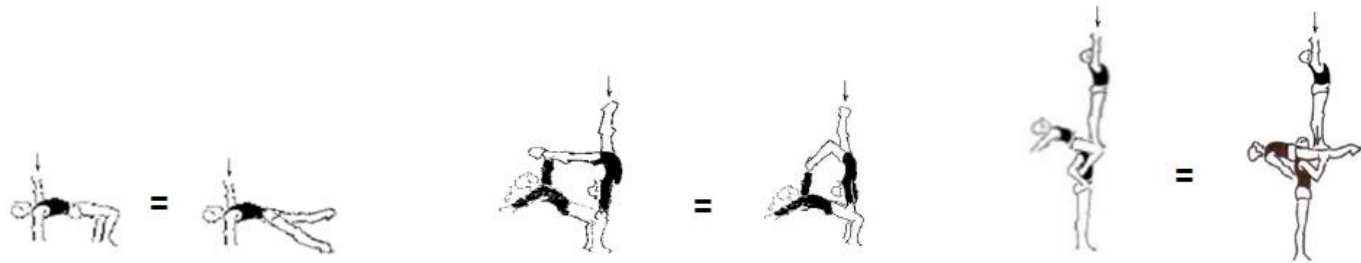
- En quatuor, les voltigeurs ne peuvent pas réaliser le mexicain ou le disloc.



Variations stylistiques

- Selon les techniques utilisées et les profils morphologiques, ou pour des raisons artistiques, des variations stylistiques sont permises dans la mesure où elles n'affectent pas les aspects biomécaniques de l'élément (prises, nombre d'appui au sol ou sur le partenaire...)
- Il ne s'agit pas d'un nouvel élément, les mêmes identifications et valeurs sont utilisées.

Exemples :



- Lorsqu'un élément n'apparaît pas dans les TdD avec les mêmes orientations de partenaires que celles réalisées, il est possible d'utiliser le même élément avec un partenaire orienté différemment (mêmes identifications et valeurs sont utilisées).

Exemples :



Utiliser les Tables de Difficultés



Les éléments collectifs
STATIQUES
duos, groupes

Organisation des Tables de Difficulté - STATIQUE

- Les tables de difficultés 2025-2028 sont organisées pour permettre de trouver les valeurs des éléments statiques de duo (maintiens et changements de positions) le plus souvent sur une page.
- Le fonctionnement des groupes est similaire pour les trios et quatuors : catégories de pyramides et transition de base avec ou sans changement de position de voltigeur.
- Il est important de se référer aux pages de généralités (début des TdD) pour appliquer les bonus lorsque nécessaire.

Éléments statiques

- Case **1**: Identification (ID/#) des **Maintiens statiques (Voltigeur)**
 - Valeur en **A**
- Case **2**: Identification (ID/#) des **Montées et changements de positions de Voltigeur** (non utilisée en NAAV / NAES)
 - Valeur en **B**
- Case **3**: Identification (ID/#) des **Maintiens statiques et changements de positions de Porteur (duo), bases des pyramides et transitions (groupes)**
 - Valeur en **C**
- Case **4**: Voltigeur **bonus +1 pour jambes serrées**
 - Valeur en **D**

	1			
Valeur	A	B	C	D
Maintien		1		
Volt.		2		
Port.		3		

⇒ Référencer d'abord la page, puis les données relatives aux éléments (numéros de tableaux, lettres, lignes ou colonnes...) selon les exemples donnés dans les pages suivantes.

DUOS : maintiens statiques

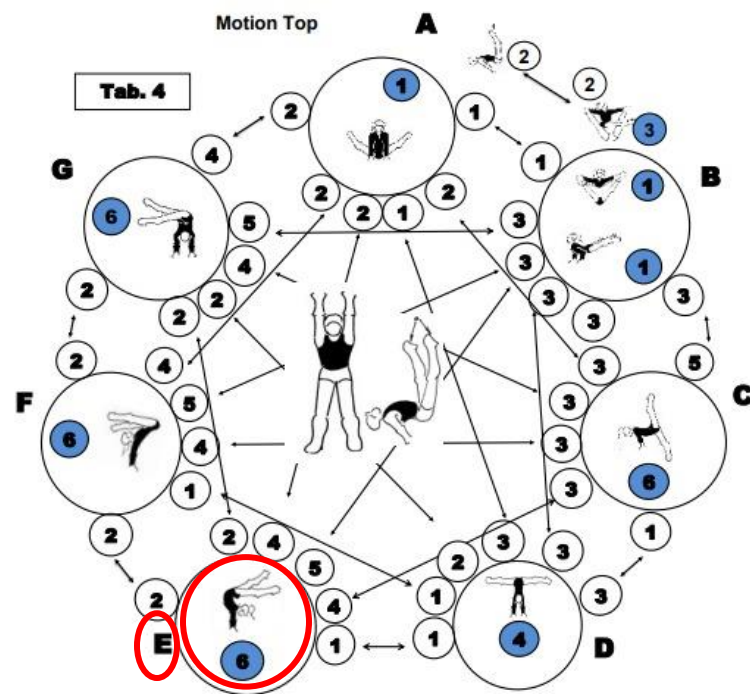
Exemple page 19



Nr	Position Base	Value
10		1
11		2
12		2
13		3
14		2
15		2

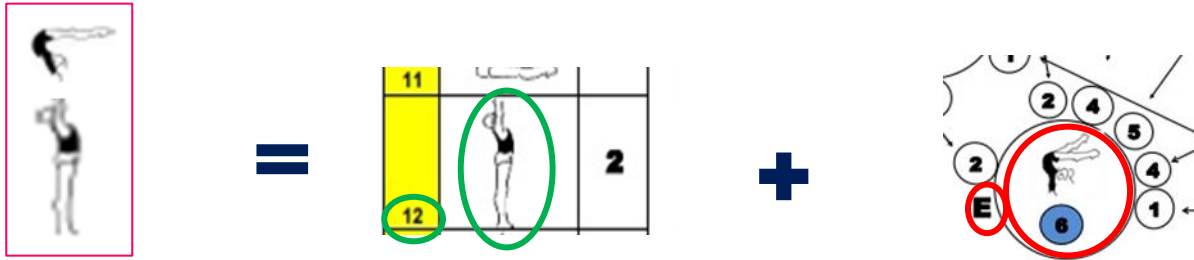
Nr	Position Base	Value
16		2
17		3
18		4
19		1

Il faut d'abord trouver la position statique du porteur :
on obtient alors la Valeur et la référence (numéro) correspondant à cette position.



Ensuite, il faut trouver la position statique du voltigeur :
on obtient alors la Valeur dans la bulle bleue, et la référence (lettre) correspondante.

Exemple page 19 :



Inscription des valeurs dans les **cases** de la carte de compétition et des références (page puis numéro du tableau ou de la position, lettre de la position, etc.) dans les **lignes** :

	1		2	
	3"			
Eléments collectifs				
Valeur	6	2	1	
Maintien	19/T4E			
Volt.				
Port.	19/ n°12			

Page 19 Tableau 4 Position E / Valeur 6

Page 19 Position n° 12 / Valeur 2

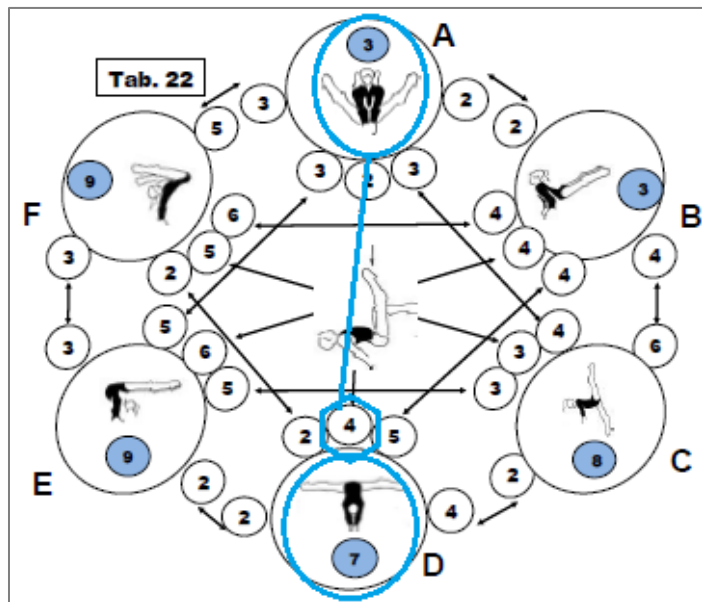
Bonus +1 pour les jambes serrées

Valeur totale de l'élément // 9

DUOS : Changement de position de Voltigeur

On les trouve à la même page que le maintien statique dans les bulles blanches.

Exemple page 24



3	4	5
3"	3"	
		//
28		
3	7	7
24/T22A	24/T22D	
	24/T22 AD	
24/n°6	24/n°6	

Maintien de 3" obligatoire pour obtenir la valeur du ChP qui précède.

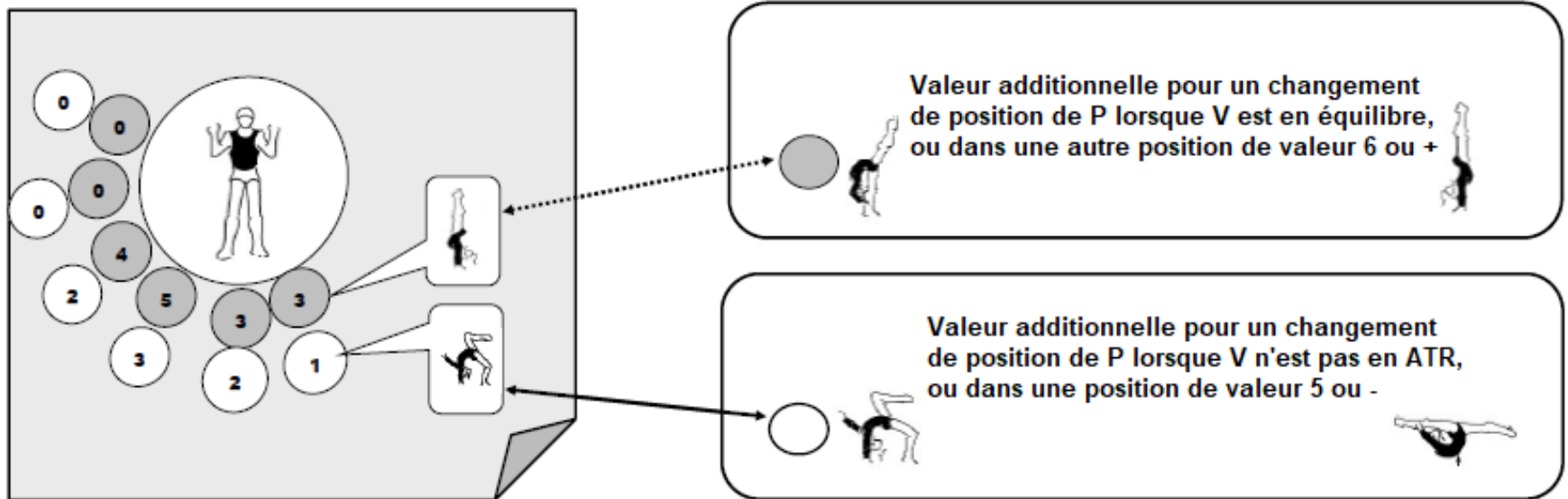
Valeur totale des deux éléments
// 28

Page 24
Tableau 22
Changement de position
de A vers D / Valeur 4

DUOS : Changement de position de Porteur

Les changements de position de porteur se trouvent à la même page que la position statique de référence.

On trouve la valeur dans les bulles grises ou blanches ET on ajoute la valeur de V en position de départ.

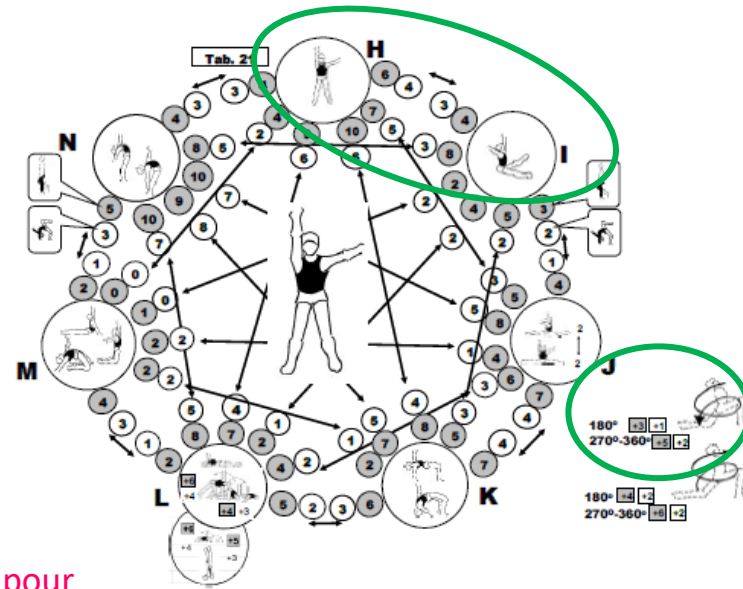
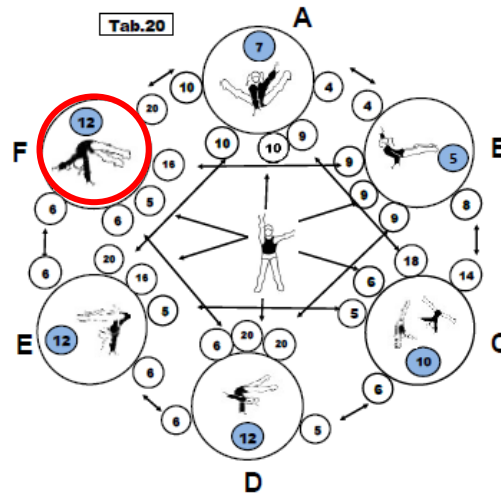


Exemple page 23

Nr	Position Base	Value	Nr	Position Base	Value
1		3	9		4
2		4	10		5
			11		4
			12		4

Position finale

Position de départ



1	2
360°	
12	3"
4+5	12
23 Tab20 F	23 Tab20 F
23 Tab21 HI	23 n°12

Maintien de 3" obligatoire pour obtenir la valeur du ChP qui précède

Position de V pendant le changement de position du porteur

Changement de position du porteur + 360°

Position finale de P

DUOS : Changement de position simultané Porteur et Voltigeur

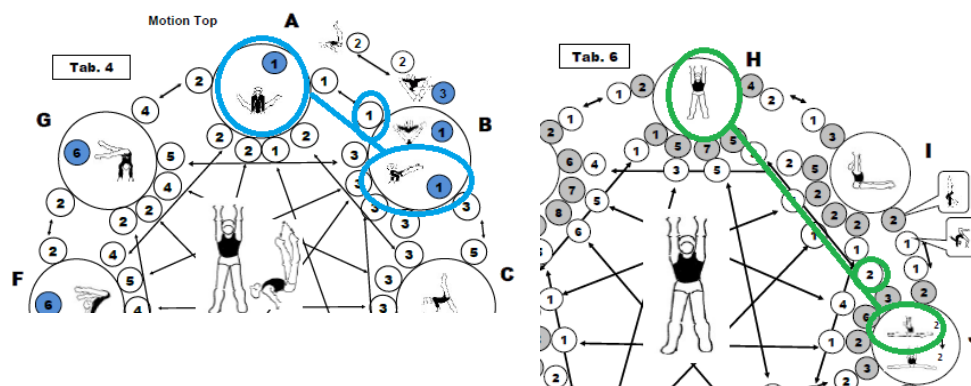
On trouve la valeur du CP de P dans les bulles (en tenant compte de la position de départ de V par rapport aux bulles blanches ou grises)

ET on ajoute la valeur de V en position de départ de V

ET on ajoute la valeur du CP de V.

Exemple page 19

10	11	12	13
3"		3"	
1 2	1 1 2	1 3	
19/T4A	19/T4A	19/T4B	
	19/T4AB		
19 n°12	19/T6 HJ	19n°17	



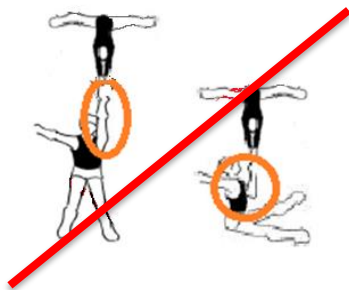
Page 19 Tableau 4 position de départ A / Valeur 1

Page 19 Tableau 4 Changement de position de A vers B / Valeur 1

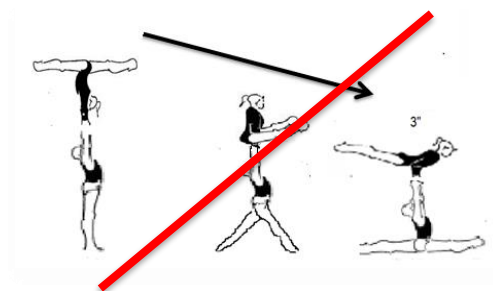
Page 19 Tableau 6 Changement de position de H vers J / Valeur 2 (bulle blanche)

DUOS : Changements de position

- Aucun changement de points d'appui de P ou de V ne peut s'effectuer pendant un changement de position du porteur.



- En duo, pendant un changement de position de P, V ne peut déclarer qu'un seul changement de position.



À la fin d'un changement de position du porteur au sol, par ex. en position assise ou grand écart, la ou les mains utilisée(s) pour réaliser le changement de position doit/doivent être enlevée(s) pour le maintien statique. Si une main reste au sol pendant le maintien statique, une déduction technique de 0,5 est appliquée pour appui supplémentaire.

Changements de position simultanés de P et V : c'est le porteur qui doit initier le changement de position

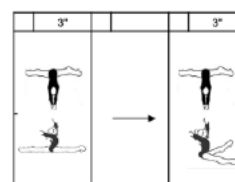
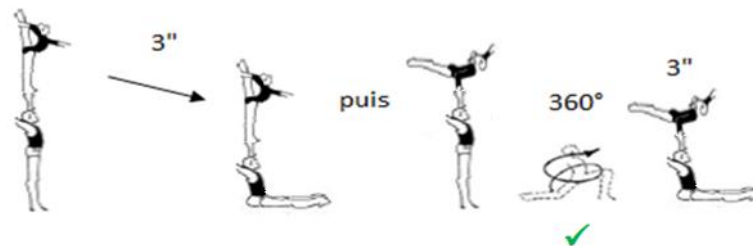
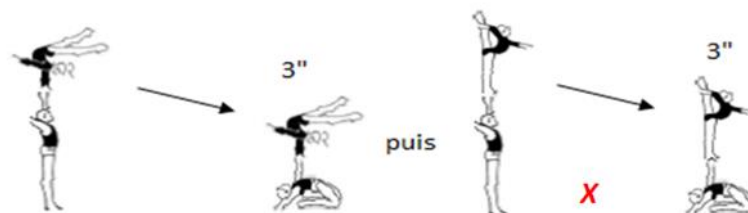
DUOS : Changements de position

Le porteur ne peut pas répéter un même changement de position dans le même exercice, quelle que soit la position du voltigeur. **X**

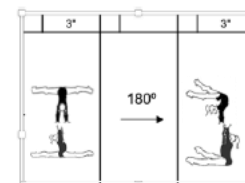
Si le point de support change, les changements de position de P sont considérés comme identiques. **X**

Si une rotation du porteur est ajoutée, les changements de position de P sont alors différents. **✓**

(Précision : une rotation sans montée ni descente est différente, mais n'est pas créditée en difficulté)



Motion of Base

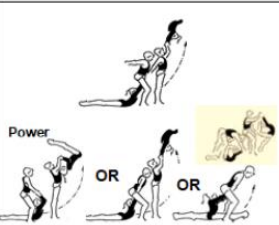


No Value for 180°

DUOS : Montées

Définition: mouvement qui part du sol ou du partenaire vers une position statique plus haute.

- La **position finale** doit être maintenue 3'' pour donner une valeur à la montée.
- La **valeur du maintien final** est déjà incluse dans le tableau de valeurs des montées, et ne doit donc pas être calculée ni référencée.
- Il peut y avoir des bonus (position finale jambes serrées, position carpée de V en canon ball, rotation de V pendant la montée...) cf. généralités.
- Montée depuis les épaules : P peut-être debout, assis, en grand écart = variante)
- Il n'est pas possible de répéter une montée, indépendamment de sa position finale / de son point de support final. Si plusieurs montées sont dessinées dans la même case, elles sont considérées comme identiques.

	11	16	22
	8	12	16

DUOS : Montées

Pour trouver la valeur de la montée et du maintien associé, on croise la position de départ (dans la colonne sur la gauche du tableau) puis la position d'arrivée (sur les lignes horizontales en haut du tableau).

Exemple page 34

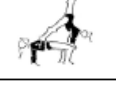
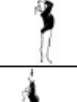
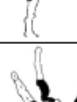
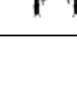
Pairs		Mounts (V static hold included)																											
		A				B				C				D				E				F				G			
Start		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
A		4	5		6	5	5	7	9	19	9	13	23	10	18	28	10	17	27	10	16	26	13	26	36				
		4	5			5	5	7	9	19	9	13	23	10	18	28	10	17	27	10	16	26	13	26	36				

Valeur	7		
Maintien			
Volt.	34 / AC8		
Port.			

La valeur de la montée inclut le maintien statique (qui doit être déclaré)

TRIOS : Maintiens et changements de positions de V

Il existe 7 catégories de pyramides statiques en trio répertoriées page 50 ; le code couleur est repris dans les pages des bases pour trouver la valeur en difficulté des bases de pyramides.

Cat 1	deux porteuses au sol					
Cat 2	deux voltigeuses					
Cat 3	une porteuse dans différentes positions					
Cat 4	semie sur les épaules de la porteuse					
Cat 5	semie sur les pieds de la porteuse					
Cat 6	semie sur les mains de la porteuse ou porteuse sur les mains					
Cat 7	trois partenaires au sol					

Lorsque la valeur de la base est trouvée, il faut définir le groupe de la base :

Difficulté de valeur 1 à 8 ⇒ groupe 1

Difficulté de valeur 9 à 13 ⇒ groupe 2

Difficulté de valeur 14 à 17 ⇒ groupe 3

Difficulté de valeur 18 et + ⇒ groupe 4

Ce groupe de difficulté de la base servira à déterminer les valeurs du travail de la voltigeuse.

Exemple en trio :

Base de catégorie 3 - Référence Page 60 B7

Définir le groupe de la base en fonction de la valeur de difficulté trouvée : Valeur 8 ⇒ Groupe 1

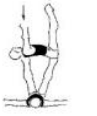
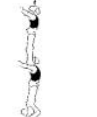
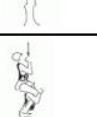
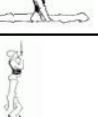
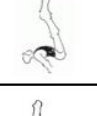
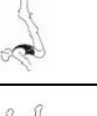
Category 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	4	5	5	6	4	5	6	7	14	16	17	18
B												
	17	4	6	4	5	6	8	9	10	11	14	15
C												
	5	7	7	6	6	7	7	15	16	13	14	15
D												
	15	16	22	24	24	25	26	27	28	28	29	8
E												
	8	5	10	12	10	12	11	13	8	9	5	7

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - difficulty 14 - 17; 4 group - difficulty 18

QUATUORS : Maintiens et changements de positions de V

Il existe 6 catégories de pyramides statiques en quatuor répertoriées page 77 ; le code couleur est repris dans les pages des bases pour trouver la valeur en difficulté des bases de pyramides.

Cat 1	deux porteurs au sol				
Cat 2	deux voltigeurs				
Cat 3	travail sur les genoux de la base				
Cat 4	travail sur les épaules de la base				
Cat 5	travail sur les pieds de la base				
Cat 6	autres				

Lorsque la valeur de la base est trouvée, il faut définir le groupe de la base :

- Difficulté de valeur 1 à 8 ⇒ groupe 1
- Difficulté de valeur 9 à 13 ⇒ groupe 2
- Difficulté de valeur 14 à 17 ⇒ groupe 3
- Difficulté de valeur 18 et + ⇒ groupe 4

Ce groupe de difficulté de la base servira à déterminer les valeurs du travail du voltigeur.

Exemple en quatuor :

Base de **catégorie 3** - Référence Page 88 B2

Définir le groupe de la base en fonction de la valeur de difficulté trouvée : **Valeur 14** ⇒ **Groupe 3**

Category 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	9	11	11	14	10	12	14	15	8	10	10	12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B												
	11	14	18	20	13	15	19	21	19	22	24	26

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; **3 group - difficulty 14 - 17**; 4 group - difficulty 18

GROUPES : maintiens et changements de positions

Guide TRIO page 51 : positions de base en fonction des plus typiques.

Women's Group
How to look for the value of the top
In the left column of vertical boxes you have typical middle positions. In all the others boxes you have variations of these middle positions.
The difficulty of the top in these different positions depends on the value of the left column holds. The value of these holds you can find in the bubbles pg 60-63.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Trios may not work on the back of the neck or top on the head

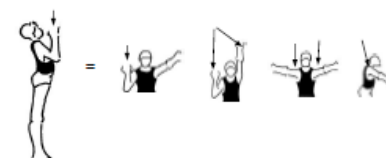
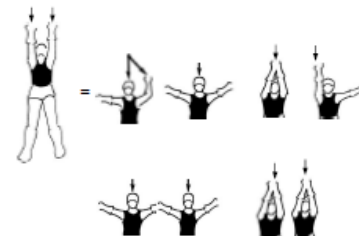
→ Identifier la position d'appui de référence (colonne de gauche) pour savoir où rechercher la valeur de V dans les tableaux "étoiles" TRIO pages 54 à 57 / QUATUOR pages 81 à 84.

GROUPES : maintiens et changements de positions

Guide QUATUOR page 78 : positions de base en fonction des plus typiques.

	1	2	3	4	5	6

Les positions des semis suivantes sont considérées comme identiques :



→ Identifier la **position d'appui de référence (colonne de gauche)** pour savoir où rechercher la valeur de V dans les tableaux "étoiles" TRIO pages 54 à 57 / QUATUOR pages 81 à 84.

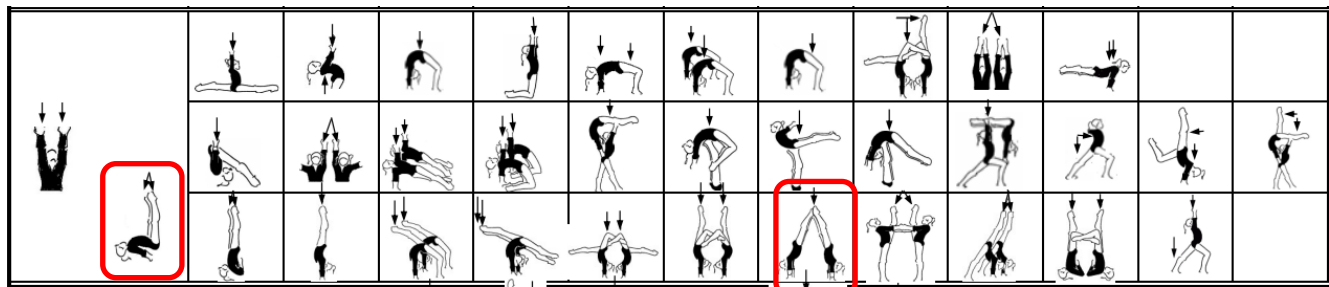
Exemple en trio

C

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	8	8	10	13	14	13	12	13	12	14	12

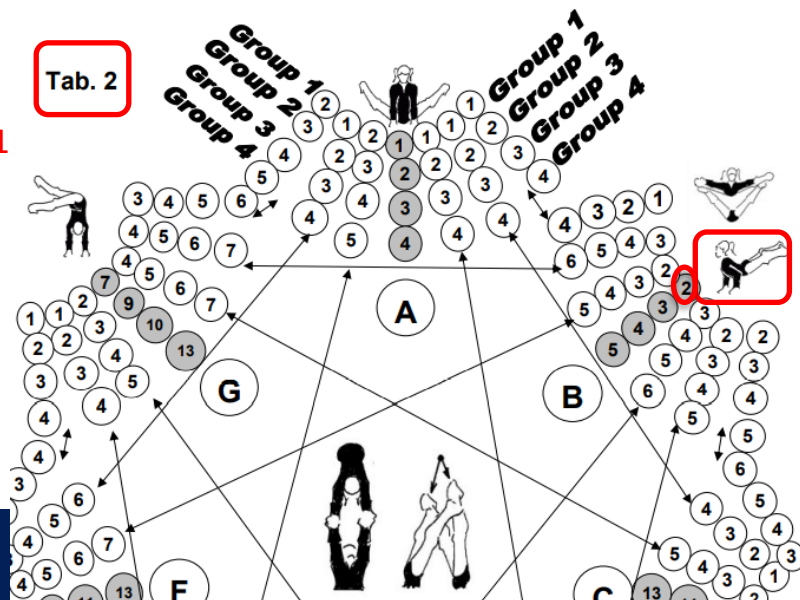
Page 58 ligne C case 1
Valeur 8 ⇒ Groupe 1

3"	
Cat 1 - Grp 1	
	// 10
2	8
54 / T2 B	
58 / C1	



Page 51 Équivalence de la base pour trouver le bon tableau « étoile » (double appui sur les pieds) → page 54 tableau 2

Page 54 Tableau 2
Maintien B en groupe 1
Valeur 2 (bulle grise)



Exemple en quatuor

Page 88 - ligne B case 3 - Valeur 18 ⇒ groupe 4

Category 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B												
	11	14	18	20	13	15	19	21	19	22	24	26

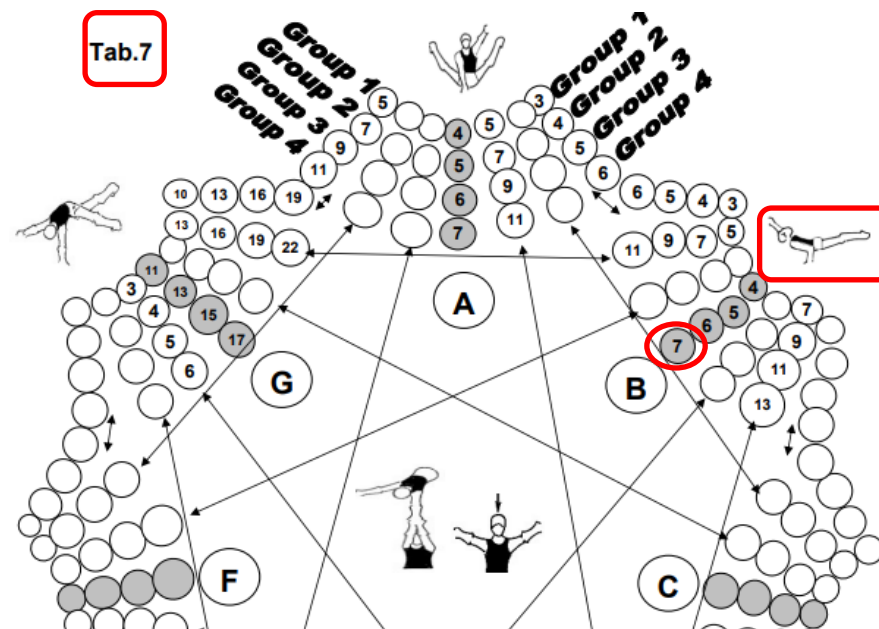
3"	
Cat 3 - Grp 4	
	25
7	18
83 T7B	
88 / B3	

Page 78
Équivalence de la base
en tableau 7 p 83

--	--	--	--

Page 83
Tableau 7
Maintien B en groupe 4
Valeur 7 (bulle grise)

Tab.7



GROUPES : changements de positions de V

Les valeurs de changements de position (ChP) se trouvent à la même page que le maintien statique dans les bulles blanches ET en fonction du groupe de la base.

Il faut donc identifier la position d'appui de référence pour savoir où rechercher la valeur de V dans les tableaux "étoile".

TRIO page 51 puis pages 54 à 57 / QUATUOR page 78 puis pages 81 à 84.

Attention :

Contrairement aux duos, la base ne compte qu'une fois en groupe !

Exemple en trio

Page 59

ligne F case 2

Valeur 6 ⇒ groupe 1

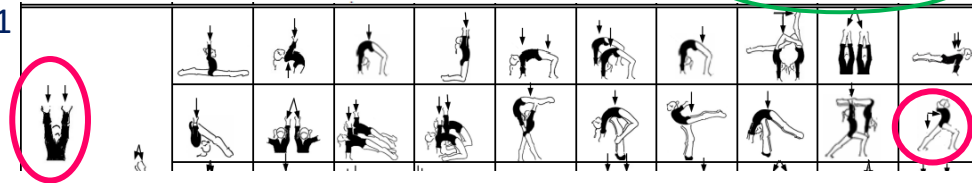
10	3"	11	3"	12
Cat 2 - Grp 1				
			// 19	
1+1	6	2+7	1+1	
54 / T2A		54 / T2A		
		54 / T2AB-T2/C		
59 / F2				

1	2	3	4
3	5	6	3

1	2	3	4
7	6	8	

1 group - difficulty 1 - 8;

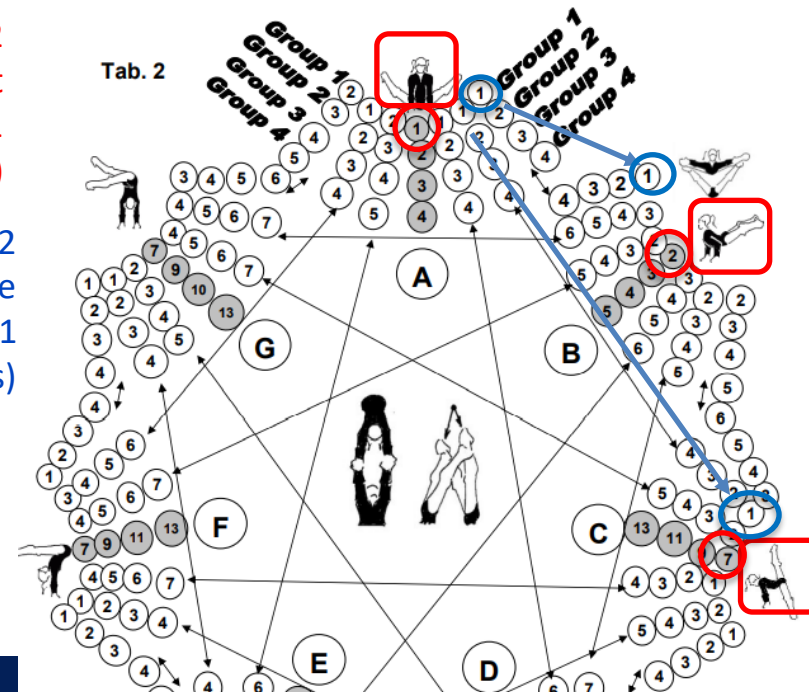
Page 51



Page 54 Tableau 2
Maintien A pour la semi et
la voltigeuse en groupe 1
Valeurs 1+1 (bulle grise)

Page 54 Tableau 2
CP de la voltigeuse de A vers C et de
la semi de A vers B en groupe 1
Valeurs 1+1 (bulles blanches)

Page 54 Tableau 2
Maintien C pour la voltigeuse et B pour la semi en
groupe 1 Valeurs 7 + 2 (bulles grises)



Exemple en quatuor

Category 3

1	2	3	4	5	6	7	8
7	9	9	11	8	10	14	16

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - difficulty 14 - 17; 4 group - difficulty 18

10	3"	11	3"	12
Cat 3 - Grp 3				
9	14	1	4	
81 / T2D	81 / T2A			
88 / A7	81 / T2D-A			

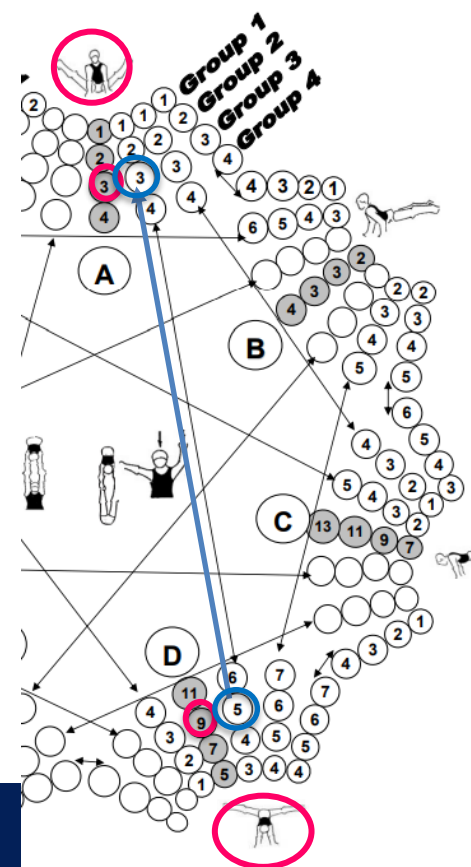
Page 88 - ligne A Case 7
Valeur 14 ⇒ groupe 3

Page 81 Tableau 2
Maintien D en groupe 3
Valeur 9 (bulle grise)

Bonus +1 pour jambes serrées

Page 81 Tableau 2
CP du voltigeur de D vers A en groupe 3
Valeur 3 (bulle blanche)

Page 81 Tableau 2
Maintien A en groupe 3
Valeur 3 + 1 de bonus (Cf page 7) (bulle grise)



GROUPES : Montées (cf. TdD pages 10 et 11)

Il existe 2 types de montée en trios et en quatuors :

Cas n° 1 : le voltigeur est en position statique sur le semi, le semi monte sur la pyramide.

Cas n° 2 : le voltigeur réalise une montée sur ses partenaires.

Dans les deux cas la valeur de la montée sera calculée de la façon suivante :

Valeur de la montée qui dépend du groupe de la pyramide à l'arrivée de la montée :

-vers une pyramide groupe 1 $\Rightarrow V=2$

-vers une pyramide groupe 2 $\Rightarrow V=4$

-vers une pyramide groupe 3 $\Rightarrow V=6$

-vers une pyramide groupe 4 $\Rightarrow V=8$

+

- soit valeur de V soit en position de maintien statique avec le semi (cas n° 1)
- soit valeur avec la montée de V sur la base des 3 partenaires trouvée en page 53 pour les trios et page 80 pour les Quatuors (cas n° 2)

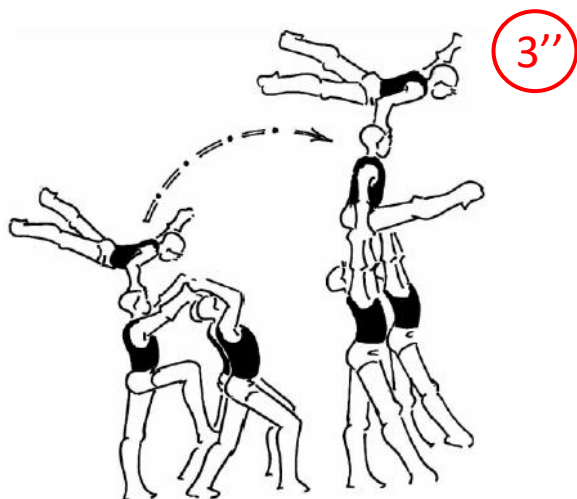
On ajoute ensuite la valeur de la pyramide statique 3'' (à l'inverse des duos, la valeur de ce maintien final n'est pas déjà incluse dans le tableau de valeurs des montées, et doit donc être calculée et référencée).

Rappel: la position finale doit être maintenue 3'' pour donner une valeur à la montée.

GROUPES : Montées

- Cas n° 1 : voltigeur en position statique, le semi monte sur la pyramide (page 10) :

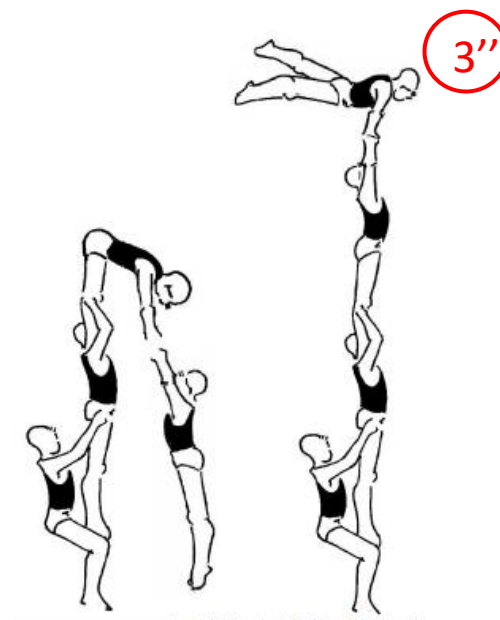
la valeur du voltigeur est celle que l'on trouve en position d'arrivée dans les tables de quatuor : il faut donc d'abord trouver la valeur de la pyramide fixe.



On ajoute ensuite la valeur de la pyramide statique 3''.

- Cas n° 2 : voltigeur réalise une montée sur les 3 partenaires (page 11):

les valeurs se trouvent à la page 53 (trios) et 80 (quatuors).



QUATUORS : montée cas n° 1

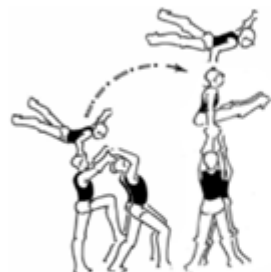
Category 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	11	13	28	19	33	35	12	14	13 (+2)	16	17	19

Cat 1 - Grp 4

3"

// 41

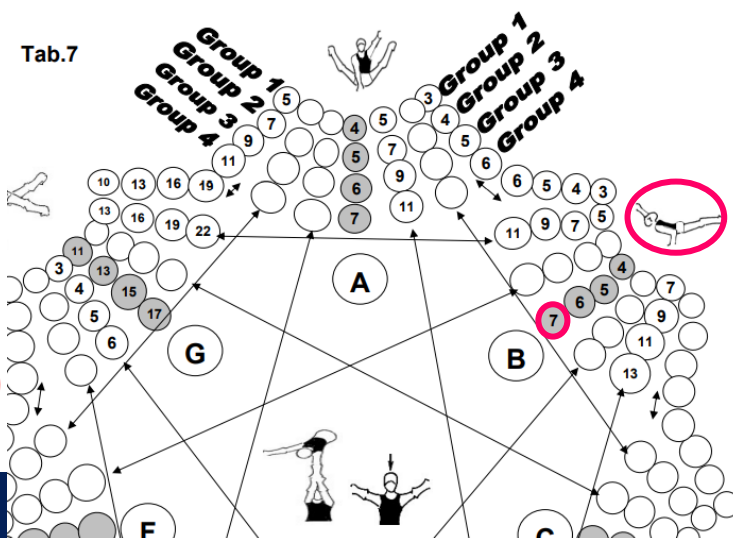


7	15	19					
83 / T7B							
83 / T7B							
86 / A12							

Page 86 Ligne A Case 12 - Valeur 19 ⇒ groupe 4

Page 10 montée vers une pyramide groupe 4 ⇒ Valeur 8 + Page 83 Tableau 7 Position B / Valeur 7 = Total Valeur 8 + 7 = 15

Page 83 Tableau 7 Position B
Valeur 7 en groupe 4 (bulle grise)



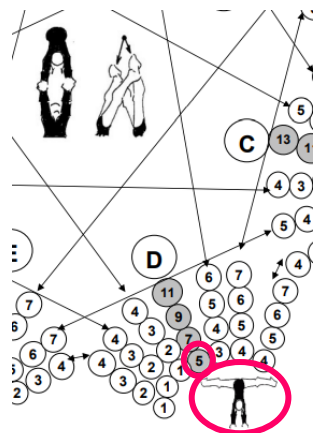
TRIOS : Montée cas n° 2

Exemple

Page 53 montée G vers A7
Valeur 3 ; vers groupe 1 → +2
Valeur montée = 5

Groups: Extra Difficulty for a mount:

- to go to a pyramid of group 1 = 2
- to go to a pyramid of group 2 = 4
- to go to a pyramid of group 3 = 6
- to go to a pyramid of group 4 = 8



WG Group mounts

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Start		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A		1	2	3	3	4	5						
B	180° +1	1	2	3	3	5	2	4	8	6	10	5	
C	Power	5	7	9	5	9	7	10	15	13	19	7	
D		4	7	10	8	14	4	12	18	17	24	12	
E	360° +	3	5	7	5	9	5	7	12	10	17	7	
F	360°	8	11	15	10	17	12	15	21	19	25	14	
G		2	3	4	4	6	3	5	9	7	11	5	

Page 54 Tableau 2 Position A - Valeur 5 en groupe 1 (bulle grise)

Page 59 Ligne B Case 5 - Valeur 4 ⇒ groupe 1

Bonus +1 pour les jambes serrées

	1	2	3	4	5	6
B						
	3	2	2	3	4	4

GROUPES : Transitions

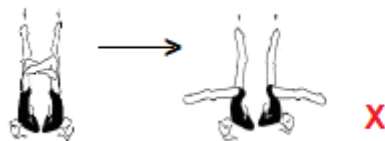
- Les transitions doivent être faites sans qu'aucun partenaire ne démonte la pyramide ou ne retourne au sol.
- Dans une pyramide de transition, le voltigeur :
 - peut être dans une position statique de valeur
 - peut être dans une position sans valeur
 - peut réaliser un changement de position (avec ou sans valeur) vers une autre position statique
- Une valeur en difficulté est donnée pour une transition seulement si elle est faite d'un maintien de 3'' à un autre maintien de 3''.
- Pour recevoir une valeur de transition, au minimum 1 semi et/ou 1 porteur doit changer de position. Au moins une case des tables de difficulté doit changer. Dans une pyramide avec plusieurs transitions, le retour à la case initiale n'est pas permis.
- Transition entre deux bases de catégories différentes : la première base définit la catégorie de la pyramide.

GROUPES : Transitions

Category 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
A														
	3	3	4	5	6	7	5	7	6	2	4	2	4	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
B														
	3	4	5	2	2	3	5	3	8	8	10	12	11	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
C														
	8	8	8	10	13	14	13	12	13	12	14	12	14	16
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
D														

Exemples :



transition entre A3 et A6
non valide (même case)



transition entre C4 et C8
valide (cases différentes)

GROUPES : Transitions

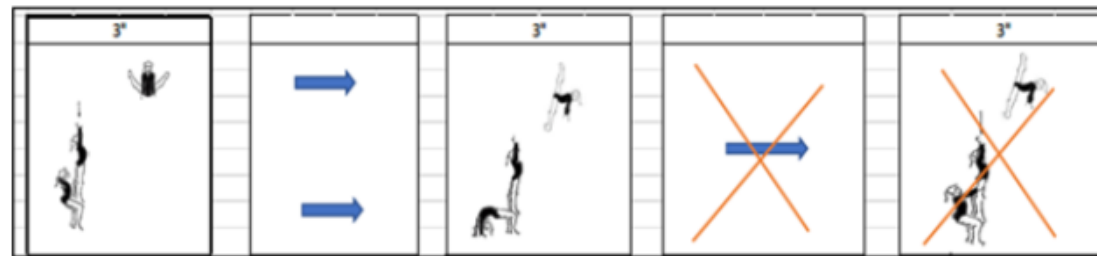
- Valeur des transitions

- Voltigeur en position statique durant la transition des porteurs : transition de la base + position de départ de V (*)
- Voltigeur sans position de valeur durant la transition des porteurs : transition de la base + 0 pour le voltigeur
- Voltigeur réalisant un changement de position pendant la transition : transition de la base + position de départ de V + changement de position de V

(*) Le voltigeur/porteur n'est pas autorisé à utiliser un point de support additionnel/différent dans le maintien statique pendant une transition pour recevoir une valeur en difficulté.

- Changement de case

- Dans une pyramide de transition, la base doit changer d'une case vers une autre. Le retour à une même case n'est pas autorisé. Pour l'évaluation de l'ensemble de la pyramide de transition (max 3 bases évaluées), toutes les valeurs de base sont données.



GROUPES : Transitions

Pour l'évaluation de l'ensemble d'une pyramide de transition entre 2 pyramides, les **2 valeurs de base** sont accordées.

La valeur de la transition se trouve à la **page 52 pour les TRIOS** / **page 79 pour les QUATUORS** : 1^{ère} base colonne verticale, 2^{ème} base ligne horizontale.

Exemple en Trio

(Voltigeur avec position de valeur)

2 nd BASE 1 st BASE	1-8	9-13	14-15	16-17	18-19	20-
1-8	1	2	3	4	5	6
9-13	1	2	4	5	6	7
14-15	2	3	4	6	7	8
16-17	3	4	5	6	8	9

Cat 3 - Grp 3	3"	Cat 3 - Grp 2	3"
			// 39
4	14	4	3
56 / T9A	56 / T9A	56 / T9A	
61 / B6	52	60 / B10	

Exemple en quatuor (transition avec changement de position du voltigeur)

3"				3"			
Cat 3 - Grp 4				Cat 3 - Grp 2			
				// 57			
4	18	4	7 5	7	11	1	
81 / T2B				81 / T2D			
				81 / T2B-D			
88 / B3				79			
				88 / A3			

Transition page 79
Valeur 5

2nd BASE 1st BASE	1-8	9-13	14-15
1-8	1	2	3
9-13	1	2	4
14-15	2	3	4
16-17	3	4	5
18-19	4	5	6

Page 81 Tableau 2 Position B
en groupe 4 / Valeur 4 (bulle grise)

Page 81 Tableau 2 Position D
en groupe 2 / Valeur 7 (bulle grise)
Bonus +1 pour jambes serrées

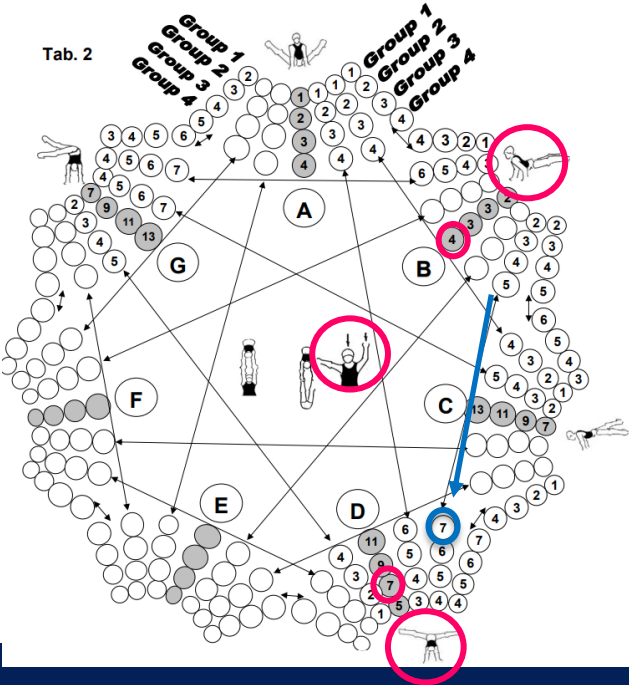
Page 81 Tableau 2
Changement de position de B vers D
en groupe 4 / Valeur 7 (bulle blanche)

Page 88 Ligne B Case 3 / Valeur 18 ⇒ groupe 4
Page 88 Ligne A Case 3 / Valeur 11 ⇒ groupe 2

Category 3

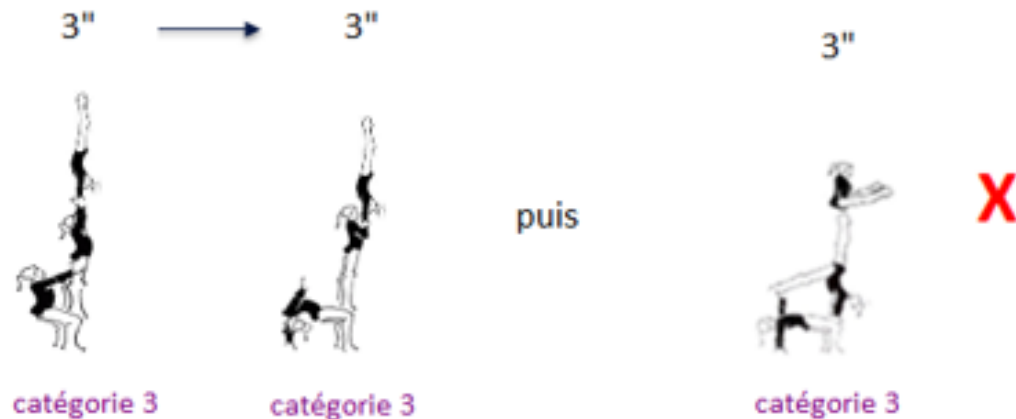
1	2	3
9	11	11

1	2	3
11	14	18



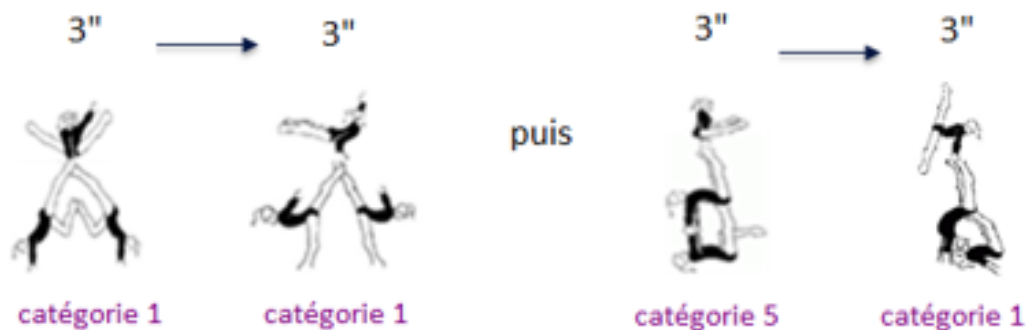
GROUPES : Précision sur les catégories de pyramides

- Chaque pyramide (construction au départ du sol) doit être de catégorie de base différente.



La 2^e pyramide (construction au départ du sol) est de la même catégorie que la 1^{ère} : interdit.

- Une transition peut être réalisée entre deux bases de même catégorie ou non. Dans le cas d'une transition entre deux bases de catégories différentes, la première base définit la catégorie de la pyramide.

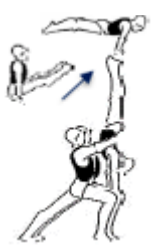


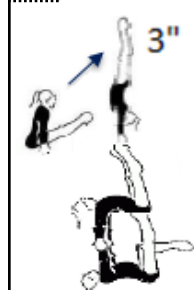
✓ La 2^e pyramide (construction au départ du sol) est d'une catégorie différente de la 1^{ère}.

GROUPES : valeur de la base (pyramides sans transition)

- Dans une pyramide avec plusieurs maintiens statiques, la base ne compte qu'une seule fois.
- Dans une pyramide avec deux bases issues de la même case, seule la base de la plus haute valeur est créditée en difficulté.

Exemples:

	Cat.1 gr.2				3"			
								
Valeur	9+3	2	9		7	5	-	1
Maintien	81 / T2 C				81 / T2 D			
Volt.	81 / T2 A-C				81 / T2 C-D			
Port.	85 / C9							

	Cat.5 gr.2				3"				Cat.5 gr.3			
												
Valeur	7	4	-	1	9	2	-	1	3	3	14	
Maintien	54 / T2 D				54 / T2 E				54 / T2 A			
Volt.	54 / T2 A-D				54 / T2 D-E				54 / T2 E-A			
Port.	63 / C7				63 / C7				63 / C9			

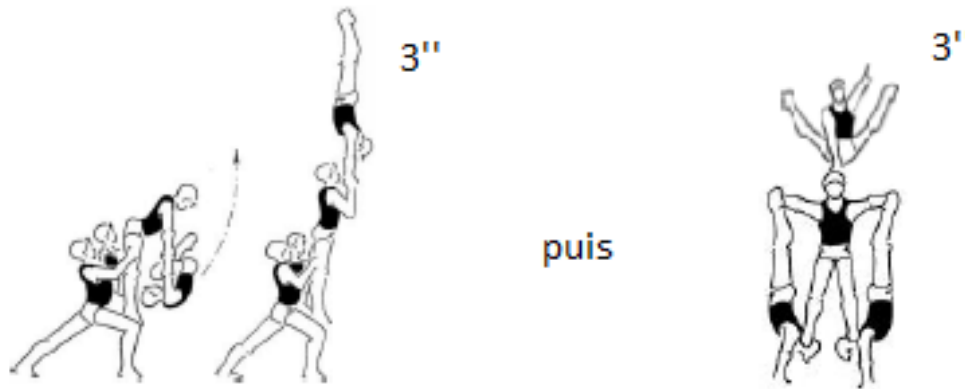
⇒ La base n'est comptabilisée qu'une fois.

⇒ Ces bases sont issues de la même case : seule la plus haute est créditée en difficulté, et aucune valeur n'est accordée pour le changement de base (car ce n'est pas une transition)

Précisions supplémentaires pour les quatuors

- En NATC et ELES, les pyramides avec 2 porteurs au sol peuvent être utilisées 2 fois dans un exercice : une seule pyramide avec 2 porteurs au sol peut être utilisée pour satisfaire les exigences spécifiques. Cependant, un crédit en difficulté peut être donné pour une pyramide de transition avec 2 porteurs au sol et pour 1 pyramide de construction séparée avec 2 porteurs au sol.

Exemple :



→ La deuxième pyramide de catégorie 1 est permise, sa valeur est créditée mais elle ne remplit pas d'exigence.

Utiliser les Tables de Difficultés



Les éléments collectifs
DYNAMIQUES
Règles générales, restrictions et bonus

Organisation des Tables de Difficulté - Dynamique

La logique de présentation des éléments des **duos** et **trios** est une alternance des pages rotation arrière / avant avec les mêmes positions de départ.

Duos:

- tableau des links p. 36
- éléments p. 37 à 48

Trios:

- tableau des links p.66
- éléments p. 67 à 74
- éléments particuliers (départ du sol, tables tournantes) p.75

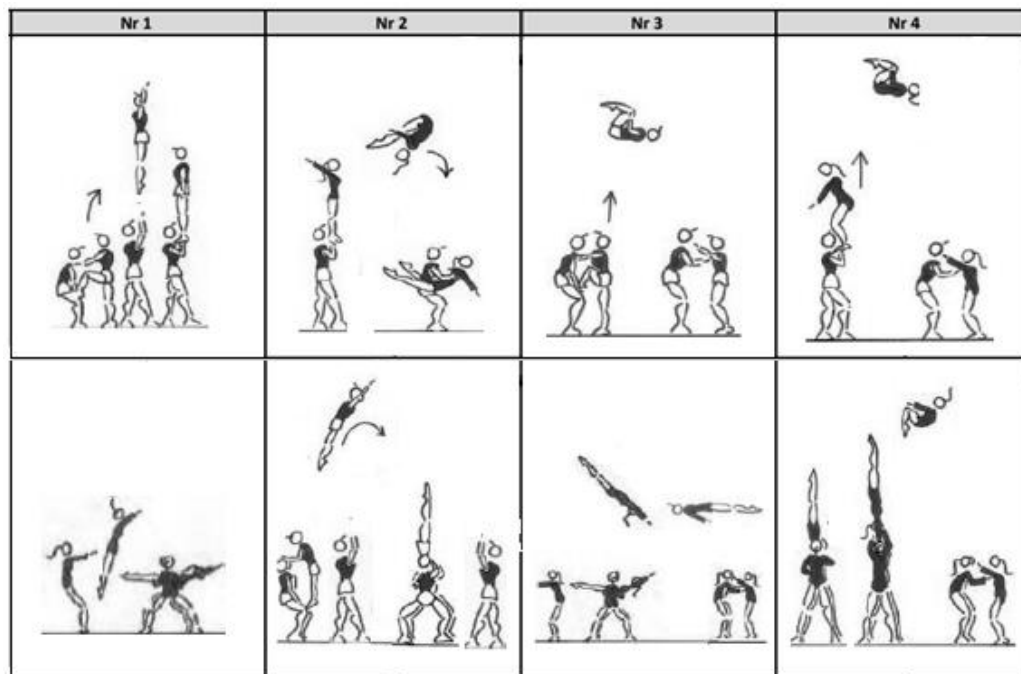
Pour les **quatuors**, l'organisation est différente: les valeurs des éléments dynamiques se situent :

- Tableau des links p. 94
- Rotations arrière p. 95 à 100
- Sortie des semis p. 101
- Rotations avant p. 102 à 107
- éléments particuliers (départ et rattrape en swing, tables tournantes...) p. 108

Types d'éléments collectifs dynamiques

duos et groupes

1. Envol du sol vers le(s) partenaire(s) = rattrape
2. Envol du(des) partenaire(s) au(x) partenaire(s) = rattrape
3. Envol du sol avec brève aide du (des) partenaire(s) au sol = élément dynamique
4. Envol du(des) partenaire(s) au sol = sortie



Attention! Il est important de ne pas confondre les éléments dynamiques et les sorties, car il y a des restrictions particulières selon les catégories et/ou les exercices (nombre de sorties et nombre de réceptions au sol autorisées - cf. Brochure des programmes).

Règles et restrictions générales - Dynamique

- La valeur d'un élément est définie de la façon suivante :
 - Le sens de la rotation (*Front = avant; Back = arrière*) ⇒ Référence à la page
 - La position de départ (*à gauche ou en bas de la page*)
 - La quantité de rotation transversale (*en quarts de salto*) ⇒ Référence à la ligne
 - La position du corps du voltigeur en phase aérienne
 - La position d'arrivée ⇒ Référence à la colonne
 - La quantité de rotation longitudinale (*vrille, en degrés*) ⇒ Tableau en bas de page

Éléments collectifs dynamiques

Dynamique Duo Trio Quatuor

- Box 1: non utilisée
- Box 2: Identification (ID/#) des **Elements**
 - Valeur en **B**
- Box 3: non utilisée
- D : valeur des **Links** (*pas de référence !*)

Le **dessin** doit présenter :

- La position de départ
- La position du voltigeur en phase aérienne
- La position d'arrivée
- Une précision sur la quantité de rotation (x/4 de salto et y ° vrille)

	1			
Valeur	A	B	C	D
Maintien		1		
Volt.		2		
Port.		3		

⇒ Ecrire les **références** en **Box 2** sous la forme :

Page / numéro départ – lettre arrivée – numéro ligne correspondant à la forme de corps

Exemple en duo

1	5/4 F
	
5	
38 / 7C6	

Le sens de la rotation = avant (front salto)
La position de départ = page 38 n° 7

La quantité de rotation salto = 5/4
La forme de salto = carpée ligne 6

Front Salto

Finish Position

Start

7

8

			A	B	C	D	E
1	1						
1 / 4	2		5	1	1	1	4
	3		5	1	1	1	4
	4		5	1	1	1	4
	5		9	7	4	8	10
	6		10	8	5	9	12
5 / 4	7						
	8						
	9		12	10	7	11	14

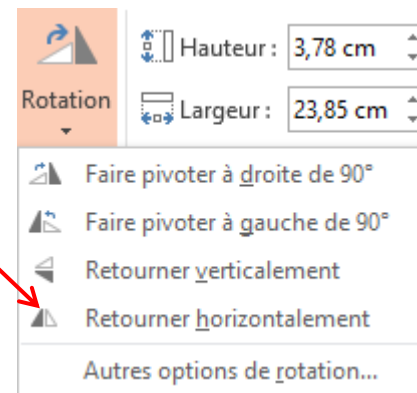
La position d'arrivée = colonne C

(pas de rotation vrille ici)

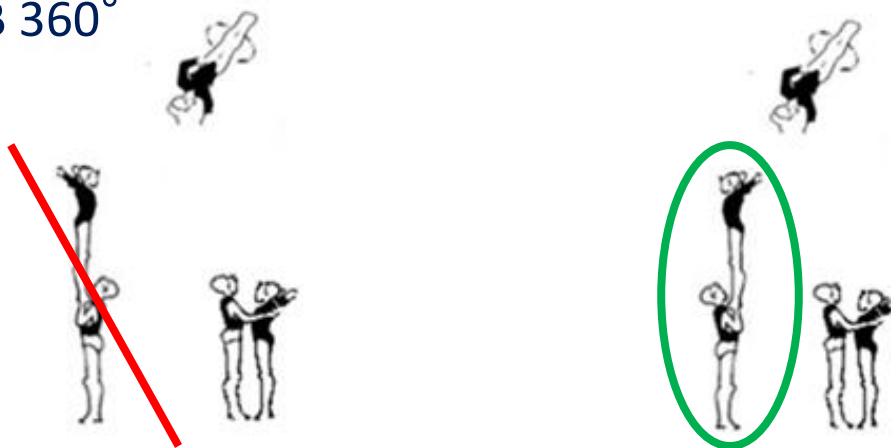
Lecture des dessins

Orienter les dessins des partenaires dans la bonne direction afin de faciliter la lecture des éléments représentés.

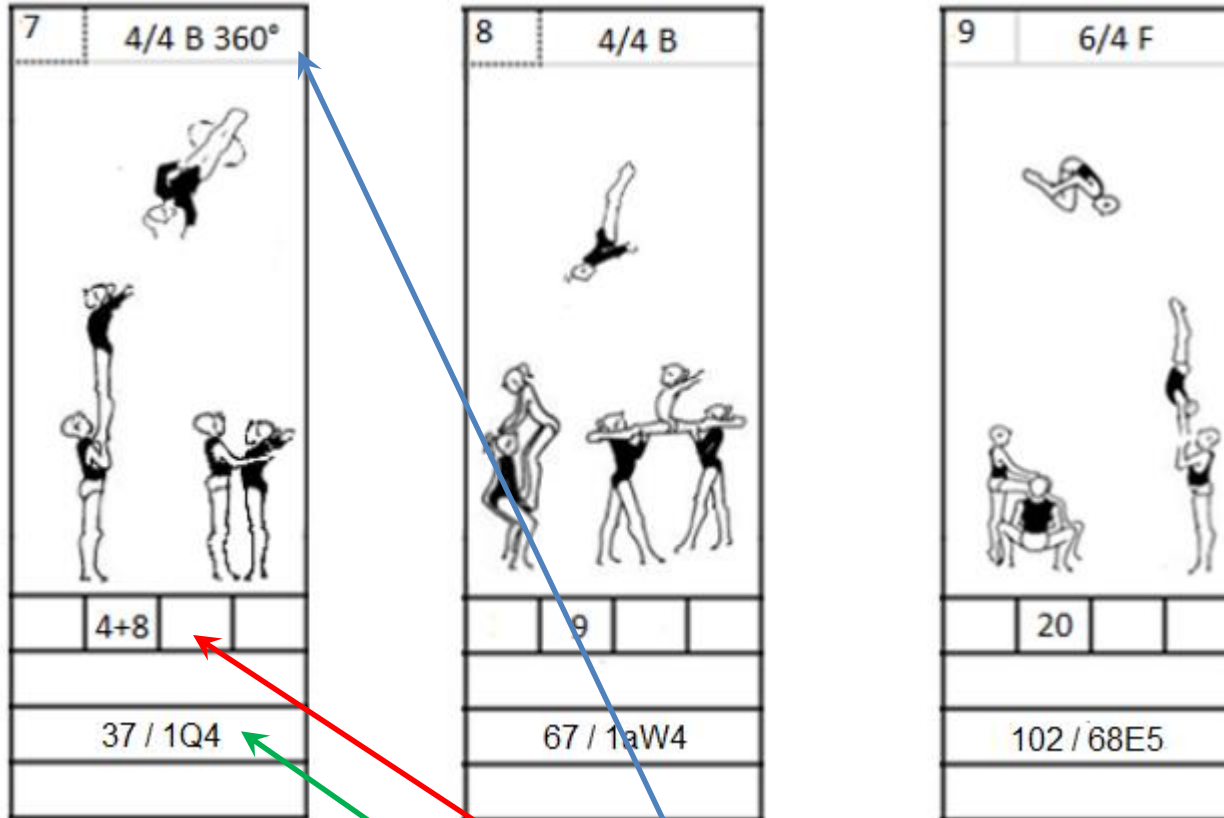
Utilisez la fonctionnalité  Retourner horizontalement



- Exemple : 4/4 B 360°



Exemples d'éléments dynamiques



Quantité de rotation et sens de la rotation

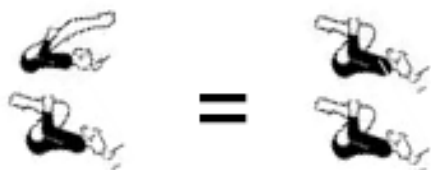
Valeur (box B)

Références (box 2)

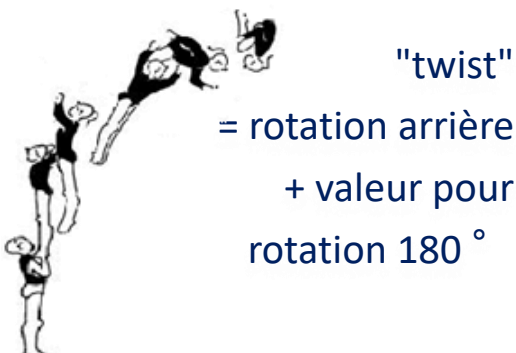
Page / numéro de départ / colonne / ligne

Précisions

- Les doubles saltos exécutés en carpé-groupé et en groupé-groupé sont considérés comme identiques (même identification, même valeur).



- Une rotation longitudinale peut être déclenchée à n'importe quel moment du salto. La position de départ détermine s'il s'agit d'une rotation avant ou arrière



- Les valeurs des saltos latéraux doivent être recherchées dans les pages des rotations avant. Pour autant, ils sont considérés comme des saltos différents.



- full in back out ($360^\circ - 0^\circ$)
- $\neq$ back in full out ($0^\circ - 360^\circ$)
- $\neq$ half in half out ($180^\circ - 180^\circ$)

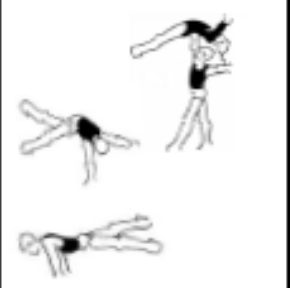
Les valeurs additionnelles pour rotation longitudinales sont à appliquer par salto.

Ex : trio double arrière tendu double vrille / 360° / 360°
(page 67) $V = 22 + 10 + 10$

Ex : trio double arrière tendu / 720° / 0°
(page 67) $V = 22 + 18$

Règles et restrictions générales - Dynamique

Valeur additionnelles (bonus ou minus) pour les positions finales des éléments dynamiques (cf. page 8) :

+2 Pairs	+2	+4 Trios	-2	-2
	Gainer salto's			

Salto "gainer" ou "reverse" : avec déplacement inverse au sens de rotation.



- Un départ ou une rattrape en « fourchette » ou « crevette » doit uniquement être réalisée avec les **jambes tendues**.
- Interdiction pour les voltigeurs masculins.
- Assis jambes écartées sur les épaules face au partenaire n'est autorisé dans aucun exercice.

Règles et restrictions générales – Dynamique

Duos féminins: difficultés supplémentaires

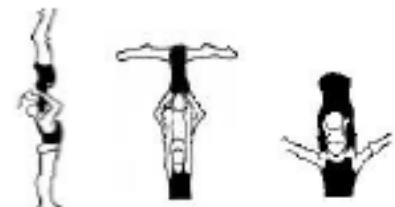


- Les saltos avec 4/4 de rotation et plus rattrapés dans les mains reçoivent un bonus de + 4 si V est en position verticale (debout ou ATR)
- Les doubles rotations de 8/4 et plus reçoivent un bonus de + 4.

Exemple

2	4/4 B 360°	3	8/4 B 360°	4	
					
26+4		28+4		62	
44 / 1R4		44 / 1Q7			

Les positions suivantes ne sont pas considérées comme rattrapées dans les mains.



"links" (liaison entre 2 éléments)

Les valeurs des links se trouvent *page 36* pour les duos, *page 66* pour les trios, *page 94* pour les quatuors.

- Pour recevoir une valeur en difficulté additionnelle pour un link, les 2 éléments doivent être réalisés **en succession immédiate**, sans arrêt ou préparation supplémentaire d'un élément au suivant.
- Les links sont simplement des **liaisons**, ils ne sont pas considérés comme des éléments.
- **3 links sont autorisés** dans les exercices dynamiques et combinés ($\Rightarrow$ ils ne sont pas obligatoires). Pour être crédités en valeur et doivent être déclarés sur la carte de compétition.
- La valeur du link est trouvée en croisant la valeur du premier élément dans la colonne verticale, vers le second élément dont la valeur se situe sur la ligne horizontale.

Exemple en duo

symbole du link

5/4 F				5/4 B							
				 gainer							
5				6+2							
38 / 7C6				43 / 45A6							

Valeur du link
entre les deux
éléments
(case D)

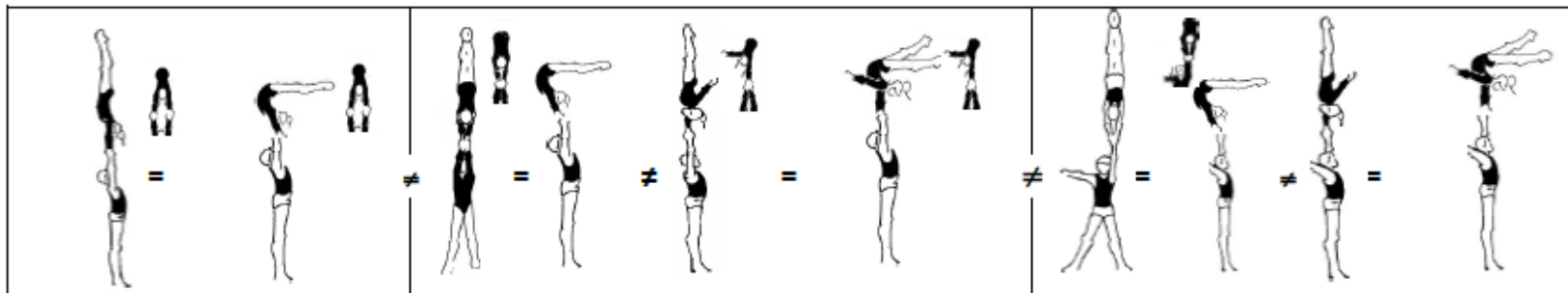
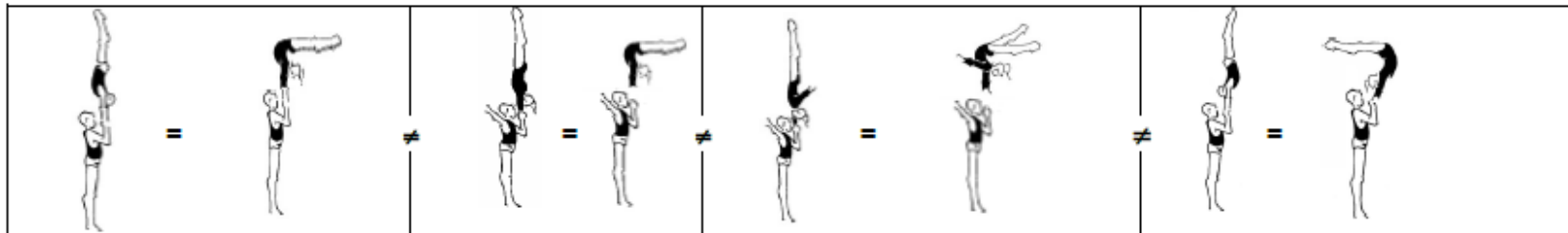
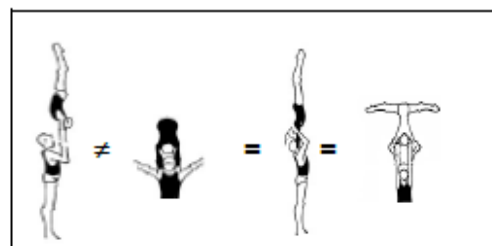
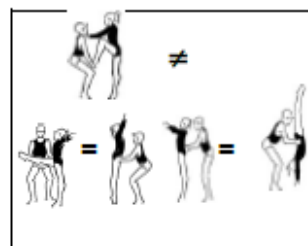
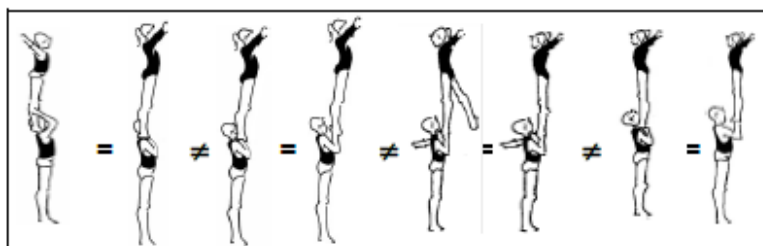
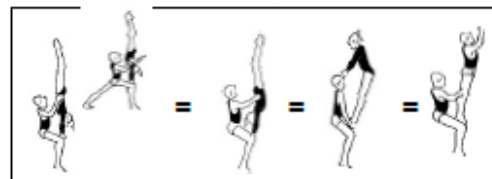
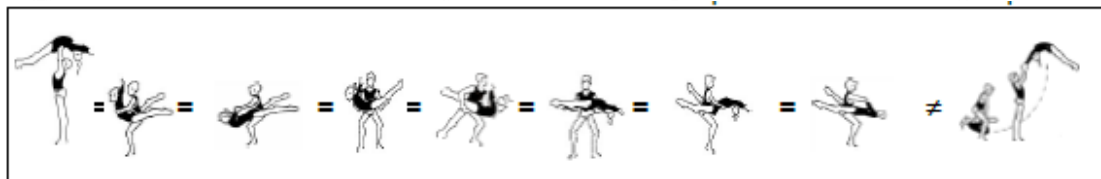
Valeur totale
de la série
d'éléments
avec le link

link p. 36

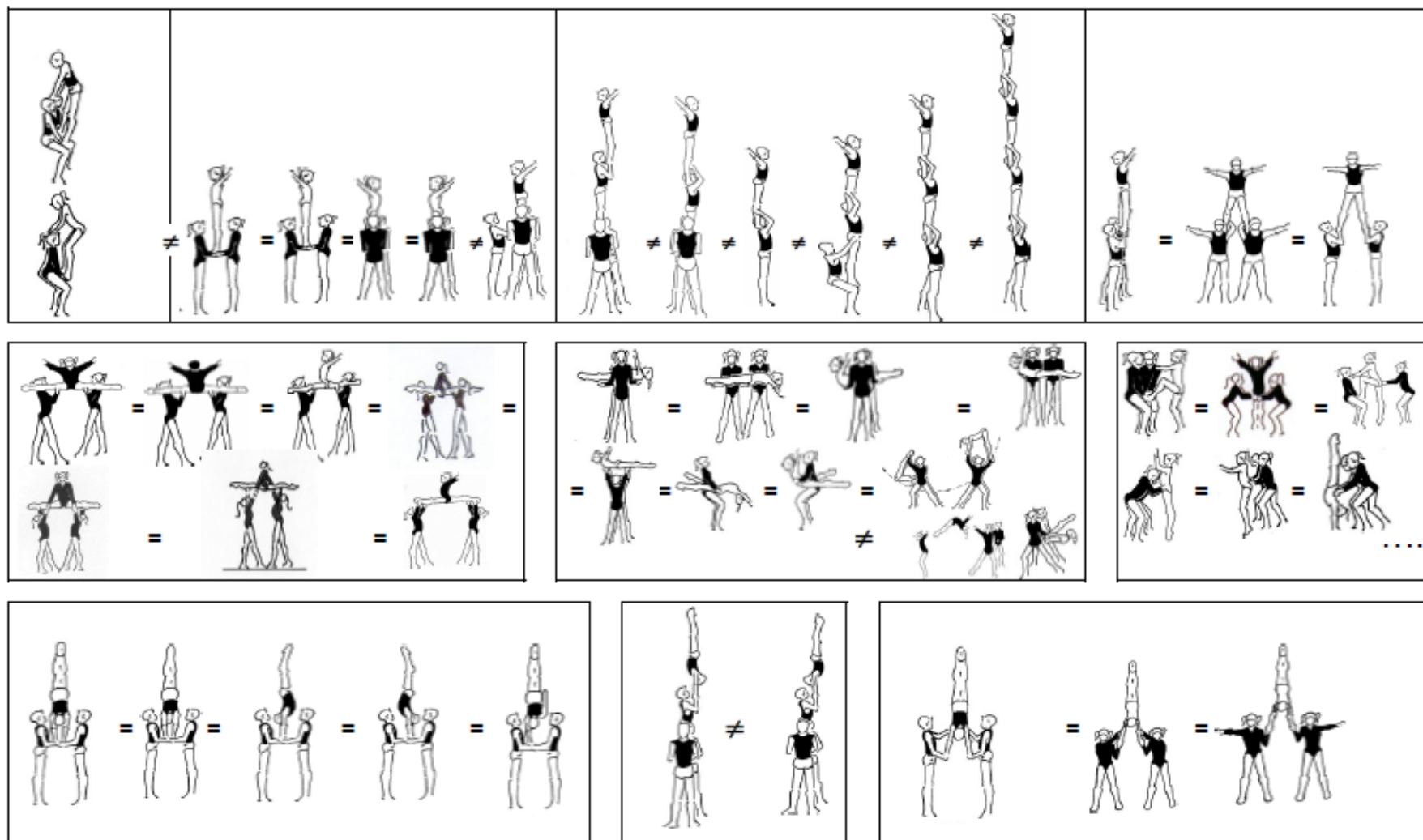
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
4														
5	1	2	3	4	5	6	7							
6	2	3	4	5	6	7	8							
7														
8	3	4	5	6	7	8	9							
9														
10	4	5	6	7	8	9	10							
11														
12	5	6	7	8	9	10	11							
13														
14	6	7	8	9	10	11	12							
15														
16	7	8	9	10	11	12	13							
17														
18	8	9	10	11	12	13	14							
19														
20	9	10	11	12	13	14	15							
21														
22	10	11	12	13	14	15	16							
23														

Points de départs et rattrapes - duos

Les exemples présentés dans les tableaux aux *pages 13 et 14* doivent être considérés au regard du nombre de répétitions de positions de départ ou rattrapes identiques.



Points de départs et rattrapes - groupes



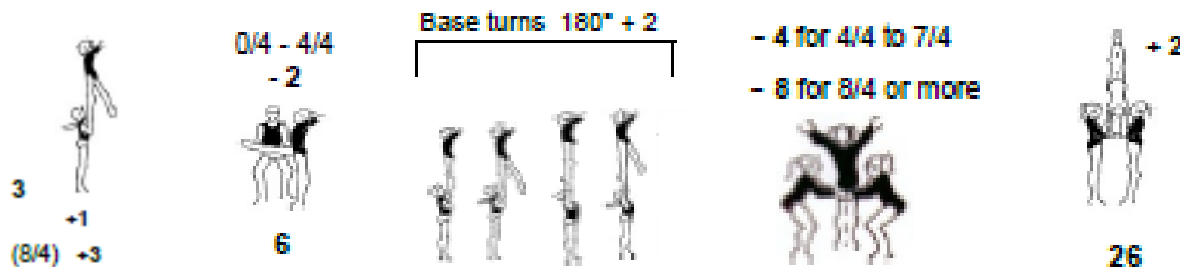
Points de départs et rattrapes (suite)

- Pour les groupes, les positions de départ ou de rattrapes en balançoire ou en canon ball ne sont pas considérées comme des positions horizontales.



- Certaines positions de départ ou de rattrapes ont des bonus ou des minus à prendre en compte.

exemples :



Règles et restrictions générales – Dynamique Bonus

- ~~EN SENIOR UNIQUEMENT, les retours au sol sans assistance du/des porteur(s) reçoivent les bonus suivants :~~

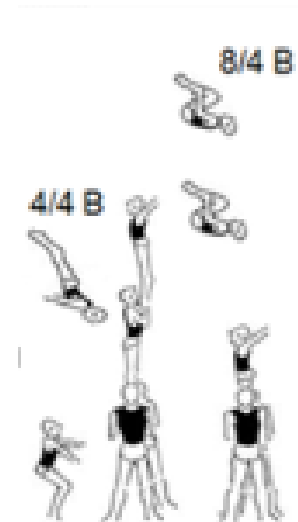
→ 4/4 +2

→ 6/4 +3

→ 8/4 +4

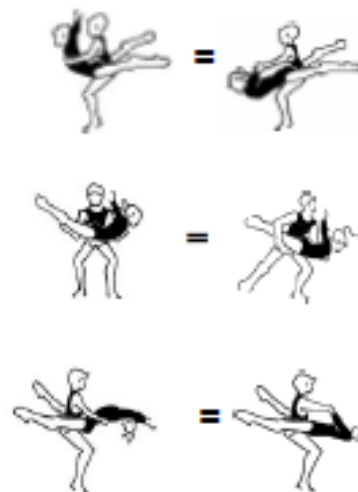
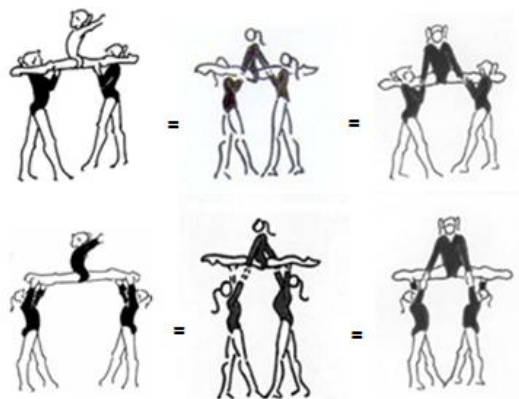
NON APPLIQUÉ EN FRANCE

- Les sorties du semi en groupes
(p. 67 à 70 Trios et p. 101 Quatuors)
ne sont pas comptabilisées dans le
nombre de sorties autorisées.



Exemple de variations stylistiques :

⇒ Des variations mineures sont permises, les positions de départ ou de rattrape ci-dessous sont considérées comme **identiques** (même identification et même valeur).



Implication de chaque partenaire :

- ⇒ Chaque partenaire doit être impliqué dans la réalisation d'un élément pour que celui-ci soit crédité (valeur et ES):
 - Il n'est donc plus possible de réaliser un élément de trio en quatuor.
 - Le rôle d'assistance à la réception au sol d'un élément dynamique est considéré comme actif.
- En quatuor, il est possible de réaliser une fois, simultanément, deux éléments de duos. Les valeurs sont à prendre dans les TdD des duos et doivent être additionnées. Ces éléments de duos ne sont pas comptabilisés, ni dans les rattrapes, ni dans les retours au sol.

Autres exemples

1	1/4 B	2	7/4 F	3	6/4 B	4	
	3+2	4	10	8	12		
48 / 34A4		47 / 28N6		50 / 45K5			

Éléments
de duo

4		5	
	24+6		
103/19S5 - 108/58			

Éléments
de trio

8	6/4 F	9	2/4 F	10	0/4 720°	11	
	7	2	4		1+4		
79 / 59H5		81 / 67H4		78 / 49S1			

Élément de quatuor
avec sortie du semi
(page 101)

→ la sortie du semi n'est pas
comptabilisée dans le
nombre de sorties

Alternatives sur un élément dynamique

exercices dynamique et combiné

- En cas d'hésitation entre deux éléments collectifs **dynamiques**, il est possible de déclarer une alternative dans la même case ou dans des cases voisines, en mentionnant clairement le mot « **OU** » entre les éléments représentés.
- Seule la valeur de l'élément effectivement réalisé sera prise en compte.
- 1 seule alternative par carte de compétition est autorisée, sur 1 élément et non une série d'éléments.



4/4 B	8/4 B
	
	
	
4	14
67 / 1aR4	67/ 1aR5



VALEURS		DIFFICULTE	
STAT		Total Valeurs :	91 ou 101
DYN	78 ou 88	Coeff :	0,01
INDIV	13	Note Difficulté :	0,91 ou 1,01

Utiliser les Tables de Difficultés



Les éléments
INDIVIDUELS

Catégories d'éléments individuels

Il existe 4 familles d'éléments individuels:

- Les éléments de **maintien et de force** (p.111 et 112).
- Les éléments de **souplesse** (p. 113).
- Les éléments d'**agilité** (p.114 à 118)
- Les éléments de **tumbling** (p.119)

NB:

- Les éléments chorégraphiques (pivots, sauts) n'apparaissent pas dans les TdD. (Ils peuvent être utilisés pour enrichir la chorégraphie mais ne sont pas crédités en difficulté)
- Il n'existe plus de catégorie d'éléments réservée à un type d'exercice pour les catégories sur programme libre (seulement sur le programme semi imposé Élite Avenir)
- En NATC et ELES, les éléments individuels sont obligatoires, en ELJU et ELSE, ils sont facultatifs.

Éléments individuels: règles générales et restrictions

- Les **éléments de maintien et de force** (équilibres sur les mains, les coudes, la poitrine, 1 pied, montées en force...) doivent être maintenus 2'', à l'exception de l'ATR valse 180° .
- Les **éléments de souplesse** grands écarts, ponts, écrasement facial... doivent être simplement marqués.
- Les **éléments de souplesse** (souplesse arrière, avant, valdez...) peuvent être réalisés:
 - avec une position finale en grand écart (valeur +1)
 - en grand écart facial (valeur +2)
 - et/ou sur 1 bras (valeur +1).
- Les **éléments d'agilité sont les** roulades, flip, salto... réalisés avec une réception dans une position marquée: fente, grand écart, arabesque, appui facial.
- La réception fente est considérée comme identique à la réception à genou(x).
- Chaque rotation de 180° est créditée de +1, dans la limite de 720° .
- Les éléments avec arrivée en grand écart peuvent être réalisés avec 1 ou 2 mains posée(s) au sol, mais pas pour prévenir une chute.

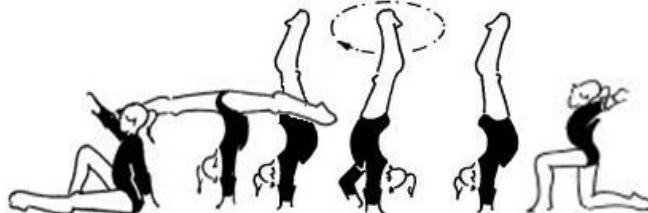
Exemples

2"



N° 7 / V 1
force et maintien

360°



N° 74 / V 2 + 2
souplesse

360°

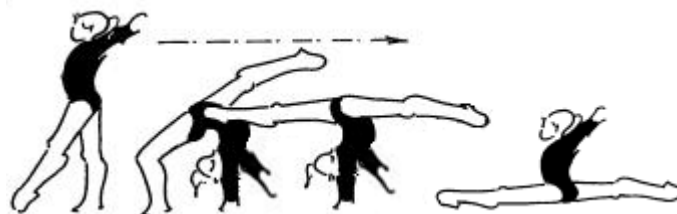


N° 96 / V 4
agilité

2"



N° 22 / V 3
force et maintien



N° 70 / V 1+1 + 1
souplesse



N° 121D / V 8
agilité

Individuels : règles générales et restrictions

Les éléments de **tumbling** DOIVENT...

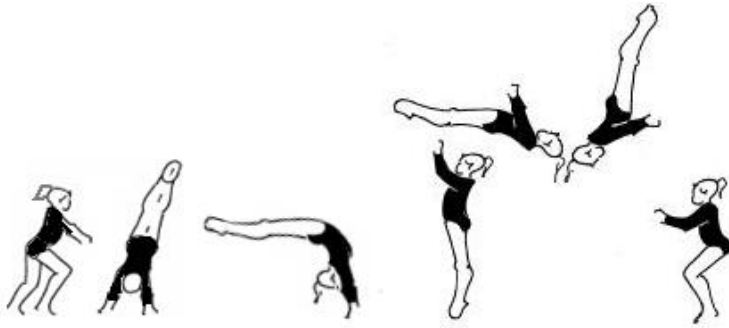
- être précédés d'un mouvement (élan)
- ⇒ **Réalisation de l'arrêt** : pas de valeur en difficulté et ne remplissent pas d'exigence.
- et finir sur 1 ou 2 pieds selon leur caractéristique.

Remarques :

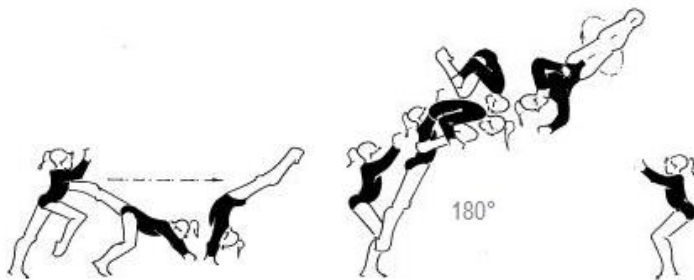
- le saut de mains : arrivée sur un pied tolérée seulement s'il est enchainé avec un autre élément.
- il y a quelques bonus de liaison (ex: saut de mains – salto avant) en bas de la page 119.
- la roue est désormais un élément de tumbling

Les éléments avec la même identification ne peuvent être utilisés qu'une fois dans l'exercice, des variations stylistiques mineures sont permises sans affecter la valeur et l'identification de l'élément.

Exemples



Page 119 / V 1 + 2 + 6



Page 119 / V 2 + 6 + 2



Page 119 / V 4

Éléments individuels

Éléments Individuels									
• 1: références des éléments individuels					A = PARTENAIRE 1				
• Éléments de Force / Maintien, Souplesse, Agilité : seulement numéro ID/#					B = PARTENAIRE 2				
• Éléments de "tumbling" : seulement la page 137					C = PARTENAIRE 3				
					D = PARTENAIRE 4				

11

A	B	C	D
1			

Les éléments de chacun des partenaires, identiques ou non, doivent être inscrits dans la même case.

Clarifications relatives aux éléments individuels

- Pour être pris en compte en difficulté, les éléments individuels, identiques ou différents, doivent être réalisés par **tous les membres de l'unité, simultanément ou en cascade.**
- Toutefois, **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. ⇒ cf. guide de la notation.

Clarifications relatives aux éléments individuels

- Seuls les 3 éléments individuels déclarés sur la carte de compétition peuvent recevoir une valeur. Tous les éléments individuels d'une série doivent être déclarés.
- Si un élément individuel est répété, ou non déclaré, le(s) élément(s) qui sui(ven)t ne sera(ont) pas crédité(s) en difficulté.
ex : rondade + salto puis rondade + salto au grand écart
→ impossible car la rondade est répétée.
(Pour l'exercice statique Élite Avenir, la roue ou la rondade n'est pas un élément et peut donc être utilisée librement.)
- Des éléments individuels supplémentaires peuvent être réalisés mais ils ne reçoivent pas de valeur et ne doivent pas être déclarés.

Exemples

Trio

			
x 1			
			
x 2			
3	3	3	
n° 076 n°070			

Quatuor

			
x 4			
4	4	4	4
p.119			

Duo

			
x1			
			
x1			
4	1		
n°78 p.119			
			
x1			
4			
p.119			
			
x1			
4			
p.119			

souplesse
numéro
d'identification
seulement

tumbling
page seulement

Le nombre et le type d'éléments
réalisés simultanément ou en
succession immédiate est différent
V réalise un élément de souplesse
P réalise 3 éléments de tumbling

Rappel : calcul de la difficulté des éléments individuels

- Il faut **additionner** la valeur de tous les éléments individuels réalisés par chaque partenaire **PUIS diviser** cette somme par le nombre de partenaire.
- Le résultat est alors arrondi à la valeur la plus proche et 0,5 est arrondi à la valeur supérieure.

⇒ Inverser l'ordre de ces opérations (diviser et arrondir chaque élément puis les additionner) peut fausser le résultat !

La carte est remplie, et après?



Transmettre la carte de compétition

Format du fichier à envoyer

- ⇒ Le fichier doit être exclusivement au format **.PDF**
- ⇒ Il doit contenir toutes les cartes de compétition d'une même unité (ne pas réunir toutes les cartes du club dans le même fichier et ne pas envoyer séparément les exercices d'une même unité)
- ⇒ Il doit être nommé de la façon suivante :
Catégorie–TypeUnité–NomDuClub–NomsDeFamille.pdf

ex : ELSE-DuoMx-ASKelkepar-Martin-Dupont.pdf



Quand et à qui envoyer les cartes ?

- Les cartes doivent être envoyées **avant** la date indiquée dans le dossier technique de la compétition (10 jours pour les sélectives et les compétitions nationales). Le non respect de cette date entraîne une pénalité de 0,3 pt par exercice.
 - Pour toutes les compétitions :
 - Envoyer les cartes par mail à CarteCompetGAC@ffgym.fr
- ⇒ Dans l'objet du mail, indiquez le NOM et le LIEU de la compétition.
ex: Inter-région_Sud-Est _Nouillorc
- ⇒ Ajoutez en pièce jointe les fichiers .PDF
- ⇒ Dans le corps du mail, rappeler les noms des fichiers joints.



Modification après envoi

- Jusqu'à la date limite d'envoi, il suffit d'envoyer une nouvelle carte pour remplacer la précédente.
- Après la date limite d'envoi, aucune nouvelle carte ne sera acceptée. Les modifications mineures sont encore possibles en envoyant un mail explicatif. L'acceptation de cette modification est à la discrétion du juge correcteur qui informera de l'acceptation ou du refus.
- Dans les deux cas, le mail envoyé doit comporter en objet "Modification" ainsi que le NOM et LIEU de la compétition.



- Merci aux entraîneurs de respecter ces consignes:
 - envoi des cartes au bon format informatique, correctement nommées, dans les délais, afin de faciliter l'organisation de la compétition ;
 - remplissage correct et complet des cartes pour l'efficacité du travail de jugement.
- La Commission Nationale Spécialisée en Gymnastique Acrobatique est à votre écoute pour toute question ou besoin de clarification.
⇒ cnsgac@ffgym.fr
- Si vos questions concernent les cartes de compétition, merci d'écrire au collectif des correcteurs (composé des juges internationaux).
⇒ CarteCompetGAC@ffgym.fr



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym