



PROVINCE
DE
NAMUR

Province de Namur

Code Féminin Régional Divisions A à D



Edition 2013-2014

Ouvrage de référence:

Code de Pointage de Gymnastique Artistique Féminine - F.I.G - édition 2012-2013

Code de pointage de division 3 GAF –F.f.G. –édition septembre 2013-2014

Notes jugement saut d'Annette Salmon – juge international F.f.G.

Commission de travail :

Evelyne Istace

Aline Coibion

Christian Folien

Editeur responsable :

Commission Technique Féminine de la Province de Namur

Commission de travail

Table des matières

Préface

- *Article 1 : Règlement pour les gymnastes*
 - *1.1 Droits des gymnastes*
 - 1.1.1 *Agrès*
 - 1.1.2 *Echauffement*
 - *1.2 Responsabilités des gymnastes*
 - *1.3 Devoirs de la gymnaste*
 - 1.3.1 *Généralités*
 - 1.3.2 *Vêtements de compétition*
 - 1.3.3 *Utilisation de la magnésie*
 - *1.4 Pénalités*
 - *1.5 Serment des gymnastes*
- *Article 2 : Règlement pour les entraîneurs*
 - *2.1 Droits des entraîneurs*
 - *2.2 Responsabilités de l'entraîneur*
 - 2.2.1 *Nombre d'entraîneurs autorisés dans l'aire de compétition*
 - *2.3 Réclamations*
- *Article 3 : Règlement pour les juges*
 - *3.1 La responsable juges*
 - *3.2 Les juges*
- *Article 4 : Règlements et composition et rôle des jurys*
 - *4.1 Le jury aux agrès*
 - *4.2 Rôle du jury à l'agrès*
 - 4.2.1 *Rôle du jury D*
 - 4.2.2 *Rôle du jury E*
 - 4.2.3 *Rôle des chronométreurs, juges de ligne et secrétaires*
 - 4.2.4 *Rôle des secrétaires*
 - *4.3 Placement des jurys aux agrès*
 - *4.4 Serment des juges*
- *Article 5 : Jugement des exercices*
 - *5.1 Généralités*
 - *5.2 Calcul de la note finale*
 - *5.3 Exercices trop courts*
- *Article 6 : Règles de calcul pour la note D*
 - *6.1 Note D*
 - *6.2 Valeurs de difficultés (VD)*
 - 6.2.1 *Reconnaissance des Valeurs de Difficultés des éléments*
 - 6.2.2 *Le décompte des éléments se fait par ordre chronologique*
 - 6.2.3 *Nouveaux éléments*
 - *6.3 Exigences de composition (EC)*
 - *6.4 Liaisons directes ou indirectes*
 - *6.5 Cas particuliers*

- *Article 7 : Règles de calcul pour la note E*
 - Note E (exécution)
 - Evaluation par le jury E
 - Tableaux des fautes générales et des pénalisations

- *Article 8 : exigences et reconnaissances des éléments*
 - 8.1 A tous les agrès
 - 8.1.1 Exigences pour les positions de corps
 - 8.1.2 Réception des éléments avec rotation longitudinales (vrilles)
 - 8.1.3 Chutes à la réception
 - 8.2 Poutre et Sol
 - 8.2.1 Tours sur 1 jambe
 - 8.2.2 Sauts avec tours
 - 8.2.3 Position des jambes dans les sauts écart latéral et sisonne
 - 8.2.4 Exigence pour le grand écart
 - 8.3 Exigences pour éléments gymniques particuliers
 - 8.4 Barres asymétriques
 - 8.4.1 Règle générale pour les Elans, Balancés et Amplitude
 - 8.4.2 Elan à l'ATR
 - 8.4.3 Elan à l'ATR ½ T (rotation longitudinale (180°))
 - 8.4.4 Tour libre
 - 8.4.5 Passage de BS à BI

- *Article 9 : Saut*
 - 9.1 Généralités
 - 9.2 Groupes de sauts
 - 9.3 Exigences
 - 9.4 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D)
 - 9.5 Méthodes de calcul
 - 9.6 Déductions spécifiques à l'exécution (Jury E)
 - 6.7 Chutes
 - 9.8 Aide au jugement du saut
 - 9.9 déductions spécifiques pour les Sauts 1.20 et 1.40 (FfG)
 - 9.9 Valeurs de départ des sauts (Jury D)

- *Article 10 : Barres asymétriques*
 - 10.1 Généralités
 - 10.2 Composition de l'exercice
 - 10.3 Exigences de Composition (EC)
 - 10.4 Déductions spécifiques à l'agrès
 - 10.5 Remarques
 - 10.5.1 Entrées
 - 10.5.2 Chutes
 - 10.5.3 Sorties
 - 10.5.4 Franchissement arrière au-dessus de la BI
 - 10.6 Eléments

○ *Article 11 : Poutre*

- 11.1 Généralités
 - 11.1.1 Entrées
 - 11.1.2 Chronométrage
 - 11.1.3 Temps de chute
- 11.2 Artistique
- 11.3 Rythme et Tempo
- 11.4 Contenu et Exigences de Composition
 - 11.4.1 Contenu
 - 11.4.2 Exigences de Composition
- 11.5 Déductions à l'agrès
- 11.6 Fautes artistique
- 11.7 Remarques
 - 11.7.1 Entrées
 - 11.7.2 Chutes
 - 11.7.3 Sorties
- 11.8 Eléments
 - 11.8.1 Maintiens
 - 11.8.2 Eléments gymniques
 - 11.8.3 Eléments acrobatiques

○ *Article 12 : Sol*

- 12.1 Généralités
 - 12.1.1 Exigences pour les CD
 - 12.1.2 Chronométrage
 - 12.1.3 Lignes
- 12.2 Artistique
- 12.3 Contenu et Exigences de Composition (EC)
 - 12.3.1 Contenu
 - 12.3.2 Exigences de composition
- 12.4 Déductions spécifiques à l'agrès
- 12.5 Fautes artistiques
- 12.6 Remarques
 - 12.6.1 Eléments acrobatiques
 - 12.6.2 Eléments gymniques
 - 12.6.3 Précisions

○ *Tableaux récapitulatifs*

- Table des Sauts
- Exigences de composition aux Barres asymétriques
- Exigences de composition à la Poutre
- Exigences de composition au Sol

○ *Répertoires des Eléments*

- Sauts
- Barres asymétriques
- Poutre
- Sol

Préface

Le code aménagé est conçu et réalisé pour permettre l'accès à la compétition à des gymnastes de tout âge et de tout niveau.

Les objectifs essentiels étant :

- ✓ la qualité de l'exécution
- ✓ l'obtention de notes gratifiantes selon cette qualité

Le code régional a été élaboré avec le plus grand respect possible de l'esprit du code F.I.G.

La gymnastique évolue rapidement, selon chaque entraîneur et chaque gymnaste, aussi les niveaux de difficultés et les difficultés elles-mêmes proposés par le code ne constituent pas une méthodologie de la gymnastique.

Le code régional est uniquement un instrument de mesure des performances de la gymnaste, et non un outil d'apprentissage.

Le code régional ne présente pas toutes les difficultés possibles ; il appartient aux moniteurs et aux entraîneurs de combler certaines lacunes en écrivant à la commission responsable leurs suggestions.

La commission responsable du code régional défend les idées suivantes :

- *Les exercices doivent, du point de vue de leur contenu, être adaptés aux capacités de la gymnaste.*
- *La difficulté de l'exercice ne doit en aucun cas être augmentée au détriment d'une exécution correcte, tant du point de vue de la technique que de la tenue. Il y a lieu d'appliquer le principe suivant : la gymnaste doit parfaitement maîtriser son corps.*
- *Pour l'exécution des exercices durant une compétition, la sécurité, l'élégance et la plénitude constituent les meilleurs facteurs d'une présentation artistique, ce qui est un des principaux objectifs de la gymnastique.*
- *La gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments qu'elle peut exécuter en toute sécurité et qu'elle maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique.*
- *La sécurité de la gymnaste demeure entièrement sous la responsabilité de celle-ci et de son entraîneur.*
- *La gymnaste ne doit jamais tenter d'augmenter la note D au détriment de la note E. La note E d'une gymnaste devrait rester très élevée tout au long de sa carrière et ne devrait pas diminuer au fur et à mesure qu'elle maîtrise et ajoute dans ses exercices des éléments plus difficiles.*
- *Une chute de la note E indiquera à la gymnaste et à l'entraîneur qu'ils ont augmenté la difficulté de l'exercice au-delà du niveau de maîtrise technique acquise.*
- *Par ce principe, nous incitons les entraîneurs et les gymnastes à choisir des éléments qui permettent au maximum de réduire le risque de blessures et à valoriser de manière prépondérante la santé de la gymnaste*

Article 1 : Règlement pour les gymnastes

1.1 : Droits de la gymnaste

- Chaque gymnaste doit être informée du code de pointage et se conformer au règlement précisé ci-dessous.
- La gymnaste a le droit :
 - ✓ d'être jugée correctement, équitablement et conformément aux recommandations du code de pointage ;
 - ✓ de recevoir l'évaluation de la difficulté du nouveau saut ou élément qu'elle aura soumis dans un délai raisonnable avant le début de la compétition ;
 - ✓ d'avoir sa note affichée publiquement à la fin de son exercice au moyen de l'installation manuelle ou électronique acceptée par la FfG ;
 - ✓ avec l'autorisation de la responsable juge, elle peut répéter la totalité de son exercice si celui-ci a été interrompu pour une cause dont elle n'est pas responsable ;
 - ✓ de quitter rapidement la salle de compétition, avec l'accord de la responsable juge, pour des raisons personnelles et raisonnables ;
 - ✓ de recevoir par l'intermédiaire de son entraîneur, les résultats définitifs avec toutes les notes obtenues pendant la compétition ;
 - ✓ d'avoir des agrès et tapis sur le podium de compétition en conformité avec les prescriptions du vade-mecum de la Province de Namur.

1.1.1 Agrès :

La gymnaste a le droit de :

- ✓ De placer le tremplin sur le tapis de réception supplémentaire de 10 cm (barres asymétriques et poutre)
- ✓ D'utiliser de la magnésie aux barres et mettre de petites marques à la poutre ;
- ✓ D'avoir une aide aux barres ;
- ✓ De disposer d'un temps de récupération de 30'' aux barres ou de 10'' à la poutre après une chute ;
- ✓ De parler avec son entraîneur pendant les 30 ou 10 secondes dont elle dispose après une chute aux agrès et entre le premier et le deuxième saut ;
- ✓ De demander la permission de monter les deux porte-mains (de 5 cm ou 10cm chacun) si ses pieds (bs) ou son bassin (bi) touchent le tapis.

1.1.2 Echauffement :

- ✓ En plus de l'échauffement général, chaque gymnaste en compétition dispose à tous les agrès d'un temps d'échauffement sur le podium immédiatement avant la compétition :
 - Au saut : un minimum de trois essais (+ si le temps le permet)
 - Aux barres : 2' y compris la préparation des barres.
 - A la poutre et au sol : 2' (à la poutre 1'30 puis 30'')
- ✓ La fin du temps d'échauffement est signalée. Si à ce moment-là, une gymnaste est prête psychologiquement ou physiquement à sauter ou est encore sur l'agrès, elle peut terminer l'élément ou la séquence commencée.
- ✓ Après le temps d'échauffement ou durant les « attentes » au cours de la compétition, elle peut préparer l'agrès mais n'est pas autorisée à l'utiliser.
- ✓ La gymnaste commencera dans les 30'' après que le juge D lui ait fait un signal bien visible.
- ✓ Organisation de l'échauffement général :
Voir vade-mecum GAF de la Province de Namur

1.2 : Responsabilités de la gymnaste

- ✓ Doit connaître le code de pointage et se comporter en conséquence ;
- ✓ Avant (ou pendant) la réunion de juges, la gymnaste ou son entraîneur peuvent présenter, à la responsable juge, une demande pour l'évaluation d'un nouveau saut ou élément ;
- ✓ Avant (ou pendant) la réunion des juges, la gymnaste ou son entraîneur peuvent soumettre, à la responsable juges, une demande pour monter les barres ou soumettre toute requête, en accord avec le règlement ;

1.3 Devoirs de la gymnaste

1.3.1 Généralités

- ✓ Au début et à la fin de l'exercice, elle doit se présenter correctement et saluer le juge D1 (en levant le ou les bras) ;
- ✓ Elle doit commencer son exercice dans les 30'' après le signal de la juge D1 (à tous les agrès) ;
- ✓ Après une chute, elle dispose de 30'' aux barres et 10'' à la poutre (le chronométrage commence quand la gymnaste après sa chute est à nouveau sur les pieds) pour récupérer, remettre de la magnésie et s'entretenir avec son entraîneur, avant de remonter sur l'agrès.
- ✓ Elle doit quitter l'aire de l'agrès immédiatement après avoir terminé son exercice.
- ✓ Elle doit s'abstenir de modifier la hauteur des agrès sauf si elle en a obtenu la permission.
- ✓ Elle doit s'abstenir, pendant la compétition, de parler aux juges en activité.
- ✓ Elle doit s'abstenir de retarder la compétition : rester dans l'aire de l'agrès trop longtemps, revenir dans l'aire de l'agrès après la fin de son exercice.
- ✓ Elle doit s'abstenir de tout autre comportement indiscipliné ou abusif, ou enfreindre les droits de tout autre participant : comme mettre des marques sur le tapis du sol, endommager toute ou partie de la surface des agrès pendant la préparation de son exercice, ou enlever les ressorts des tremplins. Ces infractions seront considérées comme de grosses fautes à 0.50 P ;
- ✓ Elle doit laisser le tapis supplémentaire (pour la sortie) en place pendant la durée de son exercice.
- ✓ Elle doit utiliser un tapis supplémentaire de 10 cm de haut au dessus du tapis de réception de base (20 cm) pour les sorties au saut, aux barres et à la poutre.
- ✓ En cas de nécessité, elle ne peut quitter l'aire de compétition qu'après avoir prévenu la responsable juge. Son absence ne doit pas retarder la compétition. S'absenter de l'aire de compétition sans autorisation entraîne une disqualification.
- ✓ Elle doit participer aux cérémonies protocolaires en tenue de compétition (justaucorps) selon le protocole de la FfG.

1.3.2 Vêtements de compétition

- ✓ Elle doit porter un justaucorps correct ou un académique (justaucorps d'une pièce avec les jambes couvertes des hanches aux chevilles) non transparent et élégant. Elle peut porter un collant de la même couleur que le justaucorps par-dessous ou par-dessus le justaucorps. Pas de short ;
- ✓ Le décolleté du justaucorps, devant et derrière, doit être convenable c'est-à-dire : pas plus bas que le milieu du sternum devant et derrière pas plus bas que la ligne inférieure des omoplates. Le justaucorps/académique peut être avec ou sans manches, les bretelles doivent avoir au moins 2cm de large.
- ✓ L'échancrure du justaucorps ne doit pas dépasser l'aine (maximum). La longueur du justaucorps (au niveau des jambes) ne peut dépasser une ligne de 2cm en dessous de la base des fesses (tout autour de la jambe).
- ✓ La gymnaste peut, à sa convenance, porter des chaussons ou des chaussettes.
- ✓ Elle (ou son entraîneur) doit présenter à la juge D le dossard fourni par les organisateurs avant le début de son exercice.

- ✓ Les protections pour les mains, les bandages et les protections pour les poignets sont autorisés :ceux-ci doivent être bien fixés, en bon état et ils ne doivent pas nuire à l'esthétique. Les bandages doivent être de couleur beige ou couleur de la peau, si disponibles chez le fabricant.
- ✓ Elle ne peut pas porter de bijoux (bracelets ou colliers). Seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) sont autorisées.
Elle doit s'abstenir de porter des rembourrages au niveau des hanches (ou autre). En début de l'exercice, elle (ou son entraîneur) doit présenter au juge D1, le dossard fourni par l'organisateur.
- ✓ La gymnaste ne doit porter que les logos, publicités et marques de sponsors, autorisés selon le règlement de la Région.

1.3.3 Utilisation de la magnésie

- ✓ Pour la préparation aux barres, la magnésie doit être utilisée de façon raisonnable.
- ✓ Il est permis de placer des petits repères de magnésie sur la poutre.
- ✓ Il n'est pas permis d'étaler de la magnésie sur le praticable. Seules des petites marques telles que « X » sont autorisées comme repères pour les difficultés acrobatiques

1.4: Pénalités

- ✓ Les pénalisations pour une infraction aux règles précisées dans les articles 1 et 2 sont considérées comme des fautes moyennes ou grandes: 0.30 pour fautes de comportement et de 0.50 pour les fautes correspondant aux agrès. La pénalisation est déduite sur la note finale par la juge D1 et si nécessaire après l'avis de la responsable juges.
- ✓ Un résumé des pénalisations apparaît dans l'article 7.3
- ✓ Sauf indication contraire, ces pénalités sont toujours appliquées par le juge D1 sur la note finale de l'exercice.
- ✓ Dans des cas extrêmes, la gymnaste ou l'entraîneur peut être expulsé de la salle de compétition et en plus recevoir la pénalité correspondant à l'infraction.

1.5 Serment des gymnastes

« Au nom de tous les gymnastes, je promets que nous prendrons part à ce championnat en respectant et en suivant les règles qui le régissent, en nous engageant pour un sport sans dopage et sans drogues, dans un esprit de sportivité, pour la gloire et l'honneur des gymnastes »

Infractions	Pénalisations
Pénalisations concernant le comportement Dédutions appliquées par le jury D avec information à la responsable juges	
Infractions relatives à la tenue vestimentaire <ul style="list-style-type: none"> • Rembourrages incorrects ou inesthétiques • Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages 	<ul style="list-style-type: none"> • 0.30 Gym/agrès sur la note finale (une fois dans la compétition) • 0.30 Gym/agrès sur la note finale (une fois dans la compétition)
Ne pas se présenter au président du jury avant et après la compétition	0.30 chaque fois sur la note finale
Ne pas commencer dans les 30'' après la lumière verte ou signe du juge D1	0.30 chaque fois sur la note finale
Dépassement du temps d'échauffement	0.30 chaque fois sur la note finale par gym/agrès
Remonter sur le podium après l'exercice	0.30 sur la note finale
Commencer sans signal ou lumière verte	Note finale = 0.00
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	0.30 sur la note finale
Autres indisciplines ou comportements abusifs	0.30 sur la note finale par le jury supérieur*
Publicité incorrecte	0.30 sur la note finale par le jury supérieur*
Pénalisations concernant les agrès Dédutions appliquées par le jury D avec information à la responsable juges	
Présence d'une assistance non autorisée	0.50 sur la note finale
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager l'agrès	0.50 sur la note finale
Enlever ou replacer les ressorts du tremplin	0.50 sur la note finale
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire	0.50 sur la note finale
Utilisation du tapis supplémentaire non autorisée	0.50 sur la note finale
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	0.50 sur la note finale
L'entraîneur déplace le tapis supplémentaire pendant l'exercice	0.50 sur la note finale
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation	0.50 sur la note finale
Ne pas utiliser le collier de sécurité pour les sauts par rondade	Note finale = 0.00
Autres pénalisations individuelles	
S'absenter de l'aire de compétition sans autorisation	Exclusion de l'aire de compétition (par la responsable juges)
Ne pas participer à la remise des récompenses	Résultat et note finale annulés (par la responsable juges)

- Jury supérieur : responsable juges + juges D1 + membres du CTF présents à la compétition

Article 2 : Règlement pour les entraîneurs

2.1 Droits des entraîneurs

L'entraîneur a le droit :

- ✓ D'assister les gymnastes dont elle/il a la responsabilité en soumettant des demandes (par écrit) :
 - Pour l'évaluation d'un nouveau saut ou élément
 - Pour monter les barres
- ✓ D'assister les gymnastes pendant la durée de l'échauffement sur l'aire de l'agrès, à tous les agrès ;
- ✓ D'aider les gymnastes à préparer l'agrès pour la compétition :
 - Au saut, pour préparer le collier de sécurité autour du tremplin
 - Au saut, aux barres et à la poutre pour préparer le tremplin et placer le tapis de réception supplémentaire ;
 - Aux barres pour régler et préparer les barres.
- ✓ D'être présent sur l'aire de l'agrès après le signal de la juge D1 pour enlever le tremplin :
 - A la poutre (il/elle doit quitter immédiatement l'aire de compétition)
 - Aux barres : l'entraîneur ou la gymnaste doit quitter immédiatement l'aire de compétition ;
- ✓ D'être présent aux barres pendant l'exercice de la gymnaste pour des raisons de sécurité ;
- ✓ D'aider et conseiller la gymnaste pendant la durée du temps de chute à tous les agrès et entre le premier et le deuxième saut ;
- ✓ D'avoir les notes de ses gymnastes affichées immédiatement après leur passage ou selon les règles particulières qui régissent la compétition ;
- ✓ D'être présent à tous les agrès pour aider la gymnaste en cas de blessure ou d'agrès défectueux ;
- ✓ De se renseigner, auprès du jury D au sujet de l'évaluation du contenu de l'exercice de la gymnaste, à la fin de la rotation.

2.2 Responsabilités de l'entraîneur

- ✓ Il doit connaître le code de pointage Régional et agir en conséquence.
- ✓ Il doit remettre l'ordre de passage et toute autre information nécessaire, concernant la compétition, comme stipulé dans le code de pointage ;
- ✓ Il ne doit pas changer la hauteur des agrès ou ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin ;
- ✓ Il ne doit pas retarder la compétition, gêner la visibilité des juges, abuser de ses droits ou ne pas respecter les droits des autres participants;
- ✓ Il ne doit pas parler à la gymnaste ou l'aider par tout autre moyen (signes ou cris,...) pendant son exercice ;
- ✓ Il ne doit pas, pendant la compétition, discuter avec les juges en activité et/ou d'autres personnes à l'extérieur de l'aire de compétition (à l'exception du médecin ou de l'équipe soignante) ;
- ✓ Il doit s'abstenir de toute autre indiscipline ou comportement abusif ;
- ✓ Il doit se comporter de manière sportive et loyale pendant toute la compétition ;
- ✓ Il doit se comporter de manière sportive durant les cérémonies protocolaires ;
- ✓ Il doit porter une tenue adaptée à la discipline (training et chaussures de sport).

Par le responsable juges (après consultation des membres de la CT FfG présents)	
Comportement de l'entraîneur sans conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste	
Comportement anti sportif valable pour toutes les phases de la compétition	1 ^{ère} fois pour l'entraîneur : avertissement 2 ^{ème} fois pour l'entraîneur : exclusion de la compétition
Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants (valables pour toutes les phases de la compétition)	Pour l'entraîneur : exclusion de la compétition
Comportement de l'entraîneur avec conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste	
Comportement anti sportif (valable pour toutes les phases de la compétition) tels que : - Retard injustifié, interruption de la compétition, parler avec les juges en activité pendant la compétition, sauf avec le juge D1 à la fin de la rotation pour réclamations ; - Parler avec sa gymnaste, lui faire des signes, crier ou tout autre comportement similaire pendant l'exercice ;	1 ^{ère} fois : 0.50 P (de la note de la gymnaste) et avertissement de l'entraîneur 1 ^{ère} fois : 1.00P (de la note de la gymnaste) si l'entraîneur parle de manière agressive avec les juges en activité. 2 ^{ème} fois : 1.00 (sur la note de la gymnaste) et l'entraîneur est exclu de l'aire de compétition.
Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants (valables pour toutes les phases de la compétition) tels que : - Personnes non autorisées dans l'aire de compétition, pendant la compétition, etc...	1.00P (sur la note de la gymnaste) et l'entraîneur est exclu de l'aire de compétition.

Remarque * :

- si un entraîneur d'un club est exclu de la salle de compétition ou d'échauffement, il est possible de le remplacer par un autre entraîneur une fois pendant toute la durée de la compétition.
- si un entraîneur d'un club est exclu de la salle de compétition ou d'échauffement mais ne peut pas être remplacé par un autre entraîneur (seul entraîneur pour le club), il peut rester dans la salle de compétition pour des raisons de sécurité mais son club devra payer une amende de 50 € au comité Provincial de Namur

2.1.1 : Nombre d'entraîneurs autorisés dans l'aire de compétition

Un entraîneur par club est autorisé par agrès où concourent des gymnastes de ce club, deux aux barres.

2.2 Réclamations

- ✓ Aucune réclamation n'est autorisée.
- ✓ Aucun renseignement ne peut être demandé concernant :
 - La note E de sa gymnaste
 - Les notes D et E d'une gymnaste d'un autre club.
- ✓ Un renseignement concernant la note D de sa gymnaste peut être obtenu auprès des juges D à la fin de la rotation.

Article 3 : Règlement pour les juges

3.1 *La responsable juges*

Elle a la charge de :

- ✓ superviser le contrôle des agrès utilisés selon les normes des agrès de la FIG et du programme technique de la Région ;
- ✓ mettre en place et présider toutes les réunions de juges et séances d'information ;
- ✓ déterminer la place des juges aux quatre agrès (jury D et E) pour les différentes phases de la compétition ;
- ✓ statuer sur les demandes d'évaluation des nouveaux sauts ou éléments, montée de la hauteur des barres, quitter la salle de compétition et autres problèmes qui peuvent se présenter ;
- ✓ s'assurer que l'horaire publié dans le plan de travail est respecté ;
- ✓ contrôler le travail des juges D, les aider et intervenir si nécessaire ;
- ✓ régler les réclamations ;
- ✓ prononcer, en collaboration avec les membres de la CT GAF présents, les avertissements et/ou remplacer tout juge dont le travail est considéré comme insuffisant ou qui n'a pas agi en toute impartialité ou selon l'éthique sportive.

3.2 *Les juges :*

Le devoir de chaque membre du jury aux agrès est :

- ✓ De connaître :
 - le code de pointage régional
 - le règlement général des juges (cf. règlement général des compétitions 2013-2014)
 - le vademecum de la Région ;
- ✓ de posséder et présenter le brevet de juges régional en cours de validité ;
- ✓ avoir une connaissance étendue de la gymnastique actuelle et comprendre le but, l'intention, l'interprétation et l'application de chaque règle ;
- ✓ assister aux séances d'information et de réunion des juges avant la compétition concernée (la responsable juges statuera sur les cas particuliers qui pourraient se présenter) ;
- ✓ assister à l'échauffement aux agrès précédent la compétition ;
- ✓ être très bien préparé à tous les agrès ;
- ✓ être capable d'accomplir les tâches relatives à l'enregistrement des exercices et des notes :
 - compléter correctement toutes les feuilles de notes
 - faciliter le déroulement de la compétition (juger rapidement, donner sa feuille de notes au plus vite)
 - communiquer efficacement avec les autres juges (passer les consignes de la juge D1...)
- ✓ être présent sur le lieu de la compétition à l'heure prévue ;
- ✓ porter la tenue réglementaire de la FfG (tailleur bleu marine – jupe ou pantalon, chemisier blanc)

Pendant la compétition, les juges doivent :

- ✓ Remplir les fonctions comme spécifiées particulièrement dans l'article 4 ;
- ✓ Juger chaque exercice de manière précise, constante, rapide, objective et équitable, et en cas de doute prendre une décision au bénéfice de la gymnaste ;
- ✓ Utiliser les feuilles pour l'écriture symbolique et conserver un enregistrement de ses notes personnelles ;
- ✓ Rester à leur place (sauf accord de la juge D) et s'abstenir d'avoir des contacts ou des discussions avec les gymnastes, entraîneurs et d'autres juges.

Tous les juges doivent en toutes circonstances se comporter de façon professionnelle, impartiale et se conformer à l'éthique sportive.

Article 4 : Structures, composition et rôle des jurys

4.1 Le jury aux agrès

- ✓ Le jury à l'agrès se compose du jury D (difficultés) et du jury E (exécution) dont fait également partie le jury D
- ✓ Les juges sont désignés par la responsable juges.
- ✓ Composition du jury aux agrès : au maximum 2 juges D (également juges E) et 4 juges E. En fonction du nombre de juges présents, le nombre de juges E peut varier.

4.2 Le rôle du jury aux agrès

4.2.1 Rôle du jury D

- ✓ Les juges D relèvent, en écriture symbolique, la totalité du contenu de l'exercice, jugent séparément, sans parti pris et **établissent ensemble** la note D.
- ✓ En cas de désaccord entre les juges D1 et D2, le juge D1 doit faire appel à la responsable juges.
- ✓ La note D comprend :
 - Valeur de difficulté (VD)
 - Exigences de composition (EC)
- ✓ S'assurer que les temps d'échauffement soient respectés à chaque agrès.

Rôle du jury D1 :

- ✓ **Coordonner le travail des chronométreurs, des juges de lignes et des secrétaires ;**
- ✓ S'assurer du bon déroulement de la compétition à l'agrès, y compris le contrôle du temps d'échauffement ;
- ✓ S'assurer que les déductions neutres, pour dépassement de temps, lignes et fautes de comportement, soient appliquées à la note finale avant l'affichage ;
- ✓ S'assurer de la bonne procédure pour les exercices trop courts ;
- ✓ S'assurer que les déductions suivantes soient appliquées :
 - Absence de présentation avant ou après l'exercice ;
 - Exécution d'un saut entraînant une note non valide : « 0 »
 - **Aide pendant le saut ou l'exercice et à la sortie.**
 - **Exercices trop courts.**

Rôle du jury D après la compétition :

- ✓ Renseigner la responsable juges de toutes infractions, ambiguïtés et décisions à l'agrès ;
- ✓ Mettre à la disposition de la responsable juges (si celle-ci les demande) ses notes, prises en écriture symbolique, pour répondre aux demandes.

4.2.2 Rôle du jury E

Les juges doivent observer attentivement les exercices, évaluer les fautes et appliquer correctement les déductions correspondantes, de manière individuelle et objective sans consulter les autres juges.

- ✓ Ils doivent appliquer les déductions pour :
 - Fautes générales
 - Fautes d'exécution spécifiques à l'agrès
 - Fautes artistiques (poutre et sol)
- ✓ Ils doivent remplir leur feuille de note en indiquant leurs déductions ;
- ✓ Ils doivent être en mesure de produire par écrit leur évaluation personnelle pour tous les exercices ;
- ✓ Ils doivent remettre immédiatement leur feuille de notes à la juge D1.

4.2.3 Rôle des chronométreurs et des juges de ligne

Les juges de ligne et chronométreurs sont désignés parmi l'ensemble des juges brevetées pour remplir les fonctions de :

- ✓ Juge de ligne pour :
 - Au sol et au saut, évaluer les sorties en dehors des zones autorisées;
 - Informer le juge D1 de toute infraction ou déduction et lui remettre le formulaire approprié.
- ✓ Chronométreurs pour :
 - Chronométrer la durée de l'exercice (à la poutre et au sol) ;
 - Chronométrer la durée du temps de chute (aux barres asymétriques et à la poutre) ;
 - Chronométrer le temps entre l'apparition de la lumière verte ou le signal de la juge D1 et le début de l'exercice ;
 - S'assurer du respect du temps d'échauffement ;
 - Contrôler le début de l'exercice après l'apparition de la lumière verte ou du signal de la juge D1 ;
 - Donner à la poutre un signal sonore pour la gymnaste et le jury D ;
 - Informer la juge D1 de tout dépassement de temps.

4.2.4 Rôle des secrétaires

Les secrétaires sont en général désignées par le comité organisateur. Sous la direction de la juge D1 à l'agrès, ils sont responsables :

- ✓ Du traitement correct des données ;
- ✓ Du respect de l'ordre de passage des gymnastes ;
- ✓ De l'affichage correct de la note finale.

4.3 Placement des jurys aux agrès

Les juges doivent être assis à un endroit et à une distance qui permettent une vue dégagée de tout l'exercice, leur permettant de remplir toutes leurs tâches.

- ✓ Le jury D doit être placé dans l'axe de l'agrès ;
- ✓ Le chronométreur est assis à la table du jury ;
- ✓ Les juges de ligne au sol doivent être assis dans les angles opposés et surveiller les 2 lignes qui leur sont proches ;
- ✓ Le juge de ligne saut doit être placé à l'extrémité de la zone de réception ;
- ✓ Le placement du jury E se fait dans le sens des aiguilles d'une montre en commençant à la gauche du juge D1.

AGRES					
E4	E3	D2E2	D1E1	E6	E5

4.2 Le serment des juges

Lors des championnats, les juges doivent s'engager à respecter les termes du serment des juges

« Au nom de tous les juges, je promets que nous remplirons nos fonctions pendant ces championnats en toute impartialité, en respectant et en suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité. »

Article 5 : Jugement des exercices

5.1 Généralités

Les règles pour l'évaluation des exercices et le calcul de la note finale sont les mêmes pour toutes les compétitions.

5.2 Calcul de la note finale

- ✓ La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E ;
- ✓ Le jury D calcule la note D (contenu de l'exercice) et le jury E calcule la note E (exécution et artistique) ;
- ✓ La note finale d'un exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E ;
- ✓ Le total du concours individuel multiple est égal à la somme des notes finales obtenues aux 4 agrès ;
- ✓ En principe, un exercice ne peut pas être répété.

Note D + Note E = Note finale

Exemple :

Note D : 5.70 (VD + EC)

Note E : 8.90 (10-1.10) (exécution + artistique)

Juges	D1 (E1)	D2 (E2)	E3	E4	E5	E6
Exécution	0.90	1.00	0.90	0.70	0.80	0.60
Artistique	0.30	0.20	0.20	0.30	0.30	0.30
Déduction	1.20	1.20	1.10	1.00	1.10	0.90
		X	X	X	x	

Note E : total de la somme des déductions pour l'exécution et l'artistique retranchée de 10.00P

Elle est calculée en faisant la moyenne des notes intermédiaires (on retire la note la plus basse et la note la plus haute).

Lorsqu'il y a 3 juges, les 3 notes sont additionnées et ensuite divisées par 3.

Note finale : 14.60

Les déductions neutres sont à enlever de la note finale (présentation, lignes, saut nul, aide,...)

5.3 Exercices trop courts

Aux barres, à la poutre et au sol, la gymnaste peut obtenir une Note E de 10.00 maximum :

Le jury D applique les déductions neutres (pénalisations) correspondantes à un exercice trop court sur la Note Finale.

- ✓ Divisions C et D : 10.00 si 6 ou 7 éléments exécutés ;
6.00 si 4 ou 5 éléments exécutés ;
4.00 si 2 ou 3 éléments exécutés ;
0.00 si 0 élément exécuté.
- ✓ Divisions A et B : 10.00 si 7 ou 8 éléments exécutés ;
6.00 si 5 ou 6 éléments exécutés ;
4.00 si 3 ou 4 éléments exécutés ;
0.00 si 0 élément exécuté.

Remarque : Quand la note E est de « 0.00 » ou un nombre négatif, la gymnaste reçoit la valeur de la note D.

Exemple au sol en Div. B : la gymnaste exécute 2 éléments et se blesse (rondade – flic réception sur pieds puis chute)

Note D : - VD : 2A 0.60
- EC : 1 SA en arrière avec envol 0.50
1.10P

Note E : 1.50 (chute + hauteur+tenue de corps mais exercice trop court :
Div. 5 : 2 éléments NE = 0.00

Note finale : +1.10 (D)

Article 6: Règles de calcul pour la note D

6.1 Note D (contenu)

- ✓ Au saut, la note D correspond à la Valeur de difficulté fixée dans la table de sauts ;
- ✓ La note D aux barres, à la poutre et au sol comprend :
 - La valeur de difficulté (VD)
 - 8 éléments, sortie comprise, dont la Valeur de difficulté est la plus élevée (voir tableau ci-dessous).
 - La présentation d'un seul élément supérieur à ce tableau par rapport à la division concernée est permise (val. 0.30 point). Sauf saut écart antéropostérieur à la poutre et au sol et prise d'élan arrière aux barres car un élément ne peut être pénalisé pour une trop grande amplitude ;
 - La présentation des autres éléments supérieurs ou d'un élément inférieur à ce tableau par rapport à la division concernée sera jugée en exécution mais sera reconnu sans valeur.

DIV \ VAL	0.1	0.2	0.3
D	a'	b'	c'
C	b'	c'	d'
B	c'	d'	A
A	d'	A	B

- Les exigences de composition (EC) : 5 à 0.50 P. chacune

6.2 Valeurs de difficultés (VD)

- ✓ La philosophie actuelle pour le contenu de l'exercice et sa composition met l'accent sur la maîtrise de la chorégraphie et de l'acrobatie, présentés de manière artistique.
- ✓ Les VD sont des éléments issus des tableaux des éléments du Code Régional et du Code FIG qui sont limités et qui peuvent être augmentés à volonté (sur demande officielle).
- ✓ Les VD doivent correspondre au niveau de la division concernée.
- ✓ Le jury D reconnaît toujours la VD des éléments sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées.

6.2.1 : Reconnaissance des Valeurs de difficultés des Eléments

- ✓ Les twists, le Tic tac et les éléments latéraux sont considérés comme éléments avant : Roue – rondade- twist – tic tac – salto latéral – saut 1/2 T renversement avant (3.105 sol)
- ✓ Dans un exercice, la Valeur de Difficulté d'un même élément ne peut être comptabilisée qu'une seule fois. Si l'élément est exécuté une deuxième fois, la Valeur de Difficulté n'est pas prise en compte.
- ✓ Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous un numéro différent dans le tableau des éléments
- ✓ Les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont répertoriés sous le même numéro et s'ils répondent aux critères suivants :

- Aux barres
 - avec ou sans changement de prises en sautant.

- un balancé fouetté avant (2.c04) au balancé retour jambes jointes ou jambes écartées sont considérés comme même élément
 - les grands tours (volées) avant et arrière jambes serrées ou écartées, le corps carpé ou tendu.
- Eléments gymniques exécutés :
 - En position latérale ou transversale à la poutre :
 - sauf les sauts appel 2 pieds avec 1/1 tour (360°) ou plus, exécutés en position latérale, reçoivent un degré de valeur supérieur par rapport à la position transversale. (la position transversale : Axe du corps (hanches-épaules) à 90 degrés par rapport à l'axe de l'agrès)
 - les sauts avec impulsion en position latérale et réception en position transversale (ou inverse) sont considérés comme des sauts en position transversale
 - si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD ne sera accordée qu'une seule fois et dans l'ordre chronologique
 - Avec impulsion d'un ou des 2 pieds avec la même position de jambes (ex : cosaque 1 pied – cosaque 2 pieds)
 - Avec réception sur 1 ou les 2 pieds (poutre)
 - Avec réception sur 1 ou les 2 pieds ou en position ventrale (sol)
 - Tours gymniques en dedans ou en dehors (avant ou arrière) (poutre et sol)
 - Eléments acro : avec réception sur 1 ou 2 pieds.
 Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous un numéro différent dans le tableau des Eléments
 Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous le même numéro, lorsque :
 - les positions du corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé, tendu) ;
 - la description pour la position du corps pour les éléments gymniques est différente ;
 - les jambes sont serrées ou écartées pour les salti (barres) ;
 - les jambes sont en position de grand écart transversal ou latéral pour les éléments gymniques ;
 - les degrés de rotation sont différents ½, 1/1, 1½(180°-360°-540°), etc. (voir article 8) ;
 - l'appui se fait sur un ou les deux bras ou libre
 - L'appel pour les éléments acrobatiques se fait sur 1 ou 2 pieds.

6.2.2 Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique.

- Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques, ils :
 - sont reconnus comme d'autres éléments de la table des difficultés
 - n'ont pas de VD (sans valeur)
 - ou reçoivent une VD inférieure
- Si un élément qui a reçu une valeur inférieure pour manque d'exigence technique est à nouveau exécuté dans l'exercice, il sera alors considéré comme une répétition et ne recevra pas de VD.

Exemple : saut changement de jambes pied tête, avec la jambe sous l'horizontale est crédité d'une VD inférieure. S'il est exécuté une 2^{ème} fois avec une technique correcte, la VD ne sera pas accordée. (il est dévalué mais reste un saut pied tête)

- Si un élément est reconnu comme un autre élément du tableau des éléments parce qu'il n'a pas respecté les exigences techniques puis qu'ensuite il est exécuté avec une technique correcte : ils peuvent tous les deux recevoir une VD

Exemple : saut changement de jambes avec la 1ère jambe sous 45° devient un grand jeté (A). Si le saut changement est à nouveau exécuté avec une technique correcte, il est reconnu comme saut changement de jambes (B au sol et C à la poutre) parce que les 2 sauts existent dans le tableau des difficultés.

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

Exemple : Saut changement de jambes avec la 1ère jambe sous 45° est considéré comme un grand jeté (A) Si le grand jeté est exécuté une 2^{ème} fois dans l'exercice la VD ne sera pas accordée. (il est dévalué mais reste 1 saut pied tête).

6.2.3 Nouveaux éléments

- ✓ Les entraîneurs soumettront à la responsable juges tout nouvel élément avant la réunion de juge qui donnera avec l'aide des membres CT FfG, une VD à celui-ci à la suite de la réunion de juges ;
- ✓ Pour être reconnu comme nouvel élément, celui-ci doit être exécuté sans chute lors de la compétition ;
- ✓ La décision finale d'intégrer ce nouvel élément sera prise par le CTF Régional dans les meilleurs délais.
- ✓ Les éléments qui ont été supprimés des tableaux des difficultés par le CTF ne sont pas acceptés en compétition.

6.3 Exigences de composition (EC) (2.50 P)

Les exigences de Composition sont précisées dans les articles relatifs à chaque agrès.

Pour chaque EC remplie, on attribue 0.50 pt. Avec un maximum de 2.50 pts.

- ✓ Seuls les éléments issus des tableaux de difficultés peuvent remplir les EC.
- ✓ Un élément peut remplir plus d'une EC ;
- ✓ Un élément ne peut être répété pour remplir une autre EC ;
- ✓ Un élément qui remplit une EC ne doit pas nécessairement être parmi les 8 VD comptabilisées.

Remarque : pour les liaisons gymniques et acrobatiques des EC une petite hésitation entre les 2 éléments est autorisée avec une pénalité de -0.10P (pas de chute, de déséquilibre, de pas supplémentaires)

6.4 Liaisons directes ou indirectes

Toutes les liaisons doivent être directes. Au sol seulement les liaisons acrobatiques peuvent être indirectes.

- ✓ Liaisons directes = liaisons dans lesquelles les éléments sont exécutés sans :
 - Hésitation ou arrêt entre les éléments ;
 - Pas supplémentaire entre les éléments ;
 - Contact du pied avec la poutre entre les éléments ;
 - Déséquilibre entre les éléments ;
 - Elans supplémentaires des bras ou des jambes entre les éléments.

- ✓ Liaisons indirectes (uniquement liaisons acrobatiques au sol) = liaisons dans lesquelles, entre les saltis sont exécutés des éléments acrobatiques avec envol et appui des mains liés directement (ex. rondade, flic,...) considérés comme éléments préparatoires.
- ✓ La reconnaissance des liaisons directes ou indirectes se fera au bénéfice de la gymnaste.
- ✓ Dans une liaison à la poutre, au sol ou aux barres, l'ordre des éléments peut être choisi librement.

6.5 Cas particuliers

- ✓ Principe pour la sortie : Si la chute survient après la réception, l'EC compte.
 - Pas de sortie ou sortie de niveau non conforme : 0.00 P attribué
 - Sortie VD de 0.10 pt. 0.10 P attribué
 - Sortie VD de 0.20 pt. 0.30 P attribué
 - Sortie VD de 0.30 pt. 0.50 P attribué

- ✓ Sorties aux barres et à la poutre
 - Si la sortie est terminée avant que la chute se produise :
 - - 1.00 pour la chute par le jury E
 - Si la sortie est commencée avant que la chute se produise :
 - - 1.00 pour la chute par le jury E
 - + 0.00 pour absence d'EC par le jury D
 - Si la chute se produit sans que la sortie soit commencée (pas de sortie)
 - - 1.00 pour la chute par le jury E
 - - 0.30 pas de tentative de sortie par le jury E
 - + 0.00 pour absence d'EC par le jury D

- ✓ La réception de l'élément n'est pas sur les pieds d'abord ou dans la position demandée :
Pas de VD ni de EC

- ✓ Impulsion en dehors des lignes :
Pas De VD ni de EC.

- ✓ Aide :
Pas de VD ni de EC et -1.00P sur la Note Finale

- ✓ Au saut, la réception n'est pas faite sur les pieds d'abord :
0.00P

- ✓ Aide au saut :
0.00P

Article 7: Règles de calcul pour la note E

7.1 Note E (exécution) (10.00 P)

Pour la perfection de l'exécution, de la combinaison et pour la valeur artistique de l'exercice, la gymnaste peut obtenir la note de 10.00 points.

La note E comprend les déductions pour fautes :

- ✓ d'exécution
- ✓ d'artistique

Les déductions pour ces fautes sont précisées dans le tableau général des fautes et pénalisations (article 7) et dans les déductions spécifiques à l'agrès (articles 9 – 12) et fautes techniques (article 8).

7.2 Evaluation par le jury E

Les juges E jugent l'exercice et appliquent les déductions indépendamment. Chaque exercice est évalué en faisant référence à l'exécution parfaite. Tout ce qui ne correspond pas à ces références est pénalisé. Les déductions pour les fautes d'exécution et d'artistique sont additionnées et retranchées de 10.00P

Note Finale = Note D + Note E

Exemple de jugement en div. b :

➤ Note D		
Difficulté (4 A, 2 d', 2 c')		+ 1.80 pts
EC (4 x 0.50)		+ 2.00 pts
	Note D :	<hr/> 3.80 pts
➤ Note E		10.00 pts
Exécution		- 0.70 pt
Artistique		- 0.20 pt
	Note E :	<hr/> 9.10 pts
➤ Déduction neutre (Juge D)		- 0.00 pt
	Note finale :	<hr/> 12.90 pts

7.3 : Tableaux des fautes générales et des pénalisations

Fautes		Petites 0.10	Moyennes 0.30	Grosses 0.50	Très grosses 1.00 et +
Par le jury E (E ¹ - E ⁴)					
Fautes d'exécution					
Bras fléchis et jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	Largeur des épaules ou +		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	x			
Hauteur des éléments insuffisante (amplitude)	Ch. fois	x	x		
Manque de précision dans la position groupée, carpée	Ch. fois	90°- angle bassin	>90° angle bassin		
Manque de précision de la position tendue dans les éléments avec rotation longitudinale	Ch. fois	x			
Manque de maintien de la position corps tendu (fermeture trop tôt)	Ch. fois	x	x		
Hésitation lors des sauts, élévation ou les élans à l'ATR	Ch. fois	x			
Essai sans exécuter un élément	Ch. fois		x		
Déviations par rapport à l'axe saut, sol et sorties barres et poutre	Ch. fois	x			
Position du corps et des jambes dans les éléments					
Alignement du corps (cambré,...)	Ch. fois	x	x(non FIG)		
Manque d'extension pointes pieds/pieds relâchés	Ch. fois	x			
Ecart insuffisant dans les éléments acro/gym (sans envol)	Ch. fois	x	x		
Dans les sauts gym avec écart latéral, jambes non parallèles à la poutre/au sol	Ch. fois	x			
Précision (au saut, éléments acro barres, poutre, et sol)	Ch. fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (barres, poutre)	Ch. fois	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)		S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour fautes de réception ne peut dépasser 0.80 pts			
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
Mouvements pour maintenir l'équilibre					
Mouvements supplémentaires des bras	Ch. fois	x			
Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	x			
Très grand pas ou saut (>largeur des épaules)	Ch. fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. fois			x	
Frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès	Ch. fois		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	Ch. fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou bassin	Ch. fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

Fautes		Petites 0.10	Moyennes 0.30	Grosses 0.50	Très grosses 1.00 et +
Par le jury D – Juges (D ¹ , D ²)					
La réception des salti/sauts n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de VD-EC
Impulsion en dehors des lignes du sol (complètement en dehors)	Sol				Pas de VD-EC
Ne pas saluer avant et/ou après l'exercice à la juge D ¹	Gym/Agrès		x		Sur la note finale
Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 P sur note finale. Pas de VD-EC
Présence de l'entraîneur dans l'aire de l'agrès interdite	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D De la note finale					
Irrégularité aux agrès					
Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade (voir 8.4)	Gym/Agrès				Saut nul (0)
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisée	Gym/Agrès			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice	Gym/Agrès			x	
Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin	Gym/Agrès			x	Sur la note finale par le jury sup.
Changer la hauteur des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
Remarques par la juge D ¹ à la responsable juges – déduction de la note finale					
Comportement de la gymnaste					
Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/Agrès		x		
Absence de dossard	Gym/Agrès		x		Appliqué 1 fois durant la compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 ^{ère} fois
Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages	Gym/Agrès		x		
Publicité incorrecte	Equipe Gym/Agrès		x		Sur la note finale à l'agrès concerné
Comportement anti-sportif	Gym/Agrès		x		Sur la note finale
Présence interdite sur l'aire de l'agrès	Gym/Agrès		x		Sur la note finale
Revenir sur l'aire de l'agrès après la fin de son exercice			x		Sur la note finale
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	Gym/Agrès		x		Sur la note finale
Ordre de passage incorrect pour les gymnastes d'une équipe	Equipe				1.00 P. du total de l'équipe à l'agrès concerné
Justaucorps non identiques pour les gymnastes d'une même équipe	Equipe				1.00 P Appliqué 1 fois durant la compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 ^{ère} fois
Quitter l'aire de compétition sans permission ou ne pas revenir pour terminer la compétition					Exclue de la compétition
Ne pas participer à la remise des récompenses (sans permission)					Disqualifiée Note/classement annulé
Retard injustifié ou interruption de la compétition					Disqualifiée

Fautes		Petites 0.10	Moyennes 0.30	Grosses 0.50	Très grosses 1.00 et +
Remarques par le CHRONOMETREUR au jury D					
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement) Pour les gymnastes individuelles	Equipe/Agrès Gym/Agrès		x x		De la note finale
Ne pas commencer dans les 30 sec après apparition de la lumière verte ou signal de la juge D ¹	Gym/Agrès		x		
Dépassement du temps de l'exercice (poutre, sol)	Gym/Agrès	x			
Commencer l'exercice quand la lampe est rouge ou sans avoir reçu le signal de la juge D ¹	Gym/Agrès				0
Dépassement du temps de chute (barres, poutre)	Gym/Agrès				Exercice terminé
Par la responsable juge (après avoir consulté le JS)					
Comportement de l'entraîneur sans conséquence directe sur le résultat de la gymnaste/équipe					
Comportement anti sportif	1 ^{ère} fois : avertissement de l'entraîneur 2 ^{ème} fois : exclusion de l'entraîneur				
Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants	Exclusion de l'entraîneur				
Comportement de l'entraîneur avec conséquence directe sur le résultat de la gymnaste/équipe					
Comportement anti sportif tels que : Retards injustifié ou interruption de la compétition, parler avec des juges en activité durant la compétition, parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier ou tout comportement similaire pendant l'exercice...	1 ^{ère} fois : -0.50 P. de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès et avertissement pour l'entraîneur 1 ^{ère} fois : - 1.00 P. de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès si l'entraîneur parle de manière agressive avec les juges en activité 2 ^{ème} fois : -1.00 P. de la note de la gymnaste/équipe et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition				
Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants tels que : Présences de personnes autorisées dans l'aire de compétition pendant la compétition, etc...	- 1.00 P. de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition.				

Remarque :

- Il est possible de remplacer un entraîneur exclu par un autre (une fois)

Article 8: Exigences et reconnaissance des éléments

Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que leur Valeur de Difficulté soit reconnue.

8.1 : A tous les agrès

8.1.1 : Exigences pour les positions du corps

✓ Groupé

Angle des hanches et des genoux dans les salti et les éléments gymniques : $< 90^\circ$

Lorsque l'angle des genoux est de 135° ou plus, cela devient un carpé.

✓ Carpé

Angle des hanches dans les salti et les éléments gymniques : $< 90^\circ$

✓ Tendü

Toutes les parties du corps doivent être alignées : un léger gainage ou une légère extension du corps sont acceptables.

La position du corps tendü doit être maintenue au moins jusqu'à la position inversée dans les salti.

Si aucune position tendue n'est visible : considéré comme carpé pour les éléments sans vrilles.

8.1.2 : Réception des éléments avec rotation longitudinale (vrilles)

Les vrilles doivent être complètement terminées ou un autre élément du code sera reconnu. Le placement du pied avant est décisif pour accorder la VD.

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

Le placement du pied avant est décisif pour accorder la Valeur de Difficulté.

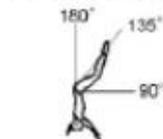
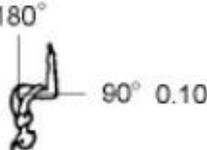
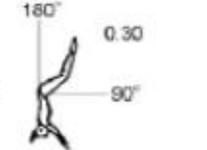
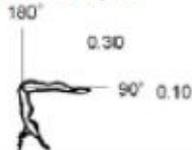
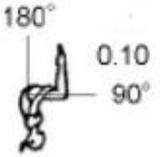
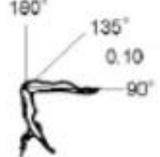
Pour les sous rotation (valable aussi pour les pirouettes)

- ✓ 3/1 tours deviennent 2 ½ tours
- ✓ 2 1/2 tours deviennent 2/1 tour
- ✓ 2/1 tour devient 1 1/2 tour
- ✓ 1 1/2 tour devient 1 tour
- ✓ 1/1 tour devient ½ tour

Pour les liaisons directes de 2 salti au Sol, si la vrille du premier salto n'est pas complète mais que la gymnaste sait continuer, le premier salto ne sera pas dévalué (ex. Twist-salto avant)

8.1.3 : 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

<p>Position groupée</p>  <p>Angle des genoux</p>	<p>Jury D- Angle des genoux >135° - on donne salto carpé</p>
 	<p>Jury E 90° Angle genoux/hanches - 0.10 >90 Angle genoux/hanches - 0.30</p>
	<p>Jury D- hanches ouvertes (180°) - On donne salto tendu</p> <p>Jury E- jambes fléchies 0.10/0.30/0.50</p>
<p>Position carpée</p> 	<p>Jury E- 90° Angle des hanches - 0.10 >90° Angle des hanches - 0.30</p>
<p>Position tendue</p> 	<p>Jury D Un léger creux au niveau de la poitrine ou une légère position cambrée du corps est acceptable.</p> <p>Jury E- Alignement du corps - 0.10</p>
<p>Position groupée/carpée dans les salti avec rotation longitudinale</p>  	<p>Jury D >135° angle des hanches - On donne salto tendu</p> <p>Jury E Angle des hanches ou Genoux 90° Pas de déduction</p> <p>>90 - 0.10</p>

8.2 : Poutre et Sol

Reconnaissance des tours pour les éléments gymniques

- Les tours doivent être complètement terminés
- La position des épaules et des hanches est décisive ou un autre élément du code sera attribué

8.2.1 : Tours sur une jambe : l'augmentation des rotations est de

- 180° à la poutre
 - 360° au sol
- ✓ Sous rotations sur jambe d'appui :
Exemples : 3/1 tours deviennent 2/1 tours (sol)
2/1 tours deviennent 1½ tour (poutre).

- ✓ Exigences pour les tours:
 - 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.
 - La pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (*le tour est considéré comme terminé*).
 - Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
 - Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée, la valeur d'un autre élément du code est attribuée.

8.2.2 : Pour les sauts (appel /réception 1 ou 2 pieds)) avec tours, l'augmentation de la rotation est de :

- 180° à la poutre.
- 360° au sol (*sauf saut grand écart, sauts écart latéral et sauts pieds tête*)

Différentes techniques de sauts avec tours sont autorisées, y compris en carpant, groupant ou tendant les jambes au début, milieu ou à la fin des tours.

Remarque (non FIG) : les sauts A avec rotation incomplète égale ou inférieure à 30° gardent leur VD (A) mais sont pénalisés de 0.10P pour « manque de précision ». Les sauts gymniques B doivent avoir une rotation complète pour obtenir la VD (B).

8.2.3 Position des jambes dans les sauts écart latéral écarté et sisonne

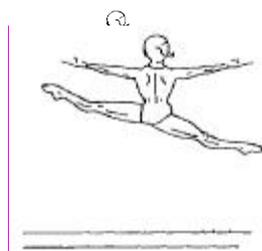
Saut écart latéral ou écarté latéral : jambes parallèles au sol



Sissone : écart en diagonale visible



Position incorrecte des jambes (non parallèles au sol : - 0.10)



8.2.4 Exigences pour le grand écart

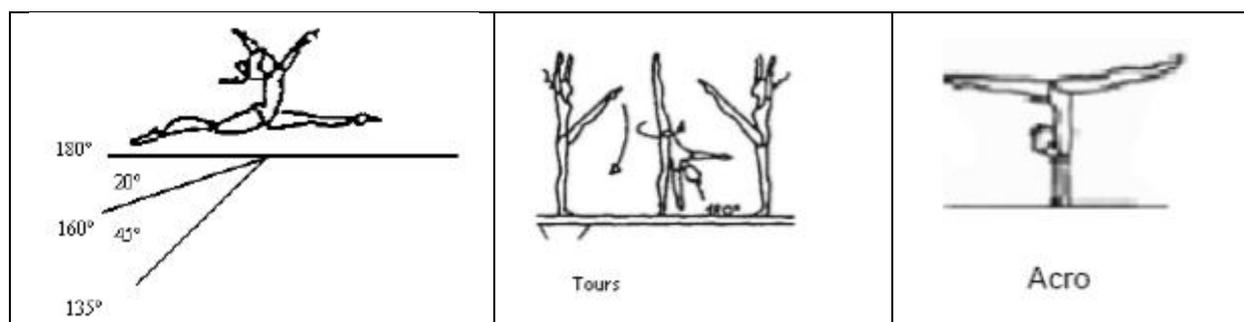
- Pour angle d'écart insuffisant (grand écart insuffisant) dans les sauts, les tours et éléments acro sans envol :

> 0° – 20° déduction 0.10 P.

> 20° - 45° déduction 0.30 P.

> 45° 0.50P

Moins de 90° (gymnique) = autre élément du code ou pas de VD



8.3 : Exigences spécifiques pour éléments particuliers

Exécution : Les déductions pour position de corps s'ajoutent aux pénalisation pour fautes d'amplitude.

- Saut grand jeté changement de jambe

	<p>Exigences :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jambe libre avant tendue à 45° avant le changement de jambes. • Ecart de jambes à 180° <p>Jury D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la jambe avant est en-dessous de 45° avant le changement ou si elle est fléchie, on attribue la valeur du saut grand jeté.
--	--

- Saut grand jeté changement de jambes et ½ tour (180°)

	<p>Exigences : La position du <u>grand écart transversal</u> doit être visible Jury D</p> <ul style="list-style-type: none"> • -Si jambe avant est en-dessous de 45° avant le changement ou si elle est fléchie, on attribue la VD du grand jeté avec ½ tour (180°) • -Si position grand écart latéral : on attribue la VD du saut changement de jambes au grand écart latéral (Johnson)
--	--

- Grand jeté pied-tête / Saut changement de jambes pied-tête

	<p>Exigences :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haut du corps cambré en arrière et tête en extension . • Ecart de jambes à 180° • Jambe avant à l'horizontale • Jambe arrière fléchié (90°) pied à hauteur de la tête. <p>Jury D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pied arrière en-dessous des épaules et/ou jambe avant sous l'horizontale : on attribue 1 VD inférieure • Flexion jambe arrière >135° : 1 VD inférieure • Pas de cambré et/ou extension de la tête → on attribue la valeur du saut grand jeté ou du saut changement de jambes <p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position cambrée insuffisante : - 0.10 • Pied jambe arrière à la hauteur des épaules ou + bas : -0.10 • Pied arrière à hauteur des épaules - 0.10
---	---

- Saut de mouton

	<p>Exigences :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haut du dos cambré et tête en extension arrière avec les pieds à la tête/ <p>boucle fermée</p> <p>Jury D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boucle légèrement ouverte : VD inférieure. • Boucle ouverte et extension insuffisante des hanches : pas de VD • Boucle ouverte et flexion insuffisante des jambes : pas de VD • Pas cambré et de tête en extension et/ou pas de forme de boucle → pas de VD <p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position en boucle insuffisante : -0.10 • Extension insuffisante des hanches : -0.10
--	--

- Yang Bo

	<p>Exigences : Jambes au-delà du grand écart avec la jambe avant à l'horizontale.</p> <p>Jury D</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'écart n'est pas au-delà de l'horizontale mais les jambes sont à l'horizontale → VD inférieure • Ecart au-dessus de l'horizontale mais jambe avant sous l'horizontale → saut pied tête • Pas de cambré et/ou pas d'extension de la tête → saut grand jeté ou Sissone (si la jambe est sous l'horizontale) <p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position cambrée insuffisante - 0.10
---	---

- Saut groupé avec/sans tour

	<p>Exigences: Angle des hanches et des genoux <135°</p> <p>Jury D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angle des hanches et des genoux >135° → pas ou autre VD <p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genoux à l'horizontale - 0.10 • Genoux sous l'horizontale - 0.30
---	--

- Saut Cosaque

	<p>Exigences: Angle des hanches et du bassin <math><135^\circ</math> , genoux serrés</p> <p>Jury D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angle des hanches et du bassin >math>>135^\circ</math> → pas ou autre VD <p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jambe tendue à l'horizontale - 0.10 • Jambe tendue sous l'horizontale - 0.30
---	---

- Saut de Chat

	<p>Exigences : Evaluation du genou le plus bas</p> <p>Jury D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angle du bassin >math>>135^\circ</math> → pas ou autre VD • Manque d'alternance → on accorde saut groupé <p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 jambes à l'horizontale - 0.10 • 1 ou 2 jambes sous l'horizontale - 0.30
---	---

- Saut carpé-écarté

	<p>Exigences : 2 jambes au-dessus de l'horizontale</p> <p>Jury D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angle du bassin >math>>135^\circ</math> → pas ou autre VD <p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jambes à l'horizontale - 0.10 • Jambes sous l'horizontale - 0.30
---	---

- Sisonne

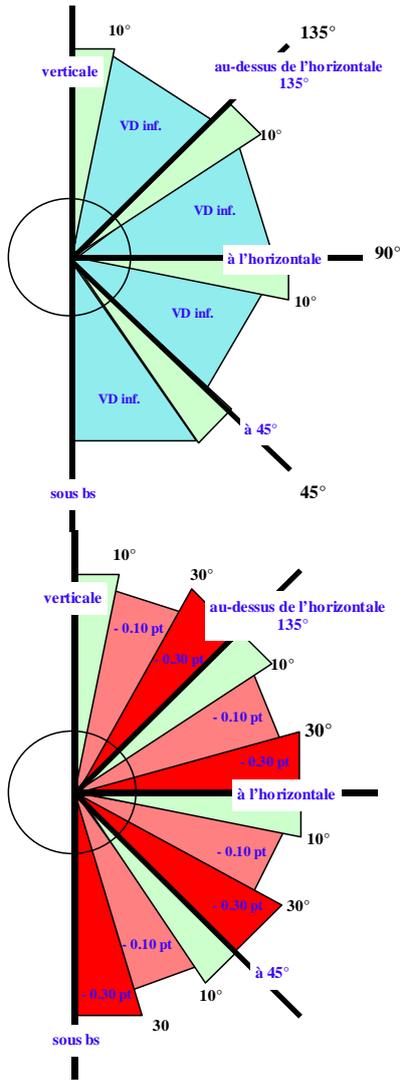
	<p>Exigences :</p> <p>Ecart en diagonale et réception sur un pied.</p> <p>Jury D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jambe avant à/sous l'horizontale et réception sur les 2 pieds : saut écart • Jambes à l'horizontale et réception sur 1 pied : saut écart <p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position incorrecte des jambes : -0.10
---	---

8.4 : Aux barres asymétriques

8.4.1 : Règle générale pour les élans, les balancés, les amplitudes

- un élément ne peut être pénalisé pour une trop grande amplitude. Ainsi, si l'élément réalisé est codifié en VD supérieure au maximum admis pour la division concernée, il sera considéré comme VD à 0.30 pt.
Exemple : élan en arrière sous l'horizontal (c') aura valeur de VD « c' » à 0.30pt si il est exécuté à l'horizontale en division 7.
- un élément peut être déclassé sans pénalité s'il existe comme VD inférieure.
- pour obtenir sa VD, un élément doit remplir les exigences d'amplitude décrites dans le code régional.

- Pour plus de clarté, nous parlerons de :
 VDi : 0.10 pt.
 VDM : 0.20 pt.
 VDs : 0.30 pt. dans la division concernée



Si :
 VDs exécutée < 10° : pas de pénalité ;
 VDs exécutée > 10° - 45° : valeur de VDM ;

VDM exécutée < 10° : pas de pénalité ;
 VDM exécutée > 10° - 45° : valeur de VDi ;

VDi exécutée < 10° : pas de pénalité ;
 VDi exécutée > 10° - 30° : pénalité de 0.10 pt. ;
 VDi exécutée > 30° - 45° : pénalité de 0.30 pt. ;
 VDi exécutée > 45° : pénalité de 0.50 pt.
 (voir ci-dessous)

Si l'élément exécuté ne peut-être assimilé comme VD inférieure à son niveau (non reprise dans le répertoire des éléments) :

VD exécutée < 10° : pas de pénalité ;
 VD exécutée > 10° - 30° : pénalité de 0.10 pt. ;
 VD exécutée > 30° - 45° : pénalité de 0.30 pt.

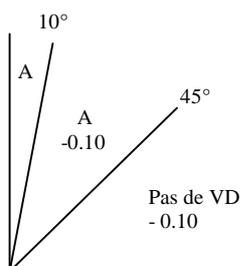
et valeur de VD inf ;
 VD exécutée > 45° : pénalité de 0.50 pt.
 pas de valeur de VD

8.4.2 : Elan à l'appui tendu renversé (ATR)

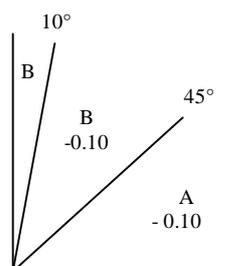
L'élan à l'ATR montée jambes écartées à une VD de A

Les exigences techniques pour les élans à l'ATR jambes écartées et jambes jointes sont comptabilisées comme suit :

Elan à l'ATR jambes écartées



Elan à l'ATR jambes jointes

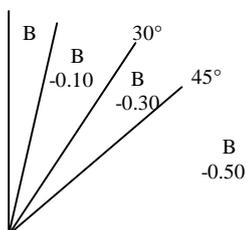


Toutes les parties du corps sont:	Jury D	Jury E	Toutes les parties du corps sont:	Jury D	Jury E
Dans les 10° par rapport à la verticale	A	Pas de déduction	Dans les 10° par rapport à la verticale	B	Pas de déductions
Entre 10° et 45°	A	-0.10 P.	Entre 10° et 45°	B	-0.10 P.
Entre 45° et l'horizontale	d'		Entre 45° et l'horizontale	A	-0.10 P.

S'il est réalisé en liaison avec le mouvement suivant :

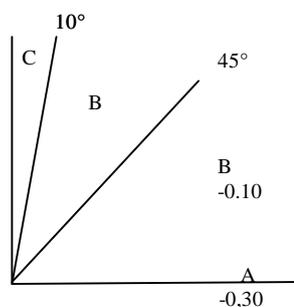
- L'élan en arrière à l'horizontale = d'
- L'élan en arrière sous l'horizontale = c'

8.4.3 Elan à l'ATR ½ Tour (180°)



Rotation longitudinale	VD	Pénalités
Dans les 10° par rapport à la verticale	B	Fautes d'exécution uniquement
Entre 10° et 30°	B	- 0.10 P.
Entre 30° et 45°	B	- 0.30 P.
Sous 45°	B	- 0.50 P

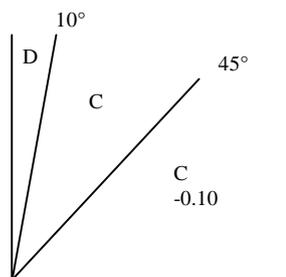
8.4.4 : Tour libre



Toutes les parties du corps sont	VD	Pénalités
Dans les 10° par rapport à la verticale	C	Uniquement les fautes d'exécution
Entre 10° et 45°	B	Uniquement les fautes d'exécution
Entre 45° et l'horizontale	B	- 0.10 P.+ fautes d'exécution
Sous l'horizontale	A	- 0.30 P.+ fautes d'exécution

8.4.5 : Passage de BS à BI

Par élan en avant, ½ tour, envol au-dessus de BI à l'appui sur BI



Position corps à l'appui sur BI	VD	Pénalités
Dans les 10° par rapport à la verticale	D	Aucune pénalité d'angle, uniquement déductions pour fautes d'exécution
Entre 10° et 45°	C	
Entre 45° et l'horizontale	C	- 0.10 P.+ Fautes d'exécution

Les déductions pour fautes de position du corps doivent être ajoutées aux fautes liées à l'amplitude des éléments.

Partie 3 : Les Agrès

Article 9 : Saut

9.1 : Généralités

- ✓ Chaque gymnaste doit exécuter deux sauts identiques ou différents répertoriés dans le tableau des sauts.
- ✓ La gymnaste est responsable, avant chaque saut, de l'affichage du numéro (ou de l'annonce au jury D) du saut qu'elle a l'intention d'exécuter.
- ✓ La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum, mesurée du bord avant de la table.
- ✓ Le saut commence par une course, une arrivée et un appel sur le tremplin avec les deux pieds soit:
 - de face ou
 - de dos
- ✓ Débutant par l'appel, les phases du saut sont jugées ainsi:
 - première phase d'envol (1er envol)
 - impulsion
 - deuxième phase d'envol (2ème envol) et
 - réception
- ✓ Les sauts avec réception latérale ne peuvent être soumis
- ✓ 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 uniquement (ou préparation Yurchenko)
- ✓ Après l'apparition de la lumière verte ou dès qu'elle a obtenu le signal de la juge D1, la gymnaste exécute le premier saut et ensuite retourne au bout de la piste d'élan pour afficher le numéro de son deuxième saut (ou donné par l'entraîneur). Lorsque la note du premier saut a été affichée (ou dite à l'entraîneur), elle doit être prête à exécuter immédiatement son deuxième saut.
- ✓ Trois (3) courses d'élan sont autorisées si la gymnaste n'a pas touché le tremplin et/ou la table de saut (une quatrième course n'est pas autorisée).
- ✓ Tremplins :
 - Div. D :
 - Le trampoline est autorisé uniquement pour les Poussines.
 - Sont autorisés pour les poussines, benjamines, minimes et espoirs, le tremplin-trampoline ou le double tremplin (possibilité de placer un tremplin supplémentaire devant)
 - 1 tremplin pour les autres catégories d'âge.

- Div. C
 - Sont autorisés pour les poussines, benjamines, minimes et espoirs, le tremplin-trampoline ou le double tremplin
 - 1 tremplin pour les autres catégories pour les sauts 1.a01 et 1.b01.
 - Renversement avant : le choix du tremplin déterminera la valeur de Départ du saut (voir Valeur des Sauts p.45).
- Pour les Div. A et B :
 - Renversement avant : le choix du tremplin déterminera la valeur de départ du saut (voir Valeur de Sauts p. 45)
 - Pour tous les autres sauts: le tremplin trampoline, le double tremplin, 1 ou 2 tremplins pour les poussines, benjamines et minimes et espoirs. 1 tremplin pour toutes les autres catégories d'âge.

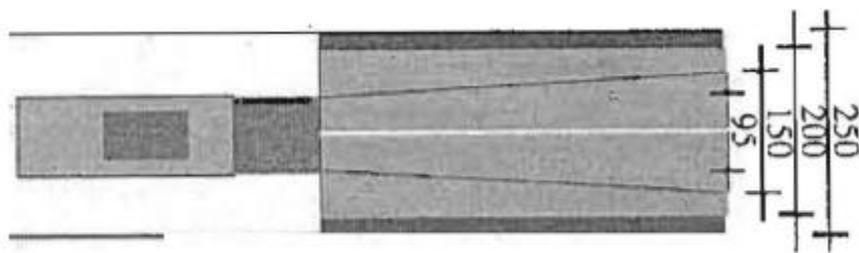
9.2 Groupes de sauts

- ✓ Div. D : ne sont autorisés que les sauts suivants:
 - Saut groupé pose pieds
 - Saut groupé
 - Saut carpé
 - Saut écart
- ✓ Div. C : ne sont autorisés que les sauts suivants:
 - Saut groupé pose pieds
 - Saut groupé
 - Renversements
- ✓ Div. B : ne sont autorisés que les sauts suivants :
 - Renversements
 - Renversement 1/2T dans le 1^{er} envol et répulsion dans le 2^{ème} envol
 - Rondade flic-flac dans le 1^{er} envol et répulsion dans le 2^{ème} envol
- ✓ Div. A : sont autorisés tous les sauts FIG

Valeurs des Sauts page : 46

9.3 : Exigences

- ✓ Le saut que la gymnaste a prévu de réaliser doit être annoncé avant que celui-ci ne soit exécuté.
- ✓ Pour le concours général deux sauts sont autorisés. Les deux sauts peuvent être identiques ou différents, la meilleure note des deux sauts est prise en compte.
- ✓ Pour la finale par agrès, deux sauts doivent être exécutés. Les deux sauts peuvent être identiques ou différents. La note finale est obtenue par la moyenne des deux sauts (*notes des deux sauts additionnées puis divisées par deux*).
- ✓ A titre d'aide pour les déductions liées à la direction, un couloir sera tracé sur le tapis de réception. La gymnaste doit se réceptionner et finir son saut de façon stable dans cette zone.



- ✓ Le juge D applique sur la note finale les déductions pour dépassement des lignes délimitant le couloir de saut de la façon suivante :
 - Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied/1main : - 0.10 P
 - Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds (partie du corps/ Pieds/ mains) : - 0.30 P

9.4 : Déductions spécifiques à l'agrès (jury D)

- ✓ Sauts non valables (0.00 points)*

• Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut	non valable - Note 0
• Pas d'appui avec la table de saut	non valable - Note 0
• Aide pendant le saut	non valable - Note 0
• Ne pas utiliser la "le collier de sécurité " pour les sauts avec rondade	non valable - Note 0
• La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	non valable - Note 0
• Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut	non valable - Note 0
• La gymnaste exécute un saut interdit (jambes écartées lat., élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle)	non valable - Note 0

*Remarques: - La note "0" est donnée par le jury D.
- Pas d'évaluation par le jury E

- ✓ Ne pas annoncer le saut prévu : - 0.30 P sur la Note Finale (D1)
- ✓ Appui d'un bras seulement - 2.00 pts.
- ✓ Finale par agrès, un seul saut est exécuté :
Jugement = note du saut exécuté divisée par deux = note finale

9.5 : Méthode de calcul

- ✓ Jury D : saisit la valeur du saut exécuté et annonce aux juges E le saut effectivement reconnu, s'il est différent du saut annoncé.
- ✓ Jury E : chaque juge note le saut exécuté et saisit le total de ses déductions

Note Finale = Note D (Valeur du saut) + Note E (10.00 – moyenne des déductions)

- ✓ La note du premier saut doit être affichée (ou annoncée) avant que la gymnaste exécute son deuxième saut.

9.6 : Déductions spécifiques à l'exécution (jury E)

Déductions	0.10	0.30	0.50	1.00
Première phase d'envol				
Appel sur le tremplin incorrect	x			
Rotation longitudinale incomplète <ul style="list-style-type: none"> Sauts avec 1/2Tour et plus 	≤ 45°	≤ 90°	>90°	
Mauvaise technique : <ul style="list-style-type: none"> Angle du bassin Corps cambré Jambes ou genoux écartés Genoux fléchies 	x x x x	x x x x	x	
Impulsion				
Mauvaise technique <ul style="list-style-type: none"> Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1^{er} envol en avant Angle des épaules Ne pas passer par la verticale Rotation longitudinale ou transversale commencée trop tôt Bras fléchis 	X x x x x	x	x	
Appui des mains trop long (non FIG)	x	x	x	
Pénalités spécifiques au code Régional				
<ul style="list-style-type: none"> Jambes fléchies Jambes écartées Appui d'un bras seulement ou d'un pied Double appui des mains 	x x	x x	x x	2 p. 1.5 p.
Saut groupé ou écarté				
<ul style="list-style-type: none"> Passage latéral Passage en chaise Petit sursaut pieds sur la table de saut Marcher sur la table de saut 			jusqu'à jusqu'à	2,5 p. 1,5 p. 1 p. 1.5 p.
Deuxième phase d'envol				
Courbette excessive (dos cambré)	x	x		
Hauteur	X	X	X	0.80
Manque de précision dans la rotation longitudinale	x			
Position du corps <ul style="list-style-type: none"> Manque de maintien de la position corps tendu (sauts corps tendu) Extension insuffisante et/ou tardive avant la réception (sauts groupés et carpés) genoux fléchies Jambes ou genoux écartés 	x x x x	x x x x	x	
Longueur insuffisante	x	x	X	
Fautes générales				
Sous rotation dans le salto <ul style="list-style-type: none"> Sans chute Avec chute 	x	x		
Déviations par rapport à l'axe (1 ^{er} contact de réception)	x			

Remarques :

- La déduction de -0.50P pour longueur insuffisante est maintenue pour les réceptions nettement trop près de la table de saut (dos et/ou tête frôlant presque la table).
- La déduction « appui trop long » est ajoutée pour différencier les sauts lents, sans aucun dynamisme.

9.7 : Chutes

Réception sur les pieds d'abord : le saut est jugé.

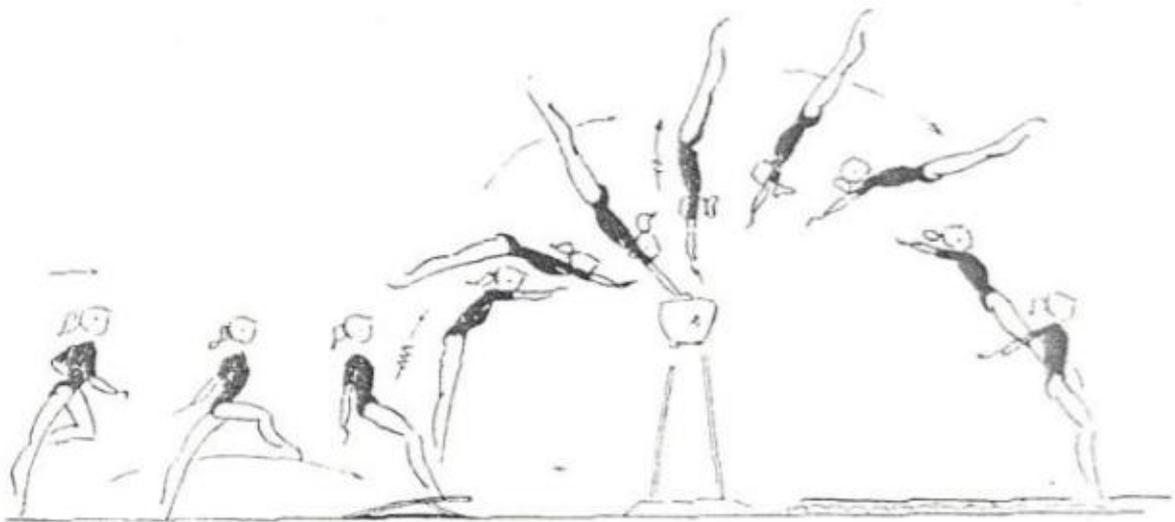
La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds : le saut reçoit 0.00P (juge D)

9.8 : Aide au jugement du saut - Annette Salmon - Décembre 2008

Quelques précisions

Technique correcte → trajectoire idéal du centre de gravité (+/- le bassin)

(Extrait de Roland Carrasco)



1. Déductions dans le 1er envol

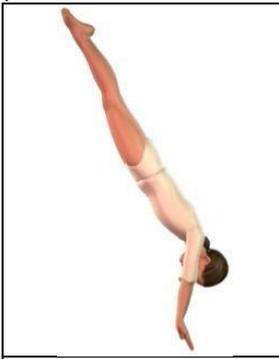
a. Fautes de positions du corps

		
0.00 P	0.10 P	0.30 P

A ces fautes s'ajoutent les déductions pour le manque de tenue des jambes (fléchies – écartées)

b. Fautes à l'impulsion sur la table de saut :

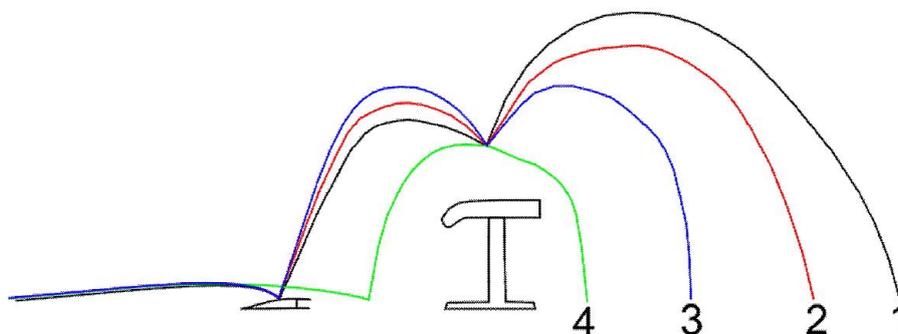
- Angle des épaules (avancées des épaules)

	
0.10 P	0.30 P

- Bras fléchis

		
0.10 P	0.30 P	0.50 P

2. Déductions dans le 2ème envol



1. Le saut idéal (en noir)

Nous avons vu :

- Un tremplin éloigné, une course d'élan très rapide
- Un 1er envol, corps bien gainé avec un lancer des bras vers le haut et une « attaque » de la table de saut avec un angle de +/- 65°
- Impulsion sur les mains pratiquement instantanée, épaules bien fixées (pas d'angle tronc-bras) et un corps qui remontait très haut et très loin
- Un 2ème envol haut et long qui a une durée de vol nettement supérieure au 1er envol
- La réception est loin de la table de saut (3-4 m minimum en fonction de la taille de la gymnaste)
- Le rythme d'un tel saut sera : « très court – très long »

Ce saut recevra une pénalité de +/- 0.20 P – 0.30 P ou plus selon la tenue du corps et la réception.

2. Un bon saut (en rouge)

Nous avons vu :

- Un tremplin éloigné, une course d'élan rapide
- Un 1er envol, corps bien gainé avec un lancer des bras vers le haut et une « attaque » de la table de saut avec un angle de +/- 65°
- Une impulsion sur les mains un peu trop longue ou au moins un repoussé qui n'est pas assez explosif
- Un 2ème envol plus haut que le 1er envol mais pas à son maximum
- Le rythme d'un tel saut sera : « court – long »

Ce saut recevra une pénalité de +/- 0.50 P – 1.00 P selon les fautes de tenue de corps et de la réception

- ✓ Hauteur : 0.30 P
- ✓ Longueur : 0.10 P
- ✓ Dynamisme : 0.10 P

3. un saut « courant » (en bleu)

Nous avons vu :

- Tremplin pas très éloigné, course d'élan pas assez rapide (on voit que la gymnaste pourrait courir plus vite)
- 1er envol
 - ✓ Ou trop haut → la gymnaste arrive pratiquement à la verticale sur la table
 - ✓ Ou montée corps cassé → la gymnaste reste beaucoup trop longtemps en appui, en attente de la montée des jambes
 - ✓ Dans les 2 cas, les mains restent sur la table beaucoup trop longtemps, le repoussé dans les épaules est trop tardif (corps à la verticale ou pire, après la verticale)
- 2ème envol a +/- la même amplitude que le 1er
- Le rythme sera « long – long ». Nous aurons l'impression d'une exécution lente, non rythmée
- La réception est trop près de la table (+/- 1m50 selon la taille de la gymnaste)

Ce saut recevra une pénalité de +/- 1.20 P – 1.70 P selon les fautes de tenue de corps et de la réception

- ✓ Hauteur : 0.50 P
- ✓ Longueur : 0.30 P
- ✓ Dynamisme : 0.30 P

4. un mauvais saut (en vert)

- Tremplin trop près de la table, une course lente ou hésitante
- 1er envol court très souvent corps cassé (carpé)
- Impulsion épaules inexistante, avec un appui des mains beaucoup trop long, en attente d'une montée des jambes très lente. Nous verrons souvent une flexion des bras ou une avancée des épaules. Le corps « franchit » la table
- 2ème envol : pas de montée du corps, celui-ci « tombe » derrière la table
- La réception sera très proche de la table (dans le mètre derrière celle-ci).

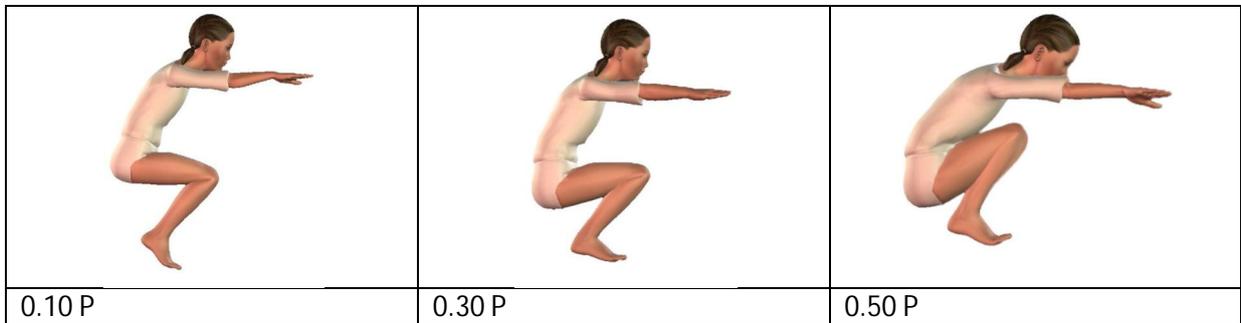
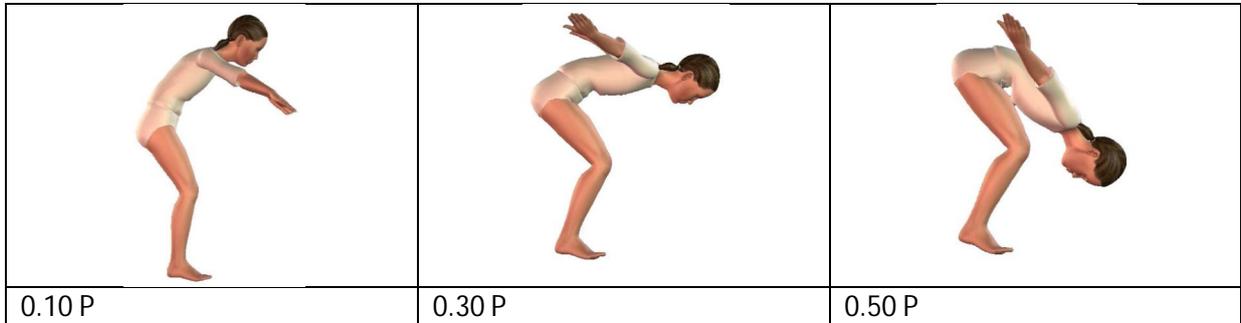
Ce saut recevra une pénalité de +/- 2.00 P. selon les fautes de tenue de corps et de la réception

- ✓ Hauteur : 0.80 P
- ✓ Longueur : 0.50 P
- ✓ Dynamisme : 0.50 P

Souvent nous verrons en plus une grosse faute de tenue de corps à la réception :

- ✓ si la gymnaste n'arrête pas sa montée des jambes et qu'elle rabat celles-ci dans le 2ème envol
- ✓ flexion du tronc en avant au moment de la pose des pieds (ou chute en avant)
- ✓ si la gymnaste se laisse tomber sans aucune répulsion → chute en arrière.

3. Fautes de position du corps et des jambes à la réception :



9.9 : Déductions spécifiques pour les sauts 1.20 (Tsukahara debout) et 1.40 (Yurchenko debout) FfG

Saut - minimales 1: tsukahara debout sur des tapis	0,1	0,3	0,5
Impulsion jambes:			
Les bras ne viennent pas d'une position basse	x	x	
Bras sont complètement en haut			x
Direction de saut trop en avant	x	x	
Saut avec les hanches pas suffisamment tendues	x	x	
Première envol:			
Angle des hanches pas suffisamment tendu	x	x	x
Corps trop relâché	x	x	
Jambes écartées	x	x	
Jambes pliées	x	x	x
La tête n'est pas alignée avec les bras	x	x	
Rotation trop tôt	x	x	
Impulsion bras:			
épaules pas suffisamment tendues (épaules avant les mains)	x	x	
Placement des mains			
les mains pas sur une ligne			
placement de la 2ème main incorrect			
Bras pliés	x	x	x
gymnaste soulève la tête		x	
Poitrine relâchée	x	x	
Pas d'impulsion active	x	x	
Les jambes ne passent pas la verticale	x	x	
2ème envol + réception:			
pas tenir le corps droit	x	x	x
Jambes pliées	x	x	x
jambes écartées	x	x	
les bras ne s'arrêtent pas à 45° de la verticale	x	x	
les bras s'arrêtent sous l' horizontale			x
Poitrine relâchée	x	x	
Chute vers l'avant			-1
Les fautes de réceptions vers l'arrière ne sont pas pénalisées			

Saut - minimes 1: yurchenko	0,1	0,3	0,5
La fente:			
Les bras ne commencent pas en bas	x	x	
pas d'alignement de l'angle des épaules	x	x	
pas d'alignement de corps (pas d'hauteur)	x	x	
première jambe trop tendue	x	x	
Placement des mains:	x	x	x
Les mains ne sont pas placées sur une ligne			
Placement de la 2ème main incorrecte			
placement des mains vers le côté			
Rondade:			
les jambes ne passent pas la verticale	x	x	
les hanches pas suffisamment tendues	x	x	
bras pliés, pas assez d'appui	x	x	x
jambes pliées	x	x	x
Première envol:			
La tête n'est pas alignée avec les bras (la tête sort)	x	x	
envol trop haut	x	x	
les hanches pas suffisamment tendues	x	x	
jambes écartées	x	x	
jambes pliées	x	x	x
Phase d'appui:			
l'angle des épaules ne reste pas ouvert (épaules avancent)	x	x	
pas d'appui actif dans l'ATR	x	x	
placement des mains incorrecte	x	x	
bras pliés	x	x	x
pas tenir le corps droit (angle au niveau des hanches)	x	x	
jambes pliées	x	x	x
jambes écartées	x	x	
Position finale:			
les bras ne s'arrêtent pas à 45° de la verticale	x	x	
les bras s'arrêtent sous l' horizontale			x
Poitrine relâchée	x	x	
les hanches pas suffisamment tendues	x	x	
Chute vers l'avant			-1
Les fautes de réceptions vers l'arrière ne sont pas pénalisées			

9.10 : Valeur de départ des sauts (jury D)

Sauts	Numéro	Div. D	Div. C	Div. B	Div. A
Saut groupé avec pose pied	1.a01	3.90	3.90		
saut groupé avec pose des pieds et ½ vrille (180°) au 2 ^{ème} envol	1.a02	4.10			
saut groupé avec pose des pieds et 1/1 vrille (360°) au 2 ^{ème} envol	1.a03	4.30			
Saut groupé	1.b01	4.50	4.00		
Saut écart	1.b22	4.70			
Saut carapé	O.b03	4.90			
Renversement avt + trampoline	1.00		4.30	4.10	3.50
Renversement avt + tremplin trampoline	1.00		4.50	4.30	3.70
Renversement avt + double tremplin	1.00		4.70	4.50	3.90
Renversement avt + tremplin	1.00		4.90	4.70	4.10
Renversement avec ½ tour (180°) pendant le 1er envol et répulsion dans le 2 ^{ème} envol	1.20			4.90	4.30
Rondade flic-flac dans le 1 ^{er} envol, répulsion dans le 2 ^{ème} envol	1.40			4.90	4.30
Rondade flic-flac ½ tour (180°) et renversement avt dans le 2 ^{ème} envol	1.50				4.30
Renversement avec ½ tour (180°) dans le 2 ^{ème} envol	1.01				4.50
Renversement avec ½ tour (180°) dans le 1er envol et ½ tour (180°) dans le 2 ^{ème} envol	1.21				4.70
Renversement avec 1/1 tout (360°) pendant le 2 ^{ème} envol					4.90
Tout autre saut du Code de Pointage FIG					Valeur FIG

Article 10 : Barres asymétriques

10.1 : Généralités

- ✓ Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support (par exemple un plinthe) n'est pas autorisé. **Exception est faite en catégories poussines où un tremplin supplémentaire est autorisé.**
- ✓ Entrées :
 - Si la gymnaste, lors de son 1er élan, touche le tremplin ou l'agrès ou si elle passe sous l'agrès :
Dédution -1.00P
Pas de VD
La gymnaste doit commencer l'exercice.
 - Un deuxième élan est autorisé à l'entrée, si la gymnaste lors de son premier élan n'a pas touché le tremplin, l'engin ou n'est pas passée sous l'engin. :
Dédution -1.00 P
 - Un 3ème élan n'est pas autorisé.
- ✓ Chute à l'agrès :
 - Lors d'une chute de l'agrès, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice (le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après sa chute s'est relevée sur les pieds).
 - Si la gymnaste n'est pas remontée sur les barres après le temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

10.2 : Contenu de l'exercice:

- ✓ L'exercice doit être composé d'éléments provenant de groupes différents : 8 éléments dont la sortie.
- ✓ Tous les éléments exécutés en BI et en BS sont considérés comme des éléments différents.
- ✓ Un seul balancé fouetté est autorisé dans l'enchaînement (voir répertoire d'éléments).
A la seconde fois ou plus, il est considéré comme balancé intermédiaire (- 0.50)

10.3 : Exigences pour les groupes d'éléments (EC) (Jury E):

- Chaque EC a une valeur de 0.50 pt.
- voir tableau page 50

Tolérance division D

En division D, une sortie intermédiaire de courte durée (pas de remise de magnésie, pas de paroles, ...) sera tolérée.

L'entraîneur est autorisé à placer la gymnaste à la barre supérieure lorsque la gymnaste a effectué une sortie intermédiaire (à l'appui ou à la suspension) et ce, une seule fois.

Il n'y aura pas de pénalité pour chute sauf en cas de chute.

Il manquera une EC pour changement de barres.

10.4 : Déductions spécifiques à l'engin (jury E)

Fautes		Petites	Moy.	Grosses
Déductions		0.10	0.30	0.50 ou plus
JURY D				
Course d'élan avec ou sans touche du tremplin ou des barres sans exécuter l'entrée				1.00 sur NF
Jury E				
Ajustement des prises	Ch. fois	x		
Frôler l'agrès avec les pieds	Ch. fois		x	
Frôler le tapis	Ch. fois			0.50
Heurter l'agrès avec les pieds	Ch. fois			0.50
Heurter le tapis avec les pieds	Ch. fois			1.00
Mouvement non caractéristique (éléments avec impulsion 2 pieds ou cuisses)	Ch. fois			0.50 chacun
Mauvais rythme des éléments		x		
Hauteur insuffisante des éléments avec envol	Ch. fois	x	x	
Sous rotation pour les éléments avec envol	Ch. fois	x		
Extension insuffisante dans les bascules	Ch. fois	x		
Elan à vide	Ch. fois		x	
Elan intermédiaire	Ch. fois			0.50
Précision des angles à la fin des éléments	Ch. fois	x	x	x
Manque d'amplitude dans <ul style="list-style-type: none"> • Les élans avant ou arrière sous l'horizontale (suspension) • Prises d'élan 	Ch. fois	x x	x	
Changement de barres par pose des pieds sur BI et bascule à BS (sans effectuer de tour) – Junior/Senior en Div4		x		
Plus de 2 prises d'élans sous l'horizontale			x	
Plus de 2 tours d'appui arrière au total de l'exercice (sauf entrée)			x	
Plus de 2 éléments identiques liés directement avant la sortie		x		
Pas de tentative de sortie				0.50

* élan à vide : élan en avant sans exécuter d'élément contenu dans le tableau des difficultés, suivi d'un élan en arrière dans l'autre direction

* élan intermédiaire : reprise d'élan de l'appui facial et/ou du grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant en suspension ou à l'appui

Un seul balancé fouetté est autorisé dans l'enchaînement (voir répertoire d'éléments).
A la seconde fois ou plus, il est considéré comme balancé intermédiaire (- 0.50)

10.5 : Remarques :

10.5.1 Entrées :

- ✓ Les bascules faciales en entrée et dans l'exercice sont considérées comme des éléments différents (3 maximum pour l'ensemble de l'exercice)
- ✓ Les tours arrière en entrée et dans l'exercice sont considérés comme des éléments différents (3 maximum pour l'ensemble de l'exercice)

10.5.2 Le changement de barres par pose pieds

- ✓ Est accordé avec une pénalité de 0.1 P en Div. 4 pour les juniors et les seniors
- ✓ Le changement de barres n'est accordé que lorsque la gymnaste a touché la BS
 - Avec saisie de la barre de deux mains (prise brève) : la VD est attribuée.
 - Sans saisie de la barre de deux mains : la VD n'est pas attribuée.

10.5.3 Sorties :

- ✓ Si lors d'une chute à la sortie, l'élément de sortie n'est pas commencé (ex. pas de rotation du salto, pas de pose correcte des pieds sur BS ou s'il n'y a pas de tentative de sortie) :
 - Pas de EC
 - Pas de VD (le jury D comptabilise 7 éléments)
 - Déduction de -0.50 P car pas de tentative de sortie
 - Déduction de -1.00 P pour chute ou déductions pour fautes d'exécution si il n'y a pas eu de chute
 - ✓ Si lors de la chute à la sortie l'élément de sortie est commencé ou si les pieds ont été correctement posés sur la barre :
 - Pas de EC
 - Pas de VD (le jury D comptabilise 7 éléments)
 - Déduction de -1.00 P pour chute

10.6 : Éléments

- ✓ Les éléments A non FIG suivants sont accordés et ont une VD de A :
 - Le tour d'appui pieds sur barre groupé
 - La sortie filée pieds sur barre ou libre.

✓ Chutes :

- Avec saisie de la barre des deux mains (prise brève) : la VD est attribuée.
- Sans saisie de la barre des deux mains : la VD n'est pas attribuée.

✓ Pieds barre tour groupé ou carpé:

- Compte pour l'EC « Élément proche de la barre ».
- Compte pour l'EC « passage BI à BS.
- Pose pieds sur BI ne compte que comme « changement de barre ».

✓ Le Franchissement arrière au-dessus de la BI (retrait)

- VD = B
- EC : changement de barres
- L'élan à vide qu'il occasionne ne sera pas pénalisé.
- Il sera reconnu s'il y a une phase de vol visible et que la pose des mains se fait bien avant la pose des pieds. Sinon : pas de VD + pénalité de -0.50 pour appui.
- Les déductions pour manque d'amplitude dans l'envol et corps cassé durant tout l'élément peuvent être appliquées.

Exigences pour les Eléments de Composition (EC)

div. D	div. C	div. B	div. A	valeur
Entrée - a' - b' - c'	Entrée - b' - c' - d'	Entrée - c' - d' - A	Entrée - d' - A - B	0.10 0.30 0.50
Changement de barre	Changement de barre	Changement de barre	Changement de barre (min d')	0.50
Elément en suspension à bs	0.50			
Elément proche de la barre (groupe 2, 4, 5)	Elément proche de la barre (groupe 2, 4, 5)	Elément proche de la barre (groupe 2, 4, 5)	Elément proche de la barre (groupe 2, 4, 5)	0.50
Sortie finale - a' - b' - c'	Sortie - b' - c' - d'	Sortie - c' - d' - A	Sortie - d' - A - B	0.10 0.30 0.50

Remarques : - éléments non FIG reconnus en A :

- Pieds sur BI avec ou sans tour
- Sortie filée avec ou sans pieds sur barre

Article 11: Poutre

11.1 : Généralités:

- ✓ Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis. Tout autre support placé sur le tremplin n'est pas autorisé.

11.1.1 : Entrées :

- ✓ Si la gymnaste, lors de son 1er élan, touche le tremplin ou l'agrès ou si elle passe sous l'agrès :
 - Déduction -1.00P
 - Pas de VD
 - La gymnaste doit commencer l'exercice.
 - Une déduction pour « entrée n'appartenant pas à la table d'éléments » sera appliquée.
- ✓ Un deuxième élan est autorisé à l'entrée, si la gymnaste lors de son premier élan n'a pas touché le tremplin, l'engin ou n'est pas passée sous l'engin. :
Déduction -1.00 P
- ✓ Un 3ème élan n'est pas autorisé.

11.1.2 Chronométrage :

- ✓ La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1 min 30.
- ✓ L'assistante déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Elle arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis, à la fin de l'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. (-0.10P)
- ✓ Les éléments exécutés après la limite des 90 » » seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E.
- ✓ Le chronométrateur signale, par écrit, le dépassement de temps au jury D, qui applique la déduction sur la Note finale.

11.1.2 Temps de chute :

Lors de l'interruption de l'exercice due à une chute de l'agrès, un temps d'arrêt de dix (10) secondes est autorisé.

- ✓ Le temps de chute commence lorsque la gymnaste s'est relevée sur ses 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 tapis pour remonter sur la poutre.
- ✓ Lorsque la gymnaste est remontée sur la poutre, le chronométrage reprend avec le premier mouvement pour continuer l'exercice.
- ✓ Si la gymnaste n'est pas remontée sur la poutre lorsque les 10 '' du temps limite sont écoulées, l'exercice est considéré comme terminé.

11.2 : Artistique

- ✓ La performance artistique :
Dans l'exécution artistique, la gymnaste va montrer sa créativité, son assurance, son style personnel et une technique parfaite. Ce n'est pas seulement « ce que » la gymnaste exécute mais également « comment » elle exécute son exercice qui sera pris en compte.
- ✓ Composition et chorégraphie :
La composition d'un exercice à la poutre est basée sur le vocabulaire gestuel, gymnique et artistique de la gymnaste ainsi que sur la chorégraphie de ces éléments par rapport à la poutre, pour créer une forte sensation de rythme et de variation de l'allure. L'équilibre entre les éléments de difficultés et les composants artistiques permettent de créer un flux continu et un ensemble cohérent.
La présentation, la structure et la composition d'un exercice incluent :
 - Une sélection riche et variée d'éléments issus des différents groupes du tableau des éléments
 - Changements de niveau (en haut et bas)
 - Changements de directions (avant, arrière et latérale)
 - Changements de rythme et de tempo
 - Mouvements et transitions créatifs et originaux.

11.3: Rythme et tempo

- ✓ Le rythme et tempo (vitesse/allure) doivent être variés, parfois vifs, parfois lents mais principalement dynamique et par-dessus tout ininterrompus.
- ✓ La transition entre les mouvements et les éléments doit être douce et fluide :
 - Sans arrêts inutiles (-0.10P)
 - Sans mouvements préparatoires prolongés avant les éléments) (- 0.10P).
- ✓ L'exercice ne doit pas être une suite d'éléments discontinus.

11.4 : Contenu et Exigences de Composition (EC) :

11.4.1 : Contenu

- ✓ L'exercice doit être composé d'éléments provenant de catégories différentes :
Eléments acrobatiques et Eléments gymniques
- ✓ Les 8 éléments (maximum – y compris la sortie) dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte pour les VD :
 - 5 acrobaties au maximum
 - 3 gymniques au minimum.

11.4.2 : Exigences pour les groupes d'éléments (EC) (Jury D):

- ✓ Chaque EC a une valeur de 0.50 pt.
- ✓ Voir tableau page 56

11.5 : Déductions spécifiques à l'agrès (jury E)

Fautes	Petites	Moy.	Grosses	Très grosses
Déductions	0.10	0.30	0.50	≥ 1.00
Jury D				
Course d'élan avec touche du tremplin, de la poutre sans exécuter d'entrée				1.00 sur NF
Jury E				
Manque de rythme dans les liaisons	x			
Pause inutile (2'') ou préparation excessive avant un élément	x			
Mauvaise tenue de corps durant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> • Pointes de pieds non tendues, ou pieds en dedans • Manque de tenue de corps et position de la tête 	X x			
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x		
Non-respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire		x		
S'accrocher à la poutre pour éviter la chute			x	
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	x	
- pas de tentative de sortie			x	

11.6 : Fautes artistiques (jury E)

Fautes	Petites	Moy.	Grosses
Déductions	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Manque d'assurance	x		
Variation du rythme insuffisante	X		
Dans tout l'exercice : éléments et mouvements non liés			
Composition et chorégraphie			
Manque de créativité chorégraphique dans les mouvements et les transitions	x		
Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	x		
Manque de mouvements latéraux (sans VD)	x		
Absence d'un mouvement proche de la poutre avec une partie du buste (y compris la cuisse) et/ou de la tête en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)	x		
Entrée pas dans le tableau des difficultés	x		
Plus d'un ½ tour sur les 2 jambes tendues (durant tout l'exercice)	x		

11.7 : Remarques

11.7.1 : Entrées

- ✓ Seule la rondade peut-être exécutée avant l'entrée.
- ✓ L'entrée doit faire partie des éléments du tableau des difficultés (-0.10).
- ✓ Les éléments (roulades, ATR et maintiens) peuvent être exécutés dans l'exercice mais ne reçoivent qu'une seule fois la valeur de l'élément (même élément).
- ✓ Un double tremplin n'est autorisé pour aucune catégorie d'âge.

11.7.2 : Sorties :

- ✓ si lors d'une chute à la sortie, l'élément de sortie n'est pas commencé (ex. pas de rotation du salto) ou s'il n'y a pas de tentative de sortie (ex. roue – saut en dehors de la poutre) :
 - Pas de EC
 - Pas de VD (le jury D comptabilise 7 éléments)
 - Déduction de -0.50 P car pas de tentative de sortie (jury E)
 - Déduction de -1.00 P pour chute ou déductions pour fautes d'exécution si il n'y a pas eu de chute
- ✓ Si lors de la chute à la sortie l'élément de sortie est commencé (ex. salto arrière – chute sur les fesses et pas d'arrivée sur pieds d'abord) :
 - Pas de EC
 - Pas de VD (le jury D comptabilise 7 éléments)
 - Déduction de -1.00 P pour chute

11.7.3 : Chutes

Les éléments acrobatiques et gymniques doivent revenir sur la poutre avec les pieds ou le buste pour obtenir les VD :

- ✓ Avec réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre : la VD est attribuée.
- ✓ Sans réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre : la VD n'est pas attribuée.

11.8 : Eléments

11.8.1: Maintiens

- ✓ Les éléments avec maintien doivent être tenus 2 secondes et se terminer sur la poutre pour obtenir la VD.
- ✓ Si l'élément n'est pas tenu 2 secondes et n'apparaît pas comme autre élément dans le code, il reçoit la VD inférieure.

11.8.2: Eléments gymniques

- ✓ Un des deux sauts de la série gymnique peut être latéral.
- ✓ Les sauts gymniques A exécutés avec une rotation incomplète égale ou inférieure à 30° ne sont pas dévalués : ils conservent une VD de A et sont pénalisés pour manque de précision : -0.10P (+ fautes techniques)
- ✓ S'il manque plus de 30° à la rotation : pas de VD + pénalité de -0.10P pour manque de précision.

- ✓ Pour les sauts de valeur B, on attribue la VD inférieure sans tolérance d'angle.
- ✓ Le saut grand jeté peut être exécuté avec la jambe tendue ou en développé (même élément)
- ✓ Les sauts avec 1/1 Tour ou + réalisés en position latérale obtiennent une VD supérieure à ceux en position transversale
- ✓ Saut groupé impulsion un pied et saut groupé impulsion des 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques (VD A)
- ✓ Saut Cosaque impulsion un pied et saut Cosaque impulsion des 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques (VD A).

- ✓ Pour les sauts avec tour, réception 2 pieds : la direction du pied de devant détermine le degré de rotation ;
- ✓ Pour les sauts avec tour, réception 1 pied : la position des hanches et des épaules détermine le degré de rotation.

11.8.3 : Eléments acrobatiques

Les éléments acrobatiques A non FIG suivants sont accordés et ont une VD de A :

- ✓ Entrées :
 - Saut libre appel 2 pieds, réception 2 pieds (en bout ou au milieu de la poutre)
- ✓ Sorties :
 - Renversement avant
 - Rondade

Exigences pour les Eléments de Composition (EC)

div. D	div. C	div. B	div. A	valeur
Saut avec écart antéropostérieur	Saut avec écart antéropostérieur	Saut avec écart antéropostérieur	Série gymnique de deux éléments différents dont un saut avec écart 180° en position transversale ou latérale	0.50
Pirouette ½ tour	Pirouette ½ tour	Pirouette 1/1 tour	Pirouette 1/1 tour min.	0.50
Acrobatie avant, arrière ou latérale	Acrobatie avant ou latérale	Acrobatie avant ou latérale	Acrobatie avant ou latérale	0.50
Maintient 2''	Acrobatie arrière	Acrobatie arrière	Acrobatie arrière	0.50
Sortie - a' - b' - c'	Sortie - b' - c' - d'	Sortie - c' - d' - A	Sortie - d' - A - B	0.10 0.30 0.50

Remarques :

Eléments non FIG reconnus en A :

Les EC 1, 2 3 et 4 doivent être exécutés sur la poutre.

Entrées :

- Saut libre appel 2 pieds, réception 2 pieds en bout ou au milieu de la poutre,

Sortie :

- Renversement avant (avec ou sans ½ tour),
- Rondade

Article 12 : Sol

12.1 : Généralités :

12.1.1 : Exigences pour les CD

✓ Les CD des exercices au sol doivent être remis aux organisateurs de la compétition au plus tard pendant l'échauffement général (1 CD par gymnaste, musique au début du CD - nom-prénom, division et club de la gymnaste inscrits sur CD)

✓ La musique doit être impeccable, sans coupure brutale et doit contribuer à donner un sentiment d'unité à la composition et à l'exécution de l'exercice. Elle doit être fluide et doit avoir un début et une fin bien définis. La musique choisie doit aussi aider à accentuer les caractéristiques et le style uniques à la gymnaste. Le caractère de la musique devrait servir de guide pour l'idée/thème de la composition.

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

- Au début de la musique, un signal est autorisé mais non le nom de la gymnaste ne peut être prononcé.
- La voix humaine, sans paroles, peut être utilisée comme instrument de musique. Ex. : fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées.
- Absence de musique ou musique avec paroles : déduction de -1.00P (Par la juge D1, sur la Note Finale)

12.1.2 : Chronométrage

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

- ✓ L'assistante déclenche le chronomètre avec le premier geste de la gymnaste.
- ✓ L'assistante 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 pour dépassement de temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'30 : -0.10P
- ✓ Le chronométrateur signale le dépassement de temps au jury D qui applique la déduction sur la Note Finale.
- ✓ Les éléments exécutés après la limite des 90", seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

12.1.3 : Lignes :

- ✓ Le dépassement de la surface réglementaire du praticable (12 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 limites du praticable avec 1 pied/main	- 0.10 P
Pas en dehors des limites du praticable avec les 2 pieds/ mains ou une partie du corps ou réception avec les 2 pieds en dehors de la ligne (1er contact des pieds)	- 0.30 P

- ✓ Le juge de ligne signale les sorties de praticable au jury D qui applique la déduction sur la Note Finale.

12.2 : Artistique

La performance artistique :

La gymnaste doit exécuter une chorégraphie fluide révélant beauté, expressivité, musicalité et une technique parfaite.

L'objectif principal est de créer et de présenter une composition unique et bien équilibrée en combinant harmonieusement les mouvements du corps et l'expression de la gymnaste avec le thème et le caractère de la musique.

Composition et chorégraphie

La composition d'un exercice au sol est basée sur le vocabulaire gestuel de la gymnaste ainsi que sur la chorégraphie de ces éléments et mouvements en relation avec l'espace temps, la surface du sol et en harmonie avec la musique choisie.

La chorégraphie devrait être développée de telle sorte qu'elle soit fluide avec des contrastes dans la vitesse et l'intensité.

La présentation, la structure et la composition d'un exercice incluent :

- ✓ Une sélection riche et variée d'éléments issus des différents groupes des tableaux d'éléments
- ✓ Changements de niveau (en haut et bas)
- ✓ Changements de directions (avant, arrière et latérale)
- ✓ Changements de rythme et de tempo
- ✓ Mouvements et transitions créatifs et originaux.

L'expression

L'expression peut être définie comme une attitude et une gamme d'émotions exprimées par la gymnaste avec à la fois son visage et son corps. C'est également sa capacité à se présenter au jury et au public, ainsi que sa capacité à gérer son expression durant l'exécution des éléments difficiles et complexes. En plus de l'exécution technique, l'harmonie artistique et la grâce féminine doivent aussi être prises en considération.

Ce n'est pas seulement « ce que » la gymnaste exécute mais également « comment » elle exécute son exercice.

Musique

La musique doit être impeccable, sans coupure brutale et doit contribuer à donner un sentiment d'unité à la composition et à l'exécution de l'exercice. Elle doit être fluide et doit avoir un début et une fin bien définis. La musique devrait servir de guide pour l'idée, le thème de la composition.

Il doit y avoir une corrélation directe entre les mouvements et la musique.

12.3 : Contenu et exigences de Composition (EC):

12.3.1 Le contenu

- ✓ L'exercice doit être composé d'éléments provenant de catégories différentes.
- ✓ Une série acrobatique est composée d'au moins deux éléments acrobatiques enchaînés
- ✓ Deux séries acrobatiques différentes sont obligatoires (au moins un élément doit être différent)
- ✓ Le nombre maximum de lignes acrobatiques est de quatre (4). Aucune difficulté acro ne sera prise en compte pour la VD dans les lignes suivantes.
- ✓ Si la réception du 2^{ème} élément acrobatique n'est pas fait sur les pieds d'abord, la ligne acro n'est pas prise en compte.
- ✓ Un passage gymnique se compose de 2 sauts différents, appel 1 pied, liés directement ou indirectement (avec pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés ou tours enchaînés) dont 1 avec écart en position transversale ou latérale. L'objectif est de créer un grand et fluide déplacement.
- ✓ Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils se font sur place ; les tours enchaînés (½ tour sur 2 pieds) sont autorisés car ils entraînent un déplacement.
- ✓ La réception des sauts (appel 1 pied) doit se faire sur 1 pied si ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.

- ✓ La sortie est le dernier élément acrobatique (autorisé pour la division et non répété) réalisé seul ou en liaison.
- ✓ La sortie ne sera pas accordée si 1 seule série acrobatique de minimum 2 éléments est exécutée.

Exemple 1:

Div. A : 1 seule SA : salto avant – rondade – flic – salto arrière

Jugement pour la sortie :

- Pas de EC pour Sortie (jury D)
- Pas de VD (7 éléments seront comptabilisés par le jury D)
- Pas de tentative de sortie : -0.50 par le jury E

Exemple 2 :

Div. C : 2 SA : rondade-1/2T roue + rondade-flic (mais chute sans poser les pieds au flic)

- Pas de EC pour Sortie (jury D)
- Pas de VD (7 éléments comptabilisés)
- déduction : -1.00P pour chute (jury E)

- ✓ VD : 8 éléments dont la sortie
 - 3 gymniques minimum
 - 5 acro maximum

12.3.2 : Exigences pour les éléments de composition (EC) (Jury D):

- ✓ Chaque EC a une valeur de 0.50 pt.

- ✓ Voir tableau page 62

12.4 : Déductions spécifiques à l'agrès (jury E)

Fautes		0.10	0.30	0.50
Pause de concentration avant les séries acro (plus de 2")	Ch. fois	x		
Durant tout l'exercice :				
– manque de tenue de corps ou de la tête		X		
– Pieds non tendus/relâchés, tournés en dedans		X		
– Manque d'amplitude (allongement du corps dans les mouvements)		x		
Elan des bras excessif avant les éléments gymniques		x		
Pas de tentative de sortie				x

12.5 : Fautes artistiques (jury E)

Fautes		0.10	0.30	0.50
Performance Artistique				
Durant tout l'exercice : - Manque d'expression, assurance, style, personnalité, ... - Manque de fluidité (série d'éléments et de mouvements discontinus) - Pas de chorégraphie claire pour rejoindre les coins		X X x	X	
Composition et chorégraphie				
- Manque de créativité dans les mouvements et les passages chorégraphiques		x		
- Mauvaise sélection des mouvements pour une musique particulière (ex. musique de tango et mvts de polka)		x	x	
- Manque d'utilisation de l'entièreté de la surface du sol (lignes droites, courbes, changement de direction)		x		
- Manque de mouvement près du sol avec une partie du buste (y compris la cuisse) et/ou tête qui touche le sol (pas nécessairement un élément)		x		
- Plus d'un saut gymnique réception en appui ventral	ch. fois	x		
Musique				
- Inaptitude à suivre la mesure, le rythme et le tempo - Musique de fond - Manque de synchronisation entre le mouvement et la musique à la fin de l'exercice		X x	x	x

12.6 : Remarques :

12.6.1 : Eléments acrobatiques

- ✓ Les éléments acrobatiques non FIG suivants sont accordés et ont une VD de A :
 - Souplesse avant
 - Souplesse arrière
 - Valdez
- ✓ Les éléments ne sont pas considérés comme différents si la réception est faite sur un ou deux pieds (sauf volte)
- ✓ Les Twists et le tic-tac sont considérés comme des éléments en avant.

12.6.2 : Eléments gymniques

- ✓ Les éléments non FIG ne sont pas acceptés comme éléments A (sauf si précisé)
- ✓ Les sauts gymniques A exécutés avec une rotation incomplète égale ou inférieure à 30° ne sont pas dévalués : ils conservent une VD de A et sont pénalisés pour manque de précision : -0.10P (+ fautes techniques)
- ✓ S'il manque plus de 30° à la rotation : pas de VD + pénalité de -0.10P pour manque de précision (+ fautes techniques).
- ✓ Pour les sauts de valeur B, on attribue la VD inférieure sans tolérance d'angle.
- ✓ Le saut grand jeté peut être exécuté avec la jambe tendue ou en développé (même élément)
- ✓ Saut groupé impulsion un pied et saut groupé impulsion des 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques.
- ✓ Saut Cosaque impulsion un pied et saut Cosaque impulsion des 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques.
- ✓ Pour les sauts avec 1 tour, réception 2 pieds : la direction du pied de devant détermine le degré de rotation ;
- ✓ Pour les sauts avec 1 tour, réception 1 pied : la position des hanches et des épaules détermine le degré de rotation.

Précisions :

- ✓ Le saut avec ½ tour sera autorisé réception décalée, sans pénalité, dans une liaison acrobatique après une rondade, un flic flac arrière ou un salto tempo.
- ✓ Le sursaut sera autorisé, sans pénalité :
 - après un salto avant et avant une rondade en division B,
 - après une culbute avant en divisions D et C.
- ✓ Pas de culbute arrière après une rondade.
- ✓ Pas de culbute avant après un salto avant.
- ✓ Les 2 séries acrobatiques doivent être différentes (au moins un élément différent).
- ✓ L'ATR et le placement de dos (tenu 2 sec) sont des acrobaties mais ne peuvent pas faire partie d'une série acrobatique sauf culbute arrière à l'ATR qui est un acro avec élan
- ✓ Pour la sortie, on prendra en compte :
 - l'élément le plus élevé dans la dernière série acrobatique ou
 - le dernier élément acrobatique exécuté.
 - Pas de sortie si 1 seule série acrobatique exécuté

Exigences pour les Eléments de Composition (EC)

div. D	div. C	div. B	div. A	valeur
Passage gymnique de 2 sauts différents, appel 1 P., dont 1 saut avec écart antéropostérieur.	Passage gymnique de 2 sauts différents, appel 1 P., dont 1 saut avec écart antéropostérieur.	Passage gymnique de 2 sauts différents, appel 1 P., dont 1 saut avec écart antéropostérieur.	Passage gymnique de 2 sauts différents, appel 1 P., dont 1 saut avec écart 180°, en position transversale, latérale ou saut écart latéral.	0.50
Pirouette b' min	Pirouette c' min	Pirouette d' min	Pirouette A min	0.50
Acrobatie avant ou latérale en liaison directe avec une autre acrobatie	Acrobatie avant ou latérale en liaison directe avec une autre acrobatie en élan	Salto avant en liaison directe avec une autre acrobatie	Salto avant en liaison directe avec une autre acrobatie	0.50
Acrobatie arrière en liaison directe avec une autre acrobatie	Acrobatie arrière en liaison directe avec une autre acrobatie	Acrobatie arrière avec envol en liaison directe avec une autre acrobatie	Salto arrière en liaison directe avec une autre acrobatie avec envol	0.50
Sortie - a' - b' - c'	Sortie - b' - c' - d'	Sortie - c' - d' - A	Sortie - d' - B	0.10 0.30 0.50

Remarques : éléments non FIG reconnu en A :

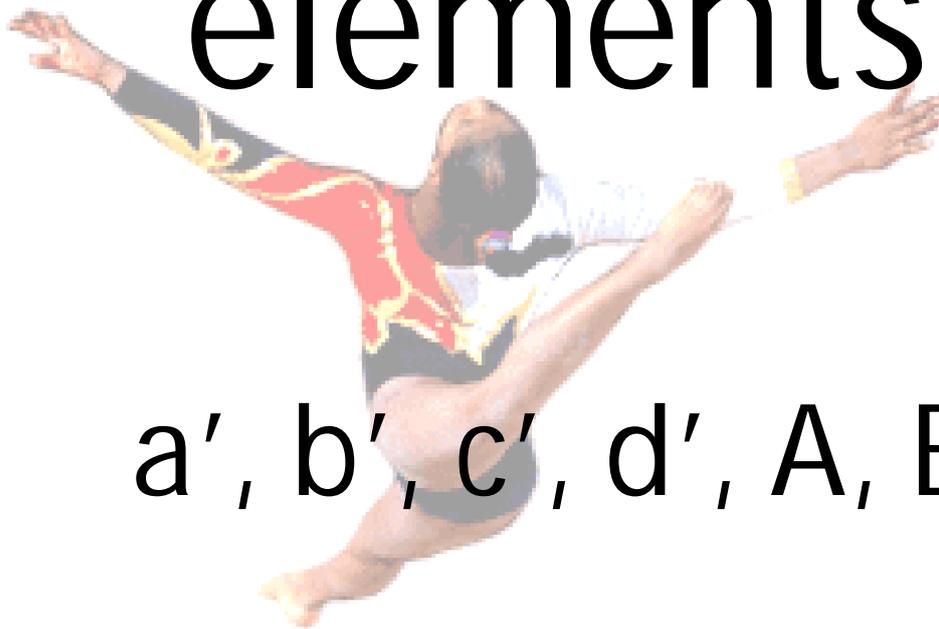
- Souplesse avant,
- Souplesse arrière,
- Valdez.



PROVINCE
DE
NAMUR

Province de Namur

Répertoire des éléments



a', b', c', d', A, B

Edition 2012-2013

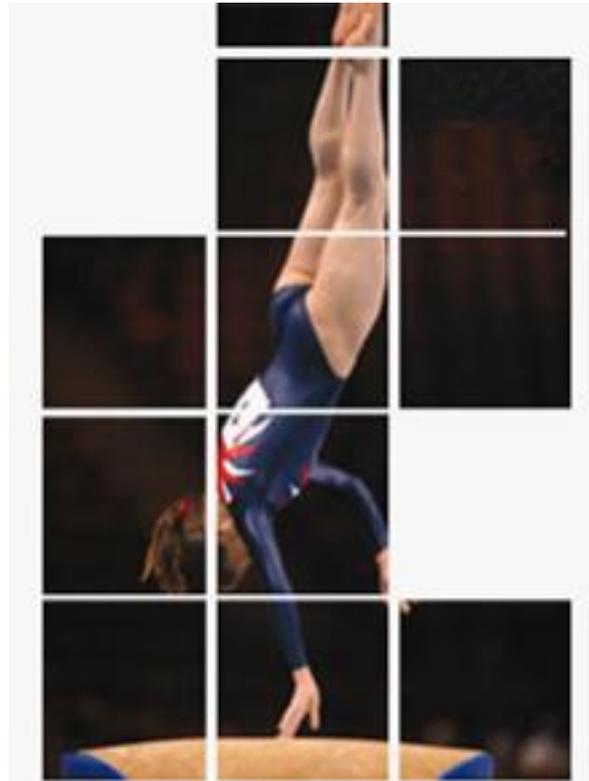
Ouvrage de référence:

Code de Pointage de Gymnastique Artistique Féminine - F.I.G - édition 2012-2016

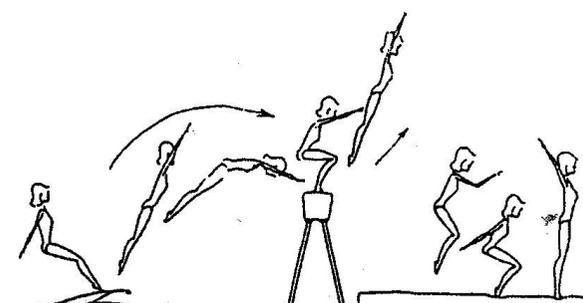
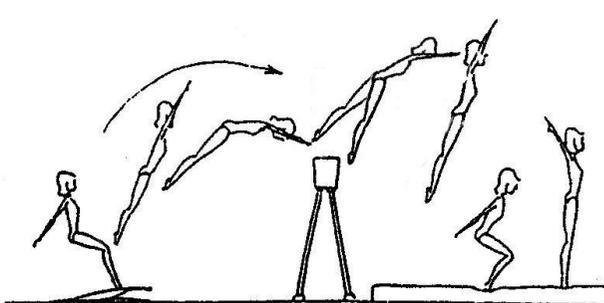
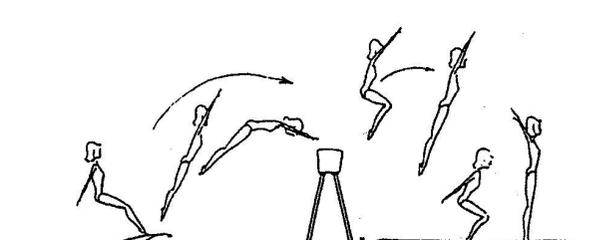
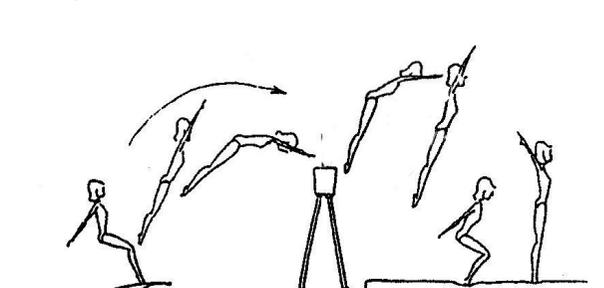
Code de pointage de division 3 GAF –F.f.G. –édition septembre 2013

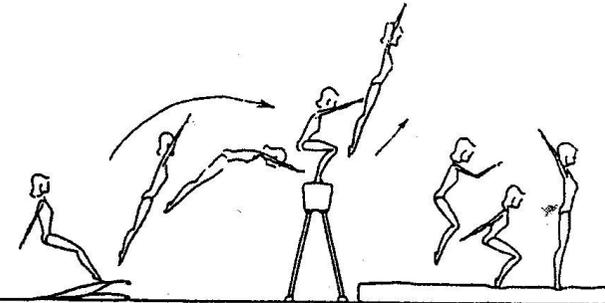
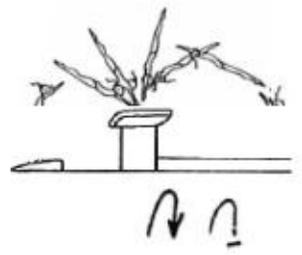
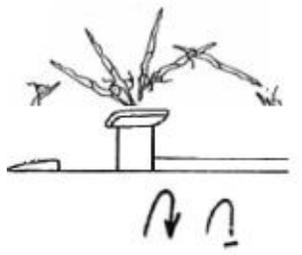
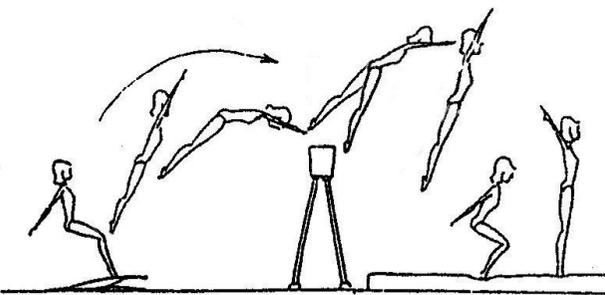
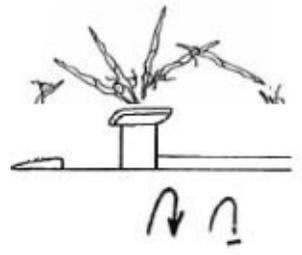
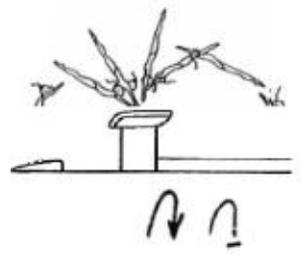
Note jugement saut d'Annette Salmon – juge international F.f.G.

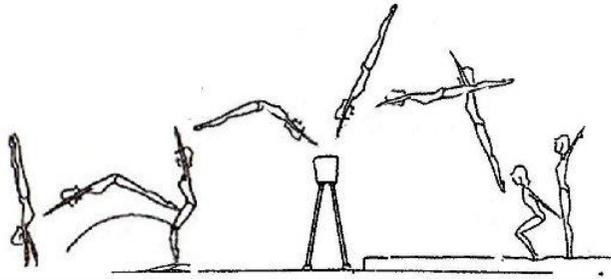
SAUT

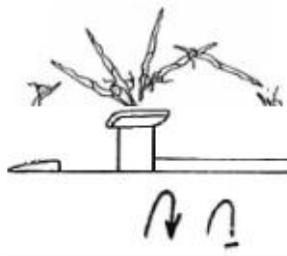
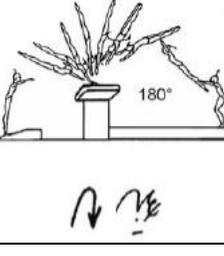
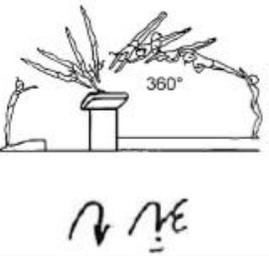
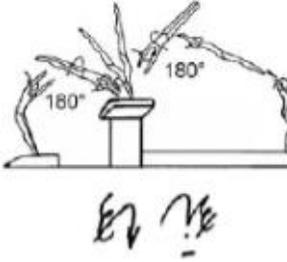
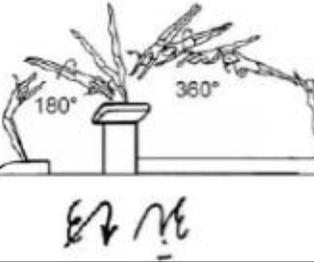


Eléments préparatoires -
Eléments FIG A et B

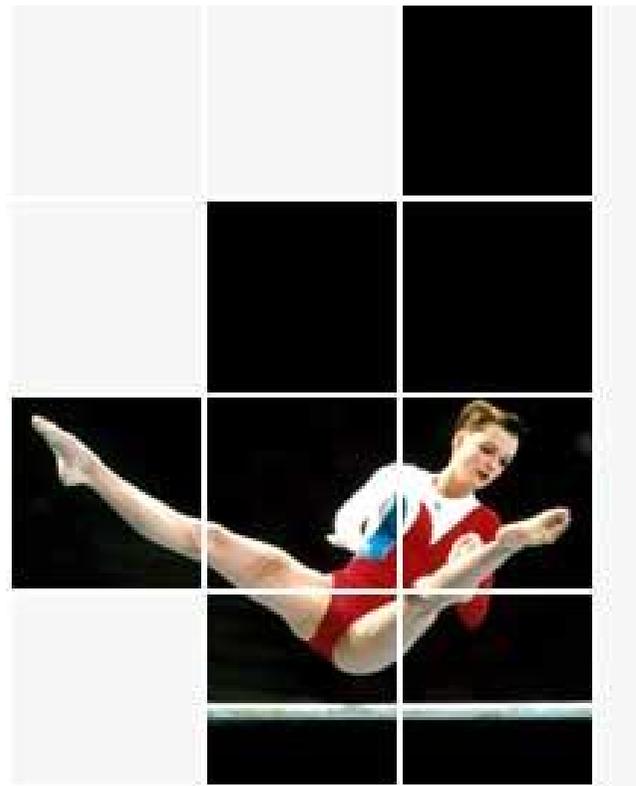
SAUT	Division D	
<p>1.a01 Saut groupé avec pose des pieds</p> 	<p>1.b01 Saut groupé</p> 	
<p>1.a02</p>	<p>1.b02 Saut écart</p> 	<p>1.c02</p>
<p>1.a03</p>	<p>1.b03 Saut carpé</p> 	<p>1.c03</p>

SAUT	Division C	Sauts Code FIG	
<p>1.a01 Saut groupé avec pose pieds</p> 		<p>1.00 Renversement avant + trampoline</p> 	<p>1.03 Renversement avant + 1 tremplin</p> 
<p>1.b01 Saut groupé</p> 		<p>1.01 Renversement avant + tremplin trampoline</p> 	
		<p>1..02 Renversement avant + double tremplin</p> 	

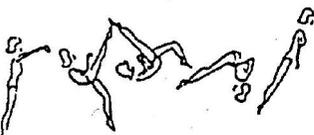
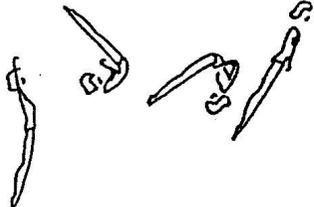
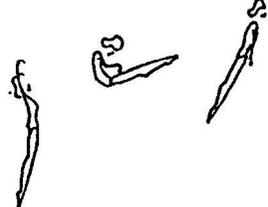
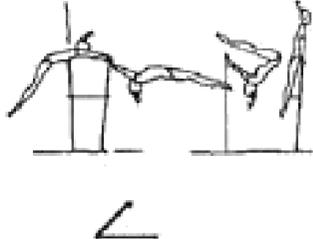
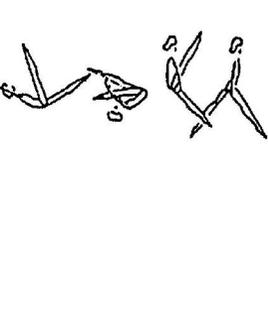
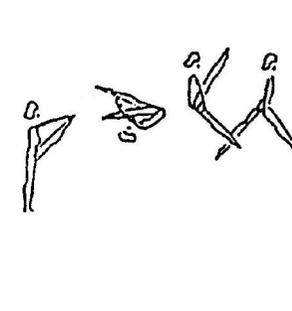
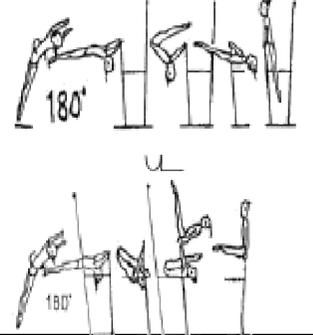
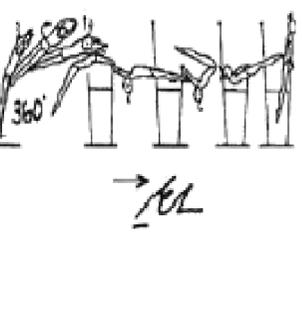
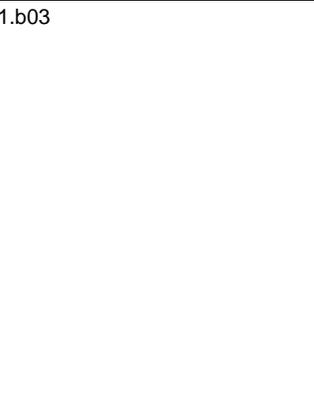
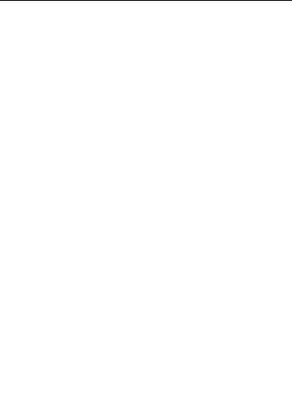
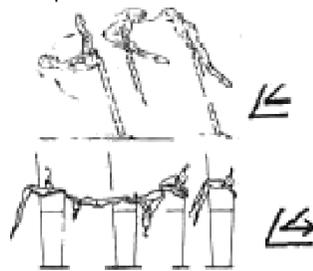
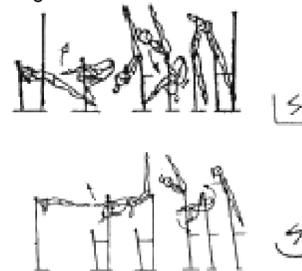
SAUT	Division B	Sauts Préparatoires	
<p data-bbox="73 261 562 336">1.20 Renversment avant avec ½ tout dans le 1^{er} envol, répulsion dans le 2^{ème} envol</p>  <p data-bbox="280 639 421 703">↻ ↴</p>		<p data-bbox="629 261 1245 312">1.40 Rondade - flic-flac dans le 1^{er} envol, répulsion dans le 2^{ème} envol</p> 	

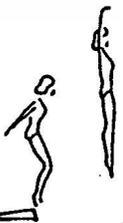
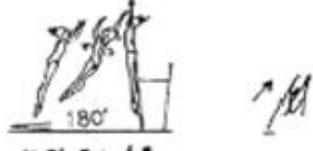
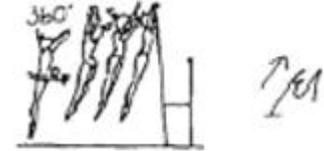
SAUT	Division A	Sauts Code FIG	
<p>1.00 Renversment avant</p> 		<p>1.01 Renversment avant avec 1/2 tour (180°) dans le deuxième envol</p> 	<p>1.02 Renversment avant avec 1/1 tour (360°) dans le deuxième envol</p> 
<p>1.21 Renversment avant avec 1/2 tour (180°) pendant le premier envol - 1/2 tour (180°) pendant le deuxième envol</p> 		<p>1.22 Renversment avant avec 1/2 tour dans le 1^{er} envol, et 1/1 tour dans le 2^{ème} envol</p> 	
<p>1.50 Rondade - flic-flac avec 1/2 tour dans le 1^{er} envol, renversment avant dans le 2^{ème} envol</p> 			

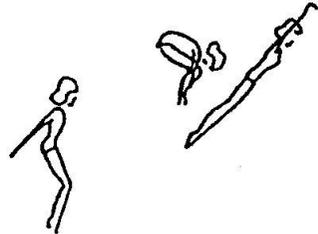
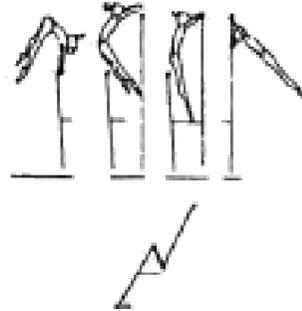
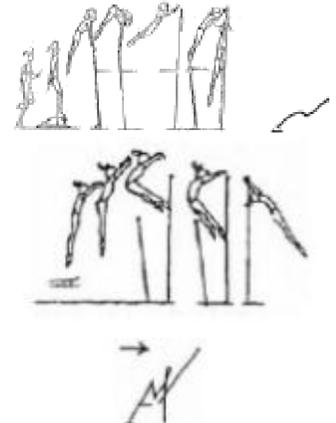
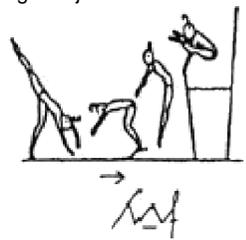
BARRES ASYMETRIQUES

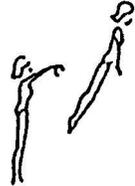
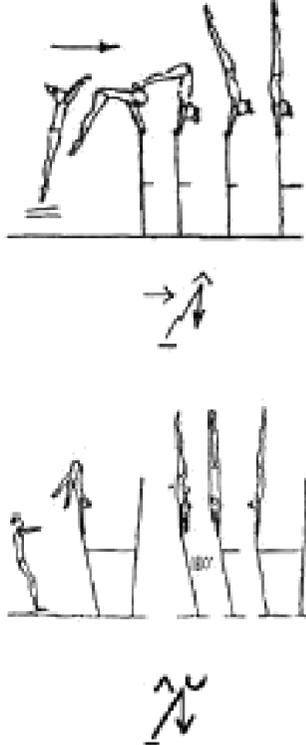


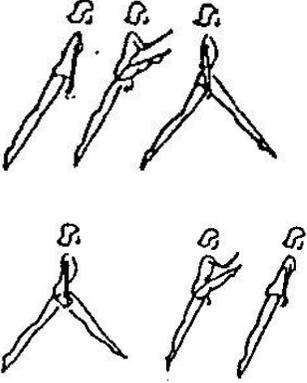
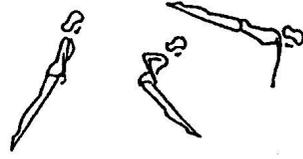
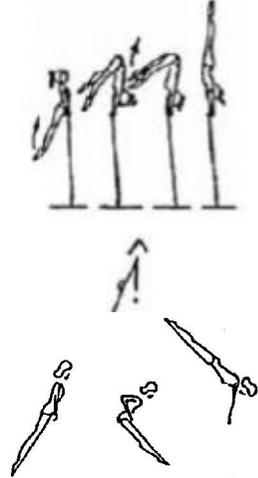
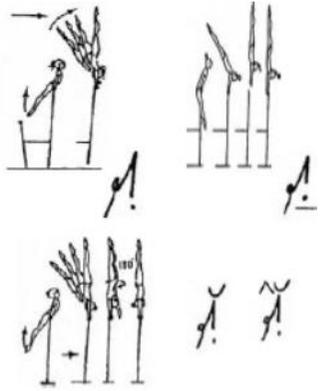
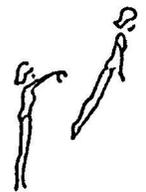
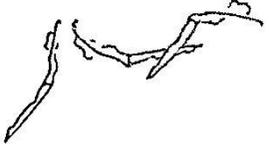
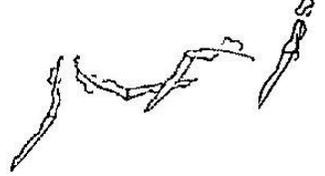
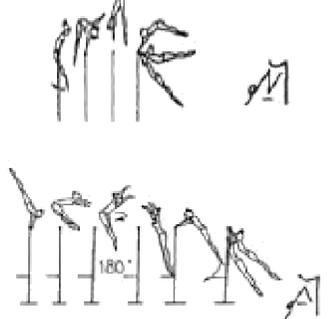
Eléments préparatoires -
Eléments FIG A et B

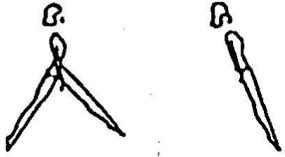
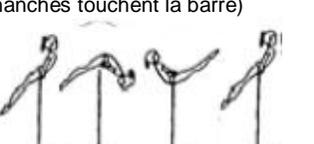
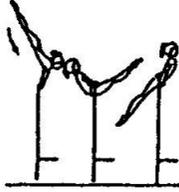
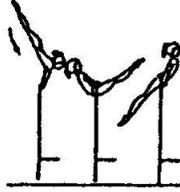
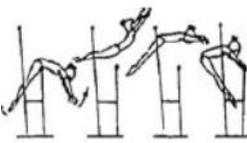
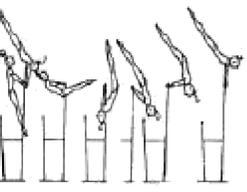
BARRES	1.000	Entrées			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a01 Renversement arr. jambes écalées à la BI ou à la BS 	1.b01 Renversement arr. jambes pointées à la BI ou à la BS 	1.c01 Renversements arr. jambes jointes après élévation tête au dessus de la BS ou de la BI 	1.d01 Renversement arr. jambes jointes à la BS 	1.101 Bascule faciale à l'appui bi ou élan en avant avec 1/2 tour et bascule à l'appui facial BI 	1.201 
1.a02 	1.b02 	1.c02 Bascule une jambe engagée, appui d'1 pied sur BI 	1.d02 Bascule une jambe engagée sans appui pied à BI 	1.102 Saut avec 1/2 tour (180°) et bascule faciale à l'appui BI ou bascule avec engagé des jambes entre les prises au siège BI 	1.202 Saut avec 1/1 tour (360°) et bascule faciale à l'appui bi 
1.a03 	1.b03 	1.c03 	1.d03 	1.103 Élan en av. BI ou BS - passer les jambes entre les prises, bascule dorsale, aussi avec coupé écart à la susp. à même barre 	1.203 BI ou BS: bascule dors., passer carpé en arr. à la suspension mi-renversée et bascule en arr. au siège dorsal 

BARRES	1.000	Entrées			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a04	1.b04	1.c04 Saut à la suspension passagère BS et renv. arrière à l'appui	1.d04 Saut à la suspension passagère BS et renv. arrière à l'appui avec ½ T	1.104 Saut à la susp. passagère BS - aussi en prises palmaires -bascule à l'appui fac.	1.204 Face à BS, saut avec ½ tour et bascule BS <u>ou</u> saut libre avec ½ tour par-dessus bi à la susp. BS et bascule à l'appui fac. BS
1.a05 Saut à la suspension BS	1.b05 Saut à la suspension BS avec ½ T	1.c05	1.d05 Face à BS, saut avec ½ tour à la susp. BS	1.105 Face à bs saut avec 1/1 tour à la susp. BS	1.205
					

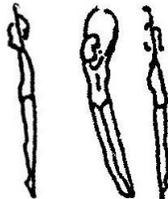
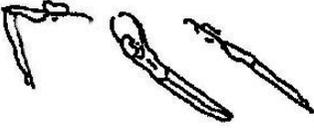
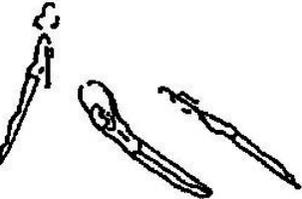
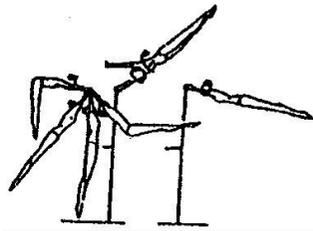
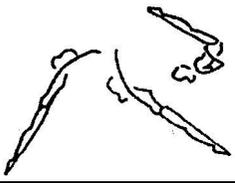
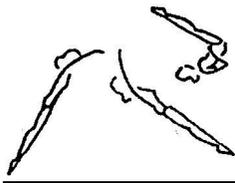
BARRES		1.000				Entrées	
a'	b'	c'	d'	A	B		
1.a06	1.b06	1.c06	1.d06 Saut groupé ou écarté à la station passagère à BI	1.106 Saut écart par-dessus BI avec impulsion mains pour saisir BS	1.206 Saut libre écarté par dessus BI à la susp. BS saut poisson (jambes serrées) par-dessus BI avec impulsion des mains à la susp. BS		
							
1.a07	1.b07	1.c07	1.d07	1.107	1.207 Salto av. groupé, carpé ou écarté par-dessus BI à la susp. cubitale BI		
							
1.a08	1.b08	1.c08	1.d08	1.108	1.208 Rondade devant bi - saut libre en arr. (jambes écartées) à l'appui passager bi jambes écartées		
							

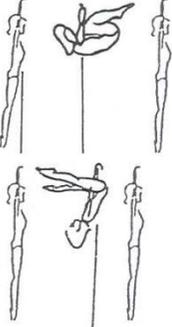
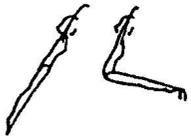
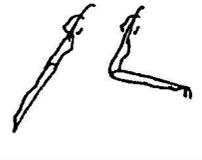
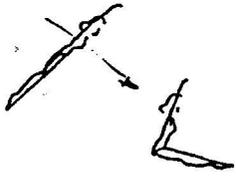
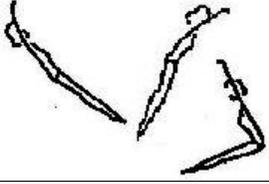
BARRES	1.000	Entrées			
a'	b'	c'	d'	A	B
<p>1.a09 Saut à l'appui à BI</p> 	<p>1.b09 Saut à l'appui libre et tour arrière - corps carpé</p> 	<p>1.c09</p>	<p>1.d09</p>	<p>1.109</p>	<p>1.209</p>
<p>1.a010</p>	<p>1.b010</p>	<p>1.c010</p>	<p>1.d010</p>	<p>1.1010</p>	<p>1.2010 Saut avec corps carpé à l'ATR BI, (Jbs serrées ou écartées) aussi avec ½ tour dans la phase d'ATR</p> 

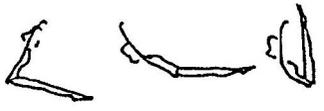
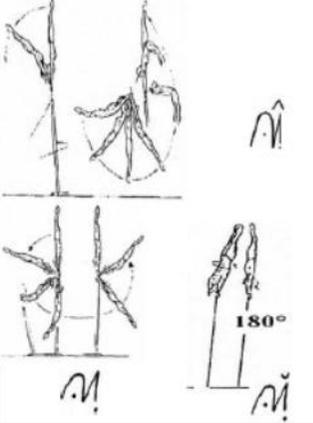
BARRES	2.000	Élans en arrière et tours d'appui libres			
a'	b'	c'	d'	A	B
<p>2.a01 Appui facial, passage d'une jambe lat. au siège latéral écarté. Et retour</p> 	<p>2.b01 Appui facial, passage d'une jambe entre prises au siège latéral écarté</p> 	<p>2.c01 Élan en arr. sous l'horizontale(1)*</p> <p><i>(1): uniquement en liaison avec le mvt. suivant</i></p>	<p>2.d01 Élan en arr. à l'horizontale(1)*</p> 	<p>2.101 Élan en arr. à l'ATR jambes écartées (corps carpé) aussi en sautant pour changer de prises</p> 	<p>2.201 Élan à l'ATR jambes serrées, aussi en sautant, pour changer les prises cubitales en palmaires. Aussi avec 1/2 t jambes serrées ou écartées</p>  <p>Sous 45° = A</p>
<p>2.a02 Susp. bs - balancé fouetté avant et balancé retour</p> 	<p>2.b02 Saut à l'appui à bs</p> 	<p>2.c02 Susp. bs - balancé fouetté avant et dos à l'horizontale au balancé retour</p> 	<p>2.d02 Susp. bs - élan en arr. établissement à l'appui bs</p> 	<p>2.102</p>	<p>2.202 Appui fac. BS – franchissement carpé avec envol ou élan arrière franchissement écarté libre en avant et 1/2T par-dessus BS à la suspension BS</p> 

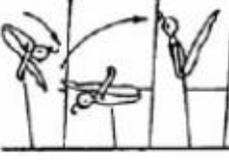
BARRES	2.000	Élans en arrière et tours d'appui libres			
a'	b'	c'	d'	A	B
2.a03 Du siège lat. éc., engagé jambe lat. à appui dorsal 	2.b03 De la station à BI, élan en avant et retour carpé ou écarté à station sur BI, mains à BS 	2.c03 	2.d03 De l'appui fac. à BI, élan en avant et retour carpé ou écarté à station sur BI, mains à BS 	2.103 	2.203 
2.a04 	2.b04 	2.c04 	2.d04 Tour d'appui fac. en avant (les hanches touchent la barre)   <u>Aussi A</u>	2.104 Tour d'appui av. (les hanches touchent la barre)  	2.204 
2.a05 	2.b05 	2.c05 Tour d'appui fac. en arr. BI à l'appui (avec ou sans appui des mains)  <u>Aussi d' et A</u>	2.d05 Tour d'appui fac. en arr. BI à l'appui (avec ou sans appui des mains)  <u>Aussi A</u>	2.105 Tour d'appui arrière ou tour d'appui ar. sur BI - impulsion des hanches - envol et reprendre BI    	2.205 Tour d'appui libre à l'appui libre   <u>Sous l'horizontale = A</u>

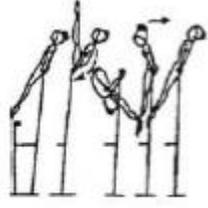
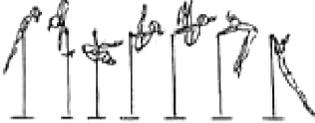
BARRES	2.000	Élans en arrière et tours d'appui libres			
a'	b'	c'	d'	A	B
2.a06	2.b06	2.c06	2.d06	2.106	2.206
2.a07	2.b07	2.c07	2.d07 Susp. BS - élan en arr. établissement à l'appui libre BS  	2.107	2.207

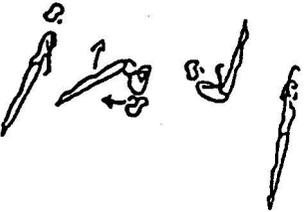
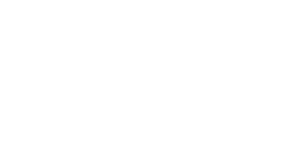
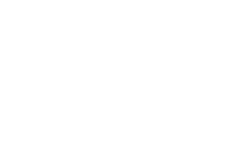
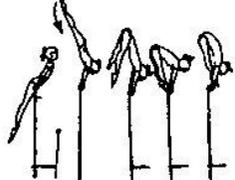
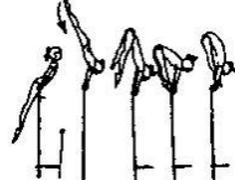
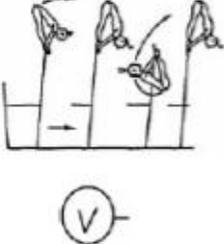
BARRES	3.000	Grand tour et préparation			
a'	b'	c'	d'	A	B
<p>3.a01 Suspension BS - ½ tour à suspension BS</p> 	<p>3.b01 Station à bi, mains à bs - élan en av. entre les barres avec ½ tour à 45°</p> 	<p>3.c01 Appui bs - élan en av. entre les barres avec ½ tour à 45°</p> 	<p>3.d01 Appui bs - élan en av. entre les barres avec ½ tour à l'horizontale</p> 	<p>3.101</p>	<p>3.201 Grand tour en arr.en prise dors., aussi avec ½ T à l'ATR ou sur 1 Bras</p> 
<p>3.a02</p>	<p>3.b02 Station à BI, mains à bs - élan entre barres - 3/4 volée (corps sous 45° av. le retour à l'appui bs)</p>  <p><i>idem de la suspension</i></p>	<p>3.c02 Station à BI, mains à bs - élan entre barres - 3/4 volée (corps à 45° av. le retour à l'appui bs)</p>  <p><i>idem de la suspension</i></p>	<p>3.d02 Station à BI, mains à bs - élan entre barres - 3/4 volée (corps au-dessus de 45° av. le retour à l'appui bs)</p>  <p><i>idem de la suspension</i></p>	<p>3.102</p>	<p>3.202</p>

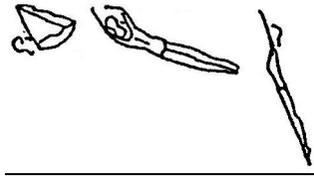
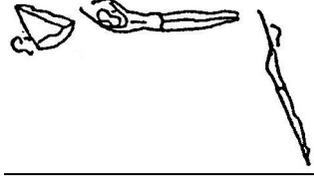
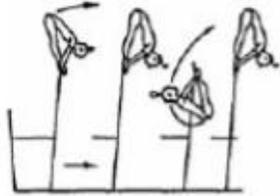
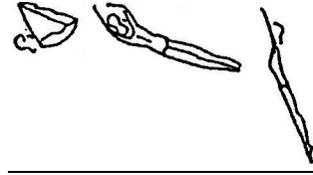
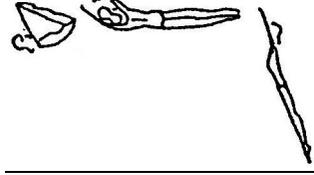
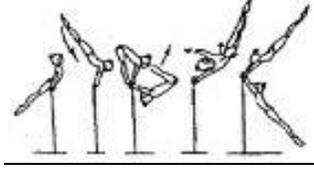
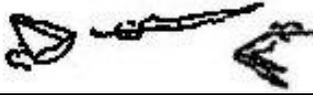
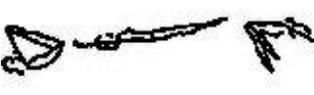
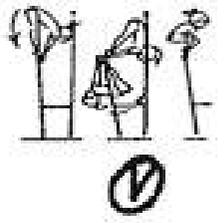
BARRES	3.000	Grand tour et préparation			
a'	b'	c'	d'	A	B
<p>3.a03 De la susp. BS ou BI, élévation jbs en susp. mi-renversée écartée, équerre groupée ou jointe</p> 	<p>3.b03 de la susp. BS ou BI, élévation jambes en fermeture jbs jointes ou écartées</p> 	<p>3.c03 Appui BS - élan en av. entre les barres - 3/4 volée (corps sous 45° av. le retour à l'appui bs)</p> 	<p>3.d03 Appui BS - élan en av. entre les barres - 3/4 volée (corps à 90° av. le retour à l'appui BS)</p> 	3.103	3.203
3.a04	3.b04	<p>3.c04 Susp. BS - élan en avant à BS - contre-mouvement et passer avec envol à l'appui dorsal à BI</p> 	<p>3.d04 Susp. BS - élan en avant à BS - contre-mouvement et 1/2 T avec envol et attrape de la BI</p> 	3.104	
<p>3.a05 Susp. BS face à BI, élévation à 1/2 susp. BS</p> 	<p>3.b05 Susp. bs face à BI, élan à 1/2 susp. BS</p> 	<p>3.c05 Susp. bs face à BI, élan à susp. BS</p> 	<p>3.d05 Susp. BS dos à BI, élan av - arr. avec 1/2 tour et attrape BI</p> 	3.105	3.205

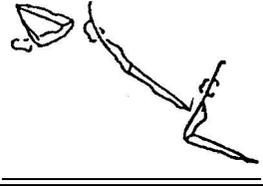
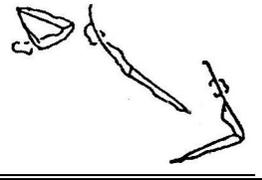
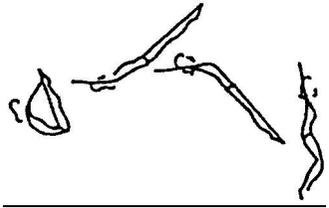
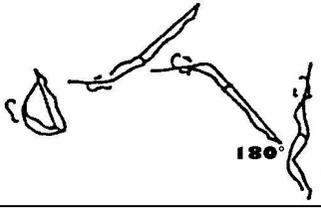
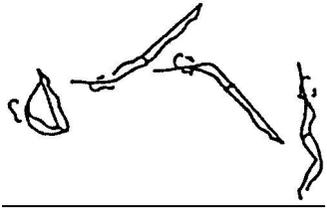
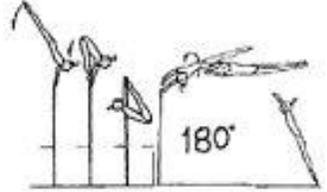
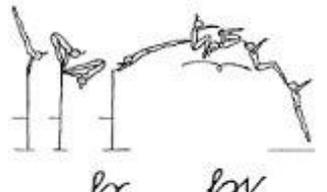
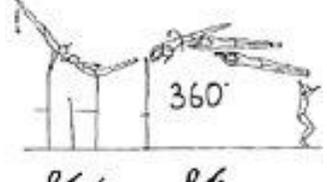
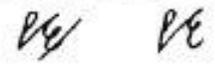
BARRES		3.000				Grand tour et préparation	
a'	b'	c'	d'	A	B		
3.a06 de la station jambe engagée à BI ou à BS, ½ tour en une fois - aussi avec dégagé de la jambe 		3.c06 de la susp. BS ou Bi à l'équerre (passagère), allongement et fermeture (balancement autorisé) (½ bascule faciale) 	3.d06	3.106	3.206 Grand tour en av. en prise palm.ou dorsales ou mixte aussi avec les jbs écartées, ou corps carpé pendant l'élévation, aussi avec ½ t à l'ATR 		
BARRES		4.000				Tours Stalder et pivots	
a'	b'	c'	d'	A	B		
4.a01	4.b01	4.c01	4.d01	4.101 Elan circ. libre en av. (jambes écartées.) à l'appui libre 	4.201 Bascule BS - passer les jambes écartées en dehors des prises à l'appui libre - élan/élévation à l'ATR avec ½ tour à l'ATR 		

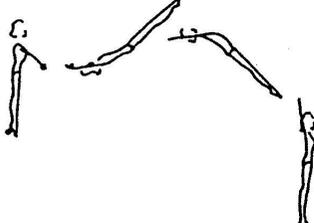
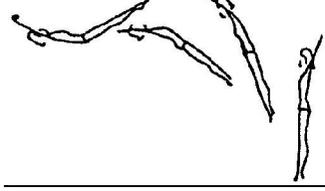
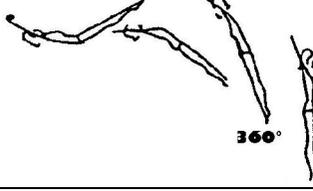
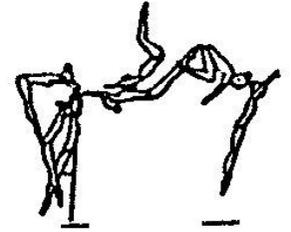
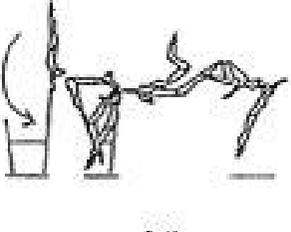
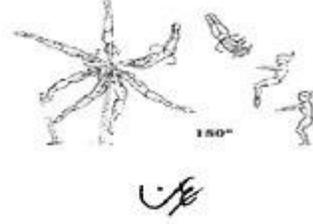
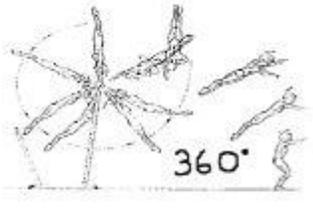
BARRES	4.000	Tours Stalder et pivots			
a'	b'	c'	d'	A	B
4.a02	4.b02	4.c02	4.d02	4.102	4.202 Elan circ. libre en arr. BS (jambes écartées) avec changement de prises à la susp.BI  ⊗
4.a03	4.b03	4.c03	4.d03	4.103 Elan circ. libre en av. en prises cubitales à l'appui libre (jambes écartées)  ⊗	4.203
4.a04	4.b04	4.c04	4.d04	4.104 Elan circ. libre en arr. BI ou BS à l'appui libre (jambes écartées)  ⊗	4.204
4.a05	4.b05	4.c05	4.d05	4.105	4.205
4.a06	4.b06	4.c06	4.d06	4.106 Appui dorsal - tour d'appui dorsal en avant à l'appui dorsal  ⊙	4.206

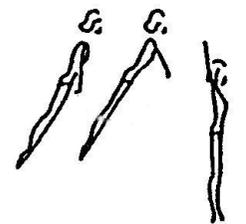
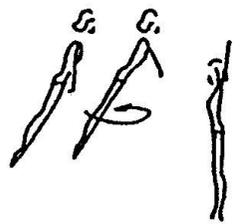
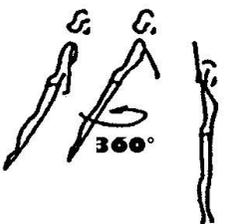
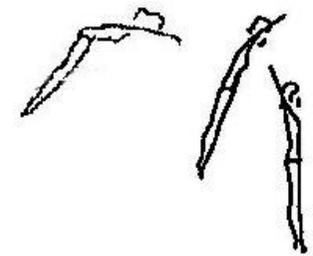
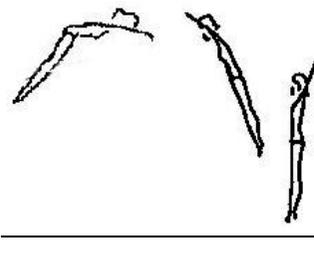
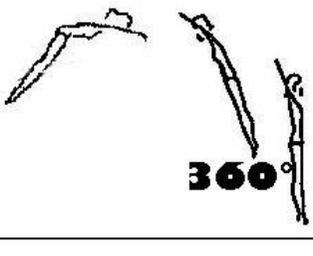
BARRES		Tours Stalder et pivots			
4.000					
a'	b'	c'	d'	A	B
4.a07	4.b07	4.c07	4.d07	4.107 Appui dorsal - tour d'appui dorsal en arrière. à l'appui dorsal	4.207
					
					
BARRES		Elans circulaires carpés			
5.000					
a'	b'	c'	d'	A	B
5.a01	5.b01	5.c01	5.d01 Elan circ. carpé en av. ou en arr. bi ou bs à la suspension	5.101 Appui dors. – BI ou BS - tour d'appui dors. en av. (carpé) avec coupé écart en arr. à la suspension à la même barre	5.201
					
					
5.a02	5.b02	5.c02	5.d02	5.102	5.202 Appui dorsal BS- tour d'appui dors. en arr. en sautant à la suspension BI
					
					

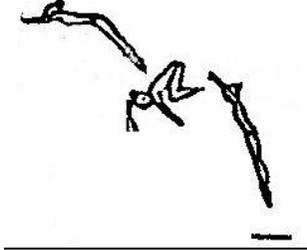
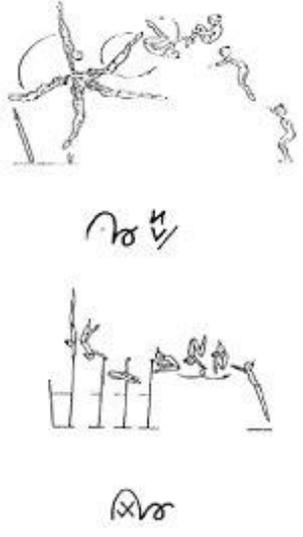
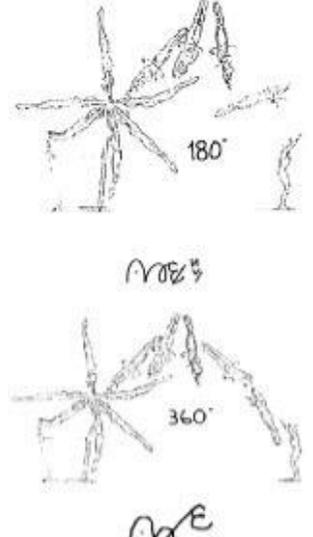
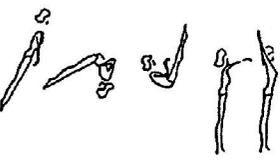
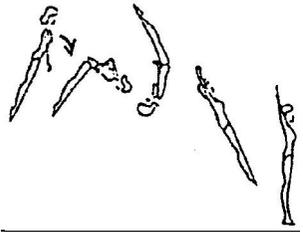
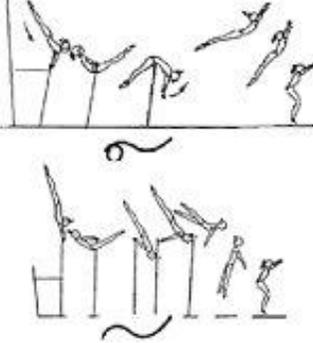
BARRES	5.000	Elans circulaires carpés			
a'	b'	c'	d'	A	B
5.a03 de l'appui BI ou BS, roulé avant à susp. bi ou bs - aussi avec ½ tour à ½ susp. BS 	5.b03 de l'appui BI ou BS, roulé avant à fermeture contrôlée 	5.c03 	5.d03 	5.103 	5.203 
5.a04 	5.b04 Tour avant une jambe engagée (soleil) 	5.c04 	5.d04 	5.104 Elan en arr. par-dessous BS dislocation (propulsion) à la suspension BS  91	5.204 
5.a05 Appui facial BI - pose des pieds alternative à station BI 	5.b05 Appui dorsal BI - pose des pieds à station BI 	5.c05 Appui facial BI - pose des pieds groupé à station sur BI  <i>Aussi d' et A</i>	5.d05 Appui facial BI - pose des pieds groupé, carpé ou carpé écarté à station sur BI  <i>Elément A non FIG</i>	5.105 Elan circulaire av. (carpé ou écarté)  V	5.205 

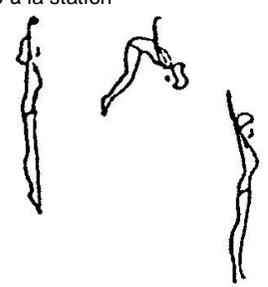
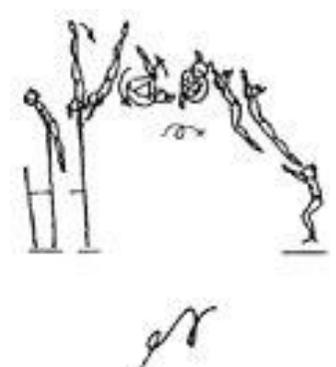
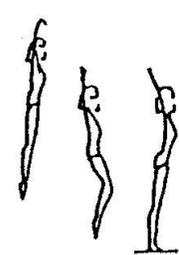
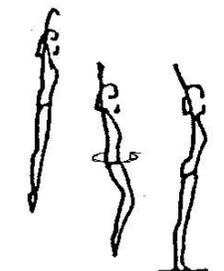
BARRES	5.000	Elans circulaires carpés			
a'	b'	c'	d'	A	B
5.a06	5.b06	5.c06 BS élan par-dessous barre (appui des pieds) avec ½ tour et changement de prises à susp. Bs sous l'horizontale 	5.d06 BS élan par-dessous barre (appui des pieds) avec ½ tour et changement de prises à susp. Bs à l'horizontale 	5.106 Elan circulaire avant en prise cubitale (carpé ou écarté) 	5.206
5.a07	5.b07 BI élan par-dessous barre (appui des pieds) avec ½ tour et changement de prises à susp. Bs sous l'horizontale 	5.c07 BI élan par-dessous barre (appui des pieds) avec ½ tour et changement de prises à susp. Bs à l'horizontale 	5.d07 BI élan par-dessous barre (appui des pieds) avec ½ tour et changement de prises à susp. Bs au-dessus de l'horizontale 	5.107	5.207 BI élan par-dessous barres (appui des pieds) avec contre mouvement avant et avec envol à BS  <i>N</i>
5.a08	5.b08 Elan par-dessous BS - élan avant et dos à 45° au balancé retour 	5.c08 Elan par-dessous BS - élan avant et dos à l'horiz. au balancé retour 	5.d08	5.108 Elan circulaire en ar. (carpé ou carpé-écarté) 	5.208

BARRES		5.000	Élans circulaires carpés		
a'	b'	c'	d'	A	B
5.a09	5.b09	5.c09 Élan par-dessous BS avec changement de prise à la susp. BI	5.d09 Élan par-dessous BS - élan avant et au balancé retour - ½ tour et attrape BI	5.109	5.209
					
BARRES		6.000	Sorties		
a'	b'	c'	d'	A	B
6.a01	6.b01 Appui fac. BI - élan par-dessous barre à la station	6.c01 Appui fac. BI - élan par-dessous barre avec ½ t. à la station	6.d01 Appui fac. BS - élan par-dessous barre à la station	6.101 Appui fac. BS - élan par-dessous barre avec ½ ou 1/1 t. à la station	6.201 Appui fac. BS - élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé
					
			<i>Élément A non FIG</i>		
6.a02	6.b02 Appui fac. BI - élan libre par-dessous barre à la station	6.c02 Appui fac. BI - élan libre par-dessous barre avec ½ t. à la station	6.d02 Appui fac. BS - élan libre par-dessous barre à la station	6.102 Appui fac. BS - élan libre par-dessous barre avec ½ ou 1/1 t. à la station	6.202
					
			<i>Élément A non FIG</i>		

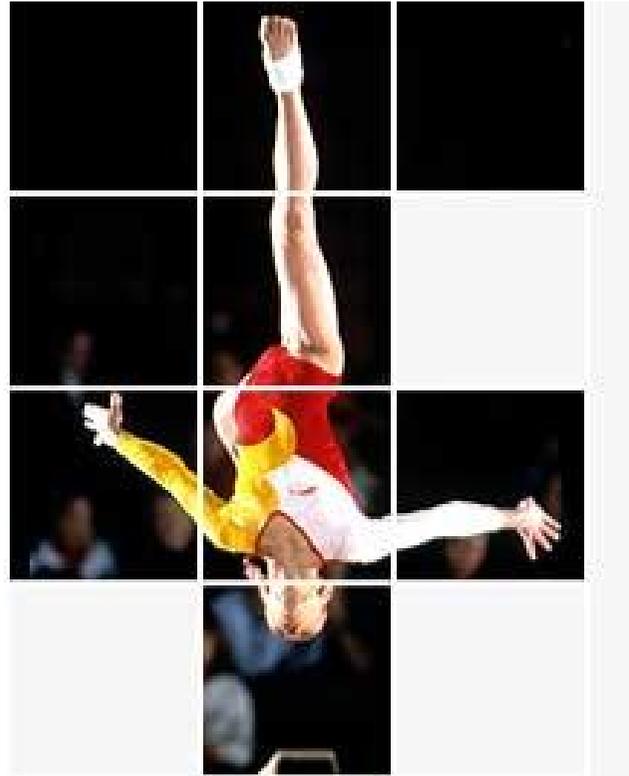
BARRES	6.000	Sorties			
a'	b'	c'	d'	A	B
<p>6.a03 De la station à BI, élan par-dessous BS à la station</p> 	<p>6.b03 De la station à BI, élan par-dessous BS avec ½ t à la station</p> 	<p>6.c03 De la station à BI, élan par-dessous BS avec 1t à la station</p>  <p>360°</p>	<p>6.d03</p>	<p>6.103</p>	
<p>6.a04</p>	<p>6.b04</p>	<p>6.c04</p>	<p>6.d04 Du balancement entre les barres - élan en avant et salto arr. groupé</p> 	<p>6.104 Élan av.-élan en avant et salto arrière Groupé, carpé, ou tendu</p>  <p>Ull 1/2</p>	<p>6.204 Élan en av. et salto ar.rière Groupé ou tendu avec ½ t ou 1 T</p>  <p>180°</p>  <p>360°</p> <p>Ull</p>

BARRES		6.000				Sorties	
a'	b'	c'	d'	A	B		
6.a05	6.b05	6.c05	6.d05	6.105	6.205 Elan en av. et double salto arrière groupé 		
6.a06 De l'appui facial à BI ou à BS, prise d'élan et sortie arrière	6.b06 De l'appui facial à BI ou à BS, prise d'élan et sortie arrière avec ½ T	6.c06 De l'appui facial à BI ou à BS, prise d'élan et sortie arrière avec 1T	6.d06	6.106	6.206		
							
6.a07 Du balancement arrière, prise d'élan et sortie arrière	6.b07 Du balancement arrière, prise d'élan et sortie arrière avec ½ T	6.c07 Du balancement arrière, prise d'élan et sortie arrière avec 1T	6.d07	6.107	6.207		
							

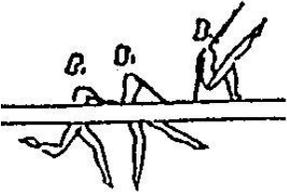
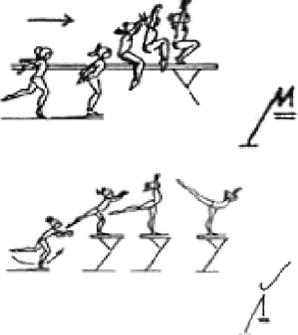
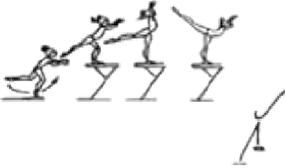
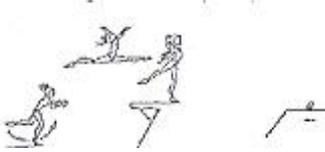
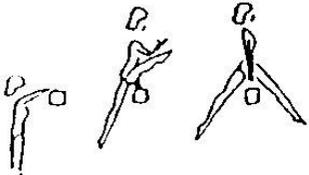
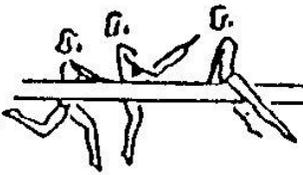
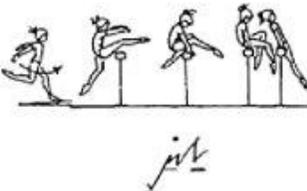
BARRES		6.000				Sorties	
a'	b'	c'	d'	A	B		
6.a08	6.b08	6.c08	6.d08 Du balancement arr., salto avant	6.108 Elan en ar. Salto av. groupé, carpé ou tendu ou élan circulaire écarté libre en av. BS et salto av. groupé	6.208 Elan en ar. Salto av. groupé ou tendu avec ½ t ou 1T		
							
6.a09 De l'appui facial à BI, culbute avant à la station	6.b09 De l'appui facial à BS, culbute avant à la station	6.c09	6.d09	6.109	6.209 Tour d'appui facial en ar. (aussi libre BI ou BS - poisson)		
							

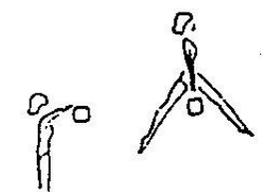
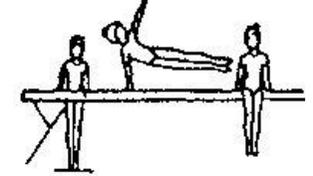
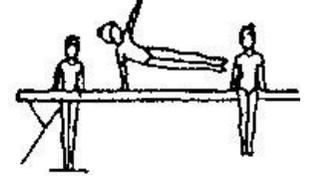
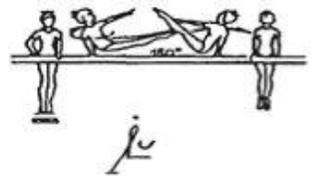
BARRES		Sorties			
a'	b'	c'	d'	A	B
6.a10	6.b10 De la susp. BS, culbute arr. sous BS à la station	6.c10	6.d10	6.110	6.210 BS- Salto av. groupé
					
6.a11 De la susp. BS, saut à la station aussi avec ½ tour	6.b11 De la susp. BS, saut à la station avec 1 tour	6.c11	6.d11	6.111	6.211
					

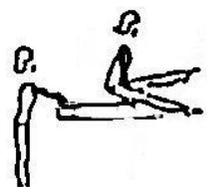
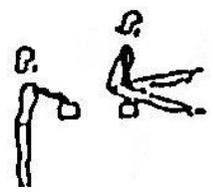
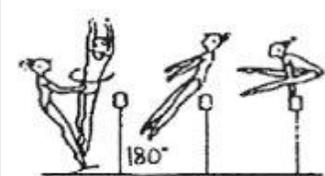
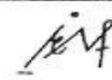
POUTRE

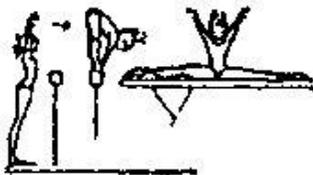
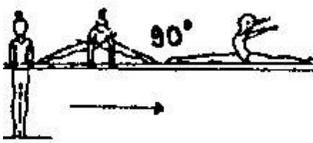
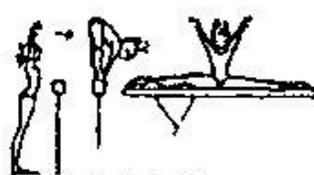
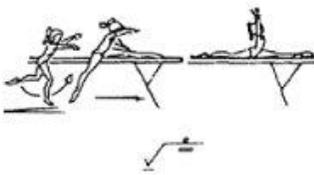
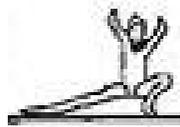
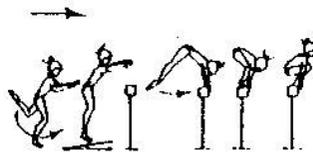
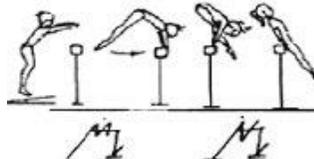
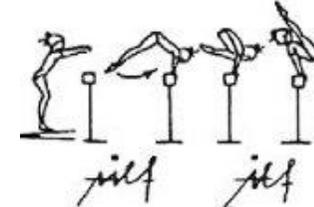


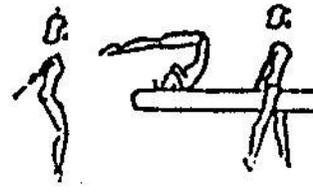
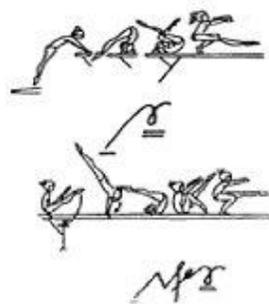
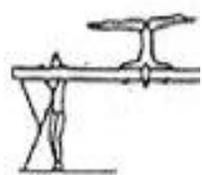
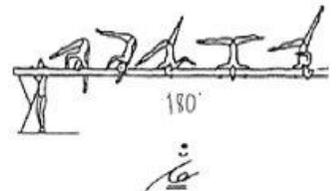
Eléments préparatoires -
Eléments FIG A et B

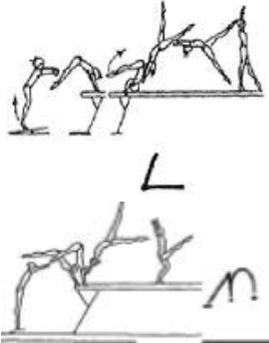
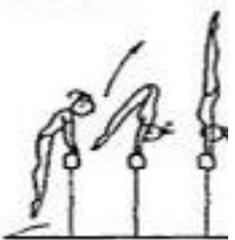
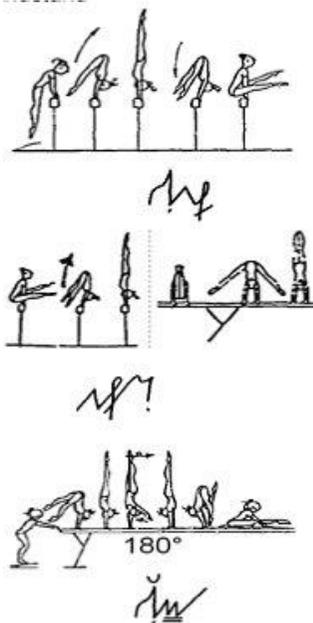
POUTRE	1.000	Entrées			
a'	b'	c'	d'	A	B
<p>1.a01</p>	<p>1.b01</p>	<p>1.c01 Saut avec appui d'une main à la stat. sur une ou les deux jambes au milieu, au bout ou oblique par rapport à la poutre – appel un ou deux pieds</p> 	<p>1.d01 Saut libre appel un ou deux pieds réception 1 ou 2 pieds</p>  <p style="color: red; text-align: center;"><u>Élément A non FIG</u></p>	<p>1.101 Saut libre appel un ou deux pieds réception 1 pied</p> 	<p>1.201 Saut libre à la station, appel des deux pieds avec ½ tour pendant l'envol</p>  <p>Saut au grand écart (180°)</p> 
<p>1.a02 Saut à l'appui avec passage lat. d'une jambe au siège écarté facial ou latéral</p> 	<p>1.b02 Saut au siège amazone - élan à 90° ou oblique par rapport à la poutre</p> 	<p>1.c02 Saut en écartant une jambe au siège à cheval - élan à 90° ou oblique par rapport à la poutre</p> 	<p>1.d02 Franchissement en ciseau par dessus la poutre au siège g ou d - élan oblique par rapport à la poutre</p> 	<p>1.102 Saut de voleur (appel un pied) - franchissement libre, une jambe après l'autre, à appui dorsal - élan à 90° par rapport à la poutre</p> 	<p>1.202</p>

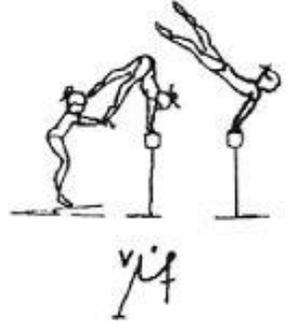
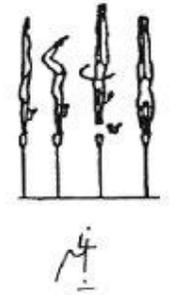
POUTRE	1.000	Entrées			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a03	1.b03 Station faciale - passé une jambe entre-prise au siège écarté facial	1.c03	1.d03 Station faciale – couronnement à l'appui dorsal	1.103 Stat. fac. - couronnement à l'appui dorsal avec ou sans ½ tour	1.203 Deux cercles de jambes écartées
				 	 

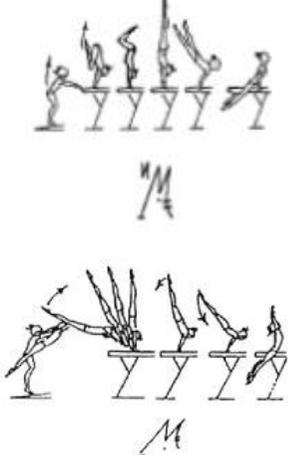
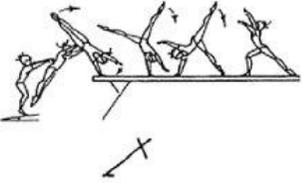
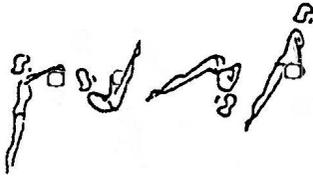
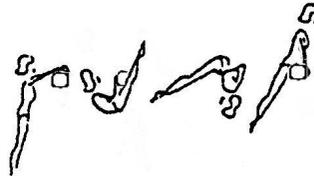
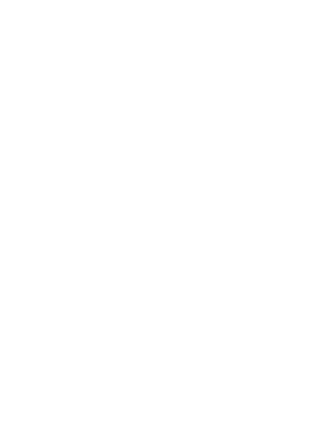
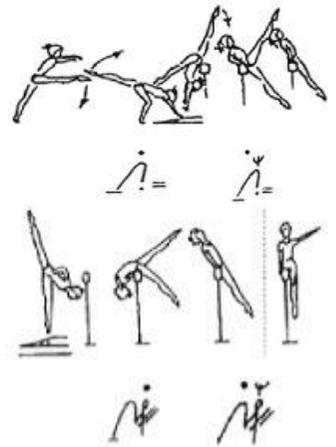
1.a04	1.b04 Station en bout de poutre - saut à l'équerre écartée transversale	1.c04 Station faciale - saut à l'équerre écartée faciale	1.d04 Station faciale - saut à l'équerre écartée faciale avec ½ tour	1.104	1.204 Saut avec ½ tour à l'appui jambes écartées horiz. - élan 90° par rapport à la poutre
					 

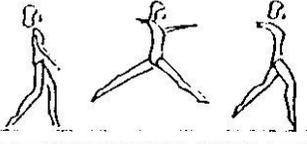
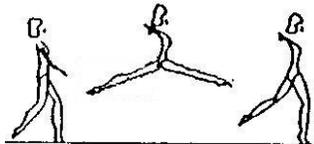
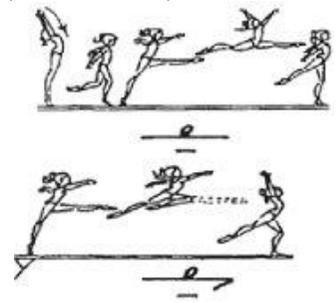
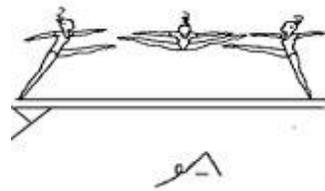
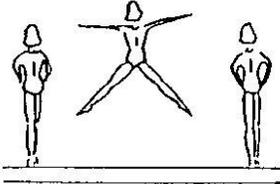
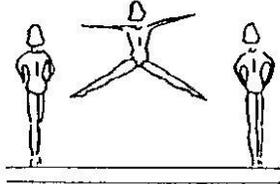
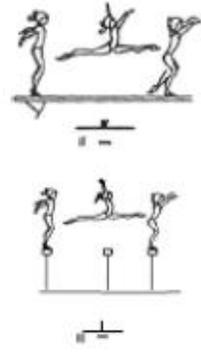
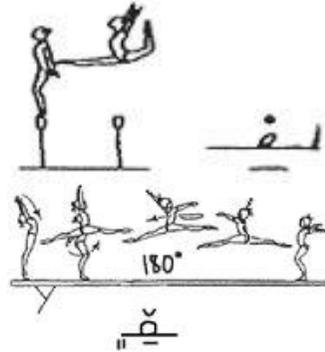
POUTRE	1.000		ENTREES		
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a05	1.b05	1.c05 Station faciale - saut écart	1.d05 Stat. fac. - passé écarté à la stat. jambes écartées, buste incl. en av. ou au grand-écart lat. ou avec ¼ t. au grand-écart transversal  	1.105 Saut (avec appui des mains) au grand écart latéral. appel 2 pieds ou saut au grand-écart transv. de l'appel d'un pied – élan oblique par rapport à la poutre (avec appui des mains)  	1.205
1.a06	1.b06	1.c06 Station faciale - saut à la station une jambe fléchie entre prise et une jambe tendue lat. 	1.d06 Station faciale - saut groupé ou carpé à la stat.  <u>Aussi c'</u>	1.106 Stat. fac. - franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal 	1.206 Stat. fac. - franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal libre <u>jambes levées à la tête (2 sec)</u> 

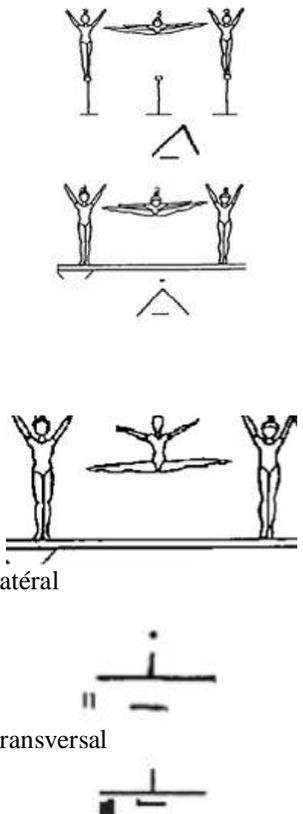
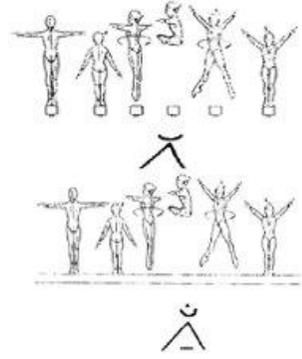
POUTRE		Entrées			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a07	1.b07	1.c07	1.d07 Saut - roulade av. au bout de la poutre, aussi de l'appui jambes écartées horiz. au bout de la poutre - élan en arr. - roulade avant au siège écarté	1.107 Saut - roulade av. au bout ou au milieu de la poutre, aussi de l'appui jambes écartées horiz. au bout de la poutre - élan en arr. - roulade av.	1.207
					
1.a08	1.b08	1.c08 Saut à la position mi-renversée (jambes jointes ou écartées) sur la poitrine (fin du Silivas)	1.d08	1.108 Roue avec les deux bras fléchis à la position renversée sur la poitrine	1.208 Saut à la pos. mi-renv. sur la nuque - ½ tour sur les épaules à la pos. mi-renv. sur la poitrine(Silivas)
					

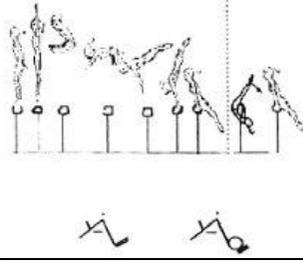
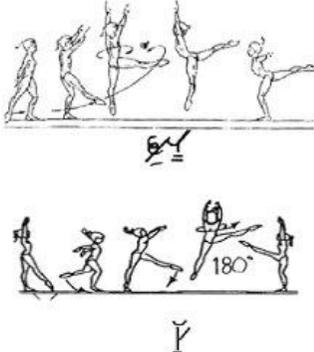
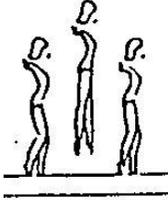
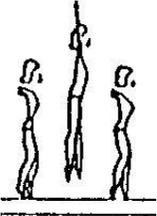
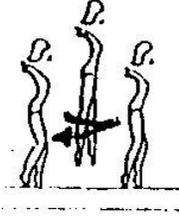
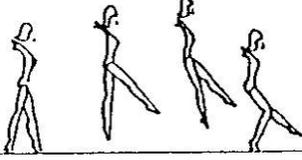
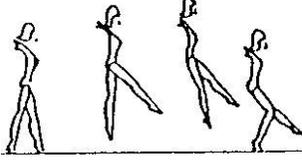
POUTRE		1.000				Entrées	
a'	b'	c'	d'	A	B		
1.a09	1.b09	1.c09	1.d09	1.109	1.209 Stat. transv. en bout de poutre - bascule de tête Ou Station en bout de poutre saut à l'ATR corps carpé – renversement avant 		
1.a10	1.b10	1.c10	1.d10 Course d'élan, impulsion et ATR en élan 	1.110	1.210 Saut, élévation ou élan à l'ATR transv. ou lat.(2'') – s'abaisser à la position finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées latérales, aussi avec ½ T à l'ATR 		

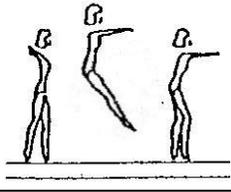
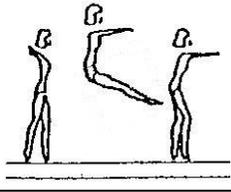
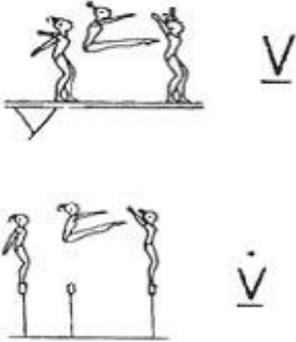
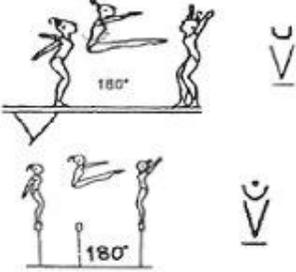
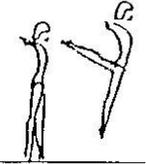
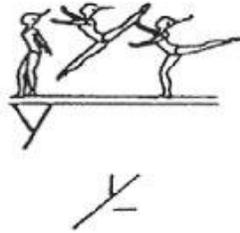
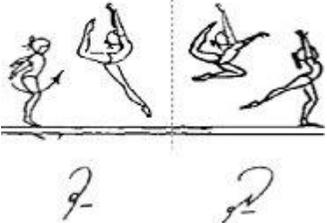
POUTRE		1.000		Entrées			
a'	b'	c'	d'	A	B		
1.a11	1.b11	1.c11	1.d11 Saut en écartant une jambes et 1/2 tour au siège à cheval ou à l'appui fac. - élan à 90° par rapport à la poutre 	1.111	1.211 Saut corps carpé à la planche fac. libre au dessus de l'horiz. (2 sec) 		
1.a12	1.b12	1.c12	1.d12	1.112	1.212		
1.a13	1.b13	1.c13	1.d13	1.113	1.213 Elévation à l'ATR lat. - flexion - extension des jambes en sautant avec ¼ tour à l'ATR transversal (Lori-Hop) 		

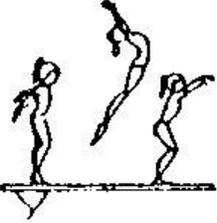
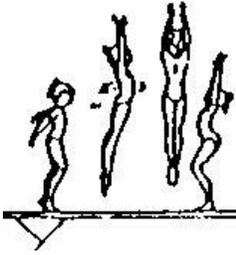
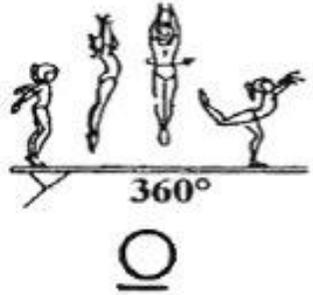
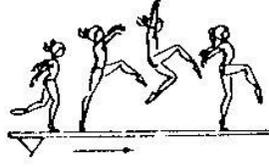
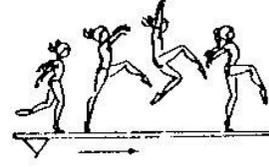
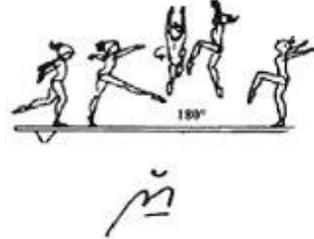
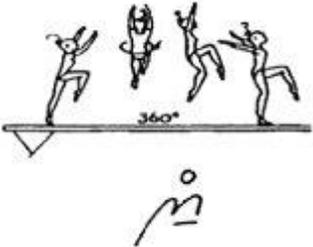
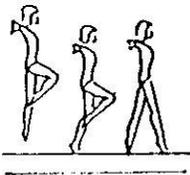
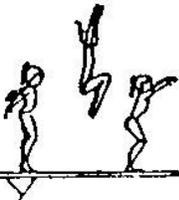
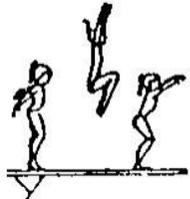
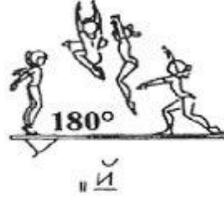
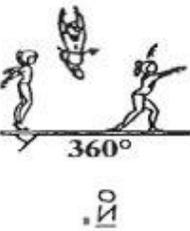
POUTRE	1.000	Entrées			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a14	1.b14	1.c14	1.d14	1.114 Saut à l'ATR avec les jbs fléchies ou tendues - s'abaisser à une position finale libre 	1.214 Renv. Lat. à l'appui sur un ou deux bras 
1.a15	1.b15 Stat. faciale - renversement arr. jambes décalées à l'appui facial 	1.c15 Stat. faciale - renversement arr. jambes jointes à l'appui facial 	1.d15 Renv. av. sans envol avec appui des mains sur le tremplin à l'appui dors. ou avec 1/4 de tour au siège g ou d - élan 90° par rap. à la poutre 	1.115 	1.215 Renv. av. avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dors. Ou avec 1/4 de tour au siège g ou d - élan 90° par rapport à la poutre Ou Renv. av. libre à l'appui dors. Ou avec 1/4 de tour au siège g ou d - élan 90° par rapport à la poutre 

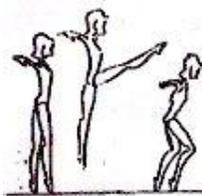
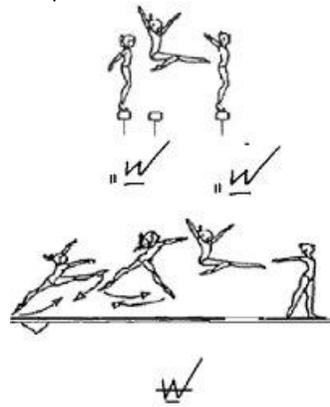
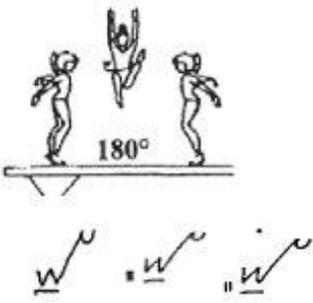
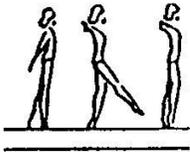
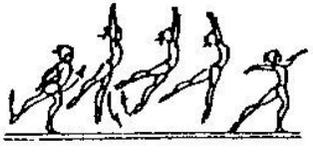
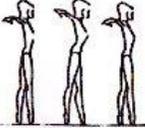
POUTRE		2.000				Sauts gymniques et Déplacements	
a'	b'	c'	d'	A	B		
<p>2.a01 Saut jeté (appel d'un pied) aussi avec jambes av. fléchies (saut de chamois) - angle d'écart min 90 °</p> 	<p>2.b01 °</p>	<p>2.c01 Saut jeté (appel d'un pied) aussi avec jambes av. fléchies (saut de chamois) - angle d'écart min 135°</p> 	<p>2.d01 °</p>	<p>2.101 Saut grand jeté (appel d'un pied) aussi avec jambes av. fléchies (saut de chamois) 180°</p> 	<p>2.201 Saut grand jeté avec ¼ tour (90°) réception sur un ou deux pieds</p> 		
<p>2.a02 Saut écart lat. ou transv. (aussi avec une jambe fléchie) - angle d'écart min 90 °</p> 	<p>2.b02</p>	<p>2.c02 Saut écart lat. ou transv. (aussi avec une jambe fléchie) - angle d'écart min 135 °</p> 	<p>2.d02</p>	<p>2.102 Saut écart lat. ou transv. (appel 2 pieds) écart de jbs 180°</p> 	<p>2.202 Saut écart (appel 2 pieds) en position latérale avec une jambe fléchie en arr. à 90° Ou Saut écart (appel 2 pieds) avec 1/2 tour de la position transversale ou latérale</p> 		

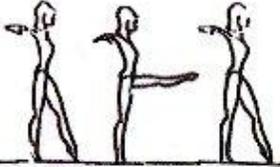
POUTRE	2.000	Sauts gymniques et Déplacements			
a'	b'	c'	d'	A	B
2.a03	2.b03	2.c03	2.d03	<p data-bbox="1467 135 1792 231">2.103 Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) ou saut écart lat. (appel 2 pieds) de la position transv. ou lat.</p>  <p data-bbox="1467 837 1556 869">Latéral</p> <p data-bbox="1467 997 1601 1029">Transversal</p>	<p data-bbox="1825 135 2161 215">2.203 Saut carpé-écarté avec 1/2 tour de la pos. transversale ou latérale</p> 

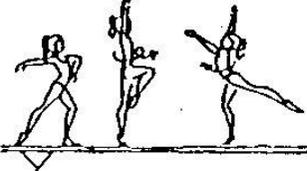
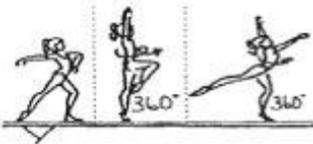
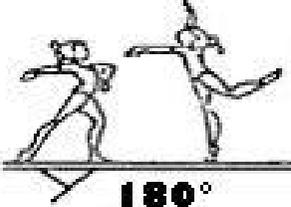
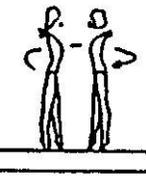
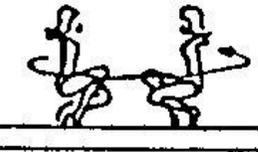
POUTRE	2.000	Sauts gymniques et Déplacements			
a'	b'	c'	d'	A	B
2.a04	2.b04	2.c04	2.d04 Saut écart lat. à l'appui fac. Ou avec tour d'appui arr. (Furnon), aussi avec ¼ tour 	2.104	2.204 Saut fouetté avec ½ tour à l'arabesque. (jambe libre au-dessus de l'horiz.) ou saut avec ½ tour jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale 
2.a05 Soubresaut 	2.b05 Soubresaut avec changement de jambe 	2.c05 Entrechat 	2.d05	2.105	2.205
2.a06	2.b06 Saut ciseau en av. avec jambes tendues au-dessus de 45°  aussi c'	2.c06 Saut ciseau en av. avec jambes tendues au-dessus de 45° 	2.d06 Saut ciseau en av. avec jambes tendues à l'horiz. 	2.106	2.206

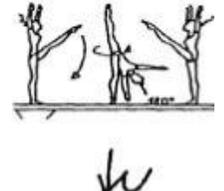
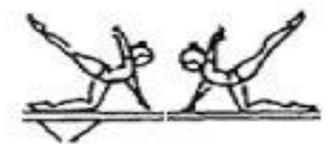
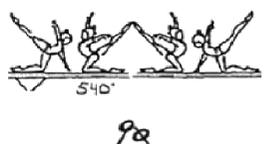
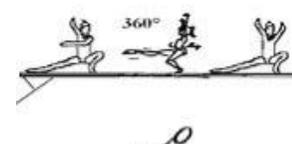
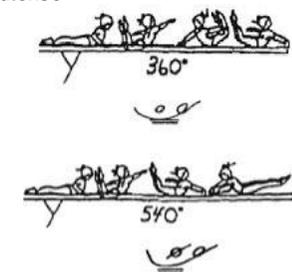
POUTRE	2.000	Sauts gymniques et Déplacements			
a'	b'	c'	d'	A	B
2.a07	2.b07	2.c07 Saut carpé jambes serrées, de la pos. lat. ou transv. (angle du corps jusqu'à 45°) 	2.d07 Saut carpé jambes serrées, de la pos. lat. ou transv. (angle du corps au dessus de 45°) 	2.107 Saut carpé jambes serrées, de la pos. lat. ou transv. (angle du corps à 90°) 	2.207 Saut carpé jambes serrées, de la pos. lat. ou transv. (angle du corps 90°) avec 1/2 tour (Sekerova) 
2.a08	2.b08	2.c08 Sissone- appel des deux pieds angle d'écart 135° 	2.d08	2.108 Sissone- appel des deux pieds angle d'écart 180° 	2.208 Saut une jambe tendue, l'autre fl. en arr., aussi saut de chamois avec jambes arr. fl. (appel des deux pieds, jambe arr. à la haut. de la tête - tête en extension arrière) 

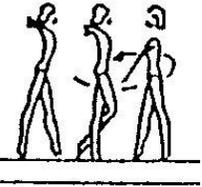
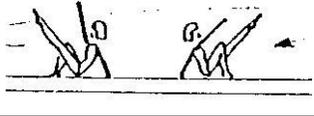
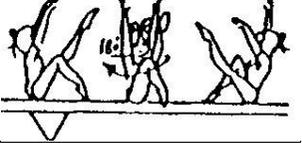
2.000		Sauts gymniques et Déplacements			
a'	b'	c'	d'	A	B
2.a09	2.b09	2.c09 Saut en extension	2.d09 Saut en extension avec ½ tour	2.109	2.209 Saut vertical avec 1/1 tour, réception libre
					
2.a10	2.b10	2.c10 Saut de chat (genoux au dessus de l'horizontale)	2.d10 Saut de chat (genoux au dessus de l'horizontale)	2.110 Saut de chat avec ½ tour (genoux au dessus de l'horizontale)	2.210 Saut de chat avec 1/1 tour (genoux au dessus de l'horizontale)
		 <i>Aussi d'</i>	 <i>Aussi c'</i>		
2.a11 Saut ½ groupé (genou à l'horiz.) appel 1 ou 2 pieds	2.b11	2.c11 Saut groupé (genoux au dessus de l'horizontale) appel 1 ou 2 pieds	2.d11 Saut groupé (genoux au dessus de l'horizontale) appel 1 ou 2 pieds	2.111 Saut groupé avec 1/2 tour (hanches et genoux à 45°) appel 1 ou 2 pieds dans la position transv. ou latérale	2.211 Saut groupé avec 1/1 tour (hanches et genoux à 45°) appel 1 ou 2 pieds dans la position transv.
		 <i>Aussi d'</i>	 <i>Aussi c'</i>		

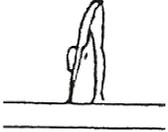
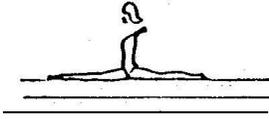
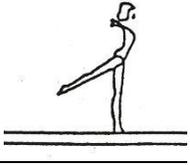
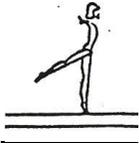
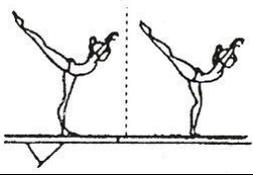
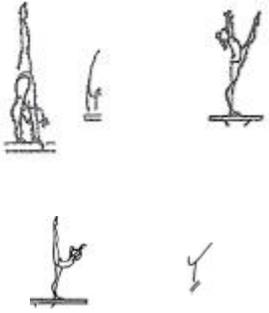
2.000		Sauts gymniques et Déplacements			
a'	b'	c'	d'	A	B
2.a12	2.b12	2.c12 Saut assemblé jambe au-dessus de 45°	2.d12 Saut assemblé jambe à l'horizontale	2.112 Saut cosaque (une jambe tendue horiz. en avant - une jambe fl.) de la pos. transv. ou lat. (genoux au dessus de l'horizontale) appel 1 ou 2 pieds	2.212 Saut cosaque (une jambe tendue horiz. en avant - une jambe fl.) de la pos. transv. ou lat. avec ½ tour (genoux au dessus de l'horizontale) appel 1 ou 2 pieds
					
2.a13 Pas chassé en avant <u>ou</u> en arrière	2.b13	2.c13	2.d13 Saut ciseau en arr. avec jambes fléchies ou tendues en arr.	2.113	2.213
					
2.a14 3 pas marchés sur ½ pointes avec ou sans mouvements de bras - en avant, en arr. ou lat.	2.b14	2.c14	2.d14	2.114	2.214
					

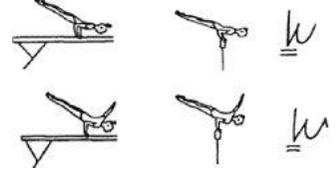
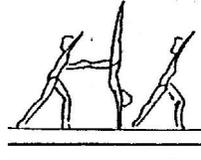
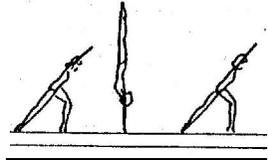
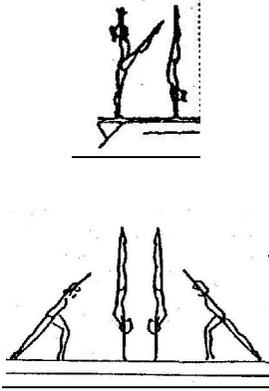
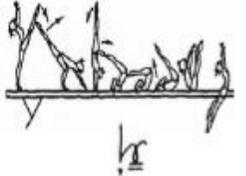
2.000		Sauts gymniques et Déplacements			
a'	b'	c'	d'	A	B
2.a15 Battement avant à l'horizontale sur ½ pointes 	2.b15 Battement avant au-dessus horizontale sur ½ pointes 	2.c15	2.d15	2.115	2.215
2.a15	2.b15	2.c15	2.d15	2.115	2.215

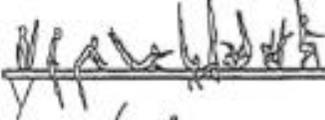
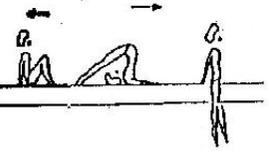
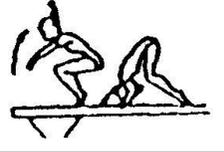
POUTRE	3.000	Tours gymniques et Pivots			
a'	b'	c'	d'	A	B
3.a01	3.b01	3.c01 Pirouette ½ tour sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale 	3.d01	3.101 Pirouette 1/1 tour sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale  	3.201 Pirouette 1T ½ tour sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale  
3.a02	3.b02	3.c02	3.d02 Pirouette ½ tour sur une jambe - avec la cuisse de la jambe libre à 45° en arr. pendant la rotation  180°	3.102	3.202
3.a03	3.b03	3.c03	3.d03 Pirouette ½ tour avec le talon de la jambe libre maintenu à 45° en av. pendant toute la rotation jambe tendue ou fléchie en av. 	3.103	3.203
3.a04 Pivot ½ tour 	3.b04 Pivot ½ tour en station accroupie 	3.c04	3.d04	3.104	3.204

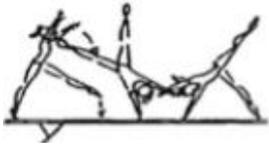
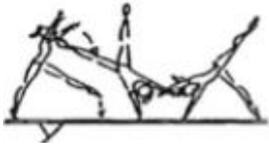
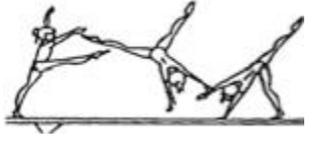
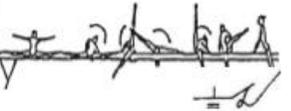
POUTRE		Tours gymniques et Pivots			
3.000					
a'	b'	c'	d'	A	B
3.a05	3.b05	3.c05 grand battement jambe arrière - poser les mains sur poutre et ½ t avec engagé de la jambe libre entre pied et mains à siège ou au siège à cheval, grand battement jambes en arrière – ½ tour – revenir au siège à cheval	3.d05	3.105	3.205 Pirouette plongé ½ tour à la position en grand-écart sans toucher la poutre avec la jambe libre (touche passagère de la poutre avec une main autorisée)
					
3.a06	3.b06	3.c06 Pirouette ½ tour en planche à genou - appui des mains successif	3.d06	3.106 Pirouette 1/1 tour en planche à genou - appui des mains successif	3.206 Pirouette 1T ½ en planche à genou - appui des mains successif
					
3.a07	3.b07	3.c07	3.d07 Pirouette ½ tour à la station groupée sur une jambe – jambe libre à l'horiz. av. pendant toute la rotation	3.107	3.207 Pirouette 1/1 tour à la station groupée sur une jambe – jambe libre à l'horiz. av. pendant toute la rotation
					
3.a08	3.b08	3.c08	3.d08 ½ tour en pos. Couchée fac - appui alternatif des mains autorisé	3.108	3.208 1/1 ou 1t ½ en pos. En couchée fac - appui alternatif des mains autorisé
					

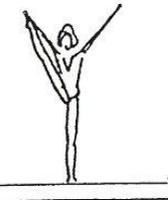
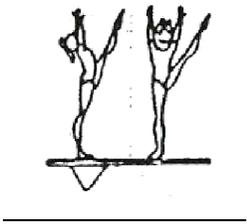
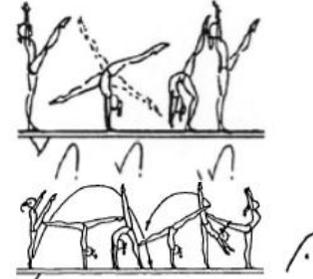
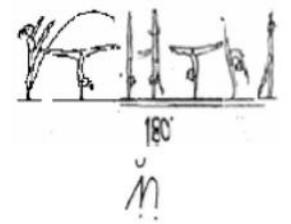
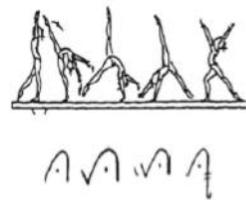
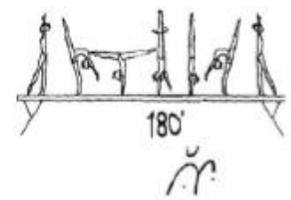
POUTRE	3.000	Tours gymniques et Pivots			
a'	b'	c'	d'	A	B
<p>3.a09 Pivot ½ tour en croisant les jambes au début de la rotation</p> 	<p>3.b09 Pivot 1/1 tour en croisant les jambes au début de la rotation et à la fin</p> 	<p>3.c09</p>	<p>3.d09</p>	<p>3.109</p>	<p>3.209</p>
<p>3.a10</p>	<p>3.b10</p>	<p>3.c10 ½ tour au siège - appui des mains successif</p> 	<p>3.d10 ½ tour au siège - sans appui des mains</p> 	<p>3.110</p>	<p>3.210</p>

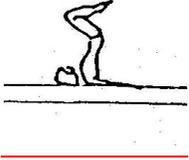
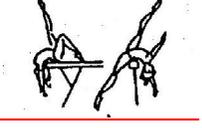
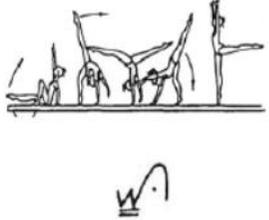
POUTRE		Maintiens et Eléments acrobatiques sans envol			
4.000		<u>Les parties de maintien doivent être tenues 2 secondes comme indiqué</u>			
a'	b'	c'	d'	A	B
4.a01 Station en V, mains sur la poutre (2 sec.)	4.b01 Station latérale ou transversale - flexion tronc en avant, jambes tendues avec appui des mains devant les pieds (2 sec.) 		4.d01 Grand écart latéral ou transversal (2 sec.) 	4.101 Position assise sur les talons - se redresser avec onde du corps en passant par la station sur ½ pts 	4.201
4.a02	4.b02 Arabesque jambe arrière à 45° sur pied à plat (2 sec.) 	4.c02 arabesque jambe arrière à 45° sur ½ pointes (2 sec.) 	4.d02 Planche faciale - jambe d'appui tendue ou fléchie Pied et tête minimum à l'horizontale (2 sec.) 	4.102 Stat. en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180° - 2 sec) <u>Ou</u> station sur 1 jambe avec le pied de la jambe libre maintenu en avant au-dessus de la tête <u>Ou</u> Planche, jbs d'appui tendue (écart de jbs à 180°) 2 sec. 	4.202

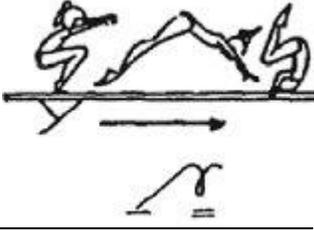
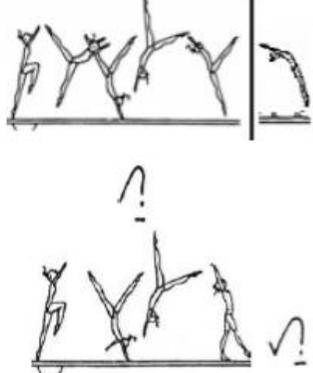
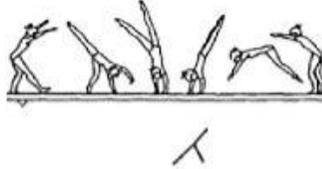
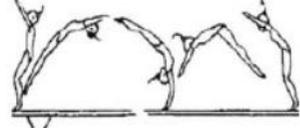
POUTRE	4.000	Maintiens et Eléments acrobatiques sans envol <u>Les parties de maintien doivent être tenues 2 secondes comme indiqué</u>			
a'	b'	c'	d'	A	B
4.a03 Equerre groupée (2 sec.)	4.b03 Equerre écartée - jambes à l'horizontale en position transversale (2 sec.) 	4.c03 Equerre écartée - jambes à l'horizontale en position latérale (2 sec.) 	4.d03 Equerre jointe ou écartée - jambes au-dessus de l'horizontale en position latérale ou transversale (2 sec.)	4.103 Appui fac. horiz. sur un ou deux bras (2 sec), bras fléchis 	4.203
4.a04 Placement de dos 	4.b04 De la station, ATR une jambe verticale 	4c04 De la station, ATR passager 	4.d04 ATR latéral ou transversal, aussi passager avec ½ tour  <p style="text-align: center;"><u>2 El. différents</u></p>	4104 ATR latéral ou transversal (2 sec.) 	4.204 Elan à l'ATR transv.-roulade av avec ou sans appui des mains au siège ou à la stat. Groupée 

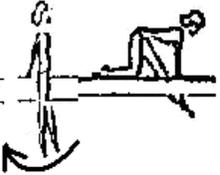
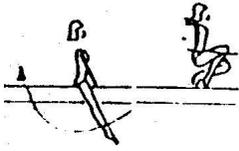
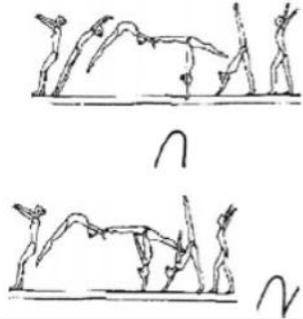
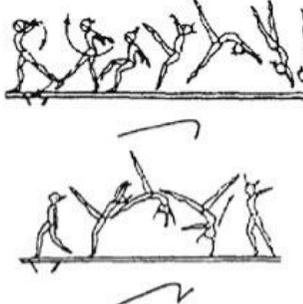
POUTRE	4.000	Maintiens et Eléments acrobatiques sans envol <u>Les parties de maintien doivent être tenues 2 secondes comme indiqué</u>			
a'	b'	c'	d'	A	B
4.a05	4.b05	4.c05 Roulé avant au siège écarté 	4.d05 Roulé avant avec appui des mains à la station accroupie 	4.105	4.205 Roulade av. sans appui des mains au siège ou à la stat. Groupée   Roulade av. libre sur l'épaule en se redressant à la station groupée ou à la stat. Sans appui des ms.  
4.a06	4.b06 Du siège, roulé en couché dorsal, pieds derrière la tête sur poutre et retour libre 	4.c06 Roulé arrière au siège écarté ou à la station genou ou à genoux - aussi au siège amazone  	4.d06 Roulé arrière à la station accroupie 		4.206 Roulade ar. À l'ATR retour libre  

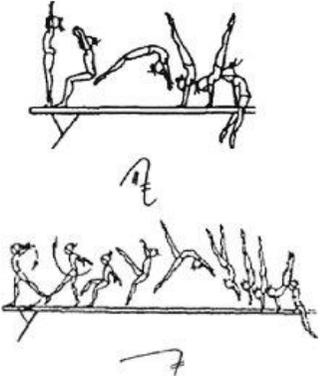
POUTRE	4.000	Maintiens et Eléments acrobatiques sans envol <u>Les parties de maintien doivent être tenues 2 secondes comme indiqué</u>			
a'	b'	c'	d'	A	B
4.a07	4.bo7 Position couchée faciale une jambe levée, l'autre fléchie sur le genou opposé (2 sec)	4.c07 Position couchée dorsale avec grande amplitude des jambes ou du buste – mains à la poutre (2 sec.)	4.d07 Du siège, élan en arrière - roulé avant Position couchée faciale une jambe levée, l'autre fléchie sur le genou opposé (2 sec)	4.107 Roulé latéral corps groupé ou tendu ou sur la nuque – aussi avec 1/2 tour	
4.a08	4.b08	4.c08 Renversement latéral sans envol  	4.d08 Renversement latéral sans envol aussi avec appui sur 1 bras  	4.108 Renversement latéral sans envol aussi avec appui sur 1 bras ou renversement latéral avec envol avant ou après l'appui    	4.208 Grand écart lat.- roulé lat. corps tendu - jbs écartées- pos. Finale libre  

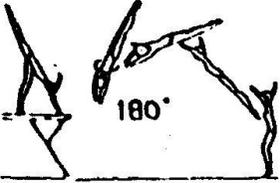
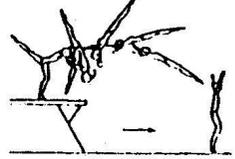
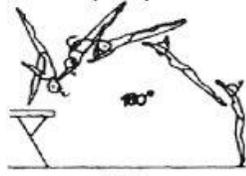
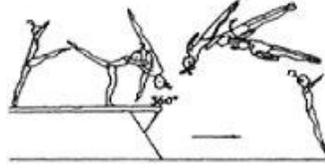
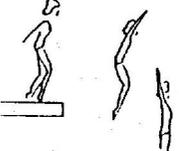
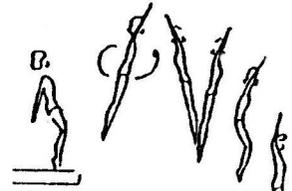
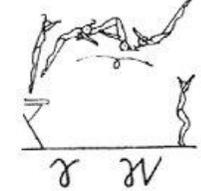
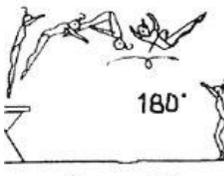
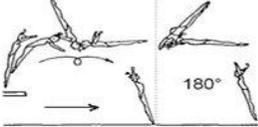
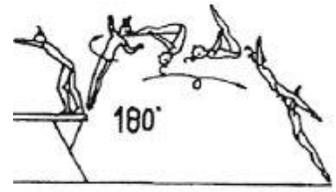
POUTRE		Maintiens et Eléments acrobatiques sans envol			
4.000		<u>Les parties de maintien doivent être tenues 2 secondes comme indiqué</u>			
a'	b'	c'	d'	A	B
4.a09	4.b09	4.c09 Station sur une jambe (pied plat)- jambe libre en avant ou latérale au-dessus de 90° - pied tenu (2 <u>sec.)</u> 	4.d09 Station sur une jambe (pied plat)- jambe libre en avant ou latérale au-dessus de 90° 	4.109 Renv. Av. sans envol, avec ou sans appui des mains alternatif ou avec appui sur 1 bras Ou Renv. Av.,ar. Sans envol (Tic- tac) 	4.209 Elan à l'ATR trans.avec ½ t et renv. Av. sans envol 
4.a10	4.b10	4.c10	4.d10	4.110 Renv.arrière sans envol avec/sans appui alternatif, aussi avec appui sur 1 bras aussi au siège 	4.210 Ren.ar.sans envol avec ½ au renv.av.sans envol 

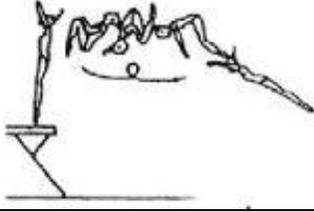
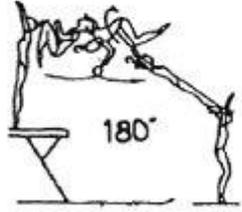
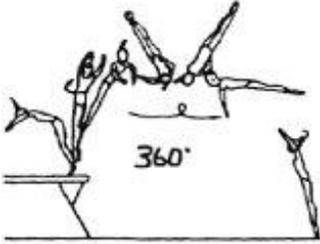
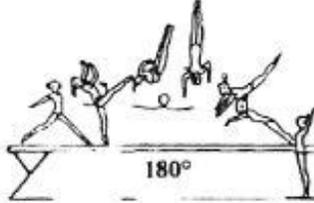
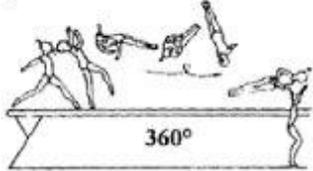
POUTRE		Maintiens et Eléments acrobatiques sans envol <u>Les parties de maintien doivent être tenues 2 secondes comme indiqué</u>				
4.000	a	b'	c'	d'	A	B
4.a11	4.b11 Chandelle groupée (2 sec.) 	4.c11 Chandelle tendue (2 sec.) 	4.d11 Position couchée dorsale avec grande amplitude des jambes ou du buste (2 sec.) 	4.111	4.211 Du siège groupé une jb tendue en av.-renv.ar.sans envol (valdez) 	
a'	b'	c'	d' Renv. arr. sans envol à l'ATR avec ½ tour à l'ATR 	A	B	

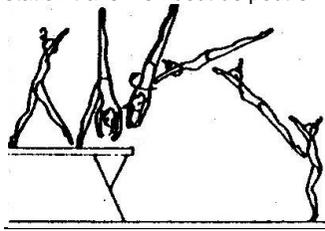
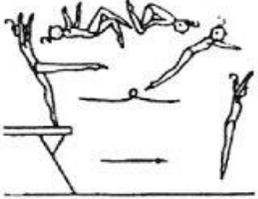
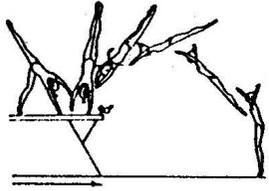
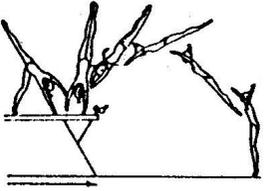
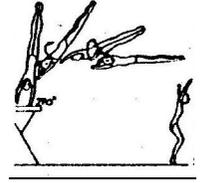
POUTRE	5.000	Eléments acrobatiques avec envol ou en élan			
a'	b'	c'	d'	A	B
5.a01	5.b01	5.c01	5.d01 Saut - roulade avant 	5.101	5.201 Renv.av.avec vol, réception sur 1 ou 2 jbs aussi avec appui d'1 bras 
5.a02	5.b02	5.c02	5.d02	5.102	5.202 Rondade 
5.a03	5.b03	5.c03	5.d03	5.103	5.203 Flic réception 2 pieds 

POUTRE	5.000	Éléments acrobatiques avec envol ou en élan			
a'	b'	c'	d'	A	B
5.a04 Du siège écarté, élan de jambes et retour sur la poutre 	5.b04 Du siège écarté, élan de jambes et retour accroupi <u>par placement de dos</u> - jambes fléchies ou tds 	5.c04 Du siège écarté, élan de jambes et retour à la station <u>par atr passager</u> . 	5.d04 Du siège écarté, élan de jambes à l'ATR tenu  <i>Aussi A</i>	5.104	5.204
5.a05	5.b05	5.c05	5.d05	5.105	5.205 Flic avec jbs décalées- aussi avec appui d'un bras 
5.a06	5.b06	5.c06	5.d06	5.106	5.206
5.a07	5.b07	5.c07	5.d07	5.107	5.207 Flic-flac Auerbach aussi avec appui d'1 bras 

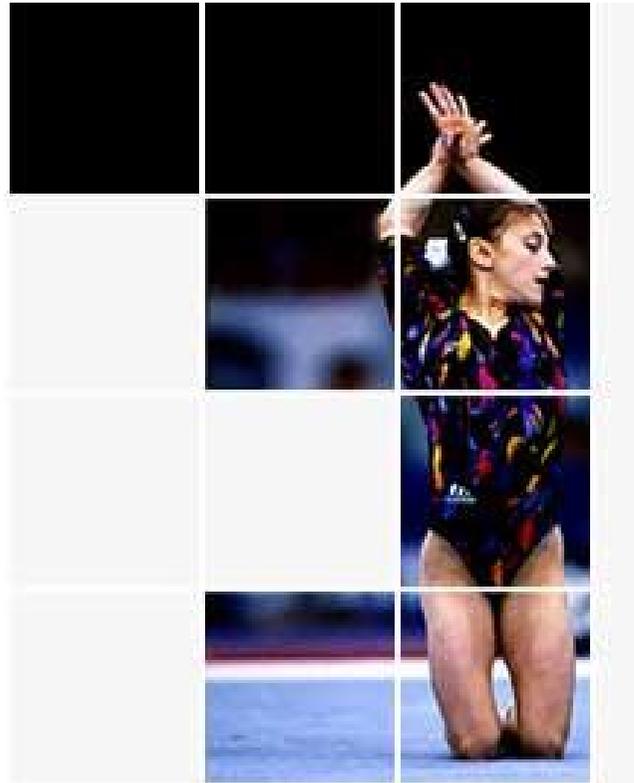
POUTRE	5.000	Éléments acrobatiques avec envol ou en élan			
a'	b'	c'	d'	A	B
5.a08	5.b08	5.c08	5.d08	5.108	5.208 Toutes les variantes de flic-flac avec grand-envol au siège à cheval 

POUTRE		6.000				Sorties	
a'	b'	c'	d'	A	B		
6.a01	6.b01	6.c01 Renversment avant avec appui des mains 	6.d01 Renv. av. libre ou avec appui des mains  <i>Aussi A non-FIG</i>	6.101 Renv. av. libre avec 1/2 tour 	6.201 Renv. av. libre avec 1/1 tour 		
6.a02 De l'arrêt ou de l'élan, sauts extension <u>appel deux pieds</u> , saut en extension, groupé ou carpé, en avant, latéral ou arrière 	6.b02 De l'arrêt ou de l'élan, sauts extension <u>appel deux pieds</u> , saut en extension, groupé ou carpé, en avant latéral ou arrière <u>avec 1/2 tour</u> 	6.c02 De l'arrêt ou de l'élan, sauts extension <u>appel deux pieds</u> , saut en extension, groupé ou carpé, en avant latéral ou arrière <u>avec 1/1 tour</u> 	6.d02	6.102 Salto av. groupé ou carpé, aussi avec 1/2 tour - en élan  	6.202 Salto av. tendu, aussi avec 1/2 tour - en élan Ou Salto av. groupé avec 1T appel 2 pieds  		
6.a03	6.b03	6.c03	6.d03	6.103	6.203 Twist groupé ou carpé (saut en arr. 1/2 tour, salto avant) 		

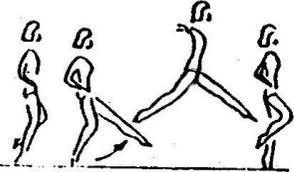
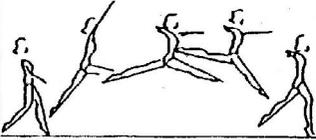
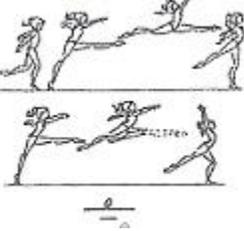
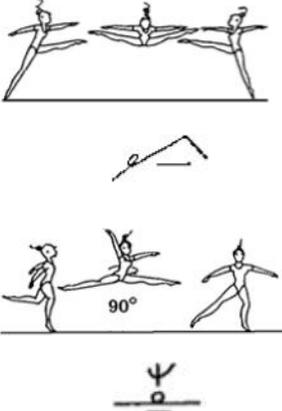
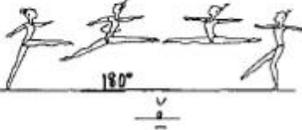
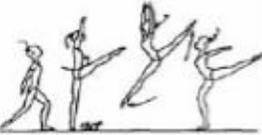
POUTRE	6.000	Sorties			
a'	b'	c'	d'	A	B
6.a04	6.b04	6.c04	6.d04 De l'arrêt, salto arrière groupé, carpé ou tendu 	6.104 Salto arr. groupé, carpé ou tendu, aussi avec 1/2 tour  <i>re re re</i>  180° <i>Eⁿ 1/2</i>	6.204 Salto arr. groupé ou tendu avec 1/1 tour  360° <i>Eⁿ</i>
6.a05	6.b05	6.c05	6.d05	6.105	6.205
6.a06	6.b06	6.c06	6.d06	6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre - aussi avec 1/2 tour groupé ou tendu  <i>re re re</i>  180° <i>re</i>	6.206 Salt Auerbach groupé ou tendu avec 1/1 sur le côté de la poutre  360° <i>re re</i>

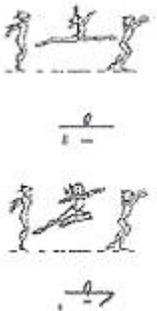
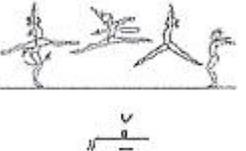
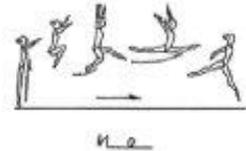
POUTRE		6.000				Sorties	
a'	b'	c'	d'	A	B		
6.a07	6.b07	6.c07	6.d07 Renv. lat. libre avec 1/4 tour à la station transv. en bout de poutre 	6.107	6.207 Salto Auerbach groupé au bout de la poutre  <i>res</i>		
6.a08	6.b08 Renv. lat. <u>sans envol</u> avec 1/4 tour à la station transv. en bout de poutre 	6.c08 Rondade en bout de poutre 	6.d08 Rondade. en bout de poutre  <i>A non-FIG</i>	6.108	6.208		
6.a09	6.b09	6.c09	6.d09	6.109	6.209		

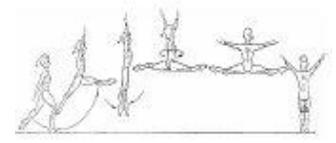
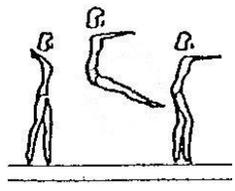
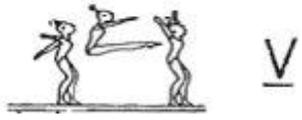
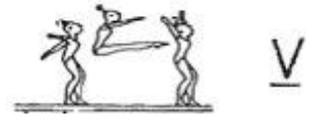
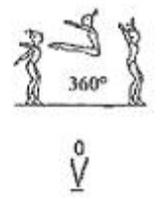
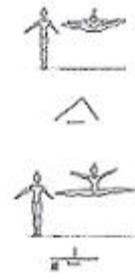
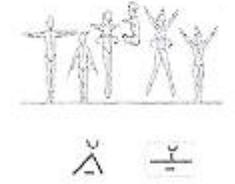
SOL

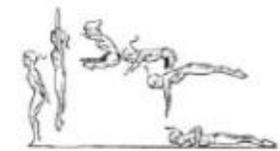
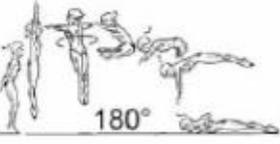
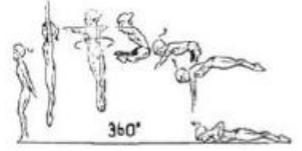


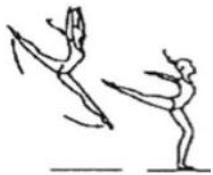
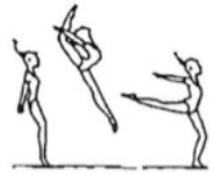
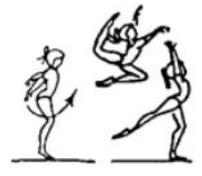
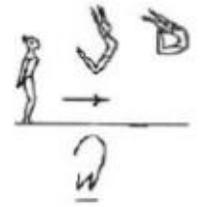
Eléments préparatoires -
Eléments FIG A et B

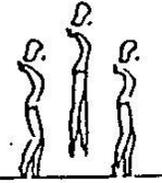
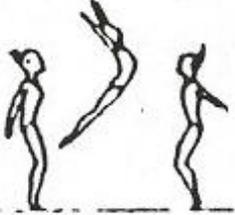
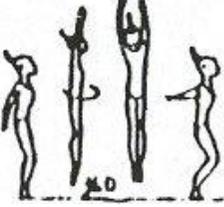
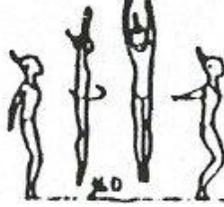
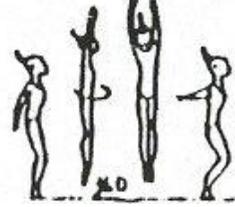
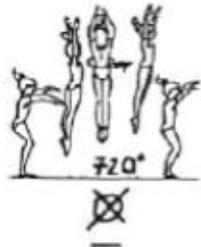
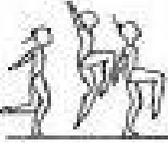
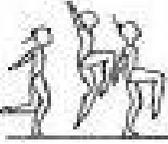
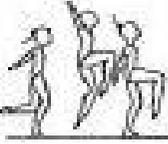
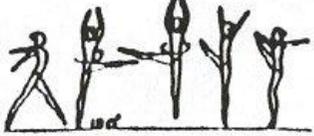
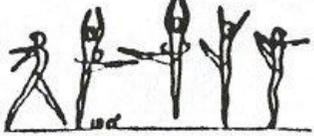
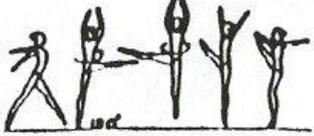
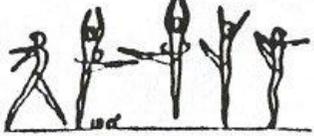
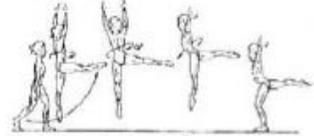
SOL	1.000	Sauts Gymniques, Déplacements et Ondes			
a'	b'	c'	d'	A	B
<p>1.a01 Saut jeté ou saut du chamois (jambe avant fléchie pendant l'envol) angle d'écart de 90°</p> 	<p>1.b01</p>	<p>1.c01 Saut jeté ou saut du chamois (jambe avant fléchie pendant l'envol) angle d'écart de 135° Ou Saut jeté avec ¼ tour en position carpée-écartée angle d'écart de 135°</p>  	<p>1.d01 Saut jeté en tournant (1/2 Tour) avec impulsion 1 pied, au saut grand écart</p>	<p>1.101 Saut grand jeté (180°)</p>  <p>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>1.201 Saut grand jeté avec ½ tour</p>  <p>Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand-écart transv. (écart des jambes 180°) (tour jeté)</p> 

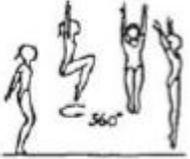
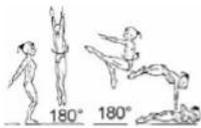
SOL	1.000	Sauts Gymniques, Déplacements et Ondes			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a02 Saut écart transv. lat. (appel/réception deux pieds) - 90°	1.b02	1.c02 Saut écart transv. lat. (appel/réception deux pieds) - 135°	1.d02	1.102 Saut écart (appel 2 pieds)-(écart de jbs 180°) ou saut de biche 	1.202 Saut écart (appel deux pieds) avec 1/2 tour 
1.a03	1.b03	1.c03	1.d03	1.103 Saut groupé en écartant les jambes au grand écart transv. pendant l'envol (appel/réception 2 pieds) 	1.203
1.a04	1.b04	1.c04 Saut grand jeté avec chgt. de jambes (angle d'écart 135° après le changement)	1.d04	1.104	1.204 Saut grand jeté avec chgt. de jambes (angle d'écart 180° après le changement) 

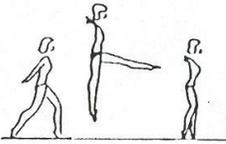
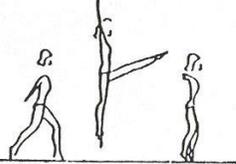
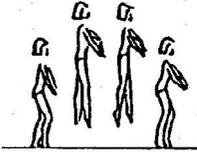
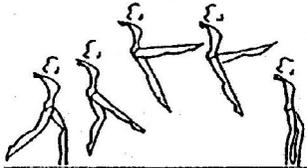
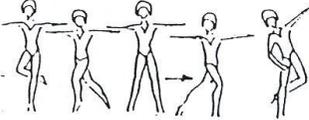
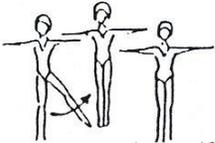
SOL	1.000	Sauts Gymniques, Déplacements et Ondes			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a05	1.b05	1.c05	1.d05	1.105	1 ;205 Saut grand jeté avec chgt. de jambes (angle d'écart 180° après le changement) et ¼ tour au grand écart latéral ou à la pos. carpée-écartée  Z ₁ ZA
1.a06	1.b06	1.c06 Saut carpé 60° 	1.d06 Saut carpé 90°  Aussi A	1.106 Saut carpé 90° 	1.206 Saut carpé (angle des hanches < 90°) avec 1/1 tour 
1.a07	1.b07 Saut carpé-écarté (appel/réception deux pieds) 90°	1.c07 Saut carpé-écarté (appel/réception deux pieds) 135°	1.d07	1.107 Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) au dessus de l'horizontale ou saut écart latéral (180°) 	1.207 Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) ou saut écart latéral (180°) avec ½ tour 

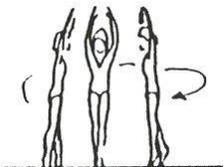
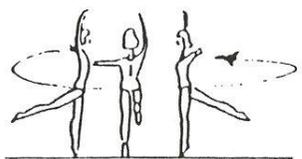
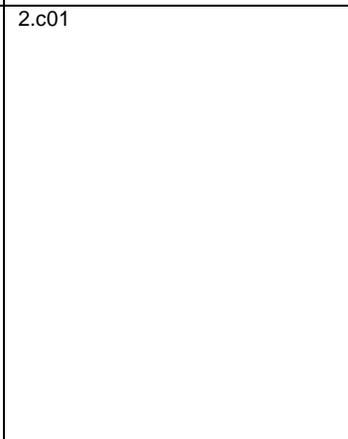
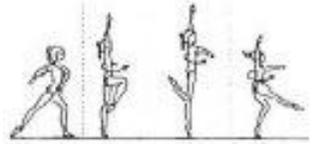
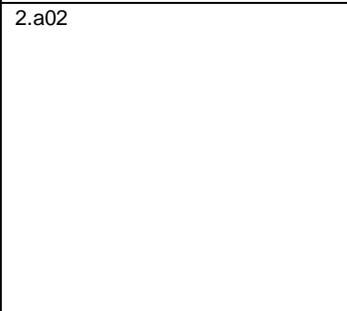
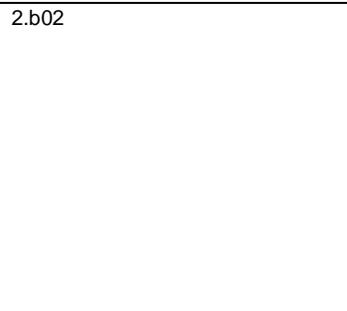
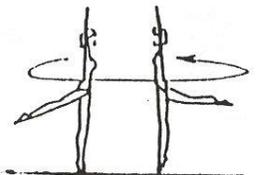
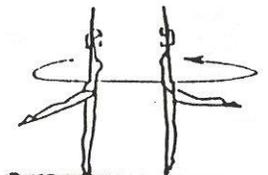
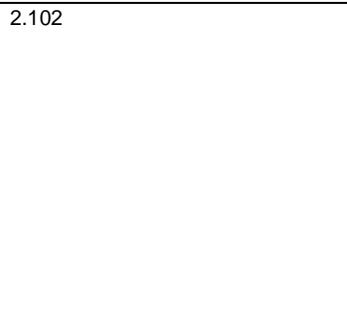
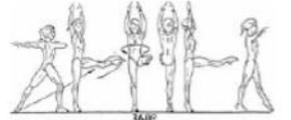
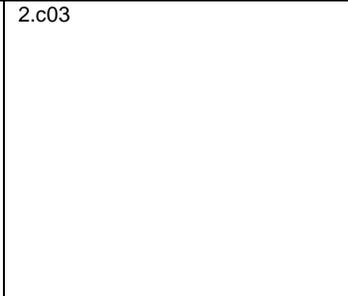
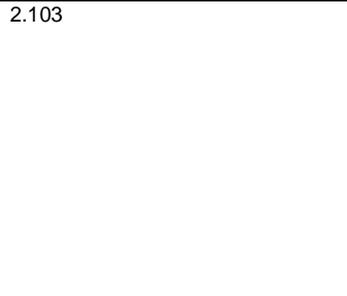
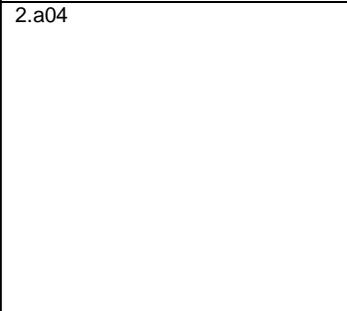
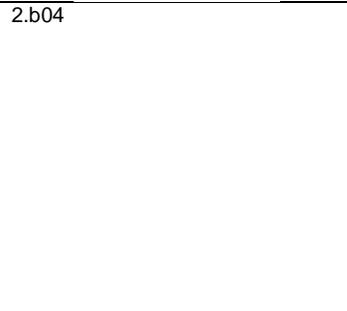
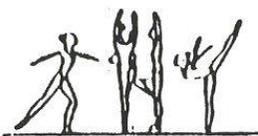
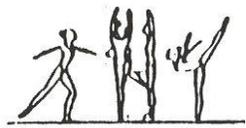
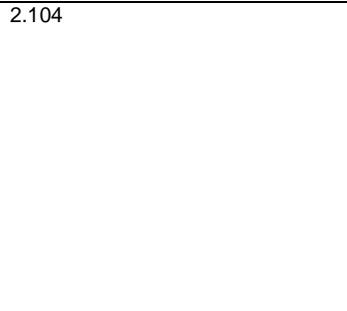
SOL	1.000	Sauts Gymniques, Déplacements et Ondes			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a08	1.b08	1.c08	1.d08	<p>1.108 Saut carpe-écart (appel 2 pieds- 2 jambes à l'horizontale) ou saut écart latéral réception en appui couché facial <u>aussi avec 1/2 t</u> (Schuschunova)</p>  <p style="text-align: center;">↓</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Saut appel 1 pied avec 1/1 tour à la position écartée et réception à l'appui couché facial</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>1.208 Saut carpe écarté (appel 2 pieds) ou saut écart latéral avec 1/1 Tour, réception à l'appui couché facial</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Saut (appel 1 pied) avec 11/2 Tour à l'horizontale, réception à l'appui couché facial</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">↓</p>

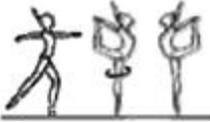
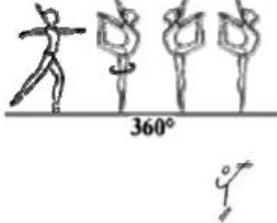
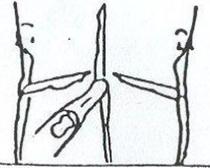
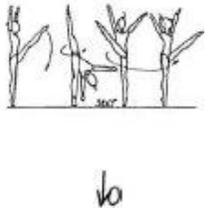
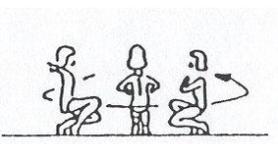
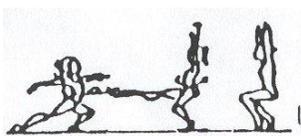
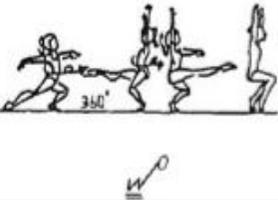
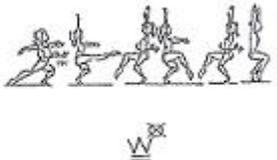
SOL	1.000	Sauts Gymniques, Déplacements et Ondes			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a09	1.b09 Sissone 90°	1.c09 Sissone 135°	1.d09 Sissone 160°	<p>1.109 Sissone (écart de jambes 180°/45° du sol) impulsion 2 pieds - réception sur un pied</p>  <p>Saut pied tête (appel 2 pieds) (pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension ar. écart de jambes 180°,</p>  <p>Saut cambré (appel deux pieds) les deux jambes fléchies (pied ar. à hauteur de tête, corps et tête en extension ar.)</p> 	<p>1.209</p> <p>Tour jeté au saut cambré (pied ar. à la hauteur de la tête, corps cambré et tête en extension ar.) Ou Saut cambré (appel 2 pieds) avec le haut du dos et tête en extension et pieds touchant presque la tête (saut de mouton)</p>  

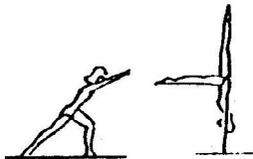
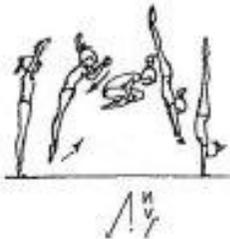
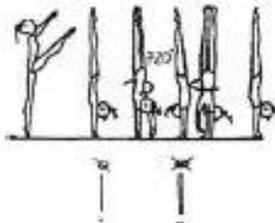
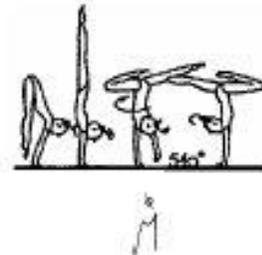
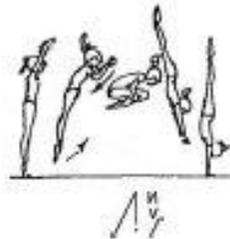
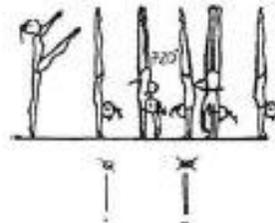
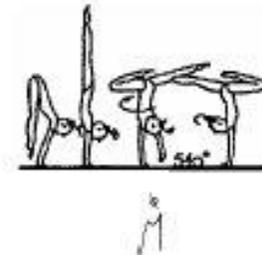
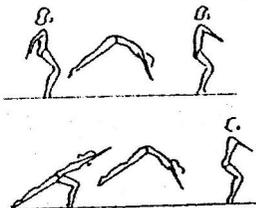
SOL	1.000	Sauts Gymniques, Déplacements et Ondes			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a10 Saut vertical - appel des deux pieds 	1.b10 Saut vertical avec ½ tour - appel des deux pieds 	1.c10 Saut vertical avec 1/1 tour - appel 1 ou deux pieds  <i>aussi en d'</i>	1.d10 Saut vertical avec 1/1 tour - appel 1 ou 2 pieds  <i>Aussi en A</i>	1.110 Saut vertical avec 1/1T - appel 1 ou 2 pieds 	1.210 Saut vertical avec 2 tours - appel 1 ou 2 pieds  720°
1.a11 	1.b11 	1.c11 Saut de chat genoux à l'horizontal 	1.d11 Saut de chat avec ½ tour genoux à l'horizontale  	1.111 Saut de chat avec 1/1 Tour  	1.211 
1.a12 	1.b12 	1.c12 	1.d12 Saut avec ½ tour en écartant la jambe libre au-dessus de l'horiz. - appel d'un pied 	1.112 Saut fouetté à l'arabesque (jambe libre au-dessus de l'horizontale - appel d'un pied)  	1.212 Saut avec ½ tour (180°) en écartant la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour  

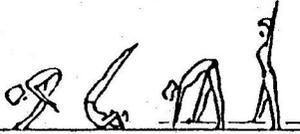
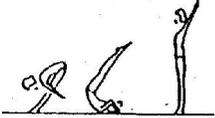
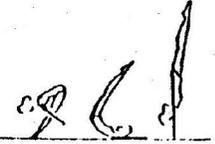
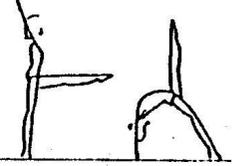
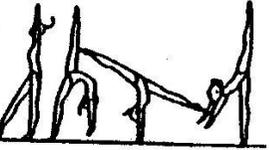
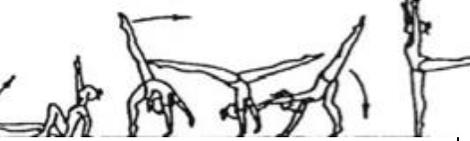
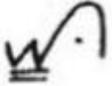
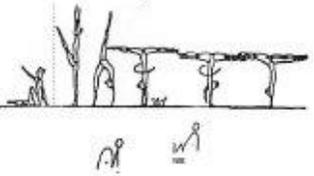
SOL	1.000	Sauts Gymniques, Déplacements et Ondes			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a13	1.b13	1.c13 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) genoux à l'horizontale	1.d13 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec $\frac{1}{2}$ tour genoux au-dessus de l'horizontale	1.113 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 Tour	1.213
					
1.a14	1.b14	1.c14	1.d14 Saut cosaque (une jambe tendue horiz. en avant - une jambe fléchie) - appel 1 ou 2 pieds Aussi avec $\frac{1}{2}$ T	1.114 Saut cosaque (une jambe tendue horiz. en avant - - genoux serrés - appel 1 ou 2 (cosaque)	1.214 Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 Ou Saut cosaque avec 1/1 tour - à l'appui couché fac.
					
			<p style="text-align: center;"><u>Aussi en A</u></p>	Ou Saut grand jeté avec chgt. de jambe à la position saut cosaque ((angle du bassin 45°)	

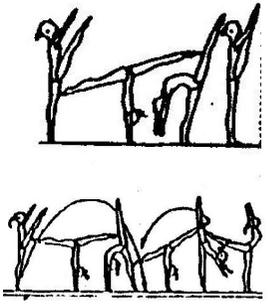
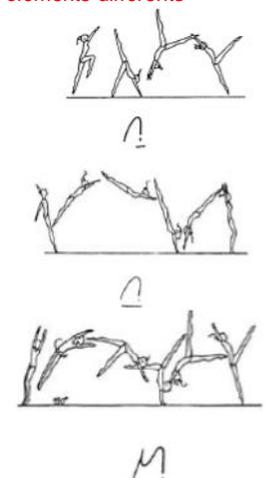
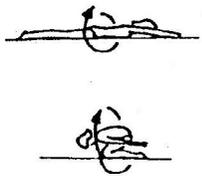
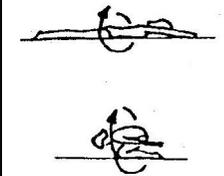
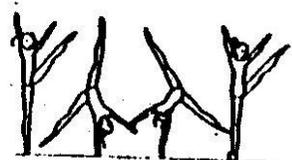
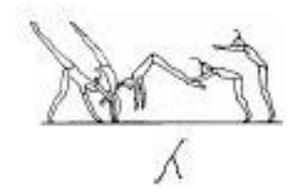
SOL	1.000	Sauts Gymniques, Déplacements et Ondes			
a'	b'	c'	d'	A	B
1.a15 Saut assemblé une jambe tendue à 45° 	1.b15 Saut assemblé une jambe tendue à l'horizontale 	1.c15	1.d15	1.115	1.215
1.a16 Soubresaut avec changement de jambe 	1.b16 saut ciseau en avant ou arrière avec jambes tendues - passage des jambes à 45° 	1.c16	1.d16 saut ciseau en avant ou arrière avec jambes tendues - passage des jambes à l'horiz. 	1.116	1.216
1.a17 Pas de bourrée 	1.b17	1.c17	1.d17	1.117	1.217
1.a18 Pas chassé avant, arrière ou latéral 	1.b18	1.c18	1.d18	1.118	1.218
1.a19 Onde avant, arrière ou latérale à la station sur 1/2 pointes 	1.b19	1.c19	1.d19	1.119	1.219

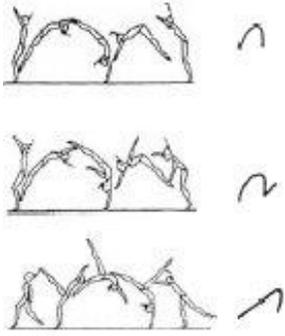
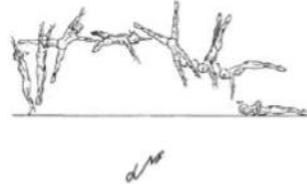
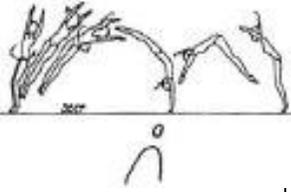
SOL	2.000	Pirouette Gymnique et Pivot			
a'	b'	c'	d'	A	B
2.a01 Pivot ½ tour 	2.b01 Pirouette ½ tour sur une jambe - jambe libre à volonté 	2.c01 	2.d01 Pirouette 1/1 tour sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <p>360°</p>  <i>Aussi en A</i>	2.101 Pirouette 1/1 tour sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <p>360°</p> 	2.201 Pirouette 2/1 tour sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <p>720°</p> 
2.a02 	2.b02 	2.c02 Pirouette ½ tour avec la jambe libre à l'horiz. pendant toute la rotation 	2.d02 Pirouette ½ tour avec la jambe libre à l'horiz. pendant toute la rotation 	2.102 	2.202 Pirouette 1/1 tour sur une jambe - jambe libre à l'horiz. Durant toute la rotation  <p>360°</p> 
2.a03 	2.b03 Pivot 1/1 tour en croisant les jambes au début et à la fin de la rotation 	2.c03 	2.d03 Pirouette ½ T en tenant la jb libre écartée à 180° pendant tout le tour 	2.103 	2.203 Pirouette 1T en tenant la jb libre écartée à 180° pendant tout le tour  <p>360°</p> 
2.a04 	2.b04 	2.c04 Pirouette ½ tour sur une jambe à la planche faciale contrôlée 	2.d04 Pirouette ½ tour sur une jambe à la planche faciale contrôlée 	2.104 	2.204 Pirouette 1T jb arr.en attitude (genou de la jb libre à l'horizontal pendant toute la rotation)  <p>360°</p> 

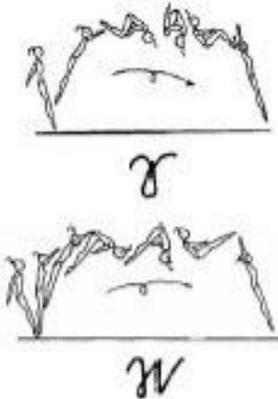
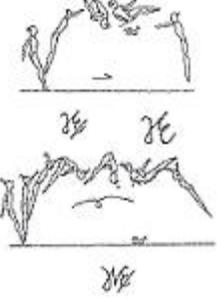
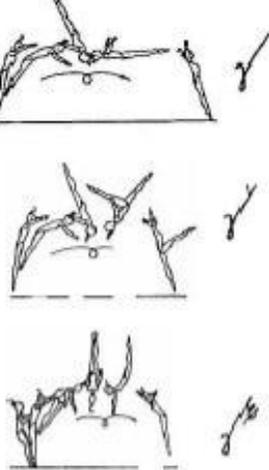
SOL	2.000	Pirouette Gymnique et Pivot			
a'	b'	c'	d'	A	B
2.a05	2.b05	2.c05	2.d05 Pirouette ½ tour en tenant la jé libre arr. Pendant tout le tour	2.105	2.205 Pirouette 1/1 tour en tenant la jé libre arr. Pendant tout le tour
					
2.a06	2.b06	2.c06	2.d06 Pirouette plongée ½ tour sans toucher le sol avec la jambe libre ou les mains	2.106	2.206 Pirouette plongée 1/1 tour sans toucher le sol avec la jambe libre ou les mains
					
2.a07 Pivot ½ tour en station groupée	2.b07	2.c07 Pirouette ½ tour à la station groupée sur une jambe - jambe libre à volonté	2.d07	2.107 Pirouette 1/1 tour à la station groupée sur une jambe - jambe libre à volonté	2.207 Pirouette 2/1 Tour à la station groupée sur 1 jambe – jambe libre à volonté
					
2.a08	2.b08 Du couché dorsal, passer au couché facial avec cercle des jambes	2.c08	2.d08 Pirouette 1/1 tours ou plus en position couchée dorsale - angle tronc-jambes fermé	2.108	2.208 Pirouette 2/1 tours ou plus en position couchée dorsale - angle tronc-jambes fermé
					

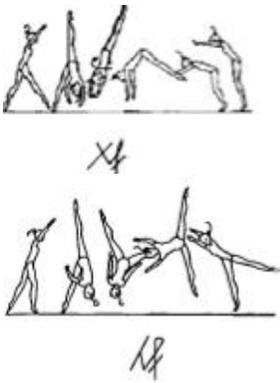
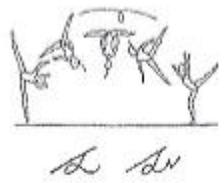
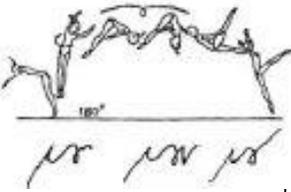
SOL	3.000	Éléments avec appui des mains			
a'	b'	c'	d'	A	B
<p>3.a01 Élan une jambe verticale Ou</p> 	<p>3.b01 Saut, élan ou élévation au placement du dos jambes gr. Ou Saut, élan ou élévation au placement du dos jambes tds. jointes ou écartées</p>  	<p>3.c01 Saut, élan ou élévation à l'ATR retour libre, aussi avec 1/2</p>	<p>3.d01 Saut, élan ou élévation à l'ATR retour libre, aussi avec 1/2 à 2/1 tours à l'ATR</p>    <p>Aussi en A</p>	<p>3.101 Saut, élan ou élévation à l'ATR retour libre, aussi avec 1/2 à 2/1 tours à l'ATR</p>   	<p>3.201</p>
<p>3.a02 Toute forme de culbute avant groupée</p> 	<p>3.b02 Toute forme de culbute avant jbs écartées</p> 	<p>3.c02 Culbute avant jbs Tendues</p> 	<p>3.d02 Culbute avant plongée</p> 	<p>3.102 Saut de poisson, roulade avant</p> 	<p>3.201</p>

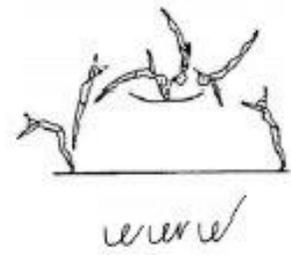
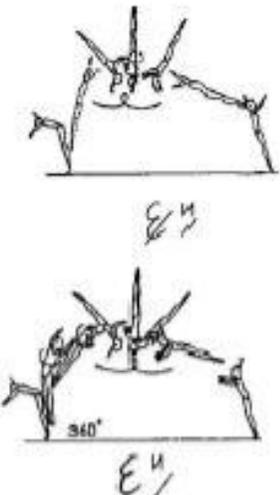
SOL	3.000	Éléments avec appui des mains			
a'	b'	c'	d'	A	B
3.a03 Culbute arrière jambes tendues et écartées 	3.b03 Culbute arrière groupée 	3.c03 Culbute arrière jambes tendues et jointes Aussi roulé à l'ATR bras fléchis 	3.d03 Roulé arrière à l'ATR, bras tendus 	3.103 Roulade arr. à l'ATR avec 1/2 - 1/1 - 1 1/2 tour à l'ATR 	3.203 Roulade arr. à l'ATR avec 2 tours 
3.a04 du couché dorsal, passer en pont 	3.b04 de la station, passer en pont une ou deux jambes 	3.c04 Renversment arrière sans envol 	3.d04 Renv. arr. sans envol de la stat. Ou du siège groupé, 1 jambe td. en av. (Valdez)   <i>Élément A non-FIG</i> <i>2 El. différents</i>	3.104 Renv. arr. sans envol de la stat. ou du siège groupé, 1 jambe td. en av. jusqu'à l'ATR(Valdez) avec 1/1 Tour 	3.201 

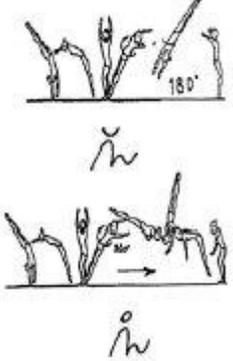
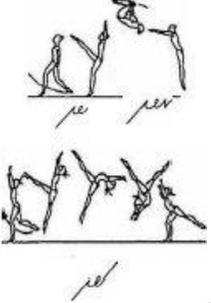
SOL	3.000	Éléments avec appui des mains			
a'	b'	c'	d'	A	B
3.a05	3.b05	3.c05	3.d05 Renversment avant sans envol Ou Renversment av - arr (tic-tac) = 2 éléments différents  <i>Élément A non-FIG</i>	3.105 Renv. avant avec envol – appel d'un pied ou renversment av. avec envol appel des deux pieds avec ou sans phase de balance libre avant l'appui des mains - réception libre – ou - Saut en ext. en arr. avec ½ tour - renv. avant avec envol (renv. twist) – réception libre 3 éléments différents 	3.205
3.a06 Rotation latérale ½ tour - toute forme 	3.b06 Rotation latérale 1/1 tour - toute forme 	3.c06 Renversment latéral sans envol sur1 ou 2 mains (roue)  <i>Aussi en d'</i>	3.d06 Renversment <u>sans envol</u> sur1 ou 2 mains  <i>Aussi en c'</i> Ou rondade  <i>Aussi en A</i>	3.106 Rondade* 	3.206

SOL	3.000	Éléments avec appui des mains			
a'	b'	c'	d'	A	B
3.a07	3.b07	3.c07	3.d07	<p data-bbox="1509 137 1812 359">3.107 Toutes les variantes de flic-flac et de flic-flac Auerbach, aussi avec appui sur un bras Ou Saut en extension en arr. avec ¼ tour - renv. lat. libre - continuant avec ¼ t. à l'appui couché fac. (Tsavdaridou)</p>  <p data-bbox="1509 805 1812 933">Saut en extension en arrière avec ¼ de tour – renversement latéral libre – continuant avec ¼ de tour à l'appui couché facial</p> 	<p data-bbox="1841 137 2116 207">3.207 Flic-flac avec 1/1 tour avant l'appui des mains</p> 

SOL	4.000	Salti Avants et Latéraux			
a'	b'	c'	d'	A	B
4.a01	4.b01	4.c01	4.d01	4.101 Salto avant groupé, carpé 	4.201 Salto avant groupé avec ½ tour ou 1/1 tour aussi salto avant carpé avec ½ tour 
4.a02	4.b02	4.c02	4.d02	4.102	4.202 Salto avant tendu, aussi avec ½ tour 
4.a03	4.b03	4.c03	4.d03	4.103 Renversément avant libre 	4.203

SOL	4.000	Salti Avants et Latéraux			
a'	b'	c'	d'	A	B
4.a04	4.b04	4.c04	4.d04	4.104 Renv.lat.libre Rondade libre 	4.204
4.a05	4.b05	4.c05	4.d05	4.105 Appel en avant d'un ou des deux pieds - salto lat. groupé ou carpé 	4.205 Twist groupé, carpé ou tendu (appel en arr. avec 1/2 tour - salto av.) - réception libre 

SOL	5.000	Salti Arrières			
a'	b'	c'	d'	A	B
5.a01	5.b01	5.c01	5.d01	5.101 Salto arr. groupé, carpé ou tendu 	5.201 Salto arr. groupé, carpé ou tendu avec ½ ou 1/1 tour 
5.a02	5.b02	5.c02	5.d02	5.102	5.202
5.a03	5.b03	5.c03	5.d03	5.103	5.203

SOL	5.000	Salti Arrières			
a'	b'	c'	d'	A	B
5.a04	5.b04	5.c04	5.d04	5.104 Salto tempo 	5.204 Salto tempo avec ½ tour aussi avec 1/1 tour 
5.a05	5.b05	5.c05	5.d05	5.105 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu 	5.205 Salto Auerbach groupé avec 1/1 tour 
5.a06	5.b06	5.c06	5.d06	5.106	5.206 Saut en avant avec ½ tour - salto arr. groupé ou carpé 