

Gymnastique Acrobatique



TUTORIEL CARTES DE COMPÉTITION

National A 8-16 ans

Elite Avenir

Version 2026

- Le contenu de ce tutoriel présente des informations propres aux catégories **NA 8-16** et **EL AV** ; il n'est donc pas généralisable aux autres catégories.
- Vous trouverez les tutoriels des autres catégories (**Fed/NB et exercices libres**) sur la base documentaire GAc du site fédéral.

Compétition

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

	CLUB
*	
	GYMNASTES
*	
*	
*	
	ENTRAINEUR
*	
Tél :	
Mail :	
	JUGE
*	
Niveau :	

	9	10	11	12	13	14	15	16
		6/4 F						
Valeur								
Maintien								
Volt.								
Port.								

CATEGORIE		
Fed B	7-14	TC
Fed A	7-14	TC
Nat B	8-15	TC
Nat A	8-16	TC
Elite	AV	ES
	JU	SE

UNITE

EXERCICE	S	D	C
----------	---	---	---

	17	18	19	20	21	22	23	24
Valeur								
Maintien								
Volt.								
Port.								

DIFFICULTE			
Valeurs Stat		Total Valeurs	
Valeurs Dyn		Coef	
Valeurs Indiv		Note Diff	

PENALITES		Fautes de temps :		Exigences spécifiques :		Autres déductions :		Total Pénalités :	
-----------	--	-------------------	--	-------------------------	--	---------------------	--	-------------------	--

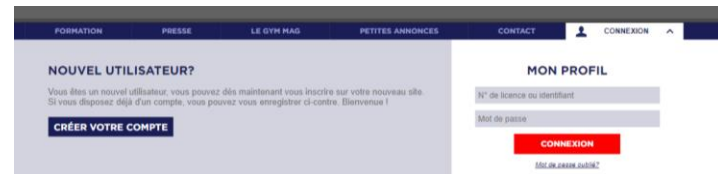
A quoi sert la carte de compétition ?

- Pour l'**entraîneur** elle permet d'annoncer la composition d'un exercice présenté par une unité.
- Avant la compétition elle permet au **juge correcteur** de vérifier si les exigences de la catégorie sont bien remplies et recalculer si besoin la note de difficulté de départ.
- Pendant la compétition, elle sert de support au **juge à la difficulté (JD)** pour inscrire les pénalités et l'éventuelle non prise en compte d'éléments.
- Après la compétition l'**entraîneur** peut la récupérer pour prendre connaissance des annotations inscrites par le juge à la difficulté et la nature des pénalités appliquées.

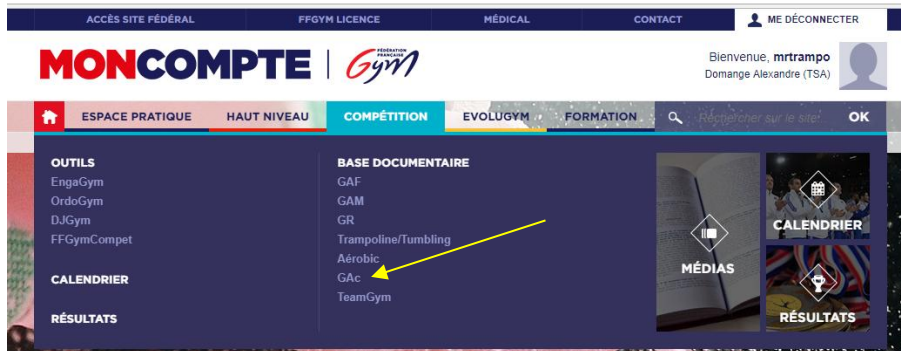
Où trouver la carte de compétition ?

- Sur le site fédéral www.ffgym.fr :

1. Connectez-vous à
l'espace **MONCOMPTE**



2. Survolez le menu Compétition et cliquez
sur Gac dans la partie **BASE DOCUMENTAIRE**



3. Faites défiler la page pour
atteindre le document Excel
CARTE DE COMPÉTITIONS ET DIFFICULTÉ : MODÈLES ET TUTORIELS



Comment remplir la carte de compétition ?

- Les cartes doivent être remplies de façon numérique.

⇒ Les dessins et écritures réalisés à la main puis scannés ne sont pas autorisés.

- Il faut donc utiliser des **copier-coller** des figurines des programmes techniques vers les cases du fichier Excel.



Eléments à déclarer

Compétition

CARTE DE COMPETITION 2024-2025

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

	9	10	11	12	13	14	15	16
Valeur								
Maintien								
Volt.								
Port.								

	17	18	19	20	21	22	23	24
Valeur								
Maintien								
Volt.								
Port.								

PENALITES		Fautes de temps :	Exigences spécifiques :	Autres déductions :

CLUB

GYMNASTES

ENTRAINEUR

Tél :
Mail :
Niveau :

CATEGORIE

	7-14	TC
Fed B	7-14	TC
Fed A	8-15	TC
Nat B	8-16	TC
Nat A	AV	ES
Elite	JU	SE

UNITE

	2F	2H	2Mx	Trlo	4X

EXERCICE

	S	D	C

DIFFICULTE

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

Total Pénalités :

- Les seuls éléments à déclarer sont :
 - Les éléments collectifs imposés
 - Les éléments collectifs libres remplissant une exigence
 - Les éléments individuels remplissant une exigence
- Les exigences de composition des exercices sont décrites dans la Brochure des Programmes.

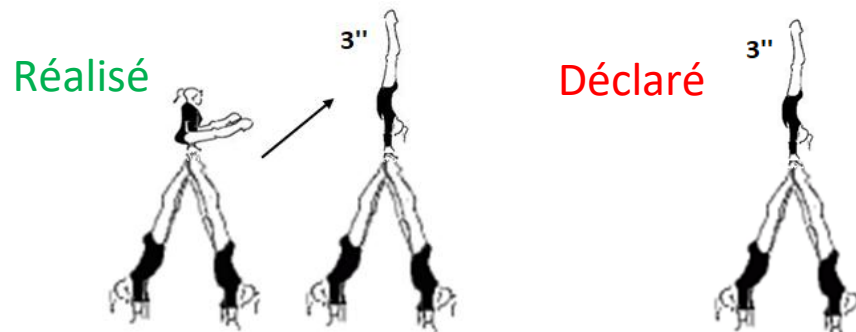


- Les éléments collectifs imposés sont à déclarer et leur valeur permettra d'établir la note de difficulté.
- Les éléments individuels et collectifs libres répondants à une exigence sont à déclarer mais ils ne sont pas pris en compte dans le calcul de la note de difficulté. Ils doivent cependant respecter les fourchettes de valeur suivantes :

Unité	Statique	Dynamique	Individuel
Duo	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Trio	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Quatuor	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	Min 1v – Max 10v

- Tous les autres éléments éventuellement réalisés ne remplissant pas d'exigence ne doivent pas être déclarés et ne comptent pas en difficulté : entrées, changements de position, montées, links, rattrapes ou sorties.

Exemple :



- Ces éléments facultatifs simples doivent respecter les limitations suivantes :
 - Leur valeur dans les Tables de Difficulté ne doit pas excéder 5
 - Leur quantité de rotation salto ne doit pas excéder 3/4
 - Leur quantité de vrille ne doit pas excéder 360°
- Exception : En duo, les montées codifiées sont un cas particulier abordé plus loin dans ce document.

- Si un élément imposé ou libre ou individuel remplissant une exigence est réalisé le jour de la compétition **sans avoir été déclaré sur la carte de compétition**, alors :
 - sa valeur en difficulté n'est pas créditée
 - l'exigence qu'il remplit est validée
 - une pénalité de 0,3 pt pour erreur de carte est appliquée
- Si un élément est déclaré **alors qu'il ne devrait pas l'être**, alors la pénalité de 0,3 pt pour erreur de carte est appliquée.
- Si les éléments ne sont pas réalisés dans l'**ordre** de la déclaration, une pénalité de 0,3 pt est appliquée. Cette dernière pénalité ne peut s'appliquer qu'une fois par exercice (quel que soit le nombre d'inversions d'éléments)



Alternative

Il n'est pas possible de déclarer une alternative (« OU ») dans la carte de compétition sur les catégories NA 8-16 ans et EL AV.

ÉTAPE 1

Compléter les informations administratives



Renseigner les tableaux :

The diagram illustrates the fields to be filled in a registration form for a gymnastics competition. Red arrows point from a legend box to the corresponding fields in the form.

Legend (Green Box):

- Compétition
- Nom du club
- NOM Prénom des gymnastes
- Contact en cas de problème avec la carte
- Nom du juge et son niveau
- Cocher la catégorie, le type de formation et le type d'exercice

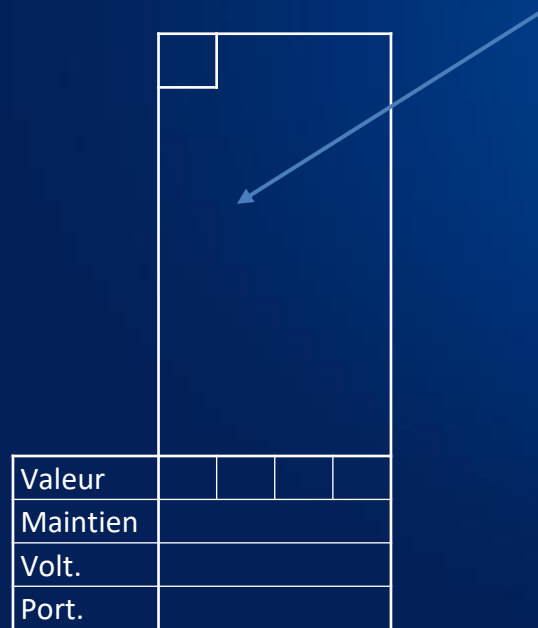
Form Fields:

- Compétition:** Championnat Interplanétaire
- CLUB:** AS Kelkepart
- GYMNASTES:** Raoul ADAVAN, Filipa RIAIRE
- ENTRAINEUR:** Jim NASTIK, Tel: 01.23.45.67.89, Mail: jim.nastik@ffgym.fr
- JUGE:** Magali PETEBEL, Niveau: 12
- CATEGORIE:**

Fed B	7-14	TC
Fed A	7-14	TC
Nat B	8-15	TC
Nat A	8-16	TC
Elite	AV	ES
	JU	SE
- UNITE:** 2F, 2H, 2Mx, Trio, 4X
- EXERCICE:** S, D, C

ÉTAPE 2

Insérer les figurines



The diagram shows a form layout. At the bottom is a table with four rows and five columns. The first column contains labels: 'Valeur', 'Maintien', 'Volt.', and 'Port.'. The other four columns are empty. Above the table is a large rectangular box. A small square box is located at the top-left corner of this large box. A blue arrow points from the top-right towards the center of the large box.

Valeur				
Maintien				
Volt.				
Port.				

Dans la carte de compétition, insérer les figurines des éléments collectifs et individuels, en respectant leur ordre d'apparition dans le mouvement.
Chaque élément collectif ou série d'éléments collectif doit être suivi par une case contenant le symbole //.

Exemple :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Éléments collectifs			//	 x2			//	 x2	
Valeur									
Maintien									
Volt.									
Port.									



Attention! Toute erreur entre l'ordre annoncé et celui effectivement réalisé entraîne la pénalité pour erreur de carte de 0,30 point.



Pour les éléments individuels :

- Les éléments réalisés simultanément ou en cascade par tous les partenaires doivent être inscrits **dans la même case**.
- À côté de chaque figurine, préciser le **nombre de gymnastes** réalisant l'élément représenté.

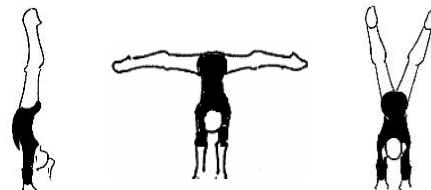
Exemples :

 x2	 x1	 x1 x1 x1	 x3	 x3

- Pour les éléments statiques et dynamiques, tous les équilibres sur les mains peuvent être réalisés avec les jambes serrées ou écartées ou dans toute autre position autorisée.
- Il n'y a pas besoin de spécifier la position des jambes sur la carte de compétition.

(Rappel : en NA 8-16 et ELAV il n'y a pas de prise en compte des bonus +1 pour jambes serrées)

Chacune de ces positions de jambes est autorisée en catégorie 11-16



Inscrire la **durée** des maintiens individuels et collectifs



3'' pour un élément collectif statique



2'' pour un élément individuel de maintien

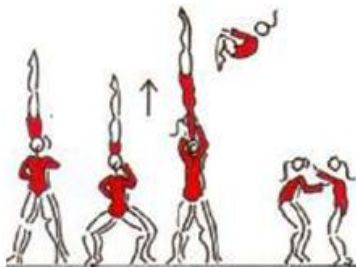


	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Éléments collectifs	 3''	 3''	//	 2''	 3''	 3''	//	 3''	
Valeur									
Maintien									
Volt.									
Port.									

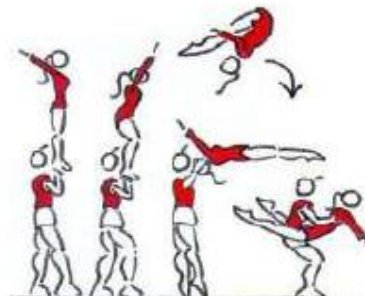
Pour les **éléments collectifs dynamiques**, inscrire en haut de la case le détail de l'acrobatie réalisée par voltigeur : quantité de rotation transversale (salto), sens de rotation et quantité de rotation longitudinale (vrille)

- La rotation transversale est exprimée en **quarts de salto** : 1/4, 3/4, etc.
- Indiquer **F** (*Front*) pour une rotation avant ou **B** (*Back*) pour une rotation arrière.
- La rotation longitudinale se note **en degrés** : 180°, 360°, 540° etc.
- **Remarque** : La forme de corps groupée, carpée ou tendue est indiquée par la figurine.

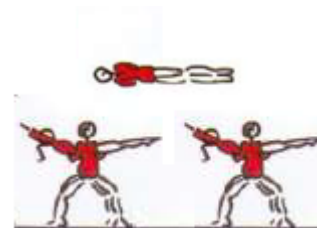
6/4 B



5/4 F

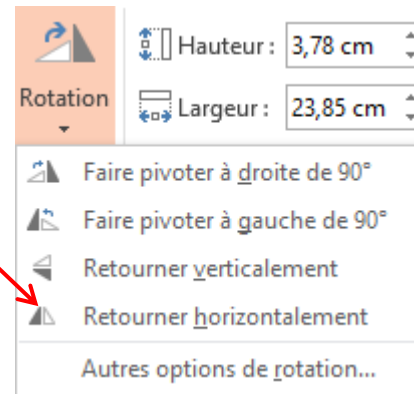


360°



Veillez à **orienter les dessins** des partenaires dans la bonne direction afin de faciliter la lecture des éléments représentés.

Retourner horizontalement

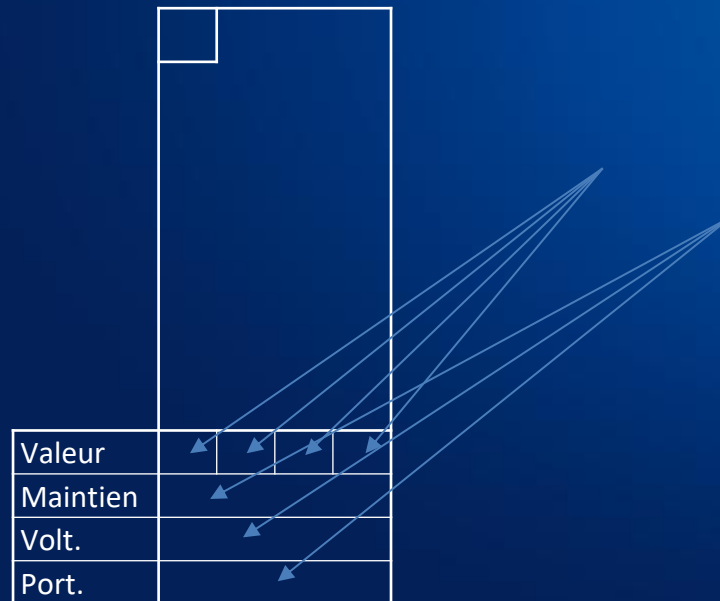


Exemple: 4/4 B 360°



ÉTAPE 3

Ajouter une référence et
une valeur aux figurines



- Les figurines seules ne suffisent pas pour décrire l'élément qu'elles représentent. Il faut ajouter la **référence précise** et la **valeur de difficulté**.
- Selon les éléments, cette référence et cette valeur peuvent être tirées :
 - Des **grilles d'éléments imposés NA 8-16 et ELAV** (adaptation française de la réglementation FIG pre-youth 11-16)
 - Des **grilles d'exemples d'éléments libres NA 8-16 et ELAV** (adaptation française de la réglementation FIG pre-youth 11-16)
 - Des **tables de difficulté FIG (TdD)**.

- Pour un **élément collectif statique**, la **référence** s'inscrit en **case 1** et la **valeur de difficulté** en **case A**.
- Si l'élément est tiré des TdD alors les **cases 3** et **C** sont également utilisées.
- Pour un **élément collectif dynamique**, la **référence** s'inscrit en **case 2** et la **valeur de difficulté** en **case B**.
- La **case D** n'est jamais utilisée en NA 8-16 et ELAV.

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

Référencer un élément collectif issu des grilles d'éléments imposés

- Pour chaque type d'unité il existe 2 grilles d'éléments imposés : l'une pour les éléments collectifs statiques et l'autre pour les éléments collectifs dynamiques.
- La référence à inscrire sur la carte de compétition est la ligne et la case de l'élément.
- La valeur de difficulté de l'élément est décimale et se trouve sous la case qui contient la figurine.

(utiliser format de cellule / nombre / nombre de décimales dans Excel)

- Pour un élément collectif **statique**

GROUPE D'AGE 11 - 16

	Case 1 3"	Case 2 3"	Case 3 3"	Case 4 3"
LIGNE I				
VALEUR	-	-	0,1	0,1

Case 1 Case 2

La valeur en case A

La référence en case 1

Valeur	0,1		
Maintien	ligne I case 4		
Volt.			
Port.			

3"

- Pour un élément collectif **dynamique**

	Case 1 0,1	Case 2 0,1
LIGNE II	 Case 1 Avant 1/4	 Case 2 Arrière 1/4 ou 3/4
VALEUR	-	0,1

Case 1 Arrière 1/4 Case 2 Arrière 3/4

La valeur en case B

La référence en case 2

Valeur	0,1		
Maintien	ligne II case 2		
Volt.			
Port.			

3/4 F

Référencer un élément collectif issu des grilles d'exemples d'éléments libres

- Pour chaque type d'unité il existe 2 grilles d'exemples d'éléments libres : l'une qui présente des éléments collectifs statiques et l'autre des éléments collectifs dynamiques.
- Pour chaque élément sa valeur de difficulté est donnée et une référence simple lui est attribuée. Ces grilles d'exemples simplifient le référencement et le calcul de la valeur en difficulté de certains éléments des TdD.

Rappel : les éléments libres ne peuvent pas être choisis parmi les éléments imposés ; les bases des éléments libres (et leurs variantes dans le code de pointage) ne peuvent pas être choisies parmi celles des éléments imposés, qu'elles aient été utilisées ou non.

- Pour un élément collectif **dynamique** en duo ou groupe

1/4 Arrière	0/4 Avant ou Arrière	1/4 Arrière	1/4 Avant
Entrée 1	1 AG Trio Exit 2	1 AG Trio Exit 3	1 AG Trio Exit 4

La valeur en case B

Valeur	1		
Maintien			
Volt.		AG Trio Exit 4	
Port.			

La référence en case 2

- Pour un élément collectif **statique** en duo

EXEMPLES D'ELEMENTS LIBRES STATIQUES DE DUO - VALEUR

STATIQUE				
Valeur	1	1 3	3	3
Code ID	AG P1	AG P2	AG P3	AG P4

La valeur en case A

Valeur	3		
Maintien		AG P4	
Volt.			
Port.			

La référence en case 1

- Pour un élément collectif **statique** en groupe:
 - La **valeur en difficulté** est à calculer en additionnant la valeur en **début de ligne** (valeur de la Base) et la valeur de la **case** représentant Voltigeur.

											
Valeur	5	Plus (+)	1	2	3						
Code ID	AG MGB 2	Plus (+)	A	B	C						
Maintien	AG MGB 2B										
Volt											
Port.											

- la **référence** est à composer en ajoutant à l'ID en **début de ligne** (ID de la Base) l'ID de la **case** représentant Voltigeur.

Référencer un élément collectif STATIQUE issu des tables de Difficulté FIG

- renseigner séparément Voltigeur et Porteur/Base :

La référence de
VOLTIGEUR en **case 1**
et sa valeur en **case A.**

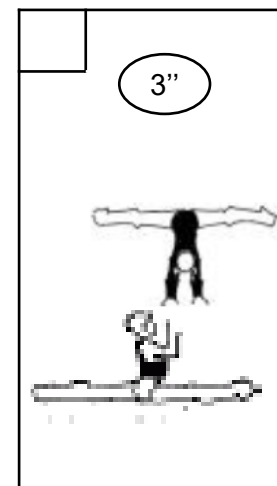
1
A.

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

La référence de la
BASE en case 3 et
sa valeur en case C.

EN DUO

- La référence de **VOLTIGEUR** doit faire apparaître dans cet ordre :
 - la page du tableau
 - le numéro du tableau
 - la lettre ou le numéro de la position.
- La référence de **Porteur** doit faire apparaitre dans cet ordre :
 - la page du tableau
 - le numéro de la position.



Valeur	2		2	
Maintien	18 / T1 D			
Volt.				
Port.	18 / n°3			

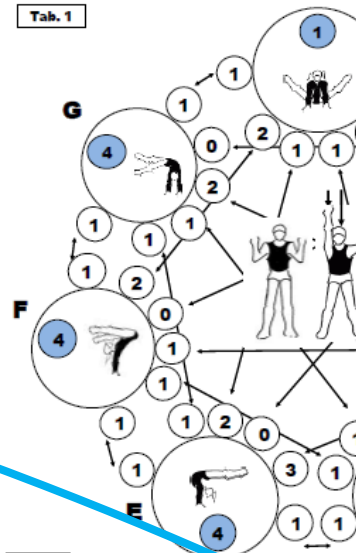
Nr	Position Base	Value	Nr	Position Base	Value	Nr	Position Base	Value
1		1	10		1	19		2
2		1	11		1	20		2
3		2	12		1	21		3
4		3	13		1	22		7
5		1	14		1	23		1
6		1	15		1	24		1
7		1	16		5	25		3
8		2	17		6	26		4
9		1	18		1	27		3

Static Top

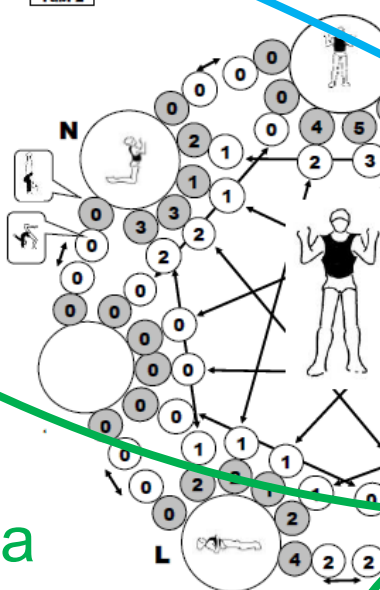
1		1	3		2
2		3	4		2

La référence de la
BASE en case 3

Tab. 1



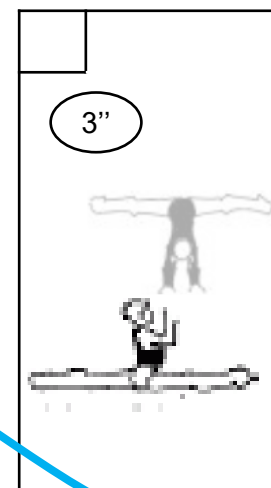
Tab. 2



DUO

Référencer la BASE

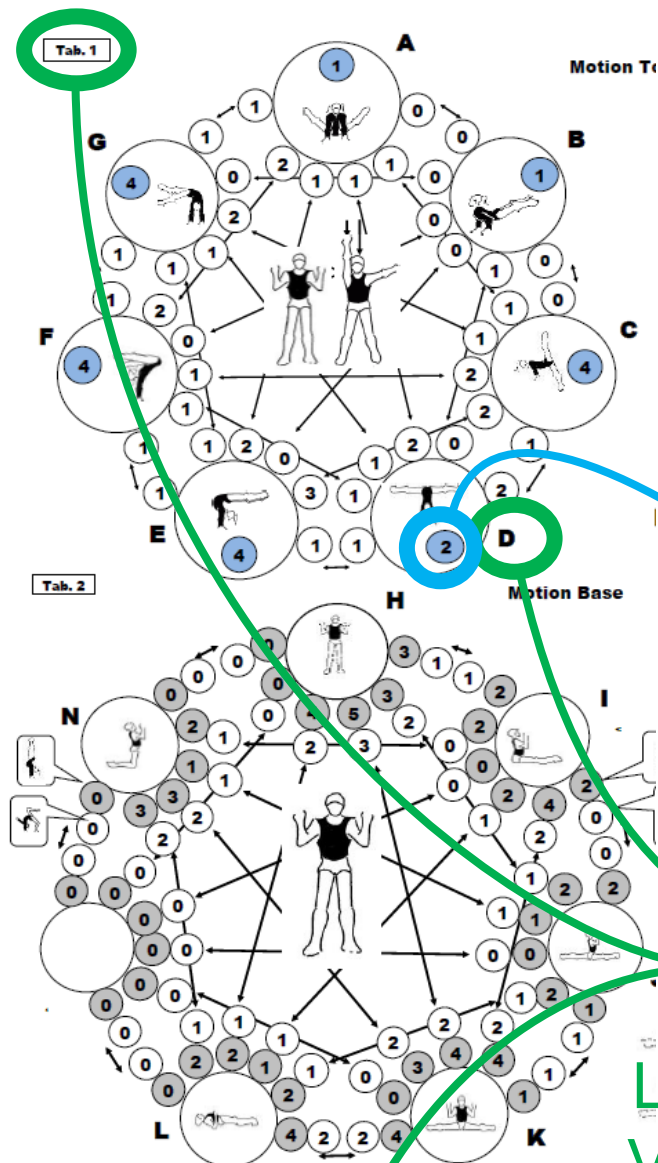
La valeur
de la BASE
en case C



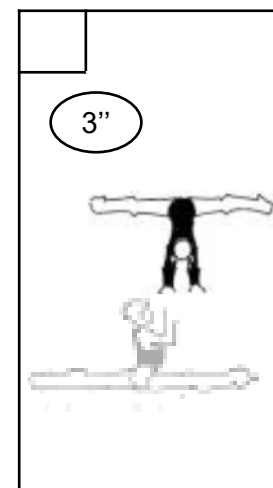
Valeur	2	2
Maintien	18 / T1 D	
Volt.		
Port.	18 / n°3	

18

Référencer VOLTIGEUR



La valeur de
VOLTIGEUR en
case A



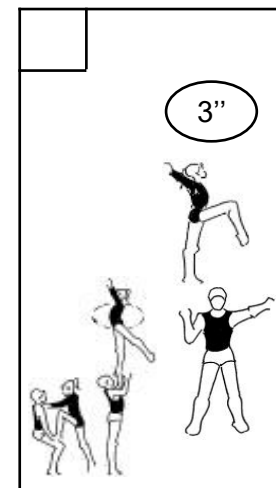
Valeur	2	2
Maintien	18 / T1 D	
Volt.		
Port.	18 / n°3	

La référence de
VOLTIGEUR en
case 1

18

DUO – Cas particulier des montées

- Si l'élément collectif statique **libre** inclut une **montée**, alors **c'est la référence de la montée qu'il faut indiquer** et non celles de la BASE et du VOLTIGEUR. En effet en duo, les valeurs et références d'une montée incluent celle du maintien de 3 secondes qui suit.
- Le départ et l'arrivée doivent apparaître dans la même case.
- La **valeur** de la montée s'inscrit en case B et sa **référence** en case 2. La référence doit faire apparaître dans cet ordre :
 - la **page** du tableau
 - la **lettre** de la position de l'unité au départ
 - la **lettre** de la position de VOLTIGEUR à l'arrivée
 - le **numéro** de la position de PORTEUR à l'arrivée



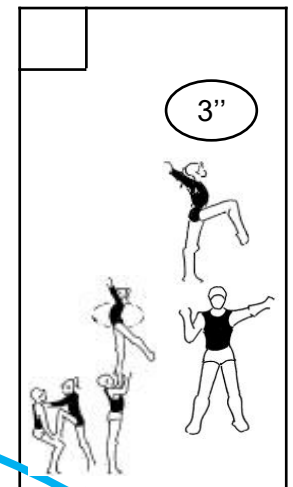
Valeur		7		
Maintien				
Volt.	34 / AC8			
Port.				

Cas particulier des maintiens précédés d'une montée

Pairs

		A				B				C					
start															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A		4	5		8	5	5	7	9	19	9	13	23	11	
		4	5			5	5	7	9	19	9	13	23	11	
B															

La valeur de la montée en case B



Valeur	7		
Maintien			
Volt.	34 / AC8		
Port.			

La référence de la montée en case 2

EN GROUPE

- En haut de case préciser la catégorie et le groupe de la **BASE**
- La référence de **VOLTIGEUR** doit faire apparaître dans cet ordre :
 - la page du tableau ;
 - le numéro du tableau ;
 - la lettre ou le numéro de la position.
- La référence de la **BASE** doit faire apparaitre dans cet ordre :
 - la page du tableau ;
 - la colonne de la position ;
 - la ligne de la position.

Cat 1 Gr 1				
				
Valeur	4		5	
Maintien	57 / T12 A			
Volt.				
Port.	58 / B3			

La catégorie et le groupe de la BASE en haut de case
(ici groupe 1 car la valeur de la position est entre 1 et 8)

GROUPE

Référencer la BASE

Category

A

1	2	3	4	5	6
3	3	4	5	6	7

B

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

Cat 1 Gr 1

3"

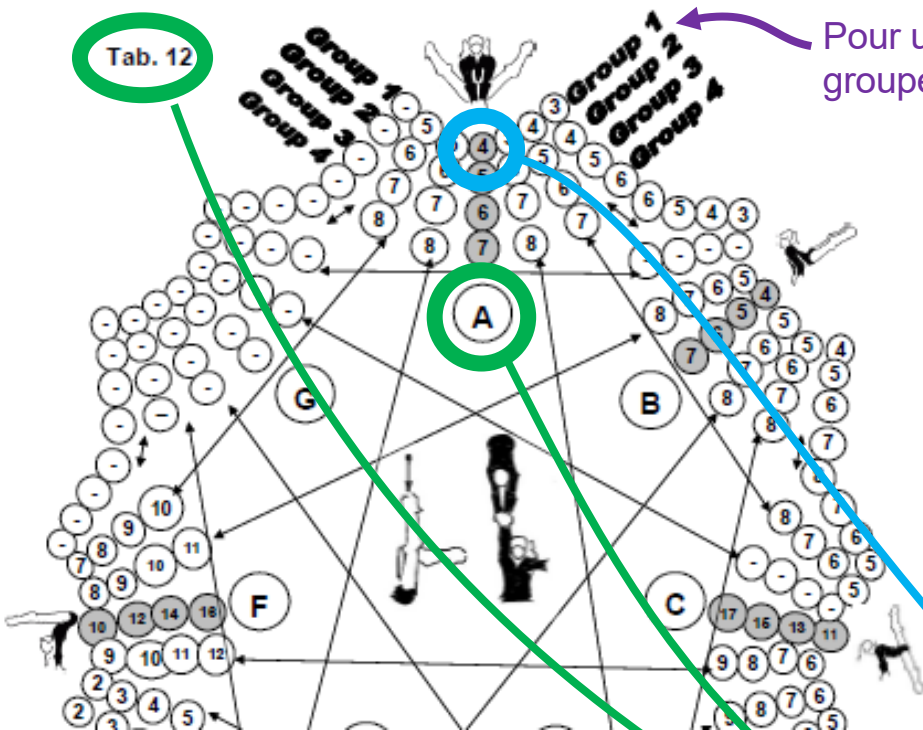
Valeur	4	5
Maintien	57 / T12 A	
Volt.		
Port.	58 / B3	

La référence de la BASE en case 3

La valeur de la BASE en case C

GROUPE

Référencer VOLTIGEUR

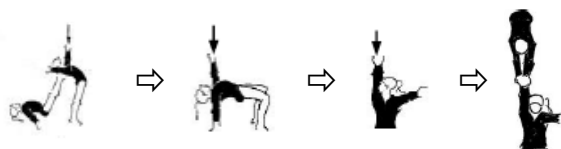


Pour une BASE du groupe 1 la valeur est 4

La valeur de VOLTIGEUR en case A

	Cat 1 Gr 1		
	3"		
Valeur	4	5	
Maintien	57 / T12 A		
Volt.			
Port.	58 / B3		

La référence du tableau 12 correspond à la prise mains jointes (p.51 des TdD en trio ou p.78 en quatuor) :



La référence de VOLTIGEUR en case 1

Éléments collectifs libres – NA 8-16 & Elite Avenir

Points de vigilance :

Réalisation des pyramides statiques en groupe. En catégories National B et NA 8-16 combiné 1, pour les trios et quatuors, il est possible de réaliser les pyramides statiques de façon liée, sans retour au sol de V entre les deux. En revanche, il est obligatoire sur le combiné 2 "Aspire" des NA 8-16 et en Elite Avenir de réaliser des constructions séparées pour chaque pyramide statique, qu'elle soit imposée ou libre.

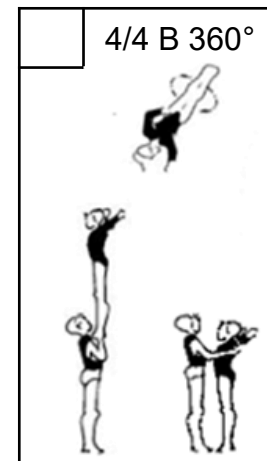
Choix des pyramides statiques libre en groupe : Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés. Pour les groupes, la base de la pyramide statique optionnelle peut être de la même catégorie que les bases des pyramides imposées utilisées, mais elle doit être d'une case différente dans les TdD, que la pyramide imposée ait été utilisée ou non dans l'exercice. /!\ Cela vaut pour les variations de ces mêmes bases.

exemple :



Référencer un élément collectif DYNAMIQUE issu des tables de Difficulté FIG

- La **référence** doit faire apparaître dans l'ordre:
 - Le **numéro de page** de la grille utilisée
 - Le numéro de la **position de départ**
 - La colonne de la **position d'arrivée**
 - La ligne de la **quantité de salto** et de la **position**
 - La quantité de vrille ne se référence pas
- La **valeur** doit présenter l'addition des valeurs de la quantité de salto et de la quantité de vrille.



Valeur	4+8		
Maintien			
Volt.	44	1Q4	
Port.			

Duos

Dynamic Elements

Pairs

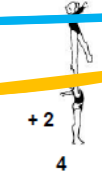
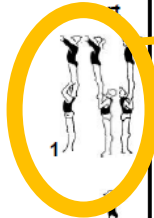
Back Salto

Finish Position

Base turns 180° + 2

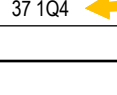
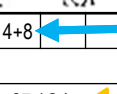
top 180°

Base turns 180° + 2



		A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	
	1																									
1	2		4	1	1	1	3	2						3	4	2			6	0	1	3	2	4		
4	3		4	1	1	1	3	4						4	5	3			7	4	3	16	19	19	24	3
	4		4	1	1	1	3	4	20	24	28	24	28	34	6	4			8	4	18	21	21	26	4	
	5		10	7	4	8	8	6	30	36	40	44			16	14			17	14	34				8	
5	6		12	8	5	9	10	6	30	36	40	44			18	16			19	16	44				10	
4	7							6						7					16						10	
	8							6						7					19						12	
	9		16	10	7	11	12	10	36	42	46	50			26	24			27	24					16	
	10			15	14			10												34						
9	11			17	16			10												44						
4	12			17	16			10																		
	13			20	19			10																		
	14			25	23			10																		

4/4 B 360°



Valeur	4+8
Maintien	
Volt.	37 1Q4
Port.	

0/4 - 4/4

- 2

forbidden

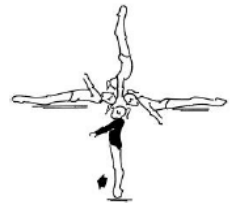
	A	B	C	D	E	F	G	H	
Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440	
1	1/4	1	2	4	6	9	12	15	18
2	1/4	1	2	4	6	8	10	12	14
3	2/4	2	7	5	12	10	18	16	24
4	3	1	3	4	6	8	10	12	14
5	4	2	8	12	16	20	24	28	32
6	5/4	3	4	6	8	11	14	17	20
7	6/4	0	12	8	16	12	24	20	32
8	7/4	3	5	7	9	12	15	18	22
9	8/4	8	12	16	20	24	28	32	36
10	9/4	4	6	8	11	14	18	22	28
11	10/4								
12	11/4								
13	12/4	12	16	20	24				

2/4

6/4

10/4

14/4



1/4

5/4

8/4

4/4

0/4

37

Groupes



Back Salto

Finish Position

Start

1

1a

4/4 B

Valeur	9
Maintien	
Volt.	74 1W4
Port.	

5

6

7

8

9

-4

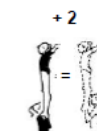
		A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K	L	M		N	O	P	Q		R	S	T	U	V	W	X	Y
1	1						2 / 4	5	12	12	14			14	20	3 / 4	2	3	4	7	0/4	1	3	2	2	2	2	3	
2	2	1	2	2	3	2		5	12	12	14			14	20		2	3	5	8	4	3	10	6	18	13	5	8	1
3	3	1	2	2	3	2		5	12	12	14			14	20		2	3	6	9	4	3	11	7	20	15	7	10	2
4	4	1	2	2	3	2		5	12	12	14			14	20		2	3	6	9	4	4	12	8	22	17	9	12	3
5	5	4	5	6	9	7	6 / 4	12	22	28				28	32	7 / 4	10	14	20	22	8	14	26	20		29	10	21	8
6	6	5	6	7	10	8		14	26	32				32	36		16	18	24	26	8 / 4	16	28	22		31	20	23	10
7	7																					16	28	22		31	20	26	10
8	8																					18	30	24		33	22	26	14
9	9																					22	34	28		37	24	30	16
10	10	14	18		16		10 / 4	26	36								20				12	32							
11	11	16	20		18			30	40								24				16 / 4	39							
12	12	16	20		18												22					36							
13	13	20	22		20												26					44							
14	14	24	26		24												28					50							
15	15	36	36																		16 / 4								
16	16	43	43																										
Twist		A	B	C	D	E		F	G	H																			
1	0/4	2	4	6	8	10		11	14	17	20																		
2	1/4	1	2	3	5	7		9	11	13																			
3	2/4	-1	5	3	8	7		12	11	16																			
4	3/4	1	2	3	5	7		9	11	13																			
5	4/4	2	8	10	12	15		18	21	24																			
6	5/4	2	4	6	8	11		14	17	20																			
7	6/4	0	10	8	18	16		26	24	34																			
8	7/4	2	4	6	8	10		12	16	20																			
9	8/4	4	10	14	18	22		26	30	34																			
10	9/4	2	4	6	8	10		12	16	20																			
11	10/4	-4	8	6	16	14		24	22	26																			
12	11/4	4	8	12	16	20		24	28	32																			
13	12/4	4	12	16	20	24		28	32	36																			



10b



or



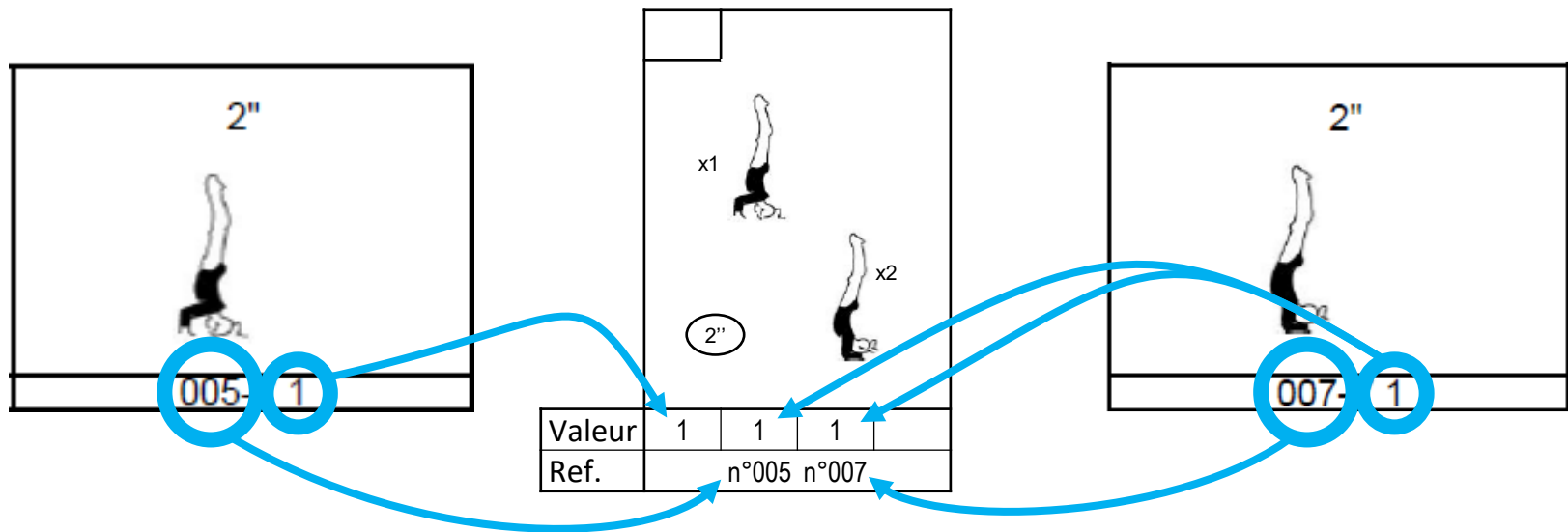
12

Référencer un élément INDIVIDUEL issu des tables de Difficulté FIG

- Les références des éléments individuels réalisés en simultané ou en succession immédiate s'inscrivent en case 1.
- La valeur de difficulté réalisée par chaque partenaires s'inscrit :
 - En case A pour le partenaire 1
 - En case B pour le partenaire 2
 - En case C pour le partenaire 3
 - En case D pour le partenaire 4

Valeur	A	B	C	D
Ref.	1			

- Dans les TdD les éléments de **maintiens**, **souplesse** et **agilité** ont une **référence** unique suivie d'une **valeur**. Ce sont ces données qu'il faut utiliser :



- Pour les éléments de **tumbling** la référence à inscrire est simplement **p.119**

Exemples

Duo

			
2	2		
n°020			

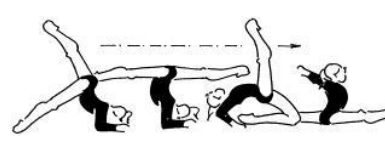
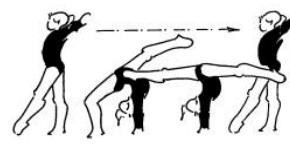
Maintien

Duo

			
x1			
			
x1			
3	4		
n°134A – n°120B			

Agilité

Trio

			
x2			
			
x1			
3	3	1	
n°076 – n°070			

Souplesse

Quatuor

			
x4			
4	4	4	4
p.119			

Tumbling

Seulement le numéro d'identification.

Seulement la page.

ÉTAPE 4

Calculer la note de difficulté
de l'exercice



- Seules les valeurs des éléments IMPOSÉS sont à prendre en compte pour remplir le tableau.



- Les valeurs des éléments libres et individuels n'entrent pas dans le calcul de la note de difficulté. Ils servent à remplir les exigences et à vérifier qu'ils respectent les fourchettes de difficulté autorisées.

Somme des valeurs des éléments IMPOSÉS statiques

Somme des valeurs de tous les éléments IMPOSÉS

Somme des valeurs des éléments IMPOSÉS dynamiques

VALEURS		DIFFICULTE	
STAT	?	Total Valeurs :	?
DYN	?	Coeff :	-
INDIV	0	Note Difficulté :	?

Il n'y a pas de coefficient en NA 8-16 et ELAV

La note de difficulté est égale au total des valeurs, plafonné à 0,5

La somme des valeurs des éléments individuels sera toujours 0 car ils ne sont pas pris en compte pour le calcul de la note de difficulté.

- Exemple en NA 8-16

Le passage NA 8-16
comprend des
éléments imposés
statiques et
dynamiques

VALEURS		DIFFICULTE	
STAT	0,3	Total Valeurs :	0,6
DYN	0,3	Coeff :	-
INDIV	0,0	Note Difficulté :	0,5

La valeur totale est 0,6 mais la note de difficulté est plafonnée à 0,5

- Exemple en ELAV

VALEURS		DIFFICULTE	
STAT	0,7	Total Valeurs :	0,7
DYN	0,0	Coeff :	-
INDIV	0,0	Note Difficulté :	0,5

Exercice statique

VALEURS		DIFFICULTE	
STAT	0,0	Total Valeurs :	0,4
DYN	0,4	Coeff :	-
INDIV	0,0	Note Difficulté :	0,4

Exercice dynamique

Exemples de cartes remplies



	1	2	3	4	5	6	7	8				
	caté 1 groupe 1  3"		5/4 B 	360° 		2"  2"  x2 x1	 x1 x1 x1	 3"				
Valeur	5	8		0,3	0,1	2	2	2	2	3	3	0,2
Maintien	54 / Tab2 D					003 - 003 - 001			074 - 073 - 076			Ligne II case 4
Voit.			Ligne III case 4		Ligne I case 4							
Port.	58 / C1											

CLUB		
• AS Kelkeper		
GYMNASTES		
• Fergie LIGUILY		
• Sacha TOUILLE		
• Jade ORSA		
•		
ENTRAINEUR		
• Jim NASTIK		
Tél : 01 23 43 67 89		
Mail : j.nastik@ffgym.fr		
JUGE		
• Magali PETEBEL		
Niveau : 12		

9	//	10	6/4 F	11	//	12	x3	13		14		15		16	
Valeur			7												
Maintien						AG1									
Voit.			70 / 44E5												
Port.															

CATEGORIE		
Fed B	7-14	TC
Fed A	7-14	TC
Nat B	8-15	TC
Nat A	8-16	TC
Elite	AV	ES
	JU	SE

UNITE		
• Trio		

EXERCICE	S	D	C
----------	---	---	---

17		18		19		20		21		22		23		24	
Valeur															
Maintien															
Voit.															
Port.															

DIFFICULTE			
Valeurs Stat	0,2	Total Valeurs	0,6
Valeurs Dyn	0,4	Coef	-
Valeurs Indiv	0	Note Diff	0,5

PENALITES		Fautes de temps :		Exigences spécifiques :		Autres déductions :	
-----------	--	-------------------	--	-------------------------	--	---------------------	--

Total Pénalités :	
-------------------	--

Exemple en NA 8-16

•

Exemple en NA 8-16

1	caté 1 groupe 1 3"	2	//	3	5/4 B	4	360°	5	//	6	2" 2"	7	x2 x1 x1	8	3"
Valeur	5	8			0,3	0,1				2	2	2	2	3	3
Maintien	54 / Tab2 D									003 - 003 - 001			074 - 073 - 076		Ligne II case 4
Voit.					Ligne III case 4	Ligne I case 4									
Port.	58 / C1														
9	//	10	6/4 F	11	//	12	x3	13		14		15		16	
Valeur			7												
Maintien							AG1								
Voit.															
Port.															
Valeur															
Maintien															
Voit.															
Port.															
PENALITES															

CLUB
• AS Kelkeper
GYMNASTES
• Fergie LIGULY
• Sacha TOUILLE
• Jade ORSA
•
ENTRAINEUR
• Jim NASTIK
Tél : 01 23 43 67 89
Mail : j.nastik@ffgym.fr
JUGE
• Magali PETEBEL
Niveau : 12

CATEGORIE		
Fed B	7-14	TC
Fed A	7-14	TC
Nat B	8-15	TC
Nat A	8-16	TC
Elite	AV	ES
	JU	SE

UNITE
• Trio

EXERCICE	S	D	C
----------	---	---	---

DIFFICULTE			
Valeurs Stat	0,2	Total Valeurs	0,6
Valeurs Dyn	0,4	Coef	-
Valeurs Indiv	0	Note Diff	0,5

Total Pénalités :	
-------------------	--

Les cases // marquent le retour de voltigeur au sol et mettent en évidence les éléments collectifs qui s'enchaînent.

Les valeurs et références des éléments collectifs imposés sont issues des grilles d'éléments imposés.

Les valeurs et références des éléments collectifs libres et des éléments individuels sont issues des Tables de Difficulté FIG.

Les montées, descentes, changements de position et les éléments supplémentaires éventuels ne remplissant pas d'exigence ne sont pas déclarés.

Exemple en NAAV



CARTE DE COMPETITION 2025-2028

Compétition • Championnat interplanétaire

	1	2	3	4	5	6	7	8
	caté 1 groupe 1 3 ^m 	//	5/4 B 	360° 	//	2 ^m x2 2 ^m x1 	x1 x1 	3 ^m
Valeur	5	8				2	2	2
Maintien	54 / Tab2 D					003 - 003 - 001	074 - 073 - 076	
Volt.			Ligne III case 4	Ligne case 4				Ligne II case 4
Port.	58 / C1							

CLUB
• AS Kelkepar
GYMNASTES
• Fergie LIGUILY
• Sacha TOUILLE
• Jade ORSA
•
ENTRAINEUR
• Jim NASTIK
Tél : 01 23 45 67 89
Mail : j.nastik@ffgym.fr
JUGE
• Maëli PETEREL

Le total des valeurs est égal à 0,6 mais la note de difficulté est plafonnée à 0,5

Les valeurs des éléments individuels et collectifs libres ne sont pas prises en compte dans le calcul de la note de difficulté.

Ce sont UNIQUEMENT les valeurs des éléments imposés qui sont pris en compte dans le calcul de la note de difficulté. Ces éléments sont les seuls à avoir une valeur décimale.

	note	JU	SE
UNITE			
• Trio			
EXERCICE	S	D	C
DIFFICULTE			
Valeurs Stat	0,2	Total Valeurs	0,6
Valeurs Dyn	0,4	Coef	-
Valeurs Indiv	0	Note Diff	0,5

PENALITES	Fautes de temps :	Exigences spécifiques :	Autres déductions :	Total Pénalités :

Exemple en ELAV (statique)



CARTE DE COMPETITION 2025-2028

Compétition • Championnat Interplanétaire

	1	2	3	4	5	6	7	8
			//			//		//
Valeur	0,1	7			0,2		0,1	
Maintien	Ligne II case 3	AG P13		AG Flex 3 / Flex 4	Ligne 1 case 4		Ligne IV case 3	
Volt.								
Port.								

	9	10	11	12	13	14	15	16
		//				//		
Valeur	0,3				3			
Maintien	Ligne 3 case 4		AG Bal 1	AG Agility 1	AG P9			
Volt.								
Port.								

	17	18	19	20	21	22	23	24
Valeur								
Maintien								
Volt.								
Port.								

PENALITES	Fautes de temps :	Exigences spécifiques :	Autres déductions :

CLUB
• AS Kelkepar
GYMNASTES
• Raoul ADAM • Filipa RIAIRE •
ENTRAINEUR
• Jim NASTIK Tél : 01 23 45 67 89 Mail : j.nastik@ffgym.fr
JUGE
• Magali PETEBEL Niveau : 12

CATEGORIE		
Fed B	7-14	TC
Fed A	7-14	TC
Nat B	8-15	TC
Nat A	8-16	TC
Elite	AV	ES
	JU	SE

UNITE
• Duo Mx

EXERCICE	S	D	C
----------	---	---	---

DIFFICULTE			
Valeurs Stat	0,7	Total Valeurs	0,7
Valeurs Dyn	-	Coef	-
Valeurs Indiv	0	Note diff	0,5

Total Pénalités :

Exemple en ELES (statique)

1	2	3	4	5	6	7	8
		//	 		//		//
Valeur	0,1	7		0,2		0,1	
Maintien	Ligne II case 3	AG P13		Ligne 1 case 4		Ligne IV case 3	
Volt.							
Port.							

CLUB
• AS Kerkeper
GYMNASTES
• Reoul ADAMAN
• Filips RIAIRE
•
•
ENTRAINEUR
• Jim NASTIK
Tél : 01 23 45 67 89
Mail : j.nastik@rtgym.fr
JUGE
• Magali PETEBEL
Niveau : 12

9	10	11	12	13	14	15	16
	//		 				
Valeur	0,3			3			
Maintien	Ligne 3 case 4		AG Bal 1	AG Agility 1	AG P9		
Volt.							
Port.							

CATEGORIE		
nd B	7-14	TC
nd A	7-14	TC
at B	8-15	TC
at A	8-16	TC
ite	AV	ES
	JU	SE

UNITE

EXERCICE	S	D	C

DIFFICULTE			
Valeurs Stat	0,7	Total Valeurs	0,7
Valeurs Dyn	-	Coef	-
Valeurs Indiv	0	Note Diff	0,5

Valeur							
Maintien							
Volt.							
Port.							
PENALITES		Fautes de					

Total Pénalités :	
-------------------	--

Les valeurs et références des éléments collectifs imposés sont issues des grilles d'éléments imposés.

Les valeurs et références des éléments collectifs libres et individuels sont issues des grilles d'exemples d'éléments libres.

Les cases // marquent le retour de voltigeur au sol et mettent en évidence les éléments collectifs qui s'enchaînent.

Les montées, descentes, changements de position et les éléments supplémentaires éventuels ne remplissant pas d'exigence ne sont pas déclarés.

Exemple en ELES (statique)

Gym **CARTE DE COMPETITION 2025-2028** **Compétition • Championnat Interplanétaire**

CLUB									
• AS Kelkeper									
GYMNASTES									
• Reoul ADAM									
• Filipe RIAIRE									
•									
•									
ENTRAINEUR									
• Jim NASTIK									
Tél : 01 23 43 67 89									
Mail : j.nastik@ffgym.fr									
JUGE									
• Magali PETEBEL									
Niveau : 12									

	1	2	3	4	5	6	7	8
Valeur	0,1	7			0,2		0,1	
Maintien	Ligne II case 3	AG P13		AG Flex 3 / Flex 4	Ligne 1 case 4		Ligne IV case 3	
Voit.								
Port.								

	9	10	11	12	13	14	15	16
Valeur	0,3				3			
Maintien	Ligne 3 case 4		AG Bal 1	AG Agility 1	AG P9			
Voit.								
Port.								

	17	18	19	20	21	22	23	24
Valeur								
Maintien								
Voit.								
Port.								

UNITE			
• Duo Mx			
EXERCICE			
	5	D	C

DIFFICULTE			
Valeurs Stat	0,7	Total	0,7
Valeurs Dyn	-	Coef	-
Valeurs Indiv		Note Diff	0,5

PENALITES	
Fautes de temps :	
Exg :	
Autres deductions :	
Total Pénalités :	

Le total des valeurs est égal à 0,7 mais la note de difficulté est plafonnée à 0,5

La valeur des éléments individuels et collectifs libres n'est pas prise en compte dans le calcul de la note de difficulté.

Ce sont UNIQUEMENT les valeurs des éléments imposés qui sont pris en compte dans le calcul de la note de difficulté. Ces éléments sont les seuls à avoir une valeur décimale.

Envoyer la carte de compétition pour vérification





- 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).

Rappel : **l'entraîneur est le seul responsable** de la déclaration sur la carte et des éléments qu'il fait réaliser à ses gymnastes.

- La **note de difficulté** inscrite sur la carte de compétition est la note de départ, calculée par l'entraîneur puis vérifiée par le juge correcteur avant la compétition.
 - **Attention!** Pendant la compétition, 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 non inscrit sur la carte de compétition ne pourrait permettre d'augmenter la note de difficulté calculée au départ.

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 compétitions nationales).
- Le non-respect de la date entraîne une pénalité de 0,3pts par exercice.
- Envoyer les cartes par mail à CarteCompetGAC@ffgym.fr

Format du fichier à envoyer



- ⇒ Le fichier doit être exclusivement au format .PDF (orientation paysage)
- ⇒ Il doit contenir toutes les cartes de compétition d'une même unité (ne pas réunir tout le club dans le même fichier ni envoyer séparément les exercices d'une unité ELAV)
- ⇒ Le fichier doit être nommé de la façon suivante :
Catégorie–Unité–NomDuClub–NomsDeFamille.pdf
ex : ELAV-DuoF-ASKelkepar-Dupont Renard.pdf
- ⇒ Dans l'objet du mail, indiquez le NOM et le LIEU de la compétition.

ex: Inter-région Sud-Est à Triffouillis-les-Oies

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 n'est 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.

ex: Modification Inter-région Sud-Est à Triffouillis-les-Oies



- 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'efficience 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