



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2023



**GAF**



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# 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.

La suppression des programmes existant sur certains territoires, notamment au niveau des zones, représente une opportunité pour proposer une offre compétitive cohérente, issue d'une vision globale et répondant aux besoins des clubs et des gymnastes.

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 : calcul de la note de départ simplifié en « Fédéral » et valeurs des éléments identiques à celles du Code FIG en « Performance » quel que soit le programme.

## Les programmes proposés en 2023-2024 :

**FÉDÉRAL B :** adapté aux capacités des gymnastes débutantes à partir de 7 ans et pratiquant 1 à 2 fois par semaine, ce programme représente le premier niveau de compétition. La réglementation matérielle simplifiée facilite l'organisation des rencontres et permet d'accueillir des effectifs importants.

**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 contenu correspond aux anciennes catégories « DIR ». 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, 2 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.

Après une saison de mise en place, une actualisation des programmes a été effectuée, afin d'optimiser les contenus et l'évaluation.

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 B FÉDÉRAL A

<b>5</b>	<b>Fédéral B</b>
5	Difficultés
5	Bonifications
5	Exécution
6	Tableaux des éléments
<b>13</b>	<b>Fédéral A</b>
13	Difficultés
13	Bonifications
13	Exécution
14	Tableaux des éléments
<b>21</b>	<b>Tableau des fautes générales</b>
<b>23</b>	<b>Directives techniques</b>



## PROGRAMMES PERFORMANCE 7-9 ANS PERFORMANCE FIG AMÉNAGÉ

<b>27</b>	<b>Performance 7-9 ans</b>	<b>61</b>	<b>Performance</b>	<b>179</b>	<b>FIG Aménagé</b>
27	Partie 1 – Évaluation des exercices	61	Partie 1 – Évaluation des exercices	179	Généralités
27	Calcul de la note	61	Calcul de la note	179	SAUT
27	Calcul de la note D	61	Calcul de la note D	181	BARRES ASYMÉTRIQUES
29	Règlement pour la note E	64	Règlement pour la note E	182	POUTRE
<b>32</b>	<b>Partie 2 – Règlements aux agrès et éléments</b>	67	Directives techniques	183	SOL
32	SAUT	<b>73</b>	<b>Partie 2 – Règlements aux agrès</b>	<b>184</b>	<b>Feuille de notation</b>
34	• Éléments Saut	73	SAUT	<b>185</b>	<b>Réglementation Matérielle</b>
36	BARRES ASYMÉTRIQUES	75	BARRES ASYMÉTRIQUES		
38	• Éléments Barres asymétriques	77	POUTRE		
44	POUTRE	81	SOL		
46	• Éléments Poutre	<b>84</b>	<b>Partie 3 - Éléments</b>		
52	SOL	84	• Éléments Saut		
54	• Éléments Sol	92	• Éléments Barres asymétriques		
		122	• Éléments Poutre		
		156	• Éléments Sol		
		<b>172</b>	<b>Partie 4 - Annexes</b>		



# PROGRAMMES

FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL A



# FÉDÉRAL B

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 185.

## COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL B ?

### Note Finale sur 11 points maximum

- **Note D** : 11 points      **Difficultés** : 10 points      **Bonifications** : 1 point (2 X 0,5 pt)
- **Note Finale** : ND moins fautes d'exécution et pénalités
- **Tenue** : justaucorps identiques ou différents, à l'initiative des clubs

## DIFFICULTÉS/10 POINTS

### 1-1 Choix des éléments

Un maximum de 5 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral B » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 2 points, 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.

- 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*).
- 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.
- Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés

### 1-2 Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym « Fédéral B »

## BONIFICATIONS/1 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre) permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

## EXÉCUTION

### Il faut tenir compte des paramètres suivants :

#### LES FAUTES GÉNÉRALES

TABLEAU [page 21](#)

#### LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT [page 6](#)

BARRES [page 7](#)

POUTRE [page 9](#)

SOL [page 11](#)

# FÉDÉRAL B

## SAUT

### GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
- Toutes les années d'âges doivent utiliser 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<sup>e</sup> 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

### FAUTES D'EXÉCUTION

#### 1<sup>er</sup> ENVOL

- Mauvaise technique
  - angle des hanches 0,10 – 0,30
  - corps 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 0,10 – 0,30 - 0,50
  - angle des épaules 0,10 – 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 – 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : 0,50 (*une fois*)

#### 2<sup>ème</sup> ENVOL

- Hauteur 0,10 – 0,30 - 0,50
- 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*
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant (interdit 7-8-9 ans)	9

#### CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

# FÉDÉRAL B

## BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.

### EXIGENCES DE GROUPE (à partir de 10 ans)

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :





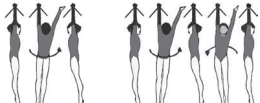
















- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 1 élément au choix dans la grille

### Exigences de groupes 7-8-9

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille







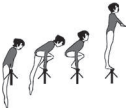
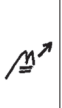





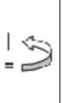


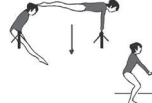

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement
- Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en bleu

GROUPES 1/2			
ENTRÉES		SUSPENSIONS	
			 
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI		Renversement arrière du balancé	
			 2 sec 
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS		Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	
			 
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)		De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension	
			
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	
			
Renversement arrière du lancé de jambe			

# FÉDÉRAL B

## BARRES 2/2

GROUPES 2/2					
APPUIS			SORTIES		
					
De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière groupé ou tendu		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS	
					
Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS		De l'appui cavalier BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre		De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	
					
De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS		Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)		Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	

### FAUTES SPÉCIFIQUES

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

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Frôler le tapis ou l'agrès avec la main	0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute (30 sec)	Exercice terminé	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

### CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
<b>ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif</b>	
<b>Total Fautes exécution</b>	
<b>NF = ND - Total Fautes</b>	





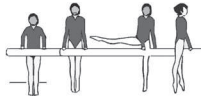





















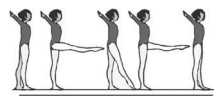



# FÉDÉRAL B

## POUTRE 1/2

### EXIGENCES DE GROUPE








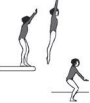



Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (durée 40 secondes maximum) :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément acrobatique
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille
- pour les 7-9 ans: en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre
- 2 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès)

GROUPES 1/2									
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNISTIQUES							
		TOURS			SAUTS				
									
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec			Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant		
									
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		1/2 pivot, position de la jambe libre au choix		Détourné, aussi accroupi		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		Saut vertical avec changement de jambe	
									
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Planche ou arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum		Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum		Saut de chat genoux à l'horizontale			

# FÉDÉRAL B

## POUTRE 2/2

GROUPES 2/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIES	
ARRIÈRE		AVANT			
			!		
Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres		ATR passé(e) sous toutes ses formes (à la verticale)		Sortie rondade	
					
Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes		Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui		Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	
					
		Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes			

### 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 chronométrage prévient la gymnaste à 30 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	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 (40 sec.)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé	

### CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
<b>ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif</b>	
<b>Total Fautes exécution</b>	
<b>NF = ND - Total Fautes</b>	














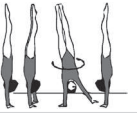

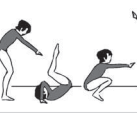


# FÉDÉRAL B

SOL 1/2

## EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (durée 40 secondes maximum) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 2 éléments acrobatiques
- 2 éléments gymniques
- 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2			
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			
AVANT		ARRIÈRE	
			
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre
			
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre
			
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente	Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre
			
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)	De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (si pont tenu 2", validation de 2 éléments)
			
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre			

# FÉDÉRAL B

SOL 2/2



FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL A

GROUPES 2/2											
ÉLÉMENTS GYMNIQUES											
SOUPLESSE MAINTIEN				SAUTS				TOURS			
Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical, aussi avec 1/2 tour		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)			
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut de chat genoux à l'horizontale		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente			
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec		Écrasement facial maintenu 2 sec		Pas chassés D - G ou inversement		Saut vertical avec changement de jambe		Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.			
				Saut sissonne écart à 180°		Assemblé		Détourné			

## FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronométrateur prévient la gymnaste à 30 sec.
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0.50	
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2.00	

## CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
<b>ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif</b>	
<b>Total Fautes exécution</b>	
<b>NF = ND - Total Fautes</b>	



La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 185.

## COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL A ?

### Note Finale sur 13,5 points maximum

- **Note D** : 13,5 points      **Difficultés** : 12 points      **Bonifications** : 1,5 point (3 X 0,5 pt)
- **Note Finale** : ND moins fautes d'exécution et pénalités

Pour les catégories à finalité autre que nationale, mises en place à l'initiative des comités régionaux et du regroupement (cf. page 41 du règlement technique GAM-GAF 2023-2024), possibilité d'ajuster les modalités de notation (exemples : pas de prise en compte des bonifications ou détermination d'une note D maximale inférieure à 12 points)

### DIFFICULTÉS/12 POINTS

#### 1-1 Choix des éléments

Un maximum de 6 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral A » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 1 ou 2 points, 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.

- 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*).
- 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.
- Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

#### 1-2 Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym « Fédéral A »

### BONIFICATIONS/1,5 POINT

Les éléments 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

#### Il faut tenir compte des paramètres suivants :

##### LES FAUTES GÉNÉRALES

TABLEAU [page 21](#)

##### LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT [page 14](#)

BARRES [page 15](#)

POUTRE [page 17](#)

SOL [page 19](#)



# 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<sup>e</sup> 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

### FAUTES D'EXÉCUTION

#### 1<sup>er</sup> ENVOL

- Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol :  
 $\leq 45^\circ : 0,10 - \leq 90^\circ : 0,30 - >90^\circ : 0,50$
- Mauvaise technique
  - angle des hanches 0,10 – 0,30
  - corps 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 0,10 – 0,30 - 0,50
  - angle des épaules 0,10 – 0,30
- 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


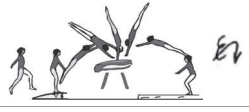


#### 2<sup>ème</sup> ENVOL

- 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	10	11
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol	11	12
	Renversement avant	12	13
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol et 1/2 tour (180°) dans le 2 <sup>e</sup> envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	12	13

### CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

# FÉDÉRAL A

## BARRES 1/2

### EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille

**3 bonifications maximum à 0,5 pt** (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

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




GROUPE 1/2			
ENTRÉES		SUSPENSIONS	
1 pt 	2 pts 	1 pt 	1 pt 
1 pt 	2 pts 	1 pt 	1 pt 
	2 pts 	1 pt 	1 pt 
		2 pts 	2 pts 
		2 pts 	1 pt 
		1 pt 	

# FÉDÉRAL A

## BARRES 2/2

FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL A

GROUPE 2/2			
APPUIS		SORTIES	
1 pt 		1 pt 	
De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné	
1 pt 		2 pts 	
Prise d'élan à l'horizontale, aussi en sortie BI (comptabilisé 1 seule fois)		Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées (tendues ou fléchies)	
1 pt 		1 pt 	
De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS		De l'appui cavalier tour en avant (prises libres)	
2 pts 		1 pt 	
Bascule fixe		Montée debout sur BI un pied après l'autre pour attraper la BS	
1 pt 		1 pt 	
Tour d'appui avant jambes tendues		De l'appui cavalier BI ou BS, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	
		2 pts 	
		Tour d'appui arrière libre à l'horizontale	

### FAUTES SPÉCIFIQUES

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

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
		Frôler le tapis ou l'agrès avec la main	0.30
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Manque d'amplitude dans les prises d'élan et balancés	0.10 / 0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute (30 secondes)	Exercice terminé	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

### CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
<b>Total Fautes exécution</b>	
NF = ND - Total Fautes	






# FÉDÉRAL A

## POUTRE 2/2

FÉDÉRAL B

GROUPE 2/2							
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIES			
ARRIÈRE		AVANT/LATÉRAL					
1 pt 		1 pt 		2 pts 	1 pt 		
Chandelle corps tendu (départ et retour libres) maintenue 2 sec		ATR passé sous toutes ses formes		Tic tac		Sortie rondade	
1 pt 		2 pts 		2 pts 	1 pt 		
Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre		ATR maintenu (sous toutes ses formes) 2 sec.		Rondade (interdite en liaison avec sortie)		Sortie saut de mains	
2 pts 		1 pt 		2 pts 	2 pts 		
Souplesse arrière		Roulade avant départ appui pédestre, retour libre		Souplesse avant		Sortie salto avant groupé	
2 pts 		2 pts 		2 pts 	2 pts 		
Flic Flac jambes décalées		Roue sous toutes ses formes		Saut de mains		Sortie salto arrière groupé	
				1 pt 	1 pt 		
				Pont départ allongé		Sortie salto costal	

### 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 chronomètre prévient la gymnaste à 50 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	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)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 sec)	Exercice terminé	
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10	
Pas de passage proche de la poutre	0.10	
Aucune gestuelle	0.10	

### CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
$ND = (\text{Nbre d'éléments} \times 1 + \text{Nbre d'éléments} \times 2) + \text{Bonif}$	
<b>Total Fautes exécution</b>	
<b>NF = ND - Total Fautes</b>	



FÉDÉRAL A

# FÉDÉRAL A

SOL 1/2

## EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre sur praticable 12 m x 12 m, en musique (durée 1 minute)  
de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :

- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques arrière »
- 2 éléments gymniques au choix
- 2 éléments au choix dans la grille

**3 bonifications maximum à 0,5 pt** (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

**Rondade flip salto = 2 bonifications**

GROUPE 1/2								
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES								
AVANT/LATÉRAL				ARRIÈRE				
1 pt 		2 pts 		2 pts 		1 pt 	2 pts 	
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Équerre écartée et élévation à l'ATR par placement du dos, retour en fente		Saut de mains 2 pieds avec rebond		Roulade arrière bras tendus corps carapé, départ et retour à l'appui pédestre		
Rondade avec rebond		Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		salto avant groupé		Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre		
1 pt 		1 pt 		2 pts 		1 pt 		2 pts 
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre		ATR valse, jambes tendues serrées retour en fente		Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre		
1 pt 		1 pt 		1 pt 		1 pt 		
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées retour en fente		Saut de mains 1 pied		Salto costal		Flic-flac jambes décalées		
		1 pt 		1 pt 				
		Saut de l'ange		Salto facial				



# FÉDÉRAL A

SOL 2/2

FÉDÉRAL B

## GRUPE 2/2

### ÉLÉMENTS GYMNIQUES

SAUTS				TOURS	
<p>1 pt</p>		<p>2 pts</p>		<p>1 pt</p>	
Saut groupé aussi avec 1/2 ou 2 tour genoux à l'horizontale		Saut écart antéropostérieur écart à 180°		Saut de chat avec 1/2 tour ou tour cuisses à l'horizontale	
<p>1 pt</p>		<p>2 pts</p>		<p>1 pt</p>	
Saut cosaque appel et réception 1 ou 2 pieds aussi avec 1/2 tour genoux à l'horizontale		Saut sissonne écart à 180°		Saut vertical avec 1 tour	
<p>1 pt</p>		<p>2 pts</p>		<p>1 pt</p>	
Saut ciseaux avant battements à l'horizontale		Saut enjambe par développé ou battement, écart à 180°		Saut changement de jambe à la position saut cosaque genoux à l'horizontale	
<p>2 pts</p>		<p>2 pts</p>		<p>2 pts</p>	
Saut carpé écarté ou serré cuisses à l'horizontale		Saut changement de jambe écart à 180°		Saut carpé 1/2 tour	
				<p>1 pt</p>	
				<p>1 pt</p>	
				<p>1 pt</p>	
				<p>2 pts</p>	

### 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)	2.00	
Absence de musique	2.00	
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10	
Pas de passage au sol	0.10	
Manque de synchronisation musique / mouvement:	0.10	

### CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
$ND = (Nbre\ d'éléments\ x\ 1 + Nbre\ d'éléments\ x\ 2) + Bonif$	
<b>Total Fautes exécution</b>	
$NF = ND - Total\ Fautes$	



FÉDÉRAL A

# FÉDÉRAL A - B

## 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 +
<b>Par le jury E</b>					
<b>FAUTES D'EXÉCUTION</b>					
- 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		
<b>Manque</b>					
- 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			
<b>Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>)</b>					
- 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		
<b>FAUTES DE RÉCEPTION (<i>tous les éléments y compris les sorties</i>)</b>		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 B



FÉDÉRAL A

# FÉDÉRAL A - B

## TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
<b>Par le jury D</b>					
- 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
<b>Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition</b>					
<b>IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS</b>					
- 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	
<b>Par le responsable des juges de la compétition</b>					
- Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Ajouter, remplacer 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	
- Tenue incorrecte - justaucorps, bijoux	Gym/Agrès		x		
- Justaucorps non identiques ( <i>pour les gymnastes d'une même équipe</i> )	Équipe				1.00P. Qualification et finale par équipe appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 <sup>ère</sup> fois.
- Dépassement du temps	Poutre, sol				2.00 sur la note finale



FÉDÉRAL B



FÉDÉRAL A

# FÉDÉRAL A - B

## DIRECTIVES TECHNIQUES

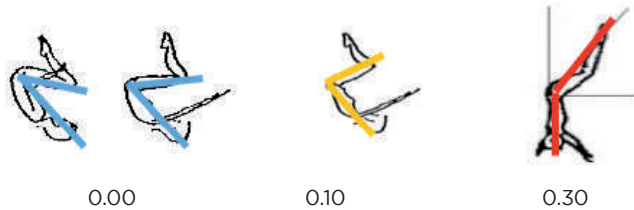
Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que l'exigence de groupe soit reconnue

### A tous les agrès

#### Reconnaisances des positions du corps

- **Groupé**

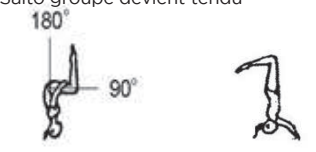
Angle des hanches et genoux, moins de 90° dans les salti et éléments gymniques



- **Tendu**

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



<p>Salto groupé devient tendu</p> 	<p><b>Jury D</b> Hanches ouvertes (180°) » On donne salto tendu</p>
---	---

#### Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord = l'Exigence de Groupe est attribuée.

Sans réception sur les pieds d'abord = l'Exigence de Groupe 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

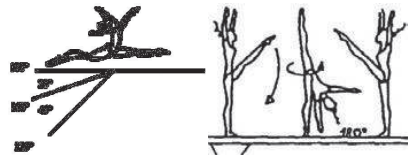
Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnait un autre élément de la grille. Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

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

# FÉDÉRAL A - B

## 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° = pas d'exigence de Groupe

#### 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

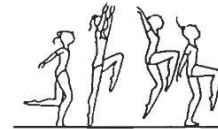
#### Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

#### 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

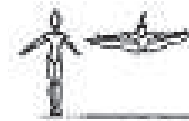
#### Jury D

- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe
- 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 carpé écarté



#### Exigence

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

#### Jury D

- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe

#### Jury E

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





# FÉDÉRAL A - B

## 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

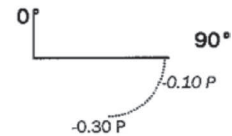
Une grande déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.50

## Sol

Les éléments avec un retour en fente ne sont pas reconnus en cas de retour différent. Si la gymnaste termine en roulade, ne pas pénaliser pour chute.

## Barres

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

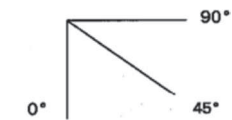


Manque d'amplitude  
0.10 ou 0.30

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
		Saut, Barres : - 0,50 point à chaque fois
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Le « ET » qui précède l'option détermine que celle-ci est un élément, une série ou une liaison supplémentaire</li> </ul>	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 +
<b>Par le jury E</b>					
<b>FAUTES D'EXÉCUTION</b>					
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		
<b>Manque</b>					
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			
<b>Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>)</b>					
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
<b>Par le jury E</b>					
<b>FAUTES DE RÉCEPTION</b> ( <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
<b>Par le jury D sur la Note Finale après consultation du ou de la responsable des juges</b>				
<b>COMPORTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR</b>				
Parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier (encouragements)			x	
<b>COMPORTEMENT DE LA GYMNASTE</b>				
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		
<b>IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS</b>				
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès			x	
<b>Par le jury D sur la Note Finale</b>				
<b>COMPORTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR</b>				
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : au saut, à la poutre et au sol			x	
<b>COMPORTEMENT DE LA GYMNASTE</b>				
Ne pas saluer le jury avant et/ou après l'exercice		x		
<b>IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS</b>				
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	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre			x	
<b>Notification écrite par le chronométreur au jury D</b>				
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 (sans panachage possible dans les séquences dans le même saut). Le meilleur des deux sauts est pris en compte pour la note finale.

Pour recevoir, une note D, la gymnaste doit effectuer les deux séquences. Sinon, cela sera considéré comme un saut NUL.

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

La présence de l'entraîneur est obligatoire.

#### 5-2 Protocole

La gymnaste exécute son premier saut (les séquences dans l'ordre) puis effectue son deuxième saut (les séquences dans l'ordre).

#### 5-3 Matériel

Trampo-trempe (position basse) et tapis de réception de compétition (6 m x 2m x 40 cm) + sur tapis de 10 cm. Pas de table de saut. Pour tous les niveaux, tapis Yurchenko obligatoire devant le trampo-trempe.

Course d'élan, 10 m maximum.

#### 5-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès (*Jury D sur la Note Finale*)

» Appui d'un bras (deuxième séquence)	- 2 points
» La gymnaste exécute un rebond supplémentaire ou marche à l'appui sur le trampo-trempe (deuxième séquence)	Saut NUL
» La gymnaste ne prend l'appui qu'avec un seul pied (séquence 1 du niveau 1)	Saut NUL
» Pas d'appui (deuxième séquence)	Saut NUL
» Appui de la tête sur le trampo-trempe	Saut NUL
» Aide pendant le saut	Saut NUL
» Elan et touche du trampo-tramp sans exécuter la séquence	Saut NUL
» La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Saut NUL
» Saut exécuté non répertorié	Saut NUL



# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## SAUT 2/3

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


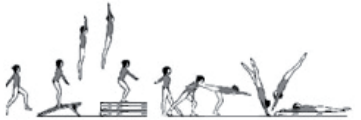
FAUTES	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>Première séquence</b>				
» Hauteur	x	x	x	
» Précision de la position groupée (Saut N2)	x	x		
» Alignement du corps	x			
» Manque de maintien de la position tendue (Saut N3)	x	x		
» Extension insuffisante et/ou tardive (Saut N2)	x	x		
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes ou genoux écartés	x	x		
» Sous rotation dans le salto sans chute (Sauts N2 et N3)	x			
» Sous rotation dans le salto avec chute (Sauts N2 et N3)		x		
» Déviation par rapport à l'axe	x			
» Dynamisme	x	x		
<b>Deuxième et troisième séquences</b>				
<b>PREMIER ENVOL</b>				
» Angles des hanches	x	x		
» Corps cambré	x	x		
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes ou genoux écartés	x	x		
<b>IMPULSION</b>				
» Appui décalé des mains	x	x		
» Bras fléchis	x	x	x	
» Angle des épaules	x	x		
» Ne pas passer par la verticale	x			
<b>DEUXIÈME ENVOL (SAUTS N2 ET N3)</b>				
» Manque de Hauteur	x	x	x	
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes ou genoux écartés	x	x		
» Déviation par rapport à l'axe	x			
» Dynamisme	x	x		

# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

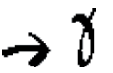
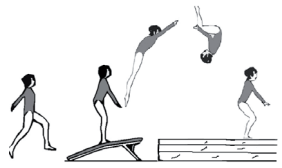
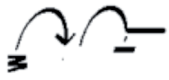
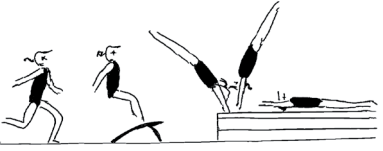
## SAUT 3/3

### Tableau SAUTS

#### NIVEAU 1

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Course, saut vertical, réception stabilisée puis fente ATR et tomber dos			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Impulsion bras derrière sur le trampo-tremp</li> <li>*Projection de bras en sortie de trampo-tremp</li> <li>*Bras derrière au départ de la fente</li> <li>*Projection de bras pour venir s'aligner avant la pose des mains</li> </ul>	1.00

#### NIVEAU 2


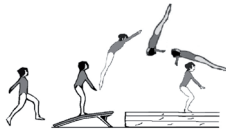
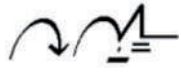
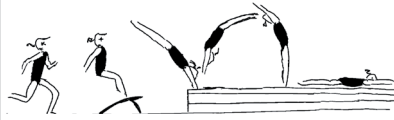


Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Course, salto avant groupé			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Frappe dynamique jambes tendues</li> <li>*Monter le haut du dos, puis les fesses et grouper dynamique</li> </ul>	2.00
Course, appel deux pieds dans le trampo-tremp, lune arrivée dos			Bras derrière à l'appel	



# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS (SUITE)

## SAUT 3/3

### NIVEAU 3

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Course, salto avant tendu			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Projection des talons en sortie de trampo-tremp</li> <li>*Maintien de la courbe arrière dans la 2<sup>ème</sup> partie dynamique</li> </ul>	3.50
Course, appel deux pieds dans le trampo-tremp, lune arrivée debout puis tomber ventre			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bras derrière à l'appel</li> <li>*Maintien de la courbe dans le second envol</li> <li>*Tête droite</li> </ul>	
Course, rondade (mains sur le trampo-tremp) arrivée debout puis tomber dos			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bras derrière lors du sursaut.</li> <li>*Projection de bras pour venir poser les mains</li> <li>*Resserrer les jambes à la verticale</li> </ul>	





## PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

### BARRES ASYMÉTRIQUES 2/8

#### 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).

#### 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

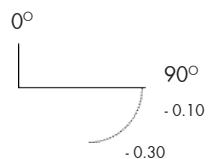
### 6-5 Exigences spécifiques à l'agrès (Jury D sur la Note Finale)

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)
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



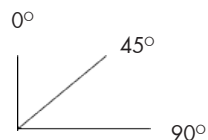
**Jury D**

Élément toujours reconnu

**Jury E**

Sous l'horizontale - 0.10 / - 0.30 point

- Exigence : Angle à 45° de la verticale haute



**Jury D**

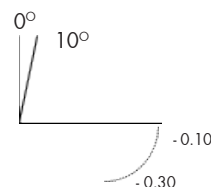
Élément toujours reconnu

**Jury E**

Entre 45° et au dessus de l'horizontale -0,3

A l'horizontale et en dessous -0,5

- Exigence : à l'ATR



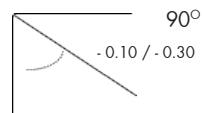
**Jury D**

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.



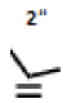
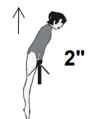

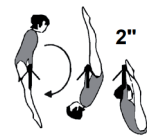

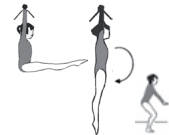
# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## 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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Appui dynamique</li> <li>* Dos rond et bras tendus</li> <li>* Maintien de la courbe avant jusqu'à l'appui</li> </ul>
Maintien 2 secondes en appui facial actif			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant</li> <li>* Corps gainé bras et jambes tendues</li> <li>* Maintien 2 « avec appui actif</li> </ul>
Rotation en avant (passage par la chandelle) - descente contrôlée - maintien 2 secondes des jambes en fermeture (pointes de pieds à la barre)			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bras et jambes tendues</li> <li>* Tête rentrée (menton poitrine)</li> <li>* Contrôle des différentes positions</li> </ul>
Descente contrôlée jusqu'à la suspension droite (passage par l'équerre) - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bras et jambes tendues</li> <li>* Ouverture des hanches</li> <li>* Contrôle jusqu'à la réception</li> </ul>


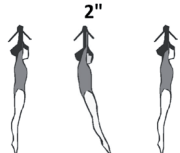





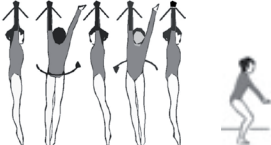
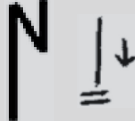



# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 4/8

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

### SÉQUENCE 2 (BS)

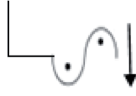
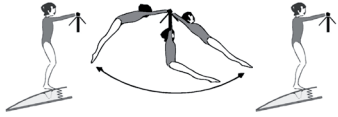














Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poitrine rentrée et dos rond</li> <li>* Ouverture des hanches tête droite</li> <li>* Allongement et alignement du corps à la suspension</li> </ul>
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poitrine rentrée et dos rond</li> <li>* Ouverture des hanches tête droite</li> <li>* Allongement et alignement du corps à la suspension</li> </ul>
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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poitrine rentrée dos rond</li> <li>* Menton poitrine lors de la fermeture</li> <li>* Contrôle lors de la descente avec ouverture des hanches jusqu'à la suspension</li> </ul>
Tour complet en suspension (Prises : dorsale/mixte/dorsale/mixte/dorsale) - réception à la station debout (sauf si option 2)			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poitrine rentrée dos rond</li> <li>* Menton poitrine et corps gainé lors de la rotation</li> <li>* Les ½ tours s'enclenchent par les pointes de pieds serrées</li> </ul>
ET OPTION 2 : Traction sans prise d'élan - descente contrôlée à la suspension droite - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Corps gainé, jambes tendues</li> <li>* Maintien du corps gainé lors de la traction</li> <li>* Contrôle lors de la descente</li> </ul>



# 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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Prise de barre avec appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant</li> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant</li> </ul>
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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Légère courbette dynamique lors du départ</li> <li>* Engagé dos rond, menton poitrine</li> <li>* Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Légère courbette dynamique lors du départ</li> <li>* Engagé dos rond, menton poitrine</li> <li>* Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - renversement libre à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation</li> <li>* Corps gainé jambes tendues</li> <li>* Reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant</li> <li>* Fermeture dynamique, tête droite dos rond jambes tendues et serrées</li> <li>* Appui dynamique bras tendus sur un corps gainé</li> </ul>
Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées</li> <li>* Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale min.</li> </ul>
Tour d'appui arrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation</li> <li>* Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues</li> <li>* Reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
Sortie filée avant - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation</li> <li>* Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues</li> <li>* Ouverture dynamique des épaules bras tendus sur un corps gainé</li> </ul>





# 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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation</li> <li>* Corps gainé jambes tendues</li> <li>* Reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
Rotation contrôlée en avant en traction (bras fléchis) - renversement à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation</li> <li>* Maintien du corps droit gainé jambes tendues durant le balancé bras fléchis</li> <li>* Reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
Rotation en avant - maintien 2 secondes en position de chandelle - descente contrôlée jusqu'à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine</li> <li>* Corps gainé avec ouverture des hanches</li> <li>* Bras et jambes tendus</li> </ul>
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE Placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT (dans cet ordre)			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poitrine rentrée et dos rond</li> <li>* Ouverture des hanches tête droite</li> <li>* Respect des courbes</li> </ul>
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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Courbe avant : poitrine rentrée et dos rond</li> <li>* Courbe arrière : ouverture des hanches tête droite</li> <li>* Courbes dynamiques</li> </ul>
2 balancés (avant/arrière) à l'oblique basse (45°) (avant/arrière/avant/arrière) - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond</li> <li>* Respect des courbes</li> </ul>



# 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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule</li> <li>* Elan arrière bras tendus, dos rond, jambes tendues et serrées</li> <li>* Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontal</li> </ul>
Bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule</li> <li>* Elan arrière bras tendus, dos rond, jambes tendues et serrées</li> <li>* Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontal</li> </ul>
OU OPTION 1 : Bascule faciale - Prise d'élan à l'ATR, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule</li> <li>* Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées</li> <li>* Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale (dans les 10°)</li> </ul>
Tour proche au choix à l'horizontale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre) - retour à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien des bras tendus</li> <li>* Maintien de la tête dans l'alignement du corps</li> <li>* Grandissement du corps à l'horizontale</li> </ul>
OU OPTION 2 : Tour proche au choix à 45° de la verticale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre) - retour à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien des bras tendus</li> <li>* Maintien de la tête dans l'alignement du corps</li> <li>* Grandissement du corps à 45° de la verticale</li> </ul>

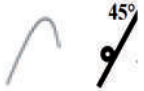


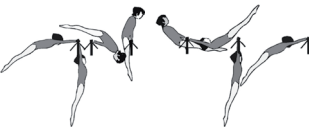
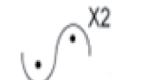
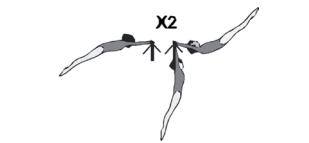

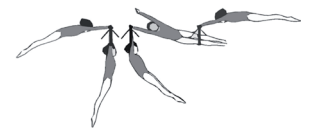






# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## 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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule</li> <li>* Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées</li> <li>* Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale</li> </ul>
Grande culbute (balancé avant avec retour à l'appui facial) - filé avant et balancé arrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique</li> <li>* Maintien de la chandelle ( courbe avant ) lors de la reprise d'appui bras tendus</li> </ul>
2 balancés (avant/arrière) à l'horizontale			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique</li> <li>* Respect des courbes</li> </ul>
Balancé avant ½ tour à l'horizontale			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui dos rond</li> <li>* ½ tour par les pointes de pieds serrées</li> </ul>
Balancé avant en prise mixte avec changement en prise palmaire devant (supination)			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui</li> </ul>
Balancé arrière avec recherche d'appui dynamique - retour à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui</li> </ul>





## PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

### POUTRE 1/8

#### 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.

#### 7-2 Matériel

1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.

#### 7-3 Pénalisations spécifiques à l'agrès (JURY E)

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)		0.10	0.30	0.50	1.00
<b>EXÉCUTION ARTISTIQUE</b>					
Exécution artistique insuffisante pendant l'exercice :					
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)		x			
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)		x			
» Travail du pied insuffisant :					
• Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans		x			
• Mauvais travail de relevé		x			
<b>RYTHME ET TEMPO</b>					
Exécution de tout l'exercice avec série d'éléments et mouvements discontinus (manque d'aisance)		x			
<b>COMPOSITION</b>					
Absence de combinaison de mouvements proche de la poutre avec une partie du buste en contact avec la poutre.		x			

# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## POUTRE 2/8

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	
<b>PRÉPARATION EXCESSIVE</b>				
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

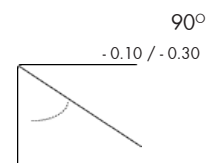
De 0 à 20 ° : Petite faute

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

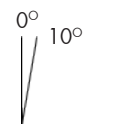
#### 7-5-2 Exigence pour les ATR :

#### Jury D

#### Si élément terminé :

Dans les 10° de la verticale : élément reconnu


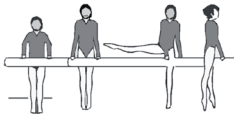





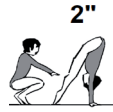



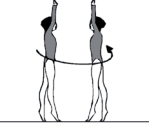
> 10° : élément non reconnu



# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## POUTRE 3/8

### NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

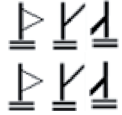


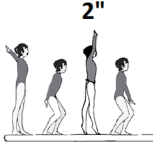

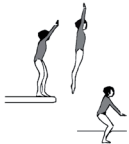
Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Appui dynamique</li> <li>* Maintien des épaules au-dessus des mains</li> <li>* Jambes en ouverture</li> </ul>
S'allonger sur le dos, lever les jambes tendues à la verticale maintien 2 secondes - retour au siège	2 s 		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Corps à 90°</li> <li>* Coudes serrés</li> <li>* Retour contrôlé</li> </ul>
<b>OU OPTION 1 :</b> Chandelle maintien 2 secondes et retour au siège	2 s 	 2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Hanches ouvertes</li> <li>* Coudes serrés</li> <li>* Retour contrôlé</li> </ul>
Départ à genoux mains sur la poutre - tendre les jambes pointes retournées maintien 2 secondes	2 s 	 2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Alignement mains-épaules-bassin</li> <li>* Bras tendus</li> <li>* Etirement du coup de pied</li> </ul>
<b>OU OPTION 2 :</b> Départ à genoux - placement du dos en position groupée - retour accroupi			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Alignement Mains - épaules - bassin</li> <li>* Bras tendus</li> <li>* Maintien de la position groupée genoux sur la poitrine</li> </ul>
Un détourné			<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1/2 pointes chevilles dans l'axe, talons hauts</li> <li>* Maintien de l'alignement du corps</li> <li>* Bras 5<sup>ème</sup></li> </ul>



# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## POUTRE 4/8










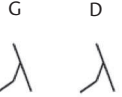

### NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Sur pieds plats - retiré - développé en 4 <sup>ème</sup> devant jambe à l'horizontale - raccourci - développé 4 <sup>ème</sup> derrière - jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Retiré en parallèle pied au genou</li> <li>*Développer jambe en ouverture</li> <li>*Maintien du buste droit</li> </ul>
Demi plié relevé maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Demi plié, pieds dans l'axe, genoux au-dessus des chevilles</li> <li>*Demi plié buste droit</li> </ul>
Sortie saut vertical en bout de poutre			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussée complète des jambes</li> <li>*Maintien de la verticale bras aux oreilles</li> <li>*Réception pieds parallèles en 1/2 plié</li> </ul>

# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## POUTRE 5/8

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS



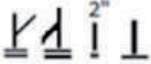


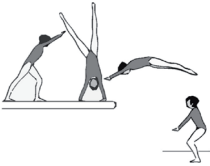
Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal - équerre jambes écartées maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Prise d'appui dynamique</li> <li>*Jambes en ouverture</li> <li>*Equerre jambes au niveau des coudes</li> </ul>
ATR transversal jambes écartées ou serrées - retour en fente	!		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Passage par la planche</li> <li>*Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice</li> <li>*Corps aligné</li> </ul>
<b>OU OPTION 1 :</b> Souplesse arrière retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ en 4<sup>ème</sup> devant, jambe à l'horizontale en ouverture</li> <li>*Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche</li> <li>*Passage par l'ATR écart</li> </ul>
Demi plié au retiré - relevé - poser le pied devant - détourné - 1 pas détourné (dans le même sens)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Retiré en parallèle pied au genou</li> <li>*Maintien de l'alignement du corps</li> <li>*Bras 5<sup>ème</sup></li> </ul>
Position de départ à l'arabesque - battement en 4 <sup>ème</sup> devant à l'horizontale - relevé (sur 1/2 pointe jambe gauche et jambe droite (ou inversement)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bras seconde</li> <li>*4<sup>ème</sup> devant en ouverture</li> <li>*Maintien du buste droit</li> </ul>
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 		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice</li> <li>*Maintien de la hanche dans l'axe</li> <li>*Regard sur les mains</li> </ul>



# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## POUTRE 6/8

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

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
<b>OU OPTION 2 :</b> Roue - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour</li> <li>*Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées)</li> <li>*Prise de repère sur la poutre à l'endroit du pied de réception</li> </ul>
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			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bras seconde, maintien du buste droit</li> <li>*4ème en ouverture</li> <li>*Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension</li> <li>*Poussée complète avant le saut extension</li> <li>*Réception pieds dans l'axe en ½ plié</li> </ul>
Sortie en rondade			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour</li> <li>*Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées)</li> <li>*Retour dynamique des jambes avec impulsion bras</li> </ul>

# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## POUTRE 7/8


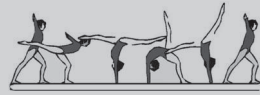
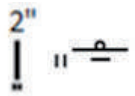
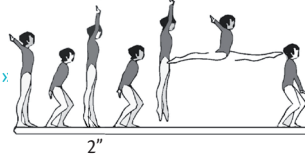
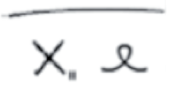

NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Appel 2 pieds - s'établir directement à l'équerre jambes écartées maintien 2 secondes (position latérale ou transversale)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Jambes en ouverture</li> <li>*Equerre jambes au niveau des coudes</li> </ul>
Départ au retiré pied plat - puis ½ tour sur ½ pointe - puis poser pieds plats - puis 1 détourné			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Retiré en parallèle pied au genou, pendant tout l'exercice.</li> <li>*Maintien de l'alignement du corps</li> <li>*Bras 5<sup>ème</sup></li> </ul>
ATR transversal jambes écartées retour pied-plat - souplesse arrière retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ en 4<sup>ème</sup> devant, jambe à l'horizontale en ouverture</li> <li>*Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche</li> <li>*Passage par l'ATR écart</li> </ul>
<b>OU OPTION 1 :</b> Flip jambes décalées - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes</li> <li>*Pose de mains décalées dans l'axe de la poutre à l'ATR écart</li> <li>*Contrôle du retour en fente</li> </ul>
Cabriole 4 <sup>ème</sup> devant jambe droite à l'horizontale - cabriole 4 <sup>ème</sup> devant jambe gauche à l'horizontale (ou inversement)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussée complète verticale</li> <li>*Battement avant fixé jambe en ouverture</li> <li>*Cabriole avec projection des bras tendus en opposition à l'horizontale</li> </ul>
ATR transversal maintien 2 secondes jambes serrées puis écartées - retour à l'arabesque			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Maintien de l'ATR écart pour s'établir à l'arabesque</li> <li>*Arabesque genoux fléchis dans l'axe au-dessus de la cheville</li> <li>*Retour bras aux oreilles</li> </ul>

# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## POUTRE 8/8

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

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
<b>OU OPTION 2 :</b> Tic-tac - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Passage par l'ATR écart à l'aller et au retour</li> <li>*Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche</li> <li>*Au pont, maintien de la jambe libre à la verticale en ouverture</li> </ul>
Demi plié - relevé maintien 2 secondes - saut écart antéropostérieur			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Relevé, maintien de la verticale bras aux oreilles</li> <li>*Poussée complète avant le saut écart</li> <li>*Retour dynamique des jambes</li> </ul>
<b>LIAISON :</b> Roue + salto groupé en sortie de poutre			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Pied-pied avec redressé dynamique des bras</li> <li>*Chandelle avec fixation du regard devant sur le bout de poutre</li> <li>*Groupé /dégroupé dynamique avant la réception</li> </ul>



# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 1/9

## 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 : durée maximum 1'30

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

## 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	Elan supplémentaire	- 0,50 points

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

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)	0.10	0.30	0.50	1.00
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	
EXÉCUTION ARTISTIQUE				
Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus (manque d'aisance)	x			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :				
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	x			
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	x			
» Travail du pied insuffisant : les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	x			
» Manque d'expression en rapport avec le style de la musique	x	x		

# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 2/9

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)					0.10	0.30	0.50	1.00
<b>COMPOSITION</b>								
Absence d'un mouvement touchant le sol ( <i>dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête</i> )					x			
<b>MUSIQUE ET MUSICALITÉ</b>								
Musicalité : » Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice					x			
<b>DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES</b>								
<b>PRÉPARATION EXCESSIVE</b>								
Ajustement ( <i>pas sans chorégraphie</i> )					x ch. f			
Elan excessif des bras avant les éléments gymniques					x ch. f			
Pause ( <i>appliqué à 2 secondes</i> )					x ch. f			



## PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 3/9

### 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)

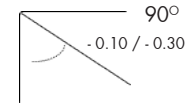
##### Jury E

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 4/9

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
<b>LIAISON :</b> Battement - fente - roue pied-pied - chandelle - se relever			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement *Arrivée bras à l'oblique basse *Recherche d'alignement *Bras aux oreilles pendant la chandelle
<b>OU OPTION 1 :</b> LIAISON : Battement - fente - roue pied-pied - chandelle tenue 2 secondes - se relever			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement *Arrivée bras à l'oblique basse *Recherche d'alignement *Bras aux oreilles pendant la chandelle
<b>LIAISON :</b> Cabriole jambe à l'horizontale + saut vertical			*Poussées complètes chevilles et jambes *Buste droit
<b>LIAISON :</b> 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement)			*Poussées complètes chevilles et jambes *Alignement de tout le corps lors de la phase de suspension
Roulade arrière bras tendus (corps groupé)			*Dos rond, poitrine creuse *Garder les bras tendus jusqu'à la pose des pieds
ATR 1 jambe à la verticale et 1 jambe horizontale			*Départ alignement complet, bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant *Grandissement épaules et alignement bras, buste jambe arrière à l'ATR



PERFORMANCE 7-9 ANS




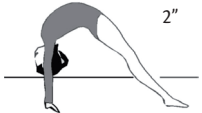


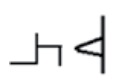

PERFORMANCE

FIG AMÉNAGÉ

# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 5/9

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

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Ecrasement facial (jambes à 90° maximum) maintien 2 secondes	2 sec 	 2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Jambes tendues en rotation externe</li> <li>*Bras dans le prolongement du buste</li> <li>*Dos plat</li> </ul>
Pont (départ allongé) maintien 2 secondes	2 s 	 2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bras tendus, jambes tendues et serrées</li> <li>*Talons au sol</li> <li>*Epaules au-dessus des mains</li> </ul>
<b>OU OPTION 1 :</b> Souplesse arrière retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ en 4<sup>ème</sup> devant, jambe à l'horizontale en ouverture</li> <li>*Descente en grandissemment par ouverture du haut du corps et de la hanche</li> <li>*Passage par l'ATR écart</li> </ul>
Départ en fente sur un genou - relevé sur pied plat au retiré - maintien 2 secondes	2" 	 2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement vertical / grandissemment</li> <li>*Jambe d'appui tendue</li> </ul>





# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 6/9

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
<b>LIAISON :</b> 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
<b>OU OPTION 1 :</b> <b>LIAISON :</b> Sursaut rondade + 2 flips + rebond			*Recherche d'allongement *Poussées complètes jambes tendues
<b>LIAISON :</b> 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
<b>LIAISON :</b> 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement) + assemblé + saut vertical			*Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical
<b>LIAISON :</b> 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
<b>OU OPTION 2 :</b> 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



PERFORMANCE 7-9 ANS

PERFORMANCE

FIG AMÉNAGÉ

# PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 7/9

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

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
<p><b>LIAISON</b> : Battement - fente - tic-tac pied-pied + roulade arrière bras et corps tendus arrivée en courbe avant</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR</li> <li>*Mains au-dessus des épaules, bras tendus</li> <li>*Roulade arrière bras tendus jusque l'arrivée en gainage</li> </ul>
<p>Equerre écartée maintien 2 secondes - grand écart au choix (gauche, droit, facial) maintien 2 secondes</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Equerre bras tendus, pieds minimums à hauteur du bassin</li> <li>*Grand écart jambes tendues, bassin dans l'axe</li> </ul>
<p>Départ en fente sur un genou - relevé sur pied plat au retiré - détourné</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement vertical, grandissement</li> <li>*Maintien de l'équilibre</li> <li>*Talons très hauts pour le détourné</li> </ul>





## PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 8/9

NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
<b>LIAISON :</b> Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos - arrivée en fermeture (pieds entre les mains)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement et grandissement à l'ATR</li> <li>*Reculer le bras pour la valse arrière, appuis dynamiques</li> <li>*Equerre : pointes et talons au-dessus de la hauteur des fesses</li> </ul>
<b>OU OPTION 1 :</b> LIAISON : Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos à l'ATR (Endo)			<ul style="list-style-type: none"> <li>Endo</li> <li>*Maintien de la fermeture jambes tronc pendant la montée</li> <li>*Oreilles près des bras, tête droite, dos rond</li> <li>*Bras tendus</li> </ul>
<b>LIAISON :</b> Saut écart antéro-postérieur - saut vertical (du rebond)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussée complète chevilles et jambes</li> <li>*Poussée vertical, buste droit</li> <li>*Rebond dynamique</li> </ul>
<b>LIAISON :</b> 1 pas ou sursaut rondade + flip + salto arrière groupé			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Fin du flip : Fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite, regard vers l'avant</li> <li>*Frappes dynamiques jambes tendues</li> <li>*Ouverture complète du corps avant réception</li> </ul>
<b>OU OPTION 2 :</b> 1 pas ou sursaut rondade + 2 flips + salto arrière groupé			
<b>PASSAGE GYMNIQUE :</b> Pas chassé + saut changement de jambe			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussée complète cheville et jambe</li> <li>*Impulsion dès la cabriole</li> <li>*Garder le dos perpendiculaire au sol</li> </ul>





# 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 utilisé 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  et ) 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<sup>e</sup> fois dans l'exercice, correctement, on lui donne la VD .

### c) Si un élément qui a reçu un 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

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<sup>er</sup> élément avant l'impulsion du 2<sup>nd</sup>
- 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
<b>Par le jury E</b>					
<b>FAUTES D'EXÉCUTION</b>					
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			
<b>Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>)</b>					
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
<b>Par le jury E</b>					
<b>FAUTES DE RÉCEPTION</b> ( <i>tous les éléments y compris les sorties</i> )		Si 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 supplémentaires 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



FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU PLUS
<b>Par le jury D</b>					
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
<b>Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition</b>					
<b>IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS</b>					
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	
<b>Par le responsable des juges de la compétition</b>					
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, replacer 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 <sup>ère</sup> 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

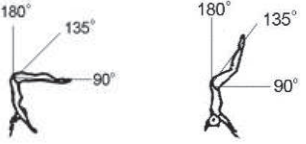
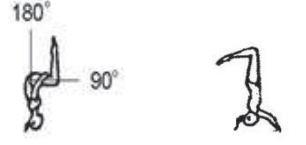
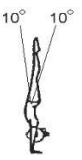
## 4-1 A tous les agrès

## 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

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

## 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.

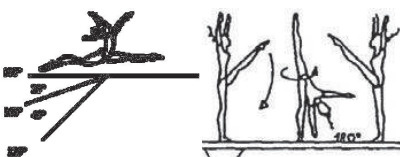
Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnaît un autre élément du code.

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

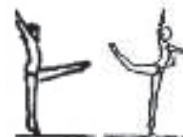
Écart insuffisant

- > 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**

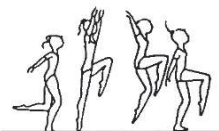
- Angles hanches/genoux > 135° = pas ou autre VD

**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**

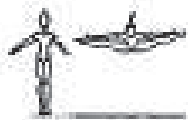
- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Évaluation / au genou le plus bas

**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 carapé 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**

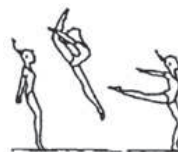
- Position incorrecte des jambes (*asymétriques*)      Petite faute
- Jambes à l'horizontale      Petite faute
- Jambes sous l'horizontale      Moyenne faute

**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**

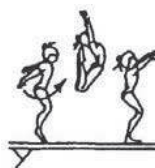
- Haut du dos cambré et tête en extension
- Écart de jambes 180° en diagonale
- Pied arrière qui couronne la tête

**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**

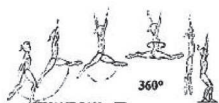
- Grand cambré du corps, tête en extension
- Jambes au-delà du grand écart avec jambe avant à l'horizontale minimum

**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 carpé 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
- Timing incorrect dans le tour (*changement jambe pied tête puis tour*)  
= reconnu changement jambe tour ou grand jeté tour

**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

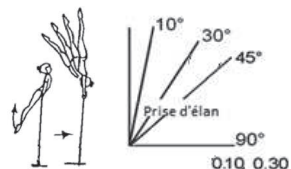
Une grande déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.50

# PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

## 4-4 Barres asymétriques

### 4-4-1 Prise d'élan à l'Appui Tendu Reversé (ATR)

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



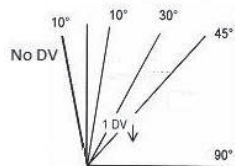
#### Jury D

Si élément terminé :  
 - Dans les 10° de la verticale = VD accordée  
 - > 10° = reconnu prise d'élan 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

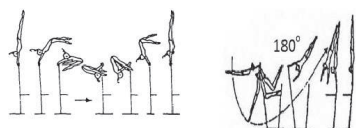


#### Jury D

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

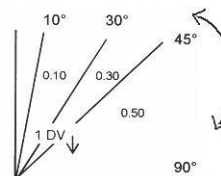
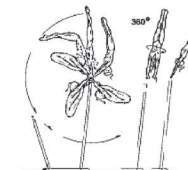
#### Jury E

- > 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

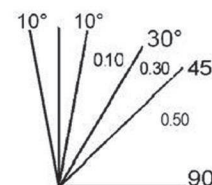
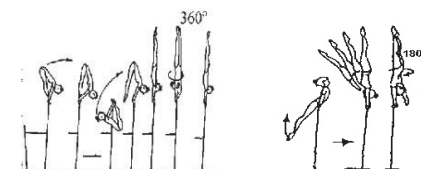
#### Jury E

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

REMARQUE : les éléments en élan avec 1/2 tour (180°) :

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'élan avec rotations à l'ATR



#### Jury E

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

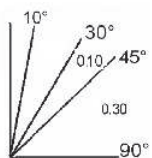
REMARQUE : si le même élément est exécuté comme élan et comme élément circulaire avec tour, il n'est comptabilisé qu'une fois dans l'ordre chronologique.



## PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

## 4-4-5 Exigences pour éléments particuliers aux barres

## « Adler »

**Jury D**

Si élément terminé :

- Dans les 30° de la verticale = VD reconnue
- > 30° = 1 VD inférieure

**Jury E**

- > 30° - 45°
- > 45°

- 0.10  
- 0.30





## PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## SAUT 1/2

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 185.

## 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<sup>ème</sup> course d'élan est autorisée. Un 4<sup>ème</sup> 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

Si la gymnaste réalise 2 sauts dont les 1ers envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2<sup>èmes</sup> 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
<b>Premier Envol</b>			
<b>Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol</b>			
» Gr 1 avec ½ tour	≤ 45°	≤ 90°	
» Gr 3 avec ¼ de tour		≤ 45°	
» Gr 4 avec ¾ de tour	≤ 45°		
» Gr 1 ou 2 avec 1 tour	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
<b>Mauvaise technique</b>			
» Angle des hanches	x	x	
» Corps cambré	x	x	
» Genoux fléchis	x	x	x
» Jambes et genoux écartés	x	x	
<b>Impulsion</b>			
<b>Mauvaise technique</b>			
» Appui décalé des mains Gr 1, 2 et 5	x	x	
» Bras fléchis	x	x	x
» Angle des épaules	x	x	
» Ne pas passer par la verticale	x		
» Rotation longitudinale commencée trop tôt (sur table)	x	x	

FAUTES	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
<b>Deuxième Envol</b>			
<b>Courbette excessive</b>	x	x	
<b>Hauteur</b>	x	x	x
<b>Précision dans les rotations longitudinales</b>	x		
<b>Position du corps</b>			
» 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 (Carpé trop tôt)	x	x	
» Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés ou carpés)	x	x	
<b>Genoux fléchis</b>	x	x	x
<b>Jambes ou genoux écartés</b>	x	x	
<b>Sous rotation dans le salto</b>			
» Sans chute	x		
» Avec chute		x	
<b>Longueur insuffisante</b>	x	x	
<b>Déviation par rapport à l'axe</b>	x		
<b>Dynamisme</b>	x	x	
<b>Fautes de Réception - Se référer aux tableaux des fautes générales</b>			



## 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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*).

Décompte des prises d'élan : on ne prend en compte, pour le décompte des éléments, qu'une seule prise d'élan jambes serrées, la meilleure, et qu'une seule prise d'élan jambes écartées, la meilleure, indépendamment de l'ordre chronologique.

#### 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

##### 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 Prises différentes (*grand tour avant lune*)

Pour être validée, la gymnaste doit exécuter un grand tour avant en lune ou en lune avec ½ tour uniquement (*éléments 3.206*).



## PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

### BARRES ASYMÉTRIQUES 2/2

#### 6-5 Déductions 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 Déductions 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	

#### 6-7 Remarques


##### 6-7-1 Chutes – éléments avec envol

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

##### 6-7-2 Sorties

- 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 ou appliquer les fautes de réceptions si pas de chute (*jury E*)

- 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.



## 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>er</sup> 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

##### 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 2 éléments gymniques 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.

## PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

## POUTRE 3/4

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

FAUTES	0.10	0.30	0.50
<b>Exécution artistique</b>			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :			
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	x		
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	x		
» Travail du pied insuffisant :			
• Les pointes de pieds ne sont pas tendues/ relâchées/pieds en dedans	x		
• Mauvais travail en relevé	x		
» Manque de mouvement de toutes les parties du corps	x		
<b>Rythme et tempo</b>			
» Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements ( <i>éléments non codifiés</i> )	x		
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus ( <i>manque d'aisance</i> )	x		
<b>Composition</b>			
» Entrée sans valeur (toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme 'A' sauf passer une jambe sur le côté pour s'asseoir, entrée à cheval et accroupi ou sauter deux pieds)	x		
» Utilisation insuffisante de tout l'agrès			
• Manque de mouvements latéraux (éléments non codifiés)	x		
• Absence de combinaison de mouvements/ éléments proches de la poutre avec une partie du buste (y compris les cuisses, genoux et/ou la tête) en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)	x		
Utilisation unilatérale d'éléments ( <i>Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pdt tout l'exercice</i> )	x		

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

FAUTES	0.10	0.30	0.50
<b>Mauvais rythme dans les séries</b>	x ch fois		
<b>Préparation excessive</b>			
» 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
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 ou déduction pour fautes de réception si il n'y a pas de chute (*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<sup>ème</sup> 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

L'accompagnement doit être musical avec orchestre, piano ou autres instruments.

- » Au début de l'enregistrement, un signal est autorisé, mais le nom de la gymnaste ne peut pas être prononcé.
- » La voix humaine sans parole(s) peut être utilisée comme un instrument de musique :
  - Exemples de « voix humaine » acceptable comme instrument : fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées.
- » Absence de musique ou musique avec paroles : - 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*)

Pas de sortie accordée si seulement une ligne acrobatique est exécutée.



## 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<sup>er</sup> 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

#### 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 Deux éléments gymniques de valeur C minimum.

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.



## PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 3/3

## 8-5 Déductions pour artistique et composition (Jury E)

FAUTES	0.10	0.30	0.50
<b>Exécution artistique</b>			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :			
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	x		
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	x		
» Travail du pied insuffisant : Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	x		
» Manque de mouvement de toutes les parties du corps	x		
» Manque d'expression en rapport avec le style de la musique	x	x	
Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	x		
<b>Composition</b>			
Insuffisante complexité ou créativité des mouvements :			
» Pendant tout l'exercice	x		
» Manque de variété chorégraphique vers les coins	x		
Absence d'un mouvement touchant le sol ( <i>dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête</i> )	x		
<b>Musique et musicalité</b>			
<b>Musicalité</b>			
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	x		
» Musique de fond ( <i>l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice</i> )	x	x	

## 8-6 Déductions spécifiques à l'agrès

FAUTES	0.10	0.30	0.50
<b>Préparation excessive</b>			
» 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		
<b>Distribution des éléments</b>			
» 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		
<b>Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips (<i>positionnés en dernier élément</i>)</b>			x
Déductions pour la composition (jury D) : pas de sortie			x



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## SAUT 1/8

### GRUPE 1 - Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation longitudinale dans le 1<sup>er</sup> et/ou 2<sup>ème</sup> Envol

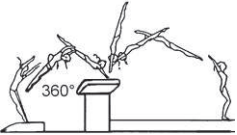
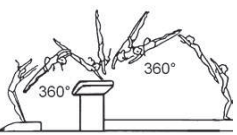

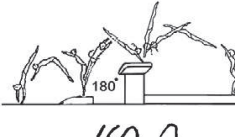
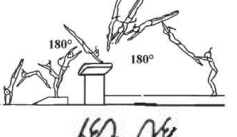
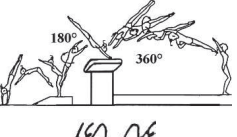
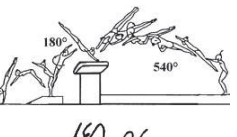
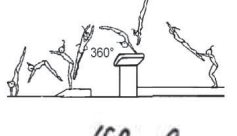
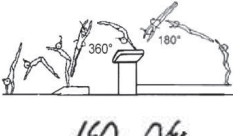
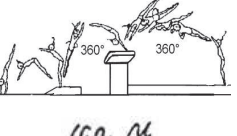
<p><b>1.00</b> Renversement av. <b>1.60 P.</b></p>	<p><b>1.01</b> Renversement av. avec 1/2 tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <b>2.00 P.</b></p>	<p><b>1.02</b> Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <b>2.60 P.</b></p>	<p><b>1.03</b> Renversement av. avec 1 1/2 tour (540°)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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## SAUT 2/8


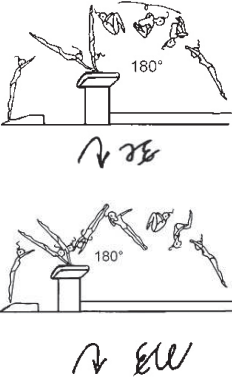
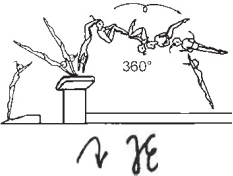
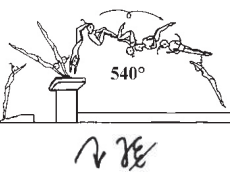

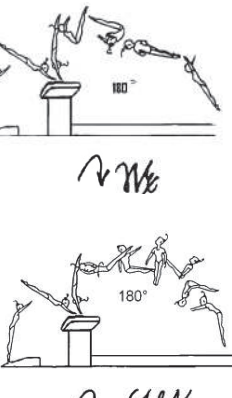
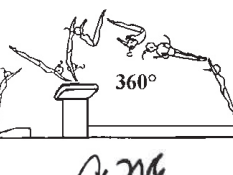
### GRUPE 1 - Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation longitudinale dans le 1<sup>er</sup> et/ou 2<sup>ème</sup> Envol

<p><b>1.30</b> <span style="color: red;">3.20 P.</span> Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – renversement av. dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>	<p><b>1.31</b> <span style="color: red;">3.60 P.</span> Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>				
<p><b>1.40</b> <span style="color: red;">2.00 P.</span> Rondade – flic-flac dans le 1<sup>er</sup> envol. répulsion dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>					
<p><b>1.50</b> <span style="color: red;">2.20 P.</span> Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – Renversement av. dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>	<p><b>1.51</b> <span style="color: red;">2.60 P.</span> Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>	<p><b>1.52</b> <span style="color: red;">3.00 P.</span> Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>	<p><b>1.53</b> <span style="color: red;">3.40 P.</span> Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>		
<p><b>1.60</b> <span style="color: red;">2.40 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – répulsion dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>	<p><b>1.61</b> <span style="color: red;">2.80 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>	<p><b>1.62</b> <span style="color: red;">3.20 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>			

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## SAUT 3/8

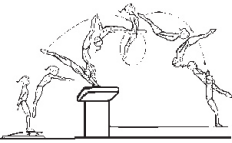
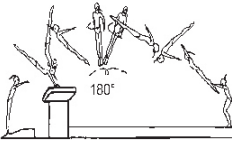
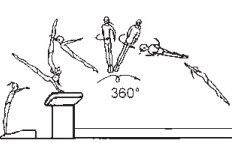
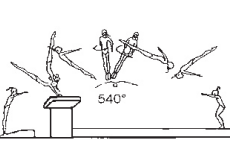
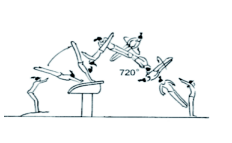
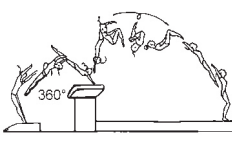
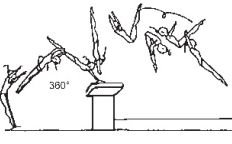
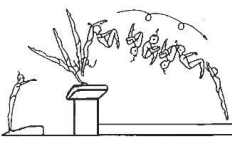
### GRUPE 2 - Renversements avant avec et sans tour dans le 1<sup>er</sup> envol - Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2<sup>ème</sup> envol

<p><b>2.10</b> 3.60 P. Renversement av. – salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol</p>	<p><b>2.11</b> 3.80 P. Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol - aussi ½ tour (180°) et salto arrière groupé dans le 2<sup>e</sup> envol</p>	<p><b>2.12</b> 4.20 P. Renversement av. – salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p>	<p><b>2.13</b> 4.60 P. Renversement av. – salto av. groupé avec 1 tour et ½ (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p>		
					
<p><b>2.20</b> 3.80 P. Renversement av. – salto av. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol</p>	<p><b>2.21</b> 4.00 P. Renversement av. – salto av. carpé avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol – aussi ½ tour (180°) et salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol.</p>	<p><b>2.22</b> 4.40 P. Renversement av. – salto av. carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol.</p>			
					

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## SAUT 4/8

### GRUPE 2 - Renversements avant avec et sans tour dans le 1<sup>er</sup> envol - Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2<sup>ème</sup> envol

<p><b>2.30</b> <span style="color: red;">4.40 P.</span> Renversement av. – salto av. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻</p>	<p><b>2.31</b> <span style="color: red;">4.60 P.</span> Renversement av. – salto av. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻ ↻</p>	<p><b>2.32</b> <span style="color: red;">5.00 P.</span> Renversement av. – salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻ ↻ ↻</p>	<p><b>2.33</b> <span style="color: red;">5.40 P.</span> Renversement av. – salto av. tendu avec 1/2 tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol.</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻ ↻ ↻ ↻</p>	<p><b>2.34</b> <span style="color: red;">5.80 P.</span> Renversement av. – salto av. tendu avec 2/1 tour (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol.</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻</p>	
<p><b>2.40</b> <span style="color: red;">4.80 P.</span> Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻ ↻</p>	<p><b>2.41</b> <span style="color: red;">5.20 P.</span> Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻ ↻ ↻</p>				
<p><b>2.50</b> <span style="color: red;">6.00 P.</span> Renversement av. – double salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ ↻ ↻ ↻</p>					



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## SAUT 5/8

### GRUPE 3 - Reversements avec 1/4 - 1/2 tour dans le 1er envol (Tsukahara) - Salto arrière avec et sans RL dans le 2<sup>ème</sup> envol

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





# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## SAUT 6/8

### GRUPE 4 - Yurchenko avec et sans 3/4 de tour dans le 1<sup>er</sup> envol - Salto arrière avec et sans RL dans le 2<sup>ème</sup> envol


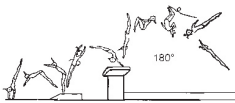
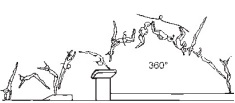



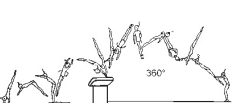
<p><b>4.10</b> <span style="color: red;">3.00 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>	<p><b>4.11</b> <span style="color: red;">3.20 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>	<p><b>4.12</b> <span style="color: red;">3.60 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>	<p><b>4.13</b> <span style="color: red;">4.00 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>	<p><b>4.14</b> <span style="color: red;">4.40 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>	
<p><b>4.20</b> <span style="color: red;">3.20 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>					
<p><b>4.30</b> <span style="color: red;">3.60 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>	<p><b>4.31</b> <span style="color: red;">3.80 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>	<p><b>4.32</b> <span style="color: red;">4.20 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>	<p><b>4.33</b> <span style="color: red;">4.60 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>	<p><b>4.34</b> <span style="color: red;">5.00 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>	<p><b>4.35</b> <span style="color: red;">5.40 P.</span> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2 1/2 tours (900°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> <p><i>NW</i></p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## SAUT 7/8

### GRUPE 4 - Yurchenko avec et sans 3/4 de tour dans le 1<sup>er</sup> envol - Salto arrière avec et sans RL dans le 2<sup>ème</sup> envol


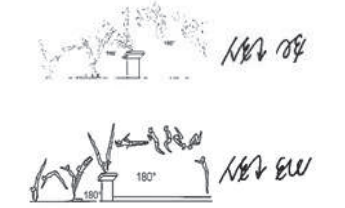



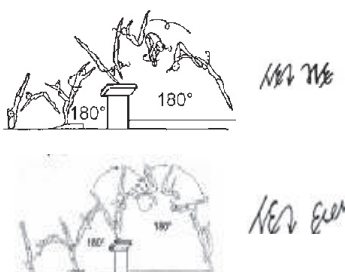
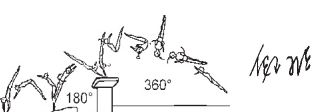


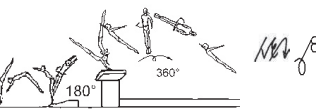
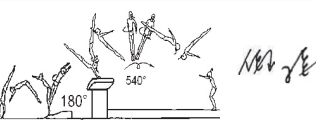

<p><b>4.40</b> <span style="color: red;">3.60 P.</span> Rondade – flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol</p>  <p>NB ↘ U</p>	<p><b>4.41</b> <span style="color: red;">4.00 P.</span> Rondade – flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol.</p>  <p>NB ↘ U 1/2</p>	<p><b>4.42</b> <span style="color: red;">4.20 P.</span> Rondade – flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol.</p>  <p>NB ↘ U 1</p>			
<p><b>4.50</b> <span style="color: red;">3.80 P.</span> Rondade – flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol.</p>  <p>NB ↘ U 1/2</p>	<p><b>4.51</b> <span style="color: red;">4.20 P.</span> Rondade – flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol.</p>  <p>NB ↘ U 1/2</p>	<p><b>4.52</b> <span style="color: red;">4.60 P.</span> Rondade – flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol.</p>  <p>NB ↘ U 1/2 1/2</p>	<p><b>4.53</b> <span style="color: red;">5.00 P.</span> Rondade – flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol.</p>  <p>NB ↘ U 1/2 1</p>		



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## SAUT 8/8

### GRUPE 5 - Rondade avec 1/2 tour dans le 1<sup>er</sup> envol - Salto avant/arrière avec ou sans RL dans le 2<sup>ème</sup> envol

<p><b>5.10</b> <span style="color: red;">3.80 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 	<p><b>5.11</b> <span style="color: red;">4.00 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol – aussi 1/2 tour (180°) et salto ar. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 	<p><b>5.12</b> <span style="color: red;">4.40 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 	<p><b>5.13</b> <span style="color: red;">4.80 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec 1 tour et 1/2 (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 	
<p><b>5.20</b> <span style="color: red;">4.00 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 	<p><b>5.21</b> <span style="color: red;">4.20 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé avec 1/2 tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol – aussi 1/2 tour (180°) et salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 	<p><b>5.22</b> <span style="color: red;">4.60 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 		
<p><b>5.30</b> <span style="color: red;">4.60 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 	<p><b>5.31</b> <span style="color: red;">4.80 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 	<p><b>5.32</b> <span style="color: red;">5.20 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 	<p><b>5.33</b> <span style="color: red;">5.60 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 	<p><b>5.33</b> <span style="color: red;">5.60 P.</span> Rondade – flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 2/1 tour (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol</p> 



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 1/30

### 1.000 - Entrées

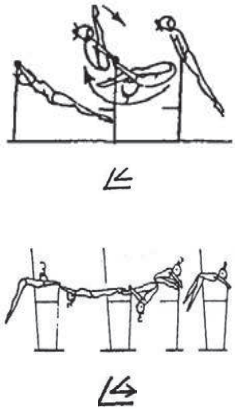
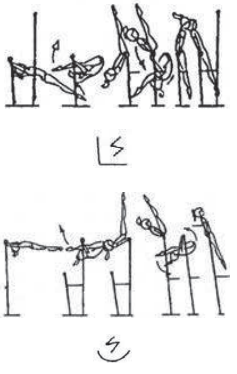
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101</b> Élan en av. bascule à l'appui fac. BI ou élan en av. avec ½ tour bascule à, l'appui facial BI</p>	<p><b>1.20</b></p>	<p><b>1.301</b></p>	<p><b>1.401</b></p>	<p><b>1.501</b></p>	<p><b>1.601</b></p>
<p><b>1.102</b> Saut avec ½ tour (180°) et bascule fac. à l'appui BI</p>	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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 2/30

### 1.000 - Entrées

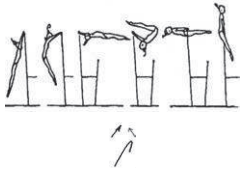
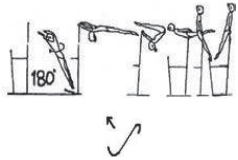
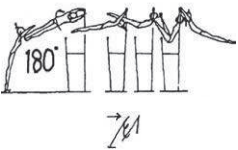
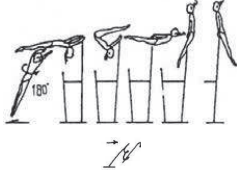
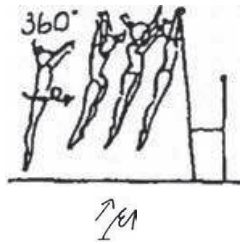
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.103</b> Elan en av. BI ou BS – engager les jambes entre les prises, (<i>bascule dorsale</i>) ou coupé écart à la susp. à la même barre</p> 	<p><b>1.203</b> Elan en av. BI ou BS : bascule dors. passer carpé en ar. à la suspension mi-renv., élan en ar. en susp. dorsale mi renversée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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 3/30

### 1.000 - Entrées

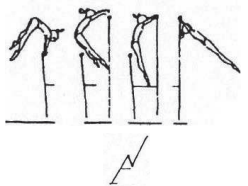
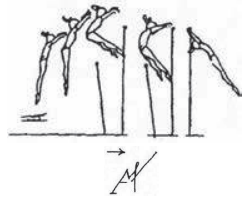
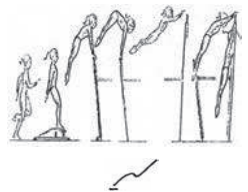
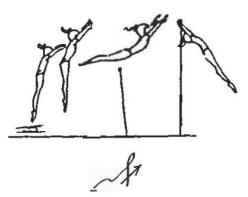
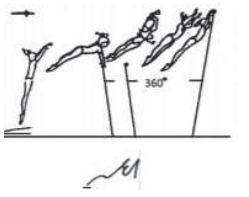
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.104</b> Saut à la susp. BS – aussi en prises palm – bascule à l'appui fac.</p> 	<p><b>1.204</b> Face à BS, saut avec ½ tour (180°) et bascule. à l'appui fac. BS</p>  <p>Saut libre avec ½ tour (180°) par-dessus BI à la susp. BS</p> 	<p><b>1.304</b> Saut avec ½ tour (180°) par-dessus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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 4/30

### 1.000 - Entrées


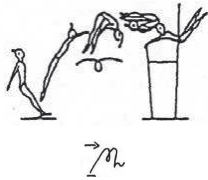
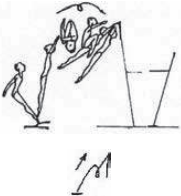
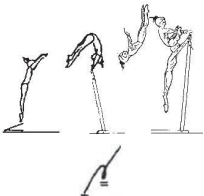
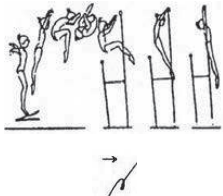
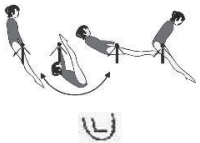
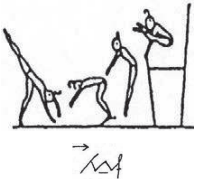
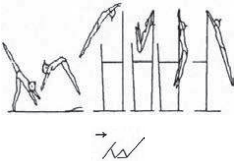
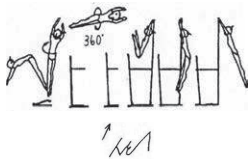
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.106</b> Saut écarté par-dessus BI, avec impulsion des mains pour saisir BS</p> 	<p><b>1.206</b> Saut libre, écarté par-dessus BI, à la susp. BS</p>  <p>Saut poisson (<i>jambes serrées</i>) par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspension BS</p> 	<p><b>1.306</b> Saut extension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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 5/30

### 1.000 - Entrées

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


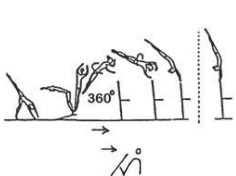
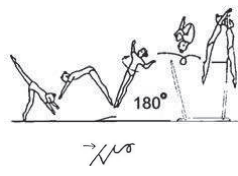

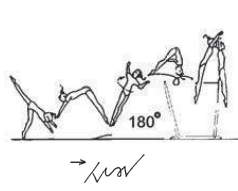




# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 6/30

### 1.000 - Entrées

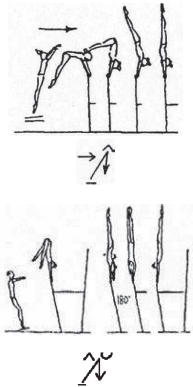
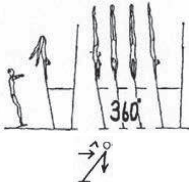
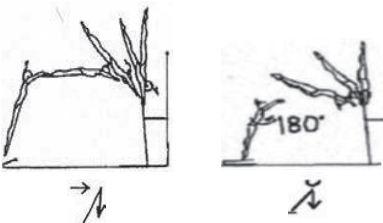
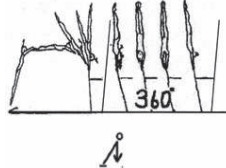
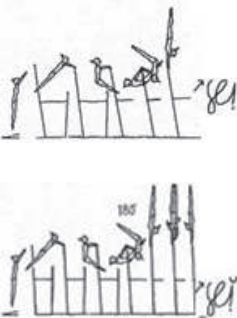
A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	<p><b>1.409</b> Rondade devant BI – salto ar. groupé par-dessus BI à la susp. BI</p> 	<p><b>1.509</b> Rondade devant BI – flic-flac avec 1/1 tour (360°) à l'appui libre ou en passant par d'atr BI</p> 	<p><b>1.609 F</b> Rondade devant BI – Twist groupé par-dessus BI à la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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 7/30

### 1.000 - Entrées

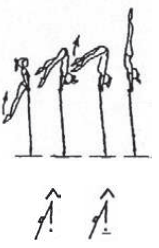
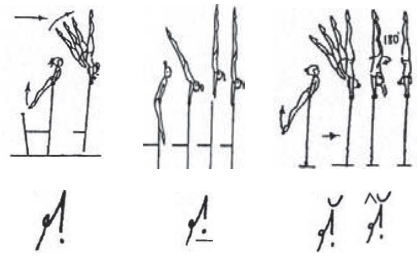
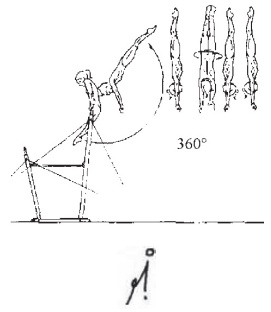
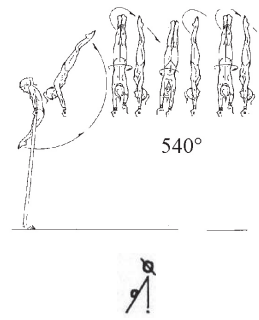

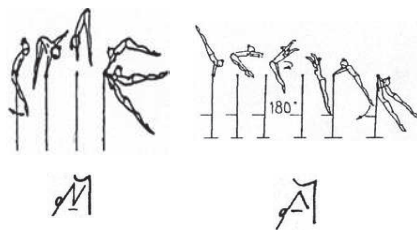
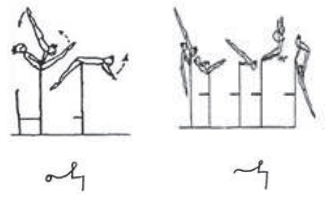
A	B	C	D	E	F/G
1.110	<p><b>1.210</b> Saut avec corps carapé puis tendues à l'atr Bl, aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr jambes serrées ou écartées</p> 	<p><b>1.310</b> Saut avec corps carapé puis tendu à l'atr Bl (<i>jambes serrées ou écartées</i>) et 1/1 tour (360°) à dans la phase d'atr</p>  <p>Saut avec corps tendu à l'atr Bl, aussi avec ½ tour (180°)</p> 	<p><b>1.410</b> Saut avec corps tendu à l'atr Bl avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr</p> 	1.510	1.610
1.111	1.211	1.311	<p><b>1.411</b> Saut à l'appui fac. Libre BS – tour d'appui libre à l'atr BS, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr.</p> 	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
<p><b>2.101</b> Élan en ar. à l'atr jambes écartées ou avec corps carpé, aussi en sautant pour changer les prises</p> 	<p><b>2.201</b> Élan en ar. à l'atr jambes serrées et corps tendu, aussi en sautant pour changer les prises, aussi avec 1/2 tour (180°) jambes serrées ou écartées</p> 	<p><b>2.301</b> Élan en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p> 	<p><b>2.401</b> Élan en ar. avec 1 1/2 tour (540°) à l'atr</p> 	<p><b>2.501</b></p>	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102 SANS VALEUR</b> Prise d'élan à l'horizontale</p> 	<p><b>2.202</b> Appui fac. BS – franchissement carpé avec envol ou élan ar. franchissement écarté libre en av. et 1/2 tour (180°) par-dessus BS à la susp. BS</p> 	<p><b>2.302</b> Tour d'appui ar. Envol en passant par-dessus barre avec 1/2 tour (180°) à la susp. à la même barre – aussi de l'élan circ. fac. libre en arr.</p> 	<p><b>2.402</b></p>	<p><b>2.502</b></p>	<p><b>2.503</b></p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 9/30

### 2.000 - Élans en arrière et tours d'appui libres


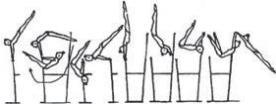
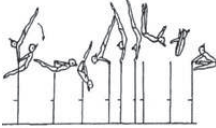
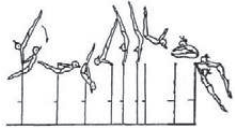



A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.103</b></p>	<p><b>2.203</b></p>	<p><b>2.303</b> De l'appui fac. BS - élan en ar., lâcher les prises et 1/1 tour (360°) à la susp. BS</p>	<p><b>2.403</b> Appui fac. Bl, dos à BS élan en ar. et salto av. à la susp. BS (<i>Radochla</i>)</p>	<p><b>2.503</b> Appui fac. BS - élan en ar.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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 10/30

### 2.000 - Élans en arrière et tours d'appui libres

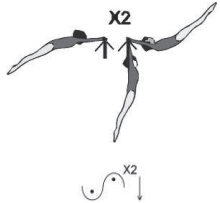
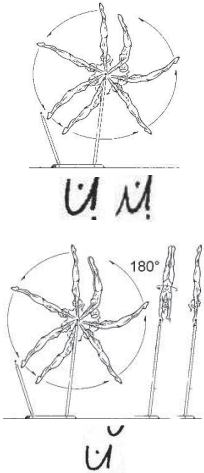
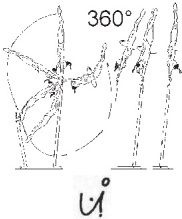
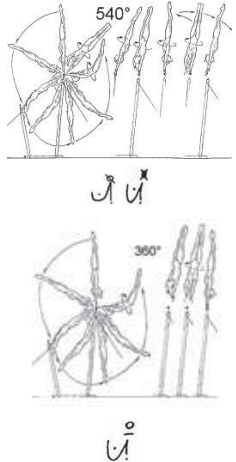
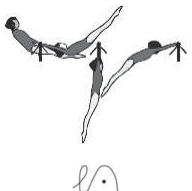
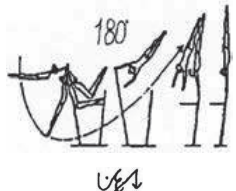
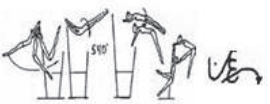
A	B	C	D	E	F/G
2.106	<p><b>2.206</b> De Bl, élan libre par-dessous barre, contre mouvement avec envol à la susp. BS.</p>  <p>Bl</p>	2.306	<p><b>2.406</b> Appui fac. Bl, dos à BS - tour d'appui libre en passant par l'atr avec envol à la susp. BS (<i>Schaposchnikova</i>)</p>  <p>Bl</p>	<p><b>2.506</b> Tour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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 11/30

### 3.000 - Grands tours


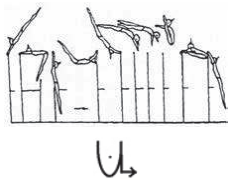

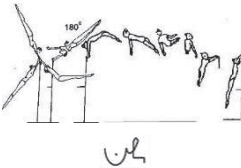


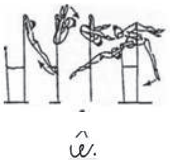
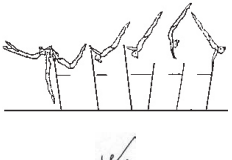

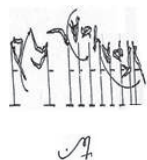
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101 SANS VALEUR</b> 2 balancés, jambes tendues corps minimum à l'oblique basse aussi en sortie</p> 	<p><b>3.201</b> Grand tour en ar. en prises dors ou sur 1 bras. aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p> 	<p><b>3.301</b> Grand tour en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p> 	<p><b>3.401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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 12/30

### 3.000 - Grands tours

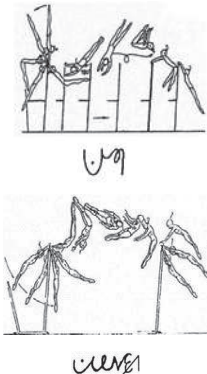

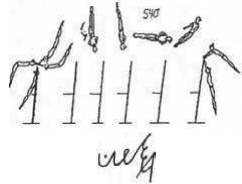
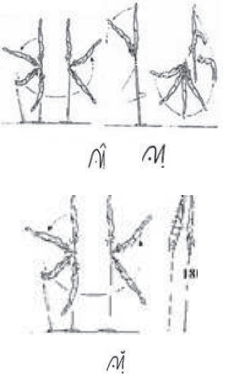
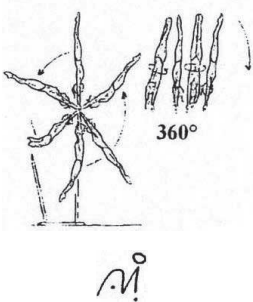
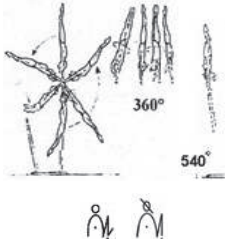
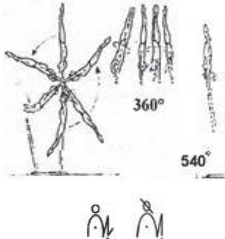
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.103 A FFG VALEUR 0.10</b> Grande culbute reprise d'appui simultané bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre</p> 	<p><b>3.203</b></p>	<p><b>3.303</b></p>	<p><b>3.403</b> Élan en av., contre-mouvement et franchissement écart ar. par-dessus BS à la susp. (Tkatchev)</p>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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 13/30

### 3.000 - Grands tours

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


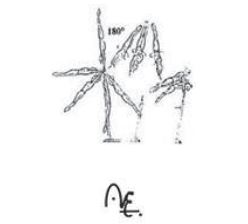


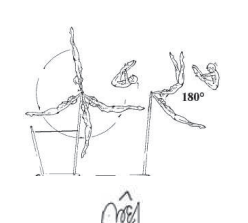
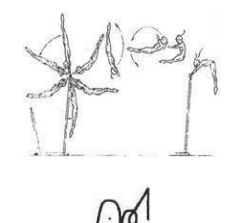
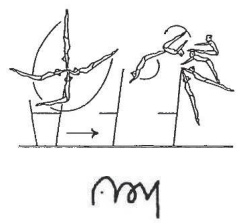
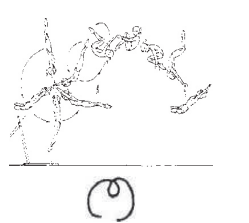




# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 14/30

### 3.000 - Grands tours

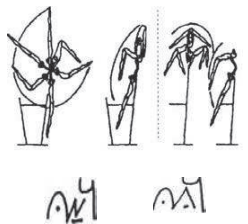
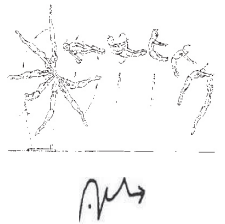

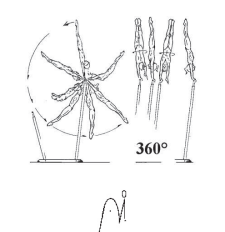
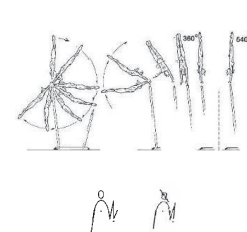
A	B	C	D	E	F/G
3.107	3.207	<p><b>3.307</b> Elan en ar. - passé écarté avec envol en ar. par-dessus BI à l'atr BI</p> 	<p><b>3.407</b> Elan en ar.- envol avec ½ tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension</p> 	3.507	3.607
3.108	3.208	<p><b>3.308</b> Elan en ar. et salto av. groupé à la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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 15/30

### 3.000 - Grands tours

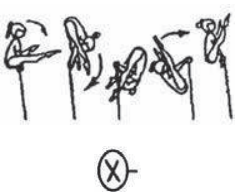
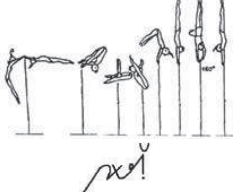
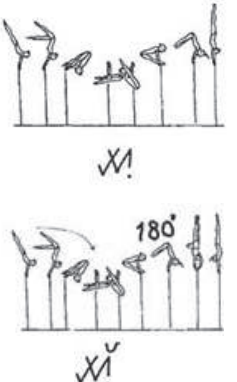
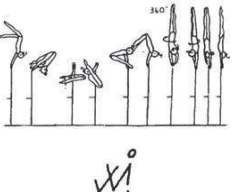
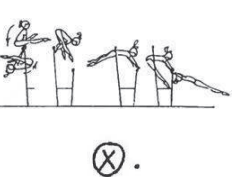

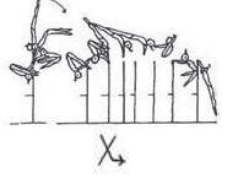
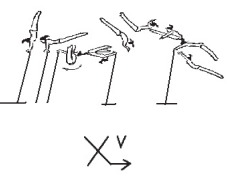
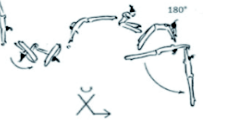
A	B	C	D	E	F/G
3.109	3.209	<p><b>3.309</b> Elan en ar., franchissement libre corps carpé jambes serrées ou écartés avec ½ tour (180°) par-dessus BS à la susp. BS</p> 	<p><b>3.409</b> Elan en ar. Avec ½ tour (180°) et envol ar. par-dessus (passé écarté) BS pour rattraper BS</p> 	3.509	3.609
3.110	3.210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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 16/30

### 4.000 - Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.101</b> Elan circ. libre en av. (jambes écartées) à l'appui libre</p> 	<p><b>4.201</b> 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</p> 	<p><b>4.301</b> Stalder en av. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</p> 	<p><b>4.401</b> Stalder en av avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p> 	<p><b>4.501</b></p>	<p><b>4.601</b></p>
<p><b>4.102</b></p>	<p><b>4.202</b></p>	<p><b>4.302</b> Elan circ. libre en ar. BS, jambes écartées, avec envoi à la susp. Bl</p> 	<p><b>4.402</b> Elan circ. libre en ar. BS (jambes écartées) et envoi en av. à l'atr Bl</p> 	<p><b>4.502</b> Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp.</p> 	<p><b>4.602 F</b> Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la susp.</p> 
					<p>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</p> 



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 17/30

### 4.000 - Tours Stalder

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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 18/30

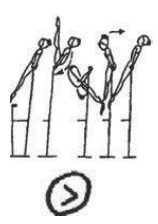


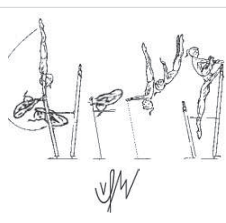
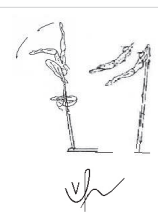
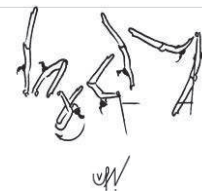
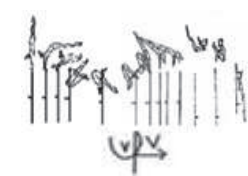

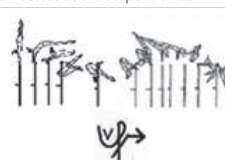
### 4.000 - Tours Stalder

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

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 19/30

### 4.000 - Tours Stalder

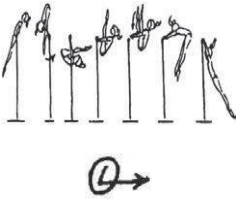
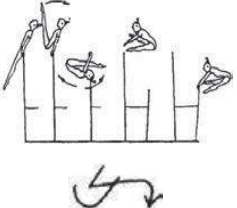
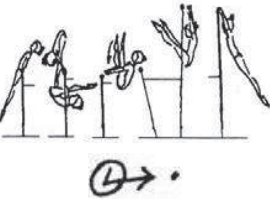

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.107</b> Appui dorsal – tour d'appui dorsal en ar.à l'appui dorsal</p> 	<p><b>4.207</b></p>	<p><b>4.307</b></p>	<p><b>4.407</b> Elan circ. carpé libre en ar. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</p> 	<p><b>4.507</b> Elan circ. carpé libre en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 20/30

### 5.000 - Élans circulaires carpés

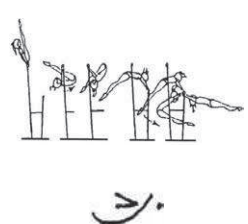
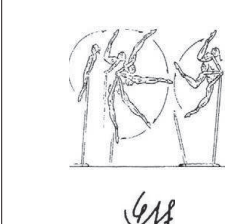



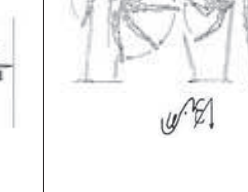

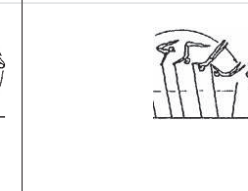
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.101</b> Appui dors. Bl ou BS – tour d'appui dors. en av. (<i>carpé</i>) avec coupé écart en ar. à la susp. à la même barre</p>	<p><b>5.201</b></p>	<p><b>5.301</b> Appui dors. BS, dos à Bl – s'abaisser en ar. à la susp. dors. mi-renv. corps carpé, ou tour d'appui dors. (<i>carpé</i>) en av. – coupé écart en ar. et envol en ar. par-dessus Bl à la susp</p>	<p><b>5.401</b></p>	<p><b>5.501</b> 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°)</p>	<p><b>5.601</b></p>
		 <p data-bbox="840 981 1108 1045">Appui dors. Bl – tour d'appui dors. (<i>carpé</i>) en av. avec coupé écart en ar. et changement de prises à la susp. BS</p> 			



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 21/30

### 5.000 - Élans circulaires carpés

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





# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 22/30

### 5.000 - Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.104</b> Elan en ar. par-dessous barre dislocation (propulsion) à la susp. BS</p>	<p><b>5.204</b></p>	<p><b>5.304</b> Propulsion près de l'atr en sautant en prises dors. BS</p> <p>Engagement des jambes entre les prises BS, dislocation et envol avec 1/2 tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension</p>	<p><b>5.404</b> Elan en ar. par-dessous BS et dislocation avec envol à l'atr BI (propulsion Zuchold) aussi de l'engagé de jambes etc.</p>	<p><b>5.404</b></p>	<p><b>5.604</b></p>
<p><b>5.105</b> Elan circulaire av.. (carpé ou écarté)</p>	<p><b>5.205</b></p>	<p><b>5.305</b> Elan circ. carpé en av. à l'atr en prise palm. aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p>	<p><b>5.405</b> Elan circ. carpé en av. en prise palm. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p>	<p><b>5.505</b></p>	<p><b>5.605</b></p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 23/30

### 5.000 - Élans circulaires carpés

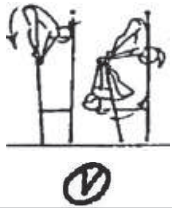
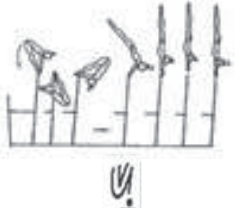
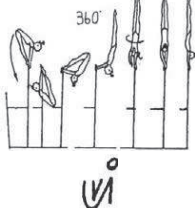
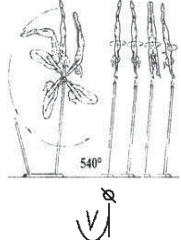

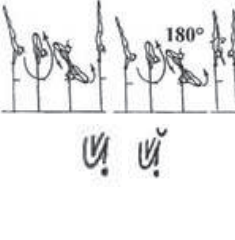
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.106</b> Élan circulaire av. en prise cubitale (<i>carpé</i> ou <i>écarté</i>)</p>	<p><b>5.206</b></p>	<p><b>5.306</b> Élan circ. carpé en av. à l'atr, en prise cub, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p>	<p><b>5.406</b> Élan circ. carpé en av. en prise cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p>	<p><b>5.506</b></p>	<p><b>5.606</b></p>
<p><b>5.107 SANS VALEUR</b> De l'appui facial BI, pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS</p>	<p><b>5.207</b> BI élan par-dessous barres (<i>appui des pieds</i>) avec contre mouvement av. avec envol à la suspension</p>	<p><b>5.307</b> BS ou BI élan par-dessous barre avec 1 1/2 tour (540°) à la susp</p>	<p><b>5.407</b></p>	<p><b>5.507</b></p>	<p><b>5.607 F</b> À l'extérieur de BS – élan en ar. par-dessous barre avec appui des pieds – contre mouvement et salto av. écarté pour saisir . BS.</p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 24/30

### 5.000 - Élans circulaires carpés

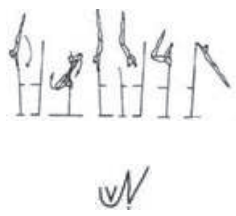
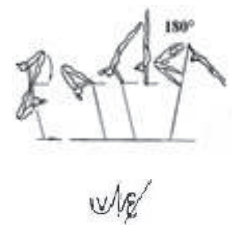

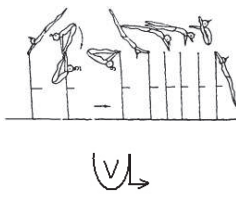
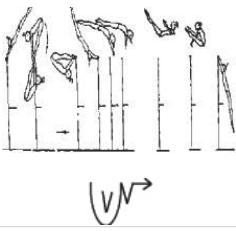

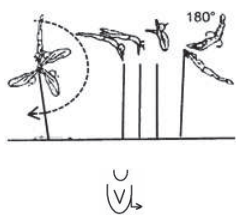
A	B	C	D	E	FIG
<p><b>5.108</b> Elan circ en ar (<i>carpé ou carpé-écarté</i>)</p> 	<p><b>5.208</b></p>	<p><b>5.308</b> Elan circ. carpé en ar. à l'atr, aussi en changeant de prises en sautant en prises palm. dans la phase d'atr, aussi avec 1/2 tour</p> 	<p><b>5.408</b> Elan circ. carpé en ar. avec 1/1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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 25/30

### 5.000 - Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	FIG
5.109	5.209	5.309	<p><b>5.409</b> A l'intérieur de BI – élan circ. carpé en ar. en passant par l'atr avec envol à la susp. BS</p> 	<p><b>5.509 E</b> 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</p> 	
5.110	5.210	5.310	<p><b>5.410</b> Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la suspension BI</p> 	<p><b>5.510</b> Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement carpé par-dessus BS à la suspension</p> 	<p><b>5.610 F</b> Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement corps tendu pardessus BS à la suspension</p> 
				<p><b>5.510 bis</b> 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</p> 	



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 26/30

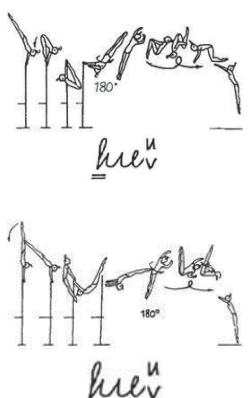
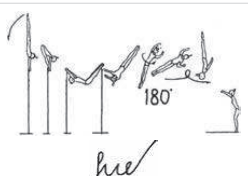
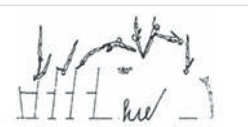

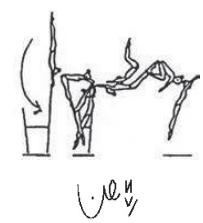
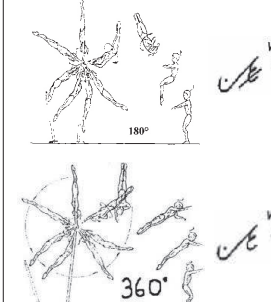
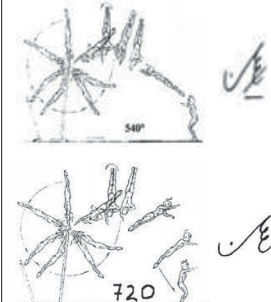
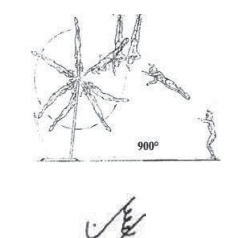
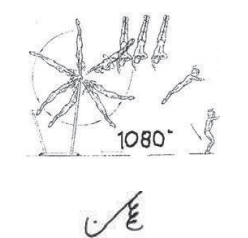
### 6.000 - Sorties

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

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 27/30

### 6.000 - Sorties

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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 28/30

### 6.000 - Sorties



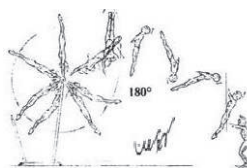

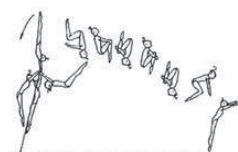
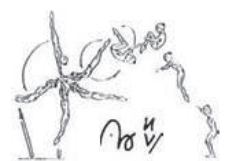

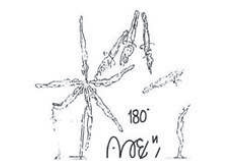
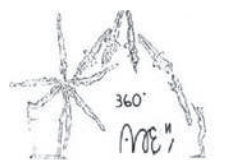
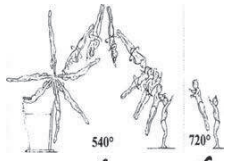

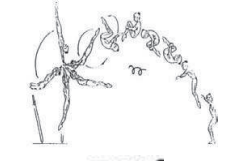
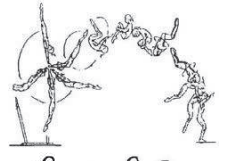
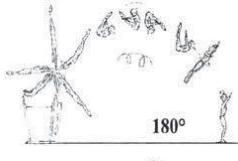
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.105</b></p>	<p><b>6.205</b> Elan en av. et double salto ar. groupé</p>	<p><b>6.305</b> Elan en av. et double salto ar. carpé</p>	<p><b>6.405</b> Elan en av. et double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> ou le 2<sup>e</sup> salto</p>	<p><b>6.505</b> Elan en av. et double salto ar. groupé avec 1 1/2 tour (540°)</p>	<p><b>6.605 F</b> Elan en av. et double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°)</p>
<p><b>6.106</b></p>	<p><b>6.206</b></p>	<p><b>6.306</b></p>	<p><b>6.406</b> Elan en av. et double salto ar. tendu</p>	<p><b>6.506</b> Elan en av. et double salto ar. tendu avec 1/1 (360°) tour dans le 1<sup>er</sup> ou le 2<sup>e</sup> salto</p>	<p><b>6.707 G</b> Elan en av. et double salto ar. tendu avec 2/1 tour (720°)</p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 29/30

### 6.000 - Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	<p><b>6.407</b> Elan en av. et salto ar. groupé avec ½ tour (180°) et salto av. groupé</p>  <p>Elan en av. avec ½ tour (180°) au double salto av. groupé</p> 	<p><b>6.507</b> Elan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour (180°) et salto av. tendu</p>  <p>Elan en av. avec ½ tour et double salto av. carpé</p> 	<p><b>6.707 G</b> Elan en av. et triple salto ar. groupé</p>  <p>Uelle</p>
<p><b>6.108</b> Elan en ar. salto av. groupé, carpé ou tendu ou élan circ. écarté libre en av. BS et salto av. groupé</p>  	<p><b>6.208</b> Elan en ar. salto av. groupé, ou tendu avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°)</p>  	<p><b>6.308</b> Elan en ar.— salto av. tendu avec 1 ½ tour (540°) aussi avec 2/1 tour (720°)</p>  <p>Elan en ar. ½ (180°) tour et double salto ar. Groupé</p> 	<p><b>6.408</b> Elan en ar. et double salto av. groupé</p> 	<p><b>6.508</b> Elan en ar. et double salto av. groupé avec ½ tour (180°) – aussi salto en av. avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé</p> 	<p><b>6.608</b> Elan en ar. et double salto av. carpé avec ½ tour (180°)</p> 

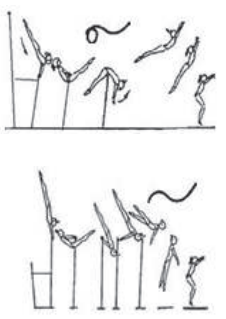
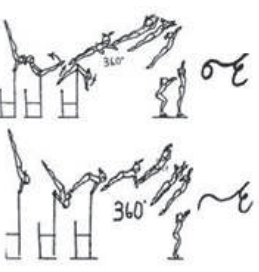
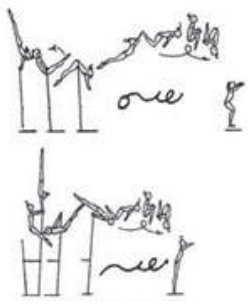
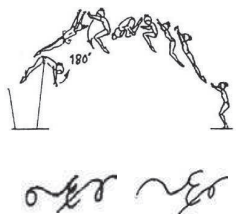
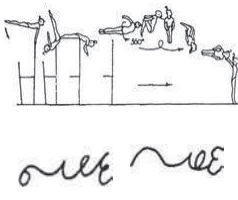
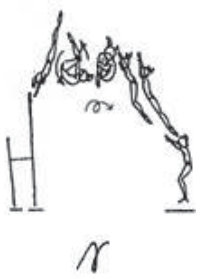
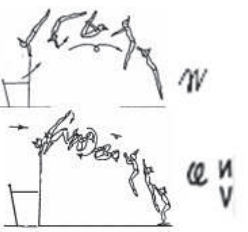




# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## BARRES ASYMÉTRIQUES 30/30

### 6.000 - Sorties


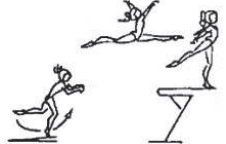
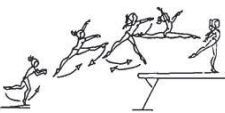
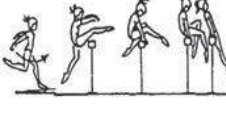

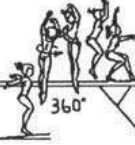
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.109</b></p>	<p><b>6.209</b> Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS – poisson</p> 	<p><b>6.309</b> Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p><b>6.409</b> Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS – poisson avec salto ar.groupé</p> 	<p><b>6.509</b> Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS – poisson avec 1/2 tour (180°) et salto av.</p> 	<p><b>6.609 F</b> Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°) et salto ar.</p> 
<p><b>6.110</b></p>	<p><b>6.210</b> BS – salto av. groupé</p> 	<p><b>6.310</b> BS – salto av. carpé ou salto ar. groupé ou carpé</p> 	<p><b>6.410</b></p>	<p><b>6.510</b></p>	<p><b>6.610</b></p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 1/34

### 1.000 - Entrées

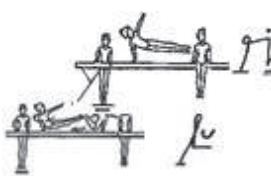

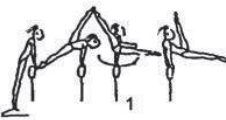


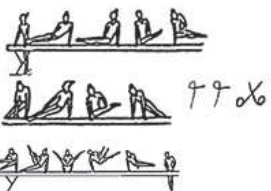
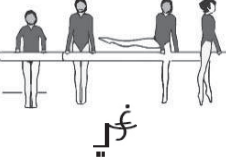
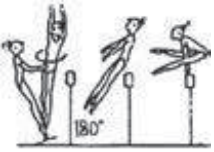



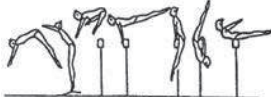
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101 (Gym)</b> Saut appel un pied. A la réception la position arabesque doit être visible (<i>jambe à l'horizontale mini.</i>)</p> 	<p><b>1.201 (Gym)</b> Saut au grand écart (180°)</p> 	<p><b>1.301</b></p>	<p><b>1.401 (Gym)</b> Saut en av avec changement de jambe (<i>libre 45°</i>) au grand écart transversal</p> 	<p>(Gym) = Compté comme élément gymnique</p>	
<p><b>1.102 (Gym)</b> 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</p> 	<p><b>1.302 (Gym)</b> Saut à la stat., appel des deux pieds, avec ½ tour (180°) pendant l'envol</p> 	<p><b>1.402 (Gym)</b> 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</p> 	<p><b>1.502</b></p>		



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 2/34

### 1.000 - Entrées

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

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 3/34

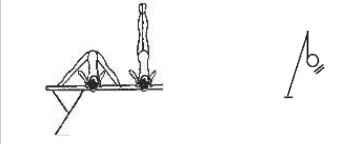
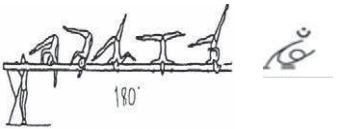
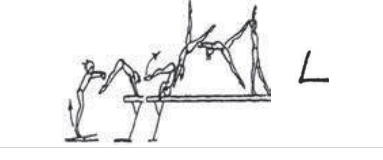
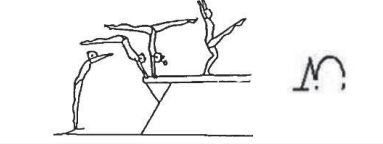
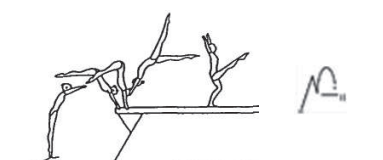
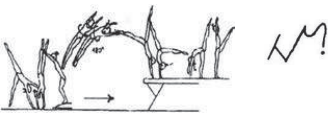
### 1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.105 (Gym)</b> 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)</p> 	<p><b>1.205</b></p>	<p><b>1.305 (Gym)</b> 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</p> 	<p><b>1.405 (Gym)</b> 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.</p> 	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>
<p><b>1.106</b> Stat. fac. – franchissement groupé ou carpé, à l'appui dors.</p> 	<p><b>1.206</b></p>	<p><b>1.306</b></p>	<p><b>1.406</b></p>	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>
<p><b>1.107 SANS VALEUR</b> En bout de poutre : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds</p> 	<p><b>1.207</b> 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.</p>  <p>Saut de l'appui libre écarté au bout de poutre- élan en ar. roulade av.</p> 	<p><b>1.307</b></p>	<p><b>1.407</b></p>	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p>

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 4/34

### 1.000 - Entrées

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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 5/34

### 1.000 - Entrées

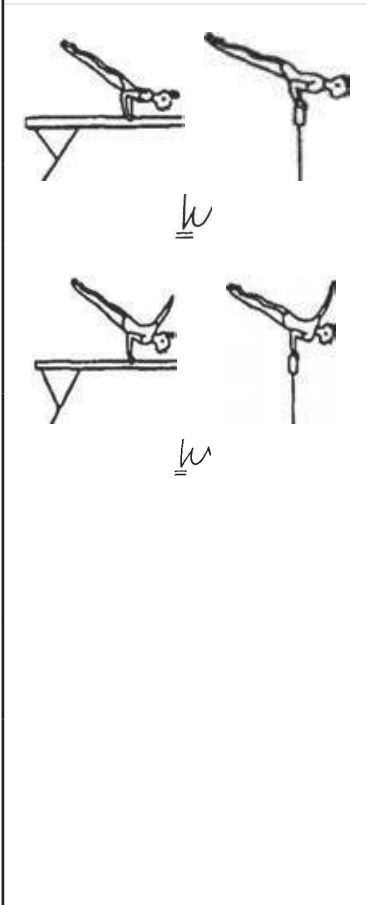
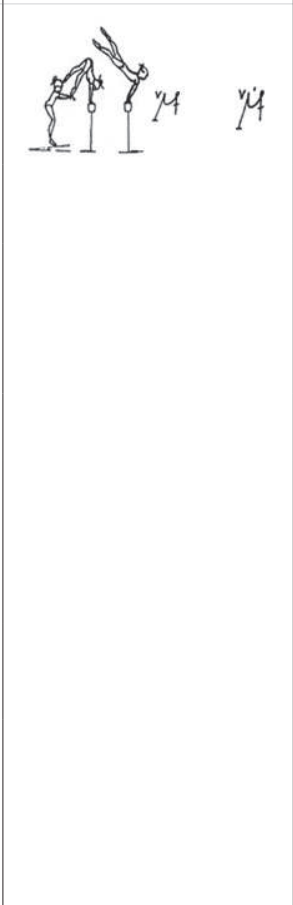
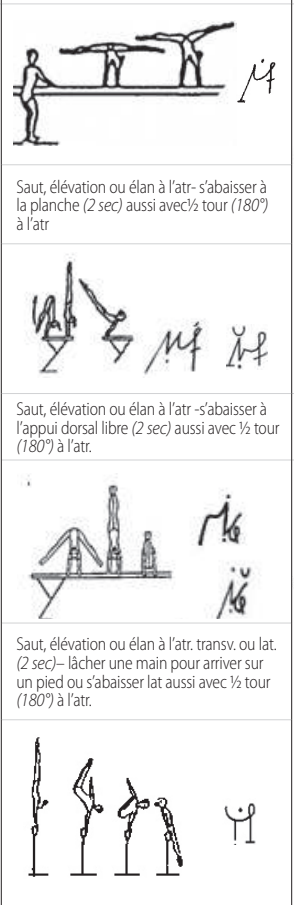

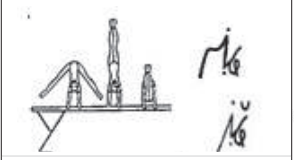
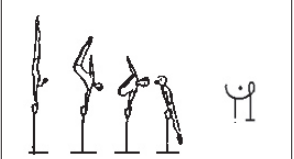
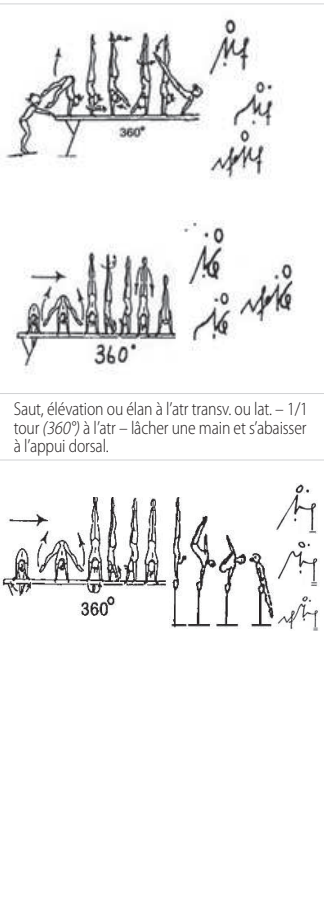
A	B	C	D	E	FIG
<p><b>1.110 A FFG VALEUR 0.10</b> Entrée équerre écartée en transversal ou en latéral maintien 2sec</p>	<p><b>1.210</b> Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. (2 sec) - s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat., aussi avec 1/2 tour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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 6/34

### 1.000 - Entrées


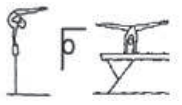
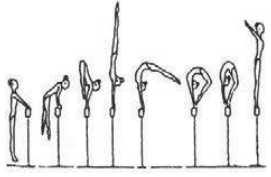

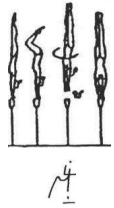
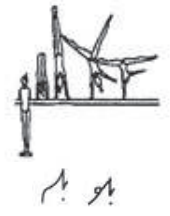
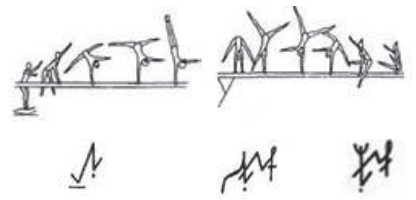
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.111</b> Planche avec appui d'un ou les deux bras fléchis (2 sec) aussi avec les jambes en position écarté transv.</p>	<p><b>1.211</b> De la station transverse ou latérale saut corps carpé à la planche fac libre à 45° mini au-dessus de l'horiz. (2 sec.) s'abaisser à une position finale libre</p>	<p><b>1.311</b> Saut corps tendu à la planche (2sec)</p>	<p><b>1.411</b> 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 (2 sec.)</p>	<p><b>1.511</b></p>	<p><b>1.611</b></p>
		 <p>Saut, élévation ou élan à l'atr- s'abaisser à la planche (2 sec) aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p>  <p>Saut, élévation ou élan à l'atr -s'abaisser à l'appui dorsal libre (2 sec) aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr.</p>  <p>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.</p> 	 <p>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 dorsal.</p>		



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 7/34

### 1.000 - Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.112	1.212	<p><b>1.312</b> 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</p>  <p>Atr transv. ou lat. jambes horiz. en ar. (2 sec.) Planche renversée en différentes variantes - s'abaisser à une position finale libre</p> 	<p><b>1.412</b> Saut, élévation à l'atr lat. - rev. av. à la station lat. sur les deux jambes</p>  	1.512	1.612
1.113	<p><b>1.213</b> 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</p> 	<p><b>1.313</b> 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</p> 	<p><b>1.413</b> 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°) »</p> 	1.613	

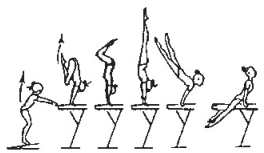
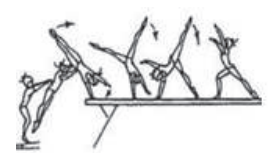
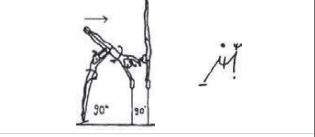
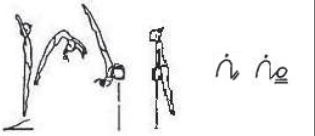
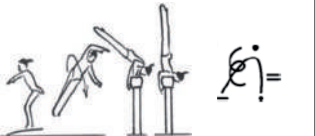
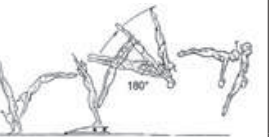
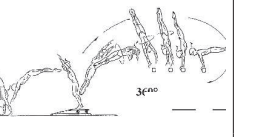
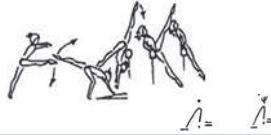
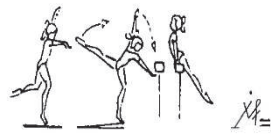
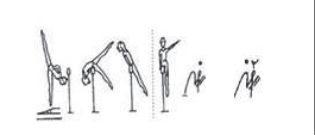
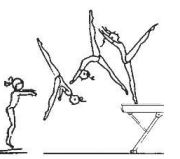




# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 8/34

### 1.000 - Entrées



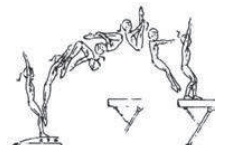







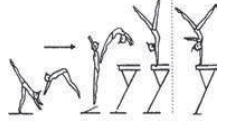
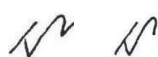
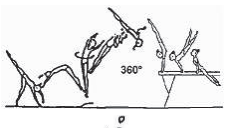



A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.114</b> Saut à l'atr avec les jambes fléchies ou tendues – s'abaisser à une position finale libre</p>  <p><i>M</i></p>	<p><b>1.214</b> Renversement lat sur un ou les deux bras</p>  <p><i>X X</i></p>	<p><b>1.314</b> Élan à 90° par rapport à la poutre – saut avec 1/4 de tour (90°) 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</p>  <p>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.</p>  <p>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)</p> 	<p><b>1.414</b> Rondade devant la poutre – saut avec 1/2 tour (180°) proche de l'atr. lat. s'abaisser à une position libre</p>  <p><i>Néi</i></p>	<p><b>1.514</b> Rondade devant la poutre – Flic- flac avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac.en ar.</p>  <p><i>Néi</i></p>	<p><b>1.614</b></p>
<p><b>1.115</b></p>	<p><b>1.215</b> 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</p>  <p>Roue en attrapant la poutre par en dessous à l'appui facial - débiter à 90° de la poutre</p> 	<p><b>1.315</b> Renv. av. libre à l'appui dors. ou avec 1/4 de tour (90°) au siège transv sur les cuisses</p> 	<p><b>1.415</b></p>	<p><b>1.515</b></p>	<p><b>1.615 F</b> Renv. av. libre à la stat. transv.- élan au bout de la poutre, appel des deux pieds</p>  <p><i>M</i></p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 9/34

### 1.000 - Entrées

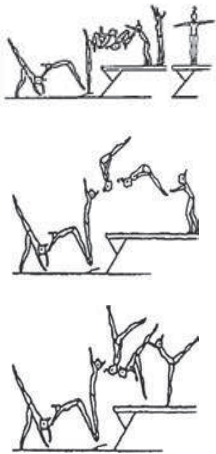
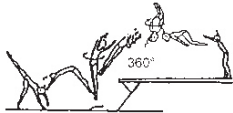
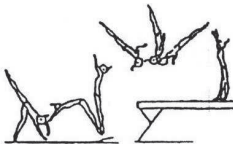
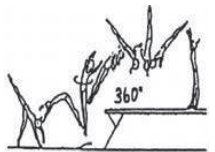
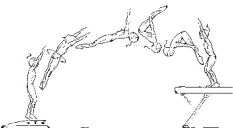
A	B	C	D	E	F/G
1.116	1.216	1.316	<p><b>1.416</b> Salto av. groupé à la stat. transv. ou lat. – élan au bout de la poutre</p>  	<p><b>1.516</b> Salto av. carapé à la stat. – élan au bout de la poutre</p>  	<p><b>1.616 F</b> Salto av. groupé avec 1/2 tour (180°)</p>  
					<p><b>1.716 - G-</b> Rondade au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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 10/34

### 1.000 - Entrées


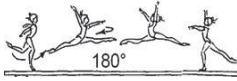
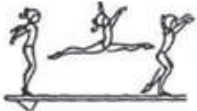
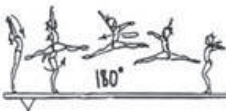
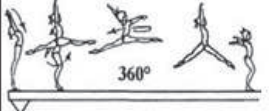
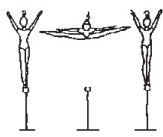
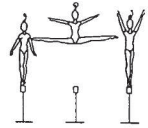
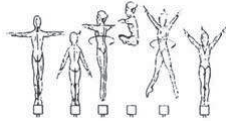
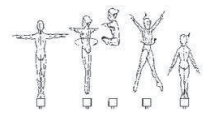
A	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	1.518 Rondade au bout de la poutre – salto ar groupé, carpé ou tendu-décalé à la stat. transv. ou lat. sur la poutre	 <i>hev</i> <i>hev</i> <i>hev</i>	<b>1.618 F</b> Rondade au bout de la poutre salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) à la stat. transv.  Rondade au bout de la poutre salto ar. tendu à la stat. transv. sur la poutre  <b>1.718 G</b> Rondade au bout de la poutre – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) à la stat. transv. sur la poutre  <i>hev</i> <i>hev</i>
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<b>1.619 F</b> Saut en av. avec ½ tour (180°) –salto ar. carpé  <i>hev</i>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 11/34

### 2.000 - Sauts gymniques

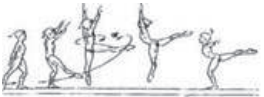
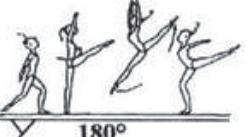
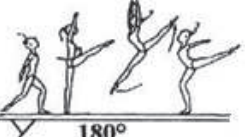
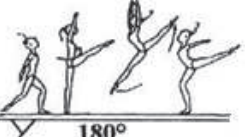
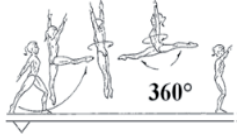
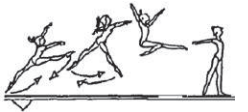


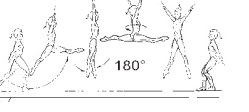


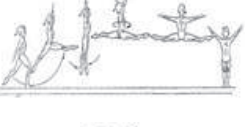
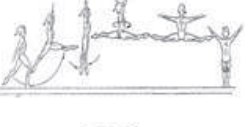
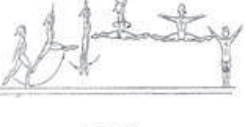
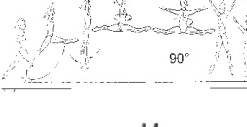
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b> Saut grand jeté (écart de jambes 180°)</p>  <p style="text-align: center;">   ○</p>	<p><b>2.201</b></p>	<p><b>2.301</b> Saut grand jeté (avec 1/2 tour (180°))</p>  <p style="text-align: center;">   ○</p>	<p><b>2.401</b></p>	<p><b>2.501</b></p>	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202</b> Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. écart de jambes 180°</p>  <p style="text-align: center;">   ○</p>	<p><b>2.302</b> Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. avec 1/2 tour (180°)</p>  <p style="text-align: center;">   ○</p>	<p><b>2.402</b> Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. avec 1/1 tour (360°)</p>  <p style="text-align: center;">   ○</p>	<p>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)</p> <p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>	
<p><b>1.103</b></p>	<p><b>2.203 (*)</b> Saut carapé-écarté (appel 2 pieds) (jambes au-dessus de l'horizon.) ou saut écart lat. (appel 2 pieds) de la pos. transv.</p>  <p style="text-align: center;">   △</p>  <p style="text-align: center;">   △</p>	<p><b>2.303</b> Saut carapé-écarté avec 1/2 tour (180°) de la pos. transv.</p>  <p style="text-align: center;">   △</p>	<p><b>2.403</b> Saut carapé-écarté (appel 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la pos. transv.</p>  <p style="text-align: center;">   △</p>		



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 12/34


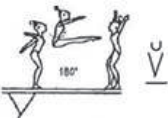
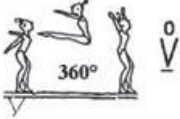
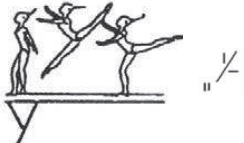
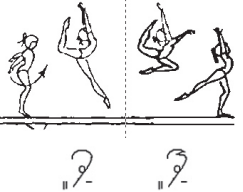
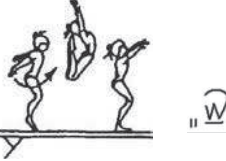
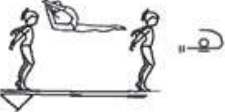
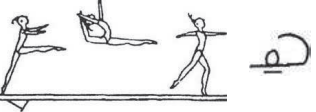
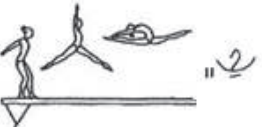
### 2.000 - Sauts gymniques

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

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 13/34

### 2.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.107</b> Saut carpé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv. (angle des hanches &lt; 90°)</p> 	<p><b>2.207</b> Saut carpé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. lat. avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p><b>2.307</b></p>	<p><b>2.407</b> Saut carpé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>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)</p>	
<p><b>2.108</b> Sissone – (écart de jambes 180° en diagonale/45° du sol) appel des 2 pieds, réception sur un pied</p> 	<p><b>2.208 (*)</b> 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</p> 	<p><b>2.308</b> 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)</p> 	<p><b>2.408 (*)</b> Saut grand jeté pied-tête (angle d'écart 180°)</p>  <p>Saut grand jeté pied-tête (angle d'écart 180°)</p>  <p>Saut écart transv. (appel 2 pieds) jambes au-delà de l'horizon. en inclinant le tronc en ar. et la tête en extension</p> 		


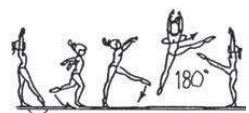
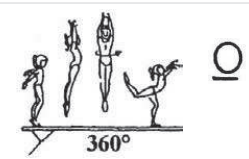
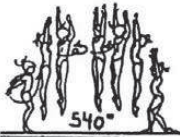


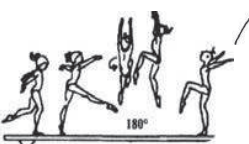
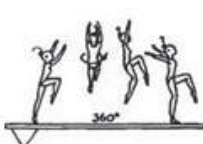
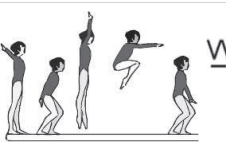

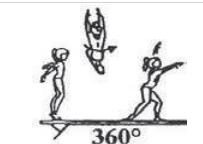
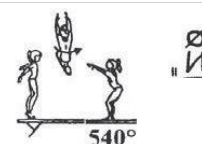
\* Les éléments dans la même case avec un astérisque (\*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 14/34

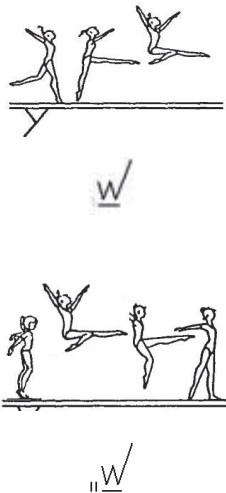
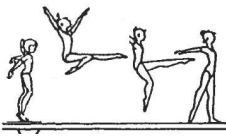
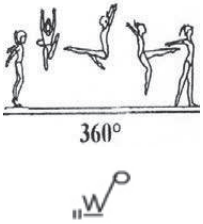
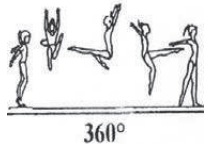
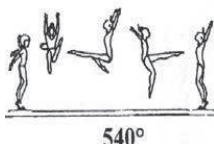
### 2.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.109</b></p>  <p>Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale)</p>	<p><b>2.209 (*)</b> Saut avec 1/2 tour (180°) Jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour</p>  <p>Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 (360°), de la position transv.</p> 	<p><b>2.309</b></p>	<p><b>2.409</b> Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 1/2 tour (540°), de la position transv.</p> 	<p><b>2.509</b></p>	<p><b>2.609</b></p>
<p><b>2.110 (*)</b> Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale)</p>  <p>Saut ciseaux avant (jambes au-dessus de l'horizontale)</p> 	<p><b>2.210</b> Saut de chat avec 1/2 tour (180°) (genoux au dessus de l'horizon. alternativement)</p> 	<p><b>2.310</b> Saut de chat avec 1/1 tour (360°) Cat leap with 1/1 turn (360°)</p> 	<p><b>2.410</b></p>	<p><b>2.510</b></p>	<p><b>2.610</b></p>
<p><b>2.111 A FFG VALEUR 0.10</b> Saut groupé (appel 2 pieds) en position transversal (hanches et genoux à 45°)</p> 	<p><b>2.211</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) - de la position transv. (hanches &amp; genoux à 45°)</p> 	<p><b>2.311</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) - de la position transv</p> 	<p><b>2.411</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 1/2 tour (540°) - de la position transv</p> 	<p>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)</p>	

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 15/34

### 2.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.112 (*)</b> 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)</p>  	<p><b>2.212</b> Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) de la pos. transv</p> 	<p><b>2.312</b> Elan en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p>	<p><b>2.412</b> Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la pos. transv</p> 	<p><b>2.512</b> Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1 1/2 tour (540°) de la pos. transv</p> 	<p><b>2.612</b></p>

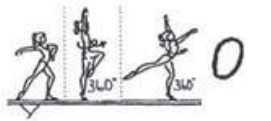
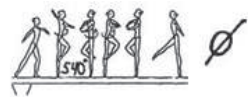
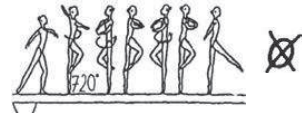
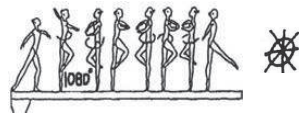
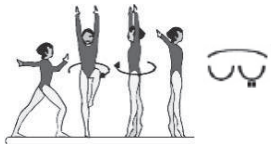
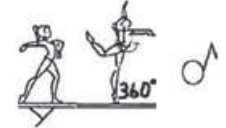
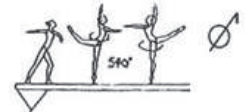
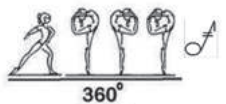




# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 16/34

### 3.000 - Tours gymniques

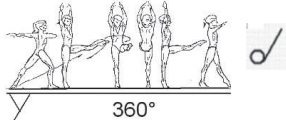
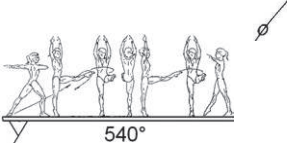
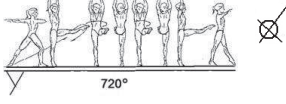
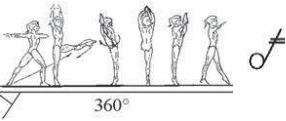


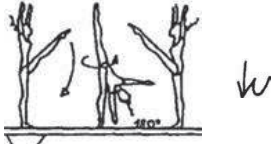
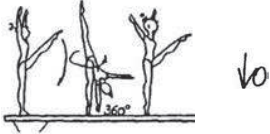
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101</b> Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.</p> 	<p><b>3.201</b> Pirouette 1½ tour (540°) sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.</p> 	<p><b>3.301</b></p>	<p><b>3.401</b> Pirouette 2/1 tours (720°) sur une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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 17/34

### 3.000 - Tours gymniques

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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 18/34

### 3.000 - Tours gymniques



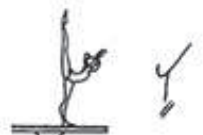
A	B	C	D	E	F/G
3.107	<b>3.207</b> 1/1 tour (360°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté	<b>3.307</b> 1 ½ tour (540°) à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté	<b>3.407 (*)</b> 2/1 tours (720°) ou 2 tours ½ (900°) à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté	<b>3.507</b> 3/1 tours (1080° ou plus) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté.	3.607
3.108	<b>3.208 (*)</b> 1/1 à 1 ½ tour (360° à 540°) en pos. ventrale – appui alternatif des mains autorisé	3.308	<b>3.408</b> 1 ¼ tour (450°) en pos. couchée dors. (angle tronc-jambes fermé)	3.508	3.608
3.109	3.209 (*)	3.309	3.409		3.609
				* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 19/34

### 4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

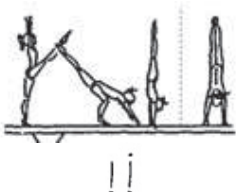
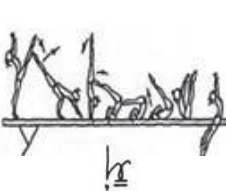
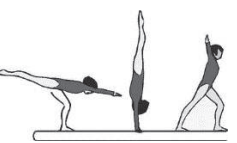
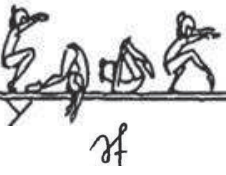

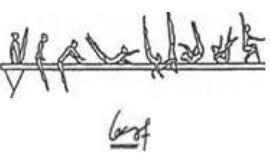

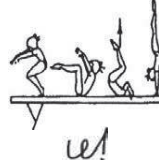
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.101</b> (Gym) De la position assise sur les talons – se redresser avec une onde du corps en passant par la stat. sur la ½ pointe des pieds</p> 					
<p><b>4.102</b> (Gym) Station en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) (2 sec.) ou station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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 20/34

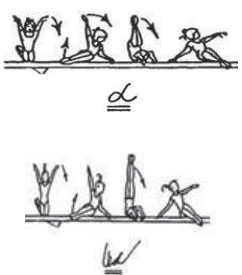

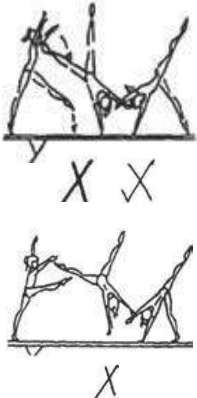

### 4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

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

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 21/34

### 4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

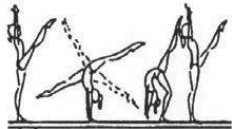
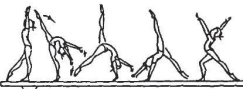
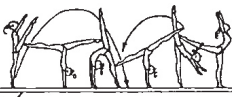
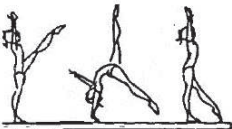
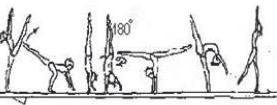
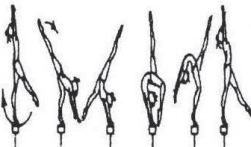
A	B	C	D	E	F/G
4.106	<b>4.206</b> Roulé latéral, corps groupé – ou roulé latéral corps tendu ou carpé-écarté sur la nuque aussi avec ½ tour (180°) sur l'épaule	<b>4.306</b> Roulé lat corps tendu	4.406	4.506	4.606
					
<b>4.107</b> Renv. lat. sans envol aussi avec appui sur un bras ou renversement lat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

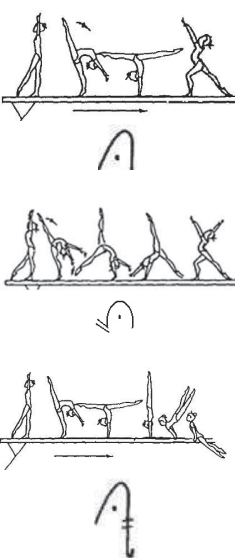
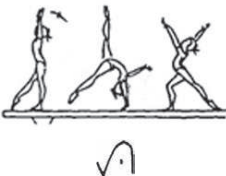
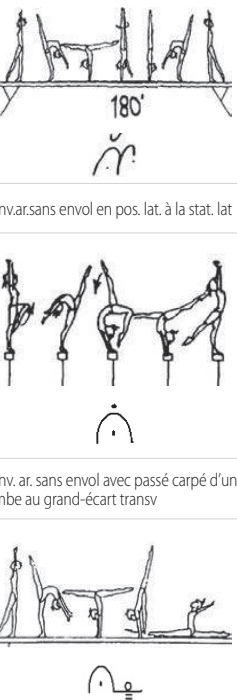
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.108</b> Renv. av. sans envol, avec/ sans appui alternatif des mains (<i>Tinsica</i>)</p>  <p style="text-align: center;">∩</p>  <p style="text-align: center;">∩</p> <p>Renversement av., ar. sans envol (<i>tic-tac</i>)</p>  <p style="text-align: center;">∩</p>	<p><b>4.208</b> Renv. av avec appui d'un bras</p>  <p style="text-align: center;">∩</p>	<p><b>4.308</b> Elan à l'atr trans. avec ½ tour (180°) et renv av sans envol</p>  <p style="text-align: center;">∩</p> <p>Renv. av. sans envol en pos. lat. à la stat. lat.</p>  <p style="text-align: center;">∩</p>	<p><b>4.408</b></p>	<p><b>4.508</b></p>	<p><b>4.608</b></p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 23/34

### 4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.109</b> Renv.ar avec/sans appui alternative des mains aussi avec élan au siege</p> 	<p><b>4.209</b> Renv ar. avec appui sur un bras</p> 	<p><b>4.309</b> Renv. ar.sans envol avec 1/2 tour (180°) au renv. av. sans envol</p>  <p>Renv.ar.sans envol en pos. lat. à la stat. lat</p> <p>Renv. ar. sans envol avec passé carpé d'une jambe au grand-écart transv</p>	<p><b>4.409</b></p>	<p><b>4.509</b></p>	<p><b>4.609</b></p>

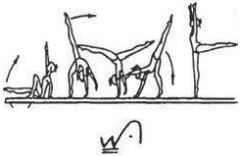
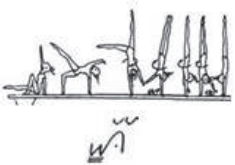
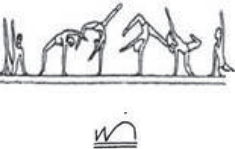




# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 24/34

### 4.000 - Maintiens et éléments acrobatiques sans envol



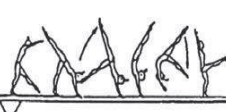

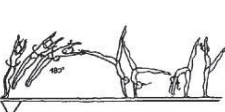
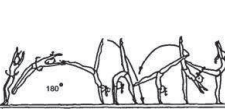
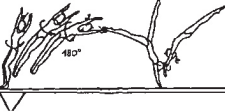
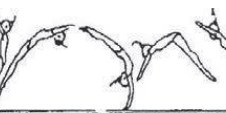
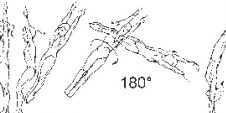

A	B	C	D	E	F/G
4.110	<p><b>4.210</b> Du siège groupé une jambe tendue en av. - renv. ar. sans envol (<i>Valdez</i>)</p> 	<p><b>4.310</b> Valdez avec 1/1 tour (360°) s'abaisser à une position touchant la poutre</p> 	4.410	4.510	4.610
		<p>« Valdez » – élan en ar. en passant par l'appui horiz. avec appui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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 25/34

### 5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

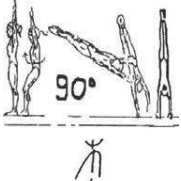
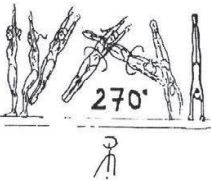
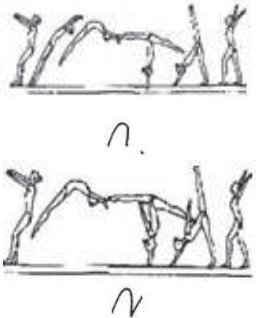
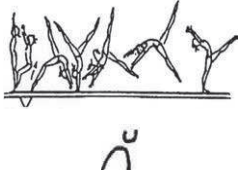

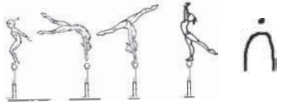


A	B	C	D	E	F/G
5.101	<p><b>5.201</b> Renv. av. avec envol, réception sur une ou deux jambes (<i>même élément</i>) aussi avec appui d'un bras</p>  <p>Z</p>  <p>Z</p>	<p><b>5.301</b> Renv. av. avec changement de jambes pendant l'envol</p>  <p>Z</p>  <p>Z</p>	<p><b>5.401</b> Saut en ar. (<i>appel pour flic-flac</i>) avec 1/2 tour (180°) en passant par l'atr. et renv. av. aussi avec appui d'un bras, ou tic-tac</p>  <p>M</p>  <p>M</p>	<p><b>5.501</b> Saut en ar. (<i>appel pour flic-flac</i>) avec 1/2 tour (180°) et renv. av. avec envol. réception 2 pieds</p>  <p>M</p>	5.601
5.102	<p><b>5.202</b> Flic-flac réception 2 pieds</p>  <p>M</p>	<p><b>5.302</b> Flic-flac avec 1/2 tour (180°) à l'atr (2 sec)- s'abaisser à une position finale libre</p>  <p>M</p>	<p><b>5.402</b> De la pos. lat Fic-flac avec 1/2 tour (180°) à l'atr lat s'abaisser à une position finale libre</p>  <p>M</p>	5.502	5.602



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 26/34

### 5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

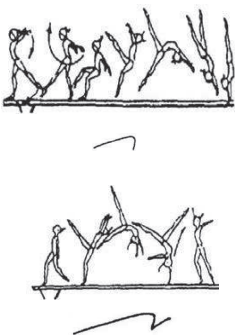
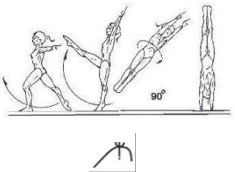
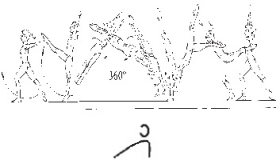
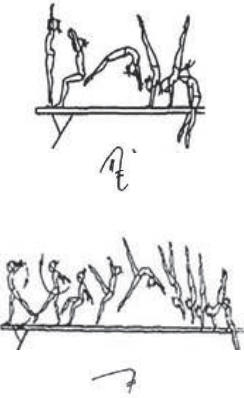
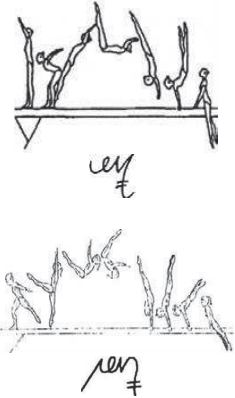
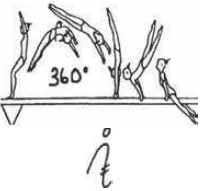
A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	<b>5.303</b> Flic-flac avec 1/4 tour (90°) à l'atr (2 sec)- s'abaisser à une position finale libre	<b>5.403</b> Flic-flac avec 3/4 tour (270°) à l'atr lat (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre	5.503	5.603
					
5.104	<b>5.204</b> Flic-flac avec jambes décalées -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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 27/34

### 5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 28/34

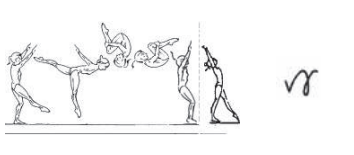

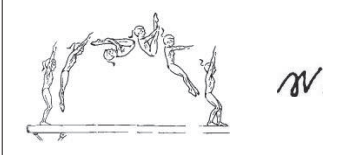
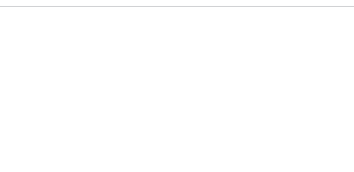
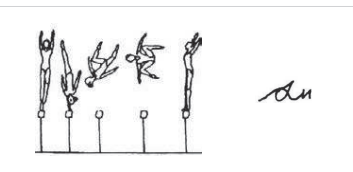
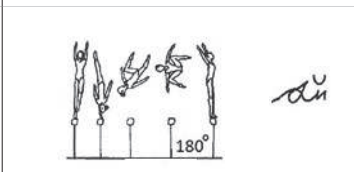
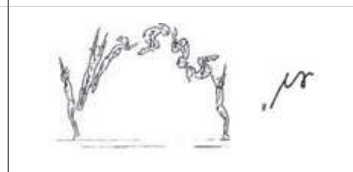
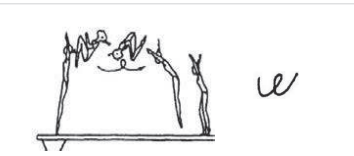
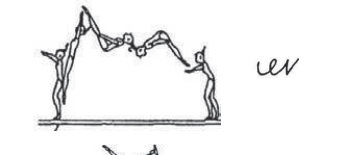
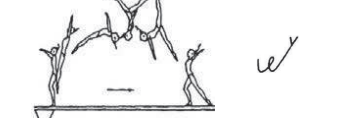
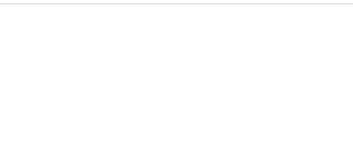
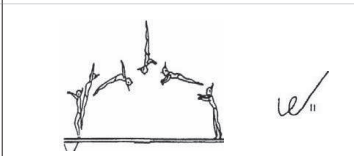
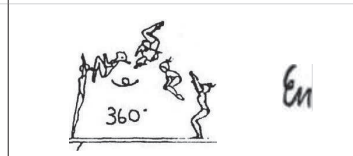
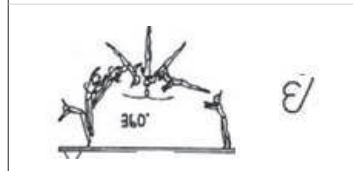
### 5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

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

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 29/34

### 5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

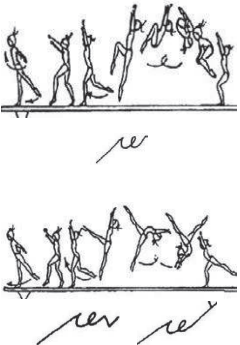

A	B	C	D	E	F/G
5.110	5.210	<b>5.310</b> Salto av. groupé, appel 1 pied, à la station sur 1 ou 2 pieds 	<b>5.410</b> Salto av. groupé à la stat. transv. 	<b>5.510</b> Salto av. carpé à la stat. transv. 	5.610
5.111	5.211	<b>5.311</b> 	<b>5.411</b> Salto lat. groupé avec appel d'1 pied à la stat. lat.,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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 30/34

### 5.000 - Éléments acrobatiques avec envol

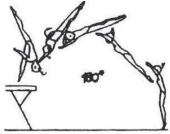
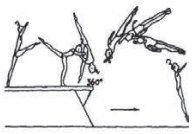

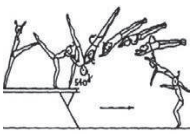

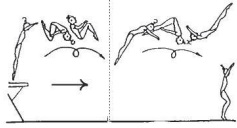
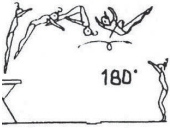
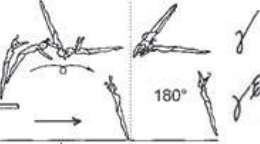



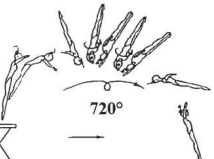
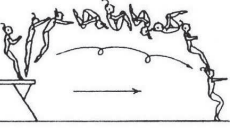
A	B	C	D	E	F/G
<p>5.113</p>	<p>5.213</p>	<p>5.313 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu décalé</p> 	<p>5.413</p>	<p>5.513</p>	<p>5.613 F Saut en av. avec ½ tour (180°) – salto ar. groupé ou carpé</p> 



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 31/34

### 6.000 - Sorties

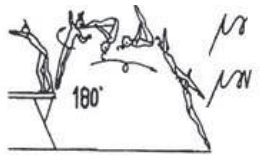
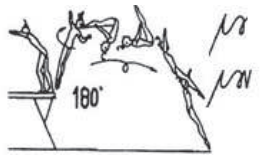

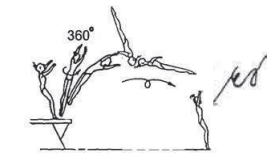
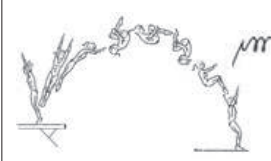
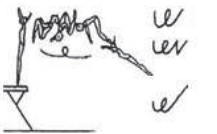
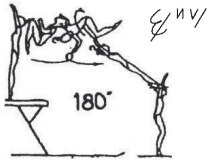
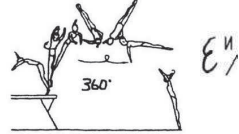
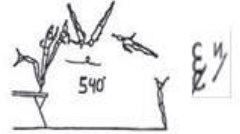
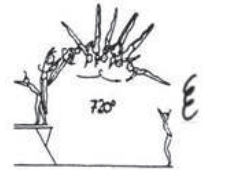
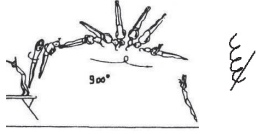
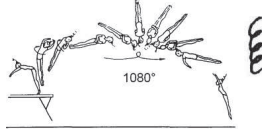
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.101</b> Renv. av.libre avec ½ tour (180°)</p>  <p>180°</p> <p><i>1/2</i></p>	<p><b>6.201</b> Renv. av. libre avec 1/1 tour (360°)</p>  <p><i>1</i></p> <p>Renversment latéral libre avec ½ vrille (180°)</p>  <p><i>1/2</i></p>	<p><b>6.301</b> Renv. av. libre avec 1½ tour (540°)</p>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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 32/34

### 6.000 - Sorties

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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 33/34

### 6.000 - Sorties

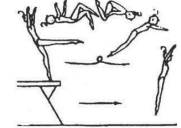


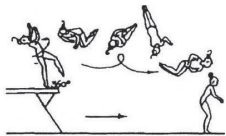
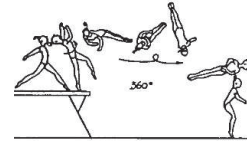


A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205	6.305	6.405 Double salto ar. groupé	6.505 Double salto ar. carpé	6.705 G Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°)
			 ll	 lll	 Eelle <sup>n</sup>
					6.805 H Double salto ar. Groupé avec 2/1 tour (720°)
					 720° EQQ
6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu 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
 ll 180° lll	 360° lll	 540° lll 720° lll	 900° lll		 1080° lll



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

## POUTRE 34/34

### 6.000 - Sorties

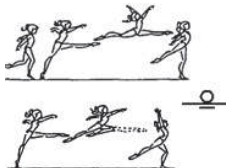

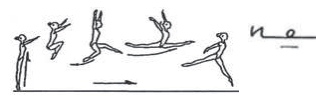
A	B	C	D	E	F/G
6.107	<p><b>6.207</b> Salto Auerbach groupé ou carpé au bout de la poutre</p>  <p><i>res</i></p>  <p><i>res</i></p>	<p><b>6.307</b> Salto Auerbach tendu jambes serrées au bout de la poutre</p>  <p><i>res</i></p> <p>Salto Auerbach groupé avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre</p>  <p>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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 1/16

## 1.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101</b> Saut grand jeté (écart de jambes 180°)</p> 	<p><b>1.201</b> Saut grand jeté avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p><b>1.301 (*)</b> Saut grand jeté avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p><b>1.401</b></p>	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>	
<p><b>1.102</b></p>	<p><b>1.202 (*)</b> Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand-écart transv. (écart des jambes 180°) (tour jeté) aussi en position pied tête</p> 	<p><b>1.302</b> Tour jeté avec 1/2 tour (180°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol</p> 	<p><b>1.402</b> Tour jeté avec 1/1 tour (360°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol</p> 	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p>
		<p>Battement avant, technique du tour jeté, avec 3/4 de tour (270°) à la position carpée écartée avec 1/4 tour (90°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds</p> 			
<p><b>1.103</b> Saut groupé (appel 2 pieds) en écartant les jambes au grand-écart transv. (180°) pendant l'envol</p> 	<p><b>1.203 (*)</b> Butterfly av. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds au-dessus de la hauteur des hanches pendant l'envol</p>  <p>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</p> 	<p><b>1.303</b></p>	<p><b>1.403</b></p>	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 2/16

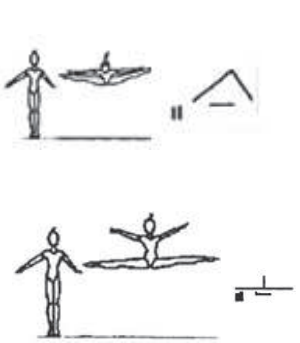
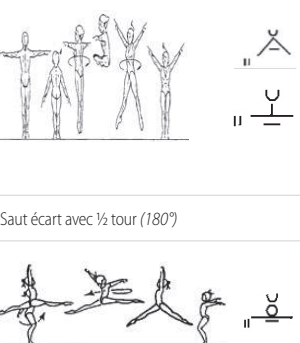

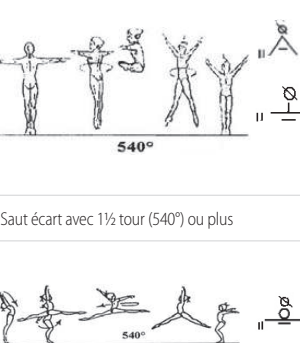
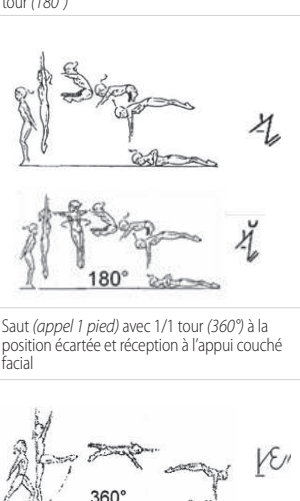
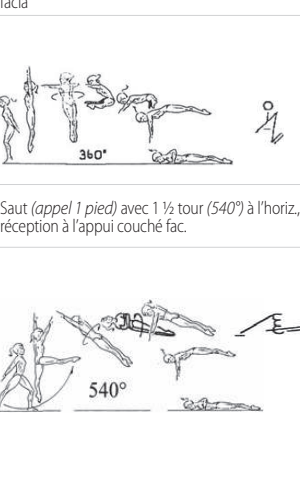
## 1.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G		
<p><b>1.104 (*)</b> 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.</p>	<p><b>1.204</b> 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)</p>	<p><b>1.304 (*)</b> Saut changement de jambes avec ½ tour (180°) pendant l'envol</p>	<p><b>1.404 (*)</b> Saut changement de jambes avec 1/1 tour (360°) pendant l'envol</p>	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>			
	<p><b>1.205</b> Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe libre à 45° avant le changement) au grand écart transversal (angle d'écart 180° &lt; après le changement) (saut changement de jambes)</p>	<p><b>1.305</b> Saut changement de jambes au saut pied tête (écart de jambes 180°)</p>	<p><b>1.405</b> Grand jeté changement de jambe pied tête avec ½ tour (180°)</p>			<b>1.505</b>	<b>1.605</b>
<p><b>1.106</b> Saut carpé (angle des hanches &lt; 90°)</p>	<p><b>1.206</b> Saut cambré (appel deux pieds) avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (saut de mouton)</p>	<p><b>1.306</b> Saut carpé (angle des hanches &lt; 90°) avec 1/1 tour (360°)</p>	<p><b>1.406</b></p>			<b>1.506</b>	<b>1.606</b>

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 3/16



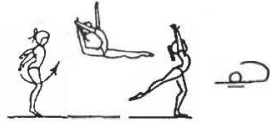
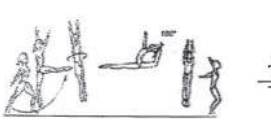

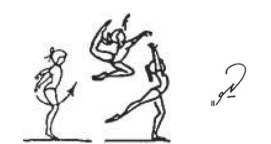
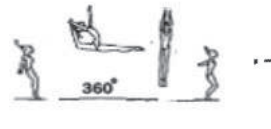
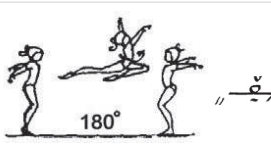


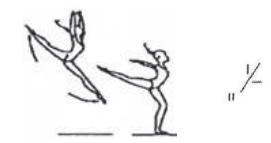
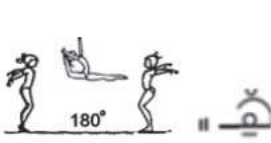
## 1.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.107 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral (écart de jambes 180°)</p> 	<p><b>1.207 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1/2 tour (180°)</p>  <p>Saut écart avec 1/2 tour (180°)</p>	<p><b>1.307 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1/1 tour (360°)</p>  <p>Sauté cart avec 1/1 tour (360°)</p>	<p><b>1.407 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1 1/2 tour (540°) ou plus</p>  <p>Saut écart avec 1 1/2 tour (540°) ou plus</p>		
<p><b>1.108 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carpé écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral, réception en appui couché facial aussi avec 1/2 tour (180°)</p>  <p>Saut (appel 1 pied) avec 1/1 tour (360°) à la position écartée et réception à l'appui couché facial</p>	<p><b>1.208 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carpé écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral, avec 1/1 tour (360°) réception en appui couché facia</p>  <p>Saut (appel 1 pied) avec 1 1/2 tour (540°) à l'horiz., réception à l'appui couché fac.</p>	<p><b>1.308</b></p>	<p><b>1.408</b></p>		<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>

# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 4/16

## 1.000 - Sauts gymniques

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

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





# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 6/16

## 1.000 - Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.113</b></p>	<p><b>1.213</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°)</p>	<p><b>1.313 (*)</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 2/1 tours (720°) aussi avec réception à l'appui couché facial</p>	<p><b>1.413</b></p>	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>	
<p><b>1.114</b> 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)</p>	<p><b>1.214 (*)</b> Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°)</p> <p>Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°) - réception à l'appui couché fac. -</p>	<p><b>1.314</b></p>	<p><b>1.414</b></p>	<p><b>1.514</b> Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 2/1 tour (720°)</p>	<p><b>1.614</b></p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 7/16

## 2.000 - Pirouettes gymniques

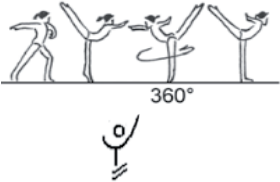
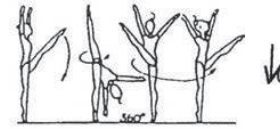


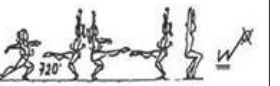
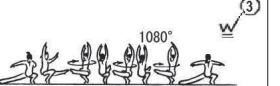

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b> Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l’horiz.</p> <p>360°</p>	<p><b>2.201</b> Pirouette 2/1 tours (720°) sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l’horiz.</p> <p>720°</p>	<p><b>2.301</b> Pirouette 3/1 tours (1080°) sur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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 8/16

## 2.000 - Pirouettes gymniques

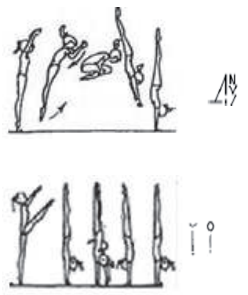
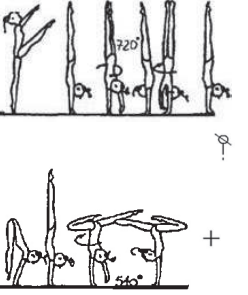
A	B	C	D	E	F/G
2.105	<p><b>2.205</b> 1/1 tour (360°) en planche arrière avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour</p> 	2.305	2.405	2.505	2.605
2.106	<p><b>2.206</b> Pirouette plongée 1/1 tour (360°) en maintenant le grand écart sans toucher le sol avec les mains</p> 	2.306	2.406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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 9/16

## 3.000 - Éléments avec appui des mains

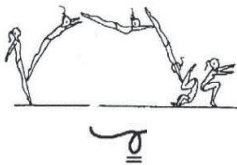
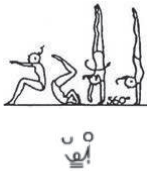
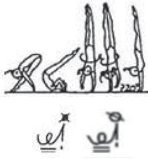

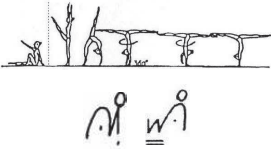
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101</b> Saut, élan ou élévation à l'atr retour libre, aussi avec ½ à 1/1 tour (180°-360°) à l'atr.</p> 	<p><b>3.201</b> Saut, élan ou élévation à l'atr aussi avec 1 ½ à 2/1 tours (560°-720°) à l'atr. - retour libre</p> 	<p><b>3.301</b></p>	<p><b>3.401</b></p>	<p><b>3.501</b></p>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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 10/16

## 3.000 - Éléments avec appui des mains


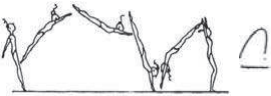
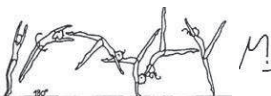
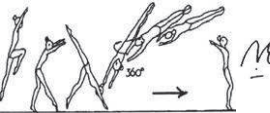

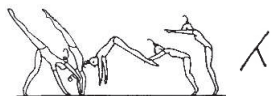
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.102</b> Saut de poisson, roulade avant</p> 	<p><b>3.202</b></p>	<p><b>3.302</b></p>	<p><b>3.402</b></p>	<p><b>3.502</b></p>	<p><b>3.602</b></p>
<p><b>3.103</b> Roulade ar. à l'atr avec 1/2 ou 1/1 - (180°-360°) à l'atr</p> 	<p><b>3.203</b> Roulade ar. à l'atr avec 1 1/2 - 2/1 tours (540° - 720°) à l'atr</p> 	<p><b>3.303</b></p>	<p><b>3.403</b></p>	<p><b>3.503</b></p>	<p><b>3.603</b></p>
<p><b>A FFG VALEUR 0.10</b> Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pedestre</p> 					
<p><b>3.104</b> 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</p> 	<p><b>3.204</b></p>	<p><b>3.304</b></p>	<p><b>3.404</b></p>	<p><b>3.504</b></p>	<p><b>3.604</b></p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 11/16

## 3.000 - Éléments avec appui des mains

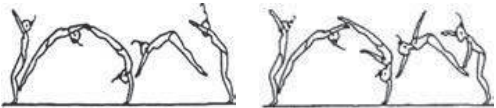
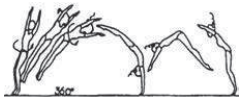
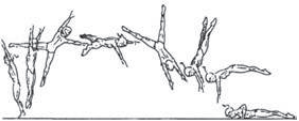
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.105</b> Renv. av. avec envol – appel d'1 pied ou renversement av. avec envol appel des 2 pieds – avec ou sans phase de balance libre avant l'appui des mains – réception libre</p>   <p>Saut extension en ar. Avec ½ tour (180°) et renv. av. avec envol – réception libre</p> 	<p><b>3.205</b></p>	<p><b>3.305</b> Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) après l'appui des mains ou avant</p>  	<p><b>3.405</b></p>	<p><b>3.505</b></p>	<p><b>3.605</b></p>
<p><b>3.106</b> Rondade</p> 	<p><b>3.206</b></p>	<p><b>3.306</b></p>	<p><b>3.406</b></p>	<p><b>3.506</b></p>	<p><b>3.606</b></p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 12/16

## 3.000 - Éléments avec appui des mains

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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 13/16

## 4.000 - Salti avant et latéraux

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

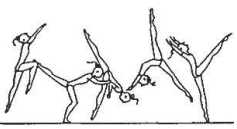
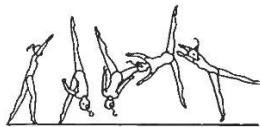
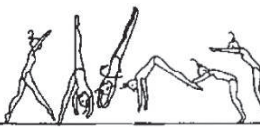
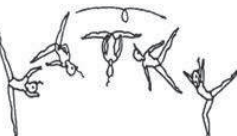
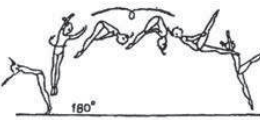

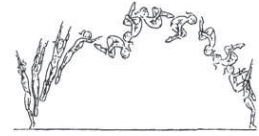





# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 14/16

## 4.000 - Sauti avant et latéraux

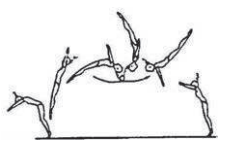
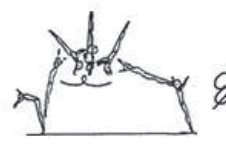
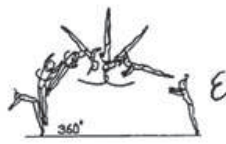
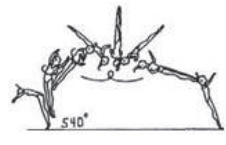
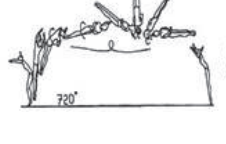
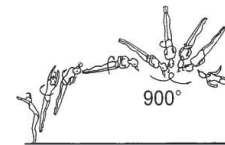
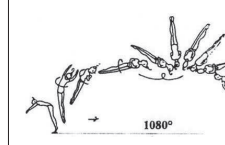
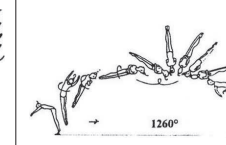

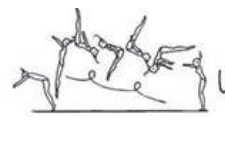
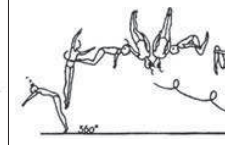
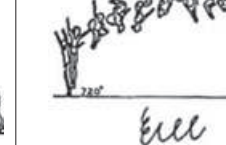
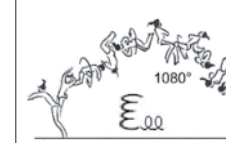
A	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>4.103</b> Renv. av. libre</p>  <p>nf</p>	<p><b>4.203</b></p>	<p><b>4.303</b></p>	<p><b>4.403</b></p>	<p><b>4.503</b></p>	<p><b>4.603</b></p>
<p><b>4.104</b> Renv. lat. libre ou rondade libre</p>  <p>xf</p>	<p><b>4.204</b></p>  <p>lf</p>	<p><b>4.304</b></p>	<p><b>4.404</b></p>	<p><b>4.504</b></p>	<p><b>4.604</b></p>
<p><b>4.105</b> Appel en av. d'1 ou des 2 pieds – salto lat. groupé ou carpé</p>  <p>su su</p>	<p><b>4.205</b> Twist groupé ou carpé (appel en ar. avec ½ tour [180°] – salto av.) – réception libre</p>  <p>verben</p>	<p><b>4.305</b></p>	<p><b>4.405</b></p>	<p><b>4.505</b> Twist double av. groupé, aussi avec ½ tour (180°)</p>  <p>su</p>  <p>su</p>	<p><b>4.605 F</b> Twist double av. carpé</p>  <p>su</p> <p><b>4.805 H</b> Twist double av. tendu</p>  <p>su</p>



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 15/16

## 5.000 - Salti arrières

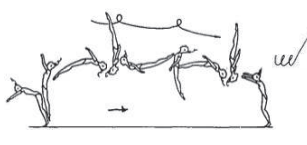
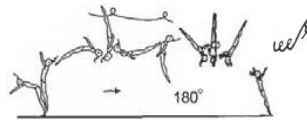
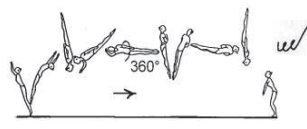
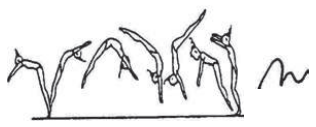
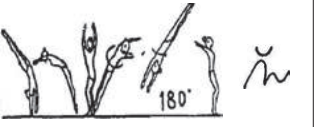
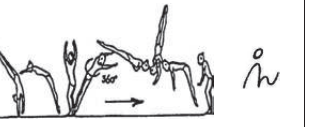
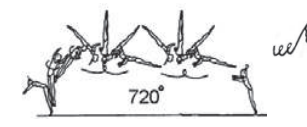
A	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>5.101</b> Salto ar groupé, carpé ou tendu</p>  <p>eeeee</p>	<p><b>5.201</b> Salto ar tendu avec 1/2 tour ou salto ar groupé ou tendu avec 1/1 tour (180°-360°)</p>  <p>E</p>  <p>E''</p>	<p><b>5.301</b> Salto ar tendu avec 1 1/2 tour ou 2/1 tours (540° - 720°)</p>  <p>540°</p>  <p>720°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



# PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 16/16

## 5.000 - Salti arrières

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.103	5.203	5.303	5.403	5.503	<b>5.603 F</b> Double salto ar. tendu 
					<b>5.703 G</b> Double salto ar. tendu avec ½ tour (180°) 
					<b>5.803 H</b> Double salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) 
<b>5.104</b> Salto tempo 	<b>5.204</b> Salto tempo avec ½ tour (180°) 	<b>5.304</b> Salto tempo avec 1/1 tour (360°) 	<b>5.404</b>	<b>5.504 / 5.604</b>	<b>5.903 I</b> 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 <sup>ers</sup> envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2 <sup>es</sup> 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 - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1.	01	L L						
↑	02	U U	TEL					
	03	LE LK	LE LK					
	04	J J	J TEL	TEL				
	05	TEL						
	06	N	NAV N	N	N			
	07	P	POH	POH P	P			
	08	U	UAT	UAT	UAT			
	09				UAT UAT	UAT	UAT	UAT
	10		UAT UAT	UAT UAT	UAT			
	11				UAT UAT			
2.	01	Q	Q Q Q	Q	Q			
Q	02	Q	Q Q Q	Q Q Q				
	03			Q Q	Q Q	Q Q		
Q	04	O			Q Q			
	05	O Q		Q Q	Q Q			
	06		Q		Q Q	Q Q	Q Q	
	07			Q	Q			
3.	01	Q	Q Q Q Q	Q	Q Q Q Q			
Q	02	Q			Q Q	Q Q		
	03	Q			Q Q Q Q	Q Q Q Q		
	04			Q	Q	Q	Q	
	05				Q Q Q Q	Q Q Q Q	Q Q Q Q	
Q	06		Q Q	Q Q		Q Q		
	07			Q Q	Q Q			
	08			Q Q Q Q	Q Q Q Q	Q Q	Q Q	
	09			Q Q Q Q	Q Q			
	10			Q Q	Q Q			

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



7 \	A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1. 01	G	G		G			
↑ 02	G		G	G			
03							
04		G	G				
05	G		G	G			
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		Z A	*	*	
	05		Z			
	06					
	07		*	*	*	
	08					
	09	*	*		*	
	10					
	11					
	12					
	13			*		
	14		*			
2.	01					
	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.	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
5.	01										
	02										
	03										
	04										

■ Éléments FFG VALEUR 0,10

**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**

$$1,8 - 2,2 = + 0,3$$

$$2,3 - 2,7 = + 0,6$$

$$2,8 - 3,2 = + 0,9$$

$$3,3 - 3,7 = + 1,2$$

$$> = 3,8 = + 1,5$$

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*)

**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. Prises différentes (*grand tour avant lune*)



## EC POUTRE

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 dont 1 élément avec envol (*sauf ATR sous toutes ses formes*)
4. Éléments acrobatiques de directions différentes (*avant/latéral et arrière*)

## 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   |

## DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS

<b>Mauvais rythme dans les séries</b>	0,10 ch fois
<b>Préparation excessive</b>	
» Ajustement ( <i>pas sans chorégraphie et mouvements inutiles</i> )	0,10 ch fois
» Élan des bras excessif avant les éléments gymniques	0,10 ch fois
» Pause ( <i>appliqué à deux secondes</i> )	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

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

## 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. 2 éléments gymniques de valeur C min
4. Sortie (*minimum B*) en liaison avec un élément acrobatique avec envol

## DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE

<b>Exécution artistique</b>	
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :	
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	0,10
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	0,10
» Travail du pied insuffisant :	
• Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	0,10
• Manque de travail en relevé	0,10
» Style personnel	0,10
<b>Rythme et tempo</b>	
» Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements ( <i>éléments non codifiés</i> )	0,10
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus ( <i>manque d'aisance</i> )	0,10
<b>Composition et chorégraphie</b>	
Utilisation insuffisante de tout l'agrès	
» Entrée sans valeur (toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme 'A' sauf passer une jambe sur le côté pour s'asseoir, entrée à cheval et accroupi ou sauter deux pieds)	0,10
» Utilisation insuffisante de tout l'agrès	
• Manque de mouvements latéraux	0,10
• Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste (y compris les cuisses et/ou la tête) en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)	0,10
Utilisation unilatérale d'éléments ( <i>Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pdt tout l'exercice</i> )	0,10

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

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS	
<b>Préparation excessive</b>	
» 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
<b>Distribution des éléments</b>	
» 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
<b>Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips (<i>positionnés en dernier élément</i>)</b>	0,50

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 en liaison directe ou indirecte
4. Deux éléments gymniques de valeur C minimum

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
<b>Exécution artistique</b>	
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :	
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	0,10
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	0,10
» Travail du pied insuffisant : Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	0,10
» Manque de mouvement de toutes les parties du corps	0,10
» Manque d'expression en rapport avec le style de la musique	0,10/0,30
Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	0,10
<b>Composition/chorégraphie</b>	
Insuffisante complexité ou créativité des mouvements :	
» Pendant tout l'exercice	0,10
» Manque de variété chorégraphique vers les coins	0,10
Absence d'un mouvement touchant le sol ( <i>dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête</i> )	0,10
<b>Musique et musicalité</b>	
Musicalité	
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	0,10
» Musique de fond ( <i>l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice</i> )	0,10/0,30



# CODE FIG AMÉNAGÉ PROGRAMME

## 1 Généralités

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée dans le règlement technique GAF 2023-2024 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<sup>ème</sup> course d'élan est autorisée. Un 4<sup>ème</sup> 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<sup>o</sup> 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 (*avec envol ou rotation longitudinale d'au moins 180° pour au moins 1 des 2 éléments*) = + 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

### 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 rouléu/cercle
- » Une série acrobatique, minimum 2 éléments avec envol (*avec ou sans appui des mains*) dont un salto. Les éléments peuvent être identiques
- » Éléments 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 + E = + 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

#### 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 + C = + 0.20 ; D + A = + 0.20

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 (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 (1 élé avec envol ou rotation 180°)	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

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

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

## CODE FIG AMÉNAGÉ

## POUTRE

VL	0,1	0,2
Acro avec envol		C+C
(sauf sortie)		B+E
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

## DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
<b>Exécution artistique</b>	
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :	
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	0,10
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	0,10
» Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	0,10
» Travail du pied insuffisant :	
• Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	0,10
• Manque de travail en relevé	0,10
» Style personnel	0,10
<b>Rythme et tempo</b>	
» Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (éléments non codifiés)	0,10
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus (manque d'aisance)	0,10
<b>Composition et chorégraphie</b>	
Utilisation insuffisante de tout l'agrès	
» Entrée sans valeur (toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme 'A' sauf passer une jambe sur le côté pour s'asseoir, entrée à cheval et accroupi ou sauter deux pieds)	0,10
» Utilisation insuffisante de tout l'agrès	0,10
• Manque de mouvements latéraux	
• Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste (y compris les cuisses et/ou la tête) en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)	0,10
Utilisation unilatérale d'éléments (Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pdt tout l'exercice)	0,10

## 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)

## 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      |

## DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS

<b>Mauvais rythme dans les séries</b>	0,10 ch fois
<b>Préparation excessive</b>	
» 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
Acro directe	C+A	B/C+C
	B+B	D+A
Acro indirecte	B+C	B/C+D
	A+A+C	A+A+D
Mixte (C et D acro et A gymnique)	C+A	D+A
Liaison tour	B+B	A+D

Bonus sortie C min. = + 0,20

## DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
<b>Exécution artistique</b>	
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :	
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	0,10
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	0,10
» Travail du pied insuffisant : Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	0,10
» Manque de mouvement de toutes les parties du corps	0,10
» Manque d'expression en rapport avec le style de la musique	0,10/0,30
Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	0,10
<b>Composition/chorégraphie</b>	
Insuffisante complexité ou créativité des mouvements :	
» Pendant tout l'exercice	0,10
» Manque de variété chorégraphique vers les coins	0,10
Absence d'un mouvement touchant le sol ( <i>dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête</i> )	0,10
<b>Musique et musicalité</b>	
Montage de la musique ( <i>pas de début, fin, ou accents</i> )	
» Pas de structure musicale	0,10
<b>Musicalité</b>	
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	0,10
» Musique de fond ( <i>l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice</i> )	0,10/0,30

## EC

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

## 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      |

## DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS	
<b>Préparation excessive</b>	
» 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
<b>Distribution des éléments</b>	
» 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

# PERFORMANCE / FIG AMÉNAGÉ

## FEUILLE DE NOTATION

								VD	
						ACRO	GYMN	EC	
						.8 H		Bonif./VL	
						.7 G		Note D	
						.6 F			
						.5 E			
						.4 D		Note E	
						.3 C			
		EXE	ART	.2 B				Final	
				.1 A					

								VD	
						ACRO	GYMN	EC	
						.8 H		Bonif./VL	
						.7 G		Note D	
						.6 F			
						.5 E			
						.4 D		Note E	
						.3 C			
		EXE	ART	.2 B				Final	
				.1 A					





								VD	
						ACRO	GYMN	EC	
						.8 H		Bonif./VL	
						.7 G		Note D	
						.6 F			
						.5 E			
						.4 D		Note E	
						.3 C			
		EXE	ART	.2 B				Final	
				.1 A					



# 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
 <b>FIG aménagé / Performance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cf. règlement technique GAF 2023-2024 réglementation matérielle PERFORMANCE et TOP 12</li> <li>Barres asymétriques et poutre : 1 ou 2 tremplins autorisés (<i>FIG aménagé 1 tremplin uniquement</i>)</li> </ul>			
 <b>Performance 7-9 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 trampo-tremp, en position basse</li> <li>2 tapis de réception superposés de 6m x 2m x 20cm</li> <li>Sur tapis 10 cm de hauteur</li> <li>Tapis Yurchenko devant le trampo tremp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barre supérieure 2,55 m à partir du sol (+ ou - 3 cm)</li> <li>Barre inférieure 1,75 m à partir du sol (+ ou - 3 cm)</li> <li>1 ou 2 tremplins ou un module en mousse rigide / caisse en bois de hauteur 60 cm sont autorisés pour les entrées</li> <li>Tapis réception épaisseur 20 cm longueur 10 m</li> <li>Surtapis de réception épaisseur 10 cm (4 m x 2 m) obligatoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hauteur 1,25 m à partir du sol</li> <li>1 tremplin ou 2 tremplins autorisés</li> <li>Surtapis épaisseur 10 cm obligatoire (4 m x 2 m)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praticable dynamique 14 m x 14 m. Aire d'évolution 12 m x 12m</li> </ul>
 <b>Fédéral A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cf. réglementation matérielle niveau de pratique fédéral dans le règlement technique 2023-2024</li> <li>Tremplin normes FIG, Trampotremp (<i>interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp, positionner à la graduation du 3<sup>ème</sup> trou correspondant à la hauteur la plus haute</i>)</li> <li>Barres asymétriques et poutre : 1 ou 2 tremplins autorisés</li> </ul>			
 <b>Fédéral B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Table de saut 1,25 m à partir du sol</li> <li>Sauf pour la catégorie 7-9 ans : 1,15 m</li> <li>Trampo-tremp (<i>interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp, positionner à la graduation du 3<sup>ème</sup> trou correspondant à la hauteur la plus haute</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barre supérieure 2,55 m (+ ou - 3 cm)</li> <li>Barre inférieure 1,75 m (+ ou - 3 cm)</li> <li>Écart intérieur barre à barre jusqu'à 1,80 m</li> <li>1 ou 2 tremplins ou 1 tapis pédagogique de 40 cm autorisés</li> <li>Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 8 m minimum</li> <li>Surtapis épaisseur 10 cm obligatoire (2 m x 2 m)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hauteur 1,25 m à partir du sol</li> <li>1 ou 2 tremplins ou 1 tapis pédagogique de 40 cm autorisés</li> <li>Tapis de réception épaisseur 20 cm longueur 2 m (<i>entrée</i>) et 4 m (<i>sortie</i>)</li> <li>Surtapis 10 cm obligatoire (2 m x 2 m)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bande ou Piste 12m de longueur, 2 m de largeur de 35 mm épaisseur minimum</li> <li>Possibilité d'utiliser 1 praticable dynamique ou non, divisé en surfaces d'évolution de 12 m x 2 m</li> </ul>

**GAF**  
BROCHURE  
DES  
PROGRAMMES  
ÉDITION SEPTEMBRE 2023



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT