

# Gymnastique féminine

## PROGRAMME FEDERAL DE L'ACTIVITE



Révéler la passion qui vous anime.

# PARTIE I

## GENERALITES

# 1. TABLE DES MATIÈRES

<b>2.</b>	<b>LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE FEMININE 2021-25</b>	<b>5</b>
2.1	SON ROLE	5
2.2	CALENDRIER NATIONAL FSCF	6
2.3	CALENDRIER SCOLAIRE 2021-2022	6
<b>3.</b>	<b>REGLEMENT ADMINISTRATIF</b>	<b>8</b>
3.1	CONCOURS	8
3.2	PRINCIPE D'ENGAGEMENT A UNE COMPETITION	8
3.3	LICENCES	9
3.4	DISCIPLINE	9
<b>4.</b>	<b>REGLEMENT TECHNIQUE</b>	<b>11</b>
4.1	ENTRAINEURS	11
4.2	BLESSURE	11
4.3	RECLAMATION	12
4.4	JURY	12
<b>5.</b>	<b>CRITÈRES DE SÉLECTION POUR LE STAGE DE PERFECTIONNEMENT NATIONAL</b>	<b>15</b>
5.1	SELECTION DES GYMNASTES AU STAGE NATIONAL	15
5.2	SELECTION DES ENTRAINEURS	15
5.3	STAGE NATIONAL - OBJECTIFS :	15
5.4	QUALIFICATIONS POUR LES COMPETITIONS INTERNATIONALES	15
<b>6.</b>	<b>POUSSINS</b>	<b>16</b>
6.1	COMPETITIONS POUSSINS	16
6.2	POUSSINS LES BADGES	17
6.3	POUSSINS CHAMPIONNATS PAR EQUIPES	18
<b>7.</b>	<b>AINEES - JEUNESSES</b>	<b>20</b>
7.1	CATEGORIE D'AGES	20
7.2	GENERALITES	20
7.3	LES COMPETITIONS	20
7.4	LES ETOILES	22
7.5	CHAMPIONNATS PAR EQUIPES	23
7.6	REPARTITION POUR LES COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSE	24
7.7	CAS SPECIAUX	25
<b>8.</b>	<b>NOTATION DES EXERCICES IMPOSES</b>	<b>26</b>
8.1	CALCUL DE LA NOTE FINALE	26
8.2	VALEUR DES FAUTES ET PENALITES	26
8.3	AIDE – PRESENCE	27
8.4	ELAN SUPPLEMENTAIRE	27
8.5	CHUTE	27
8.6	ARRET	28
8.7	PARAGRAPHE NON EXECUTE OU EXECUTE EN PARTIE	29
8.8	2 <sup>EME</sup> EXECUTION	29
8.9	ORDRE ET EXECUTION DES ELEMENTS	29
8.10	INVERSION	29
8.11	FAUTE DE TERMINOLOGIE OU OUBLI	30
8.12	ELEMENTS AU CHOIX	30
8.13	DEFINITION	30
8.14	ANNONCE DES DEGRES	31
8.15	TEMPS D'ECHAUFFEMENT PENDANT LA COMPETITION	31
8.16	NOTATION AU SAUT POUR LES COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSE	31
8.17	JURYS AUX AGRES	31
8.18	FEUILLES DE NOTATION	35
8.19	NOTE DE DISCIPLINE	35

<b>9.</b>	<b>AINEES - JEUNESSES PROGRAMME LIBRE</b>	<b>36</b>
9.1	CATEGORIES D'AGES	36
9.2	GENERALITES	36
9.3	PRINCIPE DE BASE	36
<b>10.</b>	<b>CATEGORIE 2</b>	<b>38</b>
10.1	PRINCIPE DE BASE	38
10.2	NOTATION	38
10.3	EXECUTION	38
<b>11.</b>	<b>CHAMPIONNAT DES ANCIENNES</b>	<b>39</b>
11.1	DEFINITION	39
11.2	ENGAGEMENTS	39
11.3	EPREUVES	39
11.4	REGLES TECHNIQUES	39

## 2. LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE FEMININE 2021-25

Présidentes d'honneur : **Annick LOUVARD** et **Marie-Noëlle COTTALORDA**.

Responsable de la commission nationale de gymnastique féminine : **Youri DARBOURET**.

Régions / Territoires	TITULAIRE	CONSULTANT	CORRESPONDANT
<b>Auvergne-Rhône-Alpes</b>	COLLOMB Christel FLORES Germinal GINET Vincent GRES Lionel		Responsable CRGF
<b>Bourgogne-Franche-Comté</b>		GROCHULSKA Corinne	Responsable CRGF
<b>Bretagne</b>	BRISSET Frédérique		Responsable CRGF
<b>Centre Val de Loire</b>	ATOULLANT Audrey		Responsable CRGF
<b>Hauts de France</b>	BRISSAC Pauline HANSSSENS Marie-Odile		Responsable CRGF
<b>Grand Est</b>		BAYETTE Adeline	Responsable CRGF
<b>Ile de France</b>	MORICET Elisabeth		Responsable CRGF
<b>Normandie</b>		DENNEBOUY Catherine	Responsable CRGF
<b>Nouvelle Aquitaine</b>	CONDEAU Maryne MANIGAUD Justine MANIGAUD Marie		Responsable CRGF
<b>Occitanie</b>			Responsable CRGF
<b>PACA</b>			Responsable CRGF
<b>Pays de Loire</b>	BUCQUET Sophie HARDOUIN Olivia JEAN Elisabeth		Responsable CRGF

### 2.1 SON ROLE

La commission nationale de gymnastique féminine a pour mission d'organiser et de gérer la pratique de la gymnastique féminine au sein de la FSCF :

- éditer et surveiller l'application du programme fédéral ;
- rédiger les mouvements imposés ;
- organiser les compétitions nationales ;
- organiser les formations, recyclages et examens des cadres techniques et des juges ;
- réfléchir sur le développement des activités liées à la gymnastique ;
- être à l'écoute des associations, comités départementaux et comités régionaux ;
- communiquer toutes informations utiles par le biais du site de la FSCF rubrique « gymnastique féminine ».

## 2.2 CALENDRIER NATIONAL FSCF

MANIFESTATION	DATE	LIEU
Séminaire de rentrée des commissions nationales	03 et 04 octobre 2021	
Rencontre des formateurs (cadres et juges)	13 et 14 novembre 2021	
Congrès fédéral	27 et 28 novembre 2021	
1 <sup>er</sup> tour des coupes nationales	4 et 5 décembre 2021	Dans les régions
Commission nationale	11 et 12 décembre 2021	En visioconférence
Rencontre responsables techniques	10 décembre 2021 (au soir)	En visioconférence
Examen écrit juge : - "Libre" - "6 <sup>ème</sup> degré"	29 et 30 janvier 2022	Dans les régions
1/2 Finales des coupes nationales	22 et 23 janvier 2022	Dans les zones
Coordination gymnique +coordination mixte +commission nationale (en visioconférence)	4, 5 et 6 février 2022	PARIS
Assises de Printemps		
Finales des coupes nationales	19 et 20 mars 2022	AIRE SUR ADOUR (40)
Trophée fédéral	9 et 10 avril 2022	LIMOGES (87)
Examen de juge : - "2 <sup>ème</sup> échelon" (écrit et pratique) - "6 <sup>ème</sup> degré" (pratique)	14 et 15 mai ou 28 et 29 mai 2022	Dans les régions
Commission nationale	7 et 8 mai 2022	PARIS
Championnat national Individuel	21 et 22 mai 2022	LA MOTTE SERVOLEX (73)
Examen pratique de juge "Libre"	22 mai 2022	LA MOTTE SERVOLEX (73)
Championnat national par équipes "F - F1"	24, 25 et 26 juin 2022	BRUZ (35)
Championnat national par équipes "F2"	A déterminer	TOUL (54)
Championnat national par équipes "F3"	A déterminer	ARNAS (69)

## 2.3 CALENDRIER SCOLAIRE 2021-2022

	<b>ZONE A</b>	<b>ZONE B</b>	<b>ZONE C</b>
<b>Zones</b>	Besançon - Bordeaux – Clermont-Ferrand - Dijon - Grenoble - Limoges - Lyon - Poitiers	Aix - Marseille - Amiens - Caen - Lille - Nancy - Metz - Nantes - Nice - Orléans - Tours - Reims - Rennes - Rouen Strasbourg	Créteil - Montpellier - Paris - Toulouse - Versailles
<b>Rentrée 2021</b>	2 septembre 2021		
<b>Toussaint 2021</b>	Du samedi 23 octobre 2021 au lundi 8 novembre 2021 matin		
<b>Noël 2021</b>	Du samedi 18 Décembre 2021 au lundi 3 Janvier 2022 matin		
<b>Vacances "Hiver 2022"</b>	Du samedi 12 février au lundi 28 février matin	Du samedi 5 février au lundi 21 février matin	Du samedi 19 février au lundi 7 mars
<b>Vacances "Printemps 2022"</b>	Du samedi 16 avril au lundi 2 mai matin	Du samedi 9 avril au lundi 25 avril matin	Du samedi 23 avril au lundi 9 mai matin
<b>Eté 2022</b>	6 Juillet 2022		

## 3. REGLEMENT ADMINISTRATIF

### 3.1 CONCOURS

#### 3.1.1 CONCOURS DEPENDANT D'UN COMITE DEPARTEMENTAL OU REGIONAL

- **Concours départemental** : organisé par un comité départemental pour les associations de son ressort. Cette dénomination doit être employée même par les comités départementaux dont la circonscription dépasse les limites du département.
- **Concours Interdépartemental** : organisé par deux, ou plus, comités départementaux pour les associations de leurs ressorts avec l'accord du comité régional concerné.  
Le concours prend la dénomination de concours interdépartemental suivi des titres des comités participants.
- **Concours régional** : concours organisé par un comité régional pour les associations des comités départementaux qui en dépendent.

Dans les concours départementaux ou régionaux où se trouvent engagées des associations participant aux championnats nationaux, les catégories Fédéral, Fédéral 1, 2 ou 3 doivent être proposées.

L'organisation technique des compétitions est de la responsabilité de la commission technique organisatrice qui peut déléguer tout ou partie de l'organisation matérielle à une ou des associations.

#### 3.1.2 CONCOURS DEPENDANT DE LA FEDERATION

- **Championnats nationaux par équipes sur programme imposé ;**
- **Championnats nationaux Individuels sur programme libre ;**
- **Coupes nationales Individuelles et par équipes sur programme libre.**

L'organisation de ces compétitions est confiée à une association, un comité départemental ou un comité régional par la fédération, après étude par la commission nationale des équipements techniques proposés.

Les associations candidates reçoivent de la Fédération le cahier des charges pour l'organisation d'une manifestation nationale et l'annexe technique de la compétition concernée. Une convention sera alors signée entre les deux parties.

### 3.2 PRINCIPE D'ENGAGEMENT A UNE COMPETITION

#### 3.2.1 CONDITIONS GENERALE D'ENGAGEMENT

Les associations doivent faire parvenir leur inscription à l'organisateur 2 mois avant le concours sauf indication contraire. Les questionnaires techniques et administratifs doivent être retournés conformément aux consignes données par l'organisateur (adresse, délais de réponse, nombre d'exemplaires). Ils doivent être visés par le Président de l'association et son responsable technique.

#### 3.2.2 CONDITIONS D'ENGAGEMENT HORS CIRCONSCRIPTION

Dans les concours départementaux ou régionaux, la participation d'associations ne faisant pas partie du comité départemental ou du comité régional est autorisée sous réserve que celles-ci aient obtenu l'accord préalable de la commission technique organisatrice et dans la mesure où l'organisation matérielle et technique le permet.

### 3.2.3 DROITS D'ENGAGEMENT

Les associations doivent s'acquitter des droits d'engagement lors de l'envoi des questionnaires techniques et administratifs.

Les engagements tardifs (envoi des questionnaires hors délais) ne sont acceptés que dans la mesure des possibilités d'organisation.

### 3.2.4 MODIFICATIONS DES ENGAGEMENTS

Les demandes de changement de catégorie doivent être formulées au moins 10 jours avant le concours. Elles ne sont acceptées qu'en fonction des places disponibles et des horaires établis.

Les modifications d'engagement effectuées le jour du concours sans accord préalable de la commission technique concernée donnent lieu aux pénalités suivantes déduites par le secrétariat de la compétition.

Compétition devant le jury correspondant à l'engagement modifié :	- 1 pt/gym/épreuve
Compétition devant un jury différent de celui de l'engagement modifié :	déclassement de l'équipe

## 3.3 LICENCES

---

### 3.3.1 OBLIGATIONS DE LICENCE

Tous les participants à un concours : gymnastes, entraîneurs et juges doivent obligatoirement être titulaires de la licence « Activités » de la saison en cours.

Une photographie récente doit être apposée sur la licence, ainsi que les dates du certificat médical pour les gymnastes et monitrices qui concourent.

### 3.3.2 CONTROLE DES LICENCES

Un contrôle des licences sera effectué lors de chaque compétition.

Tous les participants doivent présenter leur licence à toute demande du secrétariat de compétition.

Lorsque l'association n'est pas en mesure de présenter les licences lors du contrôle, l'enregistrement des gymnastes sur le bordereau de retour du comité départemental délivré avec les licences accompagné d'une pièce d'identité fait foi.

Toutes les licences irrégulières sont retenues par le directeur de concours pour vérification auprès du comité départemental qui les a délivrées.

Une caution de 16 euros sera perçue par le secrétariat en cas de licence irrégulière.

La régularisation de la licence effectuée dans les 10 jours entraînera la restitution de la caution.

**Il est interdit de faire concourir une gymnaste non licenciée ou dont le certificat médical ne serait pas en règle. Aucune dérogation ne sera accordée.**

## 3.4 DISCIPLINE

---

### 3.4.1 EXIGENCES AVANT LE CONCOURS

L'accès aux agrès de compétition est interdit avant le début du concours, sauf accord de la Commission Technique organisatrice.

Les conditions d'échauffement sont fixées par la commission technique organisatrice et doivent être respectées.

Les équipes doivent se présenter aux horaires fixés sur le lieu de compétition. Le Directeur du concours est habilité à interdire la participation au concours à une équipe qui, du fait de l'importance de son retard, ne pourrait terminer les épreuves dans les délais impartis.

### **3.4.2 EXIGENCE POUR LE CONCOURS**

Les équipes doivent respecter les consignes données par la direction du concours (déplacement, temps d'échauffement à l'agrès, ...).

#### **Tous les déplacements doivent être effectués en ordre.**

Les équipes doivent se présenter avec le nombre de gymnastes correspondant à la catégorie dans laquelle elles concourent.

Sous peine de déclassement il est interdit de procéder à des changements de gymnastes en cours de compétition. Lors des compétitions par équipe sur programme imposé (Jeunesses et Aînées) il est interdit de se présenter aux ensembles avec un effectif différent de celui des agrès.

## 4. REGLEMENT TECHNIQUE

### 4.1 ENTRAINEURS

#### 4.1.1 TENUE VESTIMENTAIRE

Pour toute compétition (challenge, concours et championnat) la tenue des entraîneurs est la suivante :

- Tenue uniforme pour toute l'association : survêtement complet ou tee-shirt ou débardeur blancs ou aux couleurs de l'association et pantalon de survêtement, corsaire autorisé pour les monitrices ;
- **Chaussures de sport blanches.**

#### 4.1.2 AUTORISATION

Les entraîneurs sont autorisés à :

- Assister les gymnastes durant l'échauffement.
- Préparer les agrès :
  - installation et retrait des tremplins (barres et poutre) ;
  - réglage du tremplin au saut ;
  - réglage des barres.
- Aider les gymnastes de petite taille à sauter à la suspension ou à l'appui aux barres
- Assister et conseiller les gymnastes durant le temps de chute autorisé et entre les deux sauts
- Rester près ou à l'intérieur des barres asymétriques pendant le mouvement si besoin
- Rester près des poussines pendant tout le mouvement

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à :

Parler ou faire des signes à la gymnaste durant l'exercice	<b>Chaque fois 0.30 point</b>
Gêner la visibilité des juges, toucher l'agrès	<b>Chaque fois 0.10 point</b>
Modifier le réglage des barres en cours de mouvement	<b>Exercice terminé</b>
Utiliser de substances collantes aux barres ou nettoyer à nu les barres (abrasif)	<b>Chaque fois 0.10 point</b>

**Ces pénalités sont à retirer sur la note finale.**

Les entraîneurs photographes ne sont pas admis sur le plateau de compétition.

**Sanction : exclusion**

### 4.2 BLESSURE

Toute compétition est considérée comme commencée à partir du moment où les gymnastes sont passées au contrôle des licences.

Une gymnaste blessée (ou malade) après le contrôle des licences (avant ou pendant l'échauffement, avant le 1<sup>er</sup> agrès ou en cours de compétition) ne peut pas être remplacée dans son équipe.

L'impossibilité de poursuivre la compétition en cas de blessure (ou de maladie) doit être médicalement constatée et enregistrés sur le formulaire joint en annexe.

L'entraîneur avise le directeur du concours qui indique sur les feuilles de pointage des épreuves non effectuées (celles des 4 agrès et des Ensembles en cas de blessure avant le 1<sup>er</sup> agrès), le n° de la gymnaste suivie de la mention « BLESSEE ».

**Toute gymnaste déclarée « BLESSEE » ne peut reprendre la compétition.**

Toute gymnaste blessée à un agrès, en cours de mouvement, est notée sur la partie exécutée avant l'accident.

Toute gymnaste blessée en cours de compétition obtient la note 0 aux agrès non effectués.

## 4.3 RECLAMATION

---

### 4.3.1 RECLAMATION

Les jurys d'agrès n'ont pas à répondre aux demandes de justification de notes formulées directement par les entraîneurs.

Les **réclamations** doivent être déposées après l'annonce de la note **et par écrit** auprès du Président du jury (sauf indications spéciales mentionnées dans le règlement du concours) accompagnées obligatoirement d'une caution de 15 euros. Elles seront examinées par le jury d'appel.

Toute réclamation verbale, ou s'appuyant sur un enregistrement vidéo de la compétition ou déposée après lecture du palmarès pour les compétitions sur programme libre ou passé un délai de 15 mn après la fin de la compétition sur programme imposé ne sera pas pris en compte.

### 4.3.2 JURY D'APPEL

Le jury d'appel se réunit à la fin de la rotation.

Il est constitué par :

**Le responsable de la compétition ;**

**Le Président du jury ;**

**Le Responsable des juges (si différent du Président du jury).**

Après avoir entendu les juges concernés, le jury d'appel informe l'entraîneur de sa décision. **La décision est sans appel.** En cas de modification de la note, le Président du jury corrige et signe la feuille de note, la caution est alors restituée. Dans le cas contraire, la caution est encaissée.

## 4.4 JURY

---

### 4.4.1 GENERALITES

Lorsque plusieurs compétitions se déroulent simultanément, un jury est formé pour chacune d'elles ; Toutes les gymnastes (individuelles ou par équipe) engagées dans une même compétition sont notées par le même jury. Aucune équipe ou gymnaste individuelle ne peut être présentée par un membre du jury.

## 4.4.2 PRESIDENCE DU JURY

Le Président du jury est désigné par la commission technique responsable de l'organisation de la compétition (Fédération, comité régional ou comité départemental).

Chaque compétition est placée sous la responsabilité d'un Président du Jury.

Il compose le jury en fonction :

- Du nombre de postes par agrès ;
- Du nombre de juges inscrits et de leurs compétences ;
- De l'interdiction de faire juger ensemble deux personnes de la même association.

**Le Président du jury ne peut exercer en même temps la fonction de juge.**

## 4.4.3 PROPOSITION DE JUGES

La qualification des juges doit correspondre au niveau de la compétition.

Si vous avez des juges qui ne sont pas du niveau requis, contactez votre « responsable juges » départemental, régional ou national, ou encore les associations proches de la vôtre, afin d'échanger vos juges ou solliciter un juge dont l'association ne participe pas à cette compétition.

## 4.4.4 DEVOIR DES JUGES

**Les membres du jury doivent :**

- Justifier d'une formation adaptée au niveau de la compétition ;
- Être présents sur le lieu de compétition à l'horaire fixé sur la convocation ;
- Assister à la réunion des juges précédant le début de la compétition ;
- Ne pas quitter le lieu de compétition sans l'autorisation du directeur du concours ;
- Juger avec exactitude et impartialité les exercices présentés ;
- Noter sans se consulter et reporter sur la feuille de note, la note D, la moyenne des notes E obtenues et la note finale (Art 8).

## 4.4.5 CARTE OU CARNET DE JUGE ET LICENCE

Les membres du jury doivent présenter au Président du jury :

- Leur carte ou carnet de juge mentionnant :
  - Les derniers recyclages ou formation suivis ;
  - Les dernières compétitions jugées.
- Leur licence fédérale validée pour la saison en cours.

Le Président du jury vise la carte de chaque membre du jury après y avoir mentionné la nature de la compétition et son affectation.

#### 4.4.6 TENUE DES JUGES

DAMES	MESSIEURS
<b>HIVER</b>	
Jupe ou pantalon bleu marine Haut blanc Veste bleu marine Chaussures de sport de préférence blanches	Pantalon gris Haut blanc Veste bleu marine Chaussures de sport de préférence blanches
<b>ETE</b>	
Tenue blanche (short interdit) Veste bleu marine Chaussures de sport de préférence blanches	Pantalon gris Haut blanc Veste bleu marine Chaussures de sport de préférence blanches

## 5. CRITÈRES DE SÉLECTION POUR LE STAGE DE PERFECTIONNEMENT NATIONAL

### 5.1 SELECTION DES GYMNASTES AU STAGE NATIONAL

La liste est établie en septembre de l'année « N » en fonction de la participation et des résultats des gymnastes lors de la saison N-2 à l'occasion des coupes nationales et du championnat national individuel (N-3) dans le respect des critères suivants :

- Présence obligatoire au moins à une compétition nationale FSCF sur programme libre,
- Appartenance à une association participant aux compétitions FSCF sur programme libre et imposé au niveau départemental et/ou régional.

La commission nationale se réserve le droit d'étudier les cas spéciaux et notamment le droit d'inviter une gymnaste à fort potentiel.

### 5.2 SELECTION DES ENTRAINEURS

La sélection est effectuée par la commission nationale. Cette sélection prend en compte également les critères suivants :

- Les entraîneurs ne sont pas désignés en fonction des gymnastes sélectionnées,
- Participation obligatoire au stage national de sélection.

### 5.3 STAGE NATIONAL - OBJECTIFS

- Connaître les gymnastes,
- Améliorer le niveau technique des gymnastes,
- Un suivi par fiche sera fait chaque jour pour chaque gymnaste et remis à son association (cette fiche sera renseignée par l'entraîneur de la gymnaste avant le stage).

### 5.4 QUALIFICATIONS POUR LES COMPETITIONS INTERNATIONALES

- Les gymnastes doivent avoir participé à la finale des coupes nationales ou au championnat national individuel de la saison N-2 ET à la finale des coupes nationales ou au championnat national individuel de la saison N-1,
- Les gymnastes doivent se présenter en catégorie «Honneur » ou «Avenir » lors du championnat national individuel lors de la saison N-1,
- Participation obligatoire au stage national de perfectionnement. La commission nationale se réserve le droit d'étudier tout problème qui empêcherait une gymnaste de participer à ce stage (indiquer dans le dossier d'inscription la raison de la non inscription),
- La qualification se fait en fonction des contraintes de la compétition, du comportement de la gymnaste pendant le stage, et du niveau de la gymnaste au moment de la sélection
- Les résultats du championnat national individuel de la saison N-1 sont prépondérants et peuvent être modulés par ceux de la finale des coupes nationales de la saison N-1,
- Tout cas particulier sera étudié par la commission nationale. Les références de l'année N-3 pourront être **étudiées** en cas d'absence de la gymnaste sur l'année N-2.

## 6. POUSSINS

### 6.1 COMPETITIONS POUSSINS

#### 6.1.1 CATEGORIE D'AGES

Poussins (filles et garçons)	Nés en 2012, 2013, 2014 et 2015
<b>Le surclassement de "Poussins" en "Jeunesses" est interdit</b>	

Il est interdit de faire concourir des enfants n'ayant pas 7 ans dans l'année civile en cours.

#### 6.1.2 GENERALITES

- La FSCF propose des compétitions à l'échelon départemental et régional sur des programmes imposés, par équipes et en individuel.
- Les gymnastes ont le choix entre plusieurs exercices imposés adaptés aux poussins et évolutifs. Ces exercices sont conçus par des cadres techniques et validés par la commission nationale.
- Pour les compétitions poussins, les associations ne possédant pas de section gymnastique masculine, sont autorisées à présenter des garçons.
- Compétitions par équipes :
  - Championnats départementaux et régionaux organisés conformément au présent programme fédéral.
  - Challenges : les règlements de ces compétitions sont définis par les organisateurs.
- Compétitions individuelles : Badges poussins : épreuves de classement pour les poussins.

#### 6.1.3 VALEUR DES EXERCICES

		1er	2ème	3ème	4ème	5ème
POUSSINS	NOTE D	4 points	5 points	de 5.5 à 6 points	de 7 à 8,5 points	de 9 à 10 points
	NOTE E	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points
NOTE FINALE		14 points	15 points	de 15.5 à 16 points	de 17 à 18,5 points	de 19 à 20 points

#### 6.1.4 TENUE VESTIMENTAIRE DES GYMNASTES

Pour toute compétition par équipes sur programme imposé (challenges, concours et championnats) la tenue des gymnastes est la suivante :

- Justaucorps identiques pour toutes les gymnastes d'une même équipe (les marques de fabrication peuvent être différentes).
- Justaucorps en tissu non transparent, avec ou sans manches.
- Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées.
- L'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne.
- Les justaucorps style danse, ne sont pas autorisés.
- Le port de bijoux (bracelet, collier, montre) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) sont autorisées.
- Le port du strapping (bandage) est autorisé.
- Le port des maniques est autorisé.
- Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé.
- Le port de l'écusson n'est pas obligatoire. Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps.

- Pour les garçons : short et tee-shirt en harmonie avec la tenue des filles composant l'équipe.

## 6.2 POUSSINS LES BADGES

### 6.2.1 DEFINITION

- Compétition individuelle sur programme imposé, ouverte à tous les gymnastes poussins licenciés.
- Les comités départementaux et comités régionaux sont habilités à organiser ces compétitions. Ils peuvent déléguer l'organisation matérielle à une association.
- L'organisateur peut percevoir un droit d'engagement pour couvrir les frais d'organisation et l'achat des badges.

### 6.2.2 EPREUVES

- Les épreuves sont au nombre de 5 :
  - Saut
  - Barres asymétriques
  - Poutre
  - Sol
  - Formation Physique
- Le choix des degrés est libre, la « Formation Physique » est exécutée en musique.

### 6.2.3 NOTATION

- Pour les poussins, l'objectif principal doit être l'acquisition de bonnes habitudes :
  - découverte des éléments gymniques et acrobatiques de base,
  - acquisition des techniques de base,
  - correction des attitudes.
- En Barres, Poutre et Sol :
  - les 3 premiers degrés proposent des éléments de difficulté croissante. Ces éléments doivent être exécutés dans l'ordre défini par le programme et notés séparément. L'entraîneur peut indiquer au gymnaste l'ordre des éléments durant le mouvement.
  - les 4ème et 5ème degrés sont des enchaînements exécutés avec les mêmes règles que pour les imposés Jeunesses-Aînées.

### 6.2.4 BADGES

- Les Badges sont au nombre de 5 et sont attribués en fonction des points obtenus.

Poussin blanc	Poussin vert	Poussin bleu	Poussin marron	Poussin tricolore
moins de 56 pts	au moins 56 pts	au moins 62 pts	au moins 70 pts	au moins 74 pts

- Les gymnastes ont la possibilité de passer plusieurs badges dans la même saison (mais pas durant la même compétition).

### 6.2.5 CAS SPECIAUX

Tous les cas non prévus par le présent règlement seront soumis à la commission nationale.

## 6.3 POUSSINS CHAMPIONNATS PAR EQUIPES

### 6.3.1 DEFINITION

- Compétition par équipes sur programme imposé, ouverte à tous les gymnastes poussins licenciés.
- Les comités départementaux et régionaux sont habilités à organiser ces compétitions. Ils peuvent déléguer l'organisation matérielle à une association.
- L'organisateur peut percevoir un droit d'engagement pour couvrir les frais d'organisation et l'achat des récompenses. Le montant est laissé à l'appréciation des comités départementaux ou régionaux.

### 6.3.2 EPREUVES

- Les épreuves sont au nombre de 5 :
  - Saut ;
  - Barres asymétriques ;
  - Poutre ;
  - Sol ;
  - Formation Physique.
- Le choix des degrés est libre, la « Formation Physique » est exécutée en musique.

### 6.3.3 CATEGORIES ET CLASSEMENT

Catégories	Nombre de gymnastes	Classement par catégorie	Nb de notes retenues Classement général
Catégorie A	32 gymnastes et +	<b>32</b>	<b>16</b>
Catégorie B	de 24 à 31 gymnastes	<b>24</b>	
Catégorie C	de 16 à 23 gymnastes	<b>16</b>	
Catégorie D	de 10 à 15 gymnastes	<b>10</b>	<b>6</b>
Catégorie E	de 6 à 9 gymnastes	<b>6</b>	

- Il est interdit de concourir dans une catégorie avec un nombre de gymnastes inférieur au minima.
- Une association peut présenter plusieurs équipes à condition que l'une d'elles soit présente en catégorie A ou B.
- Deux classements généraux sont établis :
  - catégories A, B et C sur 16 notes,
  - catégories D et E sur 6 notes.
- Les comités départementaux et régionaux sont habilités pour établir des classements sur la base de catégories supérieures à condition d'en informer les associations concernées au moins 4 mois avant la compétition.
- Un classement est établi par catégorie.
- Pour les poussins, il est déterminé par le total des points obtenus aux 4 agrès et à la « Formation Physique ».
- Le nombre de notes retenues par agrès correspond au nombre de gymnastes minimum pouvant être engagées par catégorie.

### 6.3.4 NOTATION

- Pour les poussins, l'objectif principal doit être l'acquisition de bonnes habitudes :
  - Découverte des éléments gymniques et acrobatiques de base ;
  - Acquisition des techniques de base ;
  - Correction des attitudes.

- En Barres, Poutre et Sol :
  - les 3 premiers degrés proposent des éléments de difficulté croissante. Ces éléments doivent être exécutés dans l'ordre défini par le programme et notés séparément. L'entraîneur peut indiquer à la gymnaste l'ordre des éléments durant le mouvement.
  - les 4ème et 5ème degrés sont des enchaînements exécutés avec les mêmes règles que pour les imposés Jeunesses-Aînées.

### 6.3.5 FEUILLES DE NOTATION

Les juges remplissent les feuilles de notation. Ils indiquent en face du numéro de chaque gymnaste :

- Le degré effectué ;
- La note D, la moyenne des notes E et la note finale obtenue.

L'original de la feuille de pointage est destiné au secrétariat. La copie est remise à l'entraîneur pour vérification.

### 6.3.6 CAS SPECIAUX

Tous les cas non prévus par le présent règlement seront soumis à la commission nationale.

### 6.3.7 NORME DES AGRES

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>POUSSINS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur : 1.00 m</li> <li>• tapis : 12 à 20 cm d'épaisseur</li> <li>• tremplin : simple, double, mini trampoline ou trampo-tremp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réglage possible des 2 barres.</li> <li>• Barres à câbles (grands écarteurs : 1,80m maxi) ou barres traditionnelles (porte mains ronds) selon les degrés.</li> <li>• tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré</li> <li>• tapis : 12 à 20 cm d'épaisseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur : Elle se mesure à partir du sol : 1.00 m</li> <li>• tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré</li> <li>• tapis : 12 à 20 cm d'épaisseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bandes de tapis :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Longueur : 8 à 10m</li> <li>• largeur : 1.20 à 2 m</li> <li>• H = 6 cm mini</li> </ul> </li> </ul>

#### REMARQUES :

- Le double tremplin peut remplacer 2 trempins lorsque ceux-ci sont exigés ou autorisés ;
- Le tremplin doit être posé sur le tapis réglementaire (sur-tapis ou planche interdits) ;
- Le Trampo-tremp peut remplacer le double tremplin ;
- La vérification du matériel de compétition est assurée, avant le début des épreuves, par le président du jury et le responsable du matériel ;
- Les entraîneurs peuvent émettre des réserves sur l'état du matériel. Pour être recevables, elles doivent être formulées avant le début de la compétition ;
- Saut, barres et poutre : tapis supplémentaire autorisé pour les réceptions (maxi : 10 cm). Il ne pourra pas être bougé pendant le mouvement.

## 7. AINEES – JEUNESSES

### 7.1 CATEGORIE D'AGES

Jeuneses	Nées en 2008, 2009, 2010 et 2011
Aînées	Nées en 2007 et avant

Le surclassement de "Jeuneses" en « Aînées » est interdit.  
Cependant une jeunesses peut participer à une compétition par équipes en catégorie aînées dans les limites de l'article 6.6.1

### 7.2 GENERALITES

La FSCF propose des compétitions à l'échelon départemental et régional sur des programmes imposés, par équipes et en individuel.

Les gymnastes ont le choix entre plusieurs exercices imposés évolutifs adaptés aux jeunesses et aînées.

Ces exercices sont conçus par des cadres techniques et validés par la commission nationale de gymnastique féminine.

### 7.3 LES COMPETITIONS

- Compétitions par équipes :
  - Championnats départementaux et régionaux organisés conformément au présent Programme Fédéral.
  - Challenges : les règlements de ces compétitions sont définis par les organisateurs.
- Compétitions individuelles : Etoiles gymniques : épreuves de classement pour les Jeuneses et Aînées.

#### 7.3.1 TENUE VESTIMENTAIRE DES GYMNASTES

Pour toute compétition par équipes sur programme imposé (challenges, concours et championnats) la tenue des gymnastes est la suivante :

- Justaucorps identiques pour toutes les gymnastes d'une même équipe (les marques de fabrication peuvent être différentes) ;
- Justaucorps en tissu non transparent, avec ou sans manches ;
- Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées ;
- Les brassières (sous-vêtement) sont autorisées ;
- L'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne ;
- Les justaucorps à bride, style danse, ne sont pas autorisés ;
- Le port de bijoux (bracelet, collier, montre) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) sont autorisées ;
- Le port du strapping (bandage) est autorisé ;
- Le port des maniques est autorisé ;
- Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé ;
- Le port de l'écusson n'est pas obligatoire. Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps.

## 7.3.2 NORME DES AGRES

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>AÎNÉES</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur : 1.25 m</li> <li>• tapis :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• H = 20 cm,</li> <li>• L = 4 m</li> </ul> </li> <li>• tremplin : 1 simple sauf consignes particulières pour certains degrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur : elle se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• BI : 1.70 m,</li> <li>• BS : 2.50 m</li> </ul> </li> <li>• écart (BI à BS) :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• maxi : 1.80 m</li> <li>• mini : 60 cm</li> </ul> </li> <li>• tapis : 20 cm (si tapis de 12 cm, les BA et BS sont baissées de 5 cm)</li> <li>• tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur : Elle se mesure à partir du sol :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.25 m si tapis 20 cm</li> <li>• 1.20 m si tapis 12 cm</li> </ul> </li> <li>• tremplin : 1 simple</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bandes de tapis :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Longueur : 14 à 16m (pour les 6<sup>ème</sup> degré)</li> <li>• largeur : 1.20 à 2 m</li> <li>• H = 6 cm mini ou piste dynamique (tapis : 3 à 4 cm)</li> </ul> </li> </ul>
<b>JEUNESSES</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur : 1.10 m</li> <li>• tapis : idem aînées</li> <li>• tremplin : idem aînées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur : idem aînées</li> <li>• écarts : idem aînées</li> <li>• tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur : Elle se mesure à partir du sol :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.15 m si tapis 20 cm</li> <li>• 1.10 m si tapis 12 cm</li> </ul> </li> <li>• tremplin : 1 simple</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bandes de tapis :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• L = 12 à 14 m</li> <li>• l = 1.20 m à 2 m</li> <li>• H = 6 cm mini ou piste dynamique (tapis : 3 à 4 cm)</li> </ul> </li> </ul>
<b>AÎNÉES ET JEUNESSES</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• course :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 m max du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> degré</li> <li>• 25 m maxi à partir du 5<sup>ème</sup> degré)</li> <li>• double décamètre à l'aplomb de la face avant de l'agrès</li> </ul> </li> </ul>	Aux Barres Asymétriques : <ul style="list-style-type: none"> <li>• une gymnaste dont les pieds ou le bassin touchent le tapis, à la suspension sous une barre, a le droit de monter les barres de <b>5 cm maxi</b> (si le matériel le permet et après autorisation du responsable des juges)*</li> <li>• les gymnastes ont le droit de modifier la hauteur des barres au 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré en fonction de leur taille.</li> <li>• les barres doivent être remises à la hauteur réglementaire.</li> </ul>		

## REMARQUES :

- Le double tremplin peut remplacer 2 trempilins lorsque ceux-ci sont exigés ou autorisés.
- Le tremplin doit être posé sur le tapis réglementaire (sur-tapis ou planche interdits) ;
- La vérification du matériel de compétition est assurée, avant le début des épreuves, par le président du jury et le responsable du matériel ;
- Les entraîneurs peuvent émettre des réserves sur l'état du matériel. Pour être recevables, elles doivent être formulées avant le début de la compétition ;
- La hauteur et l'écartement réglementaires des barres sont matérialisés par de l'adhésif rouge ou un signe au marqueur ;
- \* Les demandes de modification de réglage de barres sont à présenter au responsable des juges sur le formulaire joint en annexe avant le début de la compétition. Le responsable des juges s'assure du bien-fondé de la demande et en informe les juges de l'agrès concerné ;
- Saut, Barres et Poutre : tapis supplémentaire autorisé pour les réceptions (maxi : 10 cm). Nota : il ne pourra pas être bougé pendant le mouvement ;
- Pour les sorties «Auerbach» sur le côté, un tapis supplémentaire (2mx2m) est autorisé si l'entraîneur le demande à l'inscription à la compétition.

## 7.4 LES ETOILES

### 7.4.1 DEFINITION

- Compétition individuelle sur programme imposé, ouverte à toutes les gymnastes aînées et jeunesses licenciées.
- Les comités départementaux et régionaux sont habilités à organiser ces compétitions. Ils peuvent déléguer l'organisation matérielle à une association.
- Les demandes doivent être formulées au moins 1 mois avant la date prévue. La commission technique concernée désignera un représentant pour présider la compétition.
- L'organisateur peut percevoir un droit d'engagement pour couvrir les frais d'organisation et l'achat des étoiles. Le montant est laissé à l'appréciation des comités départementaux ou régionaux.

### 7.4.2 EPREUVES

- Les épreuves sont au nombre de 4 :
  - Saut ;
  - Barres asymétriques ;
  - Poutre ;
  - Sol.
- Le choix des degrés est libre, quel que soit le nombre de points obtenus, l'étoile délivrée correspond au degré le plus faible exécuté à un agrès.

### 7.4.3 OBTENTION DES ETOILES

Les étoiles sont au nombre de 6 et sont attribuées en fonction des points obtenus :

ETOILES	DEGRÉ LE + FAIBLE EXECUTÉ	TOTAL MINIMUM POUR L'OBTENTION DE L'ÉTOILE	
Une étoile	1 <sup>er</sup> degré	46 pts	Jeunesses
Deux étoiles	2 <sup>ème</sup> degré	50 pts	Jeunesses et Aînées
Trois étoiles	3 <sup>ème</sup> degré	54 pts	Jeunesses et Aînées
Quatre étoiles	4 <sup>ème</sup> degré	61 pts	Jeunesses et Aînées
Cinq étoiles	5 <sup>ème</sup> degré	68 pts	Jeunesses et Aînées
Six étoiles	6 <sup>ème</sup> degré	78 pts	Aînées

- Il n'est pas délivré d'étoile correspondant à un degré inférieur au plus faible exécuté.

*Exemple : degré le plus faible exécuté : 5<sup>ème</sup>  
Total obtenu < 68 pts-> pas de délivrance de la 4<sup>ème</sup> étoile*

- La 1ère étoile s'adresse uniquement aux Jeunesses.
- La 6ème étoile s'adresse uniquement aux Aînées.
- Les gymnastes ont la possibilité de passer plusieurs étoiles dans la même saison mais pas durant la même compétition.
- Les étoiles sont valables 3 ans (2019-2020-2021) pour les compétitions 2022. La CNGF encourage les associations à faire passer les étoiles de leurs gymnastes en début de saison 2022.
- Les étoiles peuvent être aussi validées lors d'une compétition départementale ou régionale.

#### **7.4.4 DECLARATION DES RESULTATS**

Les résultats complets sont à transmettre au comité régional ou au comité départemental pour homologation dans les 15 jours suivant la compétition avec :

- Le nombre de gymnastes inscrites et reçues ;
- Un bordereau récapitulatif par association ;
- Les originaux des attestations individuelles des gymnastes reçues ;
- Les copies des attestations sont remises à la candidate et à son association.

#### **7.4.5 CAS SPECIAUX**

Tous les cas non prévus par le présent règlement seront soumis à la CNGF.

### **7.5 CHAMPIONNATS PAR EQUIPES**

---

#### **7.5.1 DEFINITION**

- Compétition par équipes sur programme imposé, ouverte à toutes les gymnastes aînées et jeunes licenciées.
- Les comités départementaux et régionaux sont habilités à organiser ces compétitions. Ils peuvent déléguer l'organisation matérielle à une association.
- L'organisateur peut percevoir un droit d'engagement pour couvrir les frais d'organisation et l'achat des récompenses. Le montant est laissé à l'appréciation des comités départementaux ou régionaux.

#### **7.5.2 EPREUVES**

- Les épreuves sont au nombre de 5 :
  - Saut ;
  - Barres asymétriques ;
  - Poutre ;
  - Sol ;
  - Mouvement d'ensemble.
- Le choix des degrés est libre dans la limite des minima et maxima autorisés ;
- Le choix des degrés est libre ;
- Les exercices au sol et les « mouvements d'ensemble » sont exécutés en musique ;
- Toutes les gymnastes d'une équipe doivent exécuter toutes les épreuves y compris le « mouvement d'ensemble ».

### 7.5.3 CONTROLE DES LICENCES

Les associations doivent présenter leur équipe au « contrôle des licences » avant le début de la compétition avec la liste de leurs gymnastes dans l'ordre alphabétique avec : nom, prénom, date de naissance, numéro de la gymnaste et numéro de licence.

Les gymnastes sont obligatoirement numérotées comme suit :

Catégorie	Gymnastes numérotées de	Jeunes complétant une équipe aînée : Elles sont numérotées
Catégorie 1	1 à 21	22 - 23 - 24
Catégorie 2	1 à 12	13 et 14
Catégorie 3 et 4	1 à 7	8

Pour les catégories fédérales, il convient de se reporter au RESC « Championnat National par équipes »

### 7.6 REPARTITION POUR LES COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSE

Les associations prenant part aux compétitions par équipes aînées ou jeunes se présenteront à leur choix dans une des catégories suivant le tableau ci-après.

Il n'est pas nécessaire que la répartition des gymnastes, par degré, soit égale à chaque degré. Chaque gymnaste peut donc effectuer des degrés différents en changeant d'agrès.

#### 7.6.1 CONVENTIONS PARTICULIERES

Sur un même championnat, par manque d'effectif, il est possible, **à condition de n'engager qu'une seule équipe aînée**, de faire concourir en aînées, des gymnastes qui sont en dernière année jeunes, selon les quotas autorisés ci-dessous :

Catégories départementales ou régionales	
Catégorie 1	3 gymnastes
Catégorie 2	2 gymnastes
Catégorie 3 et 4	1 gymnaste

Pour les catégories fédérales, il convient de se reporter au RESC « Championnat National par équipes »

Ces gymnastes :

- effectuent au maximum le 5<sup>ème</sup> degré ;
- respectent les normes d'agrès aînées ;
- exécutent le « Mouvement d'Ensemble » aînée.

Ces gymnastes ne peuvent pas participer en catégorie jeune sur le même week-end.

## 7.6.2 TABLEAU DE REPARTITION

Pour les catégories fédérales, il convient de se reporter au RESC « Championnat National par équipes ».

### 7.6.2.1 AINEES

Catégorie	Nbre de GYMS	Maximum autorisé par degré				
		6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	2 <sup>ème</sup>
Catégorie 1	13 à 21	0	1	20	21	15
Catégorie 2	8 à 12	0	1	12	12	8
Catégorie 3	4 à 7	7	7	7	7	7
Catégorie 4	4 à 7	0	1	7	7	7

### 7.6.2.2 JEUNESSES

Catégorie	Nbre de GYMS	Maximum autorisé par degré				
		5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	2 <sup>ème</sup>	1 <sup>er</sup>
Catégorie 1	13 à 21	0	1	20	21	15
Catégorie 2	8 à 12	0	1	12	12	8
Catégorie 3	4 à 7	7	7	7	7	7
Catégorie 4	4 à 7	0	1	7	7	7

## 7.6.3 CATEGORIES ET CLASSEMENT

Les comités départementaux et régionaux sont habilités à **modifier ou supprimer**, en partie ou en totalité, les **catégories** définies par l'instauration de minima/maxima des degrés exigibles par agrès pour les catégories départementales ou régionales.

Ces modifications ou suppressions doivent être communiquées aux associations concernées avant le **1<sup>er</sup> septembre de la saison en cours**. Au-delà de cette date, le règlement de la saison précédente est tacitement reconduit.

Un classement est établi par catégorie.

Il est déterminé par le total des points obtenus aux 4 agrès et au « mouvement d'ensemble ».

Le nombre de notes retenues par agrès correspond au nombre de gymnastes minimum pouvant être engagées par catégorie en prenant en priorité et obligatoirement les notes du minimum imposé par degré.

## 7.7 CAS SPECIAUX

Tous les cas non prévus par le présent règlement seront soumis à la commission nationale de gymnastique féminine.

## 8. NOTATION DES EXERCICES IMPOSES

Lorsqu'il n'y a pas concordance entre le texte, les figurines et la vidéo dans la description des mouvements imposés : **C'EST LE TEXTE QUI FAIT FOI.**

### 8.1 CALCUL DE LA NOTE FINALE

Note Finale = Note D + Note E

**Note D** : de 4 à 13 points : Valeur des éléments contenus dans les imposés : variable suivant le degré (voir particularités sur certains degrés notamment lorsqu'il existe des options).

**Note E** : 10 points – déductions des fautes générales et techniques propres à chaque agrès et degré.

		1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>
AÎNÉES	NOTE D		5 points	5.5 ou 6 points	7.5 ou 8 points	9.5 ou 10 points	13 points
	NOTE E		10 points	10 points	10 points	10 points	10 points
JEUNESSES	NOTE D	4 points	5 points	5.5 ou 6 points	7.5 ou 8 points	9.5 ou 10 points	
	NOTE E	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points	
<b>NOTE FINALE</b>		<b>14 points</b>	<b>15 points</b>	<b>de 15.5 à 16 points</b>	<b>De 17.5 à 18 points</b>	<b>de 19.5 à 20 points</b>	<b>23 points</b>

La **note finale** est obtenue en faisant la moyenne des **notes E** des 2 juges + la **note D**.

La **note E** est exprimée en centièmes (sans arrondir au 1/10<sup>e</sup> supérieur).

Ex :  $7.30 + 7.20 = 14.50 : 2 = 7.25$  (**note E**).

A la table de saut, un saut nul obtient **zéro** en note finale.

### 8.2 VALEUR DES FAUTES ET PENALITES

Les fautes sont réparties en deux catégories, elles sont toutes « NET » :

Fautes générales	Se référer au tableau des fautes générales
Fautes liées aux exigences techniques	Propres à chaque élément, agrès et degré

Les fautes générales ont des valeurs différentes selon leur importance :

Petites fautes	0.10 pt
Fautes moyennes	0.30 pt
Grosses fautes	0.50 pt
Très grosses fautes	0.80 pt et +

### 8.3 AIDE – PRESENCE

	Barres, Poutre et Sol	Saut
<b>AIDE</b>	<i>Touche de la gymnaste</i>	
	en cours d'exercice et/ou à la sortie ↓↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur un élément coté : perte de la valeur de la difficulté sur la note D et des 3 points sur la note E</li> <li>• Sur l'élément principal dans un paragraphe non coté : perte de 0.80 pt sur la note E</li> </ul>	pendant le saut ↓↓ <b>Saut nul</b>

#### NOTA :

présence de l'entraîneur sur le tapis (sauf aux BA) (ou mains au-dessus du tapis) :	<b>0.50 point</b> sur la note finale
présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table de saut :	<b>0.50 point</b> sur la note finale

La pénalité pour **aide** ne se cumule pas avec celle pour **présence sur le tapis**.

L'entraîneur peut indiquer aux poussins dans les 3 premiers degrés l'ordre des éléments **sans pénalité**.

### 8.4 ELAN SUPPLEMENTAIRE

Pour les mouvements imposés, un deuxième élan est autorisé à l'entrée en barres et poutre :

élan avec entrée non réalisée <b>SANS</b> touche du tremplin ou de l'agrès, ou passage en dessous, la gymnaste peut recommencer son entrée :	<b>Sans pénalité</b>
élan avec entrée non réalisée <b>ET</b> touche du tremplin ou de l'agrès, ou passage en dessous, la gymnaste peut recommencer son entrée :	<b>1 point</b>
rebond sur tremplin avant entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds) :	<b>0.50 point</b>

Au saut, la gymnaste a droit à 3 courses pour 2 sauts :

course avec saut non réalisé <b>SANS</b> touche de la table, du tremplin, du trampoline, ou du trampo-tremp :	<b>Sans pénalité</b>
course avec saut non réalisé <b>ET</b> touche de la table, du tremplin, du trampoline, ou du trampo-tremp :	<b>Saut nul</b>

### 8.5 CHUTE

Chute au sol ou sur l'agrès : **1 point**

Tout élément chuté peut être recommencé (entrée et sortie comprises) sans pénalité pour élément supplémentaire.

Quand l'élément est reconnu :

- élément comptabilisé en **note D** ;
- - **1.00 pt** de chute sur la **note E** ;
- fautes d'exécution sur la **note E**.

Quand l'élément est tenté :

- **La gymnaste ne recommence pas :**
  - perte de la valeur de l'élément sur la **note D** ;
  - - **1.00 pt** de chute et fautes générales sur la **note E**.
- **La gymnaste recommence et l'élément est reconnu :**
  - élément comptabilisé en **note D** ;
  - - **1.00 pt** de chute et fautes éventuelles sur la 2<sup>ème</sup> exécution sur la **note E**.

**Dans le cas de plusieurs tentatives**, alors que l'élément est reconnu, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques éventuelles du dernier élément exécuté.

En cas de chute, la gymnaste a droit à un temps d'arrêt limité avant la reprise de l'exécution :

- Barres : 30 secondes ;
- Poutre : 10 secondes.

Durant cette interruption de l'exercice, l'entraîneur est autorisé à assister et à conseiller la gymnaste.

Si la gymnaste ne continue pas l'exercice à la suite d'une chute ou autre évènement, elle sera notée :

- **note D** : sur la valeur de la partie réalisée (addition des éléments effectués) ;
- **note E** : pénalités pour fautes d'exécution sur la partie exécutée + ;
  - une pénalité de 3 points par paragraphe coté non exécuté ;
  - une pénalité de 0.80 point par paragraphe non coté avec un intitulé, non exécuté ;
  - une pénalité de 0.80 point par paragraphe intitulé « chorégraphie », non exécuté ;
  - une pénalité de 0.10 point par tiret manquant d'un paragraphe non coté intitulé « chorégraphie » avec un maximum de 0.80 point par paragraphe.

## 8.6 ARRET

---

Sauf indication contraire, un exercice imposé doit être exécuté sans arrêt (temps de pause). Les arrêts obligatoires sont indiqués dans le texte.

Arrêt non motivé chaque fois (Pause de concentration > 2 secondes) : **0.10 point**.

(sans pénalité pour les poussins du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> degré).

	Exigence : arrêt obligatoire	Pénalité pour non-respect
<b>Position TENUE</b>	2 secondes minimum	<b>0.30 pt</b>

## 8.7 PARAGRAPHE NON EXECUTE OU EXECUTE EN PARTIE

- Pour un paragraphe comportant un élément coté :
  - perte de la valeur de l'élément coté sur la **note D** et pénalité de 3 points sur la **note E** si celui-ci n'est pas exécuté ou est aidé ;
  - pénalité de 0.10 point pour faute de texte sur la **note E** pour chaque tiret du paragraphe non exécuté ou exécuté partiellement avec un maximum de 0.80 point.
- Pour un paragraphe ne comportant aucune cotation :
  - paragraphe nommé « chorégraphie » :
    - pénalité de 0.80 point sur la **note E** pour un paragraphe entier non exécuté, quel que soit le nombre de tirets ;
    - pénalité de 0.10 point sur la **note E** pour chaque tiret du paragraphe non exécuté ou exécuté partiellement avec un maximum de 0.80 point par paragraphe.
  - paragraphe avec un autre intitulé que « chorégraphie » :
    - pénalité de 0.80 point sur la **note E** pour l'élément principal du paragraphe non exécuté ;
    - pénalité de 0.80 point sur la **note E** pour un paragraphe entier non exécuté ;
    - pénalité de 0.10 point sur la **note E** pour chaque tiret du paragraphe non exécuté ou exécuté partiellement avec un maximum de 0.80 point par paragraphe.

**Il n'y a pas cumul de ces 2 dernières pénalités.**

## 8.8 2<sup>EME</sup> EXECUTION

Un exercice imposé ne peut pas être recommencé. En cas d'incident technique (barre cassée, coupure du son, etc.), la gymnaste peut, après avis du Président du jury :

- Recommencer en totalité son mouvement : la note de la 1<sup>ère</sup> exécution est annulée.
- OU**
- Ne pas recommencer son mouvement : la note de la 1<sup>ère</sup> exécution est conservée.

## 8.9 ORDRE ET EXECUTION DES ELEMENTS

Les éléments d'un exercice imposé doivent être exécutés dans l'ordre chronologique du texte.

élément non exécuté dans l'ordre chronologique :	<b>0.80 point</b>
élément supplémentaire - tout élément rajouté à l'enchaînement prévu (élément qui n'existe pas dans le degré concerné) :	<b>0.80 point + fautes d'exécution du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré</b>
élément mal exécuté, sans chute et recommencé :	<b>0.50 point + fautes d'exécution sur les 2 tentatives (sauf 6<sup>ème</sup> degré)</b>

## 8.10 INVERSION

Les exercices imposés peuvent être inversés en totalité ou en partie (sauf aux mouvements d'ensemble et à la formation physique), mais les directions ne peuvent être modifiées.

Un pas en plus ou en moins est accepté en cas d'inversion à la poutre et au sol, sauf dans les liaisons d'éléments où figurent le terme « sans arrêt ».

*Exemple : le texte dit : « pas chassé D-G-D », la gymnaste peut exécuter : « pas chassé G-D-G »*

Changement de direction non conforme au texte : **0.30 point**

## 8.11 FAUTE DE TERMINOLOGIE OU OUBLI

faute de terminologie sur 1 élément non coté : (ex : bras verticaux à la place de bras à l'horizontale)	0.10 point (sur la Note E)
manque 1 élément non coté dans 1 paragraphe coté :	0.10 point (sur la Note E)

## 8.12 ELEMENTS AU CHOIX

Lorsque des éléments au choix sont proposés, la gymnaste doit choisir l'une des deux options.

En cas de chute lors de la 1<sup>ère</sup> exécution :

- la gymnaste peut exécuter à nouveau le même élément mais n'a pas le droit de tenter l'autre élément.
- si la gymnaste exécute un élément différent : **les 2 éléments exécutés ne sont pas reconnus, mais les fautes d'exécution seront prises en compte sur les 2 éléments.**

Au saut, lorsque dans un même degré, des sauts différents sont proposés, la gymnaste doit réaliser 2 fois le même saut.

Option différente au 2<sup>ème</sup> saut : **2<sup>ème</sup> saut nul, la gymnaste est notée sur le 1<sup>er</sup> saut.**

## 8.13 DEFINITION

<u>Élan intermédiaire (barres)</u> : élan supplémentaire consécutif à un arrêt ou à une montée à l'appui corps en ouverture :	0.50 point
<u>Appui d'une jambe contre la poutre</u> : l'appui est une touche importante qui permet à la gym de se stabiliser :	0.30 point
<u>Surface interdite (saut, barres, poutre)</u> : surface rajoutée sous le tremplin et modifiant sa hauteur par rapport à l'agrès (planche, tapis,...) :	0.50 point
<u>Sortie du tapis (sol)</u> : les sorties en bout de tapis, au début, en cours et en fin de mouvement ne sont pas pénalisables (sauf celles liées à un élément désaxé) :	Sans pénalité
<u>Éléments désaxés (sol)</u> : un élément ou une série d'éléments désaxés, avec ou sans sortie du tapis :	0.10/0.30 point à chaque fois
<u>Chute</u> : appui d'une ou deux mains ou bras au sol, sur le bassin ou sur les genoux, sur ou contre l'agrès (sauf en BA) : Si la gymnaste fait des pas à la réception puis chute, il n'y a pas cumul de pénalités. Seule la chute compte.	1 point
Modifier la hauteur des barres sans autorisation :	0.50 point par gymnaste concernée

## 8.14 ANNONCE DES DEGRES

Les gymnastes sont responsables de l'annonce des numéros des degrés qu'elles exécutent.  
Mauvaise annonce du degré (Poussins) : pour tous les agrès, sans pénalité

<b>mauvaise annonce du degré (aînées et jeunesses)</b> : pour tous les agrès (sauf saut 6 <sup>ème</sup> )	notation du degré exécuté (note D) et pénalité <b>0.80 point</b> sur note E
<b>mauvaise annonce du saut</b> (poussins, jeunesses et Aînées sauf saut 6 <sup>ème</sup> degré) : <i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1<sup>er</sup> saut annoncé : 3<sup>ème</sup> degré, saut exécuté : 2<sup>ème</sup> degré. Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur intervient alors et demande la nullité du saut. Au 2<sup>ème</sup> saut, la gymnaste peut annoncer un 3<sup>ème</sup> et réaliser un 3<sup>ème</sup> degré. Après la demande de nullité du saut, il ne reste que 2 courses et 1 saut à la gymnaste.</li><li>• 1<sup>er</sup> saut annoncé : 3<sup>ème</sup> degré, saut exécuté : 2<sup>ème</sup> degré. Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur ne dit rien. Le juge note le 2<sup>ème</sup> degré et pénalise de <b>0.80 pt pour mauvaise annonce du saut</b>. La gymnaste est obligée d'effectuer un 2<sup>ème</sup> degré pour le second saut car les 2 sauts doivent être identiques. Si elle réalise un 3<sup>ème</sup> degré, son deuxième saut ne sera pas noté et elle n'a plus d'essai autorisé.</li></ul>	Si au 1 <sup>er</sup> saut, la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.
<b>pas d'annonce du saut :</b>	le juge ne laisse pas la gymnaste effectuer un saut avant de connaître son degré.

## 8.15 TEMPS D'ECHAUFFEMENT PENDANT LA COMPETITION

Les gymnastes ont droit à 30 secondes d'échauffement à la poutre et au sol et 50 secondes aux barres asymétriques et au saut.

A la table de saut, le temps d'échauffement doit permettre à chaque gymnaste d'effectuer au moins 2 sauts (3 courses).

Au mouvement d'ensemble, l'équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé.

## 8.16 NOTATION AU SAUT POUR LES COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSE

Les gymnastes ont droit à deux essais dans le degré présenté. La moyenne de chaque saut est calculée séparément.

La meilleure moyenne est retenue comme Note Finale.

## 8.17 JURYS AUX AGRES

Nombre de juges par agrès : 2 au minimum

Nombre de juges au mouvement d'Ensemble : 6

Placement des juges :

- Saut : de côté, dans l'axe de la table de saut ;
- Barres : de profil, dans l'axe des barres ;
- Poutre : de côté, parallèle à la poutre ;
- Sol : de côté, le long des tapis.

**FAUTES GENERALES (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1er au 5ème degré)**

FAUTES	Petites 0 10 pt		Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largr épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x (en TS)	
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>					
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé ou carpé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès (sauf en BA)	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce du degré (Barres, Poutre, Sol et Saut)					
• Aînées/Jeunesses	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E				
• Poussins	SP				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste sans connaître le degré				
Saut exécuté avant le signal des juges	Le saut est à refaire : SP				
Faute de terminologie (choré/liaison) ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la note D + pénalité de 3 pts sur la note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				0.80 pt
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec), sauf pour les 3 premiers degrés poussins	chq f.	x			

FAUTES	Petites 0 10 pt		Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart ...)	chq f.		x		
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				0.80 pt
Élément mal exécuté, sans chute et recommencé				x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix :					
• option différente après chute en Barres, Poutre et Sol	Perte de la valeur de l'élément sur la note D + fautes d'exécution sur la note E <b>sur les 2 éléments</b>				
• option différente au 2 <sup>ème</sup> saut	2 <sup>ème</sup> saut nul, la gymnaste est notée sur le 1 <sup>er</sup> saut				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Élan supplémentaire en entrée : un 2 <sup>ème</sup> élan est autorisé à l'entrée en Barres et Poutre					
• élan avec entrée non réalisée <b>sans</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
• élan avec entrée non réalisée <b>et</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire), quelque soit le nombre de rebonds				x	
<b>Fautes spécifiques en Poutre et Sol</b>					
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f.			x	
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	<10°		de 10° à 30°	≥ 30° valeur élt : note D
Acrobatie non dans le plan vertical	chq f.	<10°	de 10° à 30°	≥30°	
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x	x		
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.		x		
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.		x		
Manque d'harmonie musique mouvement	chq f.	x	x	max 0.50 pt sur tout le mouvement	
Sortie en bout de tapis sauf élément desaxé	SP				
<b>Fautes spécifiques en Barres</b>					
Élan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.			x	
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et les balancers BI et BS	chq f.	x	x		
Élément ou passage réalisé de façon discontinue	chq f.	x	x	x	
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		

FAUTES	Petites 0 10 pt		Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
	Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x	
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.				1 pt
<b>Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE</b>					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté	chq f.				0.80 pt
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sauf en BA / ou sur la zone interdite au saut : ou mains au-dessus des tapis)	chq f.			X	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym	chq f.		X		
Gêner la visibilité des juges	chq f.	X			
Touche de l'engin pendant l'exercice	chq f.	X			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	chq f.		X		
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nettoyage complet de la barre	chq f.	X			
Comportement antisportif de l'entraîneur	1 <sup>ère</sup> fois : avertissement / 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de la compétition				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nettoyage complet de la barre	chq f.	X			
Irrégularités aux agrès :					
• Fautes de présentation en début et/ou fin d'exercice	chq f.	X			
• Pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• Poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- Pour l'équipe			X		avec un max. de 1 pt
- Pour les gymnastes individuelles			X		
• Déplacer le tapis supplémentaire				X	
• Ajout d'un autre tapis supplémentaire				X	
• Modifier la hauteur des agrès sans autorisation				X	
• Réglages des barres en cours de mouvement	Exercice terminé				
• Placer le tremplin sur une surface non autorisée				X	
• Enlever les ressorts du tremplin				X	
• Dépassement du temps de chute (Barres et Poutre)	Exercice terminé				
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)	à chq agr.		X		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 points				

## 8.18 FEUILLES DE NOTATION

Les juges remplissent les feuilles de notation. Ils indiquent en face du numéro de chaque gymnaste les éléments suivants :

- le degré effectué ;
- la note D ;
- la moyenne des notes E ;
- la note finale obtenue.

L'original de la feuille de pointage est destiné au secrétariat.  
La copie est remise à l'entraîneur pour vérification.

## 8.19 NOTE DE DISCIPLINE

Une note de discipline sur 10 points est attribuée, à chaque agrès et aux ensembles, par équipe.  
Les pénalités pour fautes de discipline sont déduites par le jury de l'agrès ou par le responsable d'agrès, avec accord du Président du jury.

Pénalités :

retard non justifié sur le lieu de compétition ou à l'agrès	<b>2 points</b>
dépassement du temps d'échauffement	<b>0.30 point par gym, avec un maximum d'1 point par équipe</b>
mauvaise répartition des degrés	<b>0.50 point</b>
indiscipline, chahut, déplacement intempestif	<b>2 points</b>
comportement antisportif (entraîneur et/ou gymnaste)	<b>0.30 point à chaque fois, avec un maximum de 2 points par équipe</b>
non-respect de l'ordre de passage aux agrès	<b>1 point</b>
justaucorps enlevé sur le terrain de compétition même partiellement durant la compétition	<b>0.30 point par gym concernée</b>
Non-respect par l'entraîneur des règles JA 1.1.4 (ensembles)	<b>0.30 points</b>
tenue des entraîneurs non conforme	<b>2 points (au 1<sup>er</sup> agrès)</b>

## 9. AINEES - JEUNESSES PROGRAMME LIBRE

La FSCF propose des compétitions à l'échelon départemental, régional et national sur des programmes libres, par équipes et en individuel.

Championnats départementaux et régionaux pour les catégories Fédérales, les catégories 1 et 2

**Pour la tenue des gymnastes, les normes des agrès et les aménagements fédéraux il convient de se reporter au RESC « Championnat National Individuel »**

### 9.1 CATEGORIES D'AGES

Benjamine	Minime	Cadette	Junior	Senior
2010-2011	2008-2009	2006 - 2007	2004 - 2005	2003 et avant

### 9.2 GENERALITES

Les gymnastes ont la possibilité de participer à des compétitions sur programme libre. Les mouvements sont conçus par chaque entraîneur en fonction du code FIG en vigueur ou du code catégorie 2 de la FSCF.

### 9.3 PRINCIPE DE BASE

Le code de pointage FIG 2017-2020 est appliqué lors des compétitions individuelles et par équipes sur programme libre.

#### 9.3.1 VALEUR DE DIFFICULTES

En barres, poutre et sol, **8 éléments maximum** codifiés (sortie comprise) dont la valeur est plus élevée seront comptabilisés.

#### 9.3.2 EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

Chaque exigence réalisée vaut 0.50 pt.

##### 9.3.2.1 BARRES

- 1- Envol de BS à BI ;
- 2- Envol à la même barre ;
- 3- Deux prises différentes ;
- 4- Élément sans envol avec tour de 360°.

##### 9.3.2.2 POUTRE

- 1- Liaison d'au moins deux éléments gymniques différents dont un saut avec écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral ;
- 2- 1 tour (groupe3) ;
- 3- Une série acro minimum de 2 éléments avec envol dont un salto ;
- 4- Élément acro de direction différente (Av/Lat, Arr).

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

- 3 gymniques ;
- 3 acrobaties ;
- et deux au choix.

### **9.3.2.3 SOL**

- 1- Un passage gymnique de 2 sauts différents dont 1 avec un écart de 180° en position transversale/latérale ou écarté latéral ;
- 2- Salto avec rotation longitudinale (360° mini) dans une ligne acrobatique ;
- 3- Salto avec double rotation transversale dans une ligne acrobatique ;
- 4- Salto Arr et Av (sauf renversement libre) dans une ou différentes lignes acrobatiques.

Une ligne acrobatique consiste en un minimum de 2 éléments avec envol, dont un salto, liés directement.

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

- 3 gymniques ;
- 3 acrobaties ;
- et deux au choix.

## 10. CATEGORIE 2

### 10.1 PRINCIPE DE BASE

---

Compétitions organisées seulement sur le plan départemental et régional.

Les valeurs des éléments et les critères de notation sont définis dans le code FIG 2017-2020 et le code « Catégorie 2-Catégorie 3 » édité par la FSCF Edition 2021.

### 10.2 NOTATION

---

- Saut : pour toutes les catégories d'âges : 2 sauts identiques ou différents ;
- Barres, Poutre et Sol : la composition des mouvements est libre.

### 10.3 EXECUTION

---

Se référer aux feuilles de notation.

## 11. CHAMPIONNAT DES ANCIENNES

### 11.1 DEFINITION

---

- Compétition individuelle sur programme libre, ouverte à toutes les anciennes gymnastes :
  - ayant 27 ans révolus minimum ;
  - ayant cessé les compétitions individuelles depuis 2 ans révolus au moins (le fait d'avoir pris part au présent championnat n'entre pas en compte).
- Compétition organisée pour 5 candidates minimum.

### 11.2 ENGAGEMENTS

---

Les engagements doivent comporter les indications suivantes :

- nom et prénom ;
- date de naissance ;
- situation de famille ;
- date de la dernière compétition individuelle ;
- numéro de licence.

### 11.3 EPREUVES

---

- Les épreuves sont au nombre de 4 :
  - Saut ;
  - Barres asymétriques ;
  - Poutre ;
  - Sol ;
- Les gymnastes sont autorisées à n'effectuer que 3 agrès.

### 11.4 REGLES TECHNIQUES

---

- Règlement « Catégorie 3 » ;
- Des bonifications à ajouter au total général sont accordées en fonction de l'âge et de la situation familiale des concurrentes :
  - par année révolue au-dessus de 30 ans 0.50 point
  - par enfant 0.50 point

**Ces bonifications peuvent se cumuler.**

Le port du collant de jambes ou du corsaire est autorisé.

#### CLASSEMENT

Le classement s'effectue en prenant les 3 meilleures notes de chaque gymnaste.

# **PARTIE II**

## **MOUVEMENTS IMPOSES**

# PROGRAMME FÉDÉRAL FSCF GYMNASTIQUE FÉMININE 2021-2022

## SOMMAIRE POUSSINS

<b>FORMATION PHYSIQUE .....</b>	<b>43</b>
P1.1 Notation	44
P1.2 Exercice	44
<b>TABLE DE SAUT .....</b>	<b>46</b>
P2.1 tableau des fautes générales des imposées poussins en table	47
P2.2 Généralités	48
P2.3 exercices	48
P2.4 1 <sup>er</sup> / 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> degré	50
P2.5 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré	51
<b>BARRES ASYMÉTRIQUES .....</b>	<b>52</b>
P3.1 tableau des fautes générales des imposées poussins en barres asymétriques	53
P3.2 les balancers	55
P3.3 éléments tentés / éléments reconnus	56
P3.4 comment lire une feuille d'imposé	57
P3.5 1 <sup>er</sup> degré - 4pts	58
P3.6 2 <sup>ème</sup> degré - 5pts	59
P3.7 3 <sup>ème</sup> degré - 6pts	60
P3.8 4 <sup>ème</sup> degré - 7 ou 8pts	62
P3.9 5 <sup>ème</sup> A degré - 9 ou 10pts	64
P3.10 5 <sup>ème</sup> B degré - 9 ou 10pts	66
<b>POUTRE .....</b>	<b>68</b>
P4.1 tableau des fautes générales des imposées poussins en poutre	69
P4.2 éléments tentés / éléments reconnus	71
P4.3 comment lire une feuille d'imposé	72
P4.4 1 <sup>er</sup> degré - 4pts	73
P4.5 2 <sup>ème</sup> degré - 5pts	75
P4.6 3 <sup>ème</sup> degré - 6pts	77
P4.7 4 <sup>ème</sup> degré - 8pts	80
P4.8 5 <sup>ème</sup> degré - 10pts	83
<b>SOL .....</b>	<b>86</b>
P5.1 tableau des fautes générales des imposées poussins en SOL	87
P5.2 éléments tentés / éléments reconnus	89
P5.3 comment lire une feuille d'imposé	90
P5.4 1 <sup>er</sup> degré - 4pts	91
P5.5 2 <sup>ème</sup> degré - 5pts	92
P5.6 3 <sup>ème</sup> degré - 5.5 ou 6pts	94
P5.7 4 <sup>ème</sup> degré - 7.5 ou 8pts	97
P5.8 5 <sup>ème</sup> degré - 9.5 ou 10pts	100

<b>MOUVEMENT D'ENSEMBLE JEUNESSES .....</b>	<b>103</b>
J1.1 Généralités	104
J1.2 Notation - 6 juges	104
J1.3 Alignement	104
J1.4 Coefficients	104
<b>MOUVEMENT D'ENSEMBLE AÎNÉES .....</b>	<b>109</b>
A1.1 Généralités	110
A1.2 Notation - 6 juges	110
A1.3 Alignement	110
A1.4 Coefficients	110
<b>TABLE DE SAUT .....</b>	<b>116</b>
JA2.1 tableau des fautes générales des imposées jeunesses et aînées en table de saut	117
JA2.2 Généralités	118
JA2.3 exercices	118
JA2.4 1 <sup>er</sup> / 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> degré	120
JA2.5 3 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré par renversement	121
<b>BARRES ASYMÉTRIQUES.....</b>	<b>122</b>
JA3.1 tableau des fautes générales des imposées jeunesses et aînées en barres asymétrIQUES	123
JA3.2 les balancers	125
JA3.3 éléments tentés / éléments reconnus	126
JA3.4 comment lire une feuille d'imposé	127
J3.5 1 <sup>er</sup> degré - 4pts	128
JA3.5 2 <sup>ème</sup> degré - 5pts	129
JA3.6 3 <sup>ème</sup> degré - 6pts	130
JA3.7 4 <sup>ème</sup> degré - 8pts	132
JA3.8 5 <sup>ème</sup> A degré - 10pts	135
JA3.9 5 <sup>ème</sup> B degré - 10pts	137
<b>POUTRE.....</b>	<b>139</b>
JA4.1 tableau des fautes générales des imposées jeunesses et aînées en poutre	140
JA4.2 éléments tentés / éléments reconnus	142
JA4.3 comment lire une feuille d'imposé	144
J4.4 1 <sup>er</sup> degré - 4pts	145
JA4.4 2 <sup>ème</sup> degré - 5pts	147
JA4.5 3 <sup>ème</sup> degré - 6pts	149
JA4.6 4 <sup>ème</sup> degré - 8pts	152
JA4.7 5 <sup>ème</sup> A degré - 10pts	154
JA4.8 5 <sup>ème</sup> B degré - 10pts	159
<b>SOL.....</b>	<b>163</b>
JA5.1 tableau des fautes générales des imposées jeunesses et aînées en SOL	164
JA5.2 éléments tentés / éléments reconnus	166
JA5.3 comment lire une feuille d'imposé	167
J5.4 1 <sup>er</sup> degré - 4pts	168
JA5.4 2 <sup>ème</sup> degré - 5pts	171
JA5.5 3 <sup>ème</sup> degré - 5,5 ou 6pts	174
JA5.6 4 <sup>ème</sup> degré - 7,5 ou 8Pts	178
JA5.7 5 <sup>ème</sup> degré - 9,5 ou 10Pts	182
<b>6<sup>EME</sup> DEGRÉ .....</b>	<b>187</b>
A6.1 Décomposition de la note	188
A6.2 Généralités	188
A6.3 Difficultés - 9.00 pts	188
A6.4 Exigences de Composition : E.C. - 2.50 pts	189
A6.5 Bonification - 1.50 pt	189
A6.6 Exécution - 10 pts	189
A6.7 tableau des fautes générales applicables aux mouvements 6 <sup>ème</sup> degré	190
A6.8 Saut	193
A6.9 Barres Asymétriques	197
A6.10 poutre	202
A6.11 sol	208
A6.12 directives techniques pour les 6 <sup>ème</sup> degrés (Difficultés 6 <sup>ème</sup> et Autres Difficultés)	213
Notation. 6 <sup>ème</sup> degré - Barres Asymétriques - N° Gym :	216
Notation. 6 <sup>ème</sup> degré - POUTRE - N° Gym :	217
Notation. 6 <sup>ème</sup> degré - SOL - N° Gym :	218
<b>ANNEXES .....</b>	<b>219</b>

# IMPOSÉS POUSSINS

## FORMATION PHYSIQUE

---

*La formation physique est un mouvement imposée aux gymnastes de la catégorie «Poussins» pour travailler la coordination, le rythme, les positions de base de la gymnastique et la mémorisation d'un exercice.*

# P1. FORMATION PHYSIQUE

## P1.1 NOTATION

Sur 10 points moins les pénalités pour faute d'exécution ou autres décrites ci dessous

FAUTES		DÉDUCTIONS
Musique	manque partiel d'harmonie	0.10 pt
	déphasage final (avant ou après)	0.10 pt
Exécution	fautes spécifiques	voir paragraphes
	fautes générales	voir tableau des fautes générales
	Un paragraphe non exécuté	0.80 pt
	Un paragraphe exécuté partiellement	0.10 pt pour faute de texte par «temps» non exécuté
	Faute de texte	0.10 pt
	Entraîneur comptant à haute voix	2 pts

## P1.2 EXERCICE

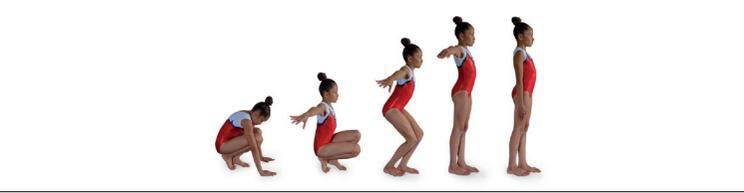
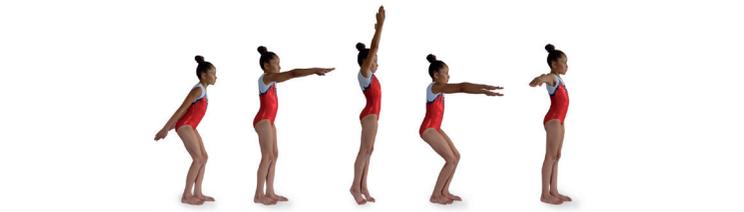
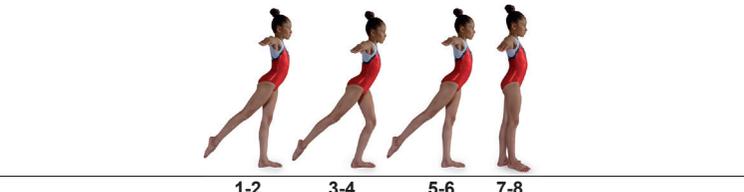
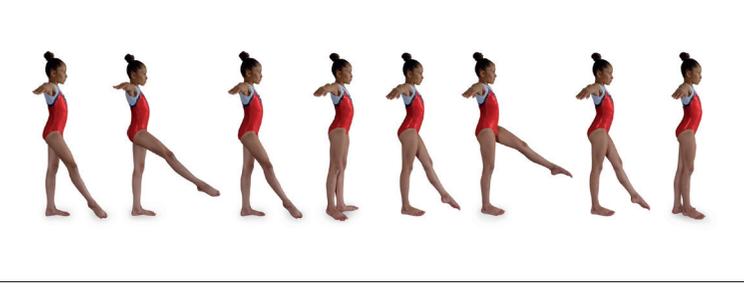
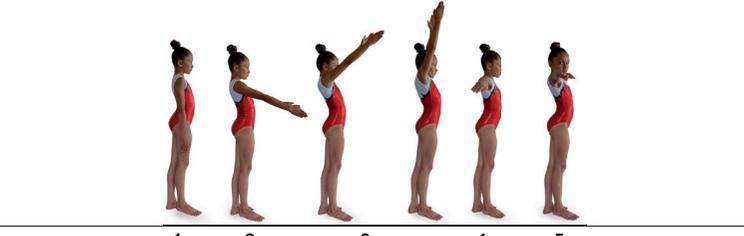
### Position initiale :

Départ au siège, buste droit, jbe G tendue pointe de pied en extension, jbe D pliée par dessus genou G pied pointé à coté du genou, bras à l'oblique AR basse doigts pointés au sol, tête droite, profil G côté juges

### 4 temps d'introduction

La formation physique ne peut être inversé ni en totalité, ni en partie.

Textes		Figurines	Fautes spécifiques
A	1-2 : Maintenir la position 3-4 : S'établir au siège jbes serrées tendues, pointes de pieds flex (fléchies) 5-6 : Extension des pointes de pieds 7-8 : S'établir au coucher dorsal en amenant les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol		Dos rond au siège : 0.10/0.30 pt Mains à plat : 0.10 pt
	1-2	3-4	5-6
B	1-2 : Mi-flexion des jbes, pieds à plats 3-4 : Décoller les épaules en amenant les mains tendues au dessus des genoux, bras tendus, regard sur mains 5-6 : Revenir à la position couchée dorsale, bras à l'horizontale latérale, paumes au sol 7-8 : Se redresser au siège jbes tendues serrées pointes de pieds en extension, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol		Mains posées tendues sur les genoux : SP Epaules non relevées : 0.30 pt Dos rond au siège : 0.10/0.30 pt
	1-2	3-4	5-6
C	1-2 : Par appui de la main G, effectuer un 1/2 tour à G pour s'établir à la station ventrale bras tendus, épaules à la verticale des mains 3-4 : S'établir à l'appui quadrupédique dos rond, tête rentrée 5-6 : Dos plat, tête dans la prolongement du corps, regard sur mains 7-8 : S'établir à la position à genoux assis-talons en rapprochant les mains devant les genoux, paumes au sol		Positions dos non respectées : 0.10 pt chq fois
	1-2	3-4	5-6

D	<p>1-2 : Par appui des mains, s'établir à la position accroupie, pieds décalés</p> <p>3-4 : Redresser le buste, dos droit en élevant les bras à l'horizontale latérale</p> <p>5-6 : Se redresser à la station</p> <p>7-8 : Abaisser les bras le long du corps latéralement</p>	 <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p>	<p>Dos rond à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</p>
E	<p>1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse, paumes de main libres</p> <p>3-4 : Extension des jbes sur pointes de pieds en élevant les bras par l'AV à la verticale, paumes de mains libres</p> <p>5-6 : Mi-flexion des jbes, en posant les talons simultanément abaisser les bras vers l'AV à l'horizontale, paumes vers le sol</p> <p>7-8 : Extension des jbes en amenant les bras à l'horizontale latérale</p>	 <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p>	<p>Pieds non décalés : 0.10 pt</p> <p>Talons insuffisamment soulevés : 0.10 pt</p>
F	<p>1 : 1 pas du pied D, pied légèrement ouvert</p> <p>2 : Elever jbe G tendue à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Mi flexion de la jbe D</p> <p>5-6 : Extension de la jbe D</p> <p>7-8 : Rassembler pied G devant pied D, talon G au milieu du pied D, genoux ouverts</p>	 <p>1    2    3-4    5-6    7-8</p>	<p>Jbe AR fléchie : 0.10/0.30 pt</p> <p>Buste penché : 0.10 pt chq fois</p>
G	<p>1-2 : Elever jbe D tendue à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Mi flexion de la jbe G</p> <p>5-6 : Extension de la jbe G</p> <p>7-8 : Rassembler pied D devant pied G, talon D au milieu du pied G, genoux ouverts</p>	 <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p>	<p>Jbe AR fléchie : 0.10/0.30 pt</p> <p>Buste penché : 0.10 pt chq fois</p>
H	<p>1 : Pointer pied D en AV, genou ouvert</p> <p>2 : Elever jbe D à l'oblique AV basse</p> <p>3 : Pointer pied D en AV</p> <p>4 : Rassembler pied D derrière pied G, talon G au milieu du pied D</p> <p>5 : Pointer pied G en AV, genou ouvert</p> <p>6 : Elever jbe G à l'oblique AV basse</p> <p>7 : Pointer pied G en AV</p> <p>8 : Rassembler pied G derrière pied D, talon D au milieu du pied G</p>	 <p>1    2    3    4    5    6    7    8</p>	<p>Jbe AV fléchie : 0.10/0.30 pt</p> <p>Genoux non-ouverts : 0.30 pt</p>
I	<p>1 : Abaisser les bras latéralement le long du corps</p> <p>2-3-4 : Elever les bras tendus par l'AV, et en passant par la verticale, les abaisser à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</p> <p>5 : <b>Position Finale</b> Fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, paume vers le sol, simultanément, rotation de la tête à D, regard sur main D</p>	 <p>1    2-----3-----4    5</p>	<p>Bras non passés par l'AV : 0.10 pt</p> <p>Bras non à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Bras non à l'horizontale : 0.10 pt</p> <p>Mouvement discontinu : 0.30 pt</p>

# IMPOSÉS POUSSINS TABLE DE SAUT

---

*Les gymnastes de la catégorie «Poussins» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré.*

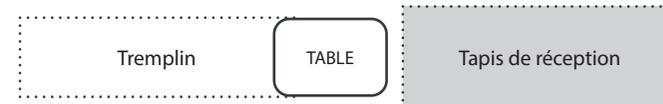
## P2. TABLE DE SAUT

### P2.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN TABLE

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Pas de pose de mains sur la table de saut	Saut nul				
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x	
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Ne pas arriver sur les pieds d'abord	Saut nul				
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	SP				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste sans connaître le degré				
Saut exécuté avant le signal des juges	Le saut est à refaire SP				
Pour les sauts au choix : option différente au 2 <sup>ème</sup> saut	2 <sup>ème</sup> saut nul, la gymnaste est notée sur le 1 <sup>er</sup> saut				
<b>Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE</b>					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au dessus du tapis	chq f.			x	
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table de saut				x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> degré)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur	1 <sup>ère</sup> fois : avertissement / 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de la compétition				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x		avec un max. de 1pt
- pour les gymnastes individuelles			x		
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

## P2.2 GÉNÉRALITÉS

- La gymnaste doit effectuer 2 sauts identiques (même degré et s'il y a lieu même option) mais au maximum 3 courses.
- Un saut est considéré comme réalisé si la gymnaste court et qu'elle touche soit le tremplin, le mini trampoline, le trampo-tremp ou la table.
- Le juge ne doit pas laisser démarrer la gymnaste s'il ne connaît pas son degré.
- En cas de saut nul au 1er essai, le juge doit en informer l'entraîneur avant le 2ème essai.
- La course n'est pas à évaluer.
- Possibilité d'utiliser un trampo-tremp à la place d'un double tremplin pour les régions qui en possèdent.
- Placement de l'entraîneur au saut : Interdiction à l'entraîneur de se placer à l'intérieur des pointillés



## P2.3 EXERCICES

<p><b>1er degré</b></p> <p><b>SURFACES D'IMPULSION</b></p> <p>Caisse + trampo </p> <p>ou Tremplin + trampo </p> <p>ou Trampo-tremp </p> <p>ou Tremplin double </p> <hr/> <p>Frappe, saut vertical et réception sur 2 tapis de 20cm</p>	<p>4 pts</p>		<p>Avec ou sans élan, appel des 2 pieds sur le mini trampoline ou le trampo-tremp pour réaliser un saut vertical.</p> <p>Réception sur les tapis à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p>
<p><b>2ème degré</b></p> <p><b>SURFACES D'IMPULSION</b></p> <p>Caisse + trampo </p> <p>ou Tremplin + trampo </p> <p>ou Trampo-tremp </p> <p>ou Tremplin double </p> <hr/> <p>Frappe, saut vertical sur table de saut. (1 ou 2 pas autorisés) Saut vertical et réception.</p>	<p>5 pts</p>		<p>Avec ou sans élan, appel des 2 pieds sur le mini trampoline ou le trampo-tremp pour réaliser un saut vertical en montant sur la table de saut.</p> <p>1 ou 2 pas saut vertical pour se réceptionner à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p>

<p><b>3ème degré</b></p>			
<p><b>SURFACES D'IMPULSION</b></p> <p>Trampo-tremp </p> <p>ou Tremplin double </p>	<p><b>6 pts</b></p>		<p>Appel des 2 pieds sur le double tremplin ou le trampo-tremp pour réaliser un saut vertical en montant sur la table de saut.</p> <p>Sans arrêt, saut vertical pour se réceptionner à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p> <p>S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps. Basculer à l'ATR jbes serrées et tomber, sur les tapis en alignement, sur le dos.</p>
<p>Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception.</p> <p>ATR tomber dos sur 1 sur tapis de 10cm (pas trop dur)</p>			
<p><b>4ème degré</b></p>			
<p><b>SURFACES D'IMPULSION</b></p> <p>Trampo </p> <p>ou Tremplin + trampo </p>	<p><b>8 pts</b></p>		<p>Appel des 2 pieds sur le mini-trampoline, pour élever le corps tendu à l'ATR passager.</p> <p>Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p> <p>Possibilité de mettre un tremplin simple avant le mini trampoline.</p>
<p>Lune</p>			
<p><b>5ème degré</b></p>			
<p><b>SURFACES D'IMPULSION</b></p> <p>Trampo-tremp </p> <p>ou Tremplin double </p>	<p><b>10 pts</b></p>		<p>Appel des 2 pieds sur le trampo-tremp ou double tremplin, pour élever le corps tendu à l'ATR passager.</p> <p>Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p>
<p>Lune</p>			

## P2. TABLE DE SAUT

### P2.4 1<sup>ER</sup> / 2<sup>ÈME</sup> ET 3<sup>ÈME</sup> DEGRÉ

La gym doit réaliser **2 sauts identiques** mais **3 courses maximum** :

- Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**
- Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

1 <sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS	2 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 5PTS	3 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS
		
Frappe, saut vertical et réception.	Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception.	Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception. ATR tomber dos sur tapis.

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>1<sup>er</sup> envol</b>					
Elévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Bras dans le prolongement du corps			x		
Corps aligné			x		
<b>Appui pédestre sur la table (2ème et 3ème degré)</b>					
Pose de pieds alternative (2ème et 3ème degré)			x		
Déséquilibre		x	x		
Manque de continuité (3ème degré)		x	x	x	
1 ou 2 pas avant le saut au 3ème degré					x
<b>2<sup>ème</sup> envol (2ème et 3ème degré)</b>					
Elévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Corps aligné			x		
<b>Réception</b>					
Pose de pieds alternative (1er degré)			x		
Déviations par rapport à l'axe de réception		x	x		
<b>ATR tombé dos</b>					
Bras dans le prolongement du corps à la pose de mains			x		
Bras fléchis		x	x	x	
Corps aligné à la verticale			x		
Corps aligné dans la phase après la verticale			x		

**NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE**

## P2. TABLE DE SAUT

### P2.5 4<sup>ÈME</sup> ET 5<sup>ÈME</sup> DEGRÉ

La gym doit réaliser **2 sauts identiques** mais **3 courses maximum** :

- Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**
- Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

4 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 8PTS	5 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 10PTS
	
Lune mini trampoline	Lune trampo-tremp ou double tremplin

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>1<sup>er</sup> envol</b>					
Corps cassé		x	x	x	x
Corps cambré		x	x		
<b>Appui</b>					
Appui prolongé		x	x	x	
Bras fléchis (si tête touche la table = saut nul)		x	x	x	x
Épaules en avant		x	x	x	
Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui	Saut nul				
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>					
Hauteur insuffisante		x	x	x	
Frôler la table de saut avec les fesses ou le dos			x		
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos				x	
<b>Réception</b>					
Déviation par rapport à l'axe de réception		x	x		
Longueur insuffisante		x	x	x	

**NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE**

# IMPOSÉS POUSSINS BARRES ASYMÉTRIQUES

---

*Les gymnastes de la catégorie «Poussins» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré.*

# P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## P3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN BARRES ASYMÉTRIQUES

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	SP				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement) ou aidé	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Element principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Elément mal exécuté, non chuté et recommencé	chq f.			x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Elan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Barres :	SP				
• élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					
• élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)				x	1 pt
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.			x	
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et dans les balancers BI et BS	chq f.	x	x		
Elément ou passage réalisé de façon discontinue	chq f.	x	x	x	
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x	
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.				1 pt

## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN BARRES ASYMÉTRIQUES (SUITE)

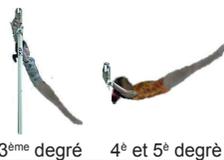
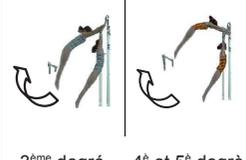
FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis	SP				
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 1er, 2ème et 3ème degré) (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Aide de l'entraîneur sur un élément non coté	0,80pt sur la note E				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre		x			
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
<b>Irrégularités aux agrès :</b>					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
déplacer le tapis supplémentaire				x	
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
enlever les ressorts du tremplin				x	
placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
dépassement du temps de chute (30 s)	Exercice terminé				
réglage de la barre en cours de mouvement	Exercice terminé				
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre		x			

# P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## P3.2 LES BALANCERS

LES COURBES	
Courbe avant	Courbe arrière
	
<b>Le creux est du côté du ventre</b> Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés	<b>Le creux est du côté du dos</b> Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés

DESCRIPTIONS RAPIDES DES BALANCERS		
Balancers jbes fléchies (3 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> degré)	Balancers (4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré)	
	 → Balancer avant	 ← Balancer arrière
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Epaules ouvertes</li> <li>- Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'amplitude est pénalisée (pieds au min à hauteur de BI)</li> <li>- On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.</li> <li>- Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR</li> <li>- L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS</li> </ul>	
<b>Qu'est ce qui donne l'amplitude ?</b> Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement.		

DESCRIPTION DETAILLÉE			
Balancer AV : Phase 1 - avant la verticale			
	✓ La gymnaste passe par une courbe AR avant la verticale		✗ Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en arrière avant la verticale
Balancer AV : Phase 2 - après la verticale			
	✓ A la verticale, le gymnaste passe de la courbe AR à la courbe AV en bloquant les hanches		✗ Le corps est cassé au niveau des hanches
Balancer AV : Phase 3 - fin de balancer AV			
	✓ Le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur		✗ Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché
3 <sup>ème</sup> degré    4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> degré			
	✓ Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre		✗ Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras
3 <sup>ème</sup> degré    4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> degré			
	✓ Les épaules doivent rester ouvertes (angle bras-tronc)		✗ La position des bras reste bloquée et le corps s'élève, l'angle bras-tronc se ferme
3 <sup>ème</sup> degré    4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> degré			
Balancer AR : Phase 4 - avant la verticale			
	✓ Le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser		✗ La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer
3 <sup>ème</sup> degré    4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> degré			
Balancer AV : Phase 5 - après la verticale			
	✓ Le corps passe de la position de courbe AR à celle de courbe AV : la gymnaste doit appuyer sur sa barre		✗ La gymnaste casse ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras
3 <sup>ème</sup> degré    4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> degré			

## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.3 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS POUSSINS	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
DIVERS	Montée à l'appui	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	1/2 tour par couronné	2 <sup>e</sup>	Première jbe engagée	Dégagé deuxième jbe amorcé
	Rotation AV	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	Renversement BI	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds ont quitté le sol ou le tremplin avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Renversement BS	5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
SUSPENSION	Déplacement latéral	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Suspension avec lâcher au moins d'une main	Au moins 1 déplacement de main
	Courbe AV/AR	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>	Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
	1/2 tour à la suspension	3 <sup>e</sup>	Suspension avec lâcher au moins d'une main	1/2 tour terminé
BALANCERS	Balancer AV/AR BI	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Balancer AV/AR BI jbes fléchies	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Balancer AV/AR BS	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Filé	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
ELAN AR	Prise d'élan à l'appui libre	2 <sup>e</sup>	Fouetté des jbes	Bassin décollé de la barre
		3 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse
	Tour Facial AR	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Prise d'élan et rotation engagée	Rétablissement à l'appui
BASCULES	Bascule faciale BI ou BS	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre	Rétablissement à l'appui
SORTIES	Sortie salto groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Sortie filée	5 <sup>e</sup>	Début de renversement du corps vers l'AR	Arrivée sur les pieds d'abord

**PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !**

# P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## P3.4 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>	<p><b>X pts</b></p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p>	<p><b>Dessins</b></p> <p>des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>• <b>Gras italique : conseil technique</b> S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</li> <li>• Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>PRÉCISIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>• Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p><b>Paragraphe non coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>			<p>Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :</b> pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</li> <li>• <b>Si le paragraphe a un intitulé :</b> pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</li> </ul> <p>Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>

**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

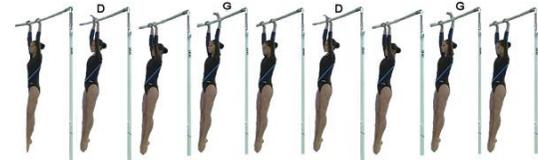
**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

**Note Finale :** Note D + Note E

# P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## P3.5 1<sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS

(le 1<sup>er</sup> degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 1.4) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension			EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	<b>Equerre groupée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De la suspension BS, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l'<b>équerre groupée</b></li> <li>Etendre les jbes à la suspension</li> </ul>	1 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Les cuisses doivent être à l'horizontale minimum</li> </ul>
1.2	<b>Déplacements en suspension</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Déplacement latéral</b> en 4 prises (G, D, G, D)</li> </ul>	1 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt</li> </ul>
1.3	<b>Lâcher</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De la suspension, lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>	↓ 	
1.4	<b>Saut à l'appui facial BI</b> <p><i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur du bassin</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus</li> </ul>	1 	
1.5	<b>Rotation AV</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De l'appui facial BI, <b>rotation AV</b>, descente continue, corps groupé</li> <li>Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres</li> </ul>	1 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Début de la rotation bras tendus <b>puis flexion autorisée des bras</b></li> <li>Descente continue</li> </ul>

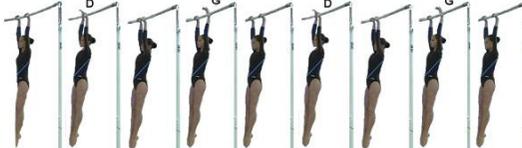
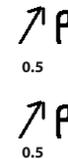
# P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## P3.6 2<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 5PTS

(le 2<sup>ème</sup> degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

1 ou 2 tremplin(s), 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 2.3)  
Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension

### EXIGENCES TECHNIQUES

			EXIGENCES TECHNIQUES
<b>2.1</b>	<b>Déplacements en suspension</b>	<b>0.5</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Déplacement latéral</b> en 4 prises (G, D, G, D)</li> </ul> 		
<b>2.2</b>	<b>Courbe AV, AR + Lâcher</b>	<b>1</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une <b>courbe AV, position tenue</b>, puis <b>courbe AR, position tenue</b></li> <li>• Revenir à la suspension</li> <li>• Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>  <p>0.5 chq courbe</p>		
<b>2.3</b>	<b>Sauts à l'appui facial BI</b>	<b>1</b>	
	<p><i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt</li> <li>• <b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus (jbes en légère fermeture)</li> </ul>  <p>0.5</p>		
<b>2.4</b>	<b>1/2 tour par couronné</b>	<b>1</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal passager en effectuant un <b>1/4 de tour à G</b></li> <li>• Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un <b>1/4 de tour à G</b> pour s'établir à l'appui facial, dos à BS</li> </ul> 		
<b>2.5</b>	<b>Appui libre</b>	<b>1</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à <b>l'appui libre</b>, bras tendus</li> <li>• Retour à l'appui facial BI</li> </ul> 		
<b>2.6</b>	<b>Rotation AV</b>	<b>0.5</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rotation AV</b>, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical</li> <li>• Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres</li> </ul> 		

# P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## P3.7 3<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS

(le 3<sup>ème</sup> degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

1 ou 2 tremplin(s), possibilité de modifier la hauteur de BI avant le début du mouvement et de déplacer le tremplin pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS L'entraîneur place la gymnaste à la suspension BS au paragraphe 3.6			EXIGENCES TECHNIQUES		
<b>3.1</b>	<b>Balancers de bascule BI</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV</li> <li>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</li> </ul>
<b>3.2</b>	<b>Renversement AR</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexion des bras : SP</li> <li>- Amener directement le bassin à la barre</li> </ul>
<b>3.3</b>	<b>Tour facial AR</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>
<b>3.4</b>	<b>Appui libre (élan + sortie repoussé)</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras tendus à l'appui libre</li> <li>- Alignement du corps dans l'appui libre</li> </ul>

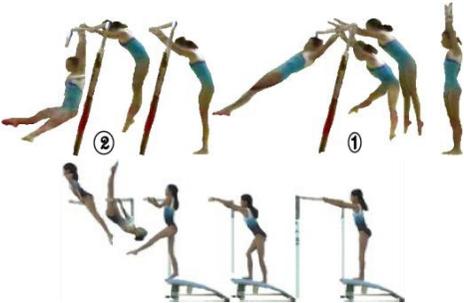
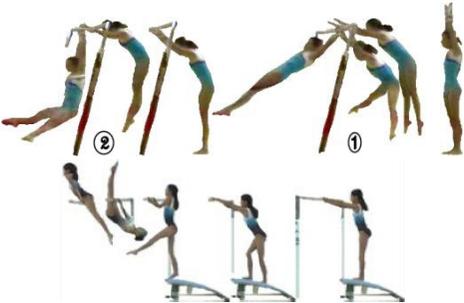
3.5	Balancers AV, AR, AV et AR jbes fléchies + lâcher	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (<b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</li> </ul>
3.6	1/2 tour à la suspension	0.5		
	<p>Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1/2 tour à la suspension</b> en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D</li> </ul>			
3.7	Courbe AV, AR, fouetté + lâcher	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par appui des bras, réaliser une courbe AV, <b>position tenue</b>, puis courbe AR, <b>position tenue</b></li> <li>• Réaliser un <b>fouetté</b> (courbes AV et AR dynamiques)</li> <li>• Revenir à la suspension</li> <li>• Lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>			

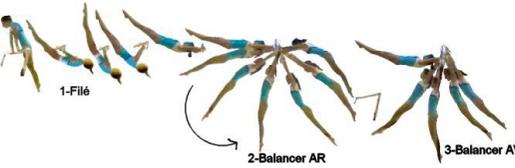
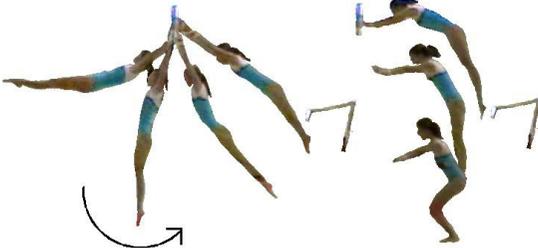
# P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## P3.8 4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 7 OU 8PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s). (déplacement du ou des tremplins autorisé)  
Départ : station face à BI et BS

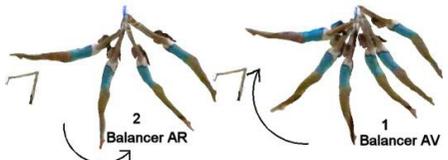
### EXIGENCES TECHNIQUES

Entrée Balancers de bascule BI OU Bascule faciale		(1 ou 2) 1		<u>Balancers de bascule</u> - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR  <u>Renversement AR</u> - <b>Flexion des bras : SP</b> - Amener directement le bassin à la barre
4.1	<b>Balancers de bascule BI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un <b>balancer AV</b>, jbes serrées puis <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées</li> <li>Renversement AR, s'établir à l'appui</li> </ul>	1		<u>Balancers de bascule</u> - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR  <u>Renversement AR</u> - <b>Flexion des bras : SP</b> - Amener directement le bassin à la barre
	OU <b>Bascule faciale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une <b>bascule faciale</b></li> </ul>	2		<u>Bascule faciale</u> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
4.2	<b>Balancer AV - Balancer AR jbes fléchies + lâcher</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre corps tendu, jbes fléchies, pour effectuer un <b>balancer AV</b>, puis un <b>balancer AR</b>, jbes serrées en fin de balancer AR, appuyer sur BI puis lâcher BI pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>	2		- Bras tendus à l'appui libre - Alignement du corps à l'appui libre - Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre - Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV ( <b>dos rond, bassin en rétroversion</b> )

4.3	Tour facial AR BS	1		
	<p>L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS, dos à BI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer <b>un tour facial AR</b></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prise d'élan</b> : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (<i>dos rond</i>)</li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>
4.4	Filé - Balancer AR - Balancer AV	2		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un <b>filé</b> (corps à l'horizontale) <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), <b>balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)</li> </ul>			<p><b>Filé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b></li> <li>- A la fin du filé : alignement complet du corps</li> </ul> <p><b>Balancers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> </ul>
4.5	Balancer AR + Sortie (lâcher)	1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (talons serrés à hauteur de BI minimum)</li> <li>• En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis <b>lâcher BS</b> pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Fin du balancer AR pieds à hauteur de BI</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (<b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</li> <li>- Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher</li> </ul>

# P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## P3.9 5<sup>ÈME</sup> A DEGRÉ - 9 OU 10PTS

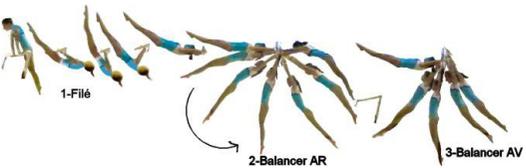
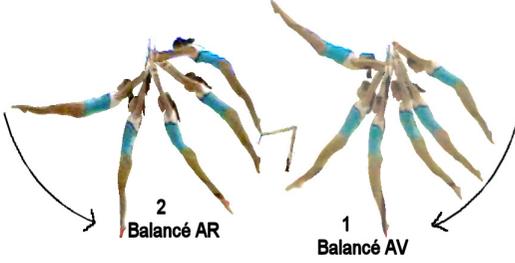
1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS			EXIGENCES TECHNIQUES	
<b>5A.1</b>	<b>Bascule faciale</b>	<b>2</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une <b>bascule faciale</b></li> </ul>			
<b>5A.2</b>	<b>Tour facial AR</b>	<b>1</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tour AR enchaîné directement = SP</b></li> <li>- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></li> </ul>			
<b>5A.3</b>	<b>Prise d'élan à l'appui libre</b>	<b>1.5</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A l'horizontale : 0.30 pt</li> <li>- Sous l'horizontale : 0.50 pt</li> </ul> </li> <li>- Bras tendus</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'<b>appui libre</b> (45°) pour effectuer une sortie, réception à la station, jbes mi-fléchies</li> </ul>			
<b>5A.4</b>	<b>Montée libre sur la BI</b>			<p><b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemple : renversement AR et pose de pieds</li> </ul>			
<b>5A.5</b>	<b>Balancer AV - Balancer AR</b>	<b>1.5</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à la suspension BS pour effectuer un <b>balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV) puis un <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées, talons serrés à hauteur de BI minimum</li> </ul>			

5A.6	<b>Bascule faciale</b> <b>OU Renversement</b>	(1 ou 2)  2		<p><u>Bascule</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
	<b>Bascule faciale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer une <b><u>bascule faciale BS</u></b></li> </ul>	1  		<p><u>Renversement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu</li> </ul>
5A.7	<b>Tour facial AR + sortie filée</b>	2		<p><u>Tour facial AR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</i></li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul> <p><u>Filé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bras tendus dans la bascule du corps</i></li> <li>- A la fin du filé : alignement complet du corps</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b><u>tour facial AR</u></b></li> <li>• Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer une <b><u>sortie filée</u></b> (corps à l'horizontale)</li> </ul>	1  		

# P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.10 5<sup>ÈME</sup> B DEGRÉ - 9 OU 10PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS			EXIGENCES TECHNIQUES	
<b>5B.1</b>	<b>Bascule faciale</b>	<b>2</b>		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	<ul style="list-style-type: none"> <li>De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une <b>bascule faciale</b></li> </ul>			
<b>5B.2</b>	<b>Tour facial AR</b>	<b>1</b>		- <b>Tour AR enchaîné directement = SP</b> - <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b> - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></li> </ul>			
<b>5B.3</b>	<b>Prise d'élan à l'appui libre</b>	<b>1.5</b>		- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : - A l'horizontale : 0.30 pt - Sous l'horizontale : 0.50 pt - Bras tendus
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'<b>appui libre</b> (45°) pour effectuer une sortie, réception à la station, jbes mi-fléchies</li> </ul>			
<b>5B.4</b>	<b>Montée libre sur la BI</b>			- <b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exemple : renversement AR et pose de pieds</li> </ul>			
<b>5B.5</b>	<b>Bascule faciale OU Renversement</b>	(1 ou 2) <b>2</b>		Bascule - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	Bascule faciale <ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer une <b>bascule faciale BS</b></li> </ul>			
	OU <b>Renversement</b>	<b>1</b>		Renversement - <b>Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un <b>renversement AR à BS</b></li> </ul>			

5B.6	Tour facial - Filé - Balancer AR - Balancer AV	1.5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></li> <li>• Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un <b>filé</b> (corps à l'horizontale) <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (talons serrés à hauteur de BI minimum), <b>balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)</li> </ul>	0		<p><u>Tour facial AR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prise d'élan</b> : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>
		0.5		<p><u>Filé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b></li> <li>- A la fin du filé : alignement complet du corps</li> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</li> </ul>
5B.7	Balancer AR - Balancer AV + sortie Echappe groupée	2		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancer AR, jbes serrées ou écartées, talons serrés à hauteur de BI minimum</li> <li>• Balancer AV corps tendu</li> <li>• Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé de 360° <b>sortie échappe groupée</b>, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</li> </ul>	1	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</li> </ul> <p><u>Lâcher</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète des épaules</li> <li>- Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché</li> </ul>

# IMPOSÉS POUSSINS POUTRE

---

*Les gymnastes de la catégorie «Poussins» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré.*

# P4. POUTRE

## P4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN POUTRE

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	SP				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Élément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Élément mal exécuté, non chuté et recommencé				x	
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés)	chq f.	x			
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Élan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Poutre :	SP				
• élan avec entrée non réalisée <b>sans</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					
• élan avec entrée non réalisée <b>et</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)				x	
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30° (valeur élt : ND)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	

## P4. POUTRE

### P4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN POUTRE (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes spécifiques en Poutre</b>					
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.		x		
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x	x		
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.		x		
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 1er, 2ème et 3ème degré) (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Aide de l'entraîneur sur un élément non coté					0,80pt sur la note E
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
<b>Irrégularités aux agrès :</b>					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
déplacer le tapis supplémentaire				x	
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
enlever les ressorts du tremplin				x	
placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
dépassement du temps de chute ( <b>10 s</b> )	Exercice terminé				
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			

# P4. POUTRE

## P4.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS POUSSINS	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ENTRÉES	Appui des 2 mains à l'appui	1 <sup>er</sup>	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains à l'appui	2 <sup>e</sup>	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui et début d'engagement de jbe libre au-dessus de poutre
	Poser main, par appui et impulsion élever jbe	3 <sup>e</sup>	1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement de jbe libre
	Appui des 2 mains équerre en bout de poutre	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
SORTIES	Saut Vertical	1 <sup>er</sup>	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
	Saut Vertical en AR	2 <sup>e</sup>	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds face à la poutre
	Rondade	3 <sup>e</sup>	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 pieds face à la poutre
	Saut de mains	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ACROS	Position quadrupédique	1 <sup>er</sup>	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	Placement de dos appui mains et pieds	2 <sup>e</sup>	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux élévation du bassin
	Position de gainage	3 <sup>e</sup>	Début de fouetté et pose d'au moins 1 pied sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	Placement dos groupé	3 <sup>e</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	5 <sup>e</sup>	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Arrière	5 <sup>e</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
SAUTS	Vertical	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	En progression	3 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
	Sissonne	5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriolet	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre et début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied
PIVOTS	Sur 1 jbe (1/2 tour)	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
ATR	Jbes écartées	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
	Jbes serrées	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre

**PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !**

## P4. POUTRE

### P4.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>	<p><b>X pts</b></p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p>	<p><b>Dessins</b></p> <p>des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>• <b>Gras italique : conseil technique</b> S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</li> <li>• Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>PRÉCISIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>• Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p><b>Paragraphe non coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>			<p>Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :</b> pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</li> <li>• <b>Si le paragraphe a un intitulé :</b> pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</li> </ul> <p>Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>

**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

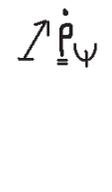
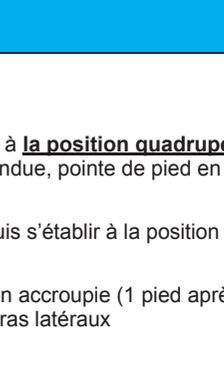
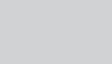
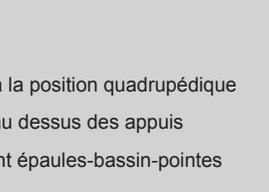
**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

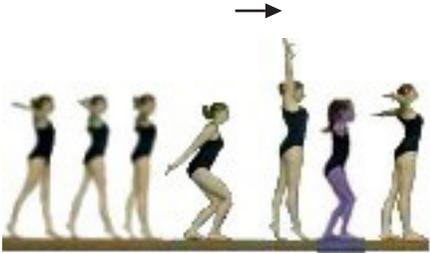
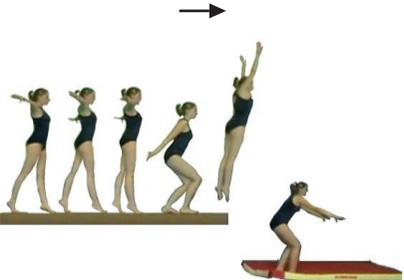
**Note Finale :** Note D + Note E

# P4. POUTRE

## P4.4 1<sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS

(le 1<sup>er</sup> degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

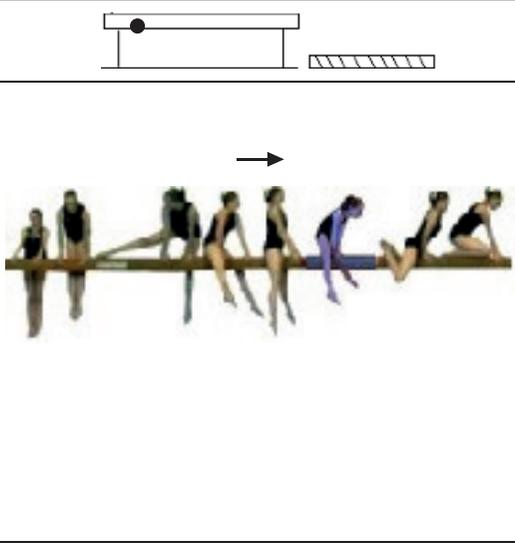
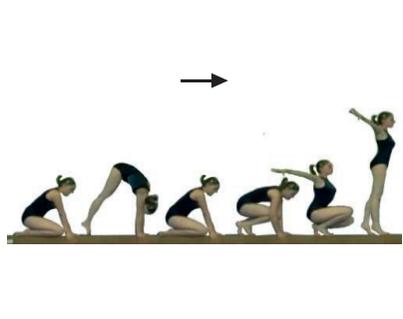
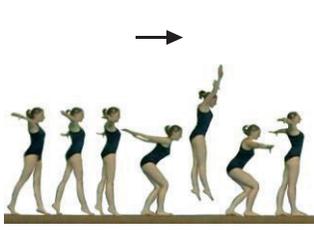
			EXIGENCES TECHNIQUES
<p>Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>			EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	Entrée	1	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</li> <li>• Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond, puis revenir au siège transversal</li> <li>• Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</li> </ul>		<p style="text-align: center;">→</p>  <p style="text-align: center;">→</p> <p>- Jbe passée directement = SP</p>
1.2	Position quadrupédique	1	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacer les mains en AV pour s'établir à <b>la position quadrupédique, élever jbe G à l'horizontale AR</b>, jbe tendue, pointe de pied en extension, <b>position tenue</b></li> <li>• Revenir à la position quadrupédique, puis s'établir à la position à genoux assis-talons</li> <li>• Par appui des bras, s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), bras latéraux</li> </ul>		<p style="text-align: center;">→</p>  <p style="text-align: center;">→</p> <p>- Dos plat à la position quadrupédique - Epaules au dessus des appuis - Alignement épaules-bassin-pointes</p>
1.3	Attitude		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se redresser à la station</li> <li>• 1 ou 2 pas</li> <li>• Pointer pied G à genoux D, <b>position tenue</b></li> </ul>		<p style="text-align: center;">→</p>  <p style="text-align: center;">→</p> <p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p>

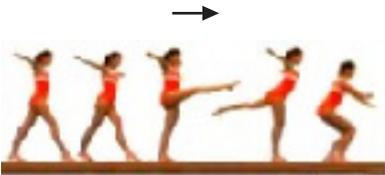
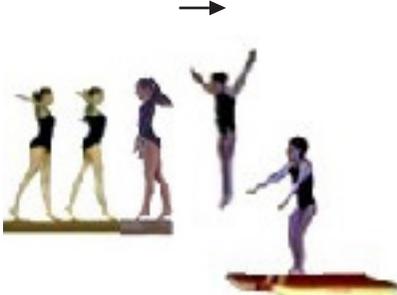
1.4	Préparation de saut	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <i>Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément</i></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>
1.5	Arabesque	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> </ul>
1.6	Sortie : saut vertical	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> <li>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</li> </ul>

# P4. POUTRE

## P4.5 2<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 5PTS

(le 2<sup>ème</sup> degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

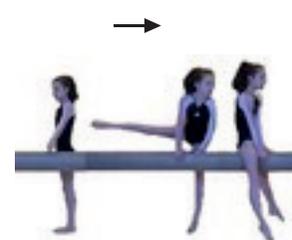
Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
<b>2.1</b>	<b>Entrée</b>	<b>1</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</li> <li>• Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond puis revenir au siège transversal</li> <li>• Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</li> </ul>			
<b>2.2</b>	<b>Placement du dos</b>	<b>1</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension (<b>placement du dos</b>), <b>position tenue</b></li> <li>• Revenir à genoux assis-talons, puis par appui des bras s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), dos droit, bras latéraux</li> <li>• Se redresser à la station</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les mains doivent être posées «collées» aux genoux</li> <li>- Epaules à la verticale des mains</li> <li>- L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)</li> </ul>	
<b>2.3</b>	<b>Saut vertical</b>	<b>1</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, assembler les pieds</li> <li>• Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b> en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station</li> </ul>			

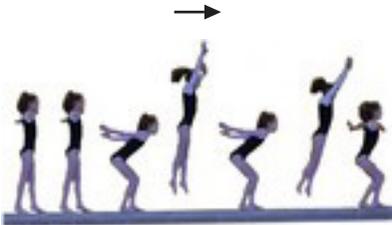
2.4	<b>Battements</b>	0.5		<p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, poser talon simultanément pointer pied en AV</li> <li>• Effectuer <b>un battement AV</b> à l'oblique AV basse</li> <li>• Poser pied AV, jbe tendue devant pied d'appui, effectuer <b>un battement AR</b>, jbe tendue à l'oblique AR basse minimum</li> </ul>			
2.5	<b>Attitude</b>	0.5		<p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p> <p>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Extension de la jbe d'appui, pied à plat, <b>pointer pied au genou</b>, bras à la verticale</li> </ul>	<p>A</p>		
2.6	<b>Sortie : saut vertical en AR</b>	1		<p>- Elever les bras par l'AV</p> <p>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</p> <p>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre</li> <li>• Rassembler pied AR au pied AV</li> <li>• Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres</li> <li>• Mi-flexion des jbes en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>• <b>Sortie saut vertical en AR</b> en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			

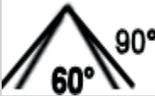
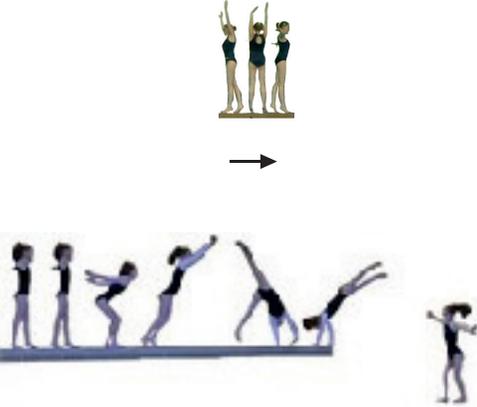
# P4. POUTRE

## P4.6 3<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS

(le 3<sup>ème</sup> degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

			Tremplin oblique, au 3/4 de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		EXIGENCES TECHNIQUES	
3.1	Entrée	1			- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt	
3.2	Appui	0.5				
3.3	Chorégraphie				- Genou ouvert ou fermé : SP	

3.4	Sauts en liaison	1	 	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abaisser les bras latéralement, 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>• Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut en progression</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 1 ou 2 pas, effectuer un battement AV, jbe à l'horizontale minimum</li> <li>• Poser pied AV, élever jbe AR tendue (battement AR)</li> <li>• Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR tendue, bras latéraux, arabesque, <b>position tenue</b></li> </ul>	 0.5 0.5 	<p><b>ATR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart &lt; 90° : 0.30 pt</li> </ul> <p>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></p> <p><b>Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement mains-épaules-bassin</li> <li>- Angle :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul>	
3.5	Au choix : ATR jbes écartées ou placement du dos	1.5	 OU 	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres</li> </ul> <p><b>ATR jbes écartées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer jbe G et basculer à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>ATR jbes écartées</b></li> <li>• Revenir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU</p> <p><b>Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas</li> <li>• S'accroupir dos droit</li> <li>• Poser les mains sur poutre et par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un <b>placement du dos</b></li> <li>• Revenir à la position accroupie, dos droit bras latéraux</li> <li>• Se redresser à la station</li> </ul>	 0.5 0.5 		

3.6	Saut écart antéropostérieur	0.5		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>- Ecart :</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Si écart &gt; 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> </div> </div>
3.7	Sortie : rondade	1.5		<p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrer mais avec un dos rond)</p> <p>- Un envol doit être visible avant la réception</p>

# P4. POUTRE

## P4.7 4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 8PTS

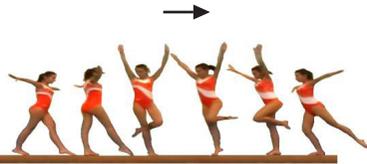
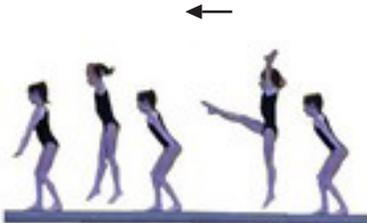
Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie  
 Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes

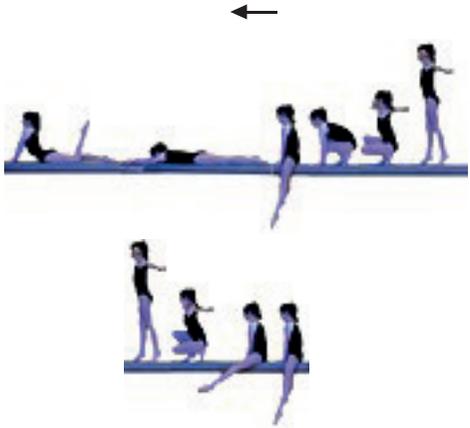


### EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 Entrée équerre écartée		1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'équerre écartée, position tenue</b></li> <li>• S'établir au siège transversal</li> <li>• Elan des jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux</li> <li>• Se redresser à la station</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>
4.2 Chorégraphie				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Extension de la jbe d'appui tendue sur 1/2 pointe, pointer pied au genou, bras verticaux</li> <li>• Poser le talon de la jbe d'appui, dégager jbe tendue en AR, bras latéraux, arabesque, <b>position tenue</b></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>
4.3 Saut écart antéropostérieur		1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, poser talon et simultanément pointer pied en AV, battement AV au dessus de l'horizontale, poser pied AV, jbe tendue, battement AR jbe tendue à l'oblique AR basse minimum</li> <li>• Assembler les 2 pieds, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- Ecart :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul> </li> </ul>

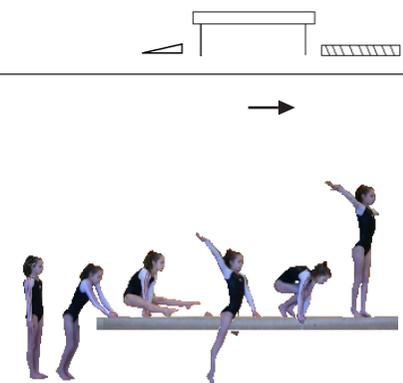
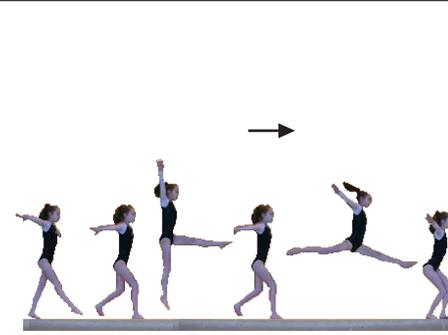
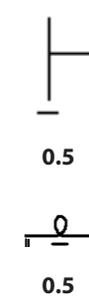
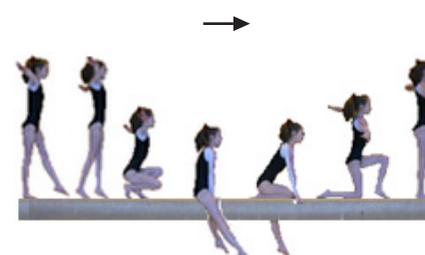


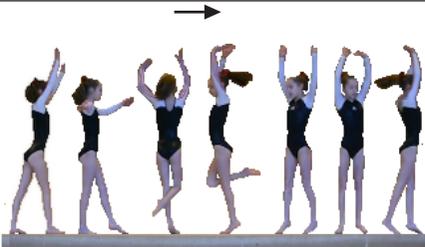
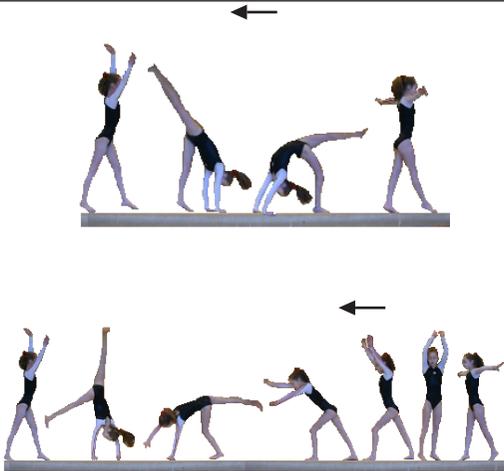
4.4	Pivot	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</li> <li>- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour</li> <li>- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour</li> <li>- Genou ouvert ou fermé : SP</li> </ul>
4.5	ATR jbes écartées	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</li> <li>• Si écart &lt; 90° : 0.50 pt</li> </ul> </li> <li>- L'ATR doit être marqué</li> <li>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> </ul>
4.6	Sauts en liaison	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</li> <li>- Cabriole : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>• Jbe libre &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> </li> </ul>

<p>4.7</p>	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accroupir dos droit, bras latéraux et poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal</li> <li>• Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur la poutre, jbes tendues, redresser le buste, dos cambré, flexion jbe G à 90°, extension jbe G</li> <li>• S'établir au siège transversal mains en prise radiale en AV du bassin</li> <li>• Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux</li> <li>• Se redresser à la station</li> </ul>	<p>PP</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> </ul>
<p>4.8</p>	<p><b>Sortie : saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1 /2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>• Se placer en avançant ou en reculant</li> <li>• Sursaut <b>sortie saut de mains</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	<p>2</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</li> <li>- Envol visible</li> </ul>

# P4. POUTRE

## P4.8 5<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 10PTS

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes					EXIGENCES TECHNIQUES
5.1	<b>Entrée équerre écartée</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>
5.2	<b>Sauts en liaison</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></li> <li><b>Cabriole</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>• Jbe libre &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> </li> <li><b>Saut écart antéropostérieur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- Ecart :                              <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
5.3	<b>Chorégraphie</b>			PP	

<p>5.4</p>	<p>1/2 tour</p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</li> <li>- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour</li> <li>- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour</li> <li>- Genou ouvert ou fermé : SP</li> </ul>
<p>5.5</p>	<p>Acrobatie au choix</p>	<p>2</p>		<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> <li>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> </ul> <p><b>Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> </ul>
<p>5.6</p>	<p>Saut sissonne</p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</li> <li>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Si écart &gt; 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> </div> </div>

<p>5.7</p>	<p><b>ATR jbes serrées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, pointer pied G en AV en amenant les bras à la verticale</li> <li>• Avancer jbe G et basculer à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>ATR transversal jbes serrées, position tenue</b></li> <li>• Ecarter transversalement les jbes à l'ATR et revenir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p>2</p> <p>≡</p> <p>!</p> <p>•</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt</li> <li>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>
<p>5.8</p>	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques pas en amenant doucement les bras à la verticale, puis les croiser derrière la nuque pour amener bras D à l'horizontale AV et bras G fléchi, main dans le dos, jbe D fléchie, genoux serrés</li> <li>• Tendre jbe D à l'arabesque, <b>position tenue</b>, bras latéraux</li> <li>• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul>	<p>≡</p> <p>!</p>		
<p>5.9</p>	<p><b>Sortie au choix</b></p> <p><b>Sortie salto AV groupé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan, <b>sortie salto AV groupé</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul> <p>OU</p> <p><b>Sortie saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se placer en avançant ou en reculant</li> <li>• Sursaut <b>sortie saut de mains</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	<p>2</p> <p>θ</p> <p>OU</p> <p>⤿</p>		<p><b>Sortie salto AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan = 2 ou 3 pas ou + et frappe (si sortie à l'arrêt : 0.80 pt )</li> <li>- <b>La frappe doit s'effectuer sur 1/2 pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés</b></li> <li>- La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite</li> <li>- Dos rond, menton poitrine pendant la rotation</li> </ul> <p><b>Sortie Saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</li> <li>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</li> <li>- Envol visible</li> </ul>

# IMPOSÉS POUSSINS SOL

---

*Les gymnastes de la catégorie «Poussins» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré.*

# P5. SOL

## P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN SOL

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	SP				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Absence d'un tiret dans un paragraphe chorégraphie	chq f.	x			
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f.			x	
Elément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f.			x	
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30°(valeur élt : ND)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart...)	chq f.		x		
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé	SP				

## P5. SOL

### P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN SOL - ART 15 - (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE</b>					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis, ou mains au dessus du tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 1er, 2ème et 3ème degré) (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
<b>Irrégularités aux agrès :</b>					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			

# P5. SOL

## P5.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS POUSSINS	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ACROS	Roulade AV	1 <sup>er</sup>	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	3 <sup>e</sup>	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	5 <sup>e</sup>	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
	Roue pied-pied	3 <sup>e</sup>	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Rondade	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	5 <sup>e</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	5 <sup>e</sup>	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
Flip	5 <sup>e</sup>	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord	
ATR	Placement du dos	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	3 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	5 <sup>e</sup>	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 tour minimum
PIVOTS	1/2 sur 1 jbe	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	5 <sup>e</sup>	Rotation sur une jbe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
SAUTS	Vertical	1 <sup>er</sup> /2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup>	Les talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2 <sup>e</sup> /3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol - écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds (sauf 2 <sup>e</sup> degré)
	Cabriole	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol et début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent le sol et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied
	Sissonne	5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol - écart amorcé	Ecart des jbes > 60° réception sur 1 pied
	En progression	3 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	5 <sup>e</sup>	Appel 1 pied les 2 pieds quittent le sol écart amorcé	Ecart de jbes > 90° réception 1 pied

**PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !**

## P5.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>	<p><b>X pts</b></p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p>	<p><b>Dessins</b></p> <p>des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>• <b>Gras italique : conseil technique</b> S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</li> <li>• Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>PRÉCISIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>• Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p><b>Paragraphe non coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>			

**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

**Note Finale :** Note D + Note E

# P5. SOL

## P5.4 1<sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS

(le 1<sup>er</sup> degré n'est pas une enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes			EXIGENCES TECHNIQUES
<b>1.1</b>	<b>Placement du dos</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Déplacement des mains avant le placement dos : SP</b></li> <li>- Alignement mains - épaules - bassin</li> <li>- Angle :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas rassembler les pieds</li> <li>• S'accroupir dos droit en abaissant les bras le long du corps</li> <li>• Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (<b>placement du dos</b>)</li> <li>• Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se relever à la station, jbes tendues</li> </ul>		
<b>1.2</b>	<b>Roulade AV</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas poser le dessus de la tête</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas, réunir les 2 pieds en élevant les bras à la verticale</li> <li>• Mi-flexion des jbes pour effectuer une <b>roulade AV</b></li> <li>• Se relever, avec ou sans les mains, à la station, bras libres</li> </ul>		
<b>1.3</b>	<b>1/2 tour sur 2 pieds</b>	<b>0.5</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, effectuer un <b>1/2 tour sur 2 pieds</b>, sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale</li> <li>• Poser les talons rassembler les pieds</li> </ul>		
<b>1.4</b>	<b>Chandelle</b>	<b>0,5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement des segments : 0.10 pt</li> <li>- Chandelle sans les mains : SP</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fléchir les jbes pour basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la <b>chandelle</b>, avec l'aide des mains, jbes tendues, <b>position tenue</b></li> <li>• Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour s'établir à la position accroupie, bras libres</li> <li>• Se relever à la station avec ou sans les mains, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>		
<b>1.5</b>	<b>Saut vertical</b>	<b>1</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, rassembler les pieds, bras à l'oblique AR basse, mi-flexion des jbes <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>		

# P5. SOL

## P5.5 2<sup>EME</sup> DEGRÉ - 5PTS

(le 2<sup>eme</sup> degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

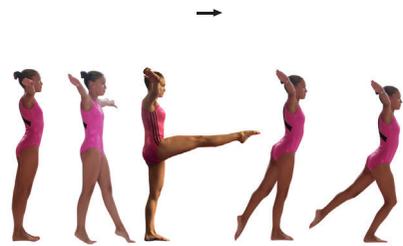
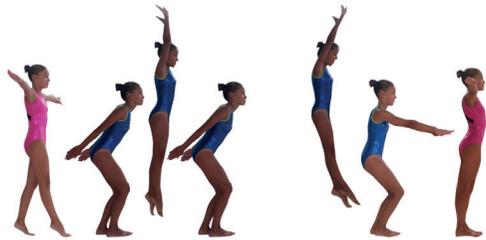
Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, pieds serrés, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes			EXIGENCES TECHNIQUES	
<b>2.1</b>	<b>Placement du dos</b>	<b>1</b>	←	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement mains - épaules - bassin</li> <li>- Angle :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> <li>- Départ accroupi : 0.30 pt</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pas, rassembler les pieds</li> <li>• S'accroupir dos droit, bras le long du corps</li> <li>• Poser les mains devant les genoux pour s'établir à la position genoux assis-talons</li> <li>• Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (<b>placement du dos</b>)</li> <li>• Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se relever à la station, jbes tendues</li> </ul>	M		
<b>2.2</b>	<b>Roue</b>	<b>1</b>	←	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- Réception en 1/2 fente AV</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps <b>Roue</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• Se redresser, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	X		
<b>2.3</b>	<b>1/2 tour sur 2 pieds + 1/2 tour sur 2 pieds</b>	<b>1</b>	→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pas</li> <li>• <b>1/2 tour sur 2 pieds</b>, sur 1/2 pointes, bras à la verticale</li> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• <b>1/2 tour sur 2 pieds</b>, sur 1/2 pointes, bras à la verticale</li> </ul>			

<p>2.4</p>	<p><b>Saut vertical + saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>• Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse pour effectuer un <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt</li> <li>• <b>Saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>→</p> 	
<p>2.5</p>	<p><b>Chandelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pas, s'accroupir pour basculer à la <b>chandelle</b>, sans les mains, <b>position tenue</b></li> <li>• Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour se relever à la station, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	<p>0.5</p> 	<p>→</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement des segments : 0.10 pt</li> <li>- Chandelle avec les mains : 0.30 pt</li> </ul>
<p>2.6</p>	<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pas, rassembler les pieds</li> <li>• Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• <b>Saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>	<p>0.5</p> 	<p>→</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétriques par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- <b>Pas d'écart minimum demandé</b></li> </ul>

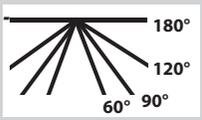
# P5. SOL

## P5.6 3<sup>EME</sup> DEGRÉ - 5.5 OU 6PTS

(le 3<sup>eme</sup> degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes			EXIGENCES TECHNIQUES	
3.1	<b>Arabesque</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pas, effectuer un battement AV</li> <li>Poser pied AV, élever jbe AR tendue à l'oblique AR basse</li> <li>Fléchir jbe d'appui, arabesque, <b>position tenue</b></li> </ul>			
3.2	<b>Roue ou roue pied-pied</b> <p><b>Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut, pour effectuer une <b>roue</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Se redresser</li> </ul> <p>Ou</p> <p><b>Roue pied-pied</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut pour effectuer une <b>roue pied-pied</b>, réception sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale</li> </ul>	<p>1,5</p>  <p>2</p> 	 	<p><b>Roue :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>Réception en 1/2 fente AV</li> </ul> <p><b>Roue pied-pied :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt</li> <li>Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</li> </ul>
3.3	<b>Saut vertical + saut en progression</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li><b>Saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt</li> <li><b>Saut en progression</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>Se redresser à la station</li> </ul>	 <p>0,5 0,5</p>		

3.4	1/2 tour sur 1 jbe	0.5	→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• Effectuer un <b>1/2 tour sur 1 jbe</b>, pied de la jbe libre pointé à la jbe d'appui, arrivée pied pointé devant, bras libres</li> <li>• 2 ou 3 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>			
3.5	ATR jbes écartées	1	←	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart des jbes &lt; 90° : 0.30 pt</li> </ul>
3.6	Grand écart antéropostérieur	0.5	←	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le grand écart doit être dans l'axe : 0.10 pt</li> <li>- Pose du genou au sol (si la gym n'est pas au grand écart)</li> <li>- <b>Pas de pénalité pour l'angle</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Effectuer 1 pas sauté du pied D pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine</li> <li>• Glisser au <b>grand écart antéropostérieur D</b>, avec ou sans les mains, bras à l'horizontale latérale, <b>position tenue</b></li> <li>• Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains posées au sol</li> <li>• Elever la jbe D à l'oblique AV haute, jbe G fléchie</li> <li>• S'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se relever à la station</li> </ul>			

3.7	Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart	0.5	→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, rassembler les pieds</li> <li>• Elever les bras à la verticale, mi-flexion des jbes</li> <li>• <b>Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie</li> <li>• Se redresser à la station, bras le long du corps</li> <li>• <b>OU Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées</li> <li>• Par appui des bras sauter à la station accroupie</li> <li>• Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras fléchis = SP</li> <li>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</li> </ul>
3.8	Saut écart antéropostérieur	0.5	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• Effectuer un <b>saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station, bras à l'horizontale</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 120° : SP</li> <li>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul>

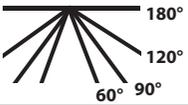
# P5. SOL

## P5.7 4<sup>EME</sup> DEGRÉ - 7.5 OU 8PTS

Départ face à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, genou ouvert, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête. Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes

### EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 Chorégraphie			→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un cercle du bras G de bas en haut pour amener main G dans le dos</li> <li>Amener main D devant le tronc pour effectuer un cercle latéral du bras D et amener main D dans le dos</li> <li>Mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AR basse et bras G à l'oblique AV basse, rotation des épaules à D</li> <li>Extension des jbes en élevant les bras à la verticale</li> </ul>			
4.2 ATR		1	→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Basculer à l'<b>ATR jbes serrées, position tenue</b></li> <li>Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li><b>Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP</b></li> </ul>
4.3 Rondade		1.5	→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut <b>rondade</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>L'envol doit être visible</li> <li><b>L'envol doit se faire en courbe AV</b></li> <li><b>Déplacement vers l'AR : SP</b></li> </ul>
4.4 Saut cabriole + arabesque		1	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres</li> <li>Rassembler pied D devant pied G, bras à l'horizontale latérale</li> <li>Elever jbe G à l'oblique AR, simultanément,</li> <li>Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, <b>arabesque, position tenue</b></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>&lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul>

4.5	1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds	1	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• Effectuer un <b>1/2 tour sur jbe D</b>, pied G pointé à la jbe D, bras libres, poser pied G devant</li> <li>• Effectuer un <b>1/2 tour sur 2 pieds</b>, sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul>	 <p>0,5 0,5</p>		
4.6	Saut écart antéropostérieur + saut vertical	1	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• <b>Saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, pieds décalés, bras libres, sans arrêt</li> <li>• <b>Saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	 <p>0,5 0,5</p>		<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>Si écart &gt; 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p>
4.7	Grand écart antéropostérieur	0.5	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 1 pas sauté du pied D pour arriver à la position accroupie, pied D devant pied G, simultanément, flexion des bras, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol</li> <li>• Poser genou G et glisser au <b>grand écart antéropostérieur</b> D, bras à l'horizontale latérale, avec ou sans les mains, <b>position tenue</b></li> <li>• Resserer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts posés au sol</li> <li>• Elever les jbes à l'oblique AV haute</li> <li>• Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se redresser</li> </ul>			<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p>  <p>Si écart &gt; 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p>

4.8	Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues	2 ou 1,5		<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> </ul> <p><b>Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</li> <li>- Flexion des jbes dans la descente : SP</li> </ul>
	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p><b>OU Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose des mains, arrivée jbes tendues, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	 		
4.9	Chorégraphie			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, amener jbe D à côté de jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête</li> </ul>			

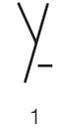
# P5. SOL

## P5.8 5<sup>EME</sup> DEGRÉ - 9.5 OU 10PTS

Départ dos à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête  
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes

### EXIGENCES TECHNIQUES

5.1 Chorégraphie				
5.1	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Extension du bras D, amener main D dans le dos, paume à l'extérieur, puis effectuer doucement un 1/2 cercle du bras G, de l'AV vers l'AR pour amener le bras G à l'horizontale latérale</li> <li>Rassembler les pieds, simultanément, mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AV basse et bras G à l'oblique AR basse avec une légère rotation des épaules vers la G, regard vers le sol</li> <li>Extension des jbes</li> </ul>			
5.2	<p><b>ATR 1/2 valse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Basculer à l'<b>ATR jbes serrées 1/2 valse</b>, jbes serrées, écarter les jbes transversalement</li> <li>Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Rassembler les pieds, bras le long du corps</li> </ul>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé</li> <li>- 1/2 valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire)</li> <li>- La 1/2 valse se termine jbes serrées à l'ATR</li> </ul>
5.3	<p><b>Rondade flip OU saut de mains</b></p> <p><b>Rondade flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elan, sursaut <b>rondade flip</b>, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>Amener les bras à l'horizontale latérale</li> </ul> <p><b>OU Saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elan, sursaut <b>saut de mains</b>, 1 pas, 1/2 tour</li> <li>Amener les bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	2 ou 1,5		<p><b>Rondade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas d'élan avant le sursaut : SP</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- L'envol doit se faire en courbe AV</li> </ul> <p><b>Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : courbe AR</li> <li>- Après la pose des mains : courbe AV</li> </ul> <p><b>Saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas d'élan avant le sursaut : SP</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR</li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- Rebond à la réception jbes tendues : SP</li> <li>- Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt</li> </ul>

5.4	Pivot 1 tour	1	←	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• <b>Pivot 1 tour</b>, à D (en DD ou en DH), pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres</li> <li>• 1 ou 2 pas, rassembler les pieds</li> </ul>		○		
5.5	Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)	1.5	←	<p><b>Cabriole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>&lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> <p><b>Sissonne</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</li> <li>- Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres</li> <li>• Rassembler les pieds, sans arrêt</li> <li>• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, <b>saut sissonne</b> de la jbe G, bras libres, réception à l'arabesque passagère</li> <li>• Rassembler les pieds</li> </ul>		 <p>0,5</p>  <p>1</p>		
5.6	Saut enjambé	1	←	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt</li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 150° : SP</li> <li>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</li> <li>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas chassés, bras libres</li> <li>• Elan, <b>saut enjambé</b>, réception à l'arabesque passagère, jbe AV mi fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>		○		

5.7	Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU souplesse AV	2	→	
	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale</li> <li>• <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul> <p><b>OU Roulade AR ATR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Roulade AR à l'ATR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, avec ou sans pose de mains, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul> <p><b>OU Souplesse AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, pointer pied en AV, s'établir en 1/2 fente AV en élevant les bras à la verticale</li> <li>• <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</li> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	  	  	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> </ul> <p><b>Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mains posées en arrière de la tête</li> <li>- Flexion des jbes dans la descente : SP</li> </ul> <p><b>Souplesse AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> </ul>
5.8	Grand écart antéropostérieur	0.5	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas sauté du pied D pour s'établir à la position à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol</li> <li>• Extension des bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Glisser au <b>grand écart antéropostérieur D</b>, avec ou sans les mains, <b>position tenue</b></li> <li>• Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, élever les jbes à l'oblique AV haute</li> <li>• Fléchir jbe G et s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se relever à la station</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le grand écart doit être dans l'axe</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 150° : SP</li> <li>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</li> <li>Si écart entre 90°-120° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</li> </ul>
5.9	Chorégraphie			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas</li> <li>• Poser talon G, jbe G tendue, amener pied D à D de la jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D pour amener main D derrière la tête</li> </ul>			

# IMPOSÉS JEUNESSES

# MOUVEMENT D'ENSEMBLE

# JEUNESSES

---

*Le «mouvement d'ensemble» est un mouvement imposée aux gymnastes de la catégorie «Jeunesses» pour travailler la coordination, le rythme, la mémorisation d'un exercice. Les gymnastes sont notées sur leur exécution individuelle, mais également sur l'exécution de l'ensemble de l'équipe et l'alignement pendant le mouvement.*

# JA 1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

## J1.1 GÉNÉRALITÉS

- J1.1.1 Les mouvements d'ensemble s'exécutent en musique (musique imposée).
- J1.1.2 Les mouvements d'ensemble ne peuvent être inversés ni en totalité, ni en partie.
- J1.1.3 Les mouvements d'ensemble sont exécutés par l'ensemble des gymnastes passées au contrôle des licences et exécutant les exercices aux agrès.
- J1.1.4 La présentation et la mise en place de l'équipe sont sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.
- J1.1.5 La notation démarre en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue.
- J1.1.6 Chaque équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé. Plusieurs entraîneurs peuvent aider à l'échauffement. **Le jury peut signaler uniquement les erreurs de placement de départ de l'équipe auprès de l'entraîneur. Le public est accepté et peut applaudir à la fin du mouvement.**
- J1.1.7 L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

## J1.2 NOTATION - 6 JUGES

RUBRIQUE	VALEUR
Exécution individuelle - <b>2 juges</b> <i>Fautes générales et fautes de terminologie</i>	20 pts
Exécution d'ensemble - <b>2 juges</b> <i>Synchronisation des gyms avec la musique = 20 pts</i> Alignement - <b>2 juges</b> = 10 pts	30 pts
Discipline - tenue vestimentaire - <b>6 juges + accord du responsable juges du plateau</b> <i>La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes voir article 7.3.1 du PFA et Tableau des Fautes Générales</i>	10 pts

**La note finale de chaque rubrique concernant l'individuel, l'ensemble et l'alignement, est obtenue en faisant la moyenne des 2 notes des juges concernés.**

## J1.3 ALIGNEMENT

- J1.3.1 La position de départ est déterminée par rapport à la situation du public ou du jury. **Elle est indiquée à l'entraîneur par le jury.**
- J1.3.2 Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.
- J1.3.3 Les équipes se présentent sur un ou plusieurs rangs en équilibrant les formations. Si les conditions matérielles ne permettent pas le respect des tableaux ci-dessous, seules les Commissions Techniques compétentes sont habilitées à les modifier.

Catégories départementales et régionales		
CAT. 1	13 à 21 gyms	2 à 3 rangs
CAT. 2	8 à 12 gyms	2 rangs
CAT. 3 et 4	4 à 7 gyms	1 à 2 rangs

Catégories fédérales		
Fédéral, F1, F2 et F3	8 à 12 gyms	2 rangs

## J1.4 COEFFICIENTS

Catégories départementales et régionales	
CAT. 1	Coef. 3
CAT. 2	Coef. 2
CAT. 3 et 4	Coef. 1.5

Catégories fédérales	
Fédéral, F1, F2 et F3	Coef. 2

**Les coefficients sont appliqués aux notes d'exécution individuelle, exécution d'ensemble et à l'alignement.**

# J1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

## ALIGNEMENT

2 juges	10 pts
Position finale non tenue	0.30 pt
Non alignement passager de la ligne (ch fois)	0.10 pt avec un max de 0.30 pt pour 16 temps.
Non alignement de la ligne pendant 16 temps (ch fois)	0.30 pt
Les repères pour l'alignement sont : - Talons : pour gymnastes debout - Bassin : pour gymnastes assises, à genoux ou allongées	

*Précision : la pénalité pour non alignement ne peut dépasser 0.30 pt pour 16 temps.*

## EXECUTION INDIVIDUELLE

2 juges	20 pts
<b>Fautes d'exécution et d'interprétation individuelles</b>	
• <b>Fautes de tenue de corps (ch fois) :</b>	
Mains - bras - jambes - tête - buste	0.10 pt
• <b>Faute de terminologie / texte par 1 gym (ch fois) :</b>	
Caractérisée sur une position	0.30 pt
Sur tout un paragraphe	1.00 pt
• <b>Déséquilibre :</b>	
Petit	0.10 pt
Gros	0.30 pt
Chute	1.00 pt
Mauvais placement de l'équipe au départ : le jury doit avertir l'entraîneur et faire modifier la position.	SP
La position des mains aux hanches ne doit pas être pénalisée si toutes les gymnastes les mettent au même endroit.	

## EXECUTION D'ENSEMBLE

2 juges	20 pts
<b>Fautes d'exécution</b>	
Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois)	0.50 pt
Manque de synchronisation de la musique et du mouvement (ch fois)	0.30 pt
Déphasage avec la musique en début ou en fin de mouvement (ch fois)	0.30 pt
Décalage d'une gym par rapport à l'équipe (ch fois)	0.30 pt
Décalage de plusieurs gyms par rapport à l'équipe (ch fois)	0.50 pt
• <b>Gym ou entraîneur comptant à haute voix :</b>	
1 fois sur un maxi de 8 temps enchaînés	1.00 pt
Plusieurs fois	2.00 pts
Tout le mouvement	5.00 pts

### Placement des juges : J1 et J2

Le 1<sup>er</sup> juge commence à gauche, ligne de devant, changement de ligne tous les 2 paragraphes.

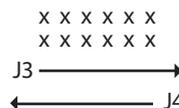
Le 2<sup>ème</sup> commence à droite, ligne arrière, changement de ligne tous les 2 paragraphes.



### Placement des juges : J3 et J4

1 juge à gauche et 1 juge à droite.

Les juges se déplacent devant l'équipe tous les 2 paragraphes en regardant à chaque fois les 2 gyms (ou +) placées l'une derrière l'autre.



### Placement des juges : J5 et J6

Les juges se positionnent dans les angles, en poste fixe, à Droite et à Gauche de la première ligne.



## DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE

6 juges

10 pts

L'équipe doit présenter une tenue uniforme, pas de pénalisation pour :

- Alliances, clous d'oreille, piercing - maquillage, vernis, tatouage - chouchous ou coiffures non uniformes - strapping, genouillère

Pour les entraîneurs :

- Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable juge du plateau.

# J1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

Position départ : départ profil G au public



Vue normale



¼ de tour à D de la figurine

A genoux assis-talons, bras à l'oblique latérale basse. Paumes vers le bas - Tête droite

**Musique** : 4 temps d'introduction

Si doigts posés au sol pour 1 ou plusieurs gyms : **SP**

<p><b>A</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Elever bras D à l'horizontale AV (chemin le plus court), paume vers le bas</li> <li>• <b>3-4</b> : Elever latéralement bras G à la verticale (paume vers l'intérieur) simultanément amener bras D à l'horizontale latérale (paume vers le bas)</li> <li>• <b>5-6</b> : Abaisser bras G à l'horizontale latérale (paume vers le bas)</li> <li>• <b>7-8</b> : Amener les mains aux hanches</li> </ul>	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p> <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p> <p>¼ de tour à G de la figurine</p>
<p><b>B</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : S'établir au siège à D de pied D en posant main D au sol, doigts vers l'extérieur</li> <li>• <b>3-4</b> : Elever latéralement bras G à la verticale, paume vers l'extérieur</li> <li>• <b>5-6</b> : Pivoter d'un 1/4 de tour à G au siège jbes fléchies, bras à l'oblique AR basse, doigts au sol, pieds pointés au sol</li> <li>• <b>7-8</b> : S'établir au couché dorsal, jbes fléchies en amenant les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol, pieds pointés au sol</li> </ul>	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p> <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p> <p>¼ de tour à G de la figurine</p>
<p><b>C</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Croiser les bras devant le corps pour amener les mains près des omoplates, bras G au-dessus de bras D, doigts posés ou non au sol</li> <li>• <b>3-4</b> : Extension des bras pour poser les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol</li> <li>• <b>5</b> : Extension des jbes à la verticale</li> <li>• <b>6</b> : Flexion jbe D (genoux serrés)</li> <li>• <b>7</b> : Extension jbe D simultanément flexion jbe G</li> <li>• <b>8</b> : Extension jbe G</li> </ul>	<p>1-2 3-4 5 6 7 8</p> <p>1-2 3-4 5 6 7 8</p> <p>¼ de tour à G de la figurine</p>

<p><b>D</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : S'asseoir face au public, jbes fléchies inclinées vers la D (jbe D au sol), bras à l'oblique AR basse, doigts posés au sol</li> <li>• <b>3-4</b> : Pivoter d'1/4 de tour à D pour s'établir à genoux assis-talons mains posées près des genoux (profil G au public)</li> <li>• <b>5-6</b> : Par appui des bras s'établir à la position accroupie, regard sur mains</li> <li>• <b>7-8</b> : Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>	<p>1/4 de tour à G de la figurine</p>
<p><b>E</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Pointer pied D en AV simultanément élever par l'AV bras D à la verticale, paume vers l'AV et bras G à l'horizontale AV, paume vers le bas</li> <li>• <b>3-4</b> : Pivoter d'un 1/4 de tour à G pour s'établir à la station écartée (face au public) en amenant bras G à l'horizontale latérale, paume G vers le bas</li> <li>• <b>5-6</b> : Pivoter d'un 1/4 de tour à G en pointant pied G en AV simultanément abaisser bras D à l'horizontale AV, paume vers le bas, et élever bras G à la verticale, paume vers l'AV (profil D au public)</li> <li>• <b>7-8</b> : Rassembler pied D à pied G pour s'établir à la station, en abaissant par l'AV les bras le long du corps</li> </ul>	
<p><b>F</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-8</b> : Idem E 1-8 ( F8 = Station profil G au public)</li> </ul>	
<p><b>G</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Pivoter d'un 1/4 de tour à G en dégageant pied D à la 1/2 fente latérale D, pieds parallèles, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos (face au public)</li> <li>• <b>3-4</b> : Extension de jbe D et flexion de jbe G pour s'établir à la 1/2 fente latérale G</li> <li>• <b>5-6</b> : Rassembler pied D à pied G avec extension de jbe G en élevant les bras tendus à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</li> <li>• <b>7-8</b> : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite</li> </ul>	
<p><b>H</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Extension des jbes en abaissant les bras à l'horizontale latérale paumes vers le bas</li> <li>• <b>3</b> : Flexion de bras D, coude D à l'horizontale latérale et main D au niveau de la clavicule D, paumes vers le bas</li> <li>• <b>4</b> : Extension de bras D à l'horizontale latérale simultanément flexion de bras G, coude G à l'horizontale latérale et main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas</li> <li>• <b>5-6</b> : Extension de bras G à l'horizontale latérale paumes vers le bas</li> <li>• <b>7</b> : Mi-flexion des jbes en amenant les mains aux hanches</li> <li>• <b>8</b> : Extension des jbes</li> </ul>	

<p><b>I</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Dégager pied G à la 1/2 fente latérale G, pieds parallèles, (face au public) en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos</li> <li>• <b>3-4</b> : Extension de jbe G et flexion de jbe D pour s'établir à la 1/2 fente latérale D</li> <li>• <b>5-6</b> : Rassembler pied G à pied D avec extension de jbe D en étendant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</li> <li>• <b>7-8</b> : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite</li> </ul>	<p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>
<p><b>J</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-8</b> : Idem H 1-8 en inversant</li> </ul>	<p>1-2      3      4      5-6      7      8</p>
<p><b>K</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Pointer pied D en AV en élevant latéralement les bras à la verticale paumes face à face</li> <li>• <b>3-4</b> : Effectuer un 1/2 cercle au sol de la pointe de pied D (de l'AV vers l'AR) pour pointer pied D en AR en abaissant latéralement les mains aux hanches</li> <li>• <b>5-6</b> : Elever latéralement les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</li> <li>• <b>7-8</b> : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</li> </ul>	<p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>
<p><b>L</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Pointer pied G en AV en élevant latéralement les bras à la verticale paumes face à face</li> <li>• <b>3-4</b> : Effectuer un 1/2 cercle au sol de la pointe de pied G (de l'AV vers l'AR) pour pointer pied G en AR en abaissant latéralement les mains aux hanches</li> <li>• <b>5-6</b> : Croiser jbe G devant jbe D pour poser pied G à D de pied D (pied G 1/2 pointé) en élevant latéralement les bras à l'horizontale latérale paumes vers le bas</li> <li>• <b>7-8</b> : Amener main D à hanche D en élevant latéralement bras G à la verticale, paume G vers l'intérieur</li> </ul>	<p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>
<p><b>M</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position tenue</li> </ul>	

# IMPOSÉS AÎNÉES

# MOUVEMENT D'ENSEMBLE

# AÎNÉES

---

*Le «mouvement d'ensemble» est un mouvement imposée aux gymnastes de la catégorie «Aînées» pour travailler la coordination, le rythme, la mémorisation d'un exercice. Les gymnastes sont notées sur leur exécution individuelle, mais également sur l'exécution de l'ensemble de l'équipe et l'alignement pendant le mouvement.*

# A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

## A1.1 GÉNÉRALITÉS

- A1.1.1 Les mouvements d'ensemble s'exécutent en musique (musique imposée).
- A1.1.2 Les mouvements d'ensemble ne peuvent être inversés ni en totalité, ni en partie.
- A1.1.3 Les mouvements d'ensemble sont exécutés par l'ensemble des gymnastes passées au contrôle des licences et exécutant les exercices aux agrès.
- A1.1.4 La présentation et la mise en place de l'équipe sont sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.
- A1.1.5 La notation démarre en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue.
- A1.1.6 Chaque équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé. Plusieurs entraîneurs peuvent aider à l'échauffement. **Le jury peut signaler uniquement les erreurs de placement de départ de l'équipe auprès de l'entraîneur. Le public est accepté et peut applaudir à la fin du mouvement.**
- A1.1.7 L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

## A1.2 NOTATION - 6 JUGES

RUBRIQUE	VALEUR
Exécution individuelle - <b>2 juges</b> <i>Fautes générales et fautes de terminologie</i>	20 pts
Exécution d'ensemble - <b>2 juges</b> <i>Synchronisation des gyms avec la musique = 20 pts</i> Alignement - <b>2 juges = 10 pts</b>	30 pts
Discipline - tenue vestimentaire - <b>6 juges + accord du responsable juges du plateau</b> <i>La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes voir article 7.3.1 du PFA et Tableau des Fautes Générales (Art. 15)</i>	10 pts

**La note finale de chaque rubrique concernant l'individuel, l'ensemble et l'alignement, est obtenue en faisant la moyenne des 2 notes des juges concernés.**

## A1.3 ALIGNEMENT

- A1.3.1 La position de départ est déterminée par rapport à la situation du public ou du jury. **Elle est indiquée à l'entraîneur par le jury.**
- A1.3.2 Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.
- A1.3.3 Les équipes se présentent sur un ou plusieurs rangs en équilibrant les formations. Si les conditions matérielles ne permettent pas le respect des tableaux ci-dessous, seules les Commissions Techniques compétentes sont habilitées à les modifier.

Catégories départementales et régionales		
CAT. 1	13 à 21 gyms	2 à 3 rangs
CAT. 2	8 à 12 gyms	2 rangs
CAT. 3 et 4	4 à 7 gyms	1 à 2 rangs

Catégories fédérales		
Fédéral, F1, F2 et F3	8 à 12 gyms	2 rangs

## A1.4 COEFFICIENTS

Catégories départementales et régionales	
CAT. 1	Coef. 3
CAT. 2	Coef. 2
CAT. 3 et 4	Coef. 1.5

Catégories fédérales	
Fédéral, F1, F2 et F3	Coef. 2

**Les coefficients sont appliqués aux notes d'exécution individuelle, exécution d'ensemble et à l'alignement.**

# A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

## ALIGNEMENT

2 juges	10 pts
Position finale non tenue	0.30 pt
Non alignement passager de la ligne (ch fois)	0.10 pt avec un max de 0.30 pt pour 16 temps.
Non alignement de la ligne pendant 16 temps (ch fois)	0.30 pt
Les repères pour l'alignement sont : - Talons : pour gymnastes debout - Bassin : pour gymnastes assises, à genoux ou allongées	

*Précision : la pénalité pour non alignement ne peut dépasser 0.30 pt pour 16 temps.*

## EXECUTION INDIVIDUELLE

2 juges	20 pts
<b>Fautes d'exécution et d'interprétation individuelles</b>	
• <b>Fautes de tenue de corps (ch fois) :</b>	
Mains - bras - jambes - tête - buste	0.10 pt
• <b>Faute de terminologie / texte par 1 gym (ch fois) :</b>	
Caractérisée sur une position	0.30 pt
Sur tout un paragraphe	1.00 pt
• <b>Déséquilibre :</b>	
Petit	0.10 pt
Gros	0.30 pt
Chute	1.00 pt
Mauvais placement de l'équipe au départ : le jury doit avertir l'entraîneur et faire modifier la position.	SP
La position des mains aux hanches ne doit pas être pénalisée si toutes les gymnastes les mettent au même endroit.	

## EXECUTION D'ENSEMBLE

2 juges	20 pts
<b>Fautes d'exécution</b>	
Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois)	0.50 pt
Manque de synchronisation de la musique et du mouvement (ch fois)	0.30 pt
Déphasage avec la musique en début ou en fin de mouvement (ch fois)	0.30 pt
Décalage d'une gym par rapport à l'équipe (ch fois)	0.30 pt
Décalage de plusieurs gyms par rapport à l'équipe (ch fois)	0.50 pt
• <b>Gym ou entraîneur comptant à haute voix :</b>	
1 fois sur un maxi de 8 temps enchaînés	1.00 pt
Plusieurs fois	2.00 pts
Tout le mouvement	5.00 pts

### Placement des juges : J1 et J2

Le 1<sup>er</sup> juge commence à gauche, ligne de devant, changement de ligne tous les 2 paragraphes.

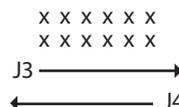
Le 2<sup>ème</sup> commence à droite, ligne arrière, changement de ligne tous les 2 paragraphes.



### Placement des juges : J3 et J4

1 juge à gauche et 1 juge à droite.

Les juges se déplacent devant l'équipe tous les 2 paragraphes en regardant à chaque fois les 2 gyms (ou +) placées l'une derrière l'autre.



### Placement des juges : J5 et J6

Les juges se positionnent dans les angles, en poste fixe, à Droite et à Gauche de la première ligne.



## DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE

2 juges	10 pts
<p><b>L'équipe doit présenter une tenue uniforme, pas de pénalisation pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alliances, clous d'oreille, piercing - maquillage, vernis, tatouage - chouchous ou coiffures non uniformes - strapping, genouillère</li> </ul> <p><b>Pour les entraîneurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable juge du plateau.</li> </ul>	

# A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

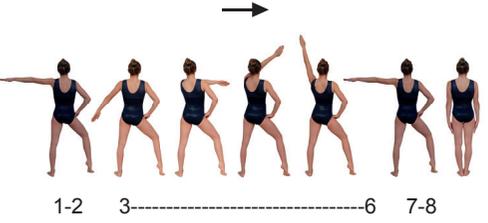
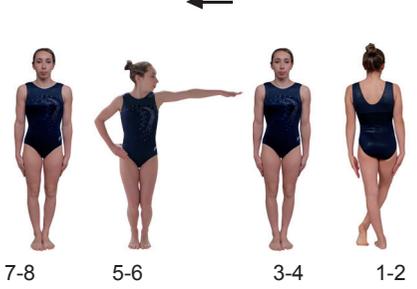
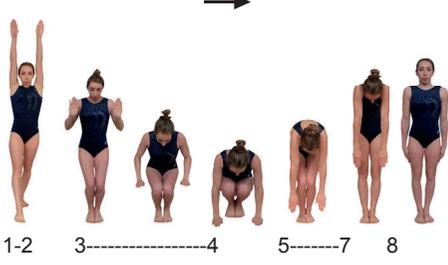
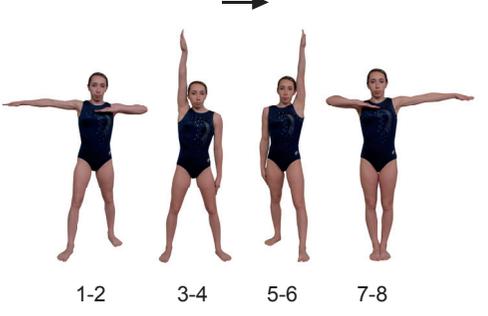
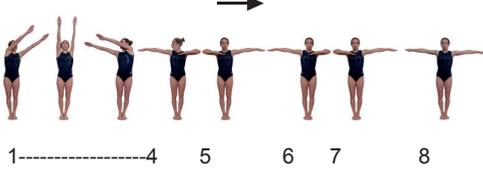


**Position départ : Profil D au public.**  
A la station, bras le long du corps

**Musique :** 4 temps d'introduction

<p><b>A</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 : Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G</li> <li>• 2 : Pointer pied D en AV</li> <li>• 3 : Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G</li> <li>• 4 : Pointer pied D en AR</li> <li>• 5-6 : ¼ de tour à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</li> <li>• 7-8 : ¼ de tour à D en rassemblant pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps</li> </ul>	
<p><b>B</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 : Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D</li> <li>• 2 : Pointer pied G en AV</li> <li>• 3 : Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D</li> <li>• 4 : Pointer pied G en AR</li> <li>• 5-6 : ¼ de tour à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</li> <li>• 7-8 : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</li> </ul>	
<p><b>C</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : 1 pas D en AV à D en élevant latéralement les bras tendus à l'horizontale, simultanément fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, paumes vers le bas</li> <li>• 3-4 : 1 pas G en AV, à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever bras D latéralement à la verticale, paumes vers l'extérieur, et abaisser latéralement bras G le long du corps</li> <li>• 5-6 : 1 pas D en AR, simultanément abaisser latéralement bras D le long du corps et élever bras G à la verticale, paume vers l'extérieur</li> <li>• 7-8 : Rassembler pied G à pied D, simultanément élever bras D latéralement jusqu'à l'horizontale, flexion du bras D, coude D à l'horizontale latérale, main au niveau de la clavicule, et abaisser latéralement bras G à l'horizontale, paumes vers le bas</li> </ul>	
<p><b>D</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : Extension du bras D à la verticale, simultanément, élévation latérale du bras G à la verticale, abaisser le bras D latéralement à l'horizontale, flexion du bras G, pour amener bras D tendu à l'horizontale latérale D, bras G fléchi, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas, tête à D (cercle des bras de G à D vers le haut, paumes vers l'AV, regard sur mains)</li> <li>• 5 : Flexion bras D, extension bras G, tête droite</li> <li>• 6 : Extension bras D, flexion bras G</li> <li>• 7 : Flexion bras D, extension bras G</li> <li>• 8 : Extension bras D, bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</li> </ul>	

<p><b>E</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles</li> <li>• <b>3-4</b> : Croiser jbe G, pied sur 1/2 pointe, derrière jbe D, pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos, paume vers l'AR</li> <li>• <b>5-6</b> : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</li> <li>• <b>7-8</b> : Rassembler pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps</li> </ul>	
<p><b>F</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : ¼ de tour à G, en déplaçant jbe D en AR, à la ½ fente AR D, jbe G tendue, dos droit, pieds plats, simultanément élévation du bras D par l'AV à l'horizontale AV, paume face au sol, bras G le long du corps</li> <li>• <b>3-4</b> : Flexion bras D à 90°, paume face au visage, rotation tête à D (face public)</li> <li>• <b>5-6</b> : Tête droite, extension bras D à l'horizontale AV, paume vers le sol</li> <li>• <b>7-8</b> : ¼ de tour à D en rassemblant pied D à pied G, à la station en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>	
<p><b>G</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</li> <li>• <b>3-4</b> : Croiser jbe D pied sur 1/2 pointe, derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos, paume vers l'AR</li> <li>• <b>5-6</b> : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</li> <li>• <b>7-8</b> : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</li> </ul>	
<p><b>H</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-8</b> : Idem F</li> </ul>	
<p><b>I</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps</li> <li>• <b>3-4</b> : ½ tour à G sur ½ pointes, jbes tendues, en rassemblant pied G à pied D (dos face au public)</li> <li>• <b>5-6</b> : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G</li> <li>• <b>7-8</b> : Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite</li> </ul>	

<p><b>J</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Déplacer latéralement jbe D, à la ½ fente latérale D, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur pied ½ pointé, en amenant main D sur la hanche D et élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas</li> <li>• <b>3-6</b> : Cercle du bras G (de bas en haut, pour arriver, bras G à l'horizontale latérale G, paume vers le bas, tête droite)</li> <li>• <b>7-8</b> : Rassembler pied D à pied G à la station, bras le long du corps, tête droite</li> </ul>	
<p><b>K</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps</li> <li>• <b>3-4</b> : ½ tour à G, sur ½ pointes, en rassemblant pied G à pied D (face au public)</li> <li>• <b>5-6</b> : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G</li> <li>• <b>7-8</b> : Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite</li> </ul>	
<p><b>L</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : 1 pas D sauté en avant, pied G ½ pointé au talon D, jbe G mi-fléchie, en élevant les bras tendus par l'AV jusqu'à la verticale, paumes vers l'AV</li> <li>• <b>3-4</b> : S'établir à la position accroupie, en abaissant les bras doucement par l'AV, pour poser les doigts écartés au sol, dos rond, regard vers le sol</li> <li>• <b>5-7</b> : Se relever en déroulant le dos doucement, dérouler la tête en dernier, bras le long du corps</li> <li>• <b>8</b> : Rassembler pied D au pied G à la station, bras le long du corps, tête droite</li> </ul>	
<p><b>M</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-8</b> : Idem C</li> </ul>	
<p><b>N</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-8</b> : Idem D</li> </ul>	

<p><b>O</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-8 : Idem E</li> </ul>	
<p><b>P</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-8 : Idem F</li> </ul>	
<p><b>Q</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-8 : Idem G</li> </ul>	
<p><b>R</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-8 : Idem H</li> </ul>	
<p><b>S</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, flexion des bras, coudes à l'horizontale latérale, mains niveau cou, doigts écartés paumes face à l'AV, tête droite</li> </ul>	
<p><b>T</b></p>	<p>Position tenue</p>	

# IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES

## TABLE DE SAUT

---

*Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)*

# JA 2. TABLE DE SAUT

## JA2.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN TABLE DE SAUT

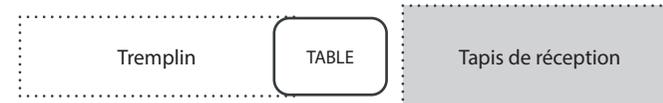
Pénalités applicables du 1er au 5ème degré

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x	
<b>Fautes de réception</b>					
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Ne pas arriver sur les pieds d'abord	Saut nul				
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste sans connaître le degré				
Saut exécuté avant le signal des juges	Le saut est à refaire SP				
Pour les sauts au choix : option différente au 2ème saut	2ème saut nul, la gymnaste est notée sur le 1er saut				
<b>Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE</b>					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau				
Présence de l'entraîneur sur le tapis / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au dessus du tapis	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

## JA 2. TABLE DE SAUT

### JA2.2 GÉNÉRALITÉS

- La gymnaste doit effectuer 2 sauts identiques (même degré et s'il y a lieu même option) mais au maximum 3 courses.
- Un saut est considéré comme réalisé si la gymnaste court et qu'elle touche soit le tremplin, le mini trampoline, ou la table.
- Le juge ne doit pas laisser démarrer la gymnaste s'il ne connaît pas son degré.
- En cas de saut nul au 1er essai, le juge doit en informer l'entraîneur avant le 2ème essai.
- La course n'est pas à évaluer.
- Placement de l'entraîneur au saut : Interdiction à l'entraîneur de se placer à l'intérieur des pointillés



### JA2.3 EXERCICES

<p><b>1er degré J</b></p> <p><b>SURFACES D'IMPULSION</b></p> <p>Tremplin </p> <p>Frappe, saut vertical et réception sur 2 tapis de 20cm.</p>	<p>4 pts</p>		<p>Avec ou sans élan, appel des 2 pieds sur le tremplin pour réaliser un saut vertical. Réception sur les tapis à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p>
<p><b>2ème degré</b></p> <p><b>SURFACES D'IMPULSION</b></p> <p>Trampo-trempe </p> <p>ou Tremplin double </p> <p>Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception. ATR tomber dos sur 1 sur tapis de 10cm (pas trop dur)</p>	<p>5 pts</p>		<p>Appel des 2 pieds sur le trampo-trempe ou le double tremplin pour réaliser un saut vertical en montant sur la table de saut.</p> <p>Sans arrêt, saut vertical pour se réceptionner à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p> <p>S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps. Basculer à l'ATR jbes serrées et tomber, sur les tapis en alignement, sur le dos.</p>

<p><b>3ème degré</b></p>	<p><b>6 pts</b></p>		<p>Appel des 2 pieds sur le mini-trampoline, pour élever le corps tendu à l'ATR passager.</p> <p>Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>Possibilité de mettre un tremplin simple avant le mini trampoline.</p>
<p><b>SURFACES D'IMPULSION</b></p> <p>Trampo </p> <p>ou Tremplin + trampo </p>			
<p>Lune</p>			
<p><b>4ème degré</b></p>	<p><b>8 pts</b></p>		<p>Appel des 2 pieds sur le trampo-trempe ou double tremplin, pour élever le corps tendu à l'ATR passager.</p> <p>Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p>
<p><b>SURFACES D'IMPULSION</b></p> <p>Trampo-trempe </p> <p>ou Tremplin double </p>			
<p>Lune</p>			
<p><b>5ème degré</b></p>	<p><b>10 pts</b></p>		<p>Appel des 2 pieds sur le tremplin simple pour élever le corps tendu à l'ATR passager.</p> <p>Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p>
<p><b>SURFACES D'IMPULSION</b></p> <p>Tremplin </p>			
<p>Lune</p>			

## JA 2. TABLE DE SAUT

### JA2.4 1<sup>ER</sup> / 2<sup>EME</sup> ET 3<sup>EME</sup> DEGRÉ

La gym doit réaliser **2 sauts identiques** mais **3 courses maximum** :

- Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**
- Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

1 <sup>ER</sup> DEGRÉ J - 4PTS	2 <sup>EME</sup> DEGRÉ - 5PTS
	
Frappe, saut vertical et réception	Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception. ATR tomber dos sur tapis.

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>1<sup>er</sup> envol</b>					
Elévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Bras dans le prolongement du corps			x		
Corps aligné			x		
<b>Appui pedestre sur la table : 2ème degré</b>					
Pose de pieds alternative			x		
Déséquilibre		x	x		
1 ou 2 pas avant le saut					x
Manque de continuité		x	x	x	
<b>2ème envol (2ème degré)</b>					
Elévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Corps aligné			x		
<b>Réception</b>					
Pose de pieds alternative (1er degré J)			x		
Déviaton par rapport à l'axe de réception		x	x		
<b>ATR tombé dos</b>					
Bras dans le prolongement du corps à la pose de mains			x		
Bras fléchis		x	x	x	
Corps aligné à la verticale			x		
Corps aligné dans la phase après la verticale			x		

NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE

## JA 2. TABLE DE SAUT

### JA2.5 3<sup>EME</sup> 4<sup>EME</sup> ET 5<sup>EME</sup> DEGRÉ PAR RENVERSEMENT

La gym doit réaliser **2 sauts identiques** mais **3 courses maximum** :

- Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**
- Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

3 <sup>EME</sup> DEGRÉ - 6PTS	4 <sup>EME</sup> DEGRÉ - 8PTS	5 <sup>EME</sup> DEGRÉ - 10PTS
		
Lune mini trampoline	Lune trampo-tremp ou double tremplin	Lune tremplin simple

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>1<sup>er</sup> envol</b>					
Corps cassé		x	x	x	x
Corps cambré		x	x		
<b>Appui</b>					
Appui prolongé		x	x	x	
Bras fléchis (si tête touche la table = saut nul)		x	x	x	x
Épaules en avant		x	x	x	
Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui	Saut nul				
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>					
Hauteur insuffisante		x	x	x	
Frôler la table de saut avec les fesses ou le dos			x		
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos				x	
<b>Réception</b>					
Déviation par rapport à l'axe de réception		x	x		
Longueur insuffisante		x	x	x	

**NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE**

# IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES

# **BARRES ASYMÉTRIQUES**

---

*Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)*

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN BARRES ASYMÉTRIQUES

Pénalités applicables du 1er au 5ème degré

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement) ou aidé	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Elément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Elément mal exécuté, non chuté et recommencé	chq f.			x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Elan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Barres :	SP				
• élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					
• élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)				x	
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.			x	
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et dans les balancers BI et BS	chq f.	x	x		
Elément ou passage réalisé de façon discontinue	chq f.	x	x	x	
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x	
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.				1 pt

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN BARRES ASYMÉTRIQUES

Pénalités applicables du 1er au 5ème degré

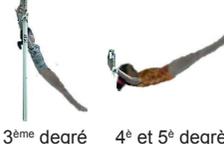
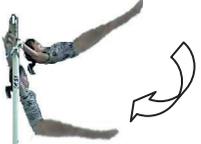
FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sur Note Finale)	SP				
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Aide de l'entraîneur sur un élément non coté	0,80pt <b>sur la note E</b>				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre (sur Note Finale)		x			
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
<b>Irrégularités aux agrès :</b>					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
déplacer le tapis supplémentaire				x	
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
enlever les ressorts du tremplin				x	
placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
dépassement du temps de chute (30 s)	Exercice terminé				
réglage de la barre en cours de mouvement	Exercice terminé				
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre		x			

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.2 LES BALANCERS

LES COURBES	
Courbe avant	Courbe arrière
	
Le creux est du côté du ventre Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés	Le creux est du côté du dos Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés

DESCRIPTIONS RAPIDES DES BALANCERS			
Balancers (3 <sup>ème</sup> degré)		Balancers (4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré)	
			
→ Balancer avant	← Balancer arrière	→ Balancer avant	← Balancer arrière
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aucune amplitude n'est demandée</li> <li>- On peut sauter pour attraper BS ou partir debout sur BI mains tenant BS.</li> <li>- On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'amplitude est pénalisée (pieds au min à hauteur de BI au 4<sup>ème</sup> degré, et au dessus de BI au 5<sup>ème</sup> degré)</li> <li>- On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.</li> <li>- Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR</li> <li>- L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS</li> </ul>	
<b>Qu'est ce qui donne l'amplitude ?</b> Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement.			

DESCRIPTION DÉTAILLÉE			
Balancer AV : Phase 1 - avant la verticale			
	✓ La gymnaste passe par une courbe AR avant la verticale		✗ Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en arrière avant la verticale
Balancer AV : Phase 2 - après la verticale			
	✓ A la verticale, le gymnaste passe de la courbe AR à la courbe AV en bloquant les hanches		✗ Le corps est cassé au niveau des hanches
Balancer AV : Phase 3 - fin de balancer AV			
	✓ Le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur		✗ Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché
3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré		
	✓ Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre		✗ Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras
3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré		
	✓ Les épaules doivent rester ouvertes (angle bras-tronc)		✗ La position des bras reste bloquée et le corps s'élève, l'angle bras-tronc se ferme
3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré		
Balancer AR : Phase 4 - avant la verticale			
	✓ Le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser		✗ La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer
3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré		
Balancer AV : Phase 5 - après la verticale			
	✓ Le corps passe de la position de courbe AR à celle de courbe AV : la gymnaste doit appuyer sur sa barre		✗ La gymnaste casse ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras
3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré		

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.3 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
DIVERS	Montée à l'appui	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	1/2 tour par couronné	2 <sup>e</sup>	Première jbe engagée	Dégagé deuxième jbe amorcé
	Rotation AV	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	Renversement BI	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds ont quitté le sol ou le tremplin avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Renversement BS	4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
SUSPENSION	Déplacement latéral	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Suspension avec lâcher au moins d'une main	Au moins 1 déplacement de main
	Courbe AV/AR	2 <sup>e</sup>	Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
BALANCERS	Balancer AV/AR BI	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Balancer AV/AR BS	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Filé	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
ELAN AR	Prise d'élan	2 <sup>e</sup>	Fouetté des jambes	Bassin décollé de la barre
		3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup>	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse
		5 <sup>e</sup>	Corps à l'oblique AR basse	Corps à l'horizontale minimum
	Pose de pieds	5 <sup>e</sup>	Prise d'élan et passage en corps groupé	Pose des pieds
	Tour Facial AR	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Prise d'élan et rotation engagée	Rétablissement à l'appui
	Tour Facial AR libre	5 <sup>e</sup>	Tour facial AR	Tour facial AR sans contact avec la barre
BASCULES	Bascule faciale BI ou BS	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre	Rétablissement à l'appui
SORTIES	Sortie salto groupé ou tendu	5 <sup>e</sup>	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord

**PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !**

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.4 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel			EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D	
	<p><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>	<p><b>X pts</b></p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p>	<p><b>Dessins</b> des éléments décrits dans le paragraphe</p>
	<p><b>Paragraphe non coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>		

- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).
- **Gras italique : conseil technique**  
S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.
- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.

- PRÉCISIONS :**
- Si un **élément coté** n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide :
    - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.
    - ET sur la note E : pénalité de 3 points.
  - Si un **élément coté** n'est pas reconnu :
    - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.
    - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.
  - Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.

- Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :
- **Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :**  
pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.
  - **Si le paragraphe a un intitulé :**  
pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.

Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

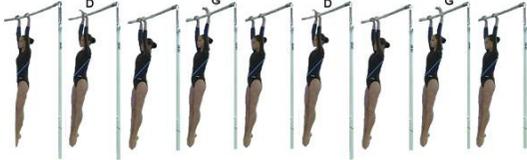
**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

**Note Finale :** Note D + Note E

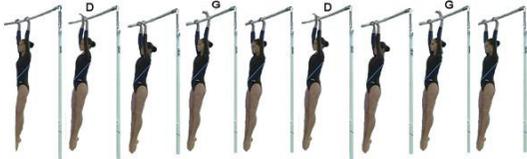
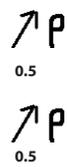
# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## J3.5 1<sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS

1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 1.4) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension			EXIGENCES TECHNIQUES	
1.1	<b>Equerre groupée</b>	1		- Les cuisses doivent être à l'horizontale minimum
	<ul style="list-style-type: none"> <li>De la suspension BS, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l'<b>équerre groupée</b></li> <li>Etendre les jbes à la suspension</li> </ul>			
1.2	<b>Déplacements en suspension</b>	1		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Déplacement latéral</b> en 4 prises (G, D, G, D)</li> </ul>			
1.3	<b>Lâcher</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>De la suspension, lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>			
1.4	<b>Saut à l'appui facial BI</b>	1		
	<p><i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur du bassin</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus</li> </ul>			
1.5	<b>Rotation AV + sortie</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Début de la rotation bras tendus puis <b>flexion de bras autorisée</b></li> <li>Descente continue</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>De l'appui facial BI, <b>rotation AV</b>, descente continue, corps groupé</li> <li>Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres</li> </ul>			

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

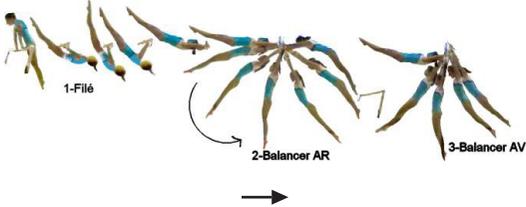
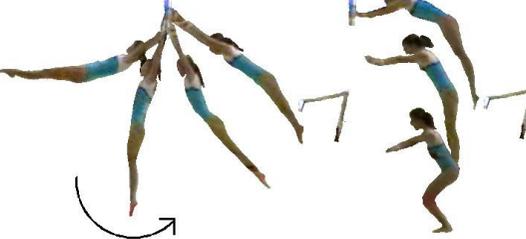
## JA3.5 2<sup>EME</sup> DEGRÉ - 5PTS

1 ou 2 tremplin(s), 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 2.3) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension			EXIGENCES TECHNIQUES	
2.1	<b>Déplacements en suspension</b>	0.5		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Déplacement latéral</b> en 4 prises (G, D, G, D)</li> </ul>			
2.2	<b>Courbe AV, AR + Lâcher</b>	1		- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une <b>courbe AV, position tenue</b>, puis <b>courbe AR, position tenue</b></li> <li>• Revenir à la suspension</li> <li>• Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>	 0.5 chq courbe		
2.3	<b>Sauts à l'appui facial BI</b>	1		
	<p><i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt</li> <li>• <b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus (jbes en légère fermeture)</li> </ul>	 0.5 0.5		
2.4	<b>1/2 tour par couronné</b>	1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal passager en effectuant un <b>1/4 de tour à G</b></li> <li>• Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un <b>1/4 de tour à G</b> pour s'établir à l'appui facial, dos à BS</li> </ul>			
2.5	<b>Appui libre</b>	1		- Bras tendus, bassin décollé, corps aligné
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à <b>l'appui libre</b>, bras tendus</li> <li>• Retour à l'appui facial BI</li> </ul>			
2.6	<b>Rotation AV + sortie</b>	0.5		- Début de la rotation bras tendus <b>puis flexion autorisée des bras</b> - La fermeture des jbes sur le buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical ( <b>descente contrôlée</b> )
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rotation AV</b>, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical</li> <li>• Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres</li> </ul>			

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

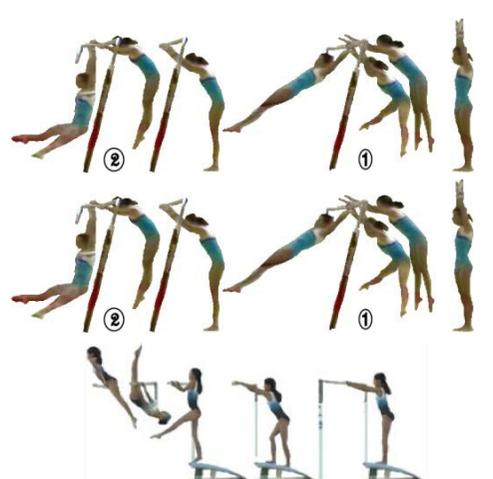
## JA3.6 3<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s), possibilité de déplacer les tremplins pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS				EXIGENCES TECHNIQUES	
<b>3.1</b>	<b>Balancers de bascule BI</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV</li> <li>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un <b>balancer AV</b> jbes serrées puis <b>balancer AR</b> jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées</li> </ul>				
<b>3.2</b>	<b>Renversement AR</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Flexion des bras : SP</b></li> <li>- Amener directement le bassin à la barre</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un <b>renversement AR</b> et s'établir à l'appui facial BI</li> </ul>				
<b>3.3</b>	<b>Appui libre (élan + sortie repoussé)</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras tendus à l'appui libre</li> <li>- Prise d'élan corps tendu à l'horizontale</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'<b>appui libre</b>, corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI</li> </ul>				
<b>3.4</b>	<b>Tour facial AR</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>
	<p><i>L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS dos à BI</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></li> </ul>				

3.5	<p><b>Filé - Balancer AR - Balancer AV</b></p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b></li> <li>- A la fin du filé : alignement du corps, épaules ouvertes à la fin du filé</li> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- <b>Il n'y a pas lieu de pénaliser l'amplitude du mouvement, il suffit de respecter les temps (courbes) du balancer</b></li> </ul>
3.6	<p><b>Balancer AR + Sortie : lâcher</b></p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- <b>Lâcher</b></li> <li>- Le lâcher s'effectue en courbe AV (<b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</li> </ul>

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.7 4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 8PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS Le <b>choix 1</b> en 4.1 implique le <b>choix 1</b> en 4.5 (idem pour le choix 2) : <b>une bascule obligatoire</b>			EXIGENCES TECHNIQUES	
<b>4.1</b>	Entrée <b>Choix 1 : Balancers de bascule BI</b> <b>OU Choix 2 : Bascule faciale</b>	(1,5 ou 0,5) <b>0,5</b>		<p><u>Balancers de bascule</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète du corps en fin de balancer</li> <li>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</li> </ul> <p><u>Renversement AR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Flexion des bras : SP</b></li> <li>- Amener directement le bassin à la barre</li> </ul>
	<p><b>Balancers de bascule BI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un <b>balancer AV</b>, jbes serrées puis <b>balancer AR</b> jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer), puis <b>balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées et <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées</li> <li>• Renversement AR, s'établir à l'appui</li> </ul>			
	OU	<b>1,5</b>		<p><u>Bascule faciale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
<b>4.2</b>	<b>Tour facial AR</b>	<b>0,5</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tour AR enchaîné directement = SP</b></li> <li>- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></li> </ul>			
<b>4.3</b>	<b>Prise d'élan à l'appui libre</b>	<b>2</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A l'horizontale : 0.30 pt</li> <li>- Sous l'horizontale : 0.50 pt</li> </ul> </li> <li>- Bras tendus à l'appui libre</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'<b>appui libre</b>, au dessus de l'horizontale, bras tendus, arrivée à la station face à BI</li> </ul>			

4.4	<b>Montée libre sur la BI</b>			
	<p><i>La gym monte seule sur BI</i>  <i>Exemple : renversement AR et pose de pieds</i></p>			<p>- <b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</b></p>
4.5	<b>Choix 1 : Bascule faciale BS</b> <b>OU Choix 2 : Renversement BS</b>	(1,5 ou 0,5) <b>1.5</b>		
	<b>Bascule faciale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer une <b><u>bascule faciale BS</u></b></li> </ul>			<p><u>Bascule</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
	OU <b>Renversement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un <b><u>renversement AR à BS</u></b></li> </ul>	<b>0.5</b> 		<p><u>Renversement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu</li> </ul>
4.6	<b>Tour facial</b>	<b>0.5</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b><u>tour facial AR</u></b></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</li> <li>Tour AR enchaîné : SP</li> <li>Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>Tête rentrée ou droite</li> </ul>

	<p><b>Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR - Balancer AV</b></p>	<p>2</p>	<p>The diagram shows a sequence of five gymnastic poses. The first is labeled '1-Filé', showing a gymnast in a horizontal position with arms and legs extended. The second is '2-Balancer AR', showing a gymnast in a crouched position with arms and legs spread. The third is '3-Balancer AV', showing a gymnast in a crouched position with arms and legs spread. The fourth is '2-Balancer AR', and the fifth is '1-Balancer AV'. Arrows indicate the flow between these poses.</p>	<p><u>Filé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras tendus dans la bascule du corps</li> <li>- A la fin du filé : alignement complet du corps</li> <li>- Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP</li> </ul> <p><u>Balancers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du 2<sup>ème</sup> balancer AR, pieds à hauteur de BI minimum</li> </ul>
<p>4.8</p>	<p><b>Balancer AR + Sortie (lâcher)</b></p>	<p>1</p>	<p>The diagram shows a gymnast performing a skill sequence. It starts with a crouched position, then moves to a horizontal position with arms and legs extended, and finally to a crouched position with arms and legs spread. Arrows indicate the flow between these poses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</li> <li>- Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher</li> </ul>

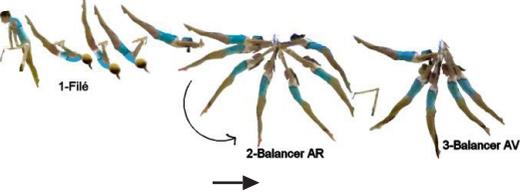
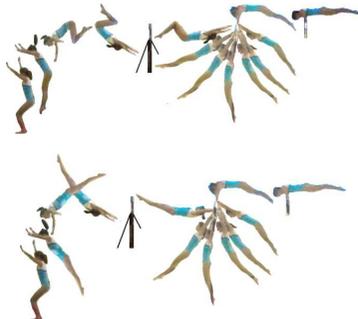
- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un **filé** (corps à l'horizontale), **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR), **balancer AV**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV), **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, (talons serrés à hauteur de BI minimum en fin de balancer AR), **balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)

P.v.v.v

# J3 A. BARRES ASYMÉTRIQUES

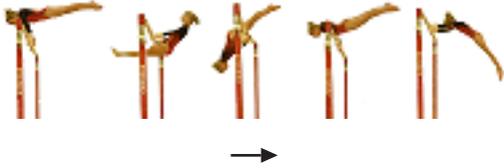
## JA3.8 5<sup>ÈME</sup> A DEGRÉ - 10PTS

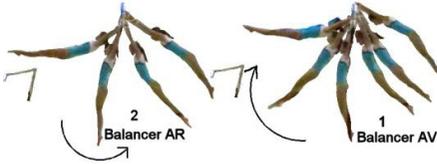
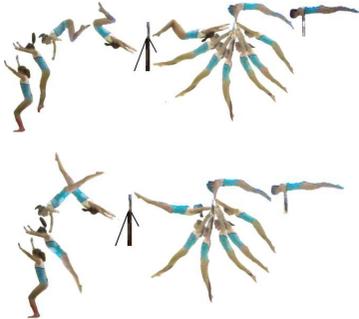
1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS			EXIGENCES TECHNIQUES		
<b>5A.1</b>	<b>Bascule faciale</b>	<b>1.5</b>			- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
<b>5A.2</b>	<b>Pose de pieds</b>	<b>0.5</b>			- La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
<b>5A.3</b>	<b>Bascule faciale BS</b>	<b>1.5</b>			- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
<b>5A.4</b>	<b>Tour facial AR</b>	<b>0.5</b>			- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite

<p>5A.5</p>	<p>Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR</p>	<p>1.5</p>		<p>Filé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras tendus dans la bascule du corps</li> <li>- A la fin du filé : alignement complet du corps</li> </ul> <p>- Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP</p> <p>Balancers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du 2<sup>ème</sup> balancer AR, pieds au dessus de BI</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un <b>filé</b> (corps à l'horizontale), <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), <b>balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV), <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (talons serrés au dessus de BI en fin de balancer AR)</li> </ul>			
<p>5A.6</p>	<p>Bascule faciale</p>	<p>1.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
<p>5A.7</p>	<p>Appui libre</p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras tendus à l'appui libre</li> <li>- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale (45° minimum) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sup 45° : SP</li> <li>• de 45° à 30° : 0.30 pt</li> <li>• de 30° à l'horizontale : 0.50 pt</li> <li>• Sous l'horizontale : perte de la valeur en note D</li> </ul> </li> </ul>
<p>5A.8</p>	<p>Sortie échappe groupée ou tendue</p>	<p>2</p>		<p><b>Sortie échappe groupée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète des épaules</li> <li>- Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS</li> </ul> <p><b>Sortie échappe tendue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète des épaules</li> <li>- Lâcher corps tendu en position de courbe AV</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer un balancer AV corps tendu jusqu'à l'horizontale</li> <li>• Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou tendu de 360° : <b>sortie échappe groupée ou tendue</b>, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</li> </ul>			

# J3 A. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.9 5<sup>ÈME</sup> B DEGRÉ - 10PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS			EXIGENCES TECHNIQUES	
<b>5B.1</b>	<b>Bascule faciale</b>	<b>1.5</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une <b><u>bascule faciale</u></b></li> </ul>			
<b>5B.2</b>	<b>Pose de pieds</b>	<b>0.5</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- La pose des 2 pieds est simultanée</li> <li>- Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS</li> <li>- Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sans arrêt, élan des jbes en AR pour <b><u>poser les pieds</u></b>, jbes fléchies entre les prises</li> </ul>			
<b>5B.3</b>	<b>Bascule faciale BS</b>	<b>1.5</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter à la suspension BS pour effectuer <b><u>bascule faciale BS</u></b></li> </ul>			
<b>5B.4</b>	<b>Tour facial AR libre</b>	<b>1</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> <li>- Bras tendus</li> <li>- Poignets engagés à la fin du tour</li> <li>- Tour AR libre sous horizontale : SP</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un <b><u>tour facial AR libre</u></b></li> </ul>			

5B.5	Balancer AV - balancer AR	1.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du balancer AR, pieds au dessus de BI</li> </ul>
5B.6	Bascule faciale BS	1.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
5B.7	Tour facial AR	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</i></li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>
5B.8	Sortie échappe groupée ou tendue	2		<p><b>Sortie échappe groupée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète des épaules</li> <li>- Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS</li> </ul> <p><b>Sortie échappe tendue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète des épaules</li> <li>- Lâcher corps tendu en position de courbe AV</li> </ul>

# IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES

## POUTRE

---

*Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)*

## JA4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN POUTRE

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité 0.80 pt sur la note E				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Élément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Élément mal exécuté, non chuté et recommencé				x	
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte	chq f.		x		
Élan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Poutre :	SP				
• élan avec entrée non réalisée <b>sans</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					
• élan avec entrée non réalisée <b>et</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)				x	
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f.			x	
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30°(valeur élt : ND)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	

# JA 4. POUTRE

## J4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN POUTRE - ART 15 - (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes spécifiques en Poutre</b>					
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.		x		
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x	x		
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.		x		
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
Tenue non conforme (sur Note Finale)		Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline			
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur sur un élément coté		Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E			
Aide de l'entraîneur sur un élément non coté					0,80pt sur la note E
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)		1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition			
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
<b>Irrégularités aux agrès :</b>					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
déplacer le tapis supplémentaire				x	
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
enlever les ressorts du tremplin				x	
placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
dépassement du temps de chute ( <b>10 s</b> )	Exercice terminé				
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			

# JA 4. POUTRE

## JA4.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ENTRÉES	Appui des 2 mains à l'appui facial	1 <sup>er</sup>	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains	2 <sup>e</sup>	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial et début d'élévation de jbe au-dessus de poutre
	Poser main par appui et impulsion élever jbe	3 <sup>e</sup>	1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement jbe libre
	Appui des 2 mains équerre en bout de poutre	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
SORTIES	Saut vertical	1 <sup>er</sup>	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
	Saut vertical en AR	2 <sup>e</sup>	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds face à la poutre
	Rondade	3 <sup>e</sup>	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 pieds face à la poutre
	Saut de mains	4 <sup>e</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AR groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ACROS	Position quadrupédique	1 <sup>er</sup>	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	Placement de dos appui mains et pieds	2 <sup>e</sup>	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux, élévation du bassin
	Position de gainage	3 <sup>e</sup>	Début de fouetté et pose d'au moins 1 pied sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	Placement dos groupé	3 <sup>e</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	4 <sup>e</sup>	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé arrivée minimum 1 pied sur poutre
	Roue pied-pied	5 <sup>e</sup>	Roue arrivée 1 pied sur la poutre	Arrivée en appui des 2 pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Cloche	5 <sup>e</sup>	Pose des mains, renversement AV engagé, pose 1 pied et retour amorcé	Renversement AV/AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Avant	5 <sup>e</sup>	Pose des mains, renversement AV engagé	Renversement AV réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Arrière	5 <sup>e</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
SAUTS	Vertical	2° à 5°	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	3°/4°/5°	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	En progression	3°	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriole	4°	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum réception sur 1 pied
	Sissonne	5°	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Groupé	4° - 5°	Les 2 pieds quittent la poutre + groupé des jbes amorcé	Élévation visible des genoux à 45° minimum retour minimum 1 pied sur poutre
	Cosaque	5°	Les 2 pieds quittent la poutre + début d'élévation de la jbe libre	Élévation visible de la jbe libre à 45° minimum retour minimum 1 pied sur poutre
	Saut enjambé	4° - 5°	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé appel 1 pied	Ecart des jbes > 90° réception sur 1 pied sur poutre
PIVOTS	Sur 1 jbe (1/2 tour)	4°	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	Sur 1 jbe (1 tour)	5°	Rotation sur 1 jambe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
ATR	Jbes écartées	3°	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
	Jbes serrées	4° - 5°	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre

**PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !**

# JA 4. POUTRE

## JA4.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>	<p><b>X pts</b></p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p>	<p><b>Dessins</b></p> <p>des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>• <b>Gras italique : conseil technique</b> S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</li> <li>• Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>PRÉCISIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>• Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p><b>Paragraphe non coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>			

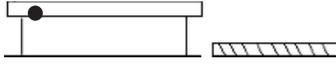
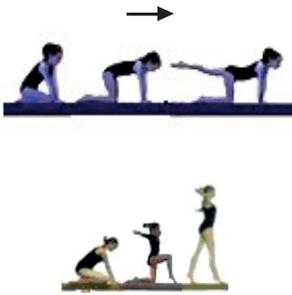
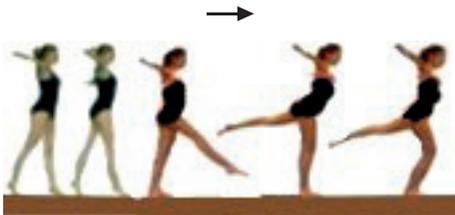
**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

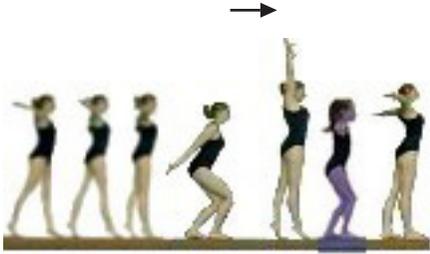
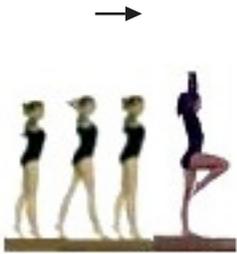
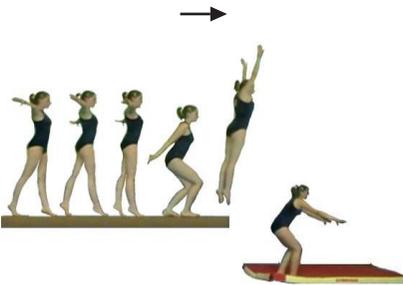
**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

**Note Finale :** Note D + Note E

# JA 4. POUTRE

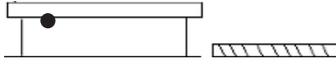
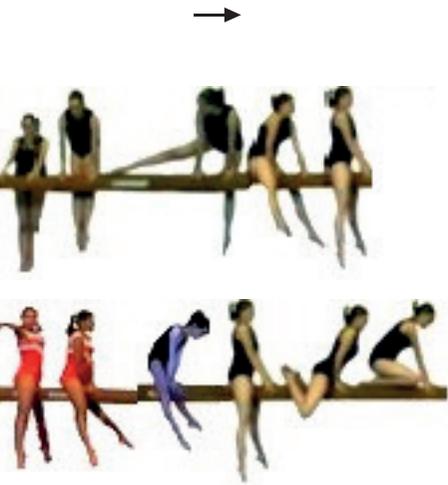
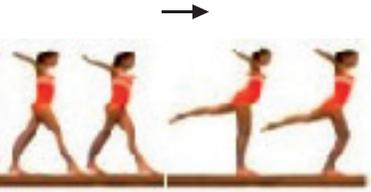
## J4.4 1<sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS

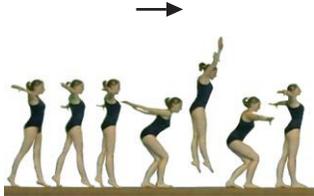
				EXIGENCES TECHNIQUES	
<p>Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie</p> <p><b>Départ</b> : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre</p> <p>Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>					
<b>1.1</b>	<b>Entrée</b>	<b>0.5</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</li> <li>• Fléchir doucement bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume vers l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale</li> <li>• Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond, puis revenir au siège transversal</li> <li>• Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</li> </ul>				- Jbe passée directement = SP
<b>1.2</b>	<b>Position quadrupédique</b>	<b>1</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacer les mains en AV pour s'établir à la <b>position quadrupédique élever jbe G à l'horizontale AR</b>, jbe tendue, pointe de pied en extension, <b>position tenue</b></li> <li>• S'établir à la position assis-talons, genou D posé sur la poutre et genou G en appui sur le côté de la poutre, dos droit, bras latéraux</li> <li>• S'établir à genou dressé, jbe G fléchie à 90° en AV pour se redresser à la station</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos plat à la position quadrupédique</li> <li>- Epaules au dessus des appuis</li> <li>- Alignement épaules-bassin-pointes</li> </ul>
<b>1.3</b>	<b>Arabesque</b>	<b>0.5</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas</li> <li>• Poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR</li> <li>• Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à <b>l'arabesque, position tenue</b></li> </ul>				- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max

	<p><b>Préparation de saut</b></p>	<p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>
<p>1.5</p>	<p><b>Attitude</b></p>	<p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé = SP</b></li> </ul>
<p>1.6</p>	<p><b>Sortie : saut vertical</b></p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> <li>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</li> </ul>

# JA 4. POUTRE

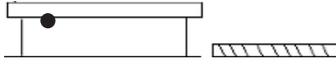
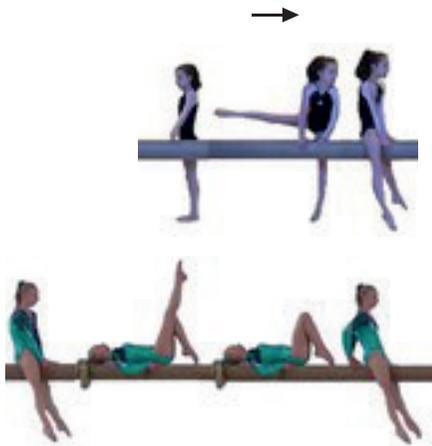
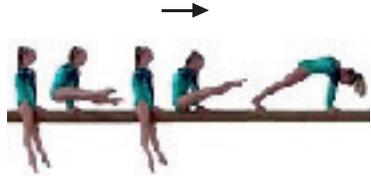
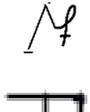
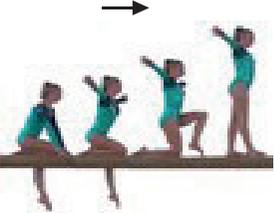
## JA4.4 2<sup>EME</sup> DEGRÉ - 5PTS

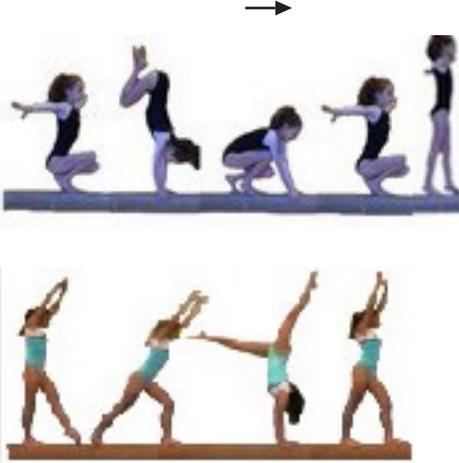
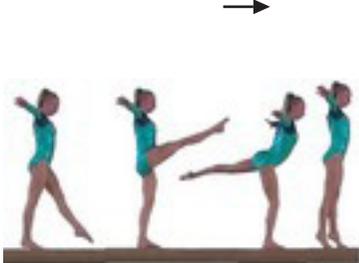
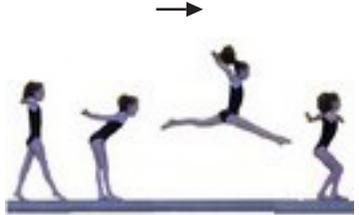
				EXIGENCES TECHNIQUES		
<p>Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie</p> <p><b>Départ</b> : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre</p> <p>Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>						
2.1	Entrée	1				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</li> <li>• Fléchir doucement bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume vers l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale</li> <li>• Par appui des bras élever le bassin, jbes tendues et dos rond, <b>position tenue</b>, puis revenir au siège transversal</li> <li>• Par flexion des jbes, poser les coudes de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</li> </ul>			<p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</p>			
2.2	Placement du dos	1			<p>- Les mains doivent être posées «collées» aux genoux</p> <p>- Epaules à la verticale des mains</p> <p>- L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)</p>	
2.3	Arabesque	0.5			<p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR minimum</li> <li>• Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à <b>l'arabesque, position tenue</b></li> </ul>						

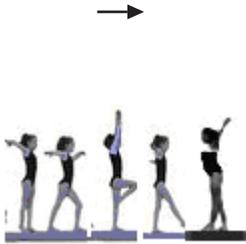
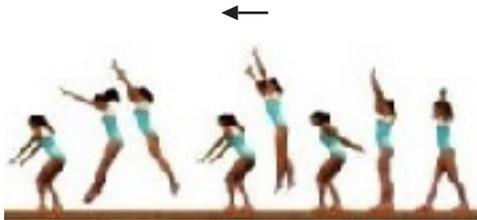
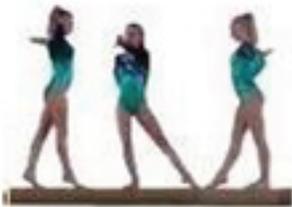
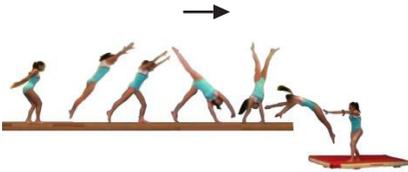
<p>2.4</p>	<p><b>Saut vertical</b></p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>
<p>2.5</p>	<p><b>Attitude</b></p>	<p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>
<p>2.6</p>	<p><b>Sortie : saut vertical en AR</b></p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> <li>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</li> </ul>

# JA 4. POUTRE

## JA4.5 3<sup>EME</sup> DEGRÉ - 6PTS

				EXIGENCES TECHNIQUES	
<p>Tremplin au 3/4 de la poutre à l'opposé de la sortie  <b>Départ</b> : latéral à la poutre, dos à la sortie                      Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>					
<b>3.1</b>	<b>Entrée</b>	<b>1</b>			<p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G. élever jbe D tendue au dessus de la poutre, par 1/2, s'établir au siège transversal</b>, en déplaçant main G près de main D en prise radiale</li> <li>• Poser les mains en AR du bassin puis s'établir au coucher dorsal, jbes fléchies, pieds pointés sur poutre</li> <li>• Extension de la jbe D puis flexion</li> <li>• Se redresser au siège transversal, jbes tendues, poser les mains en prise radiale en AV du bassin</li> </ul>				
<b>3.2</b>	<b>Appui</b>	<b>0.5</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l'équerre passagère puis revenir au siège transversal</li> <li>• Elever les jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin et les jbes tendues au dessus de la poutre pour s'établir à la <b>position de gainage</b>, pieds sur poutre, jbes tendues, bras tendus, dos rond, épaules au dessus des mains, regard sur poutre</li> </ul>				
<b>3.3</b>	<b>Chorégraphie</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fléchir jbe D en amenant genou D près des mains pour s'établir à la position à genoux assis, jbe G tendue le long de la poutre, bras latéraux</li> <li>• S'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, pied G pointé</li> <li>• Se relever à la station</li> </ul>				

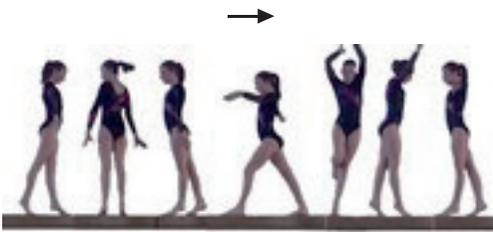
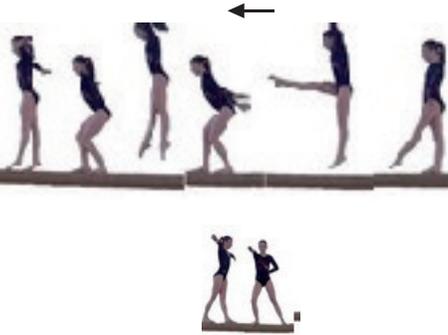
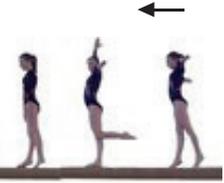
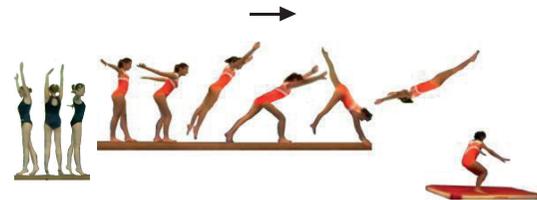
	<p>Au choix : <b>Placement du dos groupé</b> ou <b>ATR jbes écartées</b></p>	<p>1.5</p>		<p><b>Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement mains-épaules- bassin</li> <li>- Angle :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul> <p><b>ATR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart des jbes &lt; 90° : 0.30 pt</li> <li>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>
<p>3.5</p>	<p><b>Chorégraphie</b></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, bras latéraux, poser talon jbe AR et pointer pied AV</li> <li>• Effectuer un battement AV à l'horizontale minimum</li> <li>• Poser pied AV jbe tendue devant jbe d'appui, effectuer un battement AR tendue à l'oblique AR basse minimum</li> <li>• Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, <b>position tenue</b>, bras latéraux</li> </ul>			
<p>3.6</p>	<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p>	<p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les saut et à la réception</b></li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas assembler les 2 pieds</li> <li>• Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse, <b>saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			

3.7	<p><b>Chorégraphie</b></p>		<p style="text-align: center;">→</p> 	<p>- Genou ouvert ou fermé : SP</p>
3.8	<p><b>Saut en liaison</b></p>	1	<p style="text-align: center;">←</p>  <p style="text-align: center;">←</p> 	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
3.9	<p><b>Sortie Rondade</b></p>	1.5	<p style="text-align: center;">→</p> 	<p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut          - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt          - L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrer mais avec un dos rond)          - Un envol doit être visible avant la réception</p>

# JA 4. POUTRE

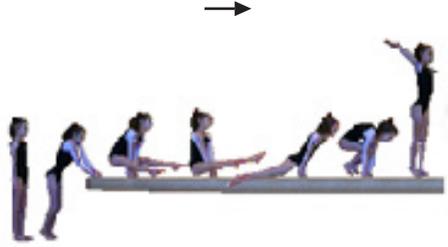
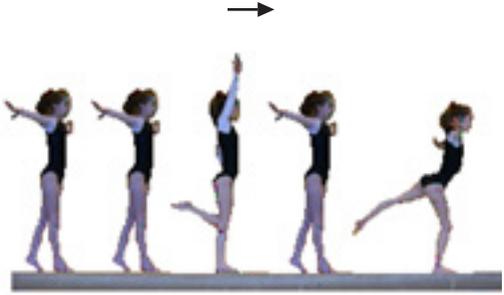
## JA4.6 4<sup>EME</sup> DEGRÉ - 8PTS

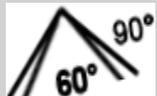
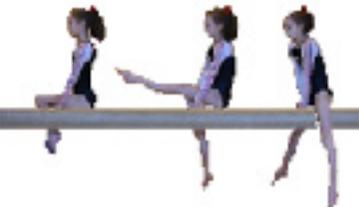
				EXIGENCES TECHNIQUES
<p>Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie  <b>Départ</b> : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre                      Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>				
<b>4.1</b>	<b>Entrée équerre écartée</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>
<b>4.2</b>	<b>ATR jbes serrées</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> <li>- <b>Ecart dans la descente : SP</b></li> </ul>
<b>4.3</b>	<b>Chorégraphie</b>			
<b>4.4</b>	<b>Sauts en liaison</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></li> <li>- <b>Saut écart antéropostérieur</b></li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Si écart &gt; 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> </div> </div> <p><b>Saut groupé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les genoux doivent être à la hauteur du bassin dans le groupé</li> </ul>

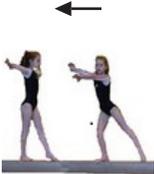
<p><b>4.5</b></p>	<p><b>Pivot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>• S'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale</li> <li>• <b>Pivoter d'un 1/2 tour à G sur jbe G</b>, sur 1/2 pointe pied D pointé au mollet G, bras libres</li> <li>• Pointer pied D devant pied G, sans arrêt 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres</li> </ul>	<p>1</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</li> <li>- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour</li> <li>- 1/2 tour genou ouvert ou fermé : SP</li> <li>- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour</li> </ul>
<p><b>4.6</b></p>	<p><b>Sauts en liaison</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D en amenant la jbe à l'oblique AV (<b>cabriole</b>), bras libres, rassembler pied D devant pied G, sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 1 ou 2 pas bras latéraux, en effectuant un 1/4 de tour à G pour s'établir à la 1/2 fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main G dans le dos, bras D tendu à l'horizontale AV, rotation de la main D</li> </ul>	<p>1</p>  <p>0.5</p>  <p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</li> </ul> <p><b>Cabriole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>• Jbe libre &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul>
<p><b>4.7</b></p>	<p><b>Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/4 de tour à G sur jbe D, pied G en AV, bras latéraux</li> <li>• Avancer jbe D et basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Roue</b> arrivée en 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p>1.5</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'écart des jbes doit être maximum</li> <li>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> </ul>
<p><b>4.8</b></p>	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas, poser talon D, jbe D tendue</li> <li>• Fléchir jbe G à 90°, genoux serrés, bras D à la verticale et bras G à l'horizontale latérale, regard sur main G</li> </ul>			
<p><b>4.9</b></p>	<p><b>Sortie saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1/2 tour sur 2 pieds et sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>• Se placer en avançant ou en reculant</li> <li>• Sursaut <b>saut de mains</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	<p>1.5</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</li> <li>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</li> <li>- Envol visible</li> </ul>

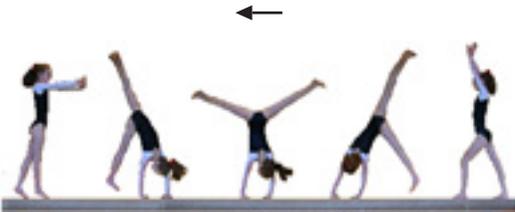
# JA 4. POUTRE

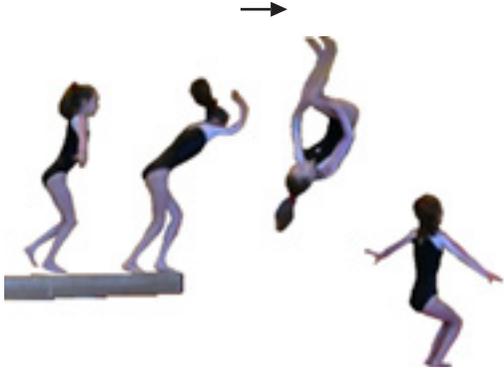
## JA4.7 5<sup>EME</sup> A DEGRÉ - 10PTS

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie <b>Départ</b> : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
<b>5A.1</b>	<b>Entrée équerre écartée</b>	1	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>
<b>5A.2</b>	<b>ATR jbes serrées</b>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt</li> <li>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>
<b>5A.3</b>	<b>Attitude libre + arabesque</b>			

5A.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissonne, cosaque)	1 (0.5 0.5)		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p><b>Saut Groupé</b> - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p><b>Saut écart antéropostérieur</b> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p>  <p><b>Saut sissonne :</b> Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p>  <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p><b>Saut cosaque :</b> - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>• <b>Saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Sans arrêt, <b>saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	   	   	
5A.5	Passage sur poutre		   	<p>- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux</li> <li>• Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal</li> <li>• Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant 1/4 de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies</li> <li>• Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G</li> <li>• S'établir au siège latéral en amazone les 2 jbes fléchies, bras libres</li> <li>• Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant 1/4 de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale</li> <li>• Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux</li> <li>• Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre</li> <li>• S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Par appui de la jbe D se redresser à la station</li> </ul>	PP		

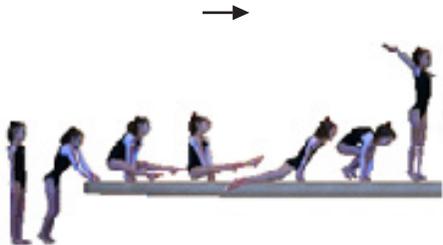
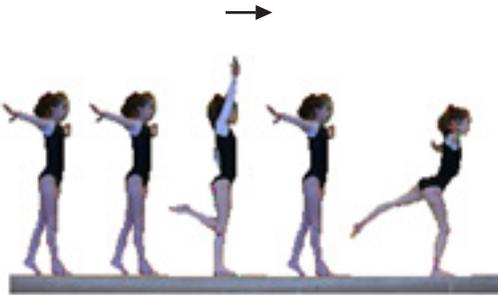
5A.6	Sauts en liaison	1		<p>- <i>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</i></p> <p><b>Saut Enjambé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul> <p><b>Ecarts :</b></p> <p>Si écart &gt; 135° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 
5A.7	Chorégraphie			
5A.8	Pivot	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</i></li> <li>- <i>La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante</i></li> <li>- <i>La pose du talon détermine la fin du tour</i></li> <li>- <i>Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR</i></li> </ul>

5A.9	Acrobatie au choix :	2		
	<p><u>Souplesse AR (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li><b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul> <p>OU <u>Souplesse AR (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li><b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>			<p><b>Pour toutes les acros</b></p> <p>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</p> <p><b>Souplesse AR</b></p> <p>- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</p>
	<p>OU <u>Roue pied-pied (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas, bras latéraux, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li><b>Roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras à l'oblique AV haute minimum</li> <li>Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul> <p>OU <u>Roue pied-pied (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas, bras latéraux, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li><b>Roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras à l'oblique AV haute minimum</li> </ul>			<p><b>Roue pied-pied</b></p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts</p> <p>- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt</p> <p>- Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</p>
	<p>OU <u>Souplesse AV (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li><b>Souplesse AV</b>, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</li> <li>Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul> <p>OU <u>Souplesse AV (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale,</li> <li>Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li><b>Souplesse AV</b>, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</li> </ul>			<p><b>Souplesse AV</b></p> <p>- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>

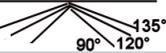
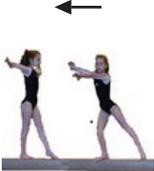
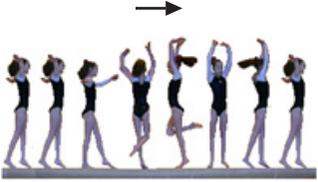
	<p>OU <u>Cloche (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>• Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Cloche</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</li> </ul> <p>OU <u>Cloche (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>• Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Cloche</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>			<p><b>Cloche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</b></li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> </ul>
<p>5A.10</p>	<p><b>Sorties au choix :</b></p>	<p>2</p>		<p><b>Sortie salto AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan (= 2 ou 3 pas ou + ET frappe) : si sortie à l'arrêt : 0.80 pt</li> <li>- <b>La frappe doit s'effectuer sur 1/2 pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés</b></li> <li>- La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite</li> <li>- Dos rond, menton poitrine pendant la rotation</li> </ul>
	<p>Ou <u>Sortie Salto AR groupé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie <b>salto AR groupé</b> de l'arrêt, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			<p><b>Sortie salto AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite</li> <li>- <b>Élévation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé</b></li> </ul>

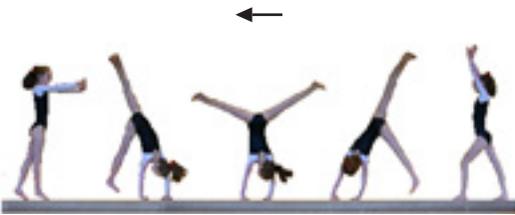
# JA 4. POUTRE

## JA4.8 5<sup>EME</sup> B DEGRÉ - 10PTS

				EXIGENCES TECHNIQUES
<p>Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie  <b>Départ</b> : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre                      Tous les déplacements se font sur ½ pointes</p>				
<b>5B.1</b>	<b>Entrée équerre écartée</b>	<b>1</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>
<b>5B.2</b>	<b>ATR jbes serrées</b>	<b>2</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt</li> <li>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>
<b>5B.3</b>	<b>Attitude libre + arabesque</b>			

5B.4	<p><b>Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissone, cosaque)</b></p>	<p>1 (0.5 0.5)</p>		<p>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p> <p><b>Saut Groupé</b> - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p><b>Saut écart antéropostérieur</b> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p><b>Saut sissone :</b> Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p><b>Saut cosaque :</b> - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>
5B.5	<p><b>Passage sur poutre</b></p>	<p>PP</p>		<p>- <b>Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>• <b>Saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Sans arrêt, <b>saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux</li> <li>• Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal</li> <li>• Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant 1/4 de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies</li> <li>• Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G</li> <li>• S'établir au siège latéral en amazone les 2 jbes fléchies, bras libres</li> <li>• Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant 1/4 de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale</li> <li>• Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux</li> <li>• Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre</li> <li>• S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Par appui de la jbe D se redresser à la station</li> </ul>	

5B.6	Sauts en liaison	1		<p>- <i>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</i></p> <p><b>Saut Enjambé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul> <p><b>Ecarts :</b></p> <p>Si écart &gt; 135° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 
5B.7	Chorégraphie			
5B.8	Pivot	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</i></li> <li>- <i>La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante</i></li> <li>- <i>La pose du talon détermine la fin du tour</i></li> <li>- <i>Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR</i></li> </ul>

5B.9	Acrobatie au choix :	2		<p><b>Pour les 2 acrobaties</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> <li>- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0,50pt</li> <li>- A la transition, une légère flexion des jbes peut être visible : SP</li> </ul> <p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</li> </ul>
	<p>OU <u>Roue pied-pied</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacements libres</li> <li>• Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>• Avancer le pied AV pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues, bras à l'oblique AV/l'oblique AV haute minimum</li> </ul>			<p><b>Roue pied-pied</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts</li> </ul>
5B.10	Sortie salto AR groupé	2		<p><b>Sortie salto AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite</li> <li>- <b>Élévation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé</b></li> </ul>

# IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES

## SOL

---

*Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)*

**JA5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL**

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité 0.80 pt sur la note E				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f.			x	
Elément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f.			x	
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30°(valeur élt : ND)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart...)	chq f.		x		
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé	SP				
Manque d'harmonie musique / mouvement	chq f.	x	x	max 0,50pt	

**J5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL (SUITE)**

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis, ou mains au dessus du tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
<b>Irrégularités aux agrès :</b>					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			

**JA5.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS**

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
<b>ACROS</b>	Roulade AV	1 <sup>er</sup>	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1 <sup>er</sup>	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	2 <sup>e</sup>	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2 <sup>e</sup>	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
	Roue pied-pied	3 <sup>e</sup>	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Rondade	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
	Flip	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord (au 2 <sup>ème</sup> flip pour le 5 <sup>ème</sup> )
	Salto AR groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AR avec envol et sans pose de mains (même si genoux d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AV avec envol et sans pose de mains (même si fesses d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
<b>ATR</b>	Placement du dos	1 <sup>er</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	2 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	3 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	4 <sup>e</sup>	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 tour minimum
	2 jbes 1 tour	5 <sup>e</sup>	ATR 1/4 de tour minimum	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 3/4 tour minimum
<b>PIVOTS</b>	1/2 sur 1 jbe	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>	Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Rotation sur une jbe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
<b>SAUTS</b>	Vertical	1 <sup>er</sup> /2 <sup>e</sup> /3 <sup>e</sup>	Les 2 talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2 <sup>e</sup> /3 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds
	Cabriole	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol + début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent le sol et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied
	Sissonne	4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 1 pied	Ecart des jbes > 60° réception 1 pied
	En progression	2 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Appel 1 pied les 2 pieds quittent le sol + écart amorcé	Ecart des jbes > 90° réception 1 pied
	Saut changement de jbes	5 <sup>e</sup>	Appel 1 pied et réception même jbe avec mouvement de la jbe libre	Ecart des jbes > 90° après changement de jbe avant réception

**PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !**

**JA5.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ**

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>	<p><b>X pts</b></p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p>	<p><b>Dessins</b></p> <p>des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>• <b>Gras italique : conseil technique</b> S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</li> <li>• Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>PRÉCISIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>• Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p><b>Paragraphe non coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>			

**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

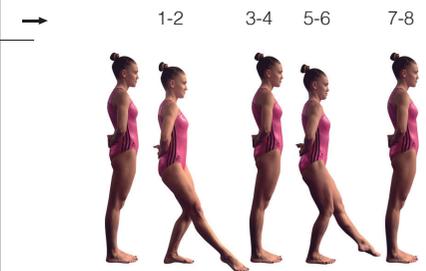
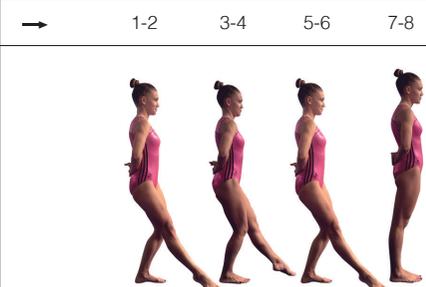
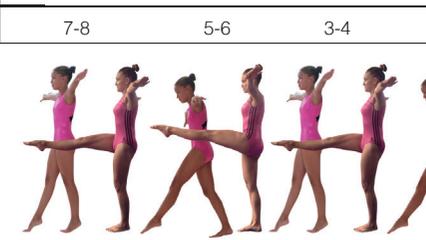
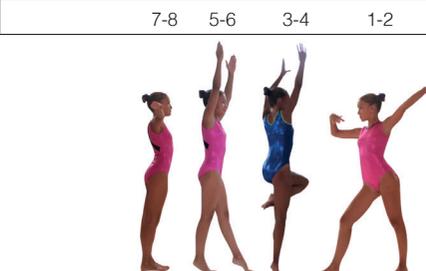
**Note Finale :** Note D + Note E

J5.4 1<sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS

Départ face à la longueur du tapis : à la station, mains derrière le dos Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction			EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	8 temps : Chorégraphie		→ 1-2 3-4 5-6 7-8
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>3-4 : Revenir à la station</li> <li>5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>7-8 : Revenir à la station</li> </ul>		
1.2	8 temps : Chorégraphie		→ 1-2 3-4 5-6 7-8
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>7-8 : Revenir à la station, jbes tendues</li> </ul>		
1.3	8 temps : Chorégraphie		→ 1 2 3 4 5 6 7-8
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 : 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>3-4 : Effectuer un battement AV, poser le pied AV</li> <li>5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser le pied AV</li> <li>7-8 : Réunir les 2 pieds à la station, bras le long du corps</li> </ul>		
1.4	8 temps : 1/2 tour - 1 pas - 1/2 tour	1	→ 1-2 3-4 5-6 7 8
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 : 1 pas du pied D, simultanément élever les bras à la verticale</li> <li>3-4 : Effectuer un <u>1/2 tour</u> sur 2 pieds</li> <li>5 : 1 pas du pied D</li> <li>6-7 : Effectuer un <u>1/2 tour</u> sur 2 pieds</li> <li>8 : Réunir les pieds à la station, bras le long du corps</li> </ul>		

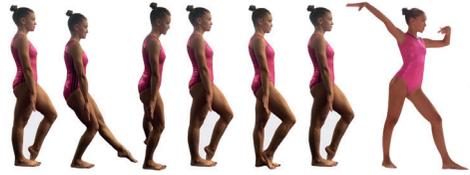
<p>1.5</p>	<p><b>8 temps : Roulade AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-6 : Fléchir les jbes pour effectuer une <b>roulade AV</b> en se relevant avec ou sans les mains</li> <li>• 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas poser le dessus de la tête</li> <li>- Bras fléchis : SP</li> </ul>
<p>1.6</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : 1 pas du pied G en effectuant un 1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</li> <li>• 3-4 : Croiser jbe D pied sur 1/2 pointe derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, simultanément, amener main D derrière le dos paume vers l'extérieur, et main G sur le ventre</li> <li>• 5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</li> <li>• 7-8 : Effectuer un 1/4 de tour à G pour revenir à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	
<p>1.7</p>	<p><b>8 temps : Saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• 3-4 : Effectuer un <b>saut vertical</b> en élevant les bras par l'AV à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 5-6 : 1 pas, mains dans le dos</li> <li>• 7-8 : Effectuer un 1/2 tour sur 1/2 pointes, rassembler les pieds, poser les talons</li> </ul>	<p>0.5</p> 	<p>→ 1-2 3-----4 5-6 7-----8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras par l'AV</li> </ul>
<p>1.8</p>	<p><b>8 temps : Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 : Mi-flexion des jbes, bras le long du corps</li> <li>• 2-6 : Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies, pour effectuer un <b>placement du dos</b>, revenir à la position accroupie</li> <li>• 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>7-8 6-----2 1 ←</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement mains - épaules - bassin</li> <li>- Angle :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul>

1.9	8 temps : Chorégraphie		7-8    5-6    4    3    2    1 ←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR, mains dans le dos</li> <li>2 : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart)</li> <li>3 : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR</li> <li>4 : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart)</li> <li>5-6 : Sauter pour rassembler les 2 pieds, jbes tendues</li> <li>7-8 : 1 pas, bras à l'horizontale latérale, pied AR pointé</li> </ul>			
1.10	8 temps : Arabesque		7-8    5-6    3-4    1-2 ←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 : Elever jbe AR tendue à l'oblique AR basse</li> <li>3-4 : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, <b>position tenue</b></li> <li>5-6 : Extension jbe d'appui, pied pointé en AR</li> <li>7-8 : S'établir à la station, bras le long du corps</li> </ul>			
1.11	8 temps : Chandelle	0.5	→ 1-----4 5-----8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-4 : S'accroupir puis basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la <b>chandelle</b>, avec ou sans l'aide des mains, jbes tendues, <b>position tenue</b></li> <li>5-8 : Rouler an AV pour se redresser au siège buste droit, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, les 2 genoux au sol, les 2 jbes fléchies à G, pointes de pieds tirés, tête droite</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement des segments</li> <li>- Chandelle sans les mains : SP</li> </ul>

Départ au milieu du tapis : à la station, mains derrière le dos Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction			EXIGENCES TECHNIQUES	
<b>2.1</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>		→ 1-2 3-4 5-6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• 3-4 : Revenir à la station</li> <li>• 5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• 7-8 : Revenir à la station</li> </ul>			
<b>2.2</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>		→ 1-2 3-4 5-6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• 3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• 5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• 7-8 : Revenir à la station, jbes tendues</li> </ul>			
<b>2.3</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>		7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever les bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 3-4 : Effectuer un battement AV, poser pied AV</li> <li>• 5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV</li> <li>• 7-8 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV</li> </ul>			
<b>2.4</b>	<b>8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe</b>	<b>0.5</b>	7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir en 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• 3-4 : <u>1/2 tour sur jbe D</u>, jbe G libre, bras libres</li> <li>• 5-6 : Pointer pied G en AV</li> <li>• 7-8 : Rassembler pied D au pied G, bras le long du corps</li> </ul>			

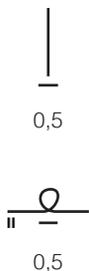
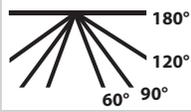
<p><b>2.5</b></p>	<p><b>8 temps : Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : 1 pas pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-6 : <b>Roue</b></li> <li>• 7-8 : Arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p><b>1</b></p>	<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- Réception en 1/2 fente AV</li> </ul>
<p><b>2.6</b></p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Pivoter d' 1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</li> <li>• 3-4 : Croiser jbe G pied sur 1/2 pointe derrière jbe D pied à plat jbes mi fléchies, simultanément, amener main G derrière le dos paume vers l'extérieur, et main D sur le ventre</li> <li>• 5-6 : Déplacer jbe D à D à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</li> <li>• 7-8 : Effectuer un 1/4 de tour à D pour revenir à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p>	
<p><b>2.7</b></p>	<p><b>8 temps : Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• 3-4 : Effectuer un <b>saut écart antéropostérieur</b> en élevant les bras à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 5-6 : Extension des jbes, 1 pas, mains dans le dos</li> <li>• 7-8 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, rassembler les pieds, poser les talons</li> </ul>	<p><b>0.5</b></p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul> <p>Si écart &gt; 120° : SP          Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt          Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt          Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p>
<p><b>2.8</b></p>	<p><b>8 temps : ATR jbes écartées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-6 : Basculer à l'<b>ATR jbes écartées</b> transversalement</li> <li>• 7-8 : Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p><b>1</b></p>	<p>7-8 6-----3 1-2 ←</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart des jbes &lt; 90° : 0.30 pt</li> </ul>

<p><b>2.9</b></p>	<p><b>8 temps : Arabesque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 : 1 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 2-3 : Effectuer un battement AV, poser pied AV, jbe tendue</li> <li>• 4 : Elever jbe AR à l'oblique AR basse</li> <li>• 5-7 : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, <b>position tenue</b></li> <li>• 8 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1 2-----3 4 5-7 8</p> 	
<p><b>2.10</b></p>	<p><b>8 temps : Saut vertical + Saut en progression</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>• 3-4 : <b>Saut vertical</b>, sans arrêt</li> <li>• 5-6 : <b>Saut en progression</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	<p>- Elever les bras par l'AV</p>
<p><b>2.11</b></p>	<p><b>8 temps : Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes en élevant les bras latéralement à la verticale</li> <li>• 3-6 : Effectuer une <b>roulade AR</b> bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie, mains au sol</li> </ul> <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-6 : Effectuer une <b>roulade AR</b> bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées, par appui des mains sauter à la position accroupie, mains au sol</li> <li>• 7-8 : Poser genoux au sol, assis-talons</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p> 	<p>- Bras fléchis = SP - Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
<p><b>2.12</b></p>	<p><b>2 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Redresser le buste, à genoux dressés, simultanément rotation du buste et de la tête à D en posant les mains sur hanche D</li> </ul>		<p>→ 1-2</p> 	

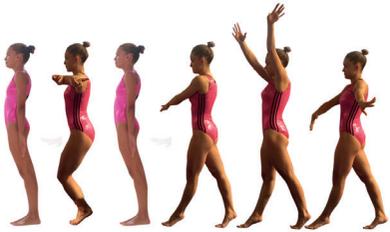
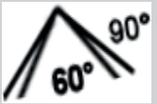
Départ au 3/4 du tapis : à la station, jbe D mi-fléchie, pied D sur 1/2 pointe, bras le long du corps, tête droite, paumes vers l'AR Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction			EXIGENCES TECHNIQUES
3.1	8 temps : Chorégraphie	→ 1-----2 3-4 5 6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, effectuer un demi-cercle de la jbe D, vers la D tendue et pointe de pied tirée</li> <li>• 3-4 : Revenir à la position de départ</li> <li>• 5 : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe</li> <li>• 6 : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe</li> <li>• 7-8 : 1 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne</li> </ul>		
3.2	8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds	→ 1-2 3-4 5-6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Effectuer un 1/2 tour sur jbe D, pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres poser pied G en AV</li> <li>• 3-4 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>• 5-6 : Rassembler les pieds en abaissant les bras le long du corps</li> <li>• 7-8 : Hausser alternativement épaule D puis épaule G</li> </ul>		
3.3	8 temps : Rondade OU Roue pied-pied	1 → 1-----6 7-8	<p><b>Rondade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- L'envol doit se faire en courbe AV</li> <li>- Déplacement vers l'AR = SP</li> </ul> <p><b>Roue pied pied</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D</li> <li>- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt</li> <li>- Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</li> </ul>
	<p>Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-6 : Elan, sursaut <b>rondade</b>, réception jbes tendues, bras libres</li> <li>• 7-8 : Abaisser les bras le long du corps</li> </ul> <p>OU Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-6 : Elan, sursaut <b>roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 7-8 : Poser les talons et abaisser les bras le long du corps</li> </ul>		

<p>3.4</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-3 : 3 pas, simultanément, effectuer un cercle des 2 bras de la D vers la G en passant par la verticale</li> <li>• 4-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes, simultanément, amener bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV</li> <li>• 7-8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8    6-----4    3-----1 ←</p> 	
<p>3.5</p>	<p><b>8 temps : Saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres, 1 pas sans arrêt</li> <li>• 5-6 : Impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres</li> <li>• 7-8 : Rassembler pied AR au pied AV, bras le long du corps</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>7-8    5-6    3-4    1-2 ←</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP &lt; 45° : 0.30 pt</li> <li>- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes : 0.30 pt</li> </ul>
<p>3.6</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</li> <li>• 3-4 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, 1/4 de tour à D</li> <li>• 5-6 : 1 pas du pied G en AV en effectuant un 1/4 de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</li> <li>• 7-8 : 1/4 de tour à G vers l'AV, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8    5-6    3-4    1-2 ←</p> 	

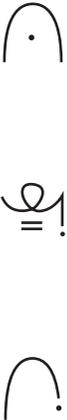
<p>3.7</p>	<p><b>8 temps : ATR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-6 : Basculer à l'<b>ATR, position tenue</b></li> <li>• 7-8 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>7-8    6-----3    1-2 ←</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- <b>Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP</b></li> </ul>
<p>3.8</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Rassembler pied AR derrière pied AV, jbes tendues sur 1/2 pointes, bras le long du corps</li> <li>• 3-4 : 1/2 tour à D en descendant jusqu'à la position accroupie, pieds décalés, simultanément, élever le bras D puis le bras G par l'AV en passant par la verticale pour les abaisser le long du corps</li> <li>• 5-6 : Poser les mains puis les genoux</li> <li>• 7-8 : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8    5-6    3-4    1-2 ←</p> 	
<p>3.9</p>	<p><b>8 temps : Grand écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et</li> <li>• 3-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur G avec ou sans les mains</li> <li>• 7-8 : <b>Position tenue</b></li> </ul>		<p>→ 1-2    3-6    7-8</p> 	<p>- <b>Le grand écart doit être dans l'axe</b></p> <p>Si écart &gt; 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 
<p>3.10</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Resserrer jbe D à jbe G au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol</li> <li>• 3-6 : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale</li> <li>• 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1-2    3-----6    7-8</p> 	

<p><b>3.11</b></p>	<p><b>8 temps : Saut vertical + saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>• 3-4 : <b>Saut vertical</b>, sans arrêt</li> <li>• 5-6 : <b>Saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 7-8 : Retour à la station, bras le long du corps</li> </ul>	<p><b>1</b></p> 	<p>→ 1-2    3-4    5-6    7-8</p> 	<p><b>Saut écart antéro postérieur</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart &gt; 120° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> 
<p><b>3.12</b></p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D</li> <li>• 3-4 : Retour à la station, bras le long du corps</li> <li>• 5-8 : 2 ou 3 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1-2    3-4    5-----8</p> 	
<p><b>3.13</b></p>	<p><b>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR</b></p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps, simultanément pointer pied D en AV</li> <li>• 3-8 : <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-8 : <b>Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose de mains, arrivée jbes tendues serrées, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p><b>2 ou 1.5</b></p> 	<p>8-----3    1-2    ←</p> 	<p><b>Souplesse AR</b></p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p><b>Roulade AR</b></p> <p>- Bras fléchis : SP</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
<p><b>3.14</b></p>	<p><b>2 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir jbe D tendue, jbe G devant jbe D, mi-fléchie, pied G sur 1/2 pointe, bras D à l'oblique AV basse, bras G à l'oblique AR basse, paumes vers le sol, tête droite</li> </ul>		<p>1-2</p> 	

			EXIGENCES TECHNIQUES	
<p>Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbe D devant pied G mi-fléchie, pied D sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AR basse, bras G tendu à l'oblique AV basse, tête droite Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction</p>				
<b>4.1</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>		→ 1-2 3-4 5 6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Effectuer un 1/2 cercle au sol du pied D, jbe D tendue, simultanément, 1/2 cercle du bras D vers l'AV et 1/2 cercle du bras G vers l'AR, bras à l'oblique basse</li> <li>• <b>3-4</b> : Revenir à la station, jbe G tendue, jbe D devant pied G, mi-fléchie, pied D sur 1/2 pointes, bras le long du corps</li> <li>• <b>5</b> : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe</li> <li>• <b>6</b> : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe</li> <li>• <b>7-8</b> : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV en couronne</li> </ul>			
<b>4.2</b>	<b>8 temps : Pivot 1 tour</b>	<b>1</b>	→ 1-----6 7 8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-4</b> : <b>Pivot 1 tour</b> sur jbe G (en DD ou en DH) pied D pointé à la jbe G, bras libres</li> <li>• <b>5-6</b> : 1 pas , rassembler les pieds, bras le long du corps</li> <li>• <b>7-8</b> : Hausser alternativement épaule D puis épaule G</li> </ul>	○		
<b>4.3</b>	<b>8 temps : Rondade flip OU saut de mains</b>	<b>1.5 ou 2</b>	→ 1-----8	
	<p>Rondade flip</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-8</b> : Elan, sursaut <b>rondade flip</b>, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul> <p>OU Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-6</b> : Elan, sursaut <b>saut de mains</b>, réception jbes tendues, bras libres</li> <li>• <b>7-8</b> : 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres</li> </ul>	<p>2</p> <p>1,5</p>		<p><b>Rondade :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas d'élan avant le sursaut : <b>SP</b></li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- L'envol doit se faire en courbe AV</li> </ul> <p><b>Flip :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : <b>courbe AR</b></li> <li>- Après la pose des mains : <b>courbe AV</b></li> </ul> <p><b>Saut de mains :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas d'élan avant le sursaut : <b>SP</b></li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- La position du corps après l'impulsion des bras : <b>courbe AR</b></li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- Rebond à la réception jbes tendues : <b>SP</b></li> <li>- Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt</li> </ul>

<p>4.4</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : 2 pas, simultanément, effectuer un cercle des bras de la D vers la G en passant par la verticale</li> <li>• 5-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV</li> <li>• 7-8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8 5-6 4-----1 ←</p> 	
<p>4.5</p>	<p><b>8 temps : Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>)</li> <li>• 5 : Rassembler pied D derrière pied G</li> <li>• 6-8 : Mi-flexion des jbes, bras libres, <b>saut sissonne</b> de la jbe G, arrivée en arabesque passagère, réunir les pieds bras le long du corps</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>8-----6 5 4-----1 ←</p> 	<p><b>Cabriole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>&lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> <p><b>Sissonne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</li> <li>- Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt</li> </ul>
<p>4.6</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</li> <li>• 3-4 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, 1/4 de tour à D</li> <li>• 5-6 : 1 pas du pied G en AV, en effectuant un 1/4 de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</li> <li>• 7-8 : 1/4 de tour à G, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8 5-6 3-4 1-2 ←</p> 	

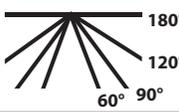
<p>4.7</p>	<p>8 temps : ATR 1/2 valse</p>	<p>1</p>	<p>8 7 6-----3 1-2 ←</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé</li> <li>- ½ valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire)</li> <li>- La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-6 : Basculer à l'ATR, jbes serrées, <u>1/2 valse</u>, jbes serrées</li> <li>• 7 : Ecarter les jbes transversalement</li> <li>• 8 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>				
<p>4.8</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p>		<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Rassembler pied AR derrière pied AV en abaissant les bras le long du corps</li> <li>• 3-4 : Descendre jusqu'à la position accroupie, simultanément et alternativement, cercle des bras de l'AR vers l'AV pour les abaisser le long du corps</li> <li>• 5-6 : Poser les mains puis les genoux</li> <li>• 7-8 : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps</li> </ul>				
<p>4.9</p>	<p>8 temps : Grand écart antéropostérieur</p>	<p>0.5</p>	<p>→ 1-----8</p>	<p>- <b>Le grand écart doit être dans l'axe</b></p> <p>Si écart &gt; 150° : SP                  Si écart entre 120° et 150° : 0.10 pt                  Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt                  Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et</li> <li>• 3-6 : Glisser au <u>grand écart antéropostérieur</u> G, avec ou sans les mains</li> <li>• 7-8 : <b>Position tenue</b></li> </ul>				
<p>4.10</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p>		<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Resserrer jbe D à jbe G pour s'établir au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol</li> <li>• 3-6 : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV</li> <li>• 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>				

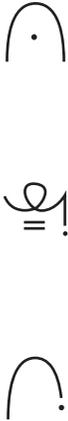
<p><b>4.11</b></p>	<p><b>8 temps : Saut enjambé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-7 : Elan libre, <b>saut enjambé</b>, sans arrêt saut de chat, réception bras libres</li> <li>• 8 : 1 pas, bras le long du corps</li> </ul>	<p>0.5</p>	<p>→ 1-----7 8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul> <p>Si écart &gt; 150° : SP          Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt          Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt          Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 
<p><b>4.12</b></p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D</li> <li>• 3-4 : Retour à la station, bras le long du corps</li> <li>• 5-8 : 2 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1-2 3-4 5-----8</p> 	
<p><b>4.13</b></p>	<p><b>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV</b></p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever les bras par l'AV dans le prolongement du corps, simultanément, pointer pied G en AV</li> <li>• 3-8 : <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU Roulade AR à l'ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever les bras par l'AV</li> <li>• 3-8 : <b>Roulade AR à l'ATR</b>, bras tendus, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 : Effectuer un 1/2 tour</li> <li>• 2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale</li> <li>• 3-8 : <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbes tendues, bras à la verticale</li> </ul>	<p>2</p> 	<p>8-----3 1-2 ←</p> 	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> </ul> <p><b>Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mains posées en arrière de la tête</li> <li>- Flexion des jbes dans la descente : SP</li> </ul> <p><b>Souplesse AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> </ul>
<p><b>4.14</b></p>	<p><b>2 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir à la position de départ : à la station, jbe G mi-fléchie, devant pied D, pied G sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AV basse, bras G tendu à l'oblique AR basse, tête droite</li> </ul>		<p>1-2</p> 	

Départ face à la longueur du tapis : jbe D fléchie, pied à plat, jbe G tendue devant jbe D, pied G pointé, épaules tournées vers la D, bras à l'oblique basse en couronne, mains face à face au niveau de la hanche D, paumes vers le sol, doigts en extension Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction					EXIGENCES TECHNIQUES
5.1	8 temps : Pivot 1 tour	1	→ 1-----2 3-4 5-----6 7-8		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Par rotation du buste à G, se redresser à la station jbes tendues, simultanément, 1/2 cercle du bras G vers l'AV et du bras D vers l'AR jusqu'à la verticale</li> <li>• 3-4 : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale, bras G en couronne à l'horizontale AV</li> <li>• 5-6 : Effectuer un <b>pivot 1 tour</b> sur jbe G (en DD ou en DH), jbe D fléchie à 90°, bras libres</li> <li>• 7-8 : Rassembler les pieds, bras le long du corps</li> </ul>	○			
5.2	8 temps : Chorégraphie		→ 1-----6 7-8		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-6 : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras G à l'horizontale latérale et le bras D à l'horizontale AV (mambo)</li> <li>• 7-8 : 1 pas du pied G en AR, rassembler pied D au pied G en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>				
5.3	12 temps : Rondade flip salto AR groupé OU rondade flip flip	2	→ 1-----12		<p>- Pas d'élan avant le sursaut : SP</p> <p><b>Rondade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- L'envol doit se faire en courbe AV</li> </ul> <p><b>Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : <b>courbe AR</b></li> <li>- Après la pose des mains : <b>courbe AV</b></li> </ul> <p><b>Salto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes tendues pour la frappe entre le flip et le salto</li> </ul>
	<p>Rondade flip salto AR groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-12 : Elan, sursaut <b>rondade flip salto AR groupé</b>, réception jbes mi fléchies, bras libres</li> </ul> <p>OU Rondade flip flip</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-12 : Elan, sursaut <b>rondade flip flip</b>, saut vertical, réception jbes mi fléchies, bras libres</li> </ul>				

<p>5.4</p>	<p><b>4 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : 1 pas du pied D en AR, fléchir jbe G, pied G pointé, simultanément, cercle du bras D en AR jusqu'à l'horizontale AV, main G dans le dos</li> <li>• 3-4 : Fléchir jbe D, simultanément, extension de la tête en AR</li> </ul>			
<p>5.5</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : 1 pas du pied G en AV puis 1 pas du pied D en effectuant un ½ tour à G, sans arrêt, ½ tour à G en déplaçant pied G en AR, bras libres, rassembler pied D au pied G, bras le long du corps</li> <li>• 5-6 : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener les mains sur les hanches et rotation des genoux et du bassin</li> <li>• 7-8 : Poser les talons, jbes tendues, bras le long du corps</li> </ul>			
<p>5.6</p>	<p><b>8 temps : Saut changement de jbes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-6 : Elan libre <b>saut changement de jbes</b></li> <li>• 7 : Réception sur 1 jbe mi-fléchie, bras libres</li> <li>• 8 : Rassembler les pieds, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p>0.5</p> <p style="text-align: center;">≧</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</li> <li>- La jbe AV doit être à 45° minimum avant le changement de jbe : 0.10 pt</li> </ul> <p>Si écart &gt; 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p>
<p>5.7</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : 2 ou 3 pas, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station</li> <li>• 5-6 : Fléchir les jbes, simultanément, amener les mains sur la hanche D et rotation des épaules et de la tête à D</li> <li>• 7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps</li> </ul>			

<p><b>5.8</b></p>	<p><b>12 temps : ATR valse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-4 : Basculer à l'ATR</li> <li>• 5-8 : <b>Valse</b></li> <li>• 9-10 : Ecarter les jbes transversalement à l'ATR</li> <li>• 11-12 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>11-12-----9 8-----5 4-----3 2-----1 ←</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé</li> <li>- Valse en 4 déplacements (0.10 pt par déplacement supplémentaire)</li> <li>- La valse se termine jbes serrées à l'ATR</li> </ul>
<p><b>5.9</b></p>	<p><b>4 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever jbe D à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 3-4 : Fléchir jbe G pour s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV</li> </ul>		<p>3-4 1-2 ←</p> 	
<p><b>5.10</b></p>	<p><b>8 temps : Grand écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-6 : Glisser au <b>grand écart antéropostérieur</b> G, avec ou sans les mains, bras libres</li> <li>• 7-8 : <b>Position tenue</b></li> </ul>	<p>0.5</p> 	<p>1-----5-----8</p> 	<p>- <b>Le grand écart doit être dans l'axe</b></p> <p>Si écart &gt; 150° : SP          Si écart entre 120°- 150° : 0.10 pt          Si écart entre 120°- 90° : 0.30 pt          Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 
<p><b>5.11</b></p>	<p><b>2 x 8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : Rotation du buste vers la D en fléchissant les jbes vers la D, genoux au sol, pointes de pieds tirées, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol</li> <li>• 5-6 : Par appui du bras G, effectuer un 1/2 tour à G, s'établir à genoux assis talons, mains au sol</li> <li>• 7-8 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face</li> <li>• 1-2 : Amener les bras à l'oblique AV, simultanément, dos rond, paumes vers l'extérieur, tête baissée</li> <li>• 3-4 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face</li> <li>• 5-6 : Effectuer un 1/4 de tour à D en redressant le buste pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV en amenant les bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8 5-6 3-4 1-2 7-8 5-6 1-4 ←</p> 	

<p>5.12</p>	<p><b>4 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Fléchir jbe G, jbe D tendue devant, pied D pointé, simultanément, rotation du buste à D en amenant les mains sur la hanche D</li> <li>• 3-4 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>3-4      2-----1      ←</p> 	
<p>5.13</p>	<p><b>8 temps : Saut cabriole + saut écart antéropostérieur (préparation saut changement de jbes 1/2 tour)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : 1 pas du pied D, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>) rassembler pied G derrière pied D, bras libres</li> <li>• 5 : Effectuer un 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras à la verticale</li> <li>• 6-8 : Poser les talons, sans arrêt, <b>saut écart antéropostérieur</b> (même jbe que la cabriole), réception jbes mi-fléchies, bras libres, extension des jbes, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>5      4-----1      ←</p> 	<p>- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes identiques : 0.30 pt</p> <p><b>Saut cabriole</b></p> <p>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP          &lt; 45° : 0.30 pt</p> <p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart &gt; 120° : SP          Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt          Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt          Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> 
<p>5.14</p>	<p><b>12 temps : Salto AV groupé OU saut de mains</b></p> <p>Salto AV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-12 : Elan, <b>salto AV groupé</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul> <p>OU Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-12 : Elan, sursaut <b>saut de mains</b> percuté, réception sur 2 pieds, bras libres</li> </ul>	<p>2 ou 1,5</p> 	<p>→      1-----12</p> 	<p><b>Salto AV</b></p> <p>- Les jbes sont tendues à la frappe</p> <p><b>Saut de mains</b></p> <p>- <b>Pas d'élan avant le sursaut</b> : SP</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p> <p>- <b>La position du corps après l'impulsion bras</b> : courbe AR</p> <p>- L'envol doit être visible</p> <p>- Saut de mains percuté (rebond à la réception jbes tendues)</p> <p>- Réception du saut de mains sur 1 pied : perte de la valeur de la note D</p>

<p>5.15</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-4</b> : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras D à l'horizontale AV et le bras G à l'horizontale latérale (mambo)</li> <li>• <b>5-6</b> : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbes tendues, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</li> <li>• <b>7-8</b> : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, 1/4 de tour à G</li> </ul>		<p>→ 1-----4</p> 	
<p>5.16</p>	<p><b>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV</b></p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale</li> <li>• <b>3-6</b> : <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU Roulade AR à l'ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Rassembler les pieds</li> <li>• <b>3-6</b> : <b>Roulade AR à l'ATR</b>, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : S'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale</li> <li>• <b>3-6</b> : <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbes tendues, bras à la verticale</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>7-8</b> : Par rotation du buste et 1/2 cercle du bras D vers l'AR et bras G vers l'AV, s'établir à la position de départ</li> </ul>	<p>2</p> 	<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p> 	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> </ul> <p><b>Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mains posées en arrière de la tête</li> <li>- Flexion des jbes dans la descente : SP</li> </ul> <p><b>Souplesse AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> </ul>

# AÎNÉES 6<sup>EME</sup> DEGRÉ

---

*Les gymnastes de la catégorie «Aînées» peuvent exécuter un 6eme degré.  
Un mouvement libre à composer selon la grille et les exigences détaillées  
après.*

Lexique :

**Difficulté 6<sup>ème</sup>** : Elément contenu dans les grilles des Difficultés 6<sup>ème</sup> degré et classé par familles en Barres, Poutre et Sol.

**Autre difficulté** : Elément composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6<sup>ème</sup>.

## A6.1 DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

### • Art. A6.1.1 – Saut

**Note D (Valeur du saut)** : de 11.70 points à 13 points

**Note E (Exécution)** : sur 10 points

### • Art. A6.1.2 – Barres, Poutre et Sol

Note D	Difficultés	3 Difficultés 6 <sup>ème</sup> x 3 pts	= 9.00 pts
	Exigences de Composition	5 x 0.50 pt	= 2.50 pts
	Bonifications (Difficultés 6 <sup>ème</sup> ou liaisons)		= 1.50 pt
TOTAL			= 13.00 pts

**Note E : 10 points** - déductions des fautes générales et techniques. Pour un exercice trop court, le juge additionnera la déduction suivante aux autres déductions d'exécution :

Si 7 éléments au moins reconnus	<b>pas de déduction</b>
Si 6 éléments reconnus	<b>- 2 pts</b>
Si 5 éléments reconnus	<b>- 3 pts</b>
Si 4 éléments reconnus	<b>- 4 pts</b>
Si 3 éléments ou moins reconnus	<b>- 5 pts</b>

### • Art. A6.1.3 – Note Finale pour tous les agrès

Note D + Note E

## A6.2 GÉNÉRALITÉS

### • Art. A6.2.1 – Saut

La gymnaste a le choix entre 12 sauts.

### • Art. A6.2.2 – Barres, Poutre et Sol

L'exercice est composé librement par la gymnaste, il doit comporter :

- **3 Difficultés 6<sup>ème</sup> prises dans 3 familles différentes de la grille.**
- **4 autres difficultés figurant au minimum dans les 5<sup>ème</sup> degré Aînées/Jeunesses ou des éléments plus difficiles répertoriés au code catégorie 2 ou code FIG**, sauf les éléments de liaison et certains éléments listés à chaque agrès (les éléments de cette liste ne seront pas retenus, seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées).

Une autre difficulté ou une Difficulté 6<sup>ème</sup> ne peut être exécutée 2 fois (**sauf en Barres asymétriques**). La 2<sup>ème</sup> fois l'autre difficulté ou la Difficulté 6<sup>ème</sup> ne sera pas reconnue, ni bonifiée (les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E), mais elle pourra servir pour valider une liaison bonifiée. Par contre, elle ne pourra servir pour valider une EC.

L'exercice doit respecter les E.C. propres à chaque agrès.

## A6.3 DIFFICULTÉS - 9.00 PTS

### • Art. A6.3.1

Pour qu'une Difficulté 6<sup>ème</sup> soit comptabilisée, elle doit appartenir à la grille des 6<sup>ème</sup> et correspondre à la définition donnée.

*Exemple au sol : ATR valse 1 tour : non comptabilisé comme Difficulté 6<sup>ème</sup> (hors grille)  
ATR valse 2 tours 1/2 : comptabilisé (Difficulté 6<sup>ème</sup>, famille 6-2)*

### • Art. A6.3.2

Une Difficulté 6<sup>ème</sup> ne répondant pas aux caractères techniques définis ne peut être comptabilisée en Difficulté.

### • Art. A6.3.3

Un exercice peut comporter plusieurs Difficultés 6<sup>ème</sup> de la même famille sachant qu'1 seule est comptabilisée en Difficulté. La 2<sup>ème</sup> Difficulté 6<sup>ème</sup> sera considérée seulement comme une autre difficulté (seule la bonification éventuelle sera prise en compte pour la seconde Difficulté 6<sup>ème</sup> et les fautes d'exécution).

*Ex. en poutre : Souplesse AR arrivée au siège et Flip : 2 Dif. de la famille 6-5, 1 seule comptabilisée en Difficulté.*

*Ex. au sol : Salto tempo et Salto AR groupé : 2 Dif. de la famille 6-5, 1 seule comptabilisée en Difficulté.*

### • Art. A6.3.4 – Séries

Certaines Difficultés 6<sup>ème</sup> peuvent être enchaînées directement.

Les 3 Difficultés 6<sup>ème</sup> peuvent être réunies en une seule série.

## A6.4 EXIGENCES DE COMPOSITION : E.C. - 2.50 PTS

---

### • Art. A6.4.1 – Barres, Poutre et Sol

Les **E.C.** sont mentionnées dans la présentation des 6<sup>èmes</sup> degrés à chaque agrès et rappelées sur les feuilles de notation.

### • Art. A6.4.2

Elles sont au nombre de 5 à chaque agrès et valent chacune 0.50 point.

Quand dans une **E.C.** 2 exigences sont demandées, la gymnaste doit réaliser les 2 exigences pour obtenir les 0.50 pt.

## A6.5 BONIFICATION - 1.50 PT

---

### • Art. A6.5.1 – Barres, Poutre et Sol

Les Difficultés des colonnes 2 et 3 de la grille sont « bonifiables » à 0.30 pt ou 0.50 pt.

En poutre et en sol une liste de liaisons bonifiées est indiquée spécifiquement dans les rubriques concernées.

**L'ensemble des Bonifications ne peut excéder 1.50 pt.**

### • Art. A6.5.2

Les **Bonifications** sont accordées pour des Difficultés 6<sup>ème</sup> différentes même si elles font partie de la même famille (le nombre est illimité, le total ne devant pas dépasser 1.50 pt).

### • Art. A6.5.3

Aucune **Bonification** n'est accordée en cas de :

- Chute
- Répétition (sauf pour les liaisons bonifiées dans le cadre des art 6.10.5 et 6.11.4)
- Position tenue non tenue (*exemple en poutre : ATR*)
- Fautes égales ou supérieures à 0.60 pt

Une liaison est bonifiée même si les 2 Difficultés 6<sup>ème</sup> concernées ont plus de 0.60 pt de fautes.

## A6.6 EXÉCUTION - 10 PTS

---

### • Art. A6.6.1 – Saut

Pour chaque saut, les fautes spécifiques, les fautes générales et de réception sont reprises dans un tableau.

### • Art. A6.6.2 – Barres, Poutre et Sol

La réalisation des Difficultés 6<sup>ème</sup> peut entraîner des fautes qui seront pénalisées conformément au tableau des Fautes Générales (Art. 6.7). A ces fautes peuvent s'ajouter des fautes techniques.

Un exercice sans sortie (Difficulté 6<sup>ème</sup> ou autre difficulté définie à l'article A6.2.2) sera pénalisé de : **0.80 pt.**

Un exercice avec une entrée non codifiée **ne sera pas pénalisé.**

# A6. 6<sup>EME</sup> DEGRÉ

## A6.7 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES APPLICABLES AUX MOUVEMENTS 6<sup>EME</sup> DEGRÉ

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Jambes croisées dans les éléments avec vrille	chq f.	x			
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x (TS)	
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé ou carpé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès (sauf en BA)	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce du degré (sauf en Saut)	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E				
Élément aidé	Annulation de l'élément				
Arrêt non motivé	chq f.	x			
Élan supplémentaire en entrée : un 2 <sup>ème</sup> élan est autorisé à l'entrée en Barres et Poutre					
• élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
• élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire), quelque soit le nombre de rebonds				x	
Exercice sans entrée	SP				
Exercice sans sortie					0.80 pt

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes spécifiques en Table de Saut</b>					
Mauvaise annonce de degré	Voir Art. A6.8.2.				
Saut exécuté avant le signal des juges	Le saut est à refaire : SP				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser partir la gymnaste sans connaître le degré				
Saut exécuté différent du saut annoncé <b>appartenant</b> à la grille	SP				
Saut exécuté différent du saut annoncé <b>n'appartenant pas</b> à la grille	SAUT NUL				
Dynamisme insuffisant	x	x	x		
Ne pas utiliser la protection tremplin lors des sauts par rondade	SAUT NUL				
<b>Fautes spécifiques en Barres</b>					
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.			x	
Balancer AV puis AR avant retrait et grand rétablissement	SP				
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et les balancers BI et BS	chq f.	x	x		
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x	
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.				1 pt
Position des épaules avant la saisie de BS dans le contremouvement	chq f.	x	x		
Manque de position carpée avant reprise BS dans le contremouvement	chq f.	x	x		
Pas de projection des pieds vers BS dans le contremouvement	chq f.	x			
Pas d'appui libre au retrait ou au shushunova	chq f.		x		
Bassin en dessous des épaules au retrait et au shushunova	chq f.		x		
Difficulté 6 <sup>ème</sup> ou Autre Difficulté exécutée 3 fois (sauf bascule et ATR)	chq f.			x	
Règlage des barres en cours de mouvement	Exercice terminé				
<b>Fautes spécifiques en Poutre et Sol</b>					
Jbes non parallèles au sol	chq f.	x			
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Position cambrée insuffisante dans les sauts pieds tête	chq f.	x			
Pieds pas assez près de la tête dans les sauts pieds tête	chq f.	x			
Genoux sous horizontale au saut groupé	chq f.		x		
Jbe tendue sous horizontale au saut cosaque	chq f.		x		
Jbes sous horizontale au saut carpé	chq f.		x		
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes spécifiques en Poutre</b>					
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x	x		
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.	x			
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.		x		
Marche pied à plat	chq f.	x			
ATR de la grille non tenu quand compté en Difficulté 6 <sup>ème</sup>	chq f.				1 pt
Sortie Auerbach en bout de poutre désaxée		x	x		
<b>Fautes spécifiques en Sol</b>					
Manque d'harmonie musique mouvement	chq f.	x	x		Max 0.50 pt
Sortie en bout de tapis (sauf élément désaxé)				SP	
Aucun salto dans le mouvement					2 pts
<b>Comportement de l'entraîneur (sur Note Finale)</b>					
Tenue non conforme					Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline
Aide					Annulation de l'élément
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sauf en BA) / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au dessus des tapis	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	chq f.		x		
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nettoyage complet de la barre	chq f.	x			
Comportement antisportif de l'entraîneur					1 <sup>ère</sup> fois : avertissement / 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de la compétition
<b>Comportement de le gymnaste (sur Note Finale)</b>					
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nettoyage complet de la barre	chq f.	x			
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes					SP
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x		avec un max. de 1pt
- pour les gymnastes individuelles			x		
• déplacer le tapis supplémentaire				x	
• ajout d'un tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• dépassement du temps de chute (Barres et Poutre)					Exercice terminé
Tenue non conforme ( justaucorps, bijoux )	à chq agr.		x		
Quitter l'aire de compétition sans permission					Disqualifiée
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)					Classement annulé
Retard injustifié ou interruption de la compétition					Pénalité de 2 points

## A6.8 SAUT

### • Art. A6.8.1– Les 2 sauts peuvent être identiques ou différents. Les sauts autorisés sont :

<b>6 - 1</b>	Lune carpée (Yamashita)	<b>11.70 pts</b>
<b>6 - 2</b>	Renversement AV avec 1/2 Tour (180°) pendant le 1 <sup>er</sup> envol – 1/2 Tour (180°) pendant le 2 <sup>ème</sup> envol	<b>12.00 pts</b>
<b>6 - 3</b>	Lune carpée avec 1/2 tour	<b>12.00 pts</b>
<b>6 - 4</b>	Renversement AV avec 1 Tour (360°) pendant le 2 <sup>ème</sup> envol (Lune vrille)	<b>12.50 pts</b>
<b>6 - 5</b>	Renversement AV avec 1/2 Tour (180°) pendant le 1 <sup>er</sup> envol – 1 Tour (360°) pendant le 2 <sup>ème</sup> envol	<b>12.50 pts</b>
<b>6 - 6</b>	Tsukahara groupé – de 90° à 180° pendant le 1 <sup>er</sup> envol	<b>13 pts</b>
<b>6 - 7</b>	Tsukahara carpé – de 90° à 180° pendant le 1 <sup>er</sup> envol	<b>13 pts</b>
<b>6 - 8</b>	Tsukahara tendu – de 90° à 180° pendant le 1 <sup>er</sup> envol	<b>13 pts</b>
<b>6 - 9</b>	Lune salto avant groupé	<b>13 pts</b>
<b>6 - 10</b>	Yurchenko groupé	<b>13 pts</b>
<b>6 - 11</b>	Yurchenko carpé	<b>13 pts</b>
<b>6 - 12</b>	Yurchenko tendu	<b>13 pts</b>

### • Art. A6.8.2 – Précisions

Les gymnastes sont responsables de l'annonce des sauts qu'elles exécutent (des cartons numéros doivent être mis à leur disposition).

Saut exécuté avant le signal des juges, le saut est à refaire : **SP**

Saut exécuté différent du saut annoncé appartenant à la grille : **SP**

Pour le saut ½ tour - 1 tour : une tolérance de 30° en dessous du tour demandé est autorisée pour reconnaître le saut. Si la rotation est inférieure, le saut est reconnu comme ½ tour - ½ tour.

### Pénalités spécifiques :

Saut avec appui d'un seul bras	- 2 pts
Ne pas arriver sur les 2 pieds d'abord à la réception	Saut nul
Ne pas poser les mains sur la table de saut	Saut nul
Tête posée sur la table	Saut nul
Pour lune carpée : pas d'alignement du corps avant le carpé	Saut nul
Pour 1/2 - 1/2 : réception 2 <sup>ème</sup> envol < 1/4 (cf position pieds)	Saut nul
Pour lune vrille : tour non réalisé (inférieur à 3/4) ou exécuté au sol	Saut nul
Pour yurchenko : ne pas utiliser la protection	Saut nul
Saut exécuté n'appartenant pas à la grille	Saut nul

## • Note D des sauts

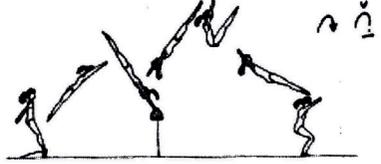
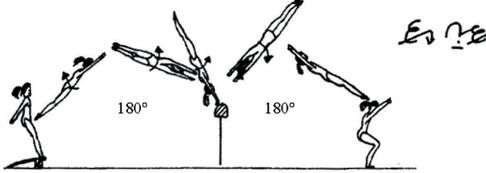
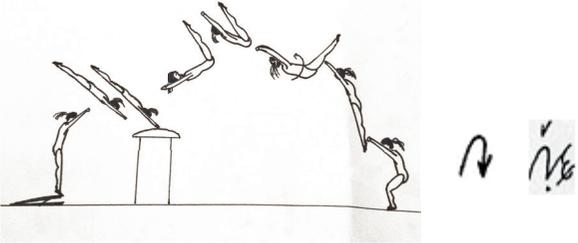
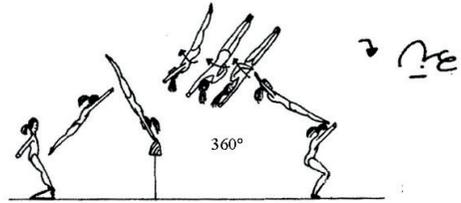
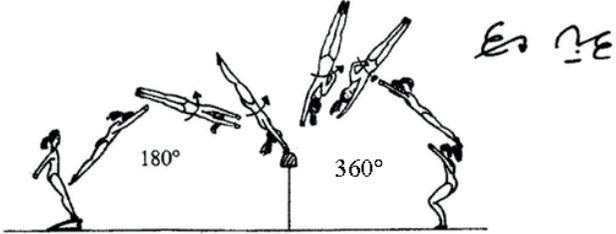
(6.1 Lune carpée : 11.70 pts) (6.2 ½ tour - ½ tour : 12 pts) (6.3 Lune carpée avec ½ tour : 12pts) (6.4 Lune vrille : 12.50 pts) (6.5 ½ tour - 1 tour : 12.50 pts) (6.6 Tsuk groupé : 13 pts) (6.7 Tsuk carpé : 13 pts) (6.8 Tsuk tendu : 13 pts) (6.9 Lune salto av : 13 pts) (6.10 Yurchenko groupé : 13 pts) (6.11 Yurchenko carpé : 13 pts) (6.12 Yurchenko tendu : 13 pts)

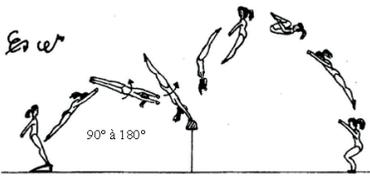
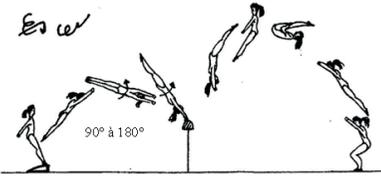
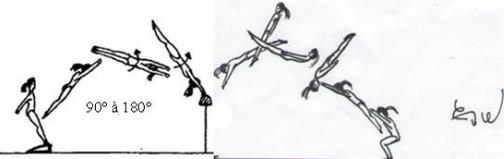
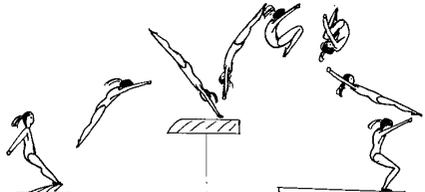
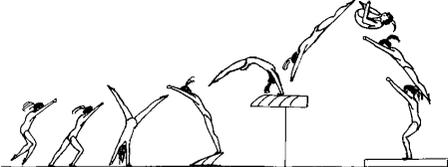
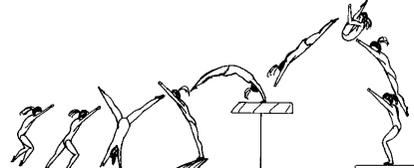
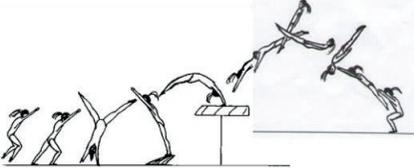
Les cases grisées du tableau sont les pénalités qui ne peuvent pas être appliquées aux sauts correspondants.					Lune carpée	1/2 tour - 1/2 tour	Lune carpée 1/2 tour	1/2 tour - 1 tour	Lune vrille	Lune salto avant	Tsuk groupé	Tsuk carpé	Tsuk tendu	Yurchenko groupé	Yurchenko carpé	Yurchenko tendu
<b>1<sup>er</sup> envol</b>	Angle des hanches (corps cassé)	0.10	0.30													
	Jambes fléchies	0.10	0.30	0.50												
	Jambes écartées	0.10	0.30													
	Corps cambré	0.10	0.30													
	Rotation longitudinale incomplète	0.10 si $\leq 45^\circ$	0.30 si $\leq 90^\circ$	0.50 si $> 90^\circ$												
<b>impulsion</b>	Appui prolongé	0.10	0.30	0.50												
	Appuis décalés alternatifs des mains	0.10	0.30													
	Angle des épaules	0.10	0.30													
	Pas de passage à la verticale	0.10														
	Bras fléchis (si tête sur la table = saut nul)	0.10	0.30	0.50												
	Rotation longitudinale commencée trop tôt	0.10	0.30													
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>	Hauteur insuffisante	0.10	0.30	0.50												
	Manque de maintien dans la position corps tendu	0.10	0.30													
	Carpé insuffisant	0.10	0.30													
	Carpé dans la phase descendante		0.30	0.50												
	Ouverture du corps insuffisante et/ou tardive pour un 2 <sup>ème</sup> envol groupé ou carpé	0.10	0.30													
	Sous-rotation dans le salto	0.10	0.30													
	Longueur insuffisante	0.10	0.30													
	Jambes écartées	0.10	0.30													
	Jambes fléchies	0.10	0.30	0.50												
	Rotation longitudinale incomplète	0.10	0.30													
<b>réception</b>	Déviations par rapport à l'axe de réception (1 <sup>er</sup> contact)	0.10														
	Jambes écartées	0.10														
	Dynamisme insuffisant	0.10	0.30	0.50												
	Mouvement supplémentaire des bras	0.10														
	Déséquilibre (chq fois)	0.10	0.30													
	Pas supplémentaire, sursaut (chq fois)	0.10														
	Grand pas ou saut (environ 1 mètre) (chq fois)		0.30													
	Faute de position de corps (chq fois)	0.10	0.30													
	Flexion profonde			0.50												
	Frôler/Toucher l'agrès ou le tapis		0.30													
	Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès		1.00 pt													
	Chute sur tapis genoux ou bassin		1.00 pt													
Chute sur ou contre l'agrès		1.00 pt														

**EN CAS DE SAUT NUL AU 1<sup>ER</sup> ESSAI, LES JUGES DOIVENT INFORMER L'ENTRAINEUR AVANT LE 2<sup>EME</sup> ESSAI.**



• Sauts

<p>6 - 1</p>	<p><b>Yamashita - Lune carpée (Note D : 11.70 pts)</b>                  Renversement AV avec fermeture tronc-jambes dans la phase ascendante du 2ème envol.</p>	
<p>6 - 2</p>	<p><b>1/2 tour - 1/2 tour (Note D : 12.00 pts)</b>                  Renversement AV avec 1/2 tour pendant le 1er envol et 1/2 tour pendant le 2ème envol.</p>	
<p>6 - 3</p>	<p><b>Lune carpée avec 1/2 tour (Note D : 12.00 pts)</b>                  Renversement AV avec fermeture tronc-jambes dans la phase ascendante du 2ème envol et 1/2 tour pendant le 2ème envol.</p>	
<p>6 - 4</p>	<p><b>Lune vrille (Note D : 12.50 pts)</b>                  Renversement AV avec 1 tour pendant le 2ème envol.</p>	
<p>6 - 5</p>	<p><b>1/2 tour - 1 tour (Note D : 12.50 pts)</b>                  Renversement AV avec 1/2 tour pendant le 1er envol et 1 tour pendant le 2ème envol.</p>	

6 - 6	<p><b>Tsukahara groupé (Note D : 13.00 pts)</b>          Renversement avec 1/4 - 1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière groupé dans le le 2ème envol.</p>	 <p>En w 90° à 180° GROUPÉ</p>
6 - 7	<p><b>Tsukahara carpé (Note D : 13.00 pts)</b>          Renversement avec 1/4 - 1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière carpé dans le le 2ème envol.</p>	 <p>En w 90° à 180° CARPÉ</p>
6 - 8	<p><b>Tsukahara tendu (Note D : 13.00 pts)</b>          Renversement avec 1/4 -1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière tendu dans le le 2ème envol.</p>	 <p>90° à 180° En w</p>
6 - 9	<p><b>Lune salto AV groupé (Note D : 13.00 pts)</b>          Renversement avant dans le 1<sup>er</sup> envol, salto avant groupé dans le 2<sup>ème</sup> envol.</p>	
6 - 10	<p><b>Yurchenko groupé (Note D : 13.00 pts)</b>          NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul          Rondade flip, salto arrière groupé dans le 2ème envol.</p>	
6 - 11	<p><b>Yurchenko carpé (Note D : 13.00 pts)</b>          NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul          Rondade flip, salto arrière carpé dans le 2ème envol.</p>	
6 - 12	<p><b>Yurchenko tendu (Note D : 13.00 pts)</b>          NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul          Rondade flip, salto arrière tendu dans le 2ème envol.</p>	

## A6.9 BARRES ASYMÉTRIQUES

### • Art. A6.9.1 – EC

L'exercice doit comporter :

- 1 • 1 changement de barres (de BS à BI ou de BI à BS) exécuté par une Difficulté 6<sup>ème</sup> avec envol (entrée poisson, retrait, shushunova, contre mouvement)
- 2 • 1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (Entrée et Sortie comprises)
- 3 • 1 bascule en cours de mouvement
- 4 • 1 tour autour d'une barre (tour AR, pieds mains tour, soleil...)
- 5 • 1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum

### • Art. A6.9.2 – Répétition

Une autre difficulté ou une Difficulté 6<sup>ème</sup> peut être exécutée 2 fois. La troisième fois, l'autre difficulté ou la Difficulté 6<sup>ème</sup> ne sera pas reconnue, **une pénalité de 0.50 pt** plus d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.

- La gymnaste peut exécuter autant de bascules qu'elle le désire, **sans pénalité**, mais 2 seulement seront retenues comme **autre difficulté** (en plus d'une bascule Difficulté 6<sup>ème</sup>).
- La gymnaste peut effectuer autant de prise d'élan à l'ATR qu'elle le désire, **sans pénalité**, mais 2 seulement seront retenues comme éléments (la 1<sup>ère</sup> en **Difficulté 6<sup>ème</sup>** et la 2<sup>ème</sup> comme **autre difficulté**).

### • Art. A6.9.3 – Eléments non retenus

- pose de pieds
- balancer avant puis arrière parti de la suspension ou du filé (il sera considéré comme un élan intermédiaire et pénalisé comme tel, sauf avant le retrait et le grand réta où il ne sera pas pénalisé).
- renversement du 4<sup>ème</sup> degré en BI
- filé
- prise d'élan à 45°

Si certains de ces éléments étaient effectués par une gymnaste, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 autres difficultés nécessaires. Seules les éventuelles fautes d'exécution seraient déduites de la note E.

### • Art. A6.9.4 – Précisions

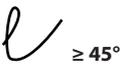
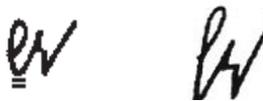
- Une interruption de temps de 30 sec. est possible en cas de chute de l'agrès.
- Franchissements à l'ATR et soleil : si l'ATR est réalisé dans les 10° avant ou après la verticale, l'élément est reconnu.
- Un tour AR libre sous l'horizontale devient une autre difficulté.
- Si la gymnaste exécute 2 tours d'appui AR libre, c'est la bonification de la 1<sup>ère</sup> exécution qui sera comptabilisée :
  - Le 1<sup>er</sup> tour AR libre sera reconnu en Autre Difficulté ou Difficulté 6<sup>ème</sup> suivant l'angle et sera bonifié ou non.
  - Le 2<sup>ème</sup> tour AR libre sera reconnu en Autre Difficulté quelque soit l'angle.
  - Le 3<sup>ème</sup> tour AR libre ne sera pas reconnu et une pénalité de 0.50 pt plus d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E
- L'élan circulaire en AR doit être effectué jbes tendues pendant au moins 3/4 de tour pour être comptabilisé en Difficulté 6<sup>ème</sup>. Si les jbes sont fléchies, il devient une autre difficulté sans pénalité pour la flexion de jbes.
- L'ATR corps carpé et l'ATR corps tendu sont 2 Difficultés 6<sup>ème</sup> différentes. Les 2 peuvent recevoir éventuellement une bonification.

### • Art. A6.9.5 – Exemples

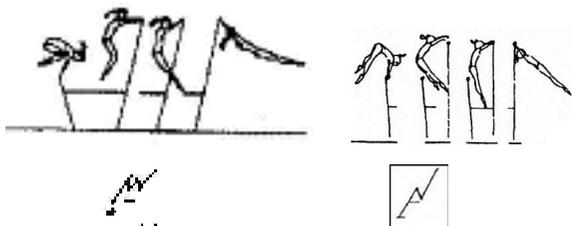
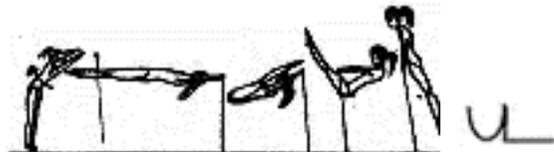
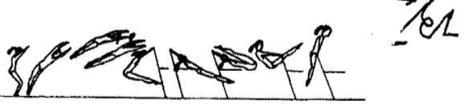
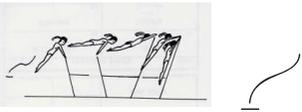
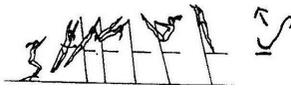
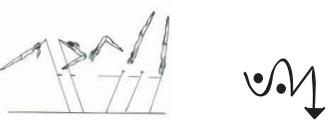
Entrée bascule BI	Pose de pieds	Bascule BS	Tour facial AR	Retrait	Bascule BI	Tour facial AR	Grand réta	Tour facial AR	Sortie échappe tendue
autre diff.		autre diff.	autre diff.	Diff. 6 <sup>ème</sup>		autre diff.	Diff. 6 <sup>ème</sup>		Diff. 6 <sup>ème</sup>
<b>Pénalité de 0.50 pt sur la note E pour la répétition du Tour facial AR ( 3 fois )</b>									

Entrée 1 tour bascule	Pose de pieds	Bascule BS	Tour facial AR	Retrait	Bascule BI	Tour facial AR	Sortie échappe tendue
Diff. 6 <sup>ème</sup>		autre diff.	autre diff.	Diff. 6 <sup>ème</sup>	autre diff.	autre diff.	Diff. 6 <sup>ème</sup>
<b>Pas de pénalité pour répétition</b>							

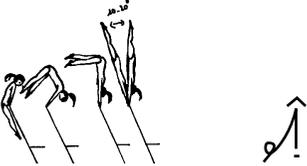
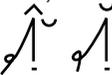
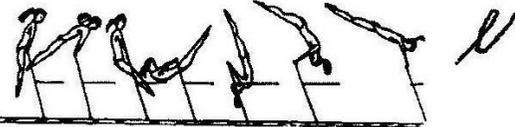
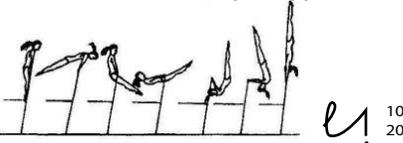
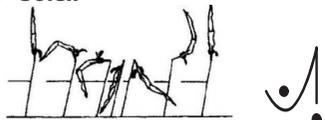
• Difficultés

Famille	sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
<b>6-1 ENTRÉES ET BASCULES</b>	<p><b>1 - Saut groupé ou écarté</b> avec impulsion des mains sur BI à la suspension BS</p>  <p><b>2 - Balancer à la suspension BI + ½ tour au balancer à la suspension + bascule faciale ou dorsale BI</b> (balade) (en entrée ou en cours de mouvement)</p>  <p><b>3 - Saut avec ½ tour + bascule faciale BI</b></p> 	<p><b>4 - Station face à BI</b> (à l'ext. ou à l'int. des B), <b>saut avec 1 tour</b> (360°) à la suspension BI + <b>bascule faciale ou dorsale</b></p> 	<p><b>5 - Poisson</b> par-dessus BI à la suspension BS</p>  <p><b>6 - Station face à BS et BI, saut avec ½ tour</b> (180°) à la suspension BS + <b>bascule faciale ou dorsale</b></p> 
<b>6-2 LACHERS</b>		<p><b>1 - Retrait</b></p> 	<p><b>2 - Départ de la suspension BS ou pieds mains BS, élan par-dessous BS avec ½ tour et envol par-dessus BI à la suspension BI ou à l'ATR</b> avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale (shushunova)</p>  <p><b>3 - Retrait à l'ATR</b> à BI avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p> 
<b>6-3 ELANS EN AR</b>		<p><b>1 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carpé</b> (si entre 10° et 20° sans bonif)</p> 	<p><b>2 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps tendu</b> (si entre 10° et 20° + 0,30pt)</p>  <p><b>3 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu avec ½ tour</b> (le ½ tour peut-être fait avant, pendant ou après l'ATR)</p> 
<b>6-4 RÉTABLISSEMENT</b>	<p><b>1 - Grand rétablissement</b> de la suspension BS, arrivée à l'appui libre ou en appui facial</p> 		
<b>6-5 TOURS</b>	<p><b>1 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'horizontale</b></p> <p>(si sous l'horizontale, devient une autre difficulté)</p> 	<p><b>2 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'oblique haute (≥ 45°)</b></p> 	<p><b>3 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'ATR</b> avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p>  <p><b>4 - Soleil</b></p> 
<b>6.6 ELANS CIRCULAIRES</b>	<p><b>1. Elan circulaire en AR jbes tendues pendant ¾ de tour minimum</b> (carpé ou carpé écarté) (si flexion des jbes, devient une autre difficulté SP pour flexion jbes)</p> 	<p><b>2 - Contre mouvement</b> (du pieds mains ou de l'appui libre)</p> 	
<b>6-7 SORTIES</b>	<p><b>1 - Echappe BS, salto AR tendu</b> (rotation AR en courbe AV ou gainage)</p>  <p><b>2 - De l'appui facial BS ou du pieds mains, sortie filée avec 1 tour ou +</b></p> 	<p><b>3 - Echappe BS, salto AR groupé ou tendu avec ½ tour</b></p> 	<p><b>4 - Echappe BS, salto AR tendu avec 1 tour et +</b></p>  <p><b>5 - De l'ATR BS ou de l'appui facial BS, pieds mains salto AV groupé</b></p> 

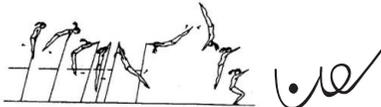
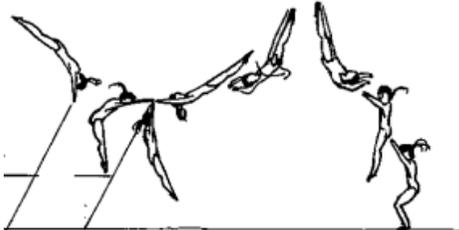
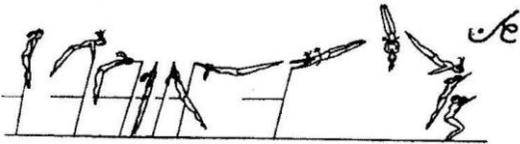
• Difficultés

Familles	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-1 ENTRÉES ET BASCULES	<p><b>1 - Saut groupé ou écarté</b> avec impulsion des mains sur BI à la suspension BS</p>  <p><b>2 - Balancer à la suspension BI + ½ tour au balancer à la suspension + bascule faciale ou dorsale BI</b> (balade) (en entrée ou en cours de mouvement)</p>  <p><b>3 - Saut avec ½ tour + bascule faciale BI</b></p> 	<p><b>4- Station face à BI</b> (à l'ext. ou à l'int. des B), <b>saut avec 1 tour</b> (360°) à la suspension BI + <b>bascule faciale ou dorsale</b></p> 	<p><b>5 - Poisson</b> par-dessus BI à la suspension BS</p>  <p><b>6 - Station face à BS et BI, saut avec ½ tour</b> (180°) à la suspension BS + <b>bascule faciale ou dorsale</b></p> 
	6-2 LACHERS	<p><b>1 - Retrait</b></p> 	<p><b>2 -Départ de la suspension BS</b> ou pieds mains BS, <b>élan par-dessous BS avec ½ tour et envol par-dessus BI à la suspension BI</b> ou à l'ATR avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale (shushunova)</p>  <p><b>3 - Retrait à l'ATR</b> à BI avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p> 

• Difficultés (suite)

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-3 ELANS EN AR		<p><b>1</b> - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps carpé</b> (si entre 10° et 20° sans bonif)</p> 	<p><b>2</b> - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps tendu</b> (si entre 10° et 20° + 0,30pt)</p>  <p><b>3</b> - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu avec ½ tour</b>. (Le ½ tour peut être fait avant, pendant ou après l'ATR)</p> 
6-4 RÉTABLISSMENT	<p><b>1 - Grand rétablissement</b> de la suspension BS, arrivée à l'appui libre ou en appui facial</p> 		
6-5 TOURS	<p><b>1</b> - De l'appui facial, <b>élan en AR tour d'appui AR libre à l'horizontale</b> (sous l'horizontale, devient une autre difficulté)</p> 	<p><b>2</b> - De l'appui facial, <b>élan en AR tour d'appui AR libre à l'oblique haute (≥ 45°)</b></p> 	<p><b>3</b> - De l'appui facial, <b>élan en AR tour d'appui AR libre à l'ATR</b> avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p>  <p><b>4 - Soleil</b></p> 

• Difficultés (suite)

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6.6 ELANS CIRCULAIRES	<p><b>1. Elan circulaire en AR jbes tendues pendant ¾ de tour minimum</b> (carpé ou carpé écarté) (si jbes fléchies devient une autre difficulté SP pour flexion de jbes)</p> 	<p><b>2 - Contre mouvement (du pieds mains ou de l'appui libre)</b></p>  <p style="text-align: center;">ew</p>	
6-7 SORTIES	<p><b>1 - Echappe BS, salto AR tendu</b> (Rotation AR en courbe AV ou gainage)</p>  <p><b>2 - De l'appui facial BS ou du pieds mains, sortie filée avec 1 tour ou +</b></p>  <p style="text-align: center;">le et+</p>	<p><b>3 - Echappe BS, salto AR groupé ou tendu avec ½ tour</b></p>   <p style="text-align: center;">ue</p>	<p><b>4 - Echappe BS, salto AR tendu avec 1 tour et +</b></p>  <p><b>5 - De l'ATR BS ou de l'appui facial BS, pieds mains salto AV groupé</b></p>  <p style="text-align: center;">co</p>

## A6.10 POUTRE

### • Art. A6.10.1 – EC

L'exercice doit comporter :

- 1 • 1 élément acrobatique avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des Difficultés 6<sup>ème</sup>
- 2 • 1 série gymnique de 2 sauts différents (autre difficulté ou Difficulté 6<sup>ème</sup>)
- 3 • 1 pirouette 360° ou + sur une jambe
- 4 • 1 saut à l' écart antépostérieur ≥ 135°
- 5 • 1 passage proche de la poutre (1) **ET** 3 longueurs minimum (2)

(1) Le passage proche de la poutre ne doit pas être obligatoirement un élément codifié. Le seul fait de toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds ou les mains suffit pour remplir l'EC 5.

(2) Une longueur doit comporter au moins une autre difficulté ou Difficulté 6<sup>ème</sup>.

### • Art. A6.10.2 – éléments non retenus

- saut vertical
- tous les 1/2 tours

Si certains de ces éléments étaient effectués par une gymnaste, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 autres difficultés nécessaires. Seules les éventuelles fautes d'exécution seraient déduites de la note E.

### • Art. A6.10.3 – Précisions

- Une interruption de temps de 10 sec. est possible en cas de chute sur ou de l'agrès.
- Il n'est pas obligatoire d'avoir une série acrobatique sur poutre.
- Arrêts supplémentaires (pauses de concentration > 2 s.) : **chaque fois -0.10 pt**
- L'ATR du 5<sup>ème</sup> degré n'est pas une Difficulté 6<sup>ème</sup>.
- Un ATR de la grille non tenu est comptabilisé en Difficulté 6<sup>ème</sup> mais : Pénalité de **1 pt pour position non tenue** quand l'ATR doit être comptabilisé en Difficulté 6<sup>ème</sup>. Pas de bonification éventuelle.
- Equerre renversée non tenue : ne peut être comptabilisée comme une Difficulté 6<sup>ème</sup>, comptabilisée comme une autre difficulté. L'équerre renversée ne remplit pas l'EC1.
- La souplesse AR arrivée accroupie et la souplesse AR en liaison avec un saut vertical sont prises en Difficulté 6<sup>ème</sup>.
- Saut changement de jambes avec écart des jambes après le changement <135° : ne sera pas comptabilisé comme une Difficulté 6<sup>ème</sup>, comptabilisé comme un saut enjambé.
- Si le saut changement de jambes est effectué avec un angle (après le changement de jambe) compris entre 135° et 150° la bonification sera alors de 0.30 pt.
- Saut appui 1 ou 2 pieds = Difficultés 6<sup>ème</sup> ou autres difficultés identiques.
- Auerbach en bout de poutre : si la sortie est désaxée de plus de 50 cm par rapport à l'axe de la poutre, une pénalité de **0.10 pt ou 0.30 pt** pour déviation est appliquée (cf tableau des Fautes Générales) et suppression de la bonification.
- Si une gymnaste exécute saut carapé en position transversale et saut carapé en position latérale c'est la bonification de la 1<sup>ère</sup> exécution qui sera comptabilisée

### • Art. A6.10.4 – Liaisons bonifiées

- Liaison de 2 sauts Difficultés 6<sup>ème</sup> différents :+ **0.30 pt**
- Rondade + salto en sortie en liaison directe :+ **0.50 pt**
- Flip + élément acrobatique avec ou sans envol sur poutre en liaison directe **ou inversement** :+ **0.50 pt**
- Flip + salto en sortie en liaison directe :+ **0.50 pt**

Liaison directe (LD) : sont considérées en liaison directe les autres difficultés ou Difficultés 6<sup>ème</sup> exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

### • Art. A6.10.5 – Exemples

Souplesse AR	Sortie salto AR groupé
Famille 6-5	Famille 6-6
<b>Liaison Directe</b>	
3 pts	3 pts
Pas de bonification	

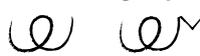
Rondade	Salto AR tendu avec 1 tour en sortie
Famille 6-3	Famille 6-6
<b>Liaison Bonifiée</b>	
3 pts	3 pts
Rondade = 0.30 pt + Liaison = 0.50 pt + Sortie = 0.50 pt	
Bonification totale = 1.30 pt	

Flip	Salto AR tendu en sortie
Famille 6-5	Famille 6-6
<b>Liaison Bonifiée</b>	
3 pts	3 pts
Flip = 0.30 pt + Liaison = 0.50 pt + Sortie = 0.30 pt	
Bonification totale = 1.10 pt	

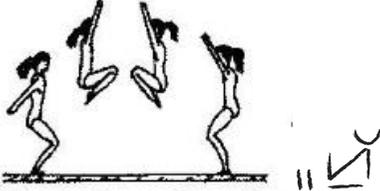
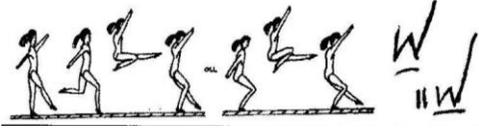
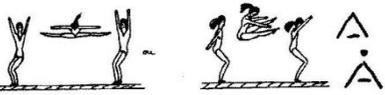
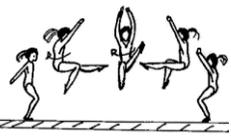
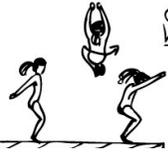
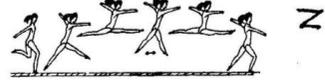
Saut cosaque	Saut groupé 1 tour
Famille 6-1	Famille 6-1 (non prise en compte une 2 <sup>ème</sup> fois)
<b>Liaison Directe</b>	
3 pts	0 pt
Saut cosaque = 0 pt + Liaison = 0.30 pt + Saut groupé 1 tour = 0.50 pt	
Bonification totale = 0.80 pt	

Rondade en cours de mouvement	Rondade	Sortie Salto AR groupé
Famille 6-3	Famille 6-3 (non pris en compte une 2 <sup>ème</sup> fois)	Famille 6-6
<b>Liaison Bonifiée</b>		
3 pts	0 pt	3 pts
Rondade en cours de mouvement = 0.30 pt 2 <sup>ème</sup> Rondade = 0 pt + Liaison = 0.50 pt + Sortie = 0 pt		
Bonification totale = 0.80 pt		

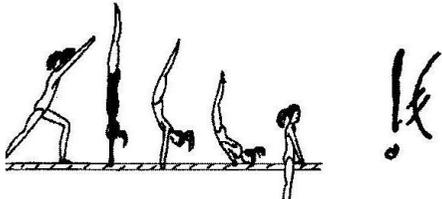
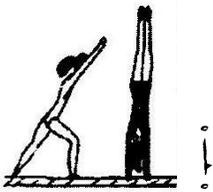
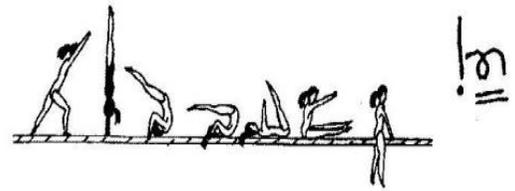
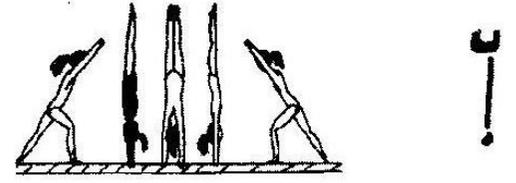
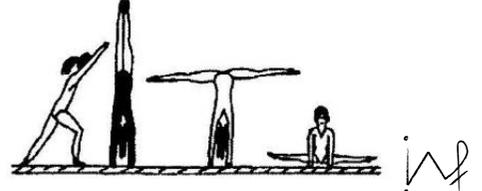
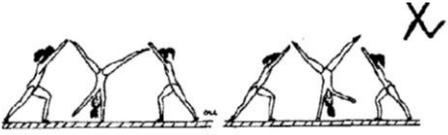
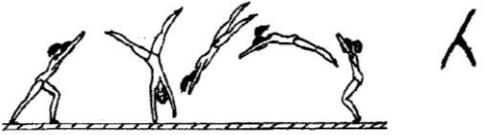
• Difficultés

Famille	sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
<b>6-1 ÉLÉMENTS GYMNINIQUES</b>	<p><b>1 - Saut groupé ½ tour</b></p>  <p><b>2 - Saut cosaque</b> appel 1 ou 2 pieds (saut groupé, 1 jbe tendue à l'horiz.)</p> 	<p><b>3 - Saut carpé écarté</b> en position transversale</p>  <p><b>4 - Saut cosaque ½ tour</b></p> 	<p><b>5. Saut carpé écarté</b> en position latérale</p>  <p><b>6 - Saut groupé 1 tour</b> ou + </p> <p><b>7 - Saut écart antéropostérieur ½ tour</b></p>  <p><b>8 - Saut changement de jbes</b> (angle &gt;150° après le changement) <i>si angle entre 135° et 150° bonif +0.30pt</i></p>  <p><b>9 - Pirouette 1 ½ tour</b> ou + sur une jbe </p>
<b>6-2 A.T.R TENU</b> (position de jbes libre) <b>PARTIES DE MAINTIEN</b>	<p><b>1 - ATR transversal</b> descente poisson</p>  <p><b>2 - ATR latéral</b> !</p>  <p><b>3 - Equerre renversée tenue</b>, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement</p> 	<p><b>4 - ATR transversal + roulade AV</b></p> 	<p><b>5 - ATR transversal avec ½ tour</b></p>  <p><b>6 - ATR transversal ou latéral arrivée équerre</b>, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement</p>  <p><b>7 - ATR en l'entrée</b></p> 
<b>6-3 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATÉRAUX</b>	<p><b>1 - Roue d'un bras</b></p> 	<p><b>2 - Rondade</b></p> 	
<b>6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT</b>	<p><b>1 - Souplesse AV</b></p>  <p><b>2 - Cloche</b></p> 	<p><b>3 - Saut de mains</b></p> 	<p><b>4 - Salto AV groupé</b> appel 1 pied (arrivée à la station)</p>  <p><b>5 - Salto AV groupé</b> appel 2 pieds (arrivée à la station)</p> 
<b>6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE</b>	<p><b>1 - Souplesse AR</b> (sauf arrivée en fente ou à la station) <i>arrivée accroupie, au siège, à genoux, en appui sur 1 jbe, en Ld avec saut ou autre difficulté</i></p> 	<p><b>2 - Flip</b> (arrivée au choix)</p> 	<p><b>3 - Salto AR groupé</b></p> 
<b>6-6 SORTIES</b>	<p><b>1 - Salto AV carpé</b> appel 1 ou 2 pieds</p>  <p><b>2 - Salto AR groupé ou carpé</b></p>  <p><b>3 - Renversement AV libre</b> corps tendu (facial)</p> 	<p><b>4 - Salto AR tendu</b></p>  <p><b>5 - Salto Auerbach sur le côté de la poutre</b> (toutes positions du corps)</p> 	<p><b>6 - Salto AV tendu</b> appel 2 pieds </p> <p><b>7 - Salto AV groupé</b> appel 2 pieds avec 1 tour </p> <p><b>8 - Salto AR tendu avec ½ tour</b> ou + </p> <p><b>9 - Renversement AV libre corps tendu avec 1 tour</b> </p> <p><b>10 - Salto Auerbach en bout de poutre</b> (toutes positions du corps)</p>  <p><b>11 - Twist</b> </p>

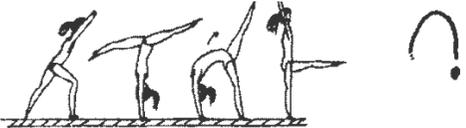
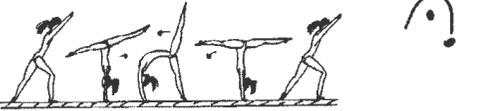
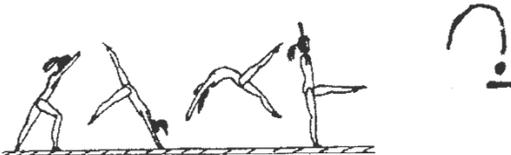
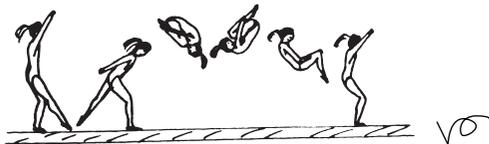
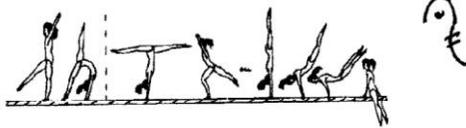
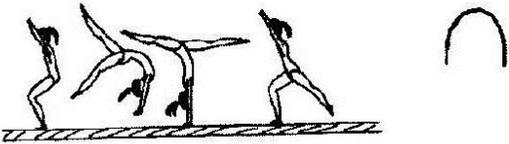
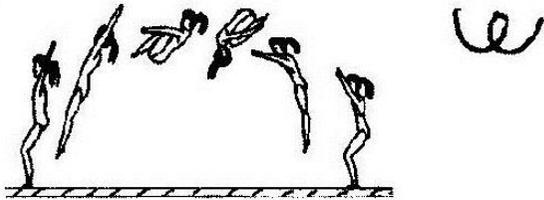
• Difficultés

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-1 ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	<p><b>1 - Saut groupé ½ tour</b></p>  <p><b>2 - Saut cosaque</b> appel 1 ou 2 pieds (saut groupé, 1 jbe tendue à l'horiz.)</p> 	<p><b>3 - Saut carpé écarté</b> en position transversale (Si une gymnaste exécute un saut carpé en position transversale et un saut carpé en position latérale, c'est la bonification de la 1ère exécution qui sera comptabilisée.)</p>   <p><b>4 - Saut cosaque ½ tour</b></p>  	<p><b>5 - Saut carpé écarté</b> en position latérale (Si une gymnaste exécute un saut carpé en position transversale et un saut carpé en position latérale, c'est la bonification de la 1ère exécution qui sera comptabilisée.)</p>  <p><b>6 - Saut groupé 1 tour ou +</b></p>  <p><b>7 - Saut écart antéropostérieur ½ tour</b></p>   <p><b>8 - Saut changement de jbes</b> (angle &gt;150° après le changement)</p>  <p><i>si angle entre 135° et 150° bonif +0.30pt</i></p> <p><b>9 - Pirouette 1 ½ tour ou +</b> sur une jbe</p> 

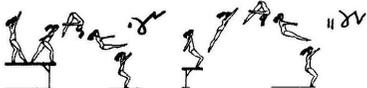
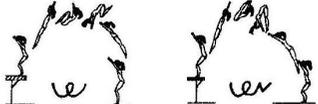
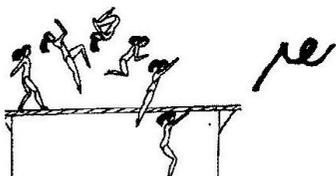
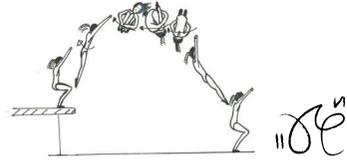
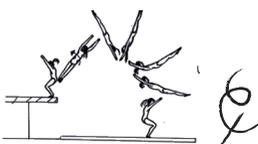
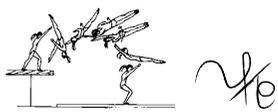
• Difficultés (suite)

Familles	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
<p>6-2 A.T.R. TENU (position de jbes libre) ET PARTIES DE MAINTIEN</p>	<p><b>1 - ATR transversal descente poisson</b></p>  <p><b>2 - ATR latéral</b></p>  <p><b>3 - Equerre renversée tenue, jbes serrées ou écartées en entrée ou en cours de mouvement</b></p>  <p><i>Si non tenue : simple élément</i></p>	<p><b>4 - ATR transversal + roulade AV</b></p> 	<p><b>5 - ATR transversal avec ½ tour</b></p>  <p><b>6 - ATR transversal ou latéral arrivée équerre, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement</b></p>  <p><b>7 - ATR en l'entrée (retour libre sur poutre)</b></p> 
<p>6-3 ELEMENTS ACROBATIQUES LATERAUX</p>	<p><b>1 - Roue d'un bras</b></p> 	<p><b>2 - Rondade</b></p> 	

• Difficultés (suite)

Familles	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	<p><b>1 - Souplesse AV</b></p>  <p><b>2 - Cloche</b></p> 	<p><b>3 - Saut de mains</b></p> 	<p><b>4 - Salto AV groupé appel 1 pied (arrivée à la station)</b></p>  <p><b>5 - Salto AV groupé appel 2 pieds (arrivée à la station)</b></p> 
6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIERE	<p><b>1 - Souplesse AR</b> (sauf arrivée en fente ou à la station) <i>arrivée accroupie, au siège, à genoux, en appui sur 1 jbe, en Ld avec saut ou autre difficulté.</i></p> 	<p><b>2 - Flip</b> (arrivée au choix)</p> 	<p><b>3 - Salto AR groupé</b></p> 

• Difficultés (suite)

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
	<p><b>1 - Salto AV carapé</b> appel 1 ou 2 pieds</p>  <p><b>2 - Salto AR groupé ou carapé</b></p>  <p><b>3 - Renversement AV libre corps tendu (facial)</b></p> 	<p><b>4 - Salto AR tendu</b></p>  <p><b>5 - Salto Auerbach</b> sur le côté de la poutre (toutes positions du corps)</p> 	<p><b>6 - Salto AV tendu</b> appel 2 pieds</p>  <p><b>7 - Salto AV groupé</b> appel 2 pieds avec 1 tour</p> 
6-6 SORTIES	<b>Bonification +0.50</b>		
	<p><b>8 - Salto AR tendu</b> avec ½ tour ou +</p>  <p><b>9 - Renversement AV libre corps tendu</b> avec 1 tour</p>  <p><b>10 - Salto Auerbach en bout de poutre</b> (toutes positions du corps)</p>  <p><b>11 - Twist</b></p> 		

## A6.11 SOL

### • Art. A6.11.1 – EC

L'exercice doit comporter :

- 1 • 1 série acro de **minimum** 2 éléments avec envol dont 1 salto (ex : rondade + salto AR groupé)
- 2 • 2 salti différents dans le mouvement
- 3 • 1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chainés) **ET** 1 pirouette de 360° minimum
- 4 • 3 éléments acrobatiques avec envol en AV, AR et latéral
- 5 • 1 saut à l'écart antéropostérieur ≥ 150°

### • Art. A6.11.2 – éléments non retenus

- saut vertical
- grand écart
- saut cabriole

Si certains de ces éléments étaient effectués par une gymnaste, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 autres difficultés nécessaires. Seules les éventuelles fautes d'exécution seraient déduites sur la note E.

### • Art. A6.11.3 – Précisions

- Musique du 5<sup>ème</sup> degré.
- Le renversement latéral libre et le renversement AV libre sont considérés comme des salti.
- Les 2 salti différents peuvent faire partie de la même série acrobatique : salto AV – rondade – flip – salto AR groupé
- Aucun salto dans le mouvement : - **2 pts sur la Note E (salto de la grille ou autre difficulté)**
- Le Twist tendu ou le salto AR tendu 1/2 tour seront reconnus au bénéfice de la gymnaste.
- Saut groupé et vertical 1 tour 1/2, pirouette 1 tour 1/2 et souplesse valse 1 tour 1/2 sont considérés comme autre difficulté.

### • Art. A6.11.4 – Liaisons bonifiées :

- salto AV en liaison directe avec min. 2 autres difficultés ou Difficultés 6ème, acrobatiques avec envol : **0.30 pt**
- saut de mains + salto AV groupé ou carpé : **0.30 pt**
- saut de mains + flip AV (ou inverse) : **0.30 pt**
- saut de mains + salto AV tendu, groupé 1 tour ou tendu 1 tour : **0.50 pt**
- flip AV + salto AV groupé, carpé, tendu ou avec tour : **0.50 pt**
- liaison directe de 2 salti différents : **0.50 pt**

Liaison directe : sont considérées en liaison directe les autres difficultés ou Difficultés 6ème exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

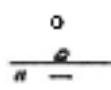
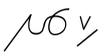
### • Art. A6.11.4 – Exemples

Saut de mains	Salto AV groupé
	Famille 6-4
<b>Liaison Bonifiée</b>	
0 pt	3 pts
<b>Liaison = 0.30 pt</b>	

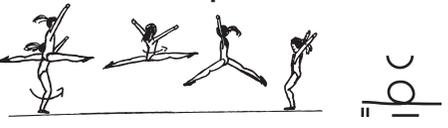
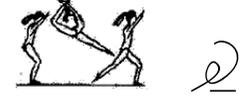
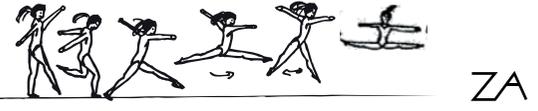
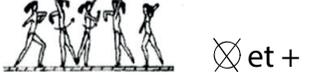
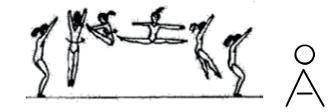
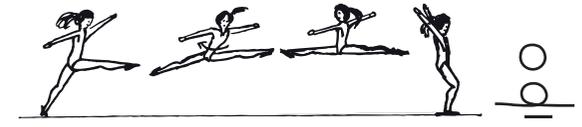
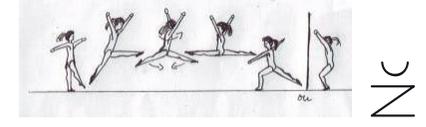
Saut de mains	Salto AV tendu avec 1 tour
	Famille 6-4
<b>Liaison Bonifiée</b>	
0 pt	3 pts
<b>Liaison = 0.50 pt + Salto AV tendu 1 tour = 0.50 pt</b>	
<b>Bonification totale = 1 pt</b>	

Salto AV tendu en cours de mouvement	Flip AV	Salto AV tendu
Famille 6-4	Famille 6-4 (non pris en compte une 2 <sup>ème</sup> fois)	Famille 6-4 (non pris en compte une 2 <sup>ème</sup> fois)
<b>Liaison Bonifiée</b>		
<b>3 pts</b>		<b>0 pt</b>
<b>Salto AV tendu en cours de mouvement = 0.50 pt + Liaison = 0.50 pt</b>		
<b>Bonification totale = 1 pt</b>		

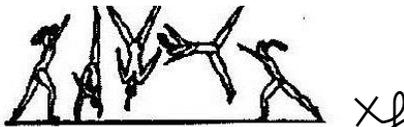
• Difficultés

Famille	sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
<b>6-1 ÉLÉMENTS GYMNINIQUES</b>	<p>1 - Saut groupé 1 tour (appel 2 pieds)</p> 	<p>2 - Saut carpé écarté ½ tour (appel 2 pieds) ou ½ tour Saut carpé écarté (appel 2 pieds)</p>  <p>3 - Saut fouetté avec changement de jbes au grand écart (½ tour jeté)</p>  <p>4 - Saut écart antéropostérieur avec ½ tour</p>  <p>5 - Saut sissonne pied tête</p>  <p>6 - Saut cosaque 1 tour (appel 2 pieds)</p>  <p>7 - Saut changement de jbes avec ¼ tour</p>  <p>8 - Pirouette 2 tours ou +  et +</p>	<p>9 - Saut écart antéropostérieur avec 1 tour</p>  <p>10 - Saut Popa (saut carpé écarté 1 tour appel 2 pieds)</p>  <p>11 - Saut grand jeté avec 1 tour</p>  <p>12 - Saut enjambé avec changement de jbes pied tête</p>  <p>13 - Saut enjambé avec changement de jbes ½ tour</p> 
<b>6-2 A.T.R</b>	<p>1 - ATR 2 tours ou +</p>  <p>2 - Roulade AR ATR valse 1 tour</p>  <p>3 - Souplesse valse 1 tour </p>	<p>4 - Roulade AR ATR valse 2 tours ou +</p>  <p>5 - Souplesse valse 2 tours ou +</p> 	
<b>6-3 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATÉRAUX</b>	<p>1 - Renversement latéral libre</p> 		
<b>6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT</b>	<p>1 - Flip AV (arrivée libre)</p>  <p>2 - Salto AV groupé </p> <p>3 - Salto AV carpé </p>	<p>4 - Renversement avant libre</p>  <p>5 - Twist groupé </p>	<p>6 - Salto AV tendu </p> <p>7 - Salto AV groupé ou tendu 1 tour </p> <p>8 - Twist carpé ou tendu </p>
<b>6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIERE</b>	<p>1 - Salto AR groupé </p> <p>2 - Salto AR carpé </p> <p>3 - Salto tempo </p>	<p>4 - Salto AR tendu </p> <p>5 - Salto AR tendu décalé </p> <p>6 - Salto AR groupé ½ tour </p>	<p>7 - Salto AR tendu ½ tour ou +  ou +</p> <p>8 - Salto AR groupé 1 tour </p>

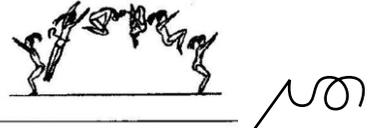
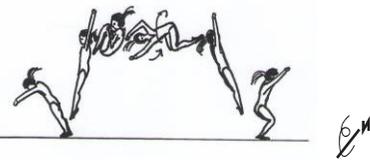
• Difficultés (suite)

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-1 ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	<p><b>1 - Saut groupé 1 tour</b> (appel 2 pieds)</p> 	<p><b>2 - Saut carpé écarté ½ tour</b> (appel 2 pieds) ou ½ tour Saut carpé écarté</p>  <p><b>3 - Saut fouetté avec changement de jbes au grand écart (½ tour jeté)</b></p>  <p><b>4 - Saut écart antéropostérieur avec ½ tour</b></p>  <p><b>5 - Saut sissonne pied tête</b></p>  <p><b>6 - Saut cosaque 1 tour</b> (appel 2 pieds)</p>  <p><b>7 - Saut changement de jbes avec ¼ tour</b></p>  <p><b>8 - Pirouette 2 tours ou +</b></p> 	<p><b>9 - Saut écart antéropostérieur avec 1 tour</b></p>  <p><b>10 - Saut Popa</b> (saut carpé écarté 1 tour appel 2 pieds)</p>  <p><b>11 - Saut grand jeté avec 1 tour</b></p>  <p><b>12 - Saut enjambé avec changement de jbes pied tête</b></p>  <p><b>13 - Saut enjambé avec changement de jbes ½ tour</b></p> 

• Difficultés (suite)

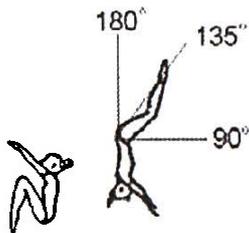
Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-2 A.T.R	<p><b>1 - ATR 2 tours ou +</b></p>  <p><b>2 - Roulade AR ATR valse 1 tour</b></p>  <p><b>3 - Souplesse valse 1 tour</b></p> 	<p><b>4 - Roulade AR ATR valse 2 tours ou +</b></p>  <p>et +</p> <p><b>5 - Souplesse valse 2 tours ou +</b></p>  <p>et +</p>	
6-3 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATÉRAUX	<p><b>1 - Renversement latéral libre</b></p> 		

• Difficultés (suite)

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
<p>6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT</p>	<p><b>1 - Flip AV (arrivée libre)</b></p>  <p><b>2 - Salto AV groupé</b></p>  <p><b>3 - Salto AV carpé</b></p> 	<p><b>4 - Renversement avant libre</b></p>  <p><b>5 - Twist groupé</b></p> 	<p><b>6 - Salto AV tendu</b></p>  <p><b>7 - Salto AV groupé ou tendu 1 tour</b></p>  <p><b>8 - Twist carpé ou tendu</b></p> 
<p>6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE</p>	<p><b>1 - Salto AR groupé</b></p>  <p><b>2 - Salto AR carpé</b></p>  <p><b>3 - Salto tempo</b></p> 	<p><b>4 - Salto AR tendu</b></p>  <p><b>5 - Salto AR tendu décalé</b></p>  <p><b>6 - Salto AR groupé 1/2 tour</b></p> 	<p><b>7 - Salto AR tendu ½ tour ou +</b></p>  <p><b>8 - Salto AR groupé 1 tour</b></p> 

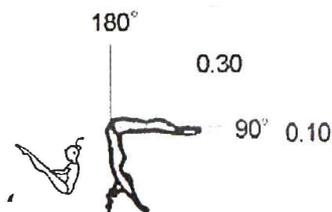
### • 1 - Positions du corps à tous les agrès

**A - Position groupée** : angle des hanches et genoux moins de 90° dans les salti et les éléments gymniques



- angle des genoux >135° : le jury donne salto carpé
- angle genoux/hanches 90° : 0.10 pt
- angle genoux/hanches >90° : 0.30 pt

**B - Position carpée** : angle des hanches moins de 90° dans les salti et les éléments gymniques



- angle genoux/hanches 90° : 0.10 pt
- angle genoux/hanches >90° : 0.30 pt

**C - Position tendue** : toutes les parties du corps doivent être alignées



- léger creux au niveau de la poitrine ou légère position cambrée du corps : 0.10 pt
- position cambrée excessive : 0.30 pt

**D - Réception des salti avec vrille**

Les rotations doivent être complètement terminées **MAIS** une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté.

Le placement du pied AV doit être pris en considération.

### • 2 - Les pirouettes gymniques et les sauts gymniques avec rotation(s) à la poutre et au sol

**Exigences pour les tours :**

- Avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- Doivent être exécutés sur les ½ pointes
- La pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (le tour est considéré comme terminé)

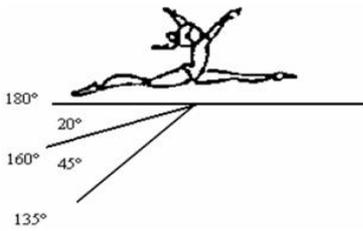
Les rotations doivent être complètement terminées **MAIS** une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté.

En plus du placement du pied la position des hanches et des épaules doit être prise en considération.

**Pour les sous rotations, l'élément reçoit la valeur inférieure :**

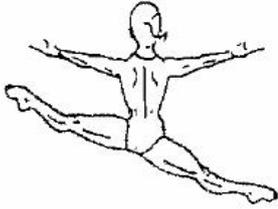
- 2 tours deviennent 1 tour ½ (poutre)
- 2 tours deviennent 1 tour (sol)

### • 3 - Les sauts avec écarts de 180°



#### Ecart insuffisant

- de 0 à 20° : 0.10 pt
- de 20° à 45° : 0.30 pt
- 45° et + : reçoit la valeur d'un autre élément



#### Position incorrecte des jambes

- Jambes non parallèles au sol : 0.10 pt

### • 4 - Exigences pour éléments gymniques particuliers

#### A - Changement de jbes



#### Exigences :

- Jbe libre avant à 45°
- Changement écart de jbes de 180°
- Elan de jbe libre moins de 45° : 0.10 pt
- Jbe libre fléchie : 0.10/ 0.30 pt

#### B - Saut pied tête



#### Exigences :

- Haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (boucle)
- Position cambrée insuffisante (poitrine et ou hanches) : 0.10 pt
- Pieds pas assez près de la tête : 0.10 pt

#### C - Saut groupé avec ou sans tour



#### Exigences :

- Angle du bassin à 45°
- Genoux sous l'horizontale : 0.30 pt

#### D - Saut Cosaque



#### Exigences :

- Angle du bassin à 45°, genoux serrés
- Jbe tendue sous l'horizontale : 0.30 pt

### E - Saut carpé-écarté avec ou sans tour

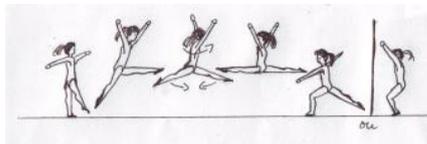


#### **Exigences :**

Les deux jbes au dessus de l'horizontale

- Jbes sous de l'horizontale : 0.30 pt

### F - Saut changement de jbes avec ½ tour



#### **Exigences :**

La position grand-écart transversal doit être visible

Ecart latéral : reconnu comme saut changement de jbes ¼ de tour

**Tenue du corps :** les déductions pour fautes de tenue du corps, des bras, des jambes doivent s'ajouter aux pénalisations pour fautes d'amplitude.

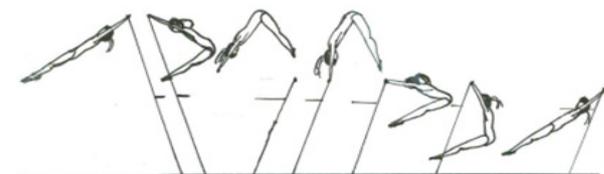
### G- Contre mouvement



#### **Exigences :**

- Manque de position carpée avant reprise BS : 0.10/ 0.30 pt
- Pointes des pieds vers BS en avant de la barre : 0.10 pt
- Position des épaules avant de saisir BS :
  - Epaules au niveau de la BS : SP
  - Epaules légèrement en dessous de BS : 0.10 pt
  - Epaules vraiment en dessous de BS : 0.30 pt

### H - Retrait



#### **Exigences :**

- Appui libre : 0.30 pt
- Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt
- Pas de pénalité d'angle

### I - Shushunova



#### **Exigences :**

- Appui libre : 0.30 pt
- Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt
- Pas de pénalité d'angle

**NOTATION. 6<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - BARRES ASYMÉTRIQUES - N° GYM :**

**Difficultés : 9.00 pts** (3 Difficultés 6<sup>ème</sup> à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)





DIFFICULTE 1 :

DIFFICULTE 2 :

DIFFICULTE 3 :

x 3.00 pts =

**Bonifications : 1.50 pts** (maximum) =

**Exigences de Composition : 2.50 pts** (= 5 x 0.50 pts)

- **EC1** : 1 changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté par une Difficulté 6<sup>ème</sup> avec envol
- **EC2** : 1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (Entrée et Sortie comprises)
- **EC3** : 1 bascule en cours de mouvement
- **EC4** : 1 tour autour d'une barre (tour AR, pieds mains tour, soleil...)
- **EC5** : 1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum






=

**Difficultés + Bonifications + Exigences de Composition =**

**Note D =**

<b>Note E</b> <b>10 points</b> (Exécution)	Si 7 éléments au moins reconnus	pas de déduction	
	Si 6 éléments reconnus	- 2 pts	
	Si 5 éléments reconnus	- 3 pts	
	Si 4 éléments reconnus	- 4 pts	
	Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5 pts	

- Fautes d'exécution :

**Note E =**

**Note D + Note E = Note finale =**

# NOTATION. 6<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - POUTRE - N° GYM :

**Difficultés : 9.00 pts** (3 Difficultés 6<sup>ème</sup> à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)





DIFFICULTE 1 :

DIFFICULTE 2 :

DIFFICULTE 3 :

x 3.00 pts =

**Bonifications : 1.50 pts** (maximum) =

**Exigences de Composition : 2.50 pts** (= 5 x 0.50 pts)

- **EC1** : 1 élément acro. avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des Difficulté 6<sup>ème</sup>
- **EC2** : 1 série gymnique de 2 sauts différents (Autre Difficulté ou Difficulté 6<sup>ème</sup>)
- **EC3** : 1 pirouette 360° ou + sur 1 jambe
- **EC4** : 1 saut à l'écart antéropostérieur ≥ 135°
- **EC5** : 1 passage proche de la poutre **ET** 3 longueurs minimum






=

**Difficultés + Bonifications + Exigences de Composition =**

**Note D =**

<b>Note E</b> <b>10 points</b> (Exécution)	Si 7 éléments au moins reconnus	pas de déduction	
	Si 6 éléments reconnus	- 2 pts	
	Si 5 éléments reconnus	- 3 pts	
	Si 4 éléments reconnus	- 4 pts	
	Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5 pts	

- Fautes d'exécution :

**Note E =**

**Note D + Note E = Note finale =**

**NOTATION. 6<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - SOL - N° GYM :**

**Difficultés : 9.00 pts** (3 Difficultés 6<sup>ème</sup> à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)





DIFFICULTE 1 :

DIFFICULTE 2 :

DIFFICULTE 3 :

x 3.00 pts =

**Bonifications : 1.50 pts** (maximum) =

**Exigences de Composition : 2.50 pts** (= 5 x 0.50 pts)

- **EC1** : 1 série acro. de minimum 2 éléments avec envol dont 1 salto
- **EC2** : 2 salti différents dans le mouvement
- **EC3** : 1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied **ET** 1 pirouette 360° min.
- **EC4** : 3 éléments acrobatiques avec envol en AV, AR et latéral
- **EC5** : 1 saut à l'écart antéropostérieur ≥ 150°






=

**Difficultés + Bonifications + Exigences de Composition =**

**Note D =**

<b>Note E</b> <b>10 points</b> (Exécution)	Si 7 éléments au moins reconnus	pas de déduction	
	Si 6 éléments reconnus	- 2 pts	
	Si 5 éléments reconnus	- 3 pts	
	Si 4 éléments reconnus	- 4 pts	
	Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5 pts	

- Fautes d'exécution :

**Note E =**

**Note D + Note E = Note finale =**

# ANNEXES

---

## CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPE

1960	VOIRON	Hirondelles de Villefranche-sur-Saône
1961	ANGERS	Alouettes de Caluire
1962	TOUL	La Relève d'Angers (A+J)
1963	ROYAN	Alouettes de Caluire
1964	POISSY	Gentianes Bleues, Chambéry
1965	AUTUN	Alouettes de Caluire
1966	DUNKERQUE	Les Chamois, Paris
1967	AVRANCHES	Les Chamois, Paris
1969	VITTEL	Les Hirondelles Sportives, Montceau-les-Mines
1970	BIARRITZ	Les Hirondelles Sportives, Montceau-les-Mines
1971	LONS-LE-SAUNIER	La Relève d'Angers
1972	LE MANS	La Relève d'Angers
1973	GRENOBLE	La Relève d'Angers
1974	LA FERTE MACE	La Relève d'Angers (A+J)
1975	PAU	La Relève d'Angers (A+J)
1976	VANNES	Jeune France de Cholet (A)
		La Relève d'Angers (J)
1977	SAINT BRIEUC	Jeune France de Cholet (A)
		La Relève d'Angers (J)
1978	SAINT-CHAMOND	La Relève d'Angers (A+J)
1979	POISSY	La Relève d'Angers (A+J)
1980	BOURGOIN-JALLIEU	La Relève d'Angers (A+J)
1981	ANNECY	La Relève d'Angers (A)
		Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
1982	PAU	La Relève d'Angers (A)
		Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
1983	VOIRON	Jeune France de Cholet (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J))
1984	CHALONS-sur-MARNE	La Relève d'Angers (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1985	ARMENTIERES	La Relève d'Angers (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1986	SAINT-ETIENNE	La Relève d'Angers (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1987	ANNECY	Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (A)
		USCRD, Cenon (J)
1988	LIMOGES	Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1989	SAINT-SEBASTIEN/LOIRE	Cran de Tassin (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1990	POITIERS	Cran de Tassin (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1991	LYON	Cran de Tassin (A)
		Jean Bart Dunkerque (J)
1992	CHALONS-sur-MARNE	Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (A)
		Jean Bart Dunkerque (J)
1993	AUDINCOURT	Jeanne d'Arc, Estaires (A)
		Jean Bart Dunkerque (J)

## CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPE

1994	CHAMBERY	Jean Bart Dunkerque (A) A.S.C. Bonne Garde, Nantes (J)
1995	SAINT-SEBASTIEN/LOIRE	A.S.C. Bonne Garde, Nantes (A+J)
1996	EPINAL	Jean Bart Dunkerque (A) Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1997	SCHILTIGHEIM	Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (A) Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1998	POISSY	Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (A) Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1999	CHOLET	A.S.C. Bonne Garde, Nantes (A) Gentianes Bleues, Chambéry (J)
2000	CHAMBERY	Gentianes Bleues, Chambéry (A+J)
2001	BEAUCOUZE	Gentianes Bleues, Chambéry (A+J)
2002	POISSY	Gentianes Bleues, Chambéry (A) Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2003	LIMOGES	Jean Bart Dunkerque (A+J)
2004	SCHILTIGHEIM	Jean Bart Dunkerque (A) Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2005	SAINT-SEBASTIEN/LOIRE	Jeanne d'Arc, Estaires (A) Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2006	ESTAIRES	Jean Bart Dunkerque (A) Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2007	CHAMBERY	Jean Bart Dunkerque (A) Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2008	BRUZ	Jeanne d'Arc, Estaires (A) Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2009	SAINT-SEBASTIEN/LOIRE	Jeanne d'Arc, Estaires (A) La Cambronnaise, St Sébastien sur Loire
2010	LA MOTTE SERVOLEX	Jeanne d'Arc, Estaires (A) Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2011	DAX	Jeanne d'Arc, Estaires (A) Les Cadettes St Michel de Limoges
2012	BESANÇON	Jeanne d'Arc, Estaires (A) Gentianes Bleues, Chambéry (J)
2013	ROIFFIEUX	Jeanne d'Arc, Estaires (A+J)
2014	ARNAS	Jeanne d'Arc, Estaires (A+J)
2015	SAINT-SEBASTIEN/LOIRE	Jeanne d'Arc, Estaires (A+J)
2016	LIMOGES	Jeanne d'Arc, Estaires (A+J)
2017	ANGERS	Jeanne d'Arc, Estaires (A) A.S.C. Bonne Garde, Nantes (J)
2018	BOURGOIN-JALLIEU	Jeanne d'Arc, Estaires (A) Alerte Gentianes, Chambéry (J)
2019	LIMOGES	A.S.C. Bonne Garde, Nantes (A) Alerte Gentianes, Chambéry (J)

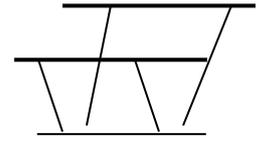
## CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

1970	BIARRITZ	Claudine Legay (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1971	LONS-LE-SAUNIER	Anne Jehier (La Relève d'Angers)
1972	LE MANS	Bozéna Domasewka (Sucy en Brie)
1973	GRENOBLE	Claudine Legay (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1974	LA FERTE MACE	Claudine Moulineaux (La Relève d'Angers)
1975	CHOLET	Frédérique Giraudeau (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1976	POISSY	Frédérique Giraudeau (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1977	ANGERS	Frédérique Giraudeau (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1978	PAU	Claire Monteil (La Relève d'Angers)
1979	CHAMBERY	Hélène Morgat (Gassendiana, Paris)
1980	CHOLET	Agnès Brun (Gentianes Bleues, Chambéry)
1981	BREST	Agnès Brun (Gentianes Bleues, Chambéry)
1982	CHAMBERY	Corrine Genoli (Gentianes Bleues, Chambéry)
1983	VILLEFRANCHE/SAONE	Hélène Morgat (Gassendiana, Paris)
1984	AUDINCOURT	Hélène Morgat (Gassendiana, Paris)
		Béatrice Albert (Jeune France de Cholet)
1985	STRASBOURG	Elisabeth Tanghe (Jean Bart, Dunkerque)
1986	CHAMBERY	Elisabeth Tanghe (Jean Bart, Dunkerque)
1987	SABLE-sur-SARTHE	Christèle Danneville (Gym 2000, Querqueville)
1988	CHARTRES	Christèle Danneville (Gym 2000, Querqueville)
1989	CHAMBERY	Corinne Peyres (Envolée de Dax)
1990	DAX	Caroline Kine (Jean Bart, Dunkerque)
1991	AUDINCOURT	Caroline Kine (Jean Bart, Dunkerque)
1992	CHARTRES	Laetitia Nézan (Jean Bart, Dunkerque)
1993	FEURS	Caroline Kine (Jean Bart, Dunkerque)
1994	CHALONS-sur-MARNE	HONNEUR Patty Popieul (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR Marie-Caroline Capozzi (Le Cran Tassin)
1995	ARSAC	HONNEUR Christine Lefebvre (Jeanne d'Arc, Estaires)
		ESPOIR Audrey Vanee Choutte (Jeanne d'Arc, Estaires)
1996	LIMOGES	HONNEUR Magaly Hars (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR Emilie Schutt (Jean Bart, Dunkerque)
1997	CHARTRES	HONNEUR Marie-Christine Dehaene (Jeanne d'Arc, Estaires)
		ESPOIR Angelle Barde (La Cambronnaise, St Sébastien/Loire)
1998	CHAMBERY	HONNEUR Magaly Hars et Emilie Schutt (Dunkerque)
		ESPOIR Sabine Tournassat (Gentianes Bleues, Chambéry)
1999	ESTAIRES	HONNEUR Fanny Perceval (Gentianes Bleues, Chambéry)
		ESPOIR Audrey Mangey (Jeune Garde, Armentières)
2000	PONTARLIER	HONNEUR Fanny Perceval (Gentianes Bleues, Chambéry)
		ESPOIR Sabine Tournassat (Gentianes Bleues, Chambéry)
2001	SAINT JEAN DE LUZ	HONNEUR Charlotte Catoire (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR Laetitia Willocq (Jean Bart, Dunkerque)
2002	ESTAIRES	HONNEUR Emilie Schutt (Jean Bart Dunkerque)
		ESPOIR Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)

## CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

2003	DAX	HONNEUR	Laetitia Willocq (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR	Madeline Neiveyans (Jean Bart, Dunkerque)
2004	SAINT MARCELLIN	HONNEUR	Claire Lebrun (A.S.C.B.G., Nantes)
		ESPOIR	Oléna Makarova (Urkirolak, Saint Jean de Luz)
2005	RAON L'ETAPE	HONNEUR	Déborah Catoire (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR	Camille Annycke (Jean Bart, Dunkerque)
2006	COUERON	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Justine Manigaud (E.S.E., Limoges)
2007	ST LAURENT DU PONT	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Cécile Thomazo (Gentianes Bleues, Chambéry)
2008	BAUGE	HONNEUR	Alexandra Calvi (S.P.S.G., Saint Pierre d'Albigny)
		HONNEUR	Amandine Gaillard (J.M., Mornant)
		AVENIR	Morgane Devismes (Jean Bart, Dunkerque)
2009	LA TOUR DU PIN	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Camille Veraghe (Jeanne d'Arc, Estaires)
2010	LANESTER	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Coralie Dylas (Hirondelles, Villefranche/Saône)
2011	CYSOING	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Sophie Jacob (Gentianes Bleues, Chambéry)
2012	WASSELONNE	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Coralie Dylas (Hirondelles, Villefranche/Saône)
2013	BRUZ	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Tiffany Depraetter (Jeanne d'Arc, Estaires)
2014	FLERS	HONNEUR	Mélanie Maillard (Dunkerque Gym, Dunkerque)
		AVENIR	Emeline Becuwe (Dunkerque Gym, Dunkerque)
2015	SAINT NAZAIRE	HONNEUR	Justine Manigaud (ESEL, Limoges)
		AVENIR	Tiffany Depraetter (Jeanne d'Arc, Estaires)
2016	CYSOING	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Clémence Vasseur (Jeanne d'Arc, Estaires)
2017	LA MOTTE SERVOLEX	HONNEUR	Camille Veraghe (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Inès Chevalier (Saint Evrard, Cysoing)
2018	SAINT ETIENNE	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Eléa RELET (ASCBG, Nantes)
2019	SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE	HONNEUR	Eléa RELET (ASCBG, Nantes)
		AVENIR	Florence NANG (ASCBG, Nantes)

**DEMANDE de MODIFICATION  
de la HAUTEUR des BARRES ASYMETRIQUES**  
(à effectuer après le contrôle des licences avant chaque horaire)



COMPETITION:

Date : ..... Lieu : .....(1)

ASSOCIATION: .....(1)

(1) à compléter

N° gyms	NOMS et Prénoms	Catégorie	Autorisation accordée*	
			OUI	NON

Rayer mention inutile

\* : à remplir par le Président du jury

- Les deux barres doivent être montées de la même hauteur.
- Elles doivent être remises après utilisation à la hauteur réglementaire.

Nom et signature du  
demandeur (entraîneur)

Nom et signature de la (ou du)  
Responsable du Jury

**RAPPEL :**

\* Une gymnaste est autorisée à monter les barres après contrôle de la (ou du) Responsable du Jury sous les conditions suivantes :

- que les pieds de la gymnaste, en suspension à la barre supérieure, touchent le tapis
- OU que le bassin de la gymnaste, en suspension à la barre inférieure, touche le tapis

**NB :**

- La hauteur des barres est déterminée au début de la compétition pour un écartement maximum de 1.80 m réglementaire, et le reste tout le temps de la compétition.

**DECLARATION D'ACCIDENT (pour Directeur de Concours)**

COMPETITION : .....

Date : ..... Lieu : .....

ASSOCIATION : ..... N° : .....

GYM : ..... N° : .....

AGRES où s'est produit l'accident : .....

Type de blessure : .....

Le service médical, après examen, déclare que la gymnaste ne peut poursuivre la compétition.

**Nom et signature  
de l'entraîneur**

**Nom et signature du  
Responsable du service médical**

**RAPPEL :** Une gymnaste déclarée blessée n'est pas autorisée à continuer la compétition  
**Cette déclaration est à remettre immédiatement au directeur de concours**

**DECLARATION D'ACCIDENT (pour Directeur de Concours)**

COMPETITION : .....

Date : ..... Lieu : .....

ASSOCIATION : ..... N° : .....

GYM : ..... N° : .....

AGRES où s'est produit l'accident : .....

Type de blessure : .....

Le service médical, après examen, déclare que la gymnaste ne peut poursuivre la compétition.

**Nom et signature  
de l'entraîneur**

**Nom et signature du  
Responsable du service médical**

**RAPPEL :** Une gymnaste déclarée blessée n'est pas autorisée à continuer la compétition  
**Cette déclaration est à remettre immédiatement au directeur de concours**

DEMANDE DE DEROGATION

**Renseignements Administratifs**

Nom et ville de l'association.....

Nom du responsable .....

Email : .....

**Renseignements Techniques**

Madame la Responsable de la commission nationale,

Conformément à l'art. 34.3 du règlement des Coupes Nationales, nous formulons une demande de dérogation :

pour participer aux ½ finales

Pour une gymnaste (blessée, malade ou autre raison) inscrite

lors du 1<sup>er</sup> tour

Il s'agit de Melle \_\_\_\_\_ née le \_\_\_\_\_

n° de licence \_\_\_\_\_

catégorie \_\_\_\_\_

AYANT OBTENU (1): \_\_\_\_\_ Pts aux Finales des Coupes 20...

\_\_\_\_\_ Pts aux Championnats Nationaux Individuels 20...

Ci-joint (obligatoire)

certificat médical la concernant ou

la lettre explicative

+ le palmarès de référence pour justifier les points annoncés ci-dessus

Visa de la Commission technique départementale ou régionale  
(obligatoire)

Signature du  
Responsable de l'Association

(1) à compléter

Cette demande doit être transmise à la CNGF dans les 48 heures qui suivent la compétition, avec le dossier d'inscription. La gymnaste doit avoir répondu aux exigences énoncées dans l'article 34.3 du programme fédéral de l'année en cours. Elle doit également figurer en fin de palmarès (1<sup>er</sup> tour) et – si nécessaire - apparaître dans la composition des équipes

**Une gymnaste ne peut obtenir de dérogation que pour accéder aux 1/2 finales**