

# LIBRE POUSSINES 2026

→ N'oubliez pas de prendre avec vous le **règlement** du libre poussines 2026 (pour avoir la grille d'éléments), **ce briefing** où vous pourrez retrouver potentiellement la réponse à une de vos questions, ainsi que le **programme fédéral 2025/26**

## 1 GÉNÉRALITÉS

Les mouvements sont composés librement par les gymnastes selon la grille et les exigences de composition.

Compétition en concours général ou sur deux agrès.

### 1.1 NOTE D.

- ➔ Composée des 6 éléments effectués et **reconnus** (5 aux barres) dont la valeur est la plus élevée (tableau d'éléments).
- ➔ Exigences de Composition spécifiques à l'agrès : 0,50 pts/EC.
- ➔ Bonification de chorégraphie en **poutre et sol** : 0,10 ou 0,30 pts.
- ➔ Les éventuelles liaisons bonifiées : 0,30 pts (facultatives)

Un éléments ne peut compter qu'une seule fois en note D. Pas de pénalité pour répétition.

Un élément peut valider plusieurs exigences de composition.

Si une liaison est chutée, la bonification n'est pas accordée.

### 1.2 NOTE E.

Note d'exécution sur 10 pts.

Les pénalités d'exécutions portent sur tout ce qui est vu même si l'élément ne fait pas partie de la note D ou de la grille. Tout le mouvement de l'entrée à la sortie peut avoir des pénalités.

### 1.3 NOTE FINALE.

#### NOTE D + NOTE E – DEDUCTIONS NEUTRES

Pour chaque **élément manquant** (moins de 6 éléments présentés ou 5 aux barres), **0.50point sont déduits de la note finale**. Un élément ne peut compter qu'une seule fois en note D.

**Tous les juges posent la note D et la note E !**

## 1.4 RÉCLAMATIONS

Les juges n'ont pas à répondre à la demande de justification des entraîneurs. Merci de les diriger vers le secrétariat pour qu'ils déposent leur réclamations.

## 2 TABLE DE SAUT

La gym peut réaliser deux sauts identiques ou différents.

**Note D** : valeur du saut. Attention au tremplin (trampoline, tremplin double / trempo-tremp ou tremplin simple) qui détermine la valeur du saut.

**Note E** : Sur 10 où on retire les fautes d'exécutions.

**Note finale: D+E. La meilleure note finale des deux sauts est prise en compte**

## 3 BARRES ASYMÉTRIQUES

**Note D** : 5 éléments exécutés et reconnus dont la valeur est la plus haute. Le mouvement doit être enchaîné. 1 pt de pénalité par éléments manquants sur note finale.

**Note E** : Sur 10 où on retire les fautes d'exécutions

**Exigences de composition :**

- **1 tour autour d'une barre** avec un élément qui est dans la ligne "tour autour de la barre".
- **1 balancé** qui peut être rempli par tous les éléments de la ligne "balancer" + tous les éléments qui seraient dans une autre ligne (entrée par exemple).

## 4 POUTRE

**Note D** : 6 éléments exécutés et reconnus dont la valeur est la plus haute. 1 pt de pénalité par éléments manquants sur note finale.

**Note E** : Sur 10 où on retire les fautes d'exécutions

**Exigences de composition :**

- 2 sauts (non enchaînés)
- 1 acro ou 1 ATR de la grille
- 1 passage proche de la poutre
- 1 entrée et 1 sortie de la grille

**Liaison bonifiées : +0,30pt par liaison**, avec les éléments issus de la grille.

→ 2 sauts enchaînés

**Bonification** : 0,10 ou 0,30 pts pour la chorégraphie

N'oubliez pas de noter le passage proche de la poutre (PP) sur votre feuille.

Certains sauts peuvent être effectué en latéral. Leur valeur dans la grille est différente, attention à bien les identifier dans la grille.

## 5 SOL

**Note D** : 6 éléments exécutés et reconnus dont la valeur est la plus haute. 1 pt de pénalité par éléments manquants sur note finale.

**Note E** : Sur 10 où on retire les fautes d'exécutions

**Exigences de composition :**

- 1 série acro de 2 éléments (gym-acro ou acro-gym ou acro-acro)
- 2 sauts enchaînés
- éléments dans les 3 sens : latéral, arrière et avant (voir les trois premières lignes du tableau)
- 1 passage au sol

**Liaison bonifiées : +0,30pt par liaison**, avec les éléments issus de la grille.

→ 1 série acro de 2 éléments (acro-acro) dont un élément à minimum 0,80 pt avec envol. Exemple : rondade + flip ou souplesse AR + salto AR

**Bonification** : 0,10 ou 0,30 pts pour la chorégraphie

N'oubliez pas de noter le passage au sol (PS) sur votre feuille.

**Précision** : l'ATR roulade peut remplir l'exigence d'élément en avant.