



BROCHURE DES
PROGRAMMES
ÉDITION 2026

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU CODE FFGYM GAF

Dans la continuité de la réforme du système compétitif initiée par la Fédération, la mise en œuvre dès septembre 2017 de la réforme territoriale avec ses nouveaux échelons induit des changements au niveau des circuits et des programmes compétitifs.

Parmi les 3 niveaux de pratique identifiés par la FFG, la majorité des gymnastes GAF évolue dans les niveaux « Performance » et « Fédéral », qui représentent respectivement 2600 et 35 000 gymnastes.

Après analyse des programmes existants et de leurs conditions de mise en œuvre, le groupe de travail chargé de leur élaboration sous le contrôle de la Commission Nationale Spécialisée (CNS) GAF, a conçu des contenus répondant aux besoins de chaque niveau de pratique identifié.

Les orientations qui ont guidé la conception du nouveau Code FFGym :

- Cohérence globale de l'offre de programmes
- Lisibilité et positionnement clair dans un niveau de pratique (performance, intermédiaire)
- Maîtrise des conditions d'organisation (logistique, temps de compétition, gestion des flux de participantes)
- Proposition de contenus différenciés pour le niveau « Fédéral » (effectifs nombreux et niveaux hétérogènes)
- Simplification du jugement : valeurs des éléments identiques à celles du Code FIG en « Performance » quel que soit le programme.

Nouveautés applicables dès la saison 2026-2027	Programme	Age/catégorie
Présence de l'entraîneur obligatoire : • À proximité de la table de saut	Fédéral A Performance 7-9 ans	Sur tous les âges et catégories
Présence de l'entraîneur obligatoire : • Sous les barres asymétriques	Fédéral A Performance 7-9 ans Performance (1 et 2, code FIG aménagé) Elite (Avenir)	• En individuel et équipe de 7 à 13 ans • Pour les 10 et 11 ans en avenir
Retrait du tremplin ou bloc de parade après le début de l'enchaînement : • Barres asymétriques • Poutre <i>En dehors des tapis de compétition</i>	Fédéral A Performance 7-9 ans Performance (1 et 2, code FIG aménagé)	Sur tous les âges et catégories
Bonus artistique	Fédéral A Poutre et sol	Sur tous les âges et catégories
Musique avec paroles autorisées au sol <i>Attention : Dans le respect de l'éthique, sans propos injurieux ou dégradants</i>	Fédéral A Performance 7-9 ans Performance (1 et 2, code FIG aménagé)	Sur tous les âges et catégories

Les programmes proposés en 2026-2027 :

FÉDÉRAL A : basé sur une grille d'éléments à chaque agrès et proposé aux gymnastes de 10 ans et plus qui s'entraînent 2 à 3 fois par semaine. Ce programme identique sur tout le territoire permet aux équipes qualifiées à l'issue du championnat régional d'accéder au Trophée fédéral GAF.

PERFORMANCE 7-9 ans : proposé aux jeunes gymnastes de 7 à 9 ans présentant un potentiel pour la gymnastique de performance ou de haut niveau, ce programme évolutif a pour objectif une formation de qualité dans le respect des exigences techniques, garant de la progression future. Un entraînement hebdomadaire de 3 ou 4 séances minimum est nécessaire pour accéder à ce niveau de pratique en toute sécurité.

PERFORMANCE : les gymnastes âgées de 10 ans et plus présentant les capacités pour la gymnastique de performance peuvent accéder à ce niveau, conseillé à partir de 4 entraînements hebdomadaires. Articulés autour d'une grille unique d'éléments, 3 programmes avec des exigences de composition propres permettent de différencier les niveaux de pratique en fonction de l'âge en individuelle, et selon les catégories en équipes.

Illustrations : Éric Cordier & FIG.

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

SOMMAIRE



PROGRAMMES FÉDÉRAL A

5	Fédéral A
5	Difficultés
5	Bonifications
5	Exécution
5	Bonus artistique
6	Tableaux des éléments
20	Tableau des fautes générales
22	Directives techniques



PROGRAMMES PERFORMANCE 7-9 ANS PERFORMANCE (1 et 2) FIG AMÉNAGÉ

26	Performance 7-9 ans
26	Partie 1 – Évaluation des exercices
26	Calcul de la note
26	Calcul de la note D
28	Règlement pour la note E
31	Partie 2 – Règlements aux agrès et éléments
31	SAUT
33	• Éléments Saut
34	BARRES ASYMÉTRIQUES
36	• Éléments Barres asymétriques
42	POUTRE
44	• Éléments Poutre
52	SOL
55	• Éléments Sol

63	Performance
63	Partie 1 – Évaluation des exercices
63	Calcul de la note
63	Calcul de la note D
66	Règlement pour la note E
69	Directives techniques
74	Partie 2 – Règlements aux agrès
74	SAUT
76	BARRES ASYMÉTRIQUES
78	POUTRE
83	SOL
87	Partie 3 – Éléments
87	• Éléments Saut
95	• Éléments Barres asymétriques
125	• Éléments Poutre
159	• Éléments Sol

175	Partie 4 – Annexes
182	FIG Aménagé
182	Généralités
185	BARRES
186	POUTRE
187	SOL
188	Feuille de notation
189	Réglementation Matérielle



PROGRAMMES

FÉDÉRAL A



La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 189.

COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL A ?

La note finale à chaque agrès est établie à partir de 3 notes séparées : la note D, la note E et le bonus artistique (poutre et sol).

Le jury D calcule la note D (contenu de l'exercice). La note D maximale est de 8,5 points (7 éléments et 3 bonifications). Le jury E calcule la note E (exécution) et le bonus artistique.

La note E comprend les déductions pour les fautes d'exécution (fautes générales et fautes spécifiques à chaque agrès). Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10.00 points pour obtenir la note E.

La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D, de la note E et du bonus artistique (poutre et sol). Si nécessaire, soustraire les pénalités neutres.

Pour les catégories à finalité autre que nationale, mises en place à l'initiative des comités régionaux et/ou départementaux, possibilité d'ajuster les modalités de notation, les catégories...

DIFFICULTÉS/7 POINTS MAXIMUM

Choix des éléments

Aux barres, à la poutre et au sol, un maximum de 7 éléments différents de VD les plus élevées, sont comptabilisés, sortie comprise (barres et poutre).

Seuls les éléments issus de la grille et reconnus sont comptabilisés indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte (*seul le texte fait foi*) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

- a) Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (*mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées*).
- b) Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.
- c) Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- d) Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

BONIFICATIONS/1,5 POINT

Les éléments ou séries/liaisons, identifiés réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre) permettent l'attribution de 3 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

EXÉCUTION

La note E comprend les déductions pour les fautes d'exécution (fautes générales et fautes spécifiques à chaque agrès).

Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10.00 points pour obtenir la note E.

BONUS ARTISTIQUE

A la poutre et au sol, un bonus artistique de 0.3 point maximum pourra être attribué.



FÉDÉRAL A

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25
- Toutes les années d'âges peuvent utiliser le tremplin normes FIG ou le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère. * [interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.](#)
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3^e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (*même si la table est dépassée*)
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL
- Absence de l'entraîneur près de la table de saut (pas sur le tapis) = 0.50 point de pénalité

FAUTES D'EXÉCUTION

1^{er} ENVOL

- Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol :
 $\leq 45^\circ : 0,10 - \leq 90^\circ : 0,30$
- Mauvaise technique
 - alignement du corps (*angle hanches/cambré*) 0,10 - 0,30
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 - 0,30

IMPULSION

- Mauvaise technique
 - bras fléchis et/ou angle des épaules 0,10 - 0,30 - 0,50
 - Appui prolongé sur la table 0,10 - 0,30 - 0,50
 - Pose de genoux 1,00
 - Appuis supplémentaires sur la table : 0,50 (*une seule fois*)
 - Ne pas passer par la verticale 0,10
 - Rotation longitudinale commencée trop tôt (*sur la table*) 0,10 - 0,30

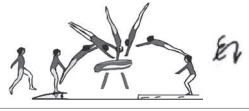
2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 - 0,30 - 0,50
- Précision dans les rotations longitudinales 0,10
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 - 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 - 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

GRILLE DES SAUTS NOTES D

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART	
		Trampo-tremp*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	5	6
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol	6	7
	Renversement avant	7	8
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol et 1/2 tour (180°) dans le 2 ^e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	7,5	8,5



FÉDÉRAL A

BARRES 1/4

Enchaînement libre constitué d'éléments des grilles ci-dessous.

BONIFICATIONS (réalisées sans chute)

3 bonifications maximum à 0,5 pt

- 1 bascule
- 1 tour proche
- 1 élan

Seuls les éléments en bleus permettent une bonification.

Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice.

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée.

ENCHAÎNEMENT À RÉALISER

- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

BASCOULES							
ÉLÉMENTS À 0,40		ÉLÉMENTS À 0,60		ÉLÉMENTS À 0,80		ÉLÉMENTS À 1,00	
							
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI				Bascule en engageant 1 jambe à la BI, en entrée ou dans le mouvement		Bascule BI, en entrée ou dans le mouvement	
							
						Bascule BS, En entrée ou dans le mouvement	
							
				Oscillation engagée 1 jambe tendue, en entrée ou dans le mouvement		Bascule fixe BI ou BS	
							
						Bascule coupée écart BI uniquement	

FÉDÉRAL A

BARRES 2/4



FÉDÉRAL A

ELEMENTS PROCHES DE LA BARRE							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
De l'appui facial, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) (Si réalisé avec sortie comptabiliser 1 élément)		De l'appui facial, rotation avant, descente contrôlée avec maintien 2 secondes des 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) (Si réalisé avec sortie comptabiliser 1 élément)					
Renversement arrière du lancé de jambe		Traction renversement					
		Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné				Tour d'appui arrière libre à l'horizontale	
		De l'appui cavalier, tour en avant (Prises libres)		De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale et balancé arrière		Tour d'appui avant jambes tendues	
		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (Pieds barre jambes serrées ou écartées ou de l'appui) Barre Inférieure		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées ou de l'appui) Barre Supérieure		Sortie filée avec ½ tour (180°) sous toutes ses formes (Pieds barre jambes serrées ou écartées ou de l'appui) BI ou BS	

FÉDÉRAL A

BARRES 3/4



FÉDÉRAL A

ELANS							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
							
2 balancés - jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie (Si réalisé avec sortie lâché derrière comptabiliser 1 élément)				Renversement arrière du balancé (Petite culbute)		Grande culbute reprise d'appui simultanée bras tendus avant le contact de cuisses sur la barre	
							
				Balancé, contre volée à l'oblique basse en sortie		Balancé arrière et rétablissement à l'appui	
AUTRES							
							
De l'appui facial, engager une jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Prise d'élan à l'horizontale aussi en sortie (comptabilisé qu'une seule fois)		De l'appui facial BI, pose de pieds simultanée jambes fléchies (serrées ou écartées) et attraper BS		Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées (Tendues ou fléchies)	
							
De l'appui facial BI, pose de pieds alternative et attraper BS						Pose de pieds, élan circulaire en avant jambes serrées (Tendues ou fléchies)	
							
De l'appui cavalier, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre							

FAUTES SPÉCIFIQUES

(S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80).

Absence de l'entraîneur sur le tapis lors de l'enchaînement	0.50	Pas de retrait du tremplin	0.50
Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (<i>bascules et balancés</i>)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
		Frôler le tapis	0.30
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec	NON RECONNU	Manque d'amplitude dans les prises d'élan et balancés	0.10 / 0.30
Dépassement du temps de chute (30 secondes)	de 0 à 30 sec : pas de pénalisation supplémentaire au-delà de 31 sec : 1.00	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50



FÉDÉRAL A

POUTRE 1/5

Enchaînement libre (durée maximum 1 minute) constitués d'éléments des grilles ci-dessous.

BONIFICATIONS (réalisées sans chute ou sans s'accrocher à la poutre)

3 bonifications maximum à 0,5 pt :

- 1 série de deux éléments gymniques différents dont au moins un saut
- 1 série acrobatique ou 1 série mixte (*gym/acro* ou *acro/gym*) possible avec l'entrée
- 1 élément acrobatique avant ou latéral et 1 élément acrobatique arrière

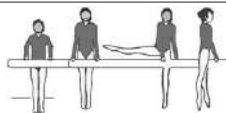
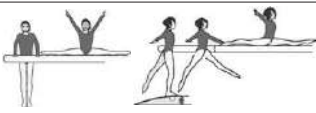
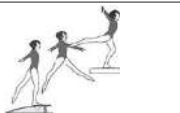
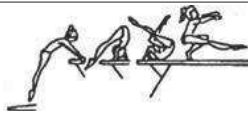
Les bonifications 1 et 3 doivent être réalisées sur la poutre.

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée.

BONUS ARTISTIQUE (+0,10 par critère)

- Belle tenue du corps (*tête, épaules, buste*)
- Présence de gestuelle
- Présence d' au moins un passage sur demi-pointes

ENTREES

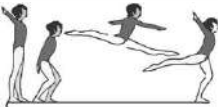
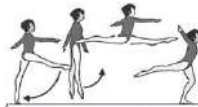
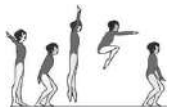
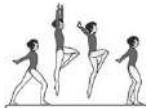
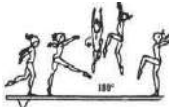
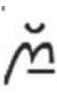
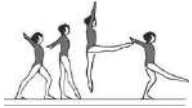
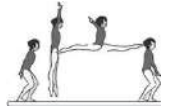
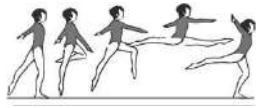
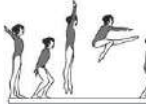
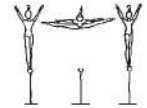
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
							
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège				En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds		De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal	
							
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre		Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale		Saut – roulade avant en bout de poutre (<i>retour libre</i>)	
							
						Renversement avant avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dorsal ou avec ¼ de tour (90°) au siège transversal sur les cuisses - élan 90° par rapport à la poutre	
							
						Roue en attrapant la poutre par en dessous à l'appui facial - débiter à 90° de la poutre	

FÉDÉRAL A

POUTRE 2/5



FÉDÉRAL A

SAUTS GYMNIQUES							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
							
Saut vertical		Saut vertical avec ½ tour (180°)		Saut sissonne		Saut changement de jambe	
							
		Saut groupé		Saut groupé avec ½ tour (180°)			
							
		Saut de chat		Saut de chat avec ½ tour (180°)			
							
I		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 secondes à l'oblique basse minimum		Saut écart antéro-postérieur			
							
		Saut ciseaux avant battements à l'horizontale		Saut grand jeté ou saut enjambé par développé		Saut carpi serré	
							
		Saut cosaque appel un ou deux pieds				Saut carpi écarté	

FÉDÉRAL A

POUTRE 3/5



FÉDÉRAL A

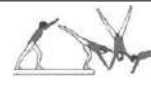
TOURS							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
		Demi-pivot		Demi-pivot + détourné		Pivot	
		½ tour (180°) à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue				1 tour (360°) à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue	
ACROBATIES AVANT							
ATR passer sous toutes ses formes		ATR maintenu (sous toutes ses formes) 2 secondes		ATR maintenu en latéral (sous toutes ses formes) 2 secondes		ATR ½ valse (180°)	
I		Roulade avant départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre		Souplesse avant		Roulade avant sans appui des mains, arrivée libre	
		Roue		Rondade (Interdit en sortie)		Saut de mains	
				Tic-tac			

FÉDÉRAL A

POUTRE 4/5



FÉDÉRAL A

ACROBATIES ARRIERE							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
							
Chandelle corps tendu (départ et retour libres) maintenue 2 secondes		Roulade arrière : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre		Souplesse arrière		Flic flac jambes décalées ou serrées (comptabilisé une seule fois)	
							
		Equerre renversée, jambes serrées, maintenue 2 secondes				Roulade arrière piquée à l'ATR	
SORTIES							
							
		Sortie rondade		Sortie salto costal		Salto avant groupé	
							
		Sortie saut de mains				Salto arrière groupé	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronométreur prévient la gymnaste à 50 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	Élément non reconnu	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50	
Dépassement du temps autorisé (1 minute)	1.00	
Dépassement du temps de chute	de 0 à 10 sec = pas de pénalisation supplémentaire Au-delà de 11 sec = 1.00	
Pas de retrait du tremplin	0.50	

FÉDÉRAL A

POUTRE 5/5

ARTISTIQUE :

Belle tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Présence de gestuelle : L'enchaînement doit comporter au minimum 3 passages chorégraphiques courts (au regard du temps du mouvement) et répartis tout au long de celui-ci.

Présence d'un passage sur demi-pointes : Au moins l'un des passages chorégraphiques doit être réalisé sur ½ pointes.



FÉDÉRAL A

FÉDÉRAL A

SOL 1/4

Enchaînement libre sur praticable 12 X 12 m, en musique (*parole autorisée*), durée maximum 1 minute constitué d'éléments des grilles ci-dessous.

BONIFICATIONS (*réalisées sans chute*)

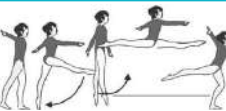
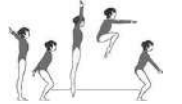
3 bonifications maximum à 0,5 pt :

- 2 lignes acrobatiques* minimum
- 1 ligne acrobatique* de 3 éléments avec envol dont un salto
- 1 série ou passage gymnique de 2 sauts différents

*Une ligne acrobatique comporte au minimum un élément acrobatique avec envol.
Des éléments peuvent être répétés pour valider une bonification mais ne seront comptabilisés qu'une seule fois dans le décompte des éléments.

BONUS ARTISTIQUE (+0,10 par critère)

- Belle tenue du corps (*tête, épaules, buste*)
- Présence de gestuelle
- Expression du visage

SAUTS							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
							
Saut vertical avec 1/2 tour (180°)		Saut vertical avec 1/4 tour (360°)		Saut enjambé par développé ou battement		Saut changement de jambe	
							
Saut groupé		Saut groupé 1/2 tour (180°)		Saut groupé 1/4 tour (360°)			
							
Saut ciseaux avec battements à l'horizontale		Saut cosaque appel deux pieds		Saut cosaque appel deux pieds 1/2 tour (180°)		Saut cosaque appel deux pieds 1/4 tour (360°)	
							
		Saut carpé écarté				Saut carpé écarté 1/2 tour (180°)	



FÉDÉRAL A

SOL 2/4



FÉDÉRAL A

SAUTS							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
		Saut sissonne					
		Saut écart antéropostérieur				Saut écart antéropostérieur 1/2 tour (180°)	
Saut de chat		Saut de chat 1/2 tour (180°)				Saut de chat 1/4 tour (360°)	
TOURS							
Demi-pivot (180°)		Pivot 1/4 tour (360°)		Pivot 3/4 tour (540°)		Pivot 1/2 tours (720°)	
				Demi-pivot (180°) jambe à l'horizontale		Pivot (360°) jambe à l'horizontale	
						1 tour (360°) à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue	

FÉDÉRAL A

SOL 3/4



FÉDÉRAL A

ACROBATIES							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
Roue sous toute ses formes						Salto avant groupé (Réception 2 pieds)	
Rondade avec rebond		Saut de main 1 pied				Salto facial	
ATR pont avant ou souplesse avant		Saut de mains 2 pieds avec rebond					
Tic-tac				Salto costal			
ATR 1/2 valse (180°)		ATR 1/2 valse (360°)		Souplesse arrière demi-tour souplesse avant			
Souplesse arrière		Flic flac arrière jambes décalées ou serrées (comptabilisé une seule fois)		Salto arrière groupé ou carpié		Salto arrière tendu	
Roulade arrière, bras et jambes tendues		Roulade arrière à l'ATR retour libre					

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.
Absence de rebond après les éléments : rondade, sauts de mains, flic-flac (positionnés en dernier élément)	0.50	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (1 minute)	1.00	
Absence de musique	2.00	

ARTISTIQUE :

Belle tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Présence de gestuelle en relation avec la musique tout au long du mouvement : La gymnaste doit être capable d'exprimer le thème de la musique par ses mouvements. La gestuelle et les passages acrobatiques et gymniques doivent avoir été placés sur les temps forts ou faibles de la musique.

Présence d'un engagement expressif : Attitude et gamme d'émotions exprimées par la gymnaste avec son visage tout au long du mouvement. L'expression ne se limite pas à un sourire figé, ou des mimiques et un regard fixe sur le jury mais doit dégager une réelle émotion en interaction avec le jury et le public. L'expressivité ne doit pas être ponctuelle mais présente tout au long de l'exécution.



FÉDÉRAL A

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

Il faut distinguer les petites fautes (0.10 pt), les fautes moyennes (0.30 pt), les grosses fautes (0.50 pt) et les très grosses fautes (1.00 pt)

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
- Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
- Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
- Hauteur des éléments insuffisante (<i>amplitude externe</i>)	Ch. fois	x	x		
Manque					
- Manque de précision (<i>sur rotation par exemple</i>)	Ch. fois	x			
- De précision de la position groupée dans les salti simples	Ch. fois	x 90° Angle bassin	x > 90° Angle bassin		
- Ne pas maintenir la position corps tendu (<i>fermeture trop tôt</i>)	Ch. fois	x	x		
- Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>)					
- Alignement du corps	Ch. fois	x			
- Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch. fois	x			
- Ecart insuffisant dans les éléments acro (<i>sans envol</i>)	Ch. fois	x	x		
- Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (<i>selon directives techniques</i>)	Ch. fois	x	x	x	
- Exécution de la sortie trop près de l'agrès (<i>barres poutre</i>)			x		
FAUTES DE RÉCEPTION (<i>tous les éléments y compris les sorties</i>)		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
- Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
- Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
- Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	x			
- Très grand pas ou saut (<i>supérieur à la largeur des épaules</i>)	Ch. fois		x		
- Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
- Flexion profonde	Ch. fois			x	
- Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. fois		x		
- Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
- Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
- Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
- La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00



FÉDÉRAL A

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
Par le jury D					
- Exécution de bonifications avec chute	Barres, poutre, sol				Pas de Bonif
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Élément non reconnu Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
- Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition					
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS					
- Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
- Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
- Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
- Ne pas retirer le tremplin quand c'est spécifié				x	
Par le responsable des juges de la compétition					
- Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin ou changer la hauteur du Trampo-Tremp	Gym/Agrès			x	
- Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	



DIRECTIVES TECHNIQUES

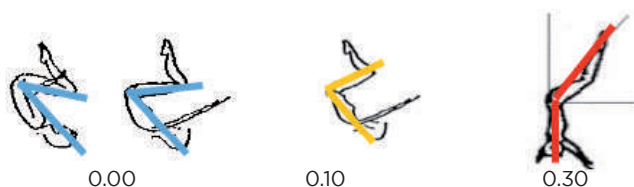
Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus.

A tous les agrès

Reconnaitances des positions du corps

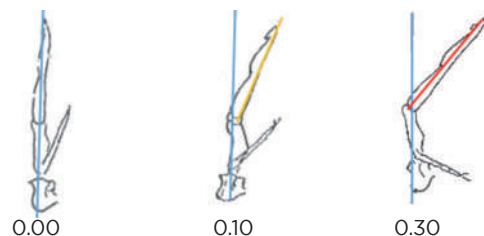
• Groupé

Angle des hanches et genoux, moins de 90° dans les salti et éléments gymniques



• Tendu

- Toutes les parties du corps doivent être alignées
- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto



Salto groupé devient tendu	Jury D Hanches ouvertes (180°) » On donne salto tendu
-----------------------------------	---

Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord = La valeur de l'élément est attribuée.

Sans réception sur les pieds d'abord = La valeur de l'élément n'est pas attribuée.

Poutre et sol

Tours sur une jambe (pivots)

Les tours doivent être complètement terminés ou un autre élément de la grille est attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.

- » Doivent être exécutés sur les ½ pointes.
- » Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- » Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
- » Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément de la grille

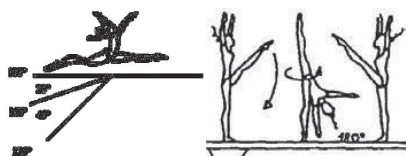
Sauts avec tours

Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnait un autre élément de la grille. Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

Pour les sauts avec ½ tour (180°), la position demandée doit être réalisée au début ou à la fin.

Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

Écart insuffisant



- > 0° - 20° Petite faute
- > 20° - 45° Moyenne faute
- > 45° (*gymnique*) Élément non reconnu et 0.30 de pénalité

Saut groupé avec et sans tour



Exigences

- Angle des hanches inf 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = Élément non reconnu

Jury E

- Genoux à l'horizontale Petite faute
- Genoux sous l'horizontale Moyenne faute

Saut cosaque avec et sans tour



Exigences

- Angle des hanches inf 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = Élément non reconnu

Jury E

- Jambe tendue à l'horizontale Petite faute
- Jambe tendue sous l'horizontale Moyenne faute

Saut de chat avec et sans tour



Exigences

- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Evaluation / au genou le plus bas

Jury D

- Angles hanches > 135° = Élément non reconnu
- Manque d'alternance = saut groupé

Jury E

- Une ou les 2 jambes à l'horizontal
Petite faute
- Une ou les 2 jambes sous l'horizontale
Moyenne faute

Saut carpié écarté



Exigence

- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches > 135° = Élément non reconnu

Jury E

- Position incorrecte des jambes Petite faute
(*Asymétriques*)
- Jambes à l'horizontale Petite faute
- Jambes sous l'horizontale Moyenne faute

FÉDÉRAL A

Saut changement de jambe



Exigences

- Élan de jambe libre à 45° mini
- Élan avec jambe libre tendue

Jury E

- Élan de jambe libre moins de 45° - 0.10
- Jambe libre fléchie - 0.10/0.30

La déviation par rapport aux exigences pour la position du corps va induire une petite, une moyenne ou une grosse faute. Les déductions pour la forme du corps incluent :

- » Manque d'écart
- » Jambes fléchies
- » Pointes de pied pas tendues
- » Déductions spécifiques précisées ci-dessus

A cette déduction, peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées à la hauteur, déséquilibre.

Une petite déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.10

Une déviation moyenne par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.30

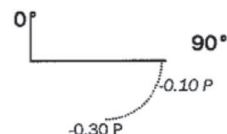
Une grande déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.50

Saut

Pour le Pétrick (Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol et ½ tour (180°) dans le 2^e envol, il y a possibilité de faire le deuxième demi-tour dans les deux sens. S'il manque une partie du demi-tour du deuxième envol, ce saut sera reconnu en rondade.

Barres

Prise d'élan à l'horizontale et tour d'appui arrière libre



Manque d'amplitude
0.10 ou 0.30

Quelle que soit l'amplitude la prise d'élan et le tour d'appui arrière libre sont reconnus

A l'horizontale ou au-dessus : pas pénalité.
Sous l'horizontale :
0.10 ou 0.30

Balancés



Manque d'amplitude devant et/ou derrière :
0.10 ou 0.30

Quelle que soit l'amplitude le balancé est reconnu

A 90° ou au-dessus = Pas de pénalité
Entre 90° et 45° = Pénalité de 0.10
Sous les 45° = Pénalité de 0.30

Cette pénalité s'applique à chaque fois lors du balancé avant et du balancé arrière

Contre-volée



Manque d'amplitude
0.10 ou 0.30

Quelle que soit l'amplitude la contre volée est reconnue

A 45° et au-dessus = Pas de pénalité
Sous 45° = Pénalité de 0.10 ou 0.30



PROGRAMMES

PERFORMANCE 7-9 ANS

PERFORMANCE

FIG AMÉNAGÉ



PERFORMANCE 7-9 ANS

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

CALCUL DE LA NOTE

1-1 Calcul de la note finale

- a) La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E.
- b) Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice ; et le jury E calcule la note E : exécution et artistique. Un élément ne peut pas être répété.
- c) La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.

CALCUL DE LA NOTE D

2-1 Note D (contenu)

- a) Au saut, la note D correspond à la Valeur de Difficulté fixée dans le tableau des sauts.
- b) Aux barres asymétriques, à la poutre et au sol, la note D correspond à la valeur du mouvement et éventuellement des options. Une option est validée si elle est réalisée sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (*poutre*). Réalisée avec une chute, elle n'est pas accordée mais l'on n'applique pas de pénalité pour absence de l'élément de base (*dans le cas d'une option qui remplace un élément*).

RÔLE DU JURY

Le JURY D calcule la NOTE de DIFFICULTÉ	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury D
Le JURY E calcule la NOTE d'EXECUTION	10.00 Points, moins les déductions pour l'exécution et l'artistique

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

LES DESSINS SONT UN APPUI POUR LA COMPRÉHENSION, CEPENDANT, SEUL LE TEXTE FAIT RÉFÉRENCE POUR L'ÉVALUATION.

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Par le jury D

Exigences	FAUTES	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
Tous les éléments de l'enchaînement doivent être exécutés conformément aux exigences techniques décrites.	Élément non tenté	- 2 points
	Élément non reconnu	- 1 point
Aucun autre élément codifié (élément avec valeur du code performance) ne peut-être ajouté.	Élément supplémentaire	- 0,50 point
Aucun élément ne peut être répété.	Élément répété	- 0,50 point
L'ordre des éléments doit être respecté.	Non-respect de l'ordre	Poutre et sol : - 0,10 point à chaque fois Barres : - 0,50 point à chaque fois
- Le « OU » qui précède l'option détermine que celle-ci remplace l'élément, la série ou la liaison placée juste au-dessus dans le texte. - Le « ET » qui précède l'option détermine que celle-ci est un élément, une série ou une liaison supplémentaire	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut pas présenter les éléments de base	- 1.00 point si une option « OU » n'est pas reconnue
<i>Pour les éléments en série ou liaison, déductions sur note finale (déductions neutres)</i>		
Liaison	Arrêt dans une liaison	- 0,50 point
Élément manquant dans une liaison (gymnique ou acrobatique) ou un passage gymnique	Élément non tenté	- 2,50 points
	Élément non reconnu	- 1,50 points
Ordre des éléments différent	Non-respect de l'ordre des éléments dans la liaison	- 0,50 point

RECONNAISSANCE DES ÉLÉMENTS : ILS DOIVENT RÉPONDRE À DES EXIGENCES TECHNIQUES POUR ÊTRE RECONNUS

Par le jury D

FAUTES	RECONNAISSANCE DE L'ÉLÉMENT PAR JURY D	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
<i>Reconnaissance des éléments : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus</i>		
Aide de l'entraîneur	Élément non reconnu	- 2 points
Chute à la réception pas sur les pieds d'abord	Élément non reconnu	- 1 point
Rotation longitudinale non terminée précisément dans les éléments gymniques	Élément non reconnu	- 1 point

Matériel : le règlement technique de la saison en cours concernant la gymnastique de performance s'applique pour ce programme. Des spécificités sont indiquées directement dans ce document.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

RÈGLEMENT POUR LA NOTE E *sur 10.00 points*

Déductions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU +
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	x			
Hauteur des éléments insuffisante (<i>amplitude externe</i>)	Ch. fois	x	x		
Manque					
Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples	Ch fois	90° Angle bassin	> 90° Angle bassin		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. fois	x			
Essai sans exécuter un élément (<i>course à vide</i>)	Ch. fois		x		
Déviations par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>)					
Alignement du corps	Ch. fois	x			
Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch. fois	x			
Écart insuffisant dans les éléments acro (<i>sans envol</i>)	Ch. fois	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (<i>liste des fautes dans les éléments gymniques</i>)	Ch.fois	x	x	x	
Précision	Ch fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (<i>barres, poutre</i>)			x		
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre	Ch fois			x	

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00
Par le jury E					
FAUTES DE RÉCEPTION <i>(tous les éléments y compris les sorties)</i>		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
Élan supplémentaire des bras		x			
Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	x			
Très grand pas ou saut <i>(supérieur à la largeur des épaules)</i>	Ch. fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. fois			x	
Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. fois		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

Déductions à appliquer par le jury D aux 4 agrès sur la Note Finale :

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS	PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	AUTRE
Par le jury D sur la Note Finale après consultation du ou de la responsable des juges				
COMPORTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR				
Parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier (encouragements)			x	
COMPORTEMENT DE LA GYMNASTE				
Justaucorps non identiques (déduction appliquée 1 fois dans la compétition sur le total de l'équipe)				1 point
Rembourrages incorrects ou inesthétiques		x		
Tenue incorrecte (<i>bijoux, justaucorps</i>)		x		
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS				
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès			x	
Par le jury D sur la Note Finale				
COMPORTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR				
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : à la poutre et au sol			x	
Absence de l'entraîneur sous les barres			x	
COMPORTEMENT DE LA GYMNASTE				
Ne pas saluer le jury avant et/ou après l'exercice		x		
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS				
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire obligatoire pour les sorties (10 cm)			x	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisée			x	
Ne pas retirer le tremplin après le début du mouvement en barres et poutre			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre			x	
Notification écrite par le chronométrateur au jury D				
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement)		x		
Commencer l'exercice lorsque le jury ne l'a pas autorisé ou lumière rouge				0
Ne pas commencer dans les 30 secondes (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)		x		
Ne pas commencer dans les 60 secondes (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)				Exercice terminé
Dépassement du temps de l'exercice (1 minute 30 secondes maximum poutre et sol)	x			
Dépassement du temps de chute (30 secondes aux barres et 10 secondes à la poutre)		x		
Dépassement du temps de chute (60 secondes aux barres et à la poutre)				Exercice terminé



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 1/3

5-1 Généralités

La gymnaste exécute deux sauts identiques ou différents. Le meilleur des deux sauts est pris en compte pour la note finale.

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le saut (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

La présence de l'entraîneur à proximité de la table de saut est obligatoire.

5-2 Matériel

Trampo-tremp (position haute) + table de saut (hauteur 1m) + tapis de réception à hauteur (hauteur 1m x largeur 2m x longueur 6m).

Course d'élan, N1 à 10 m maximum, N2 et N3 à 15 m maximum.

5-3 Pénalisations spécifiques à l'agrès (*Jury D sur la Note Finale*)

» Appui d'un bras	- 2 points
» La gymnaste exécute un rebond supplémentaire ou marche à l'appui sur le trampo-tremp	Saut NUL
» La gymnaste ne prend l'appui qu'avec un seul pied	Saut NUL
» Pas d'appui	Saut NUL
» Appui de la tête sur le trampo-tremp	Saut NUL
» Aide pendant le saut	Saut NUL
» Elan et touche du trampo-tramp	Saut NUL
» La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Saut NUL
» Saut exécuté non répertorié	Saut NUL
» Plus de 10/15 m d'élan	- 0,50 point

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 2/3

5-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès (Jury E)

FAUTES	0.10	0.30	0.50	1.00
Niveau 1				
» Hauteur	x	x	x	
» Alignement du corps	x	x		
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes écartées	x	x		
» Déviation par rapport à l'axe	x			
» Bras fléchis/Angle des épaules (lors de l'ATR)	x	x	x	
» Dynamisme	x	x		
Niveaux 2 et 3				
PREMIER ENVOL				
» Alignement du corps (Angle des hanches/Corps cambré)	x	x		
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes ou genoux écartés	x	x		
IMPULSION				
» Appui décalé des mains	x	x		
» Bras fléchis/Angles des épaules	x	x	x	
» Ne pas passer par la verticale	x			
DEUXIÈME ENVOL				
» Manque de Hauteur	x	x	x	
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes ou genoux écartés	x	x		
» Alignement du corps		x		
» Déviation par rapport à l'axe	x			
» Dynamisme	x	x		

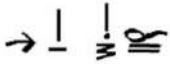
PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 3/3

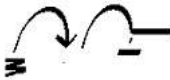
NOUVEAU PROGRAMME SAUT 7-9 ans

Tableau SAUTS

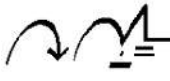
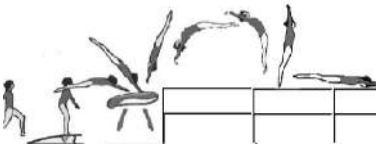
NIVEAU 1

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Départ 10m maximum, saut droit arrivée pieds serrés sur table de saut à 1m puis fente avant, ATR tombé dos.			*Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel *Grandissement maximum dans l'ATR, avant le tombé dos	4.50

NIVEAU 2

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Départ 15m maximum, lune avec trampo-tremp arrivée dos sur la pile de tapis à hauteur.			*Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel *Grandissement et alignement lors de l'impulsion bras	5.00

NIVEAU 3

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Départ 15m maximum, lune avec trampo-tremp arrivée debout sur la pile de tapis puis tomber ventre gainé.			*Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel *Passage en courbe arrière après l'impulsion bras alignée, regard sur les mains	6.00



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 1/8

6-1 Généralités

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour les barres asymétriques (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

Chaque mouvement est composé de 2 séquences (une en BI / l'autre en BS). Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant la séquence 2.

La gymnaste n'est pas autorisée à mettre de la magnésie entre les deux séquences (sauf pour le N3).

Pénalité de 0.30 si utilisation incorrecte de la magnésie.

6-2 Matériel

1 ou 2 tremplins ou un module en mousse rigide / caisse en bois de hauteur 60 cm sont autorisés pour les entrées.

Obligation de glisser le sur-tapis de 10 cm sous les barres asymétriques.

6-3 Protocole

La gymnaste réalise la séquence 1, l'entraîneur positionne la gymnaste en suspension en BS (possibilité de donner un peu d'élan) pour la séquence 2.

6-4 Déductions spécifiques à l'agrès

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS (JURY E)	0.10	0.30	0.50	1.00
<i>S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80 point</i>				
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	x	x		
Ajustement des prises	x			
Frôler le tapis		x		
Heurter l'agrès avec les pieds			x	
Heurter le tapis avec les pieds (<i>chute</i>)				x
Mauvais rythme des éléments	x			
Extension insuffisante dans les bascules	x			
Angle à la fin des éléments (voir tableaux suivants)	x	x		
Elan intermédiaire et/ou arrêt non demandé			x	
Manque de maintien (élément tenu entre 1 et 2 secondes) pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques			x ch.fois	
Les balancés BI et les bascules, peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées	Pas de pénalisation			
Les balancés BS peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées.	Pas de pénalisation			
Réalisation des éléments à des amplitudes supérieures à celles exigées.	Pas de pénalisation			
Réception non stabilisée en fin de séquence 2 (uniquement).	Pénalisations générales du programme 7-9 ans			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 2/8

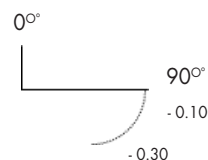
6-5 Exigences spécifiques à l'agrès (Jury D sur la Note Finale)

Par le jury D		
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	FAUTES	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant la séquence 2	Absence de l'entraîneur	Mouvement NUL (après avertissement)
Non retrait du tremplin après le début du mouvement		- 0.50 point
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques	Élément non reconnu	- 1 point

6-6 Directives techniques

6-6-1 Prise d'élan et tour d'appui

- Exigence : Corps à l'horizontal



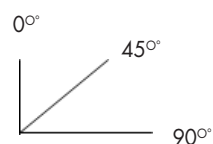
Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale - 0.10 / - 0.30 point

- Exigence : Angle à 45° de la verticale haute



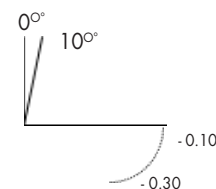
Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Entre 45° et au dessus de l'horizontale -0,3
A l'horizontale et en dessous -0,5

- Exigence : à l'ATR



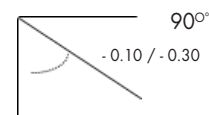
Jury D

Dans les 10° de la verticale : élément reconnu

> 10° : option non reconnue (élément de base reconnu)

6-6-2 Cas des balancés (avec et sans demi-tour) en suspension à la BS

- Exigence : Corps à l'horizontal



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale - 0.10 / - 0.30 point

Pour être reconnue la grande culbute (Niveau 3) doit montrer une reprise d'appui simultanée bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 3/8



Tableaux MOUVEMENTS BARRES

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

SÉQUENCE 1 (BI)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui facial			* Appui dynamique * Dos rond et bras tendus * Maintien de la courbe avant jusqu'à l'appui
Maintien 2 secondes en appui facial actif			* Appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant * Corps gainé bras et jambes tendues * Maintien 2 « avec appui actif
Rotation en avant (passage par la chandelle) - descente contrôlée - maintien 2 secondes des jambes en fermeture (pointes de pieds à la barre)			* Bras et jambes tendues * Tête rentrée (menton poitrine) * Contrôle des différentes positions
Descente contrôlée jusqu'à la suspension droite (passage par l'équerre) - réception à la station debout			* Bras et jambes tendues * Ouverture des hanches * Contrôle jusqu'à la réception

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 4/8

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

SÉQUENCE 2 (BS)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Allongement et alignement du corps à la suspension
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Allongement et alignement du corps à la suspension
ET OPTION 1 : Placement en courbe arrière - fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - maintien 2 secondes - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée dos rond * Menton poitrine lors de la fermeture * Contrôle lors de la descente avec ouverture des hanches jusqu'à la suspension
Tour complet en suspension (Prises : dorsale/mixte/dorsale/mixte/dorsale) - réception à la station debout (sauf si option 2)			* Poitrine rentrée dos rond * Menton poitrine et corps gainé lors de la rotation * Les ½ tours s'enclenchent par les pointes de pieds serrées
ET OPTION 2 : Traction sans prise d'élán - descente contrôlée à la suspension droite - réception à la station debout			* Corps gainé, jambes tendues * Maintien du corps gainé lors de la traction * Contrôle lors de la descente

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 5/8



NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS / SÉQUENCE 1 (BI)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Balancé avant / arrière - réception à la station debout sur caisse ou tremplin			* Prise de barre avec appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant * Allongement complet du corps en fin de balancé avant
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui actif - oscillation en suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - retour à la station debout sur caisse ou tremplin			* Légère courbette dynamique lors du départ * Engagé dos rond, menton poitrine * Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
ET OPTION 1 : Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui actif - oscillation à la suspension mi renversée en fermeture jambes serrées et tendues (pieds-mains) - retour à la station debout sur caisse ou tremplin			* Légère courbette dynamique lors du départ * Engagé dos rond, menton poitrine * Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - renversement libre à l'appui facial			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
OU OPTION 2 : Bascule faciale (possibilité de lâcher la barre et de reculer avant d'effectuer la bascule, départ au choix sol ou tremplin ou caisse) - arrêt en appui. Ou possibilité d'enchaîner avec l'élément prise d'élan à l'horizontale			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant * Fermeture dynamique, tête droite dos rond jambes tendues et serrées * Appui dynamique bras tendus sur un corps gainé
Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			* Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale min.
Tour d'appui arrière			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
Sortie filée avant - réception à la station debout			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues * Ouverture dynamique des épaules bras tendus sur un corps gainé

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 6/8

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS / SÉQUENCE 2 (BS)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la suspension droite - traction renversement à l'appui facial			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
Rotation contrôlée en avant en traction (bras fléchis) - renversement à l'appui facial			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Maintien du corps droit gainé jambes tendues durant le balancé bras fléchis * Reprise d'appui actif bras tendus
Rotation en avant - maintien 2 secondes en position de chandelle - descente contrôlée jusqu'à la suspension droite			* Maintien du menton sur la poitrine * Corps gainé avec ouverture des hanches * Bras et jambes tendus
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIÈRE Placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT (courbe arrière puis courbe avant ou courbe avant puis courbe arrière)			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Respect des courbes
Placement en courbe avant et passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 5 fois enchaînés puis fermeture - filé en avant - élan en arrière (ou placement en courbe arrière et passage dynamique de la courbe avant à la courbe arrière 5 fois enchaînés puis fermeture - filé en avant - élan en arrière)			* Courbe avant : poitrine rentrée et dos rond * Courbe arrière : ouverture des hanches tête droite * Courbes dynamiques
2 balancés (avant/arrière) à l'oblique basse (45°) (avant/arrière/avant/arrière) - réception à la station debout			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Respect des courbes

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 7/8



NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS

SÉQUENCE 1 (BI)

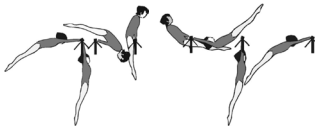
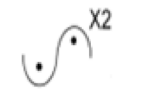
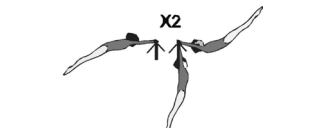
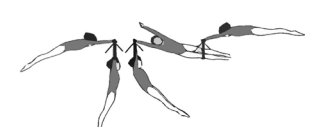
Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Elan arrière bras tendus, dos rond, jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontal
Bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Elan arrière bras tendus, dos rond, jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontal
OU OPTION 1 : Bascule faciale - Prise d'élan à l'ATR, corps tendu			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale (dans les 10°)
Tour proche au choix à l'horizontale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre) - retour à la station debout			* Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps à l'horizontal
OU OPTION 2 : Tour proche au choix à 45° de la verticale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre) - retour à la station debout			* Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps à 45° de la verticale

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 8/8

NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS

SÉQUENCE 2 (BS)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale
Grande culbute (balancé avant avec retour à l'appui facial) - filé avant et balancé arrière			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique * Maintien de la chandelle (courbe avant) lors de la reprise d'appui bras tendus
2 balancés (avant/arrière) à l'horizontale			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique * Respect des courbes
Balancé avant ½ tour à l'horizontale			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui dos rond * ½ tour par les pointes de pieds serrées
Balancé avant en prise mixte avec changement en prise palmaire devant (supination)			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui
Balancé arrière avec recherche d'appui dynamique - retour à la station debout			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 1/11

7-1 Généralités

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour la poutre (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation. Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre (durée maximum 1'30).

L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

7-3 Artistique

Composition

En performance 7/9 ans, la composition d'un exercice à la poutre est basée sur la posture de la gymnaste et le soin qu'elle apporte à ses gestuelles, pour créer un fort sentiment d'application, d'aisance et de facilité d'exécution.

Il s'agit de créer un ensemble cohérent entre les :

Éléments gymniques - Éléments acrobatiques - Chorégraphie

Une composition bien structurée de l'exercice comprend :

- La présence de tous les éléments du mouvements présentés.
- Des changements de niveau (en haut et en bas).
- Un rythme essentiellement dynamique.
- Des mouvements et transitions réalisés avec une jolie finition.

C'est ce « **qu'elle exécute** ».

Performance artistique

Lorsque la gymnaste démontre une jolie posture corporelle, de l'assurance dans l'exécution, une bonne technique avec un rythme ininterrompu, elle transforme une composition bien structurée en une performance artistique.

Ce n'est pas « **ce que** » la gymnaste exécute, mais « **comment** » elle l'exécute.

7-2 Matériel

1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.

Tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Finition de la gestuelle : Elle fait référence à la manière dont un mouvement est abouti ; le geste doit être mené jusqu'à son extrémité naturelle avec élégance et précision.

Travail des pieds : Dès que la gymnaste n'a pas le pied posé sur la poutre, les pointes doivent être tendues, les pieds ne doivent pas être en dedans. Lorsque la gymnaste présente un travail en relevé, elle doit être haute sur demi-pointe lors des pas et des détournés et l'extension de la cheville doit être complète lorsque le pied est pointé.

Fluidité : L'exercice doit donner une impression de fluidité constante avec un rythme essentiellement dynamique et surtout ininterrompu démontrant l'aisance de la gymnaste et la facilité à réaliser son programme.

La transition entre les mouvements et les éléments doit être douce et aisée : Sans arrêt inutile

Sans mouvement préparatoire prolongé avant les éléments

L'exercice ne doit pas être une série d'éléments discontinus et interrompus par des ajustements et des pauses de concentration.

7-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès (JURY E)

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)	0.10	0.20	0.30
EXÉCUTION ARTISTIQUE			
» Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	x	x	
» Manque de finition de la gestuelle	x		
» Manque de travail sur demi-pointes	x		
» Manque de fluidité (aisance de la gymnaste)	x		
COMPOSITION			
» Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre.	x		

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée, si non retrait du tremplin juste après l'entrée, pénalité de 0,5 points

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 2/11

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS (JURY E)	0.10	0.30	0.50	1.00
Mauvais rythme dans les liaisons	x ch. f			
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre			x ch. f	
PRÉPARATION EXCESSIVE				
Ajustement (pas et mouvements inutiles)	x ch. f			
Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	x ch.f			
Pause (appliqué à 2 secondes)	x ch. f			
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x		
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x	
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x	

7-4 Pénalisations amplitude ou rotation insuffisante

7-4-1 Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu. La position des épaules et des hanches est décisive.

7-4-2 Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

Jury E

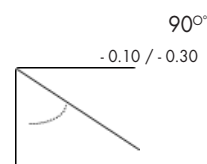
De 0 à 20° : Petite faute

De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute

7-5 Pénalisations manque d'amplitude

7-5-1 Exigence concernant les battements, les développés et la cabriole à l'horizontale :



Jury D

Élément toujours reconnu

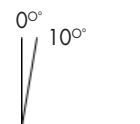
Jury E

Sous l'horizontale : Petite faute / Moyenne faute

7-5-2 Exigence pour les ATR :

Jury D

Si élément terminé :



Dans les 10° de la verticale : élément reconnu

> 10° : élément non reconnu

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 3/11



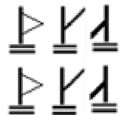
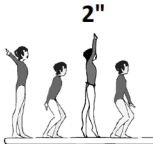
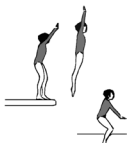
NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal			* Appui dynamique * Maintien des épaules au-dessus des mains * Jambes en ouverture
S'allonger sur le dos, lever les jambes tendues à la verticale maintien 2 secondes - retour au siège	2 s 		* Corps à 90° * Coudes serrés * Retour contrôlé
OU OPTION 1 : Chandelle maintien 2 secondes et retour au siège	2 s 		* Hanches ouvertes * Coudes serrés * Retour contrôlé
Départ à genoux mains sur la poutre - tendre les jambes pointes retournées maintien 2 secondes	2 s 	2" 	* Alignement mains-épaules-bassin * Bras tendus * Etirement du coup de pied
OU OPTION 2 : Départ à genoux - placement du dos en position groupée - retour accroupi			* Alignement Mains - épaules - bassin * Bras tendus * Maintien de la position groupée genoux sur la poitrine
Un détourné			* ½ pointes chevilles dans l'axe, talons hauts * Maintien de l'alignement du corps * Bras 5^{ème}

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 4/11

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Sur pieds plats - retiré - développé en 4 ^{ème} devant jambe à l'horizontale - raccourci - développé 4 ^{ème} derrière - jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)			*Retiré en parallèle pied au genou *Développer jambe en ouverture *Maintien du buste droit
Demi plié relevé maintien 2 secondes			*Demi plié, pieds dans l'axe, genoux au-dessus des chevilles *Demi plié buste droit
Sortie saut vertical en bout de poutre			*Poussée complète des jambes *Maintien de la verticale bras aux oreilles *Réception pieds parallèles en 1/2 plié

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 5/11



NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal - équerre jambes écartées maintien 2 secondes			*Prise d'appui dynamique *Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
ATR transversal jambes écartées ou serrées - retour en fente	!		*Passage par la planche *Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice *Corps aligné
OU OPTION 1 : Souplesse arrière retour en fente			*Départ en 4^{ème} devant, jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche *Passage par l'ATR écart
Demi plié au retiré - relevé - poser le pied devant - détourné - 1 pas détourné (dans le même sens)			*Retiré en parallèle pied au genou *Maintien de l'alignement du corps *Bras 5^{ème}
Position de départ à l'arabesque - battement en 4 ^{ème} devant à l'horizontale - relevé (sur 1/2 pointe jambe gauche et jambe droite (ou inversement)			*Bras seconde *4^{ème} devant en ouverture *Maintien du buste droit
Fente avant jambe gauche - renversement avant jusqu'à la pose des mains - jambe droite au moins à l'horizontale sans poussée de la jambe gauche - revenir en fente avant jambe gauche - fente avant jambe droite - renversement avant jusqu'à la pose des mains - jambe gauche au moins à l'horizontale sans poussée de la jambe droite - revenir en fente avant jambe gauche (ou inversement)	G D 		*Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice *Maintien de la hanche dans l'axe *Regard sur les mains

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 6/11

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
OU OPTION 2 : Roue - retour en fente			*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Prise de repère sur la poutre à l'endroit du pied de réception
Battement 4ème devant à l'horizontale jambe droite - poser le pied avant - battement 4ème arrière jambe gauche (ou inversement) - poser le pied arrière - ½ plié - relevé sur ½ pointes - maintenir 2 secondes - saut vertical			*Bras seconde, maintien du buste droit *4ème en ouverture *Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension *Poussée complète avant le saut extension *Réception pieds dans l'axe en ½ plié
Sortie en rondade			*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Retour dynamique des jambes avec impulsion bras

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 7/11



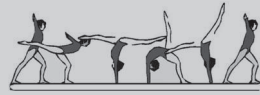
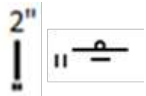
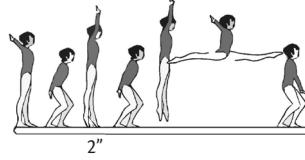
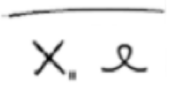
NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Appel 2 pieds - s'établir directement à l'équerre jambes écartées maintien 2 secondes (position latérale ou transversale)			*Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
Départ au retiré pied plat - puis ½ tour sur ½ pointe - puis poser pieds plats - puis 1 détourné			*Retiré en parallèle pied au genou, pendant tout l'exercice *Maintien de l'alignement du corps *Bras 5^{ème}
ATR transversal jambes écartées retour pied-pied - souplesse arrière retour en fente			*Départ en 4^{ème} devant, jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche *Passage par l'ATR écart
OU OPTION 1 : Flip jambes décalées - retour en fente			*Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes *Pose de mains décalées dans l'axe de la poutre à l'ATR écart *Contrôle du retour en fente
Cabriole 4 ^{ème} devant jambe droite à l'horizontale - cabriole 4 ^{ème} devant jambe gauche à l'horizontale (ou inversement)			*Poussée complète verticale *Battement avant fixé jambe en ouverture *Cabriole avec projection des bras tendus en opposition à l'horizontale
ATR transversal maintien 2 secondes jambes serrées puis écartées - retour à l'arabesque			*Maintien de l'ATR écart pour s'établir à l'arabesque *Arabesque genoux fléchis dans l'axe audessus de la cheville *Retour bras aux oreilles

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 8/11

NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
OU OPTION 2 : Tic-tac - retour en fente			*Passage par l'ATR écart à l'aller et au retour *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Au pont, maintien de la jambe libre à la verticale en ouverture
Demi plié - relevé maintien 2 secondes - saut écart antéropostérieur			*Relevé, maintien de la verticale bras aux oreilles *Poussée complète avant le saut écart *Retour dynamique des jambes
LIAISON : Roue + salto groupé en sortie de poutre			*Pied-pied avec redressé dynamique des bras *Chandelle avec fixation du regard devant sur le bout de poutre *Groupé /dégroupé dynamique avant la réception

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 9/11



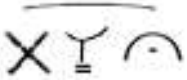
NIVEAU 4 - NOTE D = 7.00 / 8.00 P

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Entrée B maximum (<i>issue du code performance</i>)			
Départ fente - ½ tour au retiré en dedans - arrêt - rester au retiré - ½ tour au retiré en dedans sur la même jambe			*Départ hanches et épaules dans l'axe de la poutre *Bras 5^{ème} *Maintien de la verticalité pendant tout l'exercice
Flip jambes décalées - retour en fente			*Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes *Pose de mains décalées dans l'axe de la poutre à l'ATR écart *Contrôle du retour en fente
OU OPTION 1 : LIAISON : ATR transversal jambes écartées, serrées et écartées - retour pied-pied + flip jambes décalées - retour en fente			*ATR pied-pied, pieds dans l'axe, cuisses serrées *Continuité dans la série *Contrôle dans la série
Cabriole 4 ^{ème} devant jambe à l'horizontale - battement cloche (<i>descente de la jambe avant vers l'arrière</i>) - cabriole 4 ^{ème} arrière à l'arabesque - saut écart antéro-postérieur (<i>préparation saut changement de jambe</i>)			*Cabriole avec projection des bras tendus en opposition à l'horizontale *Battement cloche hanche dans l'axe de la poutre
Tic-tac - retour à l'arabesque maintien 2 secondes			*Passage par l'ATR écart à l'aller et au retour *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Au pont, maintien de la jambe libre à la verticale en ouverture
OU OPTION 2 : Souplesse avant avec passage en 4 ^{ème} devant ou saut de mains			*Passage à l'ATR écart *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Retour sur une jambe avec maintien des bras aux oreilles

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 10/11

NIVEAU 4 - NOTE D = 7.00 / 8.00 P (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Roue arabesque contrôlée enchaînée avec sou- plesse arrière - retour en fente			*Arabesque contrôlée avec hanches dans l'axe *Passage de la jambe en 4 ^{ème} devant en maintenant le grandissement bras aux oreilles
Départ en transversal - saut ¼ de tour - saut ¼ de tour (<i>dans le même sens</i>)			*Départ pied dans l'axe, regard devant *Poussée complète avant le déclenchement du ¼ de tour *Réception ½ plié
LIAISON : sortie rondade + salto arrière groupé avec ouverture			*Passage par l'ATR hanches ouvertes *Frappe dynamique sur jambes tendues et chevilles stables *Chandelle avec fixation du regard devant sur le bout de poutre

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 1/11

8-1 Généralités

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le sol (cf. *tableau ci-dessous*), sont appliquées pour l'évaluation.

Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre.

Musique obligatoire (*paroles autorisées*) : durée maximum 1'30.

L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

N4 : L'ordre des éléments ou liaisons acrobatiques doit être respecté dans l'enchaînement. L'ordre des éléments passages ou liaisons gymniques est libre (insertion dans le mouvement).

8-2 Définitions

LIAISON : Série d'éléments devant être directement liés (sans pas intermédiaire).

PASSAGE GYMNIQUE : Séries de sauts, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés).

8-3 Exigences spécifiques à l'agrès (*Jury D sur la Note Finale*)

Par le jury D		
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	FAUTES	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
Certains éléments acrobatiques doivent être exécutés avec un rebond.	Absence de rebond quand il est spécifié.	- 0,50 points
Élan ou pas supplémentaires lorsque la série est exigée du sursaut	Élan supplémentaire	- 0,50 points

8-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès (JURY E)

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)	X0.10	0.20	0.30	0.50
La gymnaste exécute une valse avant à la place d'une valse arrière (N3)				X
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien				X

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 2/11

8-5 Artistique

Composition et chorégraphie

En performance 7/9 ans, la composition d'un exercice au sol est basée sur la gestuelle de la gymnaste en harmonie avec la musique choisie.

La chorégraphie devrait être conçue de telle façon qu'un mouvement s'enchaîne sans heurt avec le suivant.

La composition de l'exercice inclut :

La présence de la totalité des éléments du mouvement

Des changements de niveau (en haut et en bas)

Des changements de direction (avant, arrière, latéral et courbes)

Des mouvements créatifs ou originaux, liaisons et transitions avec les lignes acrobatiques.

C'est « **ce que** » la gymnaste exécute.

Expression

L'expression peut être définie, de façon générale, comme une attitude et une gamme d'émotions exprimées par la gymnaste à la fois avec son visage et son corps. Cela inclut la capacité de la gymnaste à se présenter et à communiquer avec les juges et les spectateurs, tout comme son aptitude à gérer/contrôler son expression pendant l'exécution des mouvements les plus difficiles et les plus complexes.

C'est également sa capacité à jouer un rôle ou exprimer un caractère pendant l'exécution.

C'est non seulement, « **ce que** » la gymnaste exécute mais également « **comment** » elle exécute son exercice.

Musicalité

La musicalité est la capacité de la gymnaste à interpréter la musique et à mettre en évidence son rythme, sa vitesse et son intensité.

La musique doit soutenir la prestation, et la gymnaste, par ses mouvements, doit communiquer le thème de la musique aux juges et spectateurs.

Musique avec ou sans voix.

Tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Finition de la gestuelle : Elle fait référence à la manière dont un mouvement est abouti ; le geste doit être mené jusqu'à son extrémité naturelle avec élégance et précision.

Travail des pieds : Dès que la gymnaste n'a pas le pied posé au sol, les pointes doivent être tendues, les pieds ne doivent pas être en dedans. Lorsque la gymnaste présente un travail en relevé, elle doit être haute sur demi-pointe lors des pas et des détournés et l'extension de la cheville doit être complète lorsque le pied est pointé.

Créativité : La chorégraphie créative, c'est-à-dire, l'originalité de composition des éléments et des mouvements, signifie que l'exercice a été construit et exécuté en utilisant de nouvelles idées, formes, interprétations et originalité, évitant ainsi la copie et la monotonie.

Relation musique mouvement : La gymnaste doit être capable d'exprimer le thème de la musique par ses mouvements. La gestuelle et les passages acrobatiques et gymniques doivent avoir été placés sur les temps forts ou faibles de la musique.

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)	0.10	0.20	0.50	1.00
EXÉCUTION ARTISTIQUE				
» Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	x	x		
» Manque de finition de la gestuelle	x			
» Manque de travail sur demi-pointes	x			
» Manque de créativité	x			
MUSICALITÉ				
» Manque de relation entre la musique et le mouvement en partie ou tout au long de l'exercice	x	x		
» Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	x			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 3/11

8-5 Pénalisations amplitude ou rotation insuffisante

8-5-1 Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.

La position des épaules et des hanches est décisive.

8-5-2 Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

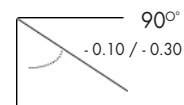
Jury E

De 0 à 20 ° : Petite faute

De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute

8-5-3 Exigence concernant les battements, les développés et la cabriole à l'horizontale :



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale : Petite faute / Moyenne faute

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 4/11



NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00 À 2.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Préparation pivot relevé sur pied plat au retiré			* Alignement vertical, grandissement * Maintien de l'équilibre * Talons très hauts pour le détourné
LIAISON : Départ latéral roue en latéral + pas chassé latéral + roue pied-pied			* Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement * Retour alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Poussées complètes chevilles et jambes * Alignement de tout le corps lors de la phase de suspension * Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement * Retour alignement complet bras à l'oblique basse, épaules en grandissement
Roulade arrière carpé bras tendus			* Dos rond, poitrine creuse * Garder les bras tendus jusqu'à la pose des pieds
LIAISON : Battement fente avant + ATR une jambe à la verticale et une jambe à l'horizontale			* Départ alignement complet, bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant * Grandissement épaules et alignement bras, buste jambe arrière à l'ATR
LIAISON : Battement 4 ^{ème} devant à l'horizontale jambe droite - poser le pied avant - battement 4 ^{ème} arrière-jambe gauche + Battement 4 ^{ème} devant à l'horizontale jambe gauche - poser le pied avant - battement 4 ^{ème} arrière-jambe droite (ou inversement) + saut vertical			* Bras seconde, maintien du buste droit * 4^{ème} en ouverture * Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension * Poussée complète avant le saut extension * Réception en 1/2 plié

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 5/11

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00 À 2.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Chandelle bras aux oreilles + venir en fermeture complète + chandelle arrivée jambes écartées + grand écart antéropostérieur Droit ou Gauche + écrasement facial à 90°			* Bras aux oreilles pendant la chandelle * Recherche d'alignement * Maintien de la position du bassin pendant la fermeture jambes tendues * Bras aux oreilles pendant la chandelle * Recherche d'alignement * Grandissement position assise jambes écartées, bras aux oreilles * Alignement des jambes dans l'écart antéropostérieur * Ecrasement facial à 90°, jambes tendues en rotation externe * Bras dans le prolongement du buste * Dos plat
ET OPTION 1 : Passage de l'écrasement facial à l'appui ventral bassin collé au sol			* Passage du bassin proche du sol, sans appuis sur les mains * Bras dans le prolongement du buste * Dos plat
Pont maintien 2s puis lever la jambe à la verticale			* Bras tendus, jambes tendues et serrées * Talons au sol * Epaules au-dessus des mains * Jambe tendue à la verticale au-dessus du bassin
ET OPTION 2 : Pousser pour revenir en fente			* Pousser dans la jambe de terre * Epaules au-dessus des mains * Alignement à l'ATR écarté

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 6/11



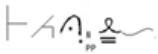
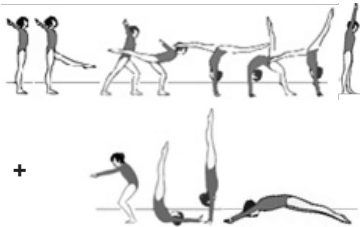
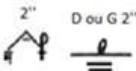
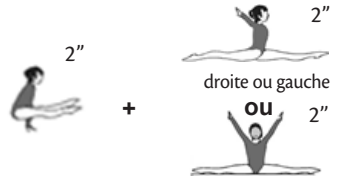
NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Sursaut rondade + flip + rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles, rotation longitudinale tardive *Pose de mains alternatives bras aux oreilles *Retour corps en déséquilibre arrière, bras à l'oblique basse, regard vers le sol
OU OPTION 1 : LIAISON : Sursaut rondade + 2 flips + rebond			*Recherche d'allongement *Poussées complètes jambes tendues
LIAISON : Cabriole + sissone (préparation changement de jambe)			*Si cabriole jambe droite, sissone jambe gauche et inversement (cabriole mauvaise jambe et sissone bonne jambe) *Poussée complète cheville et jambe *Sissone : jambe en diagonale
LIAISON : 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement) + assemblé + saut vertical			*Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical
LIAISON : Battement - fente - ATR rebond + pont - se relever			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Rebond dynamique bras tendus *Pont : bras tendus, épaules au-dessus des mains, jambes tendues et serrées, talons au sol
OU OPTION 2 : Sursaut saut de mains - rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles *Pose de mains loin devant *Impulsion bras avec ouverture des épaules *Regard sur les mains continuellement

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 7/11

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Battement - fente - tic-tac pied-pied + roulade arrière bras et corps tendus arrivée en courbe avant			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Mains au-dessus des épaules, bras tendus *Roulade arrière bras tendus jusque l'arrivée en gainage
Equerre écartée maintien 2 secondes - grand écart au choix (gauche, droit, facial) maintien 2 secondes			*Equerre bras tendus, pieds minimums à hauteur du bassin *Grand écart jambes tendues, bassin dans l'axe
Départ en fente sur un genou - relevé sur pied plat au retiré - détourné			*Alignement vertical, grandissement *Maintien de l'équilibre *Talons très hauts pour le détourné



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 8/11



NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos - arrivée en fermeture (pieds entre les mains)			*Alignement et grandissement à l'ATR *Reculer le bras pour la valse arrière, appuis dynamiques *Equerre : pointes et talons au-dessus de la hauteur des fesses
OU OPTION 1 : LIAISON : Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos à l'ATR (Endo)			- Endo *Maintien de la fermeture jambes tronc pendant la montée *Oreilles près des bras, tête droite, dos rond *Bras tendus
LIAISON : Saut écart antéro-postérieur - saut vertical (du rebond)			*Poussée complète chevilles et jambes *Poussée vertical, buste droit *Rebond dynamique
LIAISON : 1 pas ou sursaut rondade + flip + salto arrière groupé			*Fin du flip : Fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite, regard vers l'avant *Frappes dynamiques jambes tendues *Ouverture complète du corps avant réception
OU OPTION 2 : 1 pas ou sursaut rondade + 2 flips + salto arrière groupé			
PASSAGE GYMNIQUE : Pas chassé + saut changement de jambe			*Poussée complète cheville et jambe *Impulsion dès la cabriole *Garder le dos perpendiculaire au sol

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 9/11

NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Souplesse arrière ATR jambes écartées-serrées-écartées retour pied-pied + roulade arrière à l'ATR arrivée en fente			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Avancée des hanches, jambe d'appui tendue *Alignement et grandissement à l'ATR, regard sur les mains *Roulade arrière antépulsion dynamique bras tendus
LIAISON : Départ en fente ½ pivot au retiré - détourné			*Alignement vertical / grandissement *Maintien de l'équilibre, cheville stable *Pas d'anticipation de la tête
LIAISON : Salto av groupé + élan + sursaut Saut de mains + rebond			Salto *Frappe dynamique jambes tendues *Élévation des bras vers le haut et l'avant *Monter le haut du dos, puis les fesses et grouper dynamique Saut de mains *Recherche d'allongement *Impulsion bras avec ouverture épaules *Regard sur les mains continuellement

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 10/11



NIVEAU 4 - NOTE D = 7.00 / 8.00 P

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Série obligatoire à faire avant l'enchaînement en musique Battement - fente - ATR roulade équerre écartée - placement du dos à l'ATR (<i>endo</i>) ½ valse avant par ¼ de valse - roulade arrière à l'ATR ¼ de valse (<i>retour libre</i>)			*Bras tendus *Alignement et grandissement lors des phases d'ATR
LIAISON : Rondade + flip + salto arrière tendu			*Frappes dynamiques jambes tendues *Fixation des bras vers le haut avec maintien de la tête droite et regard vers l'avant *Salto tendu dos bassin en rétroversion
LIAISON : Salto avant groupé + élan + salto avant groupé			*Frappes dynamiques jambes tendues *Fixation des bras à l'oblique haute dans les frappes *Monter le haut du dos rond
OU OPTION 1 : Salto avant groupé + salto avant groupé			*Rebond dynamique jambes tendues
LIAISON : Sursaut + rondade + flip + flip + flip + rebond			*Recherche du déséquilibre vers l'arrière et de l'allongement *Retard de bras *Poussées complètes jambes tendues à chaque fois
OU OPTION 2 : LIAISON : Sursaut + rondade + flip + flip + salto arrière groupé			*Fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite *Frappe dynamique jambes tendues *Ouverture complète du corps avant réception

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 11/11

NIVEAU 4 - NOTE D = 7.00 / 8.00 P (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Saut écart antéro-postérieur + saut vertical ½ tour <i>(du rebond)</i>			*Poussée complète chevilles et jambes *Buste droit *Rebond dynamique jambes tendues
PASSAGE GYMNIQUE : Pas chassé + saut changement de jambe + grand jeté			*Poussée complète cheville et jambe *Garder le dos droit et perpendiculaire au sol pendant les sauts *Grand jeté: battement avant à hauteur du bassin minimum
Pivot au retiré			*Alignement vertical/auto grandissement *Tenir le bassin et le dos (<i>pas d'effondrement</i>) *Talon haut, cheville stable



PERFORMANCE

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

CALCUL DE LA NOTE

1-1 Calcul de la note finale

- a) La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E.
- b) Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice ; et le jury E calcule la note E : exécution et artistique.
- c) La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D, de la note E et des bonifications (note D et sur élément). Si nécessaire, soustraire les pénalités neutres
- d) En principe un exercice ne peut pas être répété.

1-2 Exercices trop courts

Le jury D peut appliquer les déductions neutres suivantes dans le cas d'un exercice trop court (*sur la note finale*).

Remarque : les éléments sans valeur, issus de la grille, sont comptabilisés pour éviter la pénalisation.

7 éléments ou plus = pas de déduction

5 - 6 éléments = - 4.00 points

3 - 4 éléments = - 6.00 points

1 - 2 éléments = - 8.00 points

pas d'éléments = - 10.00 points

CALCUL DE LA NOTE D

2-1 Note D (contenu)

- a) Au saut, la note D correspond à la valeur de difficulté fixée dans le tableau des sauts.
- b) La note D aux barres, à la poutre et au sol correspond aux 8 difficultés de valeurs les plus élevées et aux exigences de composition.

2-2 Valeurs de difficultés (VD)

Les VD sont des éléments issus des tableaux des éléments du code FFG.

- a) Aux barres, à la poutre et au sol, un maximum de 8 éléments de VD les plus élevées, sont comptabilisés, sortie comprise.
- b) Le jury D reconnaît toujours la valeur de difficulté des éléments, sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées.

2-2-1 Valeurs de difficultés

Éléments sans valeur = 0.00
(mais peuvent être utilisés dans le décompte des VD)

A et A FFG = 0.10

B = 0.20

C = 0.30

D = 0.40

E = 0.50

F = 0.60

G = 0.70

H = 0.80

I = 0.90

J = 1.00



PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

2-2-2 Reconnaissance des valeurs de difficultés des éléments

a) Pour recevoir la VD l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps faite dans le tableau des éléments.

b) Le même élément recevra la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.

c) Les twists sont considérés comme des éléments en avant.

d) Reconnaissance des éléments identiques et différents

- Les éléments gymniques différents issus de la même case dans le tableau des éléments (*même numéro*) recevront la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.
- Seulement un tour en position accroupie sur une jambe (poutre et sol) recevra une valeur de difficulté, dans l'ordre chronologique
- Le nombre maximum de tours reconnus pour :
 - Les pirouettes en passé est de 4 tours (1440°)
(ainsi une pirouette en passé 5/1 tours est considérée comme le même élément que 4/1 tours)
 - Toutes les autres pirouettes avec une position de jambes différente est de 3/1 tours (1080°)
 - Les sauts grand écart/écarté et les sauts (tels que ) est d'1 1/2 tour (540°)
 - Les sauts grand jeté complexes (tels que ) est d'1/1 tour (360°)

e) Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous des numéros différents dans le tableau des éléments.

f) Les éléments sont considérés comme identiques, s'ils sont répertoriés sous le même numéro et s'ils répondent aux critères suivants :

Éléments aux barres :

- Exécutés avec ou sans changement de prises en sautant
- Grands tours en avant et en arrière exécutés avec les jambes serrées ou écartées, le corps carpé ou tendu
- Elans circulaires carpés en avant et en arrière exécutés avec les jambes écartées ou serrées
- Les jambes sont serrées ou écartées dans les éléments volants

Éléments gymniques :

- Avec appel un ou deux pieds avec la même position de jambes
Exemple : saut cosaque appel un pied et saut cosaque appel deux pieds
- Sont exécutés en position latérale ou transversale (*poutre*)
 - Les sauts (*appel 2 pieds*) exécutés en position latérale reçoivent un degré de valeur supérieur par rapport à la position transversale.
 - Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale la VD n'est accordée qu'une fois et dans l'ordre chronologique.
- Les sauts (*appel 2 pieds*) départ en position latérale et terminés en position transversale, ou inversement, sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale. (*l'ajout de 90° n'en fait pas un élément différent*)
- Avec réception sur 1 ou 2 pieds (*poutre*)
- Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou en position ventrale (*sol*)

Éléments acrobatiques :

- Avec réception sur 1 ou 2 pieds

g) Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous le même numéro et répondent aux critères suivants :

Éléments acrobatiques :

- Les positions du corps dans les salti sont différentes (*groupé, carpé, tendu*).
- Les degrés de rotation sont différents : 1/2, 1/1, 1 1/2 (180°-360°- 540°), etc.
- L'appui est sur un, les deux bras ou libre.
- L'appel est sur un ou deux pieds.



PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

2-2-3 Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique

a) Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques ils :

- sont reconnus comme autres éléments du tableau des difficultés.
- n'ont pas de VD ou
- reçoivent une VD inférieure.

b) Si un élément est reconnu comme un autre élément (du tableau des difficultés) parce qu'il ne respecte pas les exigences techniques et qu'ensuite, il est exécuté avec une technique correcte il peut à nouveau recevoir une VD

- Exemple : saut grand jeté pied tête sans la position cambrée exigée devient saut grand jeté. Si le saut grand jeté pied tête est exécuté ensuite avec une technique correcte, il est reconnu comme un saut grand jeté pied tête parce que les deux éléments existent dans le tableau des difficultés.
- Exemple à la poutre : on donne au tour la valeur d'un autre élément du code parce que la jambe libre n'est pas maintenue à l'horizontale du début à la fin du tour (360°). S'il est exécuté une 2^e fois dans l'exercice, correctement, on lui donne la VD.

c) Si un élément qui a reçu une VD inférieure pour manque d'exigence technique est à nouveau exécuté dans l'exercice, il est alors considéré comme une répétition et ne reçoit pas de VD

2-3 Exigences de composition (EC)

Les exigences de composition sont précisées dans les sections relatives à chaque agrès. Un maximum de 2 points peut être atteint

- » Seuls les éléments issus des tableaux de difficultés de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC
- » Un élément peut remplir plus d'une EC, cependant un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC

2-4 Bonifications (pour le programme performance 1 uniquement)

Les 2 types de bonifications n'interviennent pas dans la note D, elles rentrent en compte uniquement dans le calcul de la note finale

2-4-1 Bonification sur note D

Aux barres, à la poutre et au sol, la gymnaste peut obtenir une bonification en fonction de sa note D ($VD + EC$)

2-4-2 Bonification sur élément

a) Les éléments utilisés en bonification ne sont pas nécessairement parmi les 8 VD comptabilisées

b) Une bonification peut remplir une EC

c) Un maximum de 2 points peut être atteint (0.50 point au saut)

d) Pour être accordée, une bonification doit être réalisée sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre)

e) Les éléments dévalués peuvent être utilisés pour valider une bonification

f) A la poutre les bonifications de série doivent être exécutées sans :

- arrêt entre les éléments
- pas supplémentaire entre les éléments
- pied touchant la poutre entre les éléments
- déséquilibre entre les éléments
- extension évidente des jambes/hanches dans le 1^{er} élément avant l'impulsion du 2nd
- élan supplémentaire des bras entre les éléments

g) Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre série pour obtenir la bonification (décompte chronologique), sauf rondade, saut de mains et flip au sol, car considérés comme des éléments préparatoires

h) Seuls les éléments issus des tableaux de difficultés de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les bonifications

i) Chaque bonification ne peut être accordée qu'une seule fois (par exemple, aux barres, passément filé et Stalder valident une seule fois la bonification 3)

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

RÈGLEMENT POUR LA NOTE E *sur 10.00 points*

La note E comprend les déductions pour fautes :

- d'exécution
- de présentation artistique

Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10.00 points pour obtenir la note E.

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU PLUS
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	x			
Hauteur des éléments insuffisante (<i>amplitude externe</i>)	Ch. fois	x	x		
Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples sans vrille	Ch. fois	x 90° Angle bassin	x > 90° Angle bassin		
Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti double, sans vrille	Ch. fois	x > 90° Angle bassin			
Ne pas maintenir la position corps tendu (<i>fermeture trop tôt</i>)	Ch. fois	x	x		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. fois	x			
Essai sans exécuter un élément (<i>course à vide</i>)	Ch. fois		x		
Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>)					
Alignement du corps	Ch.fois	x			
Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch.fois	x			
Écart insuffisant dans les éléments acro (<i>sans envol</i>)	Ch.fois	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (<i>selon directives techniques liste des fautes dans les éléments gymniques</i>)	Ch.fois	x	x	x	
Précision	Ch. fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (<i>barres, poutre</i>)			x		



PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU PLUS
Par le jury E					
FAUTES DE RÉCEPTION (tous les éléments y compris les sorties)		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
Pieds écartés à la réception	Ch. fois	x			
Élan supplémentaires des bras		x			
Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	x			
Très grand pas ou saut (supérieur à la largeur des épaules)	Ch. fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. fois			x	
Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. fois		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
La réception d'un élément n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00



PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU PLUS
Par le jury D					
Exécution de bonifications avec chute	Barres, poutre, sol				Pas de Bonif
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de VD- EC Pas de Bonif
Impulsion en dehors des lignes du sol (<i>complètement en-dehors</i>)	Sol				Pas de VD-EC Pas de Bonif
Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
Tenue incorrecte (<i>bijoux, justaucorps</i>)			x		
Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas de VD-EC Pas de Bonif
Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition					
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS					
Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
Par le responsable des juges de la compétition					
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou abîmer le matériel	Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou abîmer le matériel			x	Sur la note finale
Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	
Ajouter, remplacer ou enlever les ressorts du tremplin. Modifier la hauteur du Trampo-Tremp	Gym/Agrès			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
Tenue incorrecte - justaucorps, bijoux	Gym/Agrès		x	Sur la note finale, 1 fois dans la session de compétition	
Justaucorps non identiques (<i>pour les gymnastes d'une même équipe</i>)	Équipe			1.00 Pt qualification et la finale par équipe appliquéx dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 ^{ère} fois	
Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/Agrès		x		
Parler aux juges	Gym/Agrès		x		
Ordre de passage incorrect (par équipe)	Équipe			1.00 pt sur le total de l'équipe à l'agrès concerné	



PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

DIRECTIVES TECHNIQUES

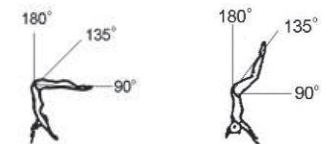
4-1 A tous les agrès

4-1-1 Reconnaissances des positions du corps

a) Tendus (sans rotation longitudinale)

- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto dans :
 - Salti simples.
 - Double salto au sol et aux barres (*sortie*).
 - Au Saut (*salti*).
- Si aucune position tendue n'est visible, considéré comme une position carpée dans :
 - Dans les éléments sans vrille en barres, poutre et sol.
 - Dans les Sauts sans rotation longitudinale.
 - Une légère fermeture au niveau des hanches (jusqu'à 30°) est autorisée pour les sauts sans vrille

b) Dans les salti simples et doubles sans rotation longitudinale

Salto carpé devient groupé 	Jury D Si dans le salto carpé l'angle des genoux est inférieur à 135° » On donne salto groupé
Salto groupé devient tendu 	Jury D Hanches ouvertes (180°) » On donne salto tendu
La position tendue devient carpée 	Jury D Carpé au niveau hanches » On donne salto carpé Un léger creux au niveau de la poitrine ou un léger cambré du corps sont acceptables

4-1-2 Réception des salti simples avec vrilles

a) Les vrilles exécutées

- en entrée et sortie aux barres et à la poutre.
- pendant l'exercice à la poutre et au sol.
- toutes les réceptions au Saut.

doivent être complètement terminées ou un autre élément du code est reconnu.

Note : le placement du pied avant est décisif pour accorder la valeur de difficulté.

b) Pour les sous rotations :

- 3 tours deviennent 2.5 tours
- 2.5 tours deviennent 2 tours
- 2 tours deviennent 1.5 tours
- 1.5 tour devient 1 tour

***Sol :** lorsque un salto avec vrille est lié directement avec un autre salto et dans le premier salto la rotation n'est pas complètement terminée (mais la gymnaste peut exécuter l'élément suivant), le premier élément n'est pas dévalué.

4-1-3 Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord - la VD est attribuée.
Sans réception sur les pieds d'abord - la VD n'est pas attribuée.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

4-2 Poutre et sol

4-2-1 Tour sur une jambe (pivots)

Les tours doivent être complètement terminés ou un autre élément de la grille est attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.

- » Doivent être exécutés sur les ½ pointes.
- » Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- » La valeur de difficulté ne change pas, que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie (*chorégraphie*).
- » Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
- » Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément du code

4-2-2 Sauts avec tours

Pour les sauts avec 1/2 tour (180°), la position demandée doit être réalisée au début ou à la fin.

Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnaît un autre élément du code.

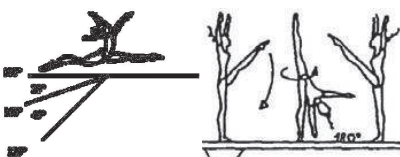
A la poutre, les sauts appels deux pieds exécutés en position latérale sont reconnus si :

- » Tête non tournée au départ
- » Pieds bien dans l'axe au départ
- » Corps non tourné avant de sauter (jambes fléchies, la gymnaste doit être en latéral et tourner après l'impulsion).

Si la rotation de ces sauts n'est pas terminée, ils seront alors reconnus en transversal. (*partie 1 section 2-2-2 f page 61*)

4-2-3 Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

Écart insuffisant



- > 0° - 20° déduction Petite faute
- > 20° - 45° déduction Moyenne faute
- > 45° (*gymnique*) on donne la valeur d'un autre élément de la grille ou pas de VD

4-3 Exigences pour éléments gymniques particuliers

Planches

Doivent avoir un écart de 180°, si moins = pas de valeur



Tours avec position spécifique des jambes



Exigence

- Jambe libre av ou arr à l'horizontale

Jury D

- Jambe libre sous l'horizontale = autre élément de la grille

Saut groupé avec et sans tour



Exigences

- Angle des hanches inf 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = pas ou autre VD

Jury E

- Genoux à l'horizontale Petite faute
- Genoux sous l'horizontale Moyenne faute

Saut cosaque avec et sans tour



Exigences

- Angle des hanches inf 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

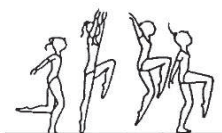
Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = pas ou autre VD

Jury E

- Jambe tendue à l'horizontale Petite faute
- Jambe tendue sous l'horizontale Moyenne faute

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

Saut de chat avec et sans tour**Exigences**

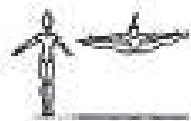
- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Évaluation / au genou le plus bas

Jury D

- Angles hanches > 135° = pas ou autre VD
- Manque d'alternance = saut groupé

Jury E

- Une ou les 2 jambes à l'horizontale Petite faute
- Une ou les 2 jambes sous l'horizontale Moyenne faute

Saut carpe écarté avec et sans tour**Exigence**

- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches > 135° = pas ou autre VD

Jury E

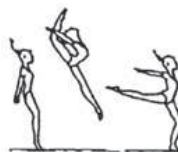
- Position incorrecte des jambes (*asymétriques*) Petite faute
- Jambes à l'horizontale Petite faute
- Jambes sous l'horizontale Moyenne faute

Saut changement de jambe**Exigences**

- Élan de jambe libre à 45° mini
- Élan avec jambe libre tendue

Jury E

- Élan de jambe libre moins de 45° Petite faute
- Jambe libre fléchie Petite/Moyenne faute

Saut pied tête**Exigences**

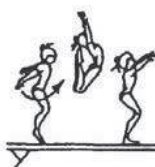
- Haut du dos cambré et tête en extension
- Écart de jambes 180° en diagonale
- Pied arrière qui couronne la tête

Jury D

- Pas de cambré et d'extension de la tête = reconnu saut écart ou sissonne
- Pas d'écart = pas de VD
- Pied arrière sous le sommet de la tête = saut écart ou sissonne

Jury E

- Position cambrée insuffisante Petite faute
- Pied arrière à hauteur de tête Petite faute
- Pied arrière à hauteur des épaules Moyenne faute

Saut de mouton**Exigences**

- Haut du dos cambré, tête en extension et les pieds couronnent la tête
- Extension des hanches

Jury D

- Pas de cambré et d'extension de la tête = pas de VD
- Pieds sous la hauteur des épaules = pas de VD

Jury E

- Position cambrée insuffisante Petite faute
- Pied hauteur tête et en dessous Petite faute
- Extension insuffisante des hanches Petite faute
- Jambes pas assez fléchies (90° ou moins) Petite faute

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

Yang Bo**Exigences**

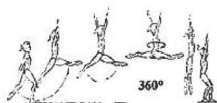
- Grand cambré du corps, tête en extension
- Jambes au-delà du grand écart avec jambe avant à l'horizontale minimum

Jury D

- Pas de cambré et d'extension de la tête
= reconnu saut écart ou sissonne
- Jambe avant sous l'horizontale
= reconnu saut pied tête

Jury E

- Position cambrée insuffisante Petite faute
- Jambes pas au-delà du grand écart mais 2 jambes à l'horizontale Petite faute

Saut grand jeté changement de jambes avec ½ tour ou tour (tolérance 30°)**Exigences**

- Élan jambe libre min 45°
- Élan jambe libre tendue
- Position écart transversal visible
- Position claire en écart antéro-postérieur ou en carpié écarté

Jury D (tolérance 30°)

- Rotation incomplète = ½ devient ¼ ou changement de jambes
- Rotation incomplète = tour devient ½

Jury E

- Élan de la jambe libre moins de 45° Petite faute
- Jambe libre fléchie Petite/Moyenne faute

Grand jeté pied-tête / saut écart pied tête / changement de jambe pied tête (avec et sans tour)**Exigences**

- Haut du dos cambré et tête en extension
- Écart de jambes 180°
- Jambe avant à l'horizontale jambe arrière fléchie (135°) et pied arrière couronne la tête
- Le tour devra être exécuté après la position pied tête (changement de jambe uniquement)

Jury D

- Pas de cambré et d'extension de la tête
= reconnu saut écart ou changement de jambe ou grand jeté
- Pied arrière en dessous du sommet de la tête = reconnu grand jeté/changement de jambe/saut écart

Jury E

- Position cambrée insuffisante Petite faute
- Jambe avant sous l'horizontale Petite faute
- Jambe avant sous l'horizontale (45°) Moyenne faute
- Pied jambe arrière à hauteur de la tête Petite faute
- Pied jambe arrière à hauteur des épaules Moyenne faute
- Jambe arrière fléchie Petite faute

REMARQUE : La déviation par rapport aux exigences pour la position du corps va induire une petite, une moyenne ou une grosse faute.

Les déductions pour la forme du corps incluent :

- écart insuffisant
- jambes fléchies
- pointes de pied pas tendues
- déductions spécifiques précisées ci-dessus
- jambes écartées

A cette déduction, peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées à la hauteur, la précision, les déséquilibres.

Une petite déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.10

Une déviation moyenne par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.30

Une grande déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.50

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

4-4 Barres asymétriques

4-4-1 Prise d'élán à l'Appui Tendu Renversé (ATR)

L'appui tendu renversé est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale.



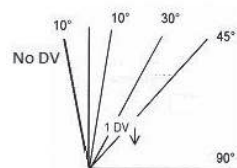
Jury D

Si élément terminé :
 - Dans les 10° de la verticale = VD accordée
 - > 10° = reconnu prise d'élán à l'horizontale (*pas de valeur mais utilisé dans le décompte des éléments*)

Jury E

- > 90° - 0.10 / - 0.30

4-4-2 Éléments circulaires à l'ATR sans tour et éléments avec envol de BS à l'ATR BI

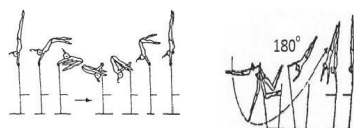


Jury D

Si élément terminé :
 - > 10° avant la verticale = PAS de VD
 - > 10° après la verticale = 1 VD inférieure

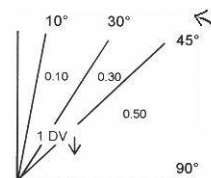
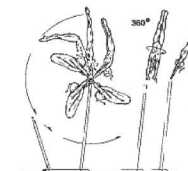
Jury E

- > 90° - 0.10 / - 0.30



4-4-3 Élans et éléments avec tour qui :

- n'atteignent pas l'ATR
- ne passent pas par la verticale
- continuent après le tour dans la direction opposée



Jury D

Si élément terminé :
 - Dans les 10° de la verticale = VD accordée
 - > 10° avant la verticale = 1 VD inférieure

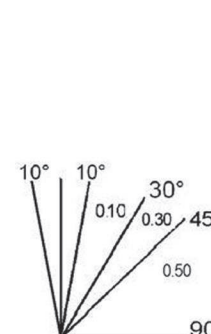
Jury E

- > 10° - 30° - 0.10
 - > 30° - 45° - 0.30
 - > 45° - 0.50

REMARQUE : les éléments en élan avec ½ tour (180°) et plus :

Toutes les parties du corps doivent atteindre l'horizontale pour recevoir la VD autrement pas de VD et élan à vide.

4-4-4 Éléments circulaires avec rotations à l'ATR et prises d'élán avec rotations à l'ATR

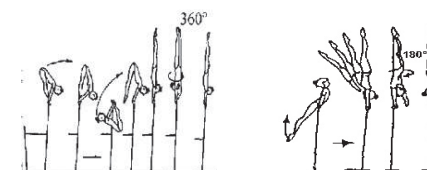


Jury D

Dans les 10° avant la verticale = VD accordée

Jury E

- > 10° - 30° - 0.10
 - > 30° - 45° - 0.30
 - > 45° - 0.50



REMARQUE : si le même élément est exécuté comme élan et comme élément circulaire avec tour, il n'est comptabilisé qu'une fois dans l'ordre chronologique.



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 1/2

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 189.

5-1 Généralités

La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum, mesurée du bord avant de la table jusqu'à la partie intérieure du bloc fixé au début de la piste d'élan.

- Les sauts avec réception latérale ne sont pas autorisés.
- Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des deux mains sur la table de saut.
- Pour les sauts par rondade, la gymnaste est tenue d'utiliser correctement le « collier de sécurité » fourni par l'organisateur.
- Un tapis pour les mains peut être utilisé pour les sauts en Yurchenko seulement.
- Trampo-tremp autorisé quel que soit l'âge de la gymnaste : valeur FIG moins 1pt.

5-2 Course d'élan

Une 3^{ème} course d'élan est autorisée. Un 4^{ème} élan n'est pas autorisé.

5-3 Exigences

La gymnaste peut effectuer un ou deux sauts (*identiques ou différents*) issus du tableau des sauts. Seul le meilleur est pris en compte (*meilleure NF*)

5-4 Bonification (*pour le programme performance 1 uniquement*)

Si la gymnaste réalise 2 sauts dont les 1ers envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2^{èmes} envols et avec 1,5 pt ou moins de faute sur chacun des 2 sauts, une bonification de 0.50 point lui est accordée.

5-5 Lignes (*couloir*)

A titre d'orientation pour les déductions liées à la direction, un couloir est tracé sur le tapis de réception. La gymnaste doit se réceptionner et finir son saut de façon stable dans cette zone.

Le juge D (*après notification écrite du juge de ligne*) applique les déductions sur la note finale pour touche du tapis avec n'importe quelle partie du corps en dehors de la ligne du couloir comme suit :

- | | |
|---|------|
| • Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied /main | 0.10 |
| • Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains ou partie du corps | 0.30 |

5-6 Déductions spécifiques à l'agrès (*Jury D*)

Appliquées sur la note finale du saut exécuté

- | | |
|--|------|
| • Plus de 25 mètres de course d'élan | 0.50 |
| • Appui (<i>impulsion</i>) avec seulement une main | 2.00 |

5-7 Sauts NON valables (*saut nul*)

- Le saut est exécuté sans phase d'appui (*aucune main ne touche la table*)
- Ne pas utiliser le collier de sécurité pour les sauts par rondade.
- Aide pendant le saut.
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.
- Le saut est tellement mal exécuté que le saut prévu ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut.
- La gymnaste exécute un saut interdit (*jambes écartées lat., élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle*).

REMARQUE : La note « 0 » est donnée par le jury D après notification au responsable des juges de la compétition

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 2/2

5-7 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

FAUTES	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Premier Envol			
Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol			
» Gr 1 avec ½ tour	≤ 45°	≤ 90°	
» Gr 3 avec ¼ de tour		≤ 45°	
» Gr 4 avec ¾ de tour	≤ 45°		
» Gr 5 avec ½ tour		≤ 45°	
» Gr 1 ou 2 avec 1 tour	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
Mauvaise technique			
» Alignement du corps (<i>Angle des hanches/ Corps cambré</i>)	x	x	
» Genoux fléchis	x	x	x
» Jambes et genoux écartés	x	x	
Impulsion			
Mauvaise technique			
» Appui décalé des mains Gr 1, 2 et 5	x		
» Bras fléchis/Angles des épaules	x	x	x
» Ne pas passer par la verticale	x		
» Rotation longitudinale commencée trop tôt (<i>sur table</i>)	x	x	

FAUTES	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Deuxième Envol			
Courbette excessive	x	x	
Hauteur	x	x	x
Précision dans les rotations longitudinales	x		
Position du corps			
» Précision de la position groupée/carpée dans les salti	x	x	
» Précision de la position groupée/carpée dans les salti avec RL	x		
» Alignement du corps dans les salti tendus	x		
» Alignement du corps dans les salti tendus avec vrille	x	x	
» Manque de maintien de la position corps tendu (<i>Carpé trop tôt</i>)	x	x	
» Extension insuffisante ou absence d'extension (<i>sauts groupés ou carpés</i>)	x	x	
Genoux fléchis	x	x	x
Jambes ou genoux écartés	x	x	
Sous rotation dans le salto			
» Sans chute	x		
» Avec chute		x	
Longueur insuffisante	x	x	
Déviation par rapport à l'axe	x		
Dynamisme	x	x	
Fautes de Réception – Se référer aux tableaux des fautes générales			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 1/2

6-1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin n'est pas autorisé (*tel que planchette*).

6-1-1 Entrées

» Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin, l'agrès ou passe sous l'agrès :

- déduction : 1.00
- elle doit commencer son exercice
- l'entrée ne reçoit pas de valeur

» Un 2^e essai est autorisé pour l'entrée (*avec déduction*) si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, l'agrès ou n'est pas passé sous l'agrès :

- déduction : 1.00

» Un 3^e essai n'est pas autorisé

» La gym ne peut pas marcher/courir sous BI pour exécuter son entrée (*sinon pénalité de 0.30*)

Le jury D applique la déduction sur la note finale.

6-1-2 Temps de chute

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0.30 est appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

» Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.

» L'exercice recommence officiellement quand les pieds quittent le sol

Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 sec du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.

6-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*).

Une seule prise d'élan jambes serrées ou écartées sans valeur est prise en compte dans le décompte des éléments.

Exemples :

- Une prise d'élan ATR corps carpé et une prise d'élan à l'ATR jambes serrées = une A et une B
- Une prise d'élan ATR corps carpé et une prise d'élan jambes serrées sans valeur = A + élément sans valeur permettant d'éviter la pénalisation pour exercice trop court.
- Une prise d'élan corps carpé sans valeur et une prise d'élan jambes serrées sans valeur = 1 seul élément sans valeur permettant d'éviter la pénalisation pour exercice trop court.

6-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

- 1 Tour proche minimum B
- 2 Un élément dans les grands tours (*soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale*)
- 3 Bascule ATR serré ou écarté dans les 10°
- 4 Une sortie avec salto

6-4 Bonifications (*pour le programme performance 1 uniquement*)

6-4-1 Bonifications note D

- » 1,8-2,2 = + 0,3
- » 2,3-2,7 = + 0,6
- » 2,8-3,2 = + 0,9
- » 3,3-3,7 = + 1,2
- » >= 3,8 = + 1,5

6-4-2 Bonifications sur éléments

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

- 1 Rotation longitudinale de 180° minimum (*tour proche, soleil*) avec passage à l'ATR
- 2 Envol BS-BI ou sortie avec double rotation transversale
- 3 Tour proche en C minimum de famille différente de l'EC1
- 4 Prise différente, élément minimum B pour la prise lune

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 2/2

6-5 Dédutions pour la composition

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION (JURY E)	0.10	0.30	0.50
Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI			x
Plus de 2 éléments identiques liés directement avec la sortie	x		
DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION (JURY D)	0.10	0.30	0.50
Pas de sortie			x

6-6 Dédutions spécifiques à l'agrès

DÉDUCTION SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS (JURY E) S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	x	x	
Ajustement des prises	x		
Frôler le tapis		x	
Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
Heurter le tapis avec les pieds (chute)			1.00
Mouvement non caractéristique (pose de pieds alternés BI par exemple)			0.50
Mauvais rythme des éléments	x		
Hauteur insuffisante dans les éléments avec envol	x	x	
Sous rotation pour les éléments avec envol	x		
Extension insuffisante dans les bascules	x		
Angle à la fin des éléments	Réf directives techniques		
Amplitude			
» Élans en av et en arr sous l'horizontale	x		
» Prises d'élan	x	x	
Arrêt et/ou élan intermédiaire			0.50
Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté (sortie)	x	x	
Non retrait du tremplin après l'entrée			0.50
Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice pour les 10ans, 11 ans, 12 ans et 13 ans en individuels et pour les équipes 10-11 ans et 10-13 ans			0,50

6-7 Remarques

6-7-1 Chutes – éléments avec envol

- a) Avec saisie de la barre des deux mains (*suspension ou appui passager*), la VD est attribuée.
- b) Sans saisie de la barre des deux mains, la VD n'est pas attribuée.

6-7-2 Sorties

- a) Pas de tentative de sortie du tout
- Pas de VD : 7 éléments seulement sont comptés (*jury D*)
 - Pas de sortie : 0.50 (*jury D*)
 - Chute : - 1.00 (*jury E*)

- b) Si la sortie est commencée

Exemple 1 :  avec début de salto (*sans réception sur les pieds d'abord*) :

- Pas de VD : 7 éléments seulement sont comptés (*jury D*).
- Chute : 1.00 (*Jury E*).

6-7-3 Entrées

Les éléments exécutés en entrée peuvent être aussi exécutés dans l'exercice (*et inversement*) mais ne reçoivent qu'une seule fois la VD.

6-7-4 Entraîneur

Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice pour les 10ans, 11 ans, 12 ans et 13 ans en individuels et pour les équipes 10-11 ans et 10-13 ans.



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 1/4

7-1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin n'est pas autorisé (*tel que planchette*)

7-1-1 Entrées

- » Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin ou l'agrès :
 - déduction : 1.00.
 - elle doit commencer son exercice.
 - l'entrée ne reçoit pas de valeur.
- » Un 2^e essai est autorisé pour l'entrée (*avec déduction*) si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès :
 - déduction : 1.00
- » Un 3^e essai n'est pas autorisé

Le jury D applique la déduction sur la note finale

7-1-2 Chronométrage

La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes.

- » Le chronométrateur N° 1 (*assistant*) déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Il arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis à la fin de son exercice.
- » Dix (10) secondes avant la fin et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé (1'30"), un signal sonore (*gong*) avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.
- » Si la réception de la sortie est exécutée pendant le deuxième signal sonore, il n'y a pas de déduction.
- » Si la réception de la sortie est exécutée après le deuxième signal sonore, une déduction pour dépassement du temps réglementaire est effectuée.

Une déduction de 0.10 pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'31 (91 secondes).

Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

Le chronométrateur concerné signale, par écrit, le dépassement de temps au jury D qui applique la déduction sur la note finale

7-1-3 Temps de chute

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 10 secondes avant de remonter sur la poutre pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0.30 est appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

- » Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.
- » La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre pas dans le calcul du temps total de l'exercice
- » Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le sol pour remonter sur la poutre
- » Le chronométrateur reprend le décompte du temps de l'exercice quand la gymnaste est remontée sur la poutre et exécute son 1^{er} mouvement pour continuer l'exercice

Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 sec du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 2/4

7-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*)

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

- » 3 Éléments gymniques (*valeur 0.10 minimum*)
- » 3 Éléments acrobatiques (*valeur 0.10 minimum*)
- » 2 Éléments au choix (*valeur 0.10 minimum*)

7-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

- 1 Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (*transversal ou latéral écarté*)
- 2 Un élément du groupe 3 (*tours*) ou un roulé/cercle*
- 3 Une série acrobatique de 2 éléments acrobatiques minimum, identiques ou différents, dont 1 élément avec envol (*sauf ATR sous toutes ses formes*)
- 4 Éléments acrobatiques de directions différentes (*avant/latéral et arrière*)

* les éléments 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 peuvent remplir l'EC 2

REMARQUES :

- Les EC 1, 2 (pivot), 3 et 4 doivent être exécutés sur la poutre
- Les maintiens ne peuvent pas remplir les EC
- Les roulés ne peuvent être utilisés que pour remplir l'EC 2.

7-4 Bonifications (*pour le programme performance 1 uniquement*)

7-4-1 Bonifications note D

- » 3,3-3,5 = + 0,3
- » 3,6-3,8 = + 0,6
- » 3,9-4,1 = + 0,9
- » >= 4,2 = + 1,2

7-4-2 Bonifications sur éléments

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

- 1 Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto
- 2 Un salto ou renversement libre sur la poutre différent de celui de la série acrobatique de la bonification 1
- 3 Un élément gymnique de valeur B min et un élément gymnique de valeur C min
- 4 Sortie (*minimum B*) en liaison avec un élément acrobatique avec envol

Les éléments acrobatiques B avec envol et appui des mains suivants : flic-flac jambes serrées, flic-flac jambes décalées, flic-flac Auerbach, rondade, saut de main ou renversement avant avec envol peuvent être exécutés une seconde fois dans l'exercice pour obtenir une bonification. Mais ils ne peuvent pas être exécutés une seconde fois pour l'EC.

7-3 Composition

La composition d'un exercice à la poutre est basée sur la gestuelle de la gymnaste, ainsi que la chorégraphie des éléments par rapport à la poutre, pour créer un fort sentiment d'aisance, de facilité d'exécution.

Il s'agit de créer un ensemble cohérent respectant l'équilibre entre les éléments gymniques, les éléments acrobatiques et la chorégraphie

Une composition bien structurée de l'exercice comprend :

- Une sélection riche et variée d'éléments de différents groupes structurels issus du tableau des éléments.
- Des changements de niveau (en haut et en bas).
- Des changements de direction (av.ar. lat.).
- Un rythme essentiellement dynamique.
- Des mouvements et transitions créatifs.

C'est ce « **qu'elle** » exécute.

Performance artistique

Lorsque la gymnaste fait preuve de créativité, d'assurance dans l'exécution, d'une bonne technique avec un rythme ininterrompu, elle transforme une composition bien structurée en une performance artistique. Ce n'est pas « **ce que** » la gymnaste exécute, mais « **comment** » elle l'exécute.



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 2/4

Tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Finition de la gestuelle : Elle fait référence à la manière dont un mouvement est abouti ; le geste doit être mené jusqu'à son extrémité naturelle avec élégance et précision.

Utilisation de différentes parties du corps : La gestuelle chorégraphique ne doit pas se limiter à une utilisation unique des bras. Le bassin, la tête, les épaules, le dos, les hanches peuvent être mobilisés pour enrichir la composition.

Travail des pieds : Dès que la gymnaste n'a pas le pied posé sur la poutre, les pointes doivent être tendues, les pieds ne doivent pas être en dedans. Lorsque la gymnaste présente un travail en relevé, elle doit être haute sur demi-pointe lors des pas et des détournés et l'extension de la cheville doit être complète lorsque le pied est pointé.

Fluidité : L'exercice doit donner une impression de fluidité constante avec un rythme essentiellement dynamique et surtout ininterrompu démontrant l'aisance de la gymnaste et la facilité à réaliser son programme.

La transition entre les mouvements et les éléments doit être douce et aisée :

Sans arrêt inutile

Sans mouvement préparatoire prolongé avant les éléments

L'exercice ne doit pas être une série d'éléments discontinus et interrompus par des ajustements et des pauses de concentration.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 3/4

7-5 Déductions pour l'artistique et la composition (Jury E)

FAUTES	0.10	0.20
Exécution artistique		
» Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	x	x
» Manque de finition de la gestuelle	x	
» Utilisation unique des bras	x	
» Manque de travail sur demi-pointes	x	
» Manque de fluidité	x	
Composition	x	
» Entrée sans VD	x	
» Manque de mouvements latéraux	x	
» Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre	x	

7-6 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Mauvais rythme dans les séries	x ch fois		
Préparation excessive			
» Ajustement (<i>pas sans chorégraphie et mouvements inutiles</i>)	x ch fois		
» Élan des bras excessif avant les éléments gymniques	x ch fois		
» Pause (<i>appliqué à deux secondes</i>)	x ch fois		
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x
Non retrait du tremplin après l'entrée.			x
Déductions pour la composition (jury D) : pas de sortie			x



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 4/4

7-7 Remarques

7-7-1 Sortie

- a) Si lors de la sortie, le salto n'est pas commencé (*pas de début de rotation*) et ensuite la chute se produit

Exemple 1 : Rondade saut en dehors de la poutre :

- pas de VD : 7 éléments seulement comptabilisés (*Jury D*)
- pas de sortie : - 0.50 (*Jury D*) = pas de tentative
- chute : - 1.00 (*Jury E*)

- b) Si lors de la sortie, le salto est commencé et ensuite la chute se produit

Exemple 2 : Rondade double salto arrière groupé, début de salto en sortie, chute sans arriver sur les pieds d'abord :

- pas de VD : 7 éléments seulement comptabilisés (*Jury D*)
- chute : - 1.00 (*Jury E*)

7-7-2 Chutes – Éléments acrobatiques et gymniques

Éléments acrobatiques et gymniques doivent revenir sur la poutre avec les pieds ou le buste pour obtenir la VD.

- a) Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre = la VD est attribuée.
- b) Sans réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre = la VD n'est pas attribuée (*l'élément peut être à nouveau exécuté pour recevoir la VD*).

7-7-3 Entrées

- a) Un seul un élément acro peut être exécuté avant l'entrée.
- b) Certains éléments répertoriés comme entrées (*roulades, ATR et maintiens*) peuvent être exécutés dans l'exercice (*ou inversement*), mais ne reçoivent qu'une seule fois la VD.

7-7-4 Maintiens

- a) Les ATR (*sans rotation*) et maintiens doivent être tenus 2 sec, lorsque précisé dans le tableau des éléments, pour obtenir la VD. Si l'élément n'est pas tenu 2 sec et n'apparaît pas comme un autre élément du code il reçoit la VD inférieure (*les ATR ou maintiens doivent être terminés*).
- b) Pour obtenir l'EC et la bonification, les éléments acrobatiques avec maintien (*avec envol*) peuvent être utilisés comme dernier élément dans une série acrobatique ou mixte.
- c)  et  reçoivent une VD inférieure si l'ATR n'est pas tenu 2 secondes. Si la gymnaste exécute à nouveau le même élément dans l'exercice et que l'ATR est maintenu 2 secondes = PAS de VD accordée.

7-7-5 Onodi Tic Tac

- » Uniquement en dernier élément pour remplir l'EC de série Acro et/ou la bonification
- » Est considéré comme le même élément que l'Onodi

7-7-6 Éléments spécifiques

 A la réception les mains doivent être en position transversale, si ce n'est pas le cas on applique les déductions pour précisions.

 L'élément 4.108 (3^{ème} élément) tic-tac est considéré comme un élément en avant



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL ^{1/3}

8-1 Généralités

8-1-1 Exigences pour la musique

Les musiques avec paroles sont autorisées.

- » Au début de l'enregistrement, un signal est autorisé, mais le nom de la gymnaste ne peut pas être prononcé.
- » Absence de musique : - 1.00

REMARQUE : déduction effectuée par le jury D sur la note finale.

8-1-2 Chronométrage

Le jugement de l'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste. La durée de l'exercice au sol ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes (90 sec).

- » L'assistant déclenche le chronomètre avec le premier geste que la gymnaste exécute pour commencer son exercice.
- » L'assistant arrête le chronomètre avec la dernière position de la gymnaste à la fin de son exercice. L'exercice doit se terminer en même temps que la musique.
- » Une déduction de 0.10 pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'31".
- » Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

8-1-3 Lignes

Le dépassement de la surface réglementaire du praticable (12 m x 12 m) est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes.

- » Un pas ou réception en dehors des lignes avec un pied ou une main : - 0.10
- » Pas en dehors des lignes avec les 2 pieds, les 2 mains ou une partie du corps ou réception avec les deux pieds dehors de la ligne : - 0.30

Le chronométreur et le juge de ligne concernés signalent par écrit le dépassement de temps et les sorties de praticable au jury D qui applique la déduction sur la note finale.

8-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*)

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

- » 3 Éléments gymniques (*valeur 0.10 minimum*)
- » 3 Éléments acrobatiques (*valeur 0.10 minimum*)
- » 2 Éléments au choix (*valeur 0.10 minimum*)

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte (*la VD la plus élevée est prise en compte*)

Si la gymnaste présente un mouvement avec une seule ligne acrobatique, on ne compte que 7 éléments maximum (avec si possible 3 gymniques et 3 acrobaties), on pénalise de - 0,50 pour pas de tentative de sortie.

Si la gymnaste présente un mouvement avec aucune ligne acrobatique, on ne compte aucune acrobatie en VD mais elles peuvent servir pour le décompte des éléments, on pénalise de - 0,50 pour pas de tentative de sortie.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 2/3

Ligne acrobatique :

- » le nombre maximum de lignes acrobatiques est de 4.
- » Aucune difficulté dans les lignes acro suivantes n'est prise en compte pour la VD.
- » Une ligne acro consiste en un minimum de 2 éléments avec envol liés directement, dont un salto, avec impulsion 2 pieds.
- » Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord la ligne acrobatique est quand même prise en compte.
- » Aucun élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acrobatique prise en compte ne sera compté en VD.

8-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

- 1 Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement (*avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés*) dont un avec écart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral. Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1^{er} élément dans le passage gymnique.
- 2 Un salto avant ou arrière avec une rotation longitudinale de 360° min, dans une ligne acrobatique.
- 3 3 lignes acrobatiques dont 1 avec 3 éléments minimum.
- 4 Un salto avant (*sauf renversement libre*) et un salto arrière, dans une ligne acrobatique identique ou différente.

8-4 Bonifications (*pour le programme performance 1 uniquement*)

8-4-1 Bonifications note D

- » 3,3-3,5 = + 0,3
- » 3,6-3,8 = + 0,6
- » 3,9-4,1 = + 0,9
- » >= 4,2 = + 1,2

8-4-2 Bonifications sur éléments

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

- 1 Salto avec rotation longitudinale de 720° min.
- 2 Salto avec double rotation transversale.
- 3 Une ligne acrobatique avec 2 salti identiques ou différents en liaison directe ou indirecte.
- 4 Un élément gymnique de valeur B min et un élément gymnique de valeur C min.

Précision : Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre série pour obtenir la bonification (*décompte chronologique*), sauf rondade, saut de mains et flip au sol, car considérés comme des éléments préparatoires.

8-5 Composition et chorégraphie

La composition d'un exercice au sol est basée sur la gestuelle de la gymnaste, ainsi que la sélection des éléments et mouvements dans l'espace et le temps en harmonie avec la musique choisie.

La chorégraphie devrait être conçue de telle façon qu'un mouvement s'enchaîne sans heurt avec le suivant, avec des contrastes dans la vitesse et l'intensité.

La chorégraphie créative, c'est-à-dire, l'originalité de composition des éléments et des mouvements, signifie que l'exercice a été construit et exécuté en utilisant de nouvelles idées, formes, interprétations et originalité, évitant ainsi la copie et la monotonie.

La conception, la structure et la composition de l'exercice incluent : Une sélection riche et variée des éléments de différents groupes de structure du tableau des difficultés

Des changements de niveau (en haut et en bas)

Des changements de direction (avant, arrière, latéral et courbes)

Des mouvements créatifs ou originaux, liaisons et transitions avec les lignes acrobatiques

C'est «**ce que**» la gymnaste exécute.



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 2/3

Expression

L'expression peut être définie, de façon générale, comme une attitude et une gamme d'émotions exprimées par la gymnaste à la fois avec son visage et son corps. Cela inclut la capacité de la gymnaste à se présenter et à communiquer avec les juges et les spectateurs, tout comme son aptitude à gérer/contrôler son expression pendant l'exécution des mouvements les plus difficiles et les plus complexes.

Musicalité

La musicalité est la capacité de la gymnaste à interpréter la musique et à mettre en évidence son rythme, sa vitesse et son intensité.

La musique doit soutenir la prestation, et la gymnaste, par ses mouvements, doit communiquer le thème de la musique aux juges et spectateurs.

Musique avec ou sans voix.

Tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Finition de la gestuelle : Elle fait référence à la manière dont un mouvement est abouti ; le geste doit être mené jusqu'à son extrémité naturelle avec élégance et précision.

Utilisation de différentes parties du corps : La gestuelle chorégraphique ne doit pas se limiter à une utilisation unique des bras. Le bassin, la tête, les épaules, le dos, les hanches peuvent être mobilisés pour enrichir la composition.

Travail des pieds : Dès que la gymnaste n'a pas le pied posé au sol, les

pointes doivent être tendues, les pieds ne doivent pas être en dedans. Lorsque la gymnaste présente un travail en relevé, elle doit être haute sur demi-pointe lors des pas et des détournés et l'extension de la cheville doit être complète lorsque le pied est pointé.

Créativité : La chorégraphie créative, c'est-à-dire, l'originalité de composition des éléments et des mouvements, signifie que l'exercice a été construit et exécuté en utilisant de nouvelles idées, formes, interprétations et originalité, évitant ainsi la copie et la monotonie.

Expressivité : Attitude et gamme d'émotions exprimées par la gymnaste avec son visage tout au long du mouvement. L'expression ne se limite pas à un sourire figé, ou des mimiques et un regard fixe sur le jury mais doit dégager une réelle émotion en interaction avec le jury et le public. L'expressivité ne doit pas être ponctuelle mais présente tout au long de l'exécution.

Relation musique mouvement : La gymnaste doit être capable d'exprimer le thème de la musique par ses mouvements. La gestuelle et les passages acrobatiques et gymniques doivent avoir été placés sur les temps forts ou faibles de la musique.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 3/3

8-5 Dédutions pour artistique et composition (Jury E)

FAUTES	0.10	0.20	0.30
Exécution artistique			
» Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	x	x	
» Manque de finition de la gestuelle	x		
» Utilisation unique des bras	x		
» Manque de travail sur demi-pointes	x		
» Manque de créativité	x		
Musique et musicalité			
» Manque d'expressivité en rapport avec le style de la musique	x	x	
» Manque de relation entre la musique et le mouvement en partie ou tout au long de l'exercice	x	x	
» Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	x		

8-6 Dédutions spécifiques à l'agrès

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Préparation excessive			
» Pause (<i>appliquée à 2 secondes</i>)	x chq fois		
» Ajustement (<i>pas sans chorégraphie</i>)	x chq fois		
» Élan des bras excessifs avant les éléments gymniques	x chq fois		
Distribution des éléments			
» L'exercice débute immédiatement par une ligne acrobatique/élément acrobatique	x		
» Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre, dans la même diagonale sans chorégraphie entre	x chq fois		
» L'exercice se termine avec un élément acro (<i>pas de chorégraphie après la dernière acro</i>)	x		
» Plus d'une ligne acro en suivant	x chq fois		
Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips (<i>positionnés en dernier élément</i>)			x
Dédutions pour la composition (jury D) : pas de sortie			x

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 1/8

GROUPE 1 - Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation longitudinale dans le 1^{er} et/ou 2^{ème} Envol

1.00 Renversement av. 1.60 P.	1.01 Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 2 ^e envol 2.00 P.	1.02 Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 2 ^e envol 2.60 P.	1.03 Renversement av. avec 1½ tour (540°) dans le 2 ^e envol 3.20 P.	1.04 Renversement av. avec 2/1 tours (720°) dans le 2 ^e envol 3.60 P.	1.05 Renversement av. avec 2 tours et ½ (900°) dans le 2 ^e envol 4.00 P.
1.10 Yamashita 2.00 P.	1.11 Yamashita avec ½ tour (180°) dans le 2 ^e envol 2.40 P.	1.12 Yamashita avec 1/1 tour (360°) dans le 2 ^e envol 2.80 P.			
1.20 Renversement av avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol repulsion dans le 2 ^{ème} envol 1.60 P.	1.21 Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol – ½ tour (180°) dans le 2 ^e envol (dans les deux sens) 2.40 P.	1.22 Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol – 1/1 tour (360°) dans le 2 ^e envol 2.60 P.	1.23 Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol – 1 ½ tour (540°) dans le 2 ^e envol 3.20 P.	1.24 Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol – 2/1 tours (720°) dans le 2 ^e envol 3.60 P.	

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 2/8

GRUPE 1 - Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation longitudinale dans le 1^{er} et/ou 2^{ème} Envol

1.30 3.20 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol – renversement av. dans le 2^e envol	1.31 3.60 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol – 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol				
1.40 2.00 P. Rondade – flic-flac dans le 1^{er} envol. répulsion dans le 2^e envol					
1.50 2.20 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – Renversement av. dans le 2^e envol	1.51 2.60 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – ½ tour (180°) dans le 2^e envol	1.52 3.00 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol	1.53 3.40 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – 1½ tour (540°) dans le 2^e envol		
1.60 2.40 P. Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol – répulsion dans le 2^e envol	1.61 2.80 P. Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol – ½ tour (180°) dans le 2^e envol	1.62 3.20 P. Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol – 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 3/8

GROUPE 2 - Renversements avant avec et sans tour dans le 1^{er} envol - Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

2.10 3.60 P. Renversement av. – salto av. groupé dans le 2^e envol	2.11 3.80 P. Renversement av. – salto av. groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol – aussi 1/2 tour (180°) et salto arrière groupé dans le 2^e envol	2.12 4.20 P. Renversement av. – salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol	2.13 4.60 P. Renversement av. – salto av. groupé avec 1 tour et 1/2 (540°) dans le 2^e envol		
2.20 3.80 P. Renversement av. – salto av. carpé dans le 2^e envol	2.21 4.00 P. Renversement av. – salto av. carpé avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol – aussi 1/2 tour (180°) et salto ar. carpé dans le 2^e envol.	2.22 4.40 P. Renversement av. – salto av. carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol.			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 4/8

GRUPE 2 - Renversements avant avec et sans tour dans le 1^{er} envol - Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

2.30 Renversement av. – salto av. tendu dans le 2^e envol 4.40 P.	2.31 Renversement av. – salto av. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol 4.60 P.	2.32 Renversement av. – salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol 5.00 P.	2.33 Renversement av. – salto av. tendu avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol 5.40 P.	2.34 Renversement av. – salto av. tendu avec 2/1 tour (720°) dans le 2^e envol 5.80 P.	
2.40 Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol – salto av. groupé dans le 2^e envol 4.80 P.	2.41 Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol – salto av. carpé dans le 2^e envol 5.20 P.				
2.50 Renversement av. – double salto av. groupé dans le 2^e envol 6.00 P.					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 5/8

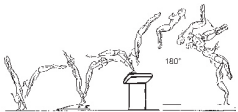
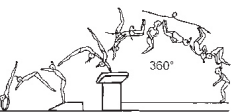
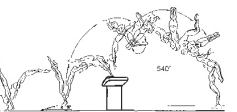
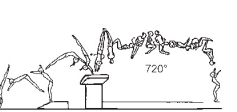
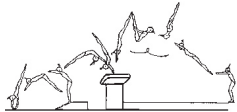
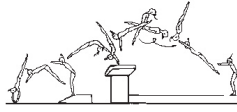
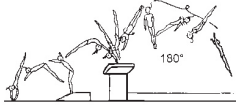
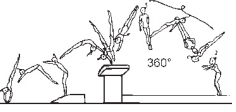
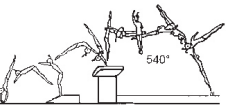
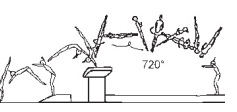
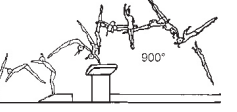
GRUPE 3 - Rversements avec ¼ - ½ tour dans le 1er envol (Tsukahara) - Salto arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

3.10 Tsukahara groupé 3.20 P.	3.11 Tsukahara groupé avec ½ tour (180°) dans le 2 ^e envol 3.40 P.	3.12 Tsukahara groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2 ^e envol 3.80 P.	3.13 Tsukahara groupé avec 1½ tour (540°) dans le 2 ^e envol 4.20 P.	3.14 Tsukahara groupé avec 2/1 tour (720°) dans le 2 ^e envol 4.60 P.	
3.20 Tsukahara carpé 3.40 P.					
3.30 Tsukahara tendu 3.80 P.	3.31 Tsukahara tendu avec ½ tour (180°) dans le 2 ^e envol 4.00 P.	3.32 Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2 ^e envol 4.40 P.	3.33 Tsukahara tendu avec 1½ tour (540°) dans le 2 ^e envol 4.80 P.	3.34 Tsukahara tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2 ^e envol 5.20 P.	3.35 Tsukahara tendu avec 2½ tours (900°) dans le 2 ^e envol 5.60 P.

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 6/8

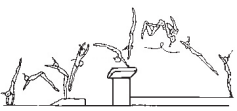
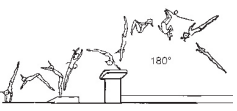
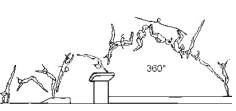
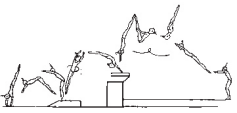
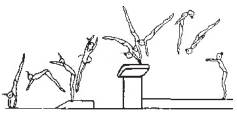
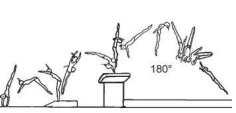
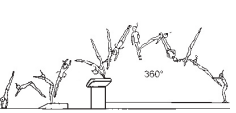
GROUPE 4 - Yurchenko avec et sans $\frac{3}{4}$ de tour dans le 1^{er} envol - Salto arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

4.10 3.00 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé dans le 2 ^e envol  	4.11 3.20 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) dans le 2 ^e envol  	4.12 3.60 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2 ^e envol  	4.13 4.00 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2 ^e envol  	4.14 4.40 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°) dans le 2 ^e envol  	
4.20 3.20 P. Rondade – flic-flac – salto ar. carpé dans le 2 ^e envol  					
4.30 3.60 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu dans le 2 ^e envol  	4.31 3.80 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) dans le 2 ^e envol  	4.32 4.20 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2 ^e envol  	4.33 4.60 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2 ^e envol  	4.34 5.00 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2 ^e envol  	4.35 5.40 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2 1/2 tours (900°) dans le 2 ^e envol  

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 7/8

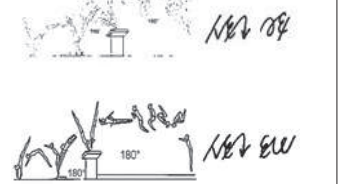
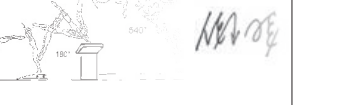
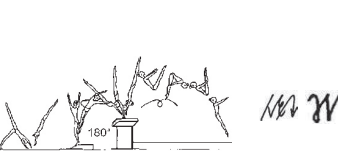
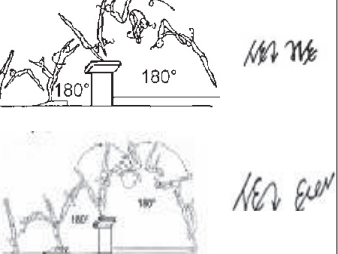
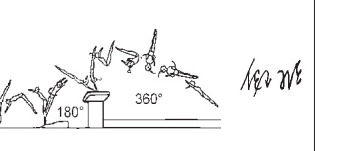
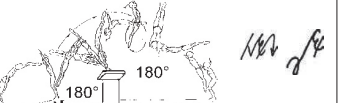
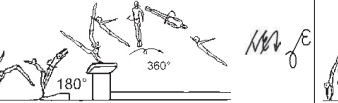
GRUPE 4 - Yurchenko avec et sans ¾ de tour dans le 1^{er} envol - Salto arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

4.40 3.60 P. Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. groupé dans le 2^e envol  160° 180°	4.41 4.00 P. Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol.  180°	4.42 4.20 P. Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol.  360°			
4.50 3.80 P. Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. carpé dans le 2^e envol.  160° 180°	4.51 4.20 P. Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. tendu dans le 2^e envol.  180°	4.52 4.60 P. Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol.  180°	4.53 5.00 P. Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol.  360°		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 8/8

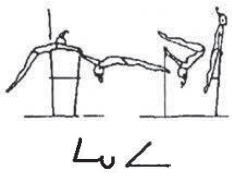
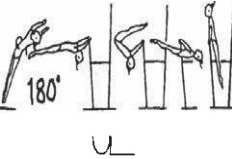
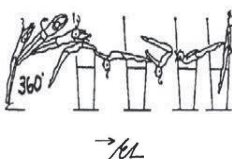
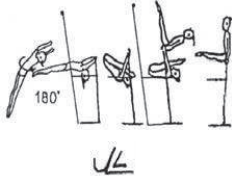
GROUPE 5 - Rondade avec ½ tour dans le 1^{er} envol - Salto avant/arrière avec ou sans RL dans le 2^{ème} envol

5.10 3.80 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. groupé dans le 2^e envol 	5.11 4.00 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol – aussi ½ tour (180°) et salto ar. groupé dans le 2^e envol 	5.12 4.40 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol 	5.13 4.80 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. groupé avec 1 tour et ½ (540°) dans le 2^e envol 	
5.20 4.00 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. carpé dans le 2^e envol 	5.21 4.20 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. carpé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol – aussi ½ tour (180°) et salto ar. carpé dans le 2^e envol 	5.22 4.60 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol 		
5.30 4.60 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. tendu dans le 2^e envol 	5.31 4.80 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol 	5.32 5.20 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol 	5.33 5.60 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. tendu avec 1 ½ tour (540°) dans le 2^e envol 	5.33 5.60 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. tendu avec 2/1 tour (720°) dans le 2^e envol 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 1/30

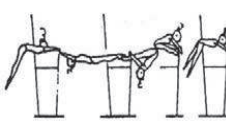
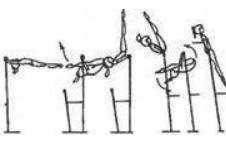
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.101 Elan en av. bascule à l'appui fac. BI ou élan en av. avec ½ tour bascule à, l'appui facial BI 	1.20	1.301	1.401	1.501	1.601
1.102 Saut avec ½ tour (180°) et bascule fac. à l'appui BI 	1.202 Saut avec 1/1 tour (360°) élan en av. et bascule à l'appui facial BI 	1.302	1.402	1.502	1.602
Saut avec ½ tour (180°) et engager des jambes entre les prises, à l'appui dorsal BI (bascule dorsale) 					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 2/30

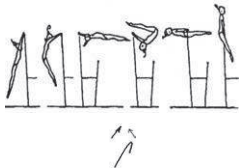
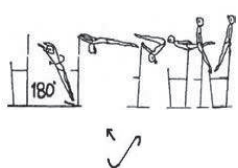
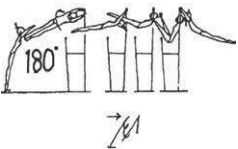
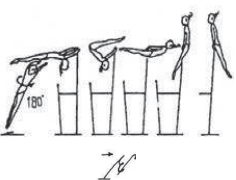
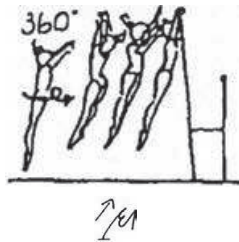
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.103 Elan en av. BI ou BS – engager les jambes entre les prises, (<i>bascule dorsale</i>) ou coupé écart à la susp. à la même barre	1.203 Elan en av. BI ou BS : bascule dors. passer carpé en ar. à la suspension mi-renv., élan en ar. en susp. dorsale mi renversée et élan en ar. au siège dors.	1.303	1.403	1.503	1.603
 	 				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 3/30

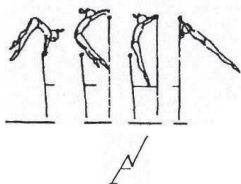
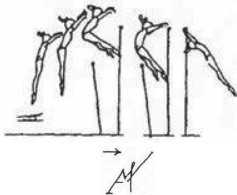
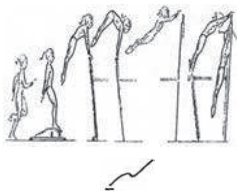
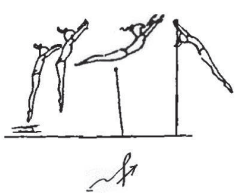
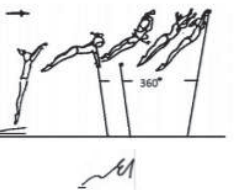
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.104 Saut à la susp. BS – aussi en prises palm – bascule à l'appui fac. 	1.204 Face à BS, saut avec ½ tour (180°) et bascule. à l'appui fac. BS  Saut libre avec ½ tour (180°) par-dessus BI à la susp. BS 	1.304 Saut avec ½ tour (180°) par-dessus BI – bascule à l'appui BS 	1.404	1.504	1.604
1.105 Face à BS saut avec 1/1 tour (360°) à la susp. BS 	1.205	1.305	1.405	1.505	1.605

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 4/30

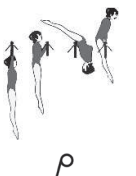
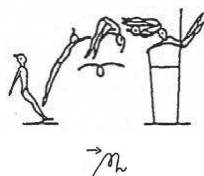
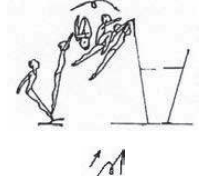
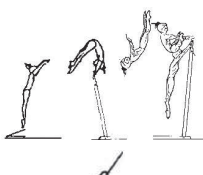
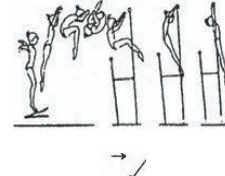
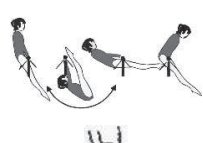
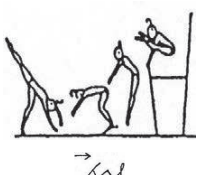
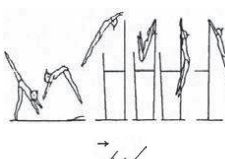
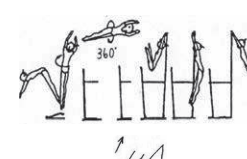
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.106 Saut écarté par-dessus BI, avec impulsion des mains pour saisir BS 	1.206 Saut libre, écarté par-dessus BI, à la susp. BS  Saut poisson (<i>jambes serrées</i>) par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspension BS 	1.306 Saut extension libre par-dessus BI avec jambes serrées à la suspension BS 	1.406 Saut de poisson (<i>jambes serrées</i>) par-dessus BI avec impulsion des mains et 1/1 tour (360°) la suspension BS 	1.506	1.606

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 5/30

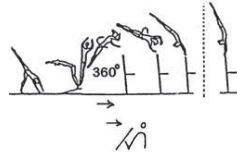
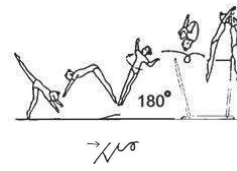
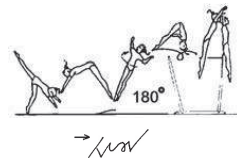
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.107 SANS VALEUR Traction renversement jambes tendues BI 	1.207 Salto av. groupé, carpé ou écarté par-dessus BI à la susp. cub. BI 	1.307 Face à BS – salto av. à la suspension BS  Saut en av (corps carpé) - impulsion des mains et envol par dessus BI à la susp. BS 	1.407 Salto av. groupé par-dessus BI à la susp. BS sans toucher BI 	1.507	1.607
1.108 A FFG VALEUR 0.10 Bascule fixe 	1.208 Rondade devant BI – envol en ar. (jambes écartées) à l'appui libre BI, jambes écartées 	1.308 Rondade devant BI – envol en ar. par-dessus BI, jambes serrées ou écartées lat. à la susp. BS 	1.408 Rondade devant BI – envol en ar. avec 1/1 tour (360°) à la susp. BS 	1.508	1.608

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

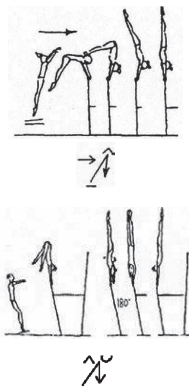
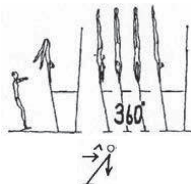
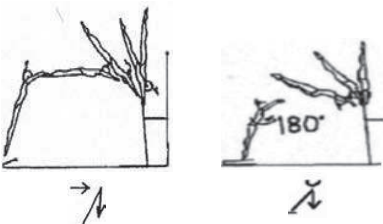
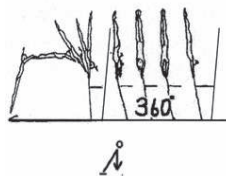
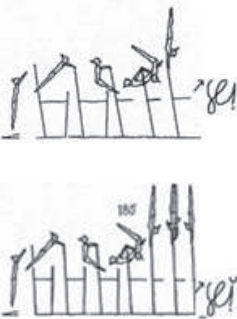
BARRES ASYMÉTRIQUES 6/30

1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	1.409 Rondade devant BI – salto ar. groupé par-dessus BI à la susp. BI  Rondade devant BI – flic-flac en passant par l'atr BI 	1.509 Rondade devant BI – flic-flac avec 1/1 tour (360°) à l'appui libre ou en passant par d'atr BI 	1.609 F Rondade devant BI – Twist groupé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI  1.709 G Rondade devant BI – Twist carpé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 7/30

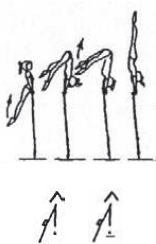
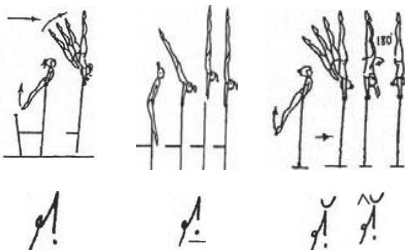
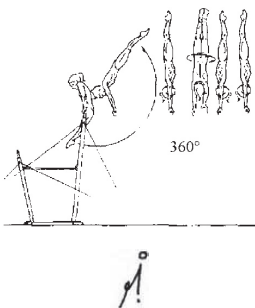
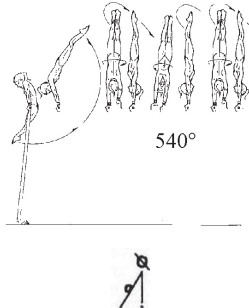
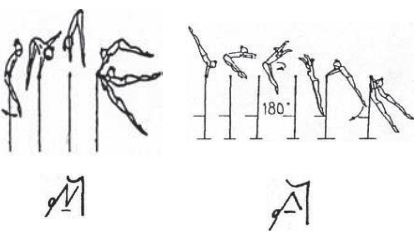
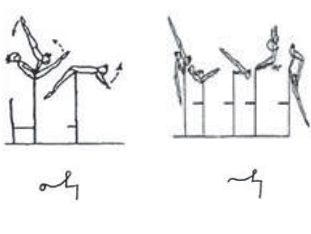
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.110	1.210 Saut avec corps carapé puis tendues à l'atr BI, aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr jambes serrées ou écartées 	1.310 Saut avec corps carapé puis tendu à l'atr BI (<i>jambes serrées ou écartées</i>) et 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr  Saut avec corps tendu à l'atr BI, aussi avec ½ tour (180°) 	1.410 Saut avec corps tendu à l'atr BI avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr 	1.510	1.610
1.111	1.211	1.311	1.411 Saut à l'appui fac. Libre BS – tour d'appui libre à l'atr BS, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr. 	1.511	1.611

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 8/30

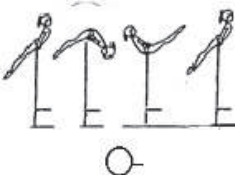
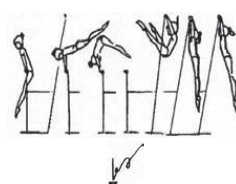
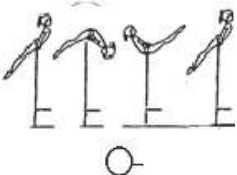
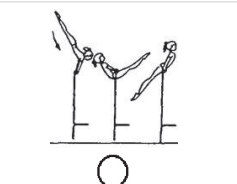
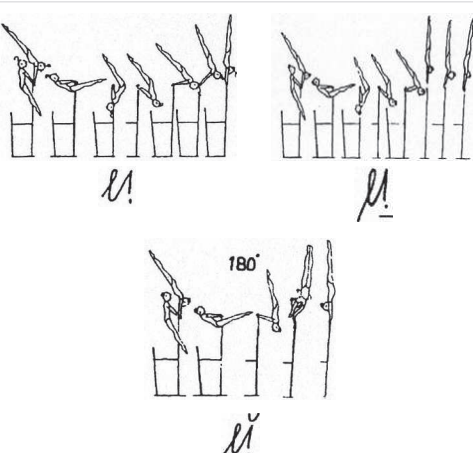
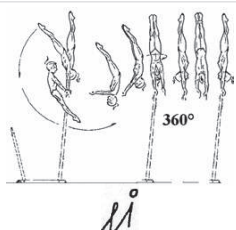
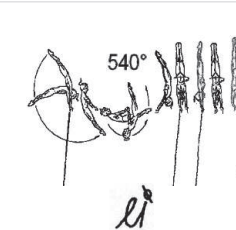
2.000 - Élans en arrière et tours d'appui libres

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Elan en ar. à l'atr jambes écartées ou avec corps carpé, aussi en sautant pour changer les prises	2.201 Elan en ar. à l'atr jambes serrées et corps tendu, aussi en sautant pour changer les prises, aussi avec ½ tour (180°) jambes serrées ou écartées	2.301 Elan en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr	2.401 Elan en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr	2.501	2.601
					
2.102 SANS VALEUR Prise d'élan à l'horizontale	2.202 Appui fac. BS –franchissement carpé avec envol ou élan ar. franchissement écarté libre en av. et ½ tour (180°) par-dessus BS à la susp. BS	2.302 Tour d'appui ar. Envol en passant par-dessus barre avec ½ tour (180°) à la susp. à la même barre – aussi de l'élan circ. fac. libre en arr.	2.402	2.502	2.503
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 9/30

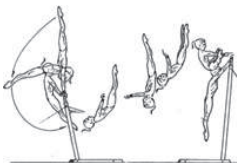
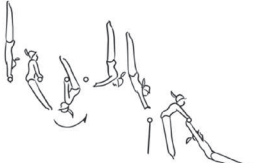
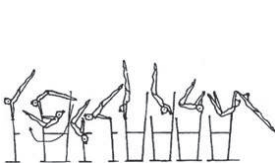
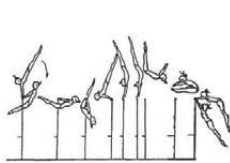
2.000 - Élans en arrière et tours d'appui libres

A	B	C	D	E	F/G
2.103 	2.203 	2.303 De l'appui fac. BS – élan en ar., lâcher les prises et 1/1 tour (360°) à la susp. BS 	2.403 Appui fac. BI, dos à BS élan en ar. et salto av. à la susp. BS (<i>Radochla</i>) 	2.503 Appui fac. BS – élan en ar. et salto av. écarté lat. à la susp. BS (<i>Salto Comaneci</i>) 	2.603 
2.104 Tour d'appui av. (les hanches touchent la barre) 	2.204 	2.304 	2.404 Tour d'appui libre en av. à l'atr, aussi avec 1/2 tour (180°) dans la phase d'atr (<i>Weiler-kip</i>) 	2.504 Tour d'appui libre en av. à l'atr avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr (<i>Godwin</i>) 	2.604 
2.105 Tour d'appui ar. (le bassin touche la barre) 	2.205 	2.305 Tour d'appui libre à l'atr, aussi en sautant pour changer les prises, dans la phase d'atr ou avec 1/2 (180°) tour à l'atr 	2.405 Tour d'appui libre avec 1/2 tour (540°) à l'atr 	2.505 Tour d'appui libre avec 1/2 tour (540°) à l'atr 	2.605 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

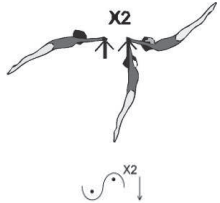
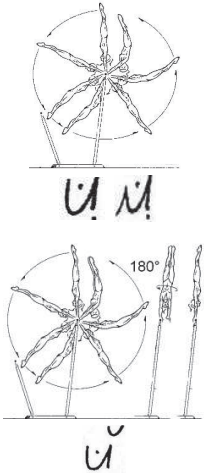
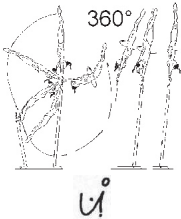
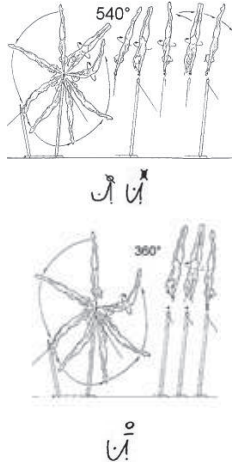
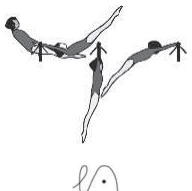
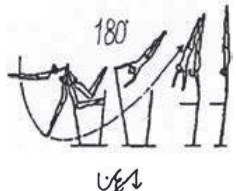
BARRES ASYMÉTRIQUES 10/30

2.000 - Élans en arrière et tours d'appui libres

A	B	C	D	E	F/G
2.106	2.206 De Bl, élan libre par-dessous barre., contre mouvement avec envol à la susp. BS.	2.306 Tour d'appui libre BS et poisson à l'appui libre Bl	2.406 Appui fac. Bl, dos à BS – tour d'appui libre en passant par l'atr avec envol à la susp. BS (<i>Schaposchnikova</i>)	2.506 Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la susp. BS	2.606 Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement carpé à la suspension BS
				 Tour d'appui libre en passant par l'atr. avec ½ tour (180°) et envol pour saisir BS	
2.107	2.207	2.307 Face à BS - élan circ. fac. libre en ar. Bl., et poisson à la susp. BS	2.407 Face à BS - élan circ. fac. libre en ar. Bl., et poisson avec ½ tour (180°) à la susp. BS (jambes serrées ou écartées)	2.507	2.607
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 11/30

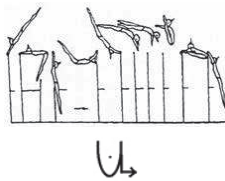
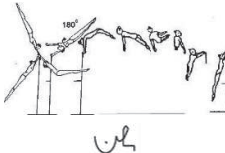
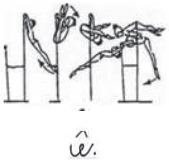
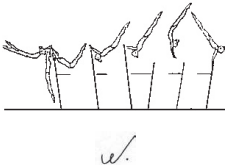
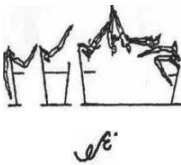
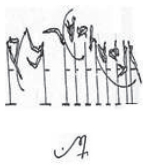
3.000 - Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.101 SANS VALEUR 2 balancés, jambes tendues corps minimum à l'oblique basse aussi en sortie 	3.201 Grand tour en ar. en prises dors ou sur 1 bras. aussi avec ½ tour (180°) à l'atr 	3.301 Grand tour en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr 	3.401 Grand tour en ar. Avec 1 et ½ ou 2/1 tours (540° ou 720°) à l'atr, aussi 1/1 tour sauté (360°) à l'atr. 	3.501	3.601
3.102 SANS VALEUR De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale 	3.202	3.302	3.402 Susp.BS, élan en av. avec ½ tour (180°) et envol à l'atr à BI aussi avec ½ tour (180°) à l'atr BI 	3.502 Susp. BS – élan en av. avec 1 ½ tour (540°) et envol par-dessus BI à la susp. BI 	3.602

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

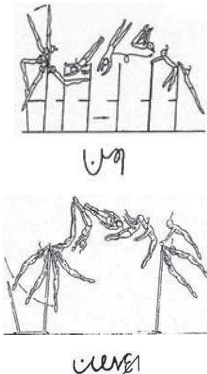
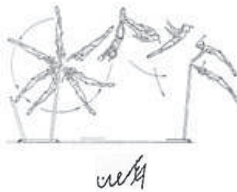
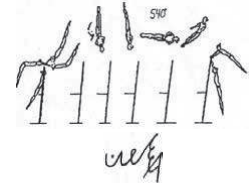
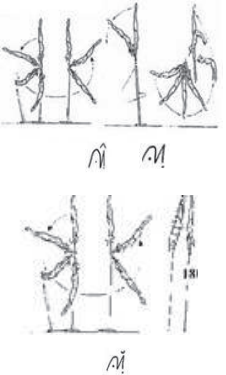
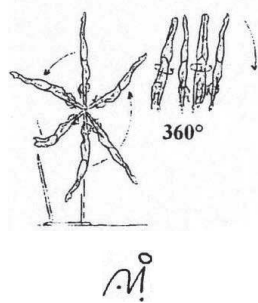
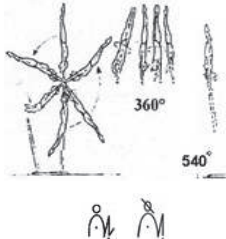
BARRES ASYMÉTRIQUES 12/30

3.000 - Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.103 A FFG VALEUR 0.10 Grande culbute reprise d'appui simultané bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre 	3.203	3.303	3.403 Elan en av., contre-mouvement et franchissement écart ar. par-dessus BS à la susp. (Tkatchev)  Tkatchev avec ½ tour (180°)  Elan en av. avec ½ tour (180°) franchissement carpé par-dessus de BS à la suspension 	3.503 Tkatchev carpé  Elan en av. avec ½ tour (180°) suivi d'½ tour (180°) et contre-mouv. et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp. (Schuschunova) 	3.603
3.104	3.204	3.304 Susp. BS, face à BI – élan en av. – et renversement en ar. (jambes écartées) à l'appui BI 	3.404 Susp. BS, face à BI – élan en av. et salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI (salto Pak) 	3.504 Salto Pak avec 1/1 tour (360°) 	3.604 F De l'extérieur de BS – élan av. contre mouvement et salto av. avec jambes écartées lat. à la susp. BS en prises palm. 

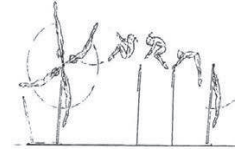
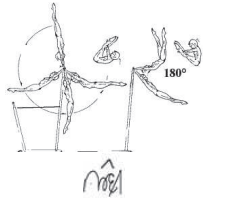
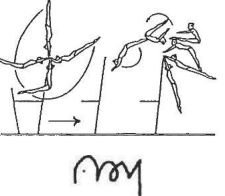
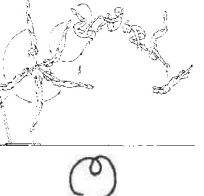
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 13/30

3.000 - Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	3.405 Elan en av. et ½ tour (180°) – et salto av. écarté lat (<i>salto Deltchev</i>). ou carpié ou élan en av. et salto ar. avec ½ tour (180°) carpié à la susp. BS (<i>salto Gienger</i>)	3.505 Elan en av. et salto ar. avec ½ tour (180°) tendu à la susp. BS (<i>salto</i>)	3.605
					3.705 G Elan en av. salto en ar. tendu avec 1½ tour (540°) à la susp. à BS 
3.106	3.206 Grand tour en av. en prises palm. dorsales ou mixte aussi avec les jambes écartées, ou corps carpié pendant l'élévation, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr	3.306 Grand tour en av. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.	3.406	3.506 Grand tour en av. en prises palmaires à l'atr. avec 1/1 tour (360°) sur un bras - début du tour av. la phase d'atr. ou grand tour en av. en prises palmaires avec 1½ tour (540°) à l'atr.	3.606
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 14/30

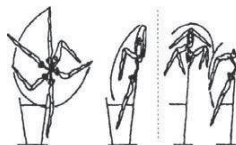
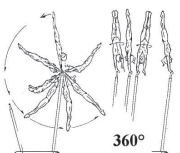
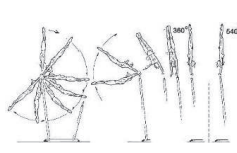
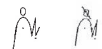
3.000 - Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.107	3.207	3.307 Elan en ar. - passé écarté avec envol en ar. par-dessus BI à l'atr BI 	3.407 Elan en ar.- envol avec ½ tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension 	3.507	3.607
3.108	3.208	3.308 Elan en ar. et salto av. groupé à la susp. BS (Salto Jaeger) 	3.408 Salto Jaeger écarté lat. à la susp. BS 	3.508	3.608 F Salto Jaeger tendu à la susp. BS 
			Salto Jaeger écarté lat. Avec ½ tour (180°) à la suspension BS 		
			Salto Jaeger carpié à la susp. BS 		3.708 G Elan en ar. et salto av. groupé par-dessus BS à la susp. BS 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 15/30

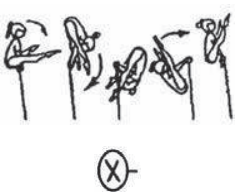
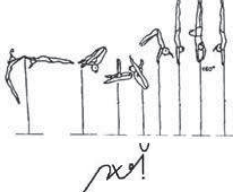
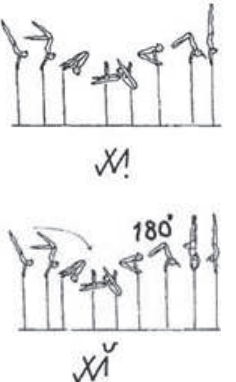
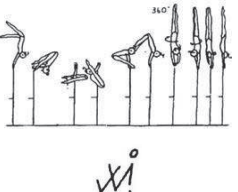
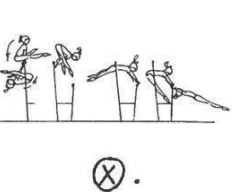
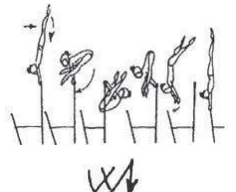
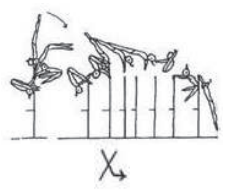
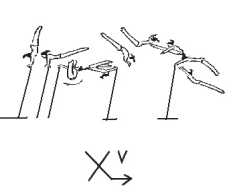
3.000 - Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.109	3.209	3.309 Elan en ar., franchissement libre corps carpé jambes serrées ou écartés avec ½ tour (180°) par-dessus BS à la susp. BS	3.409 Elan en ar. Avec ½ tour (180°) et envol ar. par-dessus (passé écarté) BS pour rattraper BS	3.509	3.609
		 	 		
3.110	3.210	3.310 Grand tour, en av. en prises cub. avec le corps carpé ou tendu aussi avec ½ tour (180°) à l'atr	3.410 Grand tour en av. en prises cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.	3.510 Grand tour en av. en prises cub. avec 1/1 tour (360°) sur un bras commencé avant l'atr et terminé à l'atr. ou grand tour en av en prises cub. avec 1 tour ½ (540°) à l'atr. (toute technique acceptée)	3.610
		 	 	 	

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 16/30

4.000 - Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.101 Elan circ. libre en av. (jambes écartées) à l'appui libre 	4.201 Bascule BS — passer les jambes écartées en dehors des prises à l'appui libre — élan/élévation à l'atr et ½ tour (180°) dans la phase d'atr turn (180°) in hstd phase 	4.301 	4.401 Stalder en av. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr 	4.501 Stalder en av avec 1/1 tour (360°) à l'atr. 	4.601 
4.102 	4.202 	4.302 Elan circ. libre en ar. BS, jambes écartées, avec envol à la susp. BI 	4.402 Elan circ. libre en ar. BS (jambes écartées) et envol en av. à l'atr BI 	4.502 Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp.  Stalder en ar. BS avec contremouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS avec ½ tour (180°) à la susp en prises mixtes cubitales 	4.602 F Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement carpié en ar. par-dessus BS à la susp. 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 17/30

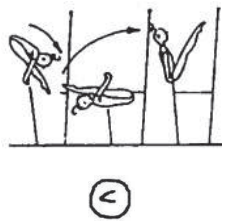
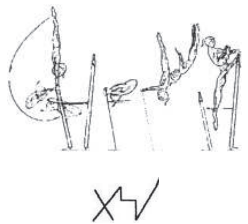
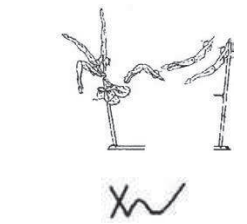
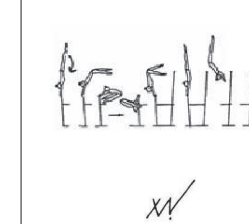
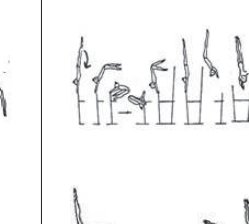
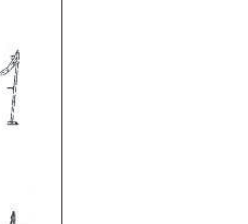
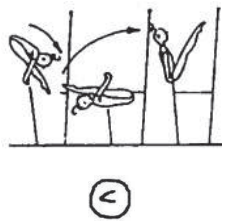
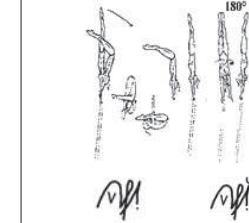
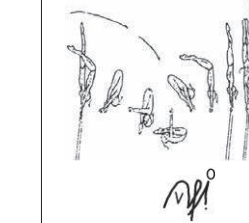
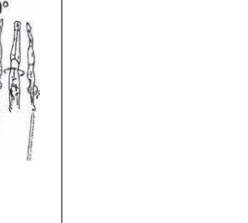
4.000 - Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.103 Elan circ. libre en av. en prises cubitales à l'appui libre (<i>jambes écartées</i>)	4.203	4.303	4.403 Stalder en av. en prises cub. à l'atr aussi avec ½ tour (180°) à l'atr	4.503 Stalder en av. en prises cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr (<i>toute technique acceptée</i>)	4.603
4.104 Elan circ. libre en ar. à l'appui libre (<i>jambes écartées</i>)	4.204	4.304 Stalder en ar. à l'atr, aussi avec changement de prises en sautant dans la phase d'atr ou avec ½ tour (180°) à l'atr	4.404 Stalder en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.	4.504 Stalder en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr.	4.604

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 18/30

4.000 - Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.105 	4.205 Face à l'intérieur. Stalder en ar. BI contre-mouvement en av. avec envol à la susp. BS 	4.305 Face à l'intérieur Stalder en ar. BI avec envol poisson à la susp. BS 	4.405 Face à l'extérieur – Stalder en ar. à BI en passant par l'atr avec envol à la susp. BS 	4.505 Stalder en ar en passant par l'atr envol avec 1/2 (180°) à la suspension BS 	4.605 
4.106 Appui dorsal – tour d'appui dorsal en av. à l'appui dorsal 	4.206 	4.306 	4.406 Elan circ. carpé libre en av. à l'atr, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr 	4.506 Elan circ. carpé libre en av. avec 1/1 tour (360°) à l'atr 	4.606 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

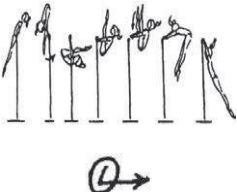
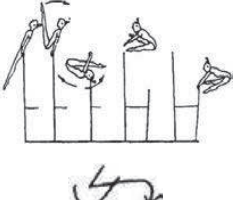
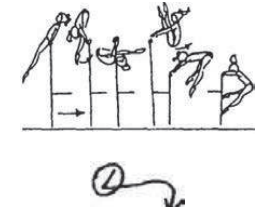
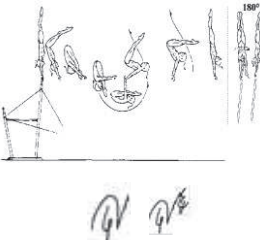
BARRES ASYMÉTRIQUES 19/30

4.000 - Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.107 Appui dorsal – tour d'appui dorsal en ar.à l'appui dorsal	4.207	4.307	4.407 Elan circ. carpé libre en ar. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr	4.507 Elan circ. carpé libre en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr	4.607
4.108	4.208 Elan circ. carpé libre en ar. BI avec contre-mouvement et envol à la susp. BS	4.308 Elan circ. carpé libre en ar. BI avec envol poisson à la suspension BS	4.408	4.508 Elan circulaire carpé libre en ar.en passant par l'atr. avec envol à la suspension BS	4.608 Elan circ. carpé libre en ar. avec contre mouvement carpé franchissement par-dessus BS à la susp
				Elan circulaire carpé libre en ar.en passant par l'atr. avec envol et ½ tour (180°) à la suspension BS 	
				Elan circ. carpé libre en ar. avec contre mouvement jambes écartées (hanches ouvertes avant l'envol) franchissement par-dessus BS à la suspension BS 	

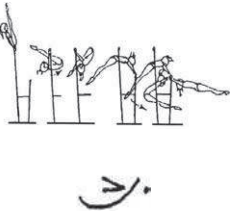
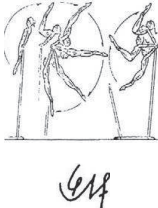
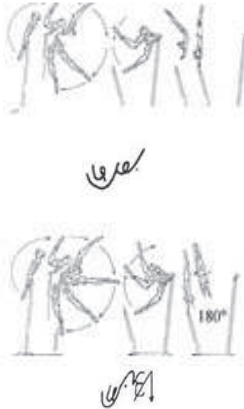
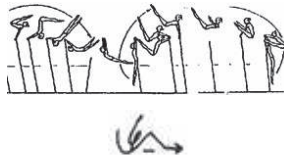
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 20/30

5.000 - Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.101 Appui dors. BI ou BS – tour d'appui dors. en av. (<i>carpé</i>) avec coupé écart en ar. à la susp. à la même barre 	5.201	5.301 Appui dors. BS, dos à BI – s'abaisser en ar. à la susp. dors. mi-renv. corps carpé, ou tour d'appui dors. (<i>carpé</i>) en av. – coupé écart en ar. et envol en ar. par-dessus BI à la susp.  Appui dors. BI – tour d'appui dors. (<i>carpé</i>) en av. avec coupé écart en ar. et changement de prises à la susp. BS 	5.401	5.501 Engager les jambes entre les prises, Adler-tour d'appui dors. en av. en passant par l'appui libre corps tendu pour finir en prises cub. (<i>déviations jusqu'à 30° autorisées</i>), aussi avec ½ tour (180°) 	5.601

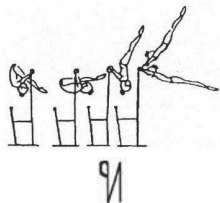
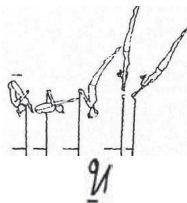
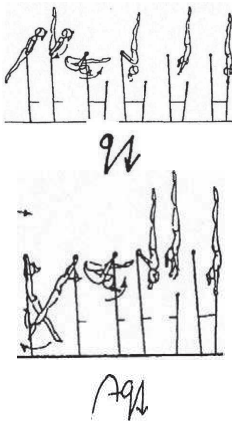
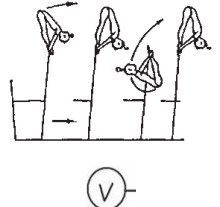
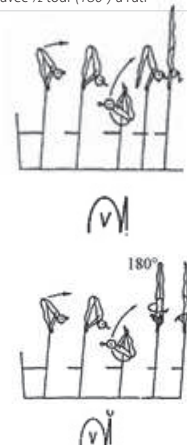
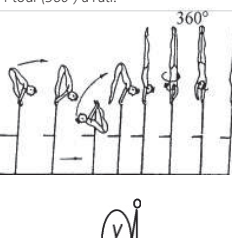
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 21/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.102	5.202 Appui dors. BS – tour d'appui dors.en ar. en sautant à la susp. BI	5.302 Appui dors libre BS (<i>corps carpé, jambes serrées</i>) – tour dors. en ar. pour terminer à l'appui dors. libre BS (<i>Tour Steinemann</i>)	5.402 Appui dors libre. BS (<i>corps carpé, jambes serrées</i>) tour dors. libre en ar. – continuer en appui dors. libre en ar. au-dessus BS à la susp.	5.502 Appui dors libre. BS (<i>corps carpé, jambes serrées</i>) tour dors. libre en ar. - Elan dors. en ar. à la susp. dors. – continuer avec salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI - Elan dors. en ar. à la susp. dors. et ½ tour (180°) avec envol à l'atr BI	5.602
			 De l'ATR élan circulaire carpé libre en arr à l'appui dorsal renversé, corps carpé.» pour le 2^{ème} élément 		
5.103	5.203	5.303 Appui dors. libre BS (<i>corps carpé, jambes serrées</i>) – tour. dors. libre en ar. avec franchissement en ar. par-dessus BS à la susp. BS	5.403 Appui dors. libre BS (<i>corps carpé, jambes serrées</i>) – tour. dors. libre en ar. avec contre-mouvement et franchissement écart avec envol	5.603	
					

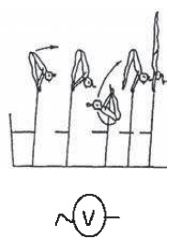
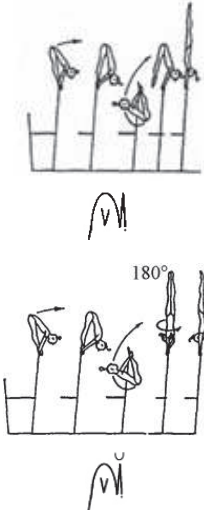
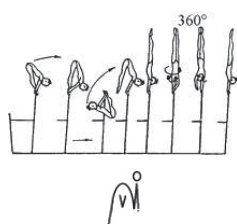
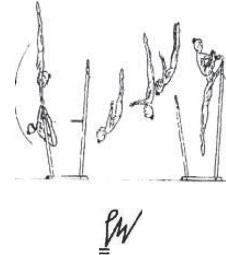
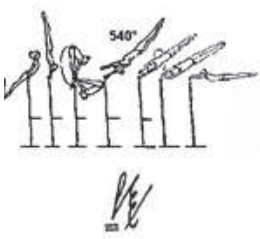
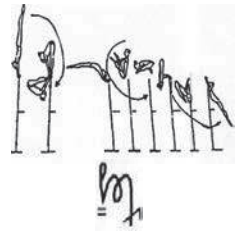
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 22/30

5.000 - Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.104 Elan en ar. par-dessous barre dislocation (propulsion) à la susp. BS 	5.204	5.304 Propulsion près de l'atr en sautant en prises dors. BS  Engagement des jambes entre les prises BS, dislocation et envol avec ½ tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension 	5.404 Elan en ar. par-dessous BS et dislocation avec envol à l'atr BI (propulsion Zuchold) aussi de l'engagé de jambes etc. 	5.404	5.604
5.105 Elan circulaire av.. (carpé ou écarté) 	5.205	5.305 Elan circ. carpé en av. à l'atr, en prise palm. aussi avec ½ tour (180°) à l'atr 	5.405 Elan circ. carpé en av. en prise palm. avec 1/1 tour (360°) à l'atr. 	5.505	5.605

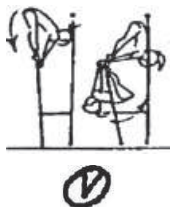
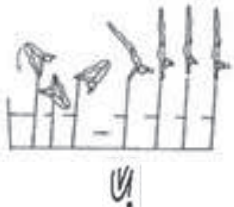
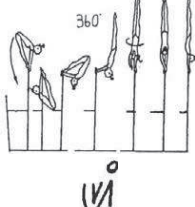
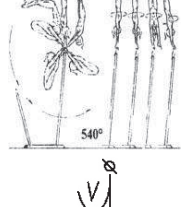
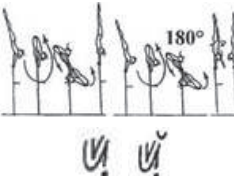
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 23/30

5.000 - Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.106 Élan circulaire av. en prise cubitale (<i>carpé</i> ou <i>écarté</i>) 	5.206	5.306 Élan circ. carpé en av. à l'atr, en prise cub, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr 	5.406 Élan circ. carpé en av. en prise cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr 	5.506	5.606
5.107 SANS VALEUR De l'appui facial BI, pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS 	5.207 BI élan par-dessous barres (<i>appui des pieds</i>) avec contre mouvement av. avec envol à la suspension 	5.307 BS ou BI élan par-dessous barre avec 1 ½ tour (540°) à la susp 	5.407	5.507	5.607 F À l'extérieur de BS – élan en ar. par-dessous barre avec appui des pieds – contre mouvement et salto av. écarté pour saisir . BS. 

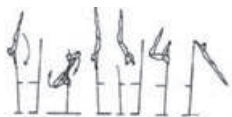
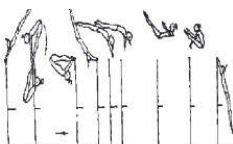
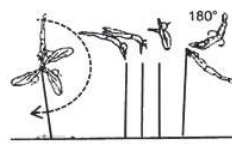
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 24/30

5.000 - Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	FIG
5.108 Elan circ en ar (carpé ou carpé-écarté) 	5.208	5.308 Elan circ. carpé en ar. à l'atr, aussi en changeant de prises en sautant en prises palm. dans la phase d'atr, aussi avec 1/2 tour 	5.408 Elan circ. carpé en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr. 	5.508 Elan circ. carpé en ar. avec 1 1/2 tour (540°) à l'atr. 	5.608
5.108 Bis A FFG Valeur 0.10 Elan circ en ar groupé 					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 25/30

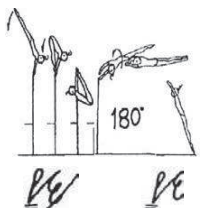
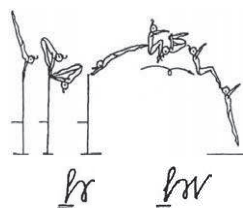
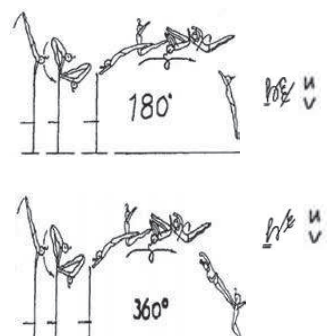
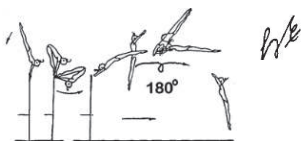
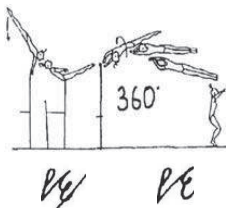
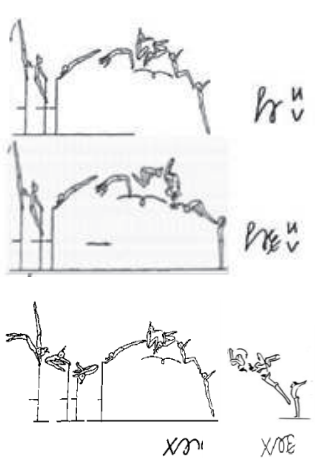
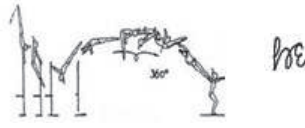
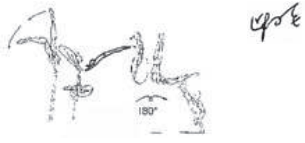
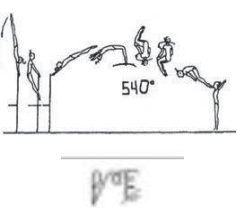
5.000 - Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	FIG
5.109	5.209	5.309	5.409 A l'intérieur de BI – élan circ. carpé en ar. en passant par l'atr avec envol à la susp. BS  	5.509 E A l'intérieur de BI – élan circulaire carpé ar.en passant par l'atr.avec envol et ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°) à la suspension BS  	 
5.110	5.210	5.310	5.410 Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la suspension BI  	5.510 Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement carpé par-dessus BS à la suspension  	5.610 F Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement corps tendu pardessus BS à la suspension  
			Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvt et franchismt écarté par-dessus BS avec ½ tr (180°) à la susp.en prises mixtes cubitales  		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

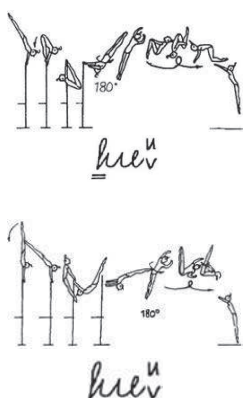
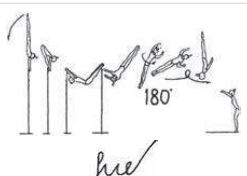
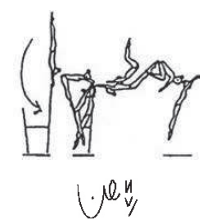
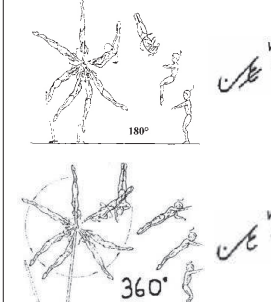
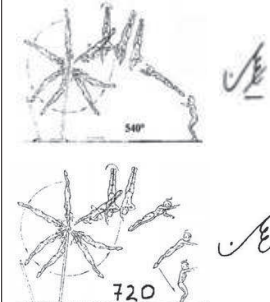
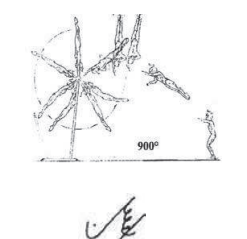
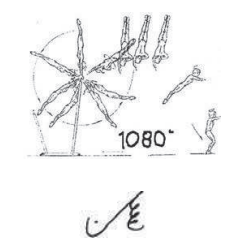
BARRES ASYMÉTRIQUES 26/30

6.000 - Sorties

A	B	C	D	E	FIG
6.101 De BS – élan par-dessous barre avec 1/2 tour (180°) ou 1/1 tour (360°) à la station. 	6.201 De BS – élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé 	6.301 De BS – élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé avec 1/2 tour (180°) ou 1/1 tour (360°) 	6.401 De BS – élan par-dessous barre et salto av. groupé avec 1 1/2 tour (540°)  Elan par-dessous barre, – salto av. tendu avec 1/2 tour (180°) 	6.501	6.601
6.102 De BS – élan libre par-dessous barre avec 1/2 (180°) ou 1/1 tour (360°) à la station 	6.202	6.302 De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé aussi avec 1/2 tour (180°) ou élan circulaire libre écarté avec salto av. groupé aussi avec 1/2 (180°) tour 	6.402 De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1/1 tour (360°)  Elan libre par-dessous barre.(corps carpé) et salto av. tendu avec 1/2 tour (180°)  De BS – élan circulaire libre écarté avec salto av. groupé avec 1/1 vrille (360°) 	6.502 De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1 1/2 tour (540°) 	6.602

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 27/30

6.000 - Sorties

A	B	C	D	E	FIG
6.103	6.203	6.303 De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) ou élan libre par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé ou carpé 	6.403 De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. tendu  De BS – élan libre par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. tendu  De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) 	6.503	6.603
6.104 Élan en av. et salto ar. groupé, carpé ou tendu 	6.204 Élan en av. et salto ar. groupé, ou tendu avec ½ tour (180°) or 1/1 tour (360°) 	6.304 Élan en av. et salto ar. tendu avec 1 ½ (540°) ou 2/1 tours (720°) 	6.404 Élan en av. et salto ar. tendu avec 2 ½ tours (900°) 	6.504 Élan en av. et salto ar. tendu avec 3/1 tours (1080°) 	6.604

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 28/30

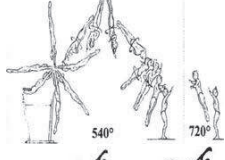
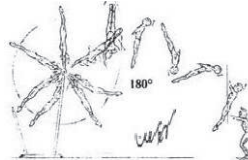
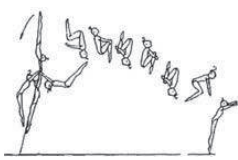
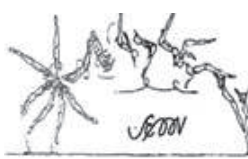
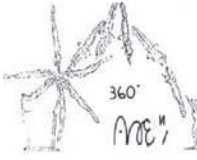
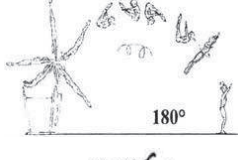
6.000 - Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.105 	6.205 Elan en av. et double salto ar. groupé 	6.305 Elan en av. et double salto ar. carpé 	6.405 Elan en av. et double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 1 ^{er} ou le 2 ^e salto 	6.505 Elan en av. et double salto ar. groupé avec 1 ½ tour (540°) 	6.605 F Elan en av. et double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°)
6.106 	6.206 	6.306 	6.406 Elan en av. et double salto ar. tendu 		6.606 Elan en av. et double salto ar. tendu avec 1/1 (360°) tour dans le 1 ^{er} ou le 2 ^e salto
					6.706 Elan en av. et double salto ar. tendu avec 2/1 tour (720°)

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 29/30

6.000 - Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.107 	6.207 	6.307 	6.407 Elan en av. et salto ar. groupé avec 1/2 tour (180°) et salto av. groupé 	6.507 Elan en av. et salto ar. tendu avec 1/2 tour (180°) et salto av. tendu 	6.707 G Elan en av. et triple salto ar. groupé 
			Elan en av. avec 1/2 tour (180°) au double salto av. groupé 	Elan en av. avec 1/2 tour et double salto av. carpié 	
6.108 Elan en ar. salto av. groupé, carpié ou tendu ou élan circ. écarté libre en av. BS et salto av. groupé 	6.208 Elan en ar. salto av. groupé, ou tendu avec 1/2 tour (180°) ou 1/1 tour (360°) 	6.308 Elan en ar. — salto av. tendu avec 1 1/2 tour (540°) aussi avec 2/1 tour (720°) 	6.408 Elan en ar. et double salto av. groupé 	6.508 Elan en ar. et double salto av. groupé avec 1/2 tour (180°) – aussi salto en av. avec 1/2 tour (180°) et salto ar. groupé 	6.608 Elan en ar. et double salto av. carpié avec 1/2 tour (180°) 
		Elan en ar. 1/2 (180°) tour et double salto ar. Groupé 			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS BARRES ASYMÉTRIQUES 30/30

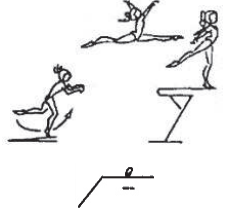
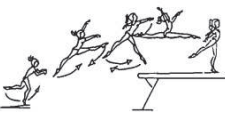
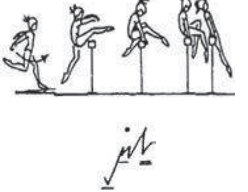
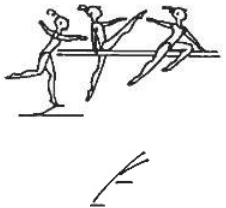
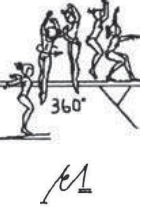
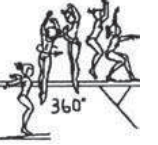
6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.109	6.209 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS – poisson	6.309 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°)	6.409 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS – poisson avec salto ar.groupé	6.509 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS – poisson avec ½ tour (180°) et salto av.	6.609 F Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°) et salto ar.
6.110	6.210 BS – salto av. groupé	6.310 BS – salto av. carpé ou salto ar. groupé ou carpé	6.410	6.510	6.610

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 1/34

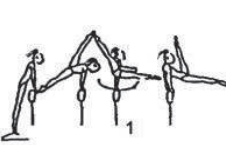
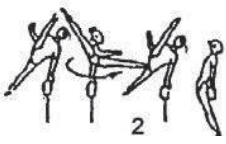
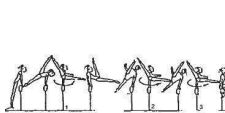
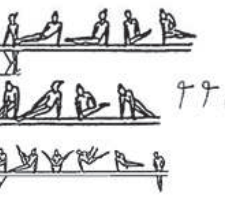
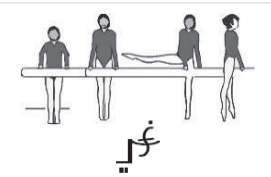
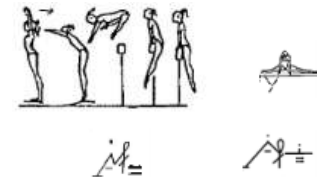
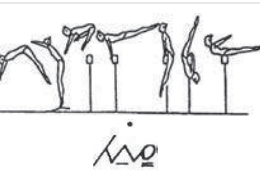
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.101 (Gym) Saut appel un pied. A la réception la position arabesque doit être visible (<i>jambe à l'horizontale mini.</i>) 	1.201 (Gym) Saut au grand écart (180°) 	1.301 	1.401 (Gym) Saut en av avec changement de jambe (<i>libre 45°</i>) au grand écart transversal 	(Gym) = Compté comme élément gymnique	
1.102 (Gym) Saut de voleur - appel d'un pied franchissement libre, une jambe après l'autre, à l'appui dors. - élan à 90° par rapport à la poutre Saut ciseau par-dessus la poutre au siège transversal en appui sur les cuisses. élan oblique par rapport à la poutre 	1.302 (Gym) Saut à la stat., appel des deux pieds, avec ½ tour (180°) pendant l'envol 	1.402 (Gym) Saut à la stat., appel 2 pieds, avec 1/1 tour (360°) pendant l'envol, - élan au bout ou oblique par rapport à la poutre 	1.502 	1.602 	

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 2/34

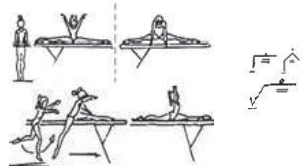
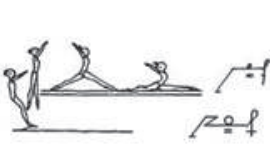
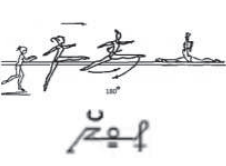
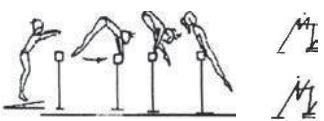
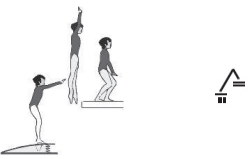
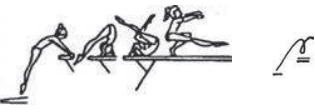
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	FIG
1.103 Stat. fac. – couronnement à l'appui dors aussi avec ½ tour (180°)  Saut avec appui des mains, ¾ de tour (270°) au siège transversal en appui sur les cuisses 	1.203	1.303 Deux cercles de jambes écartés  	1.403 3 cercles des jambes écartés  Deux cercles des jambes serrées suivis de cercles de jambes 	1.503	1.603
1.104 SANS VALEUR De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal 	1.204 (Gym) Saut avec ½ tour (180°) à l'appui libre jambes écartées lat. ou saut en ar. en position écartée par-dessus la poutre à l'appui facial ou en grand écart – élan 90° par rapport à la poutre  	1.304 (Gym) Saut carpi écarté en ar. par-dessus la poutre, de la rondade, et immédiatement tour d'appui en ar. – élan 90° par rapport à la poutre 	1.404	1.504	1.604

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 3/34

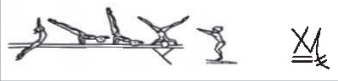
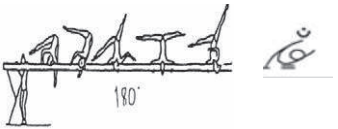
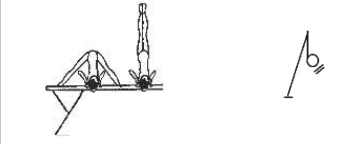
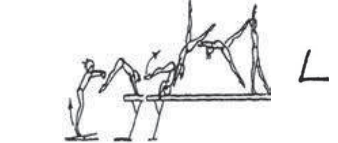
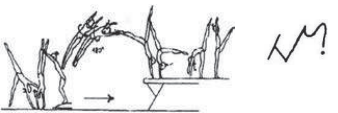
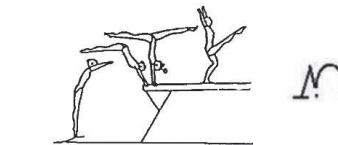
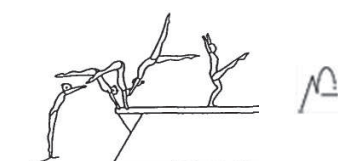
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.105 (Gym) Saut appel 2 pieds (avec appui des mains) au grand écart latéral, ou écarté latéral, (la position finale doit montrer le grand écart sans les mains qui touchent la poutre - et en position écart latéral le buste doit toucher la poutre). Appel deux pieds ou saut appel 1 pied au grand-écart transversal - élan oblique par rapport à la poutre (appui des mains) 	1.205	1.305 (Gym) Saut libre au grand-écart transv. aussi saut libre avec changement de jambe de l'appel des deux pieds - élan oblique par rapport à la poutre 	1.405 (Gym) Saut changement de jambe avec 1/2 tour (180°) en dehors de la poutre, au grand écart transversal libre. Élan oblique par rapport à la poutre. 	1.505	1.605
1.106 Stat. fac. - franchissement groupé ou carpé, à l'appui dors. 	1.206	1.306	1.406	1.506	1.606
1.107 SANS VALEUR En bout de poutre : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds 	1.207 Saut - roulade av. au bout ou au milieu de la poutre, aussi de l'appui libre jbes écartées lat. au bout de la poutre - élan en ar. roulade av.  Saut de l'appui libre écarté au bout de poutre- élan en ar. roulade av. 	1.307	1.407	1.507	1.607

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 4/34

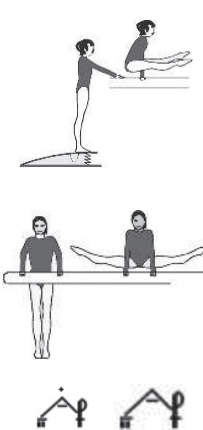
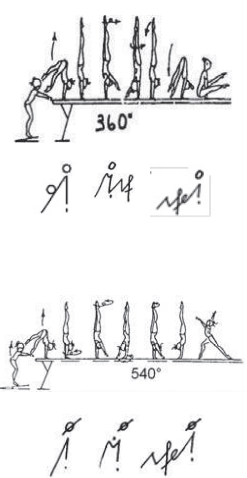
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.108 Renversement lat. avec les 2 bras fléchis à la position renversée sur la poitrine  	1.208 Saut avec 1/2 tour à la pos. mi- renv. sur la nuque – 1/2 tour (180°) sur les épaules à la pos. mi-renv. sur la poitrine (Silivas)  	1.308 Saut avec 1/2 tour (180°) à la pos. mi- renv. sur la nuque – 1/1 ou 1 1/2 tour (360°- 540°) sur les épaules à la pos. mi-renv. sur la nuque  	1.408	1.508	1.608
Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, les 2 bras fléchis  					
1.109	1.209	1.309 Stat. trans.en bout de poutre – bascule de tête  	1.409	1.509	1.609 F Rondade en bout de poutre – flic-flac avec 1/2 tour (180°) et /renversement av.  
		Station en bout de poutre-saut à l'atr corps carpé- renversement avant  			
		Station en bout de poutre-saut à l'atr corps carpé- renversement avant avec envol réception pieds décalés ou 2 pieds  			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 5/34

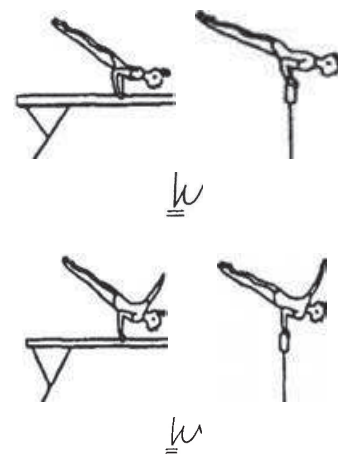
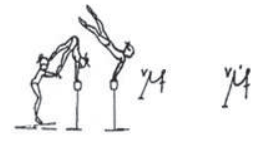
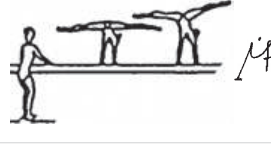
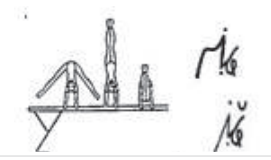
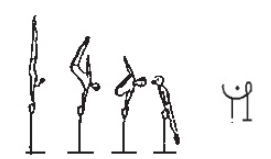
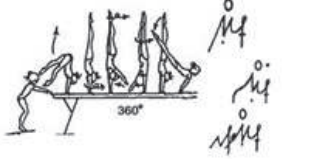
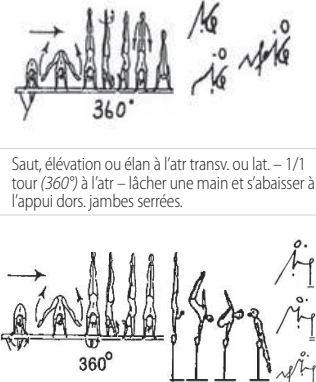
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	FIG
1.110 A FFG VALEUR 0.10 Entrée équerre écartée en transversal ou en latéral maintien 2sec 	1.210 Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. (2 sec) - s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr 	1.310 Saut, élévation ou élan en ar. à l'atr - transv. ou lat. - 1/1- 1 1/2 tour (360°-540°) - s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat. 	1.410	1.510	1.610

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 6/34

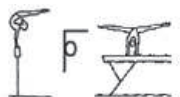
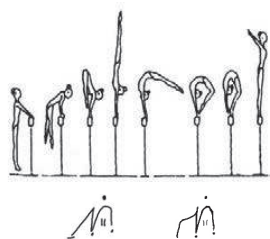
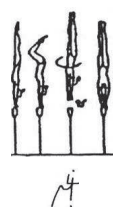
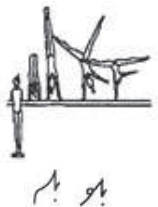
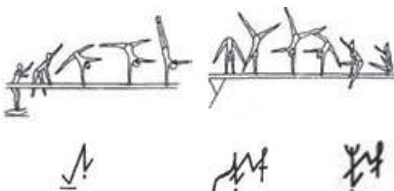
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.111 Planche avec appui d'un ou les deux bras fléchis (2 sec) aussi avec les jambes en position écarté transv. 	1.211 De la station transversale ou latérale saut corps carpé à la planche fac libre à 45° mini au-dessus de l'horiz. (2 sec.) s'abaisser à une position finale libre 	1.311 Saut corps tendu à la planche (2sec)  Saut, élévation ou élan à l'atr- s'abaisser à la planche (2 sec) aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr  Saut, élévation ou élan à l'atr- s'abaisser à l'appui dors. libre jambes serrées (2 sec.) aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr.  Saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. (2 sec) - lâcher une main pour arriver sur un pied ou s'abaisser lat aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr. 	1.411 Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. - 1/1 tour (360°) à l'atr - s'abaisser à la planche (2 sec.) ou à l'appui dors. libre jambes serrées (2 sec.)  Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. - 1/1 tour (360°) à l'atr - lâcher une main et s'abaisser à l'appui dors. jambes serrées. 	1.511	1.611

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 7/34

1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.112	1.212	1.312 Atr transv. en pos. cambrée très marquée, aussi carpée avec une jambe à la verticale et l'autre jambe fléchie (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre  Atr transv. ou lat. jambes horiz. en ar. (2 sec.) Planche renversée en différentes variantes - s'abaisser à une position finale libre 	1.412 Saut, élévation à l'atr lat. – renv. av. à la station lat. sur les deux jambes 	1.512	1.612
1.113	1.213 Elévation à l'atr lat. – flexion - extension des jambes en sautant avec « de tour (90°) » à l'atr transv.- s'abaisser à une position finale libre 	1.313 Saut, élévation ou élan à l'atr, changer le poids du corps à l'atr sur un bras (2 sec.) –s'abaisser à une pos. finale libre 	1.413 Saut ou élévation sur un bras à l'atr - s'abaisser à une position finale libre aussi saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. – changement du poids du corps à l'atr lat. sur un bras (2 sec.), s'abaisser à l'appui libre jambes écartées lat sur un bras , aussi avec « de tour (90°) » 	1.613	

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 8/34

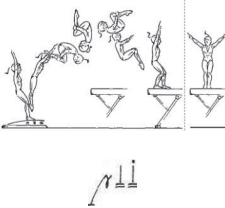
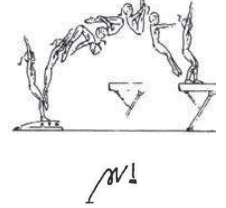
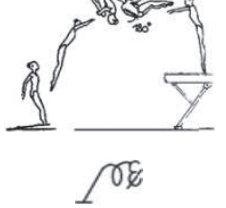
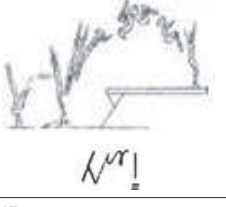
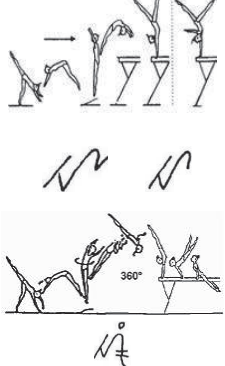
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.114 Saut à l'atr avec les jambes fléchies ou tendues – s'abaisser à une position finale libre	1.214 Renversment lat sur un ou les deux bras	1.314 Élan à 90° par rapport à la poutre – saut avec 1/4 de tour (90°) et corps tendu à l'atr passer sur un bras et immédiatement par 1/4 de tour (90°) et appui de l'autre bras à l'atr lat. - s'abaisser à une position finale libre De la station dos à la poutre flic flac par dessus la poutre en position de chandelle, pour terminer à l'appui facial avec ou sans tour d'appui ar. De la station dos à la poutre flic-flac avec 1/2 tour (180°) par dessus la poutre en position chandelle pour terminer à l'appui facial (saisir la poutre en dessous avec les 2 mains)	1.414 Rondade devant la poutre – saut avec 1/2 tour (180°) proche de l'atr. lat. s'abaisser à une position libre	1.514 Rondade devant la poutre – Flic- flac avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac.en ar.	1.614
1.115	1.215 Renv. av. avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dors. ou avec 1/4 de tour (90°) au siège transv. sur les cuisses – élan 90° par rapport à la poutre Roue en attrapant la poutre par en dessous à l'appui facial - débiter à 90° de la poutre	1.315 Renv. av. libre à l'appui dors. ou avec 1/4 de tour (90°) au siège transv sur les cuisses	1.415	1.515	1.615 F Renv. av. libre à la stat. transv.- élan au bout de la poutre, appel des deux pieds

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 9/34

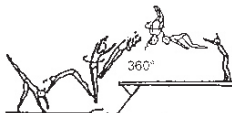
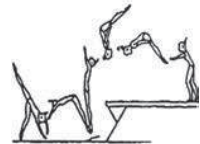
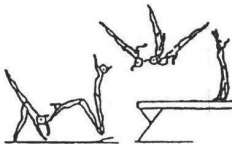
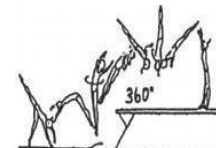
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.116	1.216	1.316	1.416 Salto av. groupé à la stat. transv. ou lat. – élan au bout de la poutre	1.516 Salto av. carapé à la stat. – élan au bout de la poutre	1.616 F Salto av. groupé avec 1/2 tour (180°)
					
					1.716 - G- Rondade au bout de la poutre – appel ar. Avec 1/2 tour (180°) salto av. groupé à la stat.
					
1.117	1.217	1.317 Rondade au bout de la poutre – flic-flac en passant par l'atr s'abaisser au siège à cheval	1.417 Rondade au bout de la poutre – flic-flac en passant par l'atr – appui sur un ou deux bras – à la stat. transv. sur la poutre. Aussi avec un tour au siège	1.517 Rondade au bout de la poutre – flic-flac avec 3/4 tour (270°) à la stat. transv. sur la poutre	1.617
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 10/34

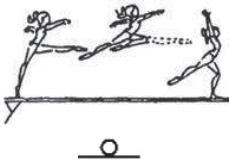
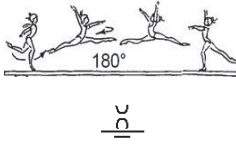
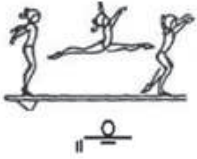
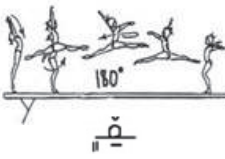
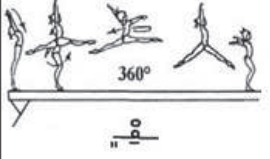
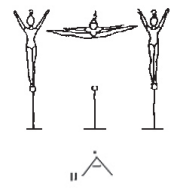
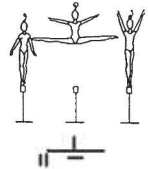
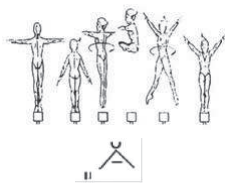
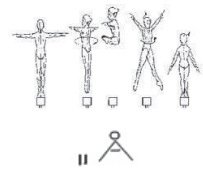
1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	1.518 Rondade au bout de la poutre – salto ar groupé, carpé ou tendu- décalé à la stat. transv. ou lat. sur la poutre		1.618 F Rondade au bout de la poutre salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) à la stat. transv.
			 <i>he</i>		 <i>he^u</i>
			 <i>he'</i>		Rondade au bout de la poutre salto ar. tendu à la stat. transv. sur la poutre
			 <i>he^u</i>		 <i>he^u</i>
					1.718 G Rondade au bout de la poutre – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) à la stat. transv. sur la poutre
					 <i>he^u</i>
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	1.619 F Saut en av. avec 1/2 tour (180°) –salto ar. carpé
					 <i>he^u</i>

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 11/34

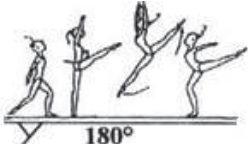
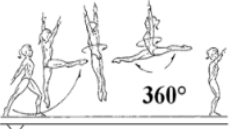
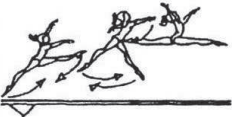
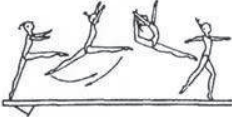
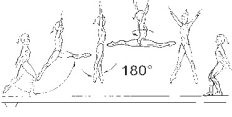
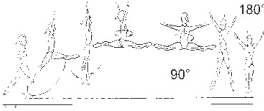
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Saut grand jeté (écart de jambes 180°) 	2.201	2.301 Saut grand jeté (avec 1/2 tour (180°)) 	2.401	2.501	2.601
2.102	2.202 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. écart de jambes 180° 	2.302 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. avec 1/2 tour (180°) 	2.402 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. avec 1/1 tour (360°) 	Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement – sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent) * Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
1.103	2.203 (*) Saut carpi-écarté (appel 2 pieds) (jambes au-dessus de l'horizon.) ou saut écart lat. (appel 2 pieds) de la pos. transv.  	2.303 Saut carpi-écarté avec 1/2 tour (180°) de la pos. transv. 	2.403 Saut carpi-écarté (appel 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la pos. transv. 		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 12/34

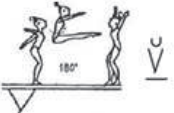
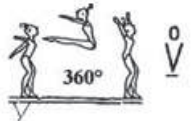
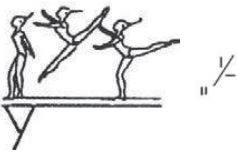
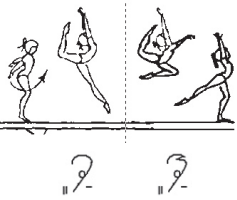
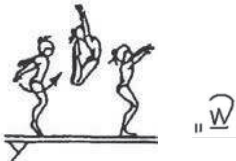
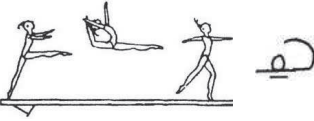
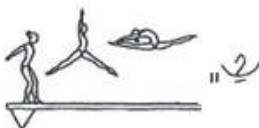
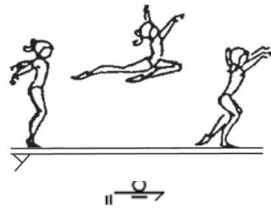
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.104 	2.204 Saut fouetté avec 1/2 tour (180°) à l'arabesque (jambe libre au-dessus de l'horiz.) - dessus de l'horiz pendant tout le saut	2.304 	2.404 Saut fouetté avec changement de jambe au grand écart transv. (écart de jambes 180°) (Tour jeté)	2.504 Tour jeté avec 1/2 (180°) tour supplémentaire	2.604 
2.105 Saut (appel 1 pied) avec changement de jambes au saut cosaque (angle des hanches 45°)	2.205 	2.305 Saut grand jeté avec changement de jambe (jambe libre à 45°) au grand écart transv. (angle d'écart 180° < après le changement) (grand jeté changement de jambe)	2.405 Saut grand jeté avec changement de jambe avec 1/2 tour (180°)	2.505 Saut grand jeté pied-tête avec changement de jambes (écart de jambe 180°)	2.605 
2.106 	2.206 Saut grand jeté avec 1/4 tour (90°) à la position carpé-écarté - (2 jambes au dessus de l'horiz.) réception 1 ou 2 pieds	2.306 Saut grand jeté avec changement de jambe et 1/4 tour (90°) au grand-écart lat. (180°) ou pos. carpé-écartée (Johnson)	2.406 	2.506 Johnson avec 1/2 tour supplémentaire (180°)	2.606 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 13/34

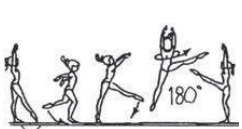
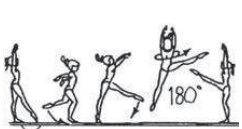
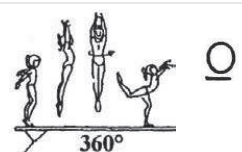
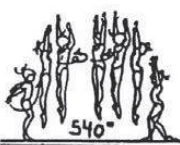
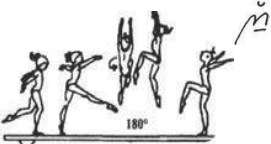
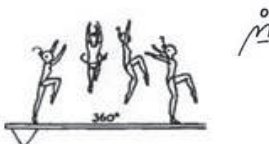
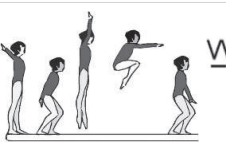
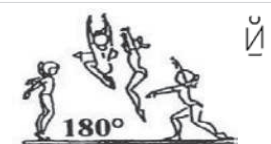
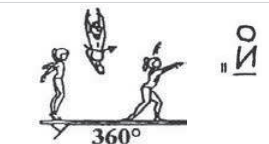
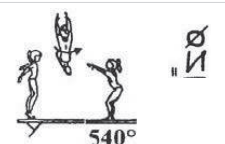
2.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.107 Saut carpié (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv. (angle des hanches < 90°) 	2.207 Saut carpié (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. lat. avec 1/2 tour (180°) 	2.307	2.407 Saut carpié (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv avec 1/1 tour (360°) 	Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement – sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)	
2.108 Sissone – (écart de jambes 180° en diagonale/45° du sol) appel des 2 pieds, réception sur un pied) 	2.208 (*) Saut pied-tête appel 2 pieds, pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré et tête en extension ar (angle d'écart 180°). aussi saut de chamois 	2.308 Saut (appel 2 pieds) avec le haut du dos et la tête en extension, avec les pieds à hauteur de tête /boucle fermée (saut de mouton) 	2.408 (*) Saut grand jeté pied-tête (angle d'écart 180°)  Saut grand jeté pied-tête (angle d'écart 180°)  Saut écart transv. (appel 2 pieds) jambes au-delà de l'horizon, en inclinant le tronc en ar. et la tête en extension 	* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	2.608
2.108 Saut de biche 					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 14/34

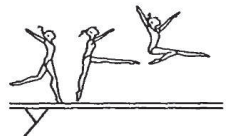
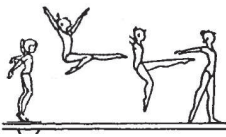
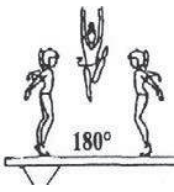
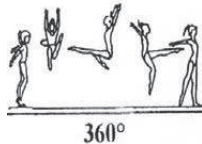
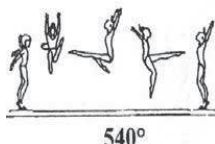
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.109  Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 (360°), de la position transv.	2.209 (*) Saut avec 1/2 tour (180°) Jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour   Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 (360°), de la position transv.	2.309	2.409 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 1/2 tour (540°), de la position transv.  	2.509	2.609
2.110 (*) Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale)  Saut ciseaux avant (jambes au-dessus de l'horizontale) 	2.210 Saut de chat avec 1/2 tour (180°) (genoux au dessus de l'horizon. alternativement) 	2.310 Saut de chat avec 1/1 tour (360°) Cat leap with 1/1 turn (360°) 	2.410	2.510	2.610
2.111 A FFG VALEUR 0.10 Saut groupé (appel 2 pieds) en position transversal (hanches et genoux à 45°) 	2.211 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) - de la position transv. (hanches & genoux à 45°) 	2.311 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) - de la position transv 	2.411 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 1/2 tour (540°) - de la position transv 	Les sauts de la position latérale qui finissent en position transversale ou inversement – sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)	

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 15/34

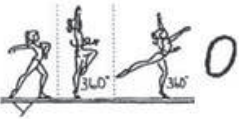
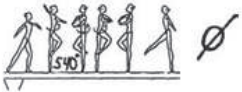
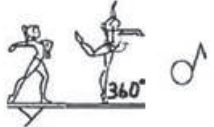
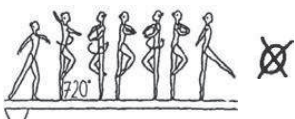
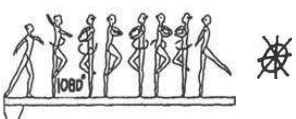
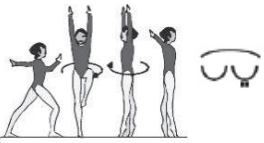
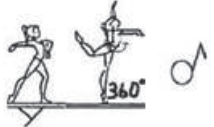
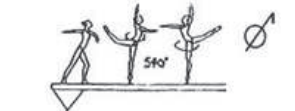
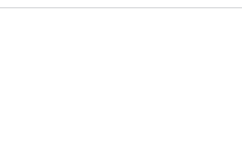
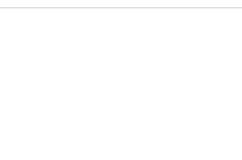
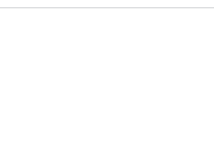
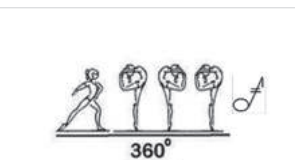
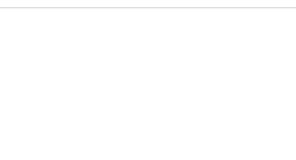
2.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.112 (*) Saut cosaque (une jambe tendue horiz. en avant – une jambe fl.) appel 1 ou 2 pieds-de la pos. transv., (angle des hanches 45° - genoux serrés)  	2.212 Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) de la pos. transv 	2.312 Elan en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr	2.412 Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la pos. transv 	2.512 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1 1/2 tour (540°) de la pos. transv 	2.612

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 16/34

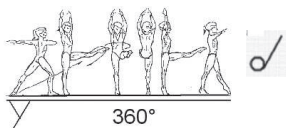
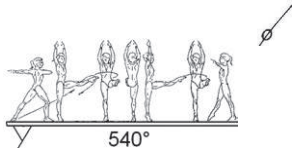
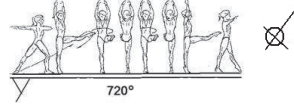
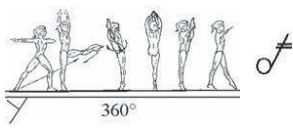
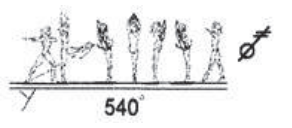
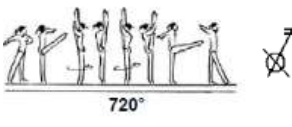
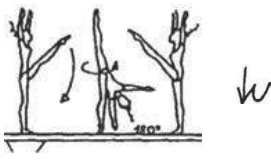
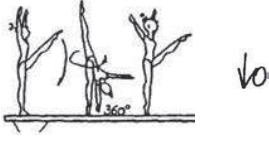
3.000 – Tours gymniques

A	B	C	D	E	F/G
3.101 Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz. 	3.201 Pirouette 1½ tour (540°) sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz. 	3.301 	3.401 Pirouette 2/1 tours (720°) sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz. 	3.501 Pirouette 3/1 tours (1080°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz. 	3.601
3.102 SANS VALEUR ½ pirouette sur une jambe + détourné (conservation du sens de rotation) 	3.202 	3.302 Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe – cuisse de la jambe libre à l'horiz. en ar. pendant toute la rotation 	3.402 Pirouette 1½ tour (540°) sur une jambe – cuisse de la jambe libre à l'horiz. en ar. pendant toute la rotation 	3.502 	3.602
3.103 	3.203 	3.303 	3.403 Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre maintenue en ar. avec les 2 mains 	3.503 	3.603

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 17/34

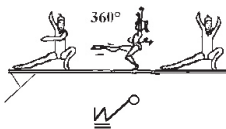
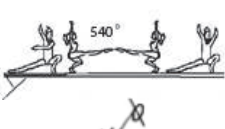
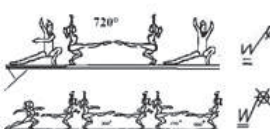
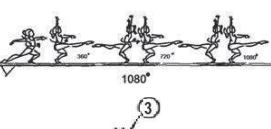
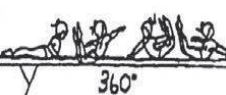
3.000 – Tours gymniques

A	B	C	D	E	F/G
3.104	3.204	3.304 Pirouette 1/1 tour (360°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation (jambe d'appui et jambe libre tendues)	3.404 Pirouette 1½ tour (540°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation (jambe d'appui et jambe libre tendues)	3.504 Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. pendant toute la rotation (jambe d'appui et jambe libre peut être tendue ou fléchie)	3.604
					
3.105	3.205	3.305 Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre écartée en haut à 180°. pendant toute la rotation	3.405 Pirouette 1 ½ tour (540°) avec la jambe libre écartée en haut à 180°. pendant toute la rotation	3.505 Pirouette 2/1 tour (720°) avec la jambe libre écartée en haut à 180° pendant toute la rotation	3.605
					
3.106	3.206 Pirouette plongée ½ tour (180°) à la position grand-écart (écart 180°) avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main	3.306	3.406 Pirouette plongée 1/1 tour (360°) à la position grand-écart (écart 180°) avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main	3.506	3.606
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 18/34

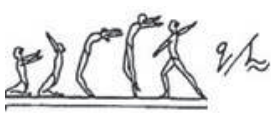
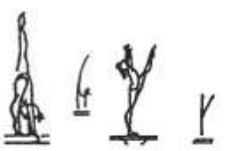
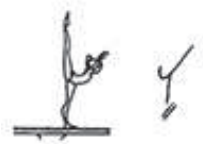
3.000 – Tours gymniques

A	B	C	D	E	F/G
3.107	3.207 1/1 tour (360°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté 	3.307 1 1/2 tour (540°) à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté 	3.407 (*) 2/1 tours (720°) ou 2 tours 1/2 (900°) à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté 	3.507 3/1 tours (1080°) ou plus à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté. 	3.607
3.108	3.208 (*) 1/1 à 1 1/2 tour (360° à 540°) en pos. ventrale – appui alternatif des mains autorisé  	3.308	3.408 1 1/4 tour (450°) en pos. couchée dors. (angle tronc-jambes fermé) 	3.508	3.608
3.109	3.209 (*)	3.309	3.409	* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	3.609

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 19/34

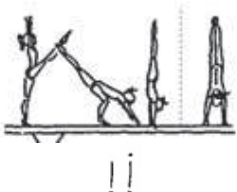
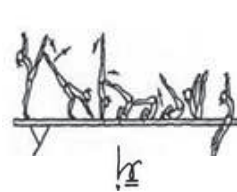
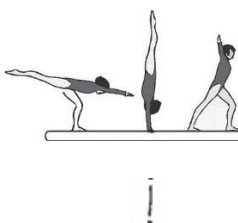
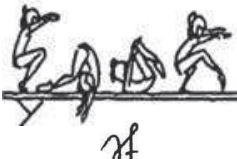
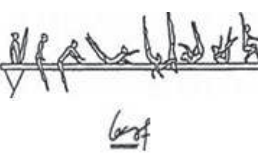
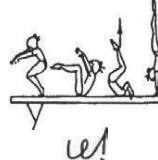
4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.101 (Gym) De la position assise sur les talons – se redresser avec une onde du corps en passant par la stat. sur la ½ pointe des pieds 					
4.102 (Gym) Station en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) (2 sec.) ou station sur 1 jambe avec le pied de la jambe libre maintenu en av. au-dessus de la tête (2 sec.)  Planche, jambe d'appui tendue (écart de jambes 180°) 2sec 	4.202 Appui libre corps carpé jambes serrées (2 sec.) 				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 20/34

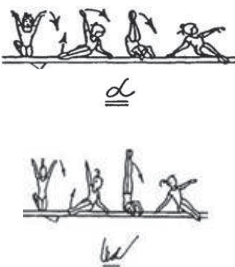
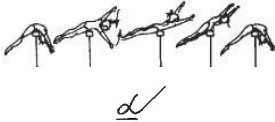
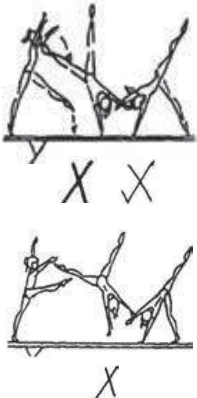
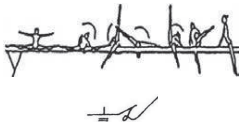
4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.103 Elan à l'atr.lat ou transv. – (2sec.) s'abaisser à une position finale touchant la poutre	4.203 Elan à l'atr.transv.– roulade av.avec ou sans appui des mains au siège ou à la station groupée				
					
4.104 A FFG VALEUR 0.10 Elan à l'ATR transversal passage, jambes serrées ou écartées.	4.204 Roulade av. sans appui des mains au siège ou à la station groupée	4.304 Roulade av. libre sur une épaule corps en extension et sans appui des mains, au siège ou à la station groupée	4.404	4.504	4.604
	 Du siège transversal, roulade av. sur une épaule corps en extension au siège ou à la station groupée				
					
4.105 Roulade ar. avec appui des mains sur la poutre – réception sur un ou deux pieds	4.205	4.305 Roulade ar. à l'atr.s'abaisser à une position touchant la poutre	4.405	4.505	4.605
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 21/34

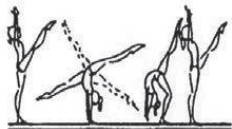
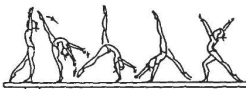
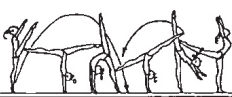
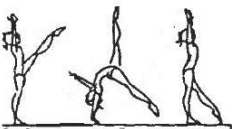
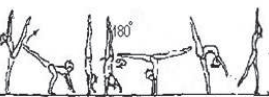
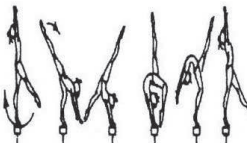
4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.106	4.206 Roulé latéral, corps groupé – ou roulé latéral corps tendu ou carpé-écarté sur la nuque aussi avec ½ tour (180°) sur l'épaule	4.306 Roulé lat corps tendu	4.406	4.506	4.606
					
4.107 Renv. lat. sans envol aussi avec appui sur un bras ou renversement lat avec envol avant ou après l'appui	4.207	4.307 Du siège transversal ou écart latéral, roulé latéral tendu sans appui des mains, jambes écartées – position finale libre	4.407	4.507	4.607
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 22/34

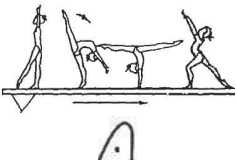
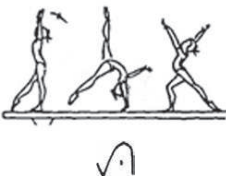
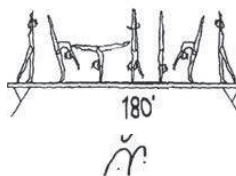
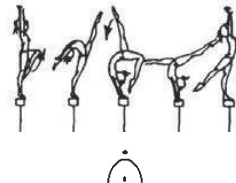
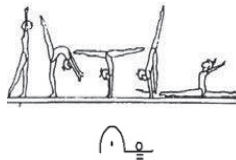
4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.108 Renv. av. sans envol, avec/ sans appui alternatif des mains (<i>Tinsica</i>)     Renv. av. sans envol en pos. lat. à la stat. lat.  	4.208 Renv. av avec appui d'un bras  	4.308 Elan à l'atr trans. avec ½ tour (180°) et renv av sans envol   Renv. av. sans envol en pos. lat. à la stat. lat.  	4.408	4.508	4.608

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 23/34

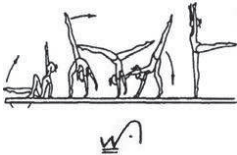
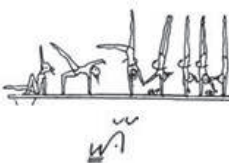
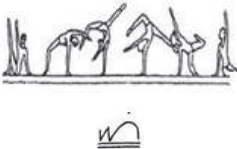
4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.109 Renv.ar avec/sans appui alternative des mains aussi avec élan au siège	4.209 Renv ar. avec appui sur un bras	4.309 Renv. ar.sans envol avec ½ tour (180°) au renv. av. sans envol	4.409	4.509	4.609
		 180° Renv.ar.sans envol en pos. lat. à la stat. lat  Renv. ar. sans envol avec passé carpé d'une jambe au grand-écart transv 			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 24/34

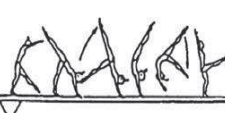
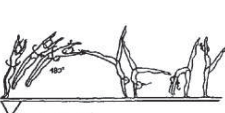
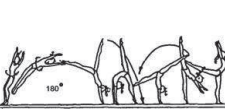
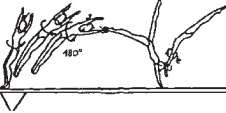
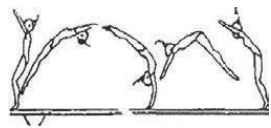
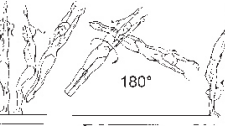
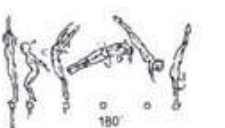
4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.110	4.210 Du siège groupé une jambe tendue en av. – renv. ar. sans envol (<i>Valdez</i>) 	4.310 Valdez avec 1/1 tour (360°) s'abaisser à une position touchant la poutre 	4.410	4.510	4.610
	« Valdez » – élan en ar. en passant par l'appui horiz. avec appui sur un bras 				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 25/34

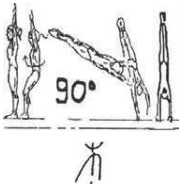
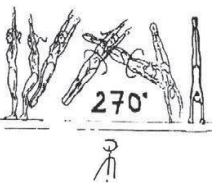
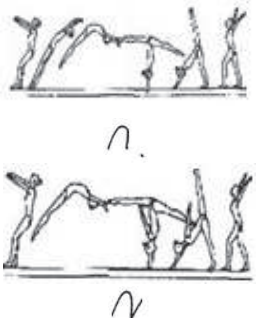
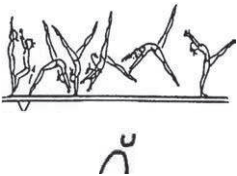
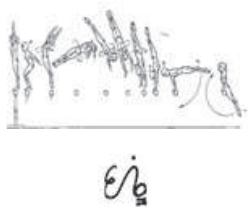
5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.101	5.201 Renv. av. avec envol, réception sur une ou deux jambes (<i>même élément</i>) aussi avec appui d'un bras	5.301 Renv. av. avec changement de jambes pendant l'envol	5.401 Saut en ar. (<i>appel pour flic-flac</i>) avec ½ tour (180°) en passant par l'atr. et renv. av. aussi avec appui d'un bras, ou tic-tac	5.501 Saut en ar. (<i>appel pour flic-flac</i>) avec ½ tour (180°) et renv. av. avec envol. réception 2 pieds	5.601
	 		 		
5.102	5.202 Flic-flac réception 2 pieds	5.302 Flic-flac avec ½ tour (180°) à l'atr. (2 sec)-s'abaisser à une position finale libre	5.402 De la pos. lat Flic-flac avec ½ tour (180°) à l'atr lat s'abaisser à une position finale libre	5.502	5.602
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 26/34

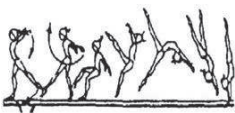
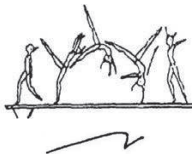
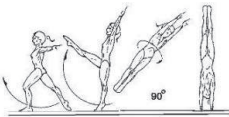
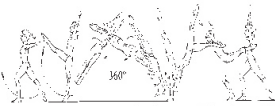
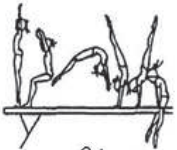
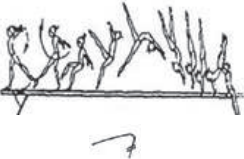
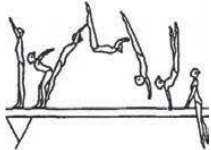
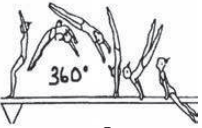
5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	5.303 Flic-flac avec 1/4 tour (90°) à l'atr (2 sec)- s'abaisser à une position finale libre	5.403 Flic-flac avec 3/4 tour (270°) à l'atr lat (2 sec) - s'abaisser à une position finale libre	5.503	5.603
					
5.104	5.204 Flic-flac avec jambes décalées - aussi avec appui d'un bras	5.304 Flic-flac avec 1/2 tour (180°) après l'appui des mains	5.404 Flic-flac avec 3/4 de tour mini. (270°) avant l'appui des mains	5.504	5.604
					
5.105	5.205	5.305	5.405 Flic-flac jambes décalées de la pos. lat. Flic-flac de la pos. lat. à l'appui fac. Ou avec tour d'appui fac. en ar.	5.505 Flic-flac de la pos. lat. avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac. en ar.	5.605
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 27/34

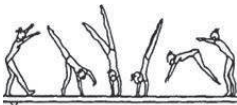
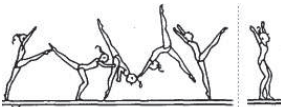
5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.106	5.206 Flic-flac Auerbach, aussi avec appui d'un bras	5.306 Flic-Flac Auerbach avec ¼ de tour (90°) à l'atr'2sec) s'abaisser à une position finale libre	5.406 Flic-flac Auerbach avec 3/4 tour mini. (270°) avant l'appui des mains	5.506	5.606
	 	 	 		
5.107	5.207 Flic Flac ou Fic flac Auerbach avec grande phase d'envol et s'abaisser au siège à cheval	5.307 Flic Flac ou Fic flac Auerbach en carplant et tendant le corps pendant l'envol s'abaisser au siège à cheval.	5.407 Flic-flac avec 1/1 tour (360°) – s'abaisser au siège à cheval	5.507	5.607
	 	 	 		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 28/34

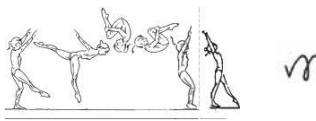
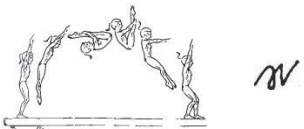
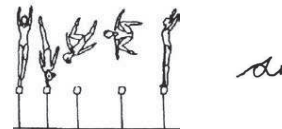
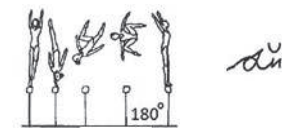
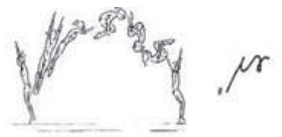
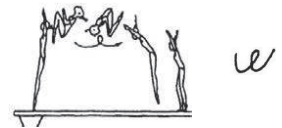
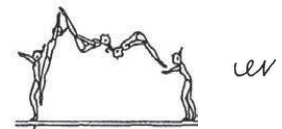
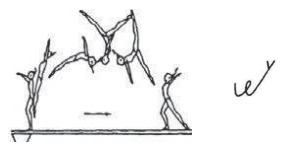
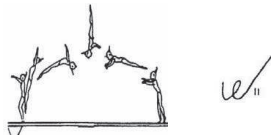
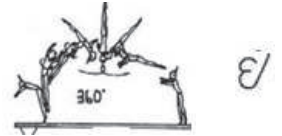
5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.108	5.208 Rondade	5.308	5.408 Renv. lat. libre – réception en pos. lat. ou transv. aussi avec changement de jambe	5.508 Rondade libre groupée ou carpée – appel 2 pieds	5.608
	 X		 Xf X4 i  z Xf	 "Xf N  "Xf Renv. lat. libre en position transversale  Xf	
5.109	5.209	5.309	5.409 Renv. av. Libre, réception sur 1 ou 2 pieds	5.509	5.609
			 Xf Xf"		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 29/34

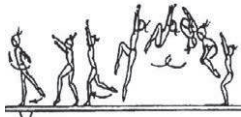
5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.110	5.210	5.310 Salto av. groupé, appel 1 pied, à la station sur 1 ou 2 pieds	5.410 Salto av. groupé à la stat. transv.	5.510 Salto av. carapé à la stat. transv.	5.610
					
5.111	5.211	5.311	5.411 Salto lat. groupé avec appel d'1 pied à la stat. lat.,	5.511 Salto lat. groupé avec 1/2 tour (180°) appel d'un pied de la stat. lat.	5.611 F Twist groupé (appel en ar. Avec 1/2 tour [180°] - salto av.)
					
5.112	5.212	5.312 alto ar. groupé, carapé ou tendu décalé	5.412	5.512 Salto ar. tendu - jambes serrées	5.612 F Salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°)
		  			
					5.713 G Salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°)
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 30/34

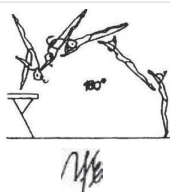
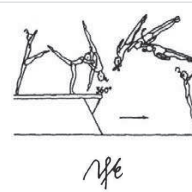
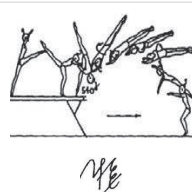
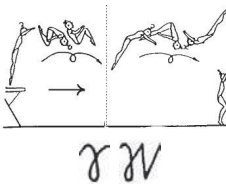
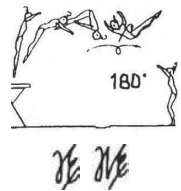
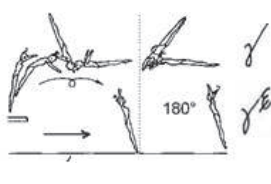
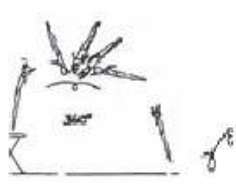
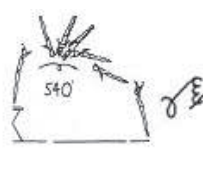
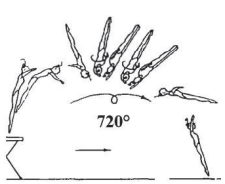
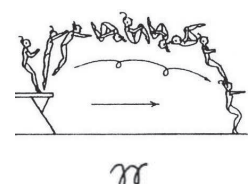
5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	5.313 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu décalé	5.413	5.513	5.613 F Saut en av. avec ½ tour (180°) – salto ar. groupé ou carpé
		 			 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 31/34

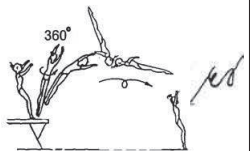
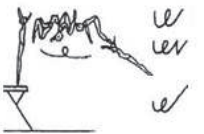
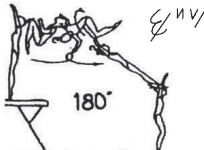
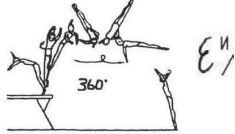
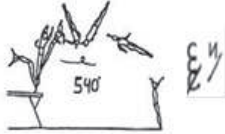
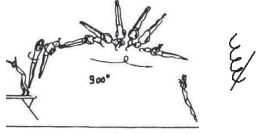
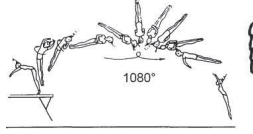
6.000 - Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.101 Renv. av. libre avec ½ tour (180°) 	6.201 Renv. av. libre avec 1/1 tour (360°)  Renv. latéral libre avec ½ vrille (180°) 	6.301 Renv. av. libre avec 1½ tour (540°) 	6.401	6.501 Renv. lat. Libre et salto ar. groupé 	6.601
6.102 Salto av. groupé ou carpé aussi avec ½ tour 180°  	6.202 Salto av. tendu aussi avec ½ tour 180°  Salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) 	6.302 Salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) ou 1½ tour (540°)  	6.402 Salto av. tendu avec 2/1 tours (720°)  	6.502	6.602 F Double salto av. groupé  

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 32/34

6.000 - Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.103 	6.203 Saut en ar. Avec ½ tour (180°), salto av. groupé ou carpé (Twist) 	6.303 Saut en av. corps tendu. avec 1/1 tour (360°) et salto av. groupé, carpé 	6.403 Saut en av. corps tendu avec 1/1 tour (360°) et salto av. tendu 	6.503	6.703 G Twist double salto av. groupé 
6.104 Salto arr groupé ou tendu aussi avec ½ tour (180°)  	6.204 Salto arr groupé ou tendu 1/1 tour (360°) 	6.304 Salto arr groupé ou tendu avec 1 ½ tour (540°)  Salto arr tendu avec 2/1 tours (720°) 	6.404 Salto arr tendu avec 2 ½ tour (900°) 	6.504	6.604 F Salto ar tendu avec 3/1 tours (1080°) 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 33/34

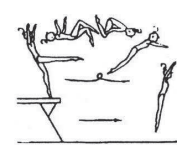
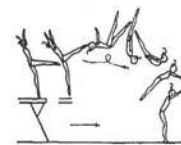
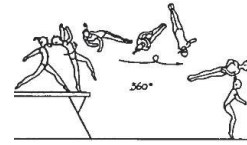
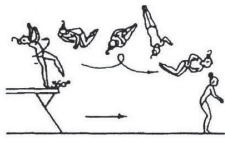
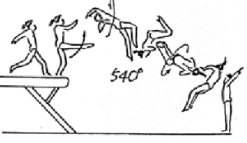
6.000 - Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.105 	6.205 	6.305 	6.405 Double salto ar. groupé 	6.505 Double salto ar. carpé 	6.705 G Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°)
					6.805 H Double salto ar. Groupé avec 2/1 tour (720°)
6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre, aussi avec 1/2 tour (180°) groupé ou tendu 	6.206 Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1/1 tour (360°) sur le côté de la poutre 	6.306 Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1 1/2 (540°) – ou 2/1 tours (720°) sur le côté de la poutre 	6.406 Salto Auerbach tendu avec 2 1/2 tours (900°) sur le côté de la poutre 	6.506 	6.606 F Salto Auerbach tendu avec 3/1 tours (1080°) sur le côté de la poutre

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 34/34

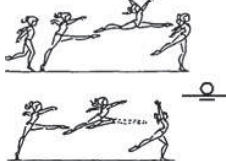
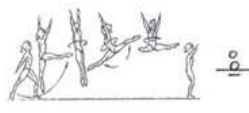
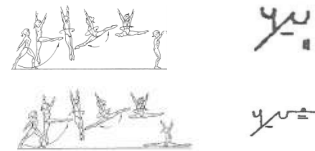
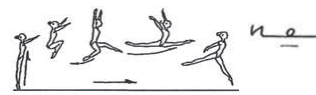
6.000 - Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207 Salto Auerbach groupé ou carpé au bout de la poutre	6.307 Salto Auerbach tendu jambes serrées au bout de la poutre	6.407 Salto Auerbach tendu avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre	6.507 Salto Auerbach tendu avec 2/1 tour (720°) au bout de la poutre	6.607
	 	 	 	 	
	 	Salto Auerbach groupé avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre  	Salto Auerbach groupé avec 1 1/2 tour (540°) au bout de la poutre  		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 1/16

1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.101 Saut grand jeté (écart de jambes 180°) 	1.201 Saut grand jeté avec ½ tour (180°) 	1.301 (*) Saut grand jeté avec 1/1 tour (360°) 	1.401	* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
1.102	1.202 (*) Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand-écart transv. (écart des jambes 180°) (tour jeté) aussi en position pied tête 	1.302 Tour jeté avec ½ tour (180°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol 	1.402 Tour jeté avec 1/1 tour (360°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol 	1.502	1.602
		Battement avant, technique du tour jeté, avec ¾ de tour (270°) à la position carpée écartée avec ¼ tour (90°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds 			
1.103 Saut groupé (appel 2 pieds) en écartant les jambes au grand-écart transv. (180°) pendant l'envol 	1.203 (*) Butterfly av. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds au-dessus de la hauteur des hanches pendant l'envol  Butterfly ar. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds à ou légèrement au-dessous de la haut. des hanches pendant l'envol 	1.303	1.403	1.503	1.603

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 2/16

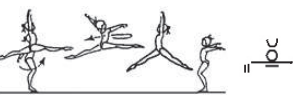
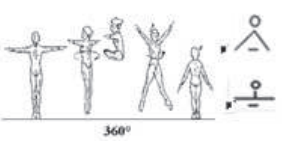
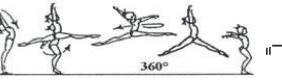
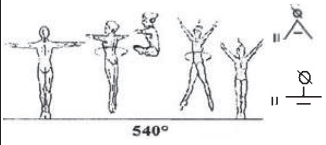
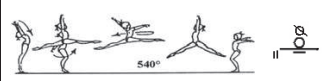
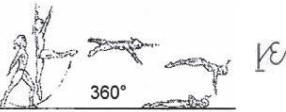
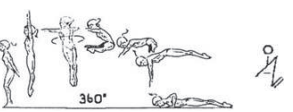
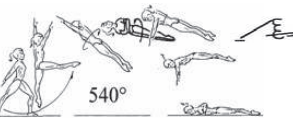
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.104 (*) Saut grand jeté avec ¼ tour (90°) en position carpée-écartée (2 jbs au-dessus de l'horizontale) ou écart latéral, réception sur un ou deux pieds.	1.204 Saut changement de jambes avec ¼ de tour (90°) au grand-écart lat. ou à la pos. carpée-écartée (deux jambes au dessus de l'horizontale) (Johnson)	1.304 (*) Saut changement de jambes avec ½ tour (180°) pendant l'envol	1.404 (*) Saut changement de jambes avec 1/1 tour (360°) pendant l'envol	* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
		Saut Johnson avec ½ tour supplémentaire. (180°) 	Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire. (360°) 		
1.105 Saut grand jeté avec changement de jambe à la position saut cosaque	1.205 Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe libre à 45° avant le changement) au grand écart transversal (angle d'écart 180° < après le changement) (saut changement de jambes)	1.305 Saut changement de jambes au saut pied tête (écart de jambes 180°)	1.405 Grand jeté changement de jambe pied tête avec ½ tour (180°)	1.505	1.605
				1.506	1.606
1.106 Saut carpé (angle des hanches < 90°)	1.206 Saut cambré (appel deux pieds) avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (saut de mouton)	1.306 Saut carpé (angle des hanches < 90°) avec 1/1 tour (360°), aussi avec réception à l'appui facial	1.406	1.506	1.606

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 3/16

1.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.107 (*) Saut (appel 2 pieds) carpe-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral (écart de jambes 180°)  	1.207 (*) Saut (appel 2 pieds) carpe-écarté ou saut écart latéral avec 1/2 tour (180°)  Saut écart avec 1/2 tour (180°) 	1.307 (*) Saut (appel 2 pieds) carpe-écarté ou saut écart latéral avec 1/1 tour (360°)  Saut écart avec 1/1 tour (360°) 	1.407 (*) Saut (appel 2 pieds) carpe-écarté ou saut écart latéral avec 1 1/2 tour (540°) ou plus  Saut écart avec 1 1/2 tour (540°) ou plus 		
1.108 (*) Saut (appel 2 pieds) carpe-écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral, réception en appui couché facial aussi avec 1/2 tour (180°)   Saut (appel 1 pied) avec 1/1 tour (360°) à la position écartée et réception à l'appui couché facial 	1.208 (*) Saut (appel 2 pieds) carpe-écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral, avec 1/1 tour (360°) réception en appui couché facial  Saut (appel 1 pied) avec 1 1/2 tour (540°) à l'horiz., réception à l'appui couché fac. 	1.308	1.408		

* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 4/16

1.000 - Sauts gymniques

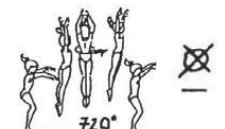
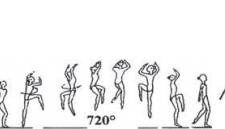
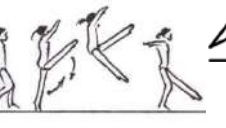
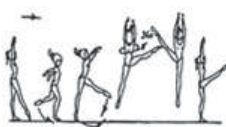
A	B	C	D	E	F/G
1.109 (*) Saut écart(éde jambes 180°)	1.209 (*) Saut pied tête (<i>appel 2 pieds</i>) (pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension ar. écart de jambes 180°)	1.309 (*) Saut grand jeté pied tête (<i>écart jambes 180°</i>)	1.409 (*) Saut écart (<i>appel 1 ou 2 pieds</i>) ou saut pied tête avec 1/1 tour (360°) ou tour jété pied tête avec un demi-tour (180°)		
Saut de biche	Saut cambré (<i>appel deux pieds</i>) les deux jambes fléchies (<i>pied ar. à hauteur de tête, corps et tête en extension ar.</i>)	Saut écart pied tête avec 1/1 tour (360°)	Saut grand jeté pied tête avec ½ tour (180°)		
Saut de biche avec ½ tour (180°)	Saut écart pied tête (<i>écart de jambes 180°</i>)				
Sissonne (écart 180° en diagonal -45° du sol impulsion 2 pieds , réception 1 pied	Saut écart pied tête avec ½ tour (180°) <i>appel 2 pieds</i>				

* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 5/16

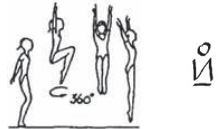
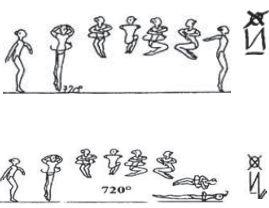
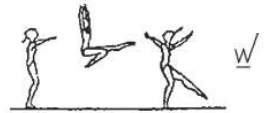
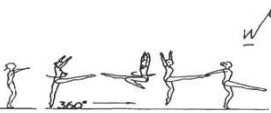
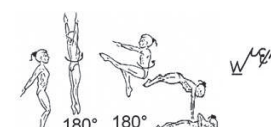
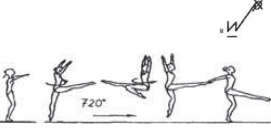
1.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.110 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°)) 	1.210 	1.310 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 2/1 tours (720°) 			
1.111 (*) Saut avec changement alternatif des jambes 	1.211 Saut avec changement alternatif des jambes (genoux au-dessus de l'horizontale) avec 1/1 tour (Saut de chat) 	1.311 Saut de chat avec 2/1 tours (720°) 	1.411 	1.511 	1.611 
1.111 Saut ciseau (jambes au-dessus de l'horizontale) 					
1.112 (*) Saut fouetté réception en l'arabesque (jambe libre au-dessus de l'horizontale) 	1.212 Saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour 	1.312 	1.412 	1.512 	1.612 
1.112 Saut avec 1/2 tour (180°) en écartant la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour 					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 6/16

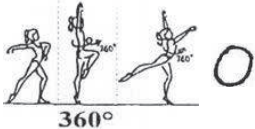
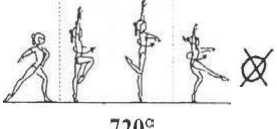
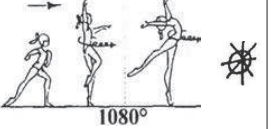
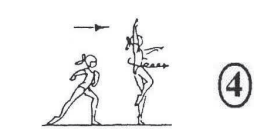
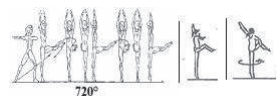
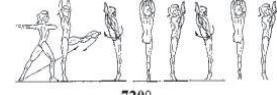
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.113	1.213 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) 	1.313 (*) Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 2/1 tours (720°) aussi avec réception à l'appui couché facial 	1.413	* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
1.114 Saut 1 jambe fléchie – l'autre tendue en avant, au-dessus de l'horizontale, avec les genoux serrés appel 1 ou 2 pieds (saut cosaque) 	1.214 (*) Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°)  Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°) – réception à l'appui couché fac. – 	1.314	1.414		
				1.514 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 2/1 tour (720°) 	1.614

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 7/16

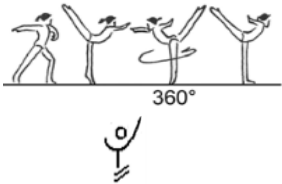
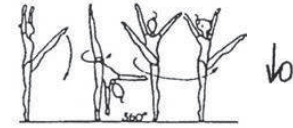
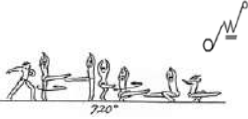
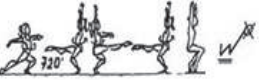
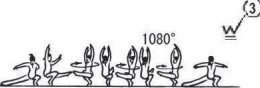
2.000 - Pirouettes gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz. 	2.201 Pirouette 2/1 tours (720°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz. 	2.301 Pirouette 3/1 tours (1080°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz. 	2.401	2.501 Pirouette 4/1 tours (1440°) ou plus sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz. 	2.601
2.102	2.202 Pirouette 1/1 tours (360°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie) 	2.302	2.402 Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie) 	2.502	2.602
2.103	2.203 Pirouette 1/1 tour (360°) en tenant la jambe libre en haut écartée à 180° pendant tout le tour 	2.303	2.403 Pirouette 2/1 tours (720°) en tenant la jambe libre écartée en haut à 180° pendant tout le tour 	2.503 Pirouette 3/1 tours (1080°) ou plus en tenant la jambe libre écartée en haut à 180° pendant tout le tour 	2.603
2.104	2.204 Pirouette 1/1 tour (360°) jambe ar en attitude (genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour) 	2.304	2.404 Pirouette 2/1 tours (720°) jambe ar en attitude (genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)  Pirouette 2/1 tour (720°) avec la jambe libre tenue par les deux mains en arrière en haut pendant tout le tour 	2.504	2.604

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 8/16

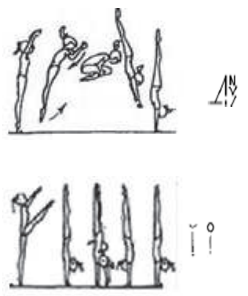
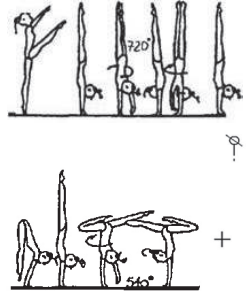
2.000 - Pirouettes gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.105	2.205 1/1 tour (360°) en planche arrière avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour 	2.305	2.405	2.505	2.605
2.106	2.206 Pirouette plongée 1/1 tour (360°) en maintenant le grand écart sans toucher le sol avec les mains 	2.306	2.406	2.506	2.606
2.107	2.207 Pirouette 1/1 tour (360°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour 	2.307 Pirouette 2/1 tour (720°) débutant avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale, s'abaissant pour réaliser une pirouette à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour 	2.407 Pirouette 2/1 tours (720°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour (pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour) 	2.507 Pirouette 3/1 tours (1080°) ou plus à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour (pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour) 	2.607
	2.208 2/1 tours ou plus (720°) sur le dos (angle tronc-jambes fermé) 				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 9/16

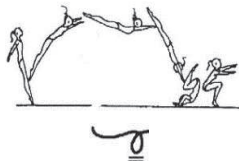
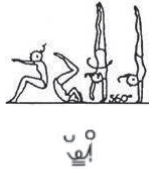
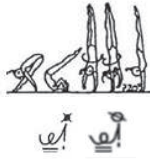
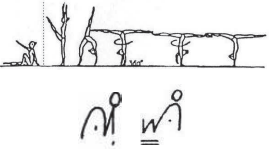
3.000 - Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.101 Saut, élan ou élévation à l'atr retour libre, aussi avec ½ à 1/1 tour (180°-360°) à l'atr. 	3.201 Saut, élan ou élévation à l'atr aussi avec 1 ½ à 2/1 tours (560°-720°) à l'atr. - retour libre 	3.301	3.401	3.501	3.601

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 10/16

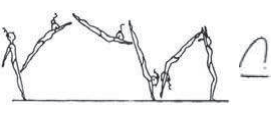
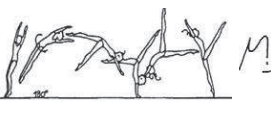
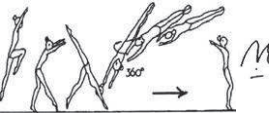
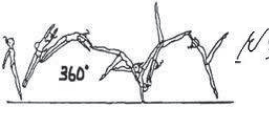
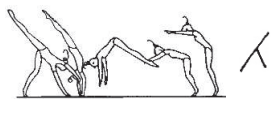
3.000 - Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.102 Saut de poisson, roulade avant 	3.202	3.302	3.402	3.502	3.602
3.103 Roulade ar. à l'atr avec ½ ou 1/1 - (180°-360°) à l'atr 	3.203 Roulade ar. à l'atr avec 1 ½ - 2/1 tours (540° - 720°) à l'atr 	3.303	3.403	3.503	3.603
A FFG VALEUR 0.10 Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pedestre 					
3.104 Renv. ar. sans envol de la station ou du siège groupé, une jambe tendue en av. jusqu'à l'atr - 1/1 tour (360°) à l'atr - retour libre 	3.204	3.304	3.404	3.504	3.604

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 11/16

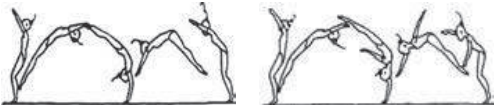
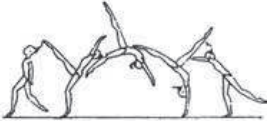
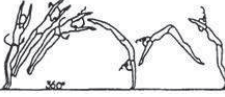
3.000 - Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.105 Renv. av. avec envol – appel d'1 pied ou renversement av. avec envol appel des 2 pieds – avec ou sans phase de balance libre avant l'appui des mains – réception libre   Saut extension en ar. Avec 1/2 tour (180°) et renv. av. avec envol – réception libre 	3.205	3.305 Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) après l'appui des mains ou avant  	3.405	3.505	3.605
3.106 Rondade 	3.206	3.306	3.406	3.506	3.606

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 12/16

3.000 - Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.107 Toutes les variantes de flic-flac et de flic-flac Auerbach, aussi avec appui sur un bras      Saut extension en ar. avec ¼ tour (90°) – renv. lat. libre – continuant avec ¼ tour (90°) à l'appui couché fac.  	3.207 Flic-flac avec 1/1 tour (360°) avant l'appui des mains  	3.307	3.407	3.507	3.607

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 13/16

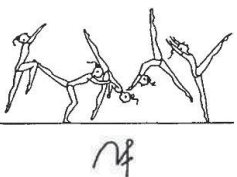
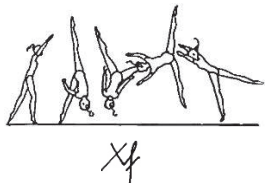
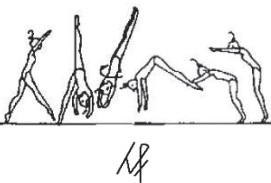
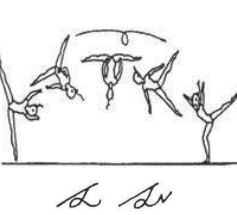
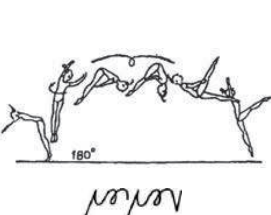
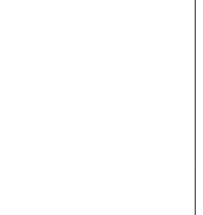
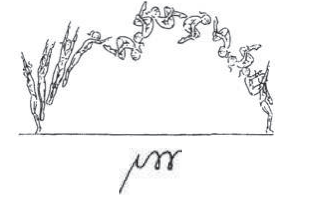
4.000 - Salto avant et latéraux

A	B	C	D	E	F/G/H
4.101 Salto av. groupé, ou carpé	4.201 Salto av. groupé avec 1/2 ou 1/1 tour (180° ou 360°) aussi salto avant carpé avec 1/2 tour (180°)	4.301	4.401	4.501 Double salto av. groupé	4.601 F Double salto av. groupé avec 1/2 tour (180°) ou double salto av. carpé
4.102	4.202 Salto av tendu aussi avec 1/2 tour (180°)	4.302 Salto av tendu avec 1/1 ou 1 1/2 tour (360°-540°)	4.402 Salto av tendu avec 2/1 tours (720°)	4.502 Salto av tendu avec 2 1/2 tours (900°)	4.602 Salto av. tendu avec 3/1 tours (1080°)

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 14/16

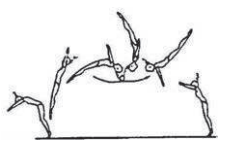
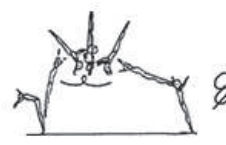
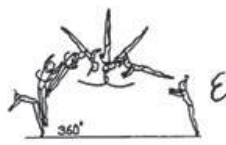
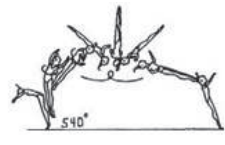
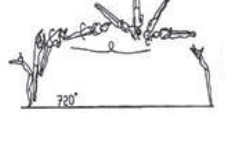
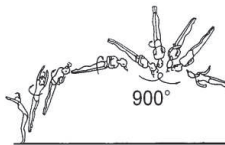
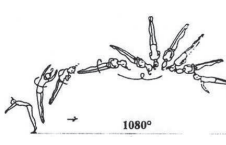
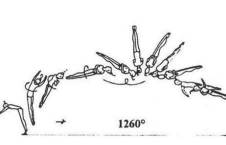
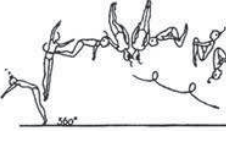
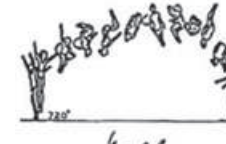
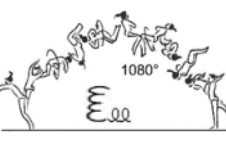
4.000 - Salti avant et latéraux

A	B	C	D	E	F/G/H
4.103 Renv. av. libre 	4.203 	4.303 	4.403 	4.503 	4.603 
4.104 Renv. lat. libre ou rondade libre 	4.204 	4.304 	4.404 	4.504 	4.604 
4.105 Appel en av. d'1 ou des 2 pieds – salto lat. groupé ou carpé 	4.205 Twist groupé ou carpé (appel en ar. avec 1/2 tour[180°] – salto av.) – réception libre 	4.305 	4.405 	4.505 Twist double av. groupé 	4.605 F Twist double av. carpé 
4.805 H Twist double av. tendu 	4.805 H Twist double av. tendu 	4.805 H Twist double av. tendu 	4.805 H Twist double av. tendu 	4.805 H Twist double av. tendu 	4.805 H Twist double av. tendu 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 15/16

5.000 - Salti arrières

A	B	C	D	E	F/G/H
5.101 Salto ar groupé, carpé ou tendu  	5.201 Salto ar tendu avec 1/2 tour ou salto ar groupé ou tendu avec 1/1 tour (180°-360°)    	5.301 Salto ar tendu avec 1 1/2 tour ou 2/1 tours (540° - 720°)    	5.401 Salto ar tendu avec 2 1/2 tours (900°)  	5.501 Salto ar tendu avec 3/1 tour (1080°)  	5.601 F Salto ar tendu avec 3 1/2 tours (1260°)  
5.102	5.202	5.302	5.402 Double salto ar. groupé   Double salto ar. carpé  	5.502 Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) (toutes techniques)    	5.802 H Double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°)   5.1002 J Double salto ar. groupé avec 3/1 tours (1080°)  

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 16/16

5.000 - Sauts arrières

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.103	5.203	5.303	5.403	5.503	5.603 F Double salto ar. tendu
					5.703 G Double salto ar. tendu avec 1/2 tour (180°)
					5.803 H Double salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°)
5.104 Salto tempo	5.204 Salto tempo avec 1/2 tour (180°)	5.304 Salto tempo avec 1/1 tour (360°)	5.404	5.504 / 5.604	5.903 I Double salto artendu avec 2/1 tours (720°)

PARTIE 4 / ANNEXES

TABLEAU DES ÉLÉMENTS

GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3			GROUPE 4			GROUPE 5		
1,00		1,60	La gymnaste doit exécuter 2 sauts identiques ou différents, seul le meilleur des 2 est pris en compte (meilleure NF). Si la gymnaste réalise 2 sauts dont les 1^{ers} envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2^{es} envols et avec 1,50 point ou moins de faute, une bonification de 0,50 point lui est accordée. Le Trampo-Tremp est autorisé quel que soit l'âge de la gymnaste : valeur ci-dessous moins 1.00 point.											
1,01		2,00												
1,02		2,60												
1,03		3,20												
1,04		3,60												
1,05		4,00												
1,10		2,00	2,10		3,60	3,10		3,20	4,10		3,00	5,10		3,80
1,11		2,40	2,11		3,80	3,11		3,40	4,11		3,20	5,11		4,00
1,12		2,80				3,12		3,80	4,12		3,60			
			2,12		4,20	3,13		4,20	4,13		4,00	5,12		4,40
			2,13		4,60	3,14		4,60	4,14		4,40	5,13		4,80
1,20		1,60	2,20		3,80	3,20		3,40	4,20		3,20	5,20		4,00
1,21		2,40	2,21		4,00							5,21		4,20
1,22		2,60												
1,23		3,20	2,22		4,40							5,22		4,60
1,24		3,60												
1,30		3,20	2,30		4,40	3,30		3,80	4,30		3,60	5,30		4,60
1,31		3,60	2,31		4,60	3,31		4,00	4,31		3,80	5,31		4,80
			2,32		5,00	3,32		4,40	4,32		4,20	5,32		5,20
1,40		2,00	2,33		5,40	3,33		4,80	4,33		4,60	5,33		5,60
			2,34		5,80	3,34		5,20	4,34		5,00	5,34		6,00
						3,35		5,60	4,35		5,40			
1,50		2,20	2,40		4,80				4,40		3,60			
1,51		2,60	2,41		5,20				4,41		4,00			
1,52		3,00							4,42		4,20			
1,53		3,40	2,50		6,00				4,50		3,80			
1,60		2,40							4,51		4,20			
1,61		2,80							4,52		4,60			
1,62		3,20							4,53		5,00			



Éléments SANS VALEUR
 Éléments FFG VALEUR 0,10

A		B		C		D		E		F		G	
A - .100		B - .200		C - .300		D - .400		E - .500		F - .600		G - .700	
↑	01												
	02												
	03												
	04												
	05												
	06												
	07												
	08												
	09												
	10												
	11												
↗	01												
	02												
	03												
	04												
	05												
	06												
	07												
↘	01												
	02												
	03												
	04												
	05												
	06												
	07												
	08												
	09												
	10												

↓		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
4.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
5.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
6.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							



7\	A -.100	B -.200	C -.300	D -.400	E -.500	F -.600	G -.700
1. ↑	01						
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

Éléments SANS VALEUR Éléments FFG VALEUR 0,10

7\	A -.100	B -.200	C -.300	D -.400	E -.500
2. —	01				
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
3. !	01				
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
4. —	01				
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

7\	A -.100	B -.200	C -.300	D -.400	E -.500	F -.600	G -.700	H -.800
5. ∩	01							
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
6. ↓	01							
02								
03								
04								
05								
06								
07								



□		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500
1. —	01			*		
	02		*			
	03		*	A		
	04		ZA	*		
	05		Z			
	06					
	07		*	*	*	
	08					
	09	*	*	*	*	
	10					
	11	*				
	12					
	13			*		
	14		*			
2. ○	01					④
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					

□		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700	H - .800	I - .900	J - 1.00
3. =	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
	06										
	07										
4. r	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
5. e	01										
	02										
	03										
	04										

■ Éléments FFG VALEUR 0,10

PERFORMANCE 1

EC BARRES

1. Tour proche minimum B
2. Un élément dans les grands tours (*soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale*)
3. Bascule ATR serré ou écarté dans les 10°
4. Une sortie avec salto

BONIFICATIONS NOTE D

- 1,8 - 2,2 = + 0,3
- 2,3 - 2,7 = + 0,6
- 2,8 - 3,2 = + 0,9
- 3,3 - 3,7 = + 1,2
- > = 3,8 = + 1,5

BONIFICATIONS SUR ÉLÉMENTS

1. Rotation longitudinale de 180° minimum (*tour proche, soleil*) avec passage à l'ATR
2. Envol BS-BI ou sortie avec double rotation transversale
3. Tour proche en C minimum de famille différente de l'EC1
4. Prise différente, élément minimum B pour la prise lune

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*)

PERFORMANCE 2

EC BARRES

1. Tour proche minimum B
2. Un élément dans les grands tours (*soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale*)
3. Bascule ATR serré ou écarté dans les 10°
4. Une sortie avec salto

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*)

PERFORMANCE 1
EC POUTRE
1. Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (<i>transversal ou latéral écarté</i>)
2. Un élément du groupe 3 (<i>tours</i>) ou un roulé/cercle
3. Une série acrobatique de 2 éléments acrobatiques minimum dont 1 élément avec envol (<i>sauf ATR sous toutes ses formes</i>)
4. Eléments acrobatiques de directions différentes (<i>avant/latéral et arrière</i>)

BONIFICATIONS NOTE D
3,3 - 3,5 = + 0,3
3,6 - 3,8 = + 0,6
3,9 - 4,1 = + 0,9
> = 4,2 = + 1,2

BONIFICATIONS SUR LIAISON / ÉLÉMENT
1. Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto
2. Un salto ou renversement libre sur la poutre hors série acrobatique
3. Un élément gymnique de valeur B min et un élément gymnique de valeur C min
4. Sortie (<i>minimum B</i>) en liaison avec un élément acrobatique avec envol

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*)
3 éléments Gym + 3 éléments Acro + 2 au choix

PERFORMANCE 2
EC POUTRE
1. Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (<i>transversal ou latéral écarté</i>)
2. Un élément du groupe 3 (<i>tours</i>) ou un roulé/cercle
3. Une série acrobatique de 2 éléments acrobatiques minimum dont 1 élément avec envol (<i>sauf ATR sous toutes ses formes</i>)
4. Eléments acrobatiques de directions différentes (<i>avant/latéral et arrière</i>)

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*)
3 éléments Gym + 3 éléments Acro + 2 au choix

DÉDUCTION POUR LA COMPOSITION ET L'ARTISTIQUE APPLICABLE EN PERFORMANCE 1 ET 2	0.10	0.20
Exécution artistique		
» Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	x	x
» Manque de finition de la gestuelle	x	
» Utilisation unique des bras	x	
» Manque de travail sur demi-pointes	x	
» Manque de fluidité	x	
Composition	x	
» Entrée sans VD	x	
» Manque de mouvements latéraux	x	
» Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre	x	

PERFORMANCE 1

EC SOL

1. Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement (*avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés*) dont un avec écart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral
2. Un salto avant ou arrière avec une rotation longitudinale de 360° min, dans une ligne acrobatique
3. 3 lignes acrobatiques dont 1 avec 3 éléments minimum
4. Un salto avant (*sauf renversement libre*) et un salto arrière, dans une ligne acrobatique identique ou différente

BONIFICATIONS NOTE D

3,3 - 3,5 = + 0,3

3,6 - 3,8 = + 0,6

3,9 - 4,1 = + 0,9

> = 4,2 = + 1,2

BONIFICATIONS SUR LIAISON / ÉLÉMENT

1. Salto avec rotation longitudinale de 720° minimum
2. Salto avec double rotation transversale
3. Une ligne acrobatique avec 2 salti identiques ou différents en liaison directe ou indirecte
4. Un élément gymnique de valeur B min et un élément gymnique de valeur C min

8 éléments maximum, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*)

3 éléments Gym + 3 éléments Acro + 2 au choix

PERFORMANCE 2

EC SOL

1. Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement (*avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés*) dont un avec écart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral
2. Un salto avant ou arrière avec une rotation longitudinale de 360° min, dans une ligne acrobatique
3. 3 lignes acrobatiques dont 1 avec 3 éléments minimum
4. Un salto avant (*sauf renversement libre*) et un salto arrière, dans une ligne acrobatique identique ou différente

8 éléments maximum, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*)

3 éléments Gym + 3 éléments Acro + 2 au choix

DÉDUCTION POUR LA COMPOSITION ET L'ARTISTIQUE APPLICABLE EN PERFORMANCE 1 ET 2

	0.10	0.20	0.30
Exécution artistique			
» Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	x	x	
» Manque de finition de la gestuelle	x		
» Utilisation unique des bras	x		
» Manque de travail sur demi-pointes	x		
» Manque de créativité	x		
Musique et musicalité			
» Manque d'expressivité en rapport avec le style de la musique	x	x	
» Manque de relation entre la musique et le mouvement en partie ou tout au long de l'exercice	x	x	
» Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	x		



CODE FIG AMÉNAGÉ PROGRAMME

1 Généralités

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée dans le règlement technique GAF 2026-2027 dans la partie réglementation matérielle PERFORMANCE et TOP 12.

Ce programme est construit sur la base du Code FIG 2022-2024. Les aménagements proposés sont décrits dans les sections ci-dessous, pour tout le reste la référence reste celle du code FIG (*les éléments des grilles des programmes FFGYM ne sont pas acceptés*) :

- » reconnaissance des éléments,
- » directives techniques,
- » pénalisations,
- » exigences de composition,
- » grilles d'éléments,
- » Les éléments sans valeur (surlignés en bleu) et les éléments FFG (surlignés en vert) intégrés au code Performance ne peuvent pas être utilisés dans ce programme.

2 Saut

2-1 Exigences de composition

La gymnaste doit exécuter deux sauts identiques ou différents issus du tableau des sauts FIG. Seul le meilleur des 2 est pris en compte (*meilleure NF*).

La gymnaste réalise son 1er saut, le jury annonce la Note D et le total des pénalisations puis la gymnaste exécute son 2nd saut en toute connaissance de cause.

Une 3^{ème} course d'élan est autorisée. Un 4^{ème} élan n'est pas autorisé.

2-2 Bonifications

Si la gymnaste réalise 2 sauts dont le premier envol est différent, avec une rotation transversale dans le 2^e envol et avec 1,5 pt ou moins de faute sur chacun des 2 sauts, une bonification de 0.50 point lui est accordée.

Une bonification sur la ND est également possible :

Note D de 3.60 à 3.70 = + 0.30

Note D à partir de 3.80 = + 0.60

3 Barres Asymétriques

3-1 Exigences de composition

4 Exigences de composition à 0.50 point chacune :

- » Envol de BS à BI
- » Envol à la même barre
- » Prises différentes (*sauf prises d'élan, entrées et sorties*)
- » Élément sans envol avec un tour de 360° minimum (*sauf entrée*)

3-2 Valeurs de liaison et bonus sortie

Possibles avec les entrées et les sorties – éléments identiques ou différents

$C + C = + 0.10$

$D + B$ (*l'élément B doit montrer un envol BI à BS*) = + 0.10

$C + D = + 0.20$

$D + D$ (*ou plus difficile*) = + 0.20

Un bonus de 0.20 sera accordé pour les sorties de valeur C minimum (réalisée sans chute)

3-3 Bonification

Note D de 1.80 à 2.20 = + 0.30

Note D de 2.30 à 2.70 = + 0.60

Note D de 2.80 à 3.20 = + 0.90

Note D de 3.30 à 3.70 = + 1.20

Note D à partir de 3.80 = + 1.50

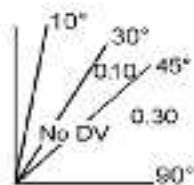
Remarques :

- Prise d'élan jambes serrées ou écartées au-dessus de l'horizontale prise en compte uniquement dans le décompte des éléments mais n'a pas de valeur de difficulté.
- Pas de pénalisation pour élan à vide (*sauf après un tour d'appui arrière suivi d'une prise d'élan*).

CODE FIG AMÉNAGÉ

PROGRAMME

3-4 Prises d'élan a l'appui tendu renverse (ATR)



Jury D

Si élément terminé :

- Dans les 10° de la verticale = VD accordée
- > 10° = pas de VD



Jury E

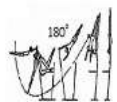
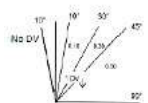
> 30° - 45°

> 45°

- 0.10

- 0.30

3-5 Éléments circulaires a l'ATR sans tours et éléments avec envol de BS à l'ATR BL



Jury D

Si élément terminé :

- > 10° avant la verticale = Pas ou autre VD
- > 10° après la verticale = 1 VD inférieure

Jury E

> 10° - 30°

> 30° - 45°

> 45°

- 0.10

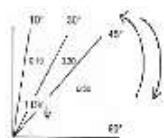
- 0.30

- 0.50

3-6 Élans - éléments avec tour qui :



- N'atteignent pas l'ATR
- Ne passent pas par la verticale
- Continuent après le tour dans la direction opposée



Jury D

Si élément terminé :

- Dans les 10° de la verticale -VD attribuée (voir 9.4.4.)
- > 10° avant verticale - 1 VD inférieure élément circulaire avec tour à l'ATR

Jury E

> 10° - 30°

> 30° - 45°

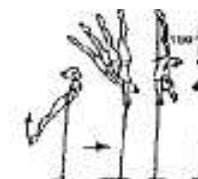
> 45°

- 0.10

- 0.30

- 0.50

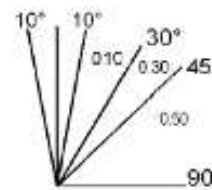
3-7 Éléments circulaires avec rotation à l'ATR et prises d'élan à l'ATR avec rotation



Jury D

Si élément terminé :

- Dans les 10° de la verticale (de chaque côté)
- VD attribuée



Jury E

> 10° - 30°

> 30° - 45°

> 45°

- 0.10

- 0.30

- 0.50

Si le même élément est exécuté comme élan et comme élément circulaire avec tour, il ne sera compté qu'une fois dans l'ordre chronologique.

CODE FIG AMÉNAGÉ

PROGRAMME

4 Poutre

4-1 Exigences de composition

4 Exigences de composition à 0.50 point chacune :

- » Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (*transversal ou latéral*) ou écarté latéral
- » Tour (*groupe 3*) ou un roulé/cercle
- » Une série acrobatique, minimum 2 éléments avec envol (*avec ou sans appui des mains*) dont un salto. Les éléments peuvent être identiques
- » Eléments acrobatiques de directions différentes (*avant/latéral et arrière*)

4-2 Valeurs de liaison et bonus sortie

Acro avec envol (*sauf sortie*) C + C = + 0.20 et B + D = + 0.20

Bonus série : B + B + C = + 0.20 (*série gymnique, mixte ou acrobatique*)

- » Dans n'importe quel ordre
- » Valable avec l'entrée et/ou la sortie (*sortie C minimum*)
- » En plus des autres VL
- » Le même élément acrobatique (avec ou sans envol) peut être répété dans la même liaison pour recevoir le BS)

Mixte ou gymnique (*mixte = avec éléments acro avec envol seulement*)

B + D = + 0.10 ; C + C = + 0.20 ; D (*salto*) + A (*gym*) = + 0.20 ; A + C (*2 pivots*) = + 0.20

Un bonus de 0.20 sera accordé pour les sorties de valeur C minimum (réalisée sans chute)

4-3 Bonification

Note D de 3.60 à 3.80 = + 0.30

Note D de 3.90 à 4.10 = + 0.60

Note D de 4.20 à 4.40 = + 0.90

Note D à partir de 4.50 = + 1.20

5 Sol

Les musiques avec paroles sont autorisées.

5-1 Exigences de composition

4 Exigences de composition à 0.50 point chacune :

- » Un passage gymnique composé de 2 sauts différents du code, liés directement ou indirectement dont 1 avec un écart de 180° en position transversale/latérale ou écarté latéral. Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.
- » Salto avec rotation longitudinale (*minimum 360°*)
- » Salto avec double rotation transversale
- » Salto arrière et avant (*sauf renversement libre*) dans la même ou différente ligne acro

Les EC 2, 3 et 4 doivent être exécutées dans une ligne acrobatique (*au minimum 2 éléments avec envol, dont un salto, liés directement*).

5-2 Valeurs de liaison et bonus sortie

Acro directes (*identiques ou différentes*) :

C + A = + 0.10 ; B + B = + 0.10 ; B + C = + 0.20 ; D + A = + 0.20 ; C + C = + 0.30

Acro indirectes : B + C = + 0.10 ; A + A + C = + 0.10 ; B/C + D = + 0.20 ; A + A + D = + 0.20

Mixtes: C (*acro*) + A (*gym*) = + 0.10 ; D (*acro*) + A (*gym*) = + 0.20

Liaisons de tours sur une jambe : B + B = + 0.10 et A + D = + 0.20

Un bonus de 0.20 sera accordé pour les sorties de valeur C minimum quand il y a plus de deux lignes acrobatiques (*la dernière ligne acrobatique doit être réalisée sans chute*)

5-3 Bonification

Note D de 3.60 à 3.80 = + 0.30

Note D de 3.90 à 4.10 = + 0.60

Note D de 4.20 à 4.40 = + 0.90

Note D à partir de 4.50 = + 1.20

CODE FIG AMÉNAGÉ

BARRES

VL 0,1	VL 0,2	
C+C	C+D	
D+B (la B doit montrer un envol de BI à BS)	D + D (ou plus difficile)	

Bonus sortie C min. = + 0.20

BONIFICATIONS NOTE D
1,80 à 2,20 = + 0,3
2,30 à 2,70 = + 0,6
2,80 à 3,20 = + 0,9
3,30 à 3,70 = + 1,2
≥ 3,80 = + 1,5

EC
1. BS ➡ BI
2. Envol ➡
3. Prises diff. (sauf entrée, sortie et prises d'élán)
4. Élé. ss envol avec rot. long. 360° (sauf entrée)

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	
Sauter BI/BS ou BS/BI	0,5
Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI	0,5
+2 elts id. avt sortie	0,1

CODE FIG AMÉNAGÉ

POUTRE

VL	0,1	0,2
Acro avec envol		C+C
(sauf sortie)		B+D
Bonus série acro ou mixte ou gymnique (valable en entrée - sortie C mini)		B+B+C
Série gym, mixte ou acro		B+B+C
Gymn/Mixte	B+D	C+C
Salto + gym		D+A
Pirouette (seulement groupe 3)		A+C

Bonus sortie C min. = + 0,20

BONIFICATIONS NOTE D
3,60 à 3,80 = + 0,3
3,90 à 4,10 = + 0,6
4,20 à 4,40 = + 0,9
≥ 4,50 = + 1,2

EC
1. Série gymn diff. (dont 1 avec 180° Écart ou écarté lat)
2. Groupe 3 ou roulé/cercle
3. Série acro. (2 élé. 1 salto)
4. Acro. (av/lat & ar)

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	0,10	0,20
Exécution artistique		
» Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	x	x
» Manque de finition de la gestuelle	x	
» Utilisation unique des bras	x	
» Manque de travail sur demi-pointes	x	
» Manque de fluidité	x	
Composition	x	
» Entrée sans VD	x	
» Manque de mouvements latéraux	x	
» Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre	x	

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS	
Mauvais rythme dans les séries	0,10 ch fois
Préparation excessive	
» Ajustement (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles)	0,10 ch fois
» Élan des bras excessif avant les éléments gymniques	0,10 ch fois
» Pause (appliqué à deux secondes)	0,10 ch fois
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre	0,30
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	0,10/0,30/0,50

CODE FIG AMÉNAGÉ

SOL

VL	0,1	0,2	0,3
Acro directe	C+A	B+C	C+C
	B+B	D+A	
Acro indirecte	B+C	B/C+D	
	A+A+C	A+A+D	
Mixte (<i>C et D acro et A gymnique</i>)	C+A	D+A	
Liaison tour	B+B	A+D	

Bonus sortie quand il y a plus de 2 lignes acrobatiques C min. = + 0,20

BONIFICATIONS NOTE D
3,60 à 3,80 = + 0,3
3,90 à 4,10 = + 0,6
4,20 à 4,40 = + 0,9
≥ 4,50 = + 1,2

EC
1. Passage gymn diff. - 1 avec 180°écart/écarté lat.
2. Salto Dir. (<i>av/lat & ar</i>)
3. Salto avec rotation long (<i>min. 360 °</i>)
4. Salto avec double rot. transv.

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	0.10	0.20	0.30
Exécution artistique			
» Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	x	x	
» Manque de finition de la gestuelle	x		
» Utilisation unique des bras	x		
» Manque de travail sur demi-pointes	x		
» Manque de créativité	x		
Musique et musicalité			
» Manque d'expressivité en rapport avec le style de la musique	x	x	
» Manque de relation entre la musique et le mouvement en partie ou tout au long de l'exercice	x	x	
» Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	x		

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS	
Préparation excessive	
» Pause (<i>appliquée à 2 secondes</i>)	0,10 chq fois
» Ajustement (<i>pas sans chorégraphie</i>)	0,10 chq fois
» Élan des bras excessifs avant les éléments gymniques	0,10 chq fois
Distribution des éléments	
» L'exercice débute immédiatement par une ligne acrobatique/élément acrobatique	0,10
» Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre, dans la même diagonale sans chorégraphie entre	0,10 chq fois
» L'exercice se termine avec un élément acro (<i>pas de chorégraphie après la dernière acro</i>)	0,10
» Plus d'une ligne acro en suivant	0,10 chq fois
Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips (<i>positionnés en dernier élément</i>)	0,50

RÉGLEMENTATION

MATÉRIELLE

Seules les spécificités liées à chaque programme sont indiquées dans ce tableau. Le règlement technique FFGym doit être appliqué en dehors de ces précisions.				
	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
 FIG aménagé / Performance	- Cf. règlement technique GAF 2026-2027 réglementation matérielle PERFORMANCE et TOP 12 - Barres asymétriques et poutre : 1 ou 2 tremplins autorisés (<i>FIG aménagé 1 tremplin uniquement</i>)			
 Performance 7-9 ans	1 trampo-tremp, en position basse - Table de saut à 1 m - Pile de tapis à hauteur de la table de saut, longueur 6m x largeur 2m	- Barre supérieure 2,55 m à partir du sol (+ ou - 3 cm) - Barre inférieure 1,75 m à partir du sol (+ ou - 3 cm) 1 ou 2 tremplins ou un module en mousse rigide / caisse en bois de hauteur 60 cm sont autorisés pour les entrées - Tapis réception épaisseur 20 cm longueur 10 m - Surtapis de réception épaisseur 10 cm (4 m x 2 m) obligatoire	- Hauteur 1,25 m à partir du sol 1 tremplin ou 2 tremplins autorisés - Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 2 m (<i>entrée</i>) et 4 m (<i>sortie</i>) - Surtapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire (2 m x 2 m)	Praticable dynamique 14 m x 14 m. Aire d'évolution 12 m x 12m
 Fédéral A	- Cf. réglementation matérielle niveau de pratique fédéral dans le règlement technique 2026-2027 - Tremplin normes FIG, Trampotremp (<i>interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp, positionner à la graduation du 3^{ème} trou correspondant à la hauteur la plus haute</i>) - Barres asymétriques et poutre : 1 ou 2 tremplins autorisés			

GAF



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR