

# GYMNASTIQUE MASCULINE

## CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS LIBRES Saison 2019-2020



Révéler la passion qui vous anime.

# Troisième Partie

## CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS LIBRES

	TABLE DES MATIERES	CP – 1
	NORME DES AGRES POUR LES EXERCICES LIBRES .....	CP – 2
	Ecriture symbolique .....	CP – 3
CHAPITRE 1.—	JURY .....	CP – 4
	11. Serment des juges .....	CP – 4
	12. Président du jury .....	CP – 4
	13. Droits et devoirs des juges .....	CP – 4
	14. Tenue des juges .....	CP – 4
	15. Jury des championnats individuels .....	CP – 5
CHAPITRE 2.—	AIDE ET ASSISTANCE, TENUE VESTIMENTAIRE, COMPORTEMENT DU GYMNASTE .....	CP – 6
	21. Aide et assistance .....	CP – 6
	22. Tenue vestimentaire .....	CP – 6
	23. Comportement du gymnaste ou de l'entraîneur .....	CP – 6
CHAPITRE 3.	JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES .....	CP – 7
	31. Généralités .....	CP – 7
	32. Facteurs de taxation .....	CP – 8
	33. L'exécution des mouvements libres .....	CP – 12
	34. Remarques concernant les fautes d'exécution .....	CP – 13
	35. Composition générale des mouvements libres .....	CP – 14
	36. Jugement des exercices libres aménagés en catégories vétéran, senior 1et 2, Junior 1et 2, cadet 1 et 2, pupille 1 et coupe nationale espoir ....	CP – 15
	37. Ecart programme FSCF / code FIG	CP – 16
CHAPITRE 4.	SPECIFICITES DES EXERCICES LIBRES .....	CP – S - 1
	41. Sol .....	CP – S - 1
	42. Arçons .....	CP – Ar - 1
	43. Anneaux .....	CP – An - 1
	44. Saut .....	CP – St - 1
	45. Barres parallèles .....	CP – P - 1
	46. Barre fixe .....	CP – F - 1

**Note importante.** — Le Code de Pointage Fédéral est inspiré en partie par les principes de cotation de la gymnastique figurant dans le Code de Pointage de la F.I.G. Ces principes s'appliquent partout où une règle contraire n'est pas édictée par le Code de Pointage Fédéral. Les modifications nouvelles du code FIG doivent être validées par la commission nationale de gymnastique masculine avant la mise en application.

# NORME DES APPAREILS

## EPREUVES LIBRES

Normes minimales pour la sécurité des gymnastes :

Uniquement pour **le saut et la barre fixe**, l'utilisation d'un tapis de réception supplémentaire d'épaisseur **0,10 m est autorisée**.

Sol	<p>Praticable dynamique de surface de 12 m × 12 m</p> <p>Les limites sont matérialisées sur la surface du praticable.</p> <p><u>En Honneur et coupes nationales seniors</u>, un chronomètre et une sonnette seront fournis par l'organisateur pour informer du temps limite de 70s.</p>
Cheval d'arçons	<p>Hauteur : <b>1,05 m</b> au-dessus du tapis, à la partie supérieure du cheval, non comprise la hauteur des arçons. Tapis d'épaisseur de 10 cm, sur 2,00 m de large autour du cheval.</p> <p>Tremplin autorisé pour les pupilles 1 et CNI pour les pupilles</p>
Anneaux	<p>Hauteur des anneaux au-dessus des tapis : <b>2,60 m</b>.</p> <p>Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 5,0 m minimum.</p> <p>Réglage de la barre de suspension autorisée.</p>
Saut (table de saut)	<p>Table de saut pour toutes les catégories. La hauteur de la table de saut est de <b>1m35</b> sauf pour les pupilles 1 : <b>1m20</b>. Tapis de réception d'épaisseur 20 cm de 2m de large sur 6 m de longueur. La course d'élan est de 25 mètres.</p> <p>Un tapis de protection est obligatoire autour du tremplin pour les sauts avec rondade.</p> <p>Un tapis de réception supplémentaire de 2m x 2m minimum épaisseur 10 cm est <b>obligatoire</b> pour la réception.</p> <p>Des bandes sur le tapis de réception indiqueront la zone de réception (voir CP - St - 1 Art. 643 - 2).</p> <p>Pour la Coupe Nationale Interclub, les benjamins 2<sup>e</sup> année et les minimes de la 1<sup>ère</sup> division peuvent utiliser 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.</p>
Barres parallèles	<p>La hauteur des barres au-dessus du tapis est de <b>1,80 m</b> mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes, à l'entrée, peuvent utiliser <b>un tremplin de 20cm</b>.</p> <p>Des tapis de réception de 3,00 m × 2,00 m × 0,20 m devront être prévus autour des barres minimum.</p> <p>Un tapis doit être prévu aussi sous les barres de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol.</p> <p>Pour augmenter la hauteur des barres, une demande doit être adressée au président du concours avant la compétition.</p> <p>La hauteur des barres parallèles peut être abaissée <b>uniquement pour les minimes</b></p>
Barre fixe	<p>Barre haute à <b>2,60 m</b> au dessus des tapis. Les gymnastes peuvent se faire aider pour sauter à la suspension.</p> <p>Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 10 m minimum.</p> <p>Un tapis de réception supplémentaire de 2m x 2m minimum épaisseur 10 cm est <b>obligatoire</b> de <b>chaque coté</b> de la barre fixe.</p>
Tremplins	<p>— Les modèles homologués par la F.I.G. sont autorisés.</p> <p>— Lorsqu'il est autorisé deux tremplins, il s'agit de tremplins de 20 cm au maximum chacun ou d'un seul tremplin de 40 cm.</p>

Pour du matériel autostable, une protection devra être mise sur chaque charge de l'autostable.

# ECRITURE SYMBOLIQUE

## GENERALITES

Corps tendu	—
Monter, sauter	↑
A l'appui	
Appui couché facial	↙
Demi tour, ½ vrille	⊗
Appui tendu renversé ATR 2s	!↓
S'élever jambes écartées à l'ATR 2s	↑↘!
Salto arrière tendu	↘

Corps carapé	∨
Prise mixte	⊕
Baisser, descendre	↓
A la suspension	!↓
Equerre 2s	⊥
Tour, vrille	⊗
Appui tendu renversé passagé	↘
Salto avant groupé	⊗
Double salto arrière groupé	⊗⊗

Corps groupé	⊗
Jambes écartées	^
Balancer avant ou arrière	↗
Appui facial horizontal	⊥
Rouler en arrière	⊖
Rouler en avant	⊕
Equerre jambes verticale 2s	⊥
Salto arrière groupé	⊗
Salto arrière tendu avec 1/1t	↘/⊗

## SOL

Planche faciale tenue 2s	⊥
Saut en arrière avec 1/2t à la position couchée	↘
Renversement avant (saut de mains)	↘

Grand écart	⊥
Rondade	Δ
Renversement arrière (flic flac)	↘

Saut en arrière avec 1/2t salto avant groupé (twiste)	↘⊗
S'élever à la croix renversée 2s	↑↘
Rouler en arrière par l'appui renversé	⊖

## ARCONS

Ciseau avant	x
Cercle	○
Déplacement en appui cavalier	↗
Transport facial	→

Engager ou balancer	↗
Cercle en appui transv.	⊖
Ciseau avant sauté avec 1/2t	↗⊗
Transport transversal avant 3/3	↗↘

Ciseau arrière	xo
Faux ciseau facial	⊗
Tchèque	c
Sortie costal ou facial allemand	D/We

## ANNEAUX

Croix 2s	⊥
Etablissement avant	⊥
Suspension dorsale horizontale 2s	⊥

Suspension renversée	!
Etablissement arrière	⊥
Bascule faciale	∩

Etablissement arrière à l'appui facial horizontal jambes écartées	⊥
Dislocation arrière	⊗
Dislocation avant	⊕

## SAUT

Groupé	→ ⊗
Renversement avant (lune)	→ ↘

Renversement avant avec 1/2 t	→ ↘⊗
Renversement avant avec 1/1 t	→ ↘⊗

Tsukahara groupé (Ts)	→ Δ⊗
Tsukahara tendu	→ Δ↘

## BARRES PARALELLES

Bascule d'élan à l'appui	∩
Etablissement arrière Coupé écart avant	⊥
Moy	M.

Bascule allemande	U
Etablissement avant en tournant en arrière à la suspension	F
ATR 1/2t avant (valse)	↑

Etablissement avant	⊥
Elancer en arrière à l'ATR 2s	↘!
Elancer en avant avec ½ t par l'appui renversé	↘/!

## BARRE FIXE

Bascule faciale	∩
élan par-dessus à l'appui renversé (passement filé)	F ↘
Grand tour avant (lune)	⊕

Tour d'appui	F
Endo	⊕
Grand tour arrière (soleil)	⊖

Grand tour cubital	⊕
Engagé Adler	♂
Grand tour avant 1/1 t (lune 1 tour)	⊕⊗

# CHAPITRE 1. - JURY

## 11. - SERMENT DES JUGES

- Je m'engage :
- à juger consciencieusement le travail présenté, sans égard à la personne ni à l'association
  - à faire respecter les règles qui régissent la gymnastique au sein de la Fédération Sportive et Culturelle de France, en toute impartialité
  - à donner à tout moment l'exemple d'une conduite loyale et sportive.

## 12. - PRESIDENT DU JURY

Dans chaque compétition, le Président du Jury est désigné par la Commission Technique compétente, nationale, régionale, ou départementale, sous l'égide de laquelle est placée l'organisation technique.

Ses responsabilités sont :

- organiser le jury à l'appareil
- rappeler les consignes aux juges avant la compétition (réunion d'information)
- superviser le travail des juges
- traiter les réclamations
- s'assurer que les gymnastes obtiennent la note juste.

Pour désigner les juges arbitres, le Président du Jury tiendra compte, dans la mesure du possible, du niveau

hiérarchique des juges : juges fédéraux 3, 2 et 1, pré-fédéraux 1, 3<sup>ème</sup> et 2<sup>ème</sup> échelons.

Le président du jury composera le jury selon leurs compétences en gymnastique, en veillant si possible, que deux personnes de la même association ne jugent ensemble.

Pour l'ensemble des compétitions, il y a deux formes de jury :

- jury des concours en équipes,
- jury des concours individuels.

Le président du jury peut pénaliser les fautes de tenue vestimentaire et comportement incorrect d'une équipe ou d'un gymnaste.

## 13. - DROITS ET DEVOIRS DES JUGES.

Chaque membre du jury doit :

- se présenter **en tenue réglementaire et conforme**
- avoir en sa possession et connaître parfaitement le code de pointage, le programme de gymnastique masculine de l'année, le règlement technique ou tout autre renseignement technique nécessaire à l'exercice de ses fonctions lors de la compétition ;
- posséder la carte de juge valide avec le timbre de l'année et sa licence FSCF**
- doit maintenir ses connaissances sur la gymnastique contemporaine et **assister obligatoirement aux séances de recyclage et réunions de juges ;**
- juger tous les exercices objectivement, correctement, rapidement et de façon uniforme et impartiale et, en cas d'hésitation, laisser le bénéfice du doute au gymnaste ;
- se présenter à la compétition bien préparé, à l'heure indiquée sur la convocation et en tenue vestimentaire conforme ;
- être en mesure de remplir les fonctions de juge (en fonction de sa qualification) à tous les appareils et toutes les productions ;
- noter l'exercice du gymnaste sans consulter les autres juges ;
- s'abstenir de quitter la place attribuée sans autorisation ;
- s'abstenir de communiquer ou de s'entretenir avec les gymnastes, les entraîneurs ou d'autres juges de la compétition ;
- faire preuve en tout temps d'un professionnalisme propre à favoriser l'épanouissement et l'essor de la gymnastique.
- tenir compte des directives particulières données par les autorités compétentes concernant la compétition et le jugement.
- Maintenir l'enregistrement de ses propres notes pendant la compétition.

## 14. - TENUE DES JUGES.

Dans tous les concours et championnats, **la tenue est obligatoire**. Dans le cas où cette tenue ne serait pas respectée, le juge se pourrait se voir interdire l'accès du praticable ou des terrains et dans ce cas, une amende sera donnée à l'association pour juge manquant.

### Pour les dames

Pantalon gris ou jupe de couleur grise ou blanche, corsage ou maillot de couleur blanche (ou pâle), blazer ou veste couleur bleu marine, chaussures de sports ou de gym

### Pour les messieurs

Pantalon gris, chemise ou polo de couleur blanche (ou pâle) avec cravate, blazer ou veste couleur bleu marine, chaussures de sports ou de gym

**Il est important que les juges aient une tenue correcte et montrent l'exemple**

**Pas de pantalon jean autorisé**

**Le short est INTERDIT**

# 15. - JURY DES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS.

## 1. Composition du jury

Dans les concours ou championnats individuels, le jury à chaque épreuve est constitué, en principe, ainsi :

— épreuve libre :

- \* un responsable du jury qui peut être jury D
- \* un jury D de deux juges pour les exercices libres,
- \* un jury E de deux ou quatre ou six juges, à défaut 3 juges
- \* des juges supplémentaires (secrétariat, juges de ligne, chronométrateur).

Pour tous les appareils, deux notes séparées sont données (Note D et Note E).

## 2. Travail du jury dans une épreuve libre.

a) **Le jury D** doit enregistrer tout le contenu de l'exercice en écriture symbolique et évaluer indépendamment. Après consultation entre juges D, il détermine la **note D (note de difficulté)**

- valeurs des difficultés + des groupes d'éléments + de la sortie + des connexions.
- Méthode de travail des juges D :
  - Ecrire tout le mouvement en symbolique (indispensable),
  - Noter la valeur des difficultés et éliminer les répétitions, les répétitions spéciales et les éléments interdits
  - Noter la sortie et les groupes d'éléments des difficultés,
  - Choisir d'abord la sortie + les meilleurs éléments par valeur décroissante (F→A), (nombre fonction de la catégorie).
  - Pour les catégories honneur et coupes nationales : compter pour vérifier qu'il n'y a **pas plus de 5 difficultés d'un même groupe** ; éliminer le 6ème élément et suivants, **non chronologiquement**, de valeur inférieure.
  - Prendre les difficultés, en faveur du gymnaste, pour remplir les exigences.

Ex : I III I II I III III III III II V  
A B B A C B B B C C C B  
6 10 2 7 8 9 3 4 5 1

- Calculer la valeur de difficulté et celle des groupes d'éléments pour les éléments retenus,
- Calculer la valeur des points de connexion,
- Déterminer les pénalisations du jury D
- Additionner les valeurs des difficultés + les exigences des groupes d'éléments + la sortie + les connexions – les pénalisations du jury D

b) **Le jury E** enregistre les fautes d'exécution en dixièmes de points, sans se consulter, en tenant compte :

- des fautes de tenue,
- des fautes d'exécution technique,
- des fautes de composition (exigences générales concernant la composition de l'exercice).

Chaque juge du jury E donne la **somme des pénalisations** qu'il apporte.

c) **Le responsable du jury :**

- assure le déroulement efficace (échauffement, début et fin de chaque exercice),
- coordonne les 2 jurys (D et E),
- vérifie le travail du jury D : décision pour la note D (note de départ) en cas de divergence au sein du jury D,

— vérifie le travail du jury E ; décision pour les pénalisations d'exécution en cas de divergence au sein du jury E et de non reconnaissance des difficultés,

— apporte les pénalisations nécessaires sur la note finale en cas de contact avec le sol à l'extérieur des limites du praticable, de dépassement des limites du temps de l'exercice au sol, de comportement incorrecte, de défaut de la tenue vestimentaire, de présence non autorisée d'aide, d'encouragement verbal,

— assure la liaison avec le secrétariat et la direction du concours : vérification de la note finale, des notes D et E et transmission des notes.

— pénalise les exercices trop courts en **réduisant la note maximale d'exécution** en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D et les exercices sans sortie,

— calcule la note E (note d'exécution) :

- pour 6 ou 4 juges, il retient les 2 sommes des pénalisations médianes et fait la moyenne qu'il soustrait à la note maximale d'exécution 10 points maxi.

- pour 3 juges, il fait la moyenne des 3 sommes de pénalisations au **5/100<sup>e</sup> inférieur**

— il détermine la note finale : note D + la note E (note maxi d'exécution - les pénalisations d'exécution) – les pénalisations du responsable du jury (page CP - 11).

Le responsable du jury inscrit les notes D et E et la note finale sur la feuille de pointage et les communique au secrétariat.

Si l'écart entre les deux sommes intermédiaires de pénalisations des 4 juges dépasse les tolérances, le responsable du jury demandera aux juges concernés de modifier leurs notes et peut ramener autoritairement la différence dans les normes en procédant à une correction des pénalisations attribuées par un juge ou par les deux.

Si l'écart entre les pénalisations d'exécution du responsable du jury et celles du jury E dépasse les tolérances, le responsable du jury demandera aux juges E de modifier leurs notes.

Si les pénalisations sont supérieures à la note maximale d'exécution, la note E sera 0, sans report sur la note D. Si pénalisation supplémentaire du responsable du jury, celle-ci sera déduite de la note D. la note finale ne peut pas être négative.

Les règles de tolérance acceptable entre les **2 sommes intermédiaires** pour fautes d'exécution ou 3 sommes pour un jury E de 3 juges, s'appliquent. La différence entre les **pénalisations retenues** ne doit pas être supérieure à :

Ecart toléré	Pénalisations finales
0,10 pt	> 0,00 – 0,40
0,20 pt	> 0,40 – 0,60
0,30 pt	> 0,60 – 1,00
0,40 pt	> 1,00 – 1,50
0,50 pt	> 1,50 – 2,00
0,60 pt	> 2,00 – 2,50
0,70 pt	> 2,50

Si l'écart entre les sommes intermédiaires de pénalisations est dans ces tolérances, le responsable du jury calcule la note E.

Le responsable du jury inscrit les notes D et E et la note finale sur la feuille de pointage et les communique au secrétariat.

## CHAPITRE 2. - AIDE ET ASSISTANCE, TENUE VESTIMENTAIRE, COMPORTEMENT DU GYMNASTE

### 21. - AIDE ET ASSISTANCE.

Dans tous les concours ou championnats individuels, pour éviter les accidents et dans un but d'assistance psychologique du concurrent, un assistant peut se tenir à proximité de l'engin aux anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe. Une telle présence n'est pas tolérée au sol, au cheval d'arçons. Chaque action d'aide permettant au gymnaste de réussir un élément sera pénalisée.

Néanmoins, aux anneaux et à la barre fixe, un gymnaste pourra être soulevé à la suspension, sans pénalité. En quittant le sol, il se mettra immédiatement en bonne tenue gymnique : la cotation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Est autorisé sur le plateau de compétition par association et par groupe : 1 seul entraîneur pour 1 ou 2 gyms. 2 entraîneurs au maximum, pour plus de 2 gyms.

Les infractions suivantes sont pénalisées par le jury E (**pénalisations d'exécution**)

1. Le gymnaste est touché, mais non aidé, par l'assistant pendant l'exercice 0,3
2. L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste aux anneaux 0,1
3. L'aide par l'assistant pour réaliser un élément est pénalisée par le jury en libre : non reconnaissance par le jury D + pénalisation par le jury E 1,00

### 22. - TENUE VESTIMENTAIRE.

#### 1. En concours ou championnat individuel :

Si la tenue vestimentaire n'est pas conforme aux exigences de l'article 2223 des règlements, le gymnaste sera pénalisé, sans avertissement, par le **responsable du jury, sur la note finale**, une seule fois sur l'ensemble de la compétition, de ..... Le caleçon dépassant du short est considéré comme une tenue incorrecte 0,3 pt

2. **Dans un concours ou championnat par équipe avec épreuves individuelles** (Coupe Nationale Inter club), les défauts de tenue dans une équipe, seront sanctionnés par le **responsable du jury** sur la note finale une seule fois sur l'ensemble de la compétition, par gymnaste fautif à l'agrès, de ..... 0,3 pt / gym

Le caleçon dépassant du short est considéré comme une tenue incorrecte

### 23. - COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR.

Toute infraction aux règles et exigences prévues page R - 7 des règlements entraîne une déduction par le **responsable du jury dans les championnats en individuel** :

- **0,3** point chaque fois, dans le cas de comportement indiscipliné,
- **0,5** point chaque fois, s'il s'agit d'une infraction relative aux engins,
- **note 0 au saut**, pour non utilisation du tapis exigé pour les sauts avec rondade.
- **note 0 si le gymnaste commence son exercice** sans avoir reçu le signal du responsable du jury.

#### 1) Infractions relatives au comportement individuel 0,3

- ne pas saluer le responsable du jury avant ou après l'exercice ;
- dépasser de 30s avant de commencer l'exercice après l'appel des juges, **après 60s**, le gymnaste perd son droit de commencer;
- dépasser 30s avant de poursuivre sur une chute, l'exercice prend fin **après 60s**;
- manifestation intempestive de la part du gymnaste ;
- l'entraîneur parle ou encourage le gymnaste, fait des signes, pendant l'exercice ;
- s'absenter de l'aire de la compétition ;
- échauffement ou préparation de l'engin en dehors du temps alloué.

Le gymnaste **peut** :

- répéter son exercice s'il a dû l'interrompre pour des raisons indépendantes de sa volonté, **après validation** du président du jury ;
- s'entretenir avec son entraîneur pendant la période de 30s suite à une chute et entre ses 2 sauts.

#### 2) Infraction relative au comportement de l'entraîneur

Présence interdite d'un entraîneur ou d'un assistant **0,5**  
Comportement antisportif avec impact direct sur le résultat :  
- **0,5** retarder la compétition sans raison valable

#### 3) Infraction relative au comportement de l'équipe d'association (coupe Inter club ou coupes nationales).

Pour la coupe Inter-club, les pupilles peuvent avoir une tenue vestimentaire différente des adultes.

Pénalisations par le **président du jury**

- tenue vestimentaire non identique, **0,3 par gymnaste**
- non respect de l'ordre de passage, **1,00 par agrès**

#### 4) Infractions relatives aux engins 0,5

- magnésium au sol ou endommager l'engin ;
- non utilisation des tapis exigés ou utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ;
- modifier la hauteur des engins sans autorisation, sauf les barres parallèles pupilles;
- course d'élan de plus de 25 m au saut ;
- déplacement du tapis supplémentaire pendant l'exercice
- présence interdite d'une aide.

5) **Toutes tenues et attitudes jugées non décentes** par le Directeur du concours, seront sanctionnées. Le Directeur du concours décidera de la valeur de la pénalisation et/ou de l'exclusion.

- Après l'échauffement et pendant les pauses, la préparation de son appareil est permise mais pas l'utilisation.

## Chapitre 3. - JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES

### 31. - GENERALITES

Le code de pointage a comme principales missions :

- d'assurer une cotation uniforme et objectives des exercices de gymnastique masculine,
- de standardiser le jugement dans toutes les compétitions de la FSCF

1. Les valeurs de difficulté suivantes sont prises en compte pour toutes les compétitions avec mouvements libres :

- FSCF, A, B, C, D, E, F, G, H...

Les éléments de valeur A, B, C, D, E, F, G, H.. sont répertoriés dans le code de pointage ou code FIG avec un numéro d'identification, dans **4 groupes d'éléments** à chaque appareil sauf au saut et au sol.

Les éléments qui ne figurent pas dans les tableaux de difficultés du code de pointage doivent être considérés de valeur inférieure à A, à l'exception de certaines règles décrites aux appareils.

2. Les éléments FSCF, décrits à chaque appareil, permettent, pour certaines catégories, de compléter les exercices pour obtenir la note maximale d'exécution et/ou avoir une sortie, mais n'ont pas de valeur de difficulté, ne remplissent pas les exigences.

3. Les exigences du groupe d'éléments et de sortie comprennent au moins un élément dans chacun des quatre groupes d'éléments à chaque appareil, sauf au saut et au sol pour la sortie.

4. Les points de connexion sont attribués pour des liaisons directes d'éléments au sol et à la barre fixe, de valeur supérieure, lorsque l'exécution technique et la tenue sont bonnes, sans faute grossière.

5. Les pénalisations ou bonus du jury D qui correspondent à des règles imposées à chaque appareil.

Remarques :

- La valeur attribuée au facteur « Exécution » (**note E de 10 points au maximum**) montre l'importance qu'il faut attribuer à la qualité de l'exécution. La difficulté ne doit jamais être forcée au détriment d'une parfaite exécution. Les points gagnés avec le secteur difficulté ne doivent pas être reperdus dans le facteur « exécution ».

- Le responsable du jury pénalise les **exercices trop courts** en réduisant la note d'exécution en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D et les exercices sans sortie.

- Le gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments qu'il peut exécuter en toute sécurité et qu'il maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique.

- Le facteur « **Connexions** » permet d'honorer le gymnaste qui présente des éléments et liaisons particulièrement difficiles. Il permet de mieux différencier les meilleurs exercices.

- Le facteur « **Exigences** » concerne 4 groupes d'éléments (sauf au saut), marqués par des chiffres I, II, III, IV (sauf au sol : 3 exigences). Il permet aux juges de sanctionner les gymnastes qui n'exécutent pas les mouvements exigés. Ces exigences spécifiques complètent l'exercice et assurent une plus grande variété de mouvements.

- Le facteur « **sortie** » permet de valoriser les gymnastes en fin de mouvement. Un manque de sortie sera sanctionné pour les gymnastes ne voulant pas prendre de risque.

## 32. - LES FACTEURS DE TAXATION

	Honneur, Coupe Senior	Coupe Espoir, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1, Cat 2 au sol (sauf minime 2 et benjamin 2)	Coupe Nationale Interclub 1 <sup>ère</sup> Division
	6 appareils libres	6 appareils libres catégorie 2 (sauf minime 2 et benjamin 2) : sol et saut libre	6 appareils libres
Difficultés FSCF 0,0 A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6	Addition <b>la sortie + 9 meilleures difficultés (F.I.G.)</b>  <b>5 éléments dans un même groupe au maximum</b>	Addition <b>la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG</b>  <b>5 éléments dans un même groupe au maximum</b>	Addition <b>la sortie + 7 meilleures difficultés (FIG + FSCF)</b>  <b>4 éléments FSCF maxi</b> <b>5 éléments dans un même groupe au maximum</b>
Exigences Spécifiques (1 à 3)	1 élément par groupe d'éléments code FIG <b>valeur mini A</b> Chaque exigence de groupe d'éléments remplie = <b>+ 0,5 pt</b>	1 élément par groupe d'élément code FIG <b>valeur mini A</b> Chaque exigence de groupe (1 à 3) d'éléments remplie <b>0,5x2= 1 pt</b>	1 élément par groupe d'élément code FIG <b>valeur mini A</b> Chaque exigence de groupe (1 à 3) d'éléments remplie <b>0,5x2 = 1 pt</b>
Sortie (groupe 4 sauf au sol)	FSCF/A/ B = 0 C = 0,3 D/ E = 0,5	Valeur FSCF = 0,0 Valeur A = 0,2 Valeur B = 0,4 Valeur C/D/E = 0,6	Valeur FSCF = 0,0 Valeur A = 0,2 Valeur B = 0,4 Valeur C/D/E = 0,6
Points de Connexion	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	Pas de point de connexion	Pas de point de connexion
Note D	Difficultés + exigences + sortie - pénalisations jury D + points de connexion	Difficultés + exigences + sortie - pénalisations jury D	Difficultés + exigences + sortie - pénalisations jury D
Note d'exécution maximale 10 points	Nombre de difficultés FIG <b>déductions note d'exécution 7 éléments et plus -0 point</b> 5 à 6 éléments -4 points 3 à 4 éléments -6 points 1 à 2 éléments -8 points aucun élément -10 points	Nombre de difficultés FIG et sortie FSCF <b>déductions note d'exécution 6 éléments et plus -0 pt</b> 5 éléments -2 pts 4 éléments -4 pts 3 éléments -6 pts 1 à 2 éléments -8 pts aucun élément -10 pts	Nombre de difficultés FIG et FSCF 4 max <b>déductions note d'exécution 6 éléments et plus -0 pt</b> 5 éléments -2 pts 4 éléments -4 pts 3 éléments -6 pts 1 à 2 éléments -8 pts aucun élément -10 pts
Note finale	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury
Hauteur de la table de saut	1,35 m sauf 1,20 m pour les Pupilles (imposés ou libres)		

Sol : Coupe espoir et CNI, pas de chronométrage du temps

## 321. - LES DIFFICULTES.

1- La note de difficulté (difficultés + exigence + sortie) comprend les meilleurs éléments (voir nombre en fonction des catégories). Le juge doit prendre d'abord l'élément de sortie. Le juge n'est pas autorisé à décomposer une difficulté lorsqu'il manque des éléments

2- Si le juge peut choisir pour obtenir les 7 ou 9 meilleurs éléments, il doit les choisir au bénéfice du gymnaste. Après avoir choisi les 7 ou 9 meilleurs éléments + la sortie, il doit vérifier qu'il n'y a pas plus de **5 éléments** d'un même groupe. Il élimine le 6<sup>ème</sup> élément et suivants **non chronologiquement de valeur inférieure**.

3- Chaque élément possède une valeur unique et un seul numéro d'identification. Les éléments portant le même numéro sont considérés comme le même élément.

4- Les éléments qui ne figurent pas dans le code de pointage ne sont pas autorisés, ou doit être considérés comme élément de valeur nulle, sauf règles particulières.

5- En honneur et coupe senior, une sortie FSCF n'est pas comptabilisée dans le nombre d'élément pour la note maximale d'exécution. Le nombre d'éléments maximum sera de 9.

### 3211. - Répétitions.

1. Un gymnaste ne peut répéter son exercice que s'il a dû l'interrompre pour des raisons indépendantes de sa volonté ou bris de manique.

2. Si le gymnaste chute sur ou depuis l'engin, il peut reprendre son exercice à l'endroit où il a chuté ou

répéter l'élément manqué pour que celui-ci soit reconnu, sauf si la chute s'est produite lors de la sortie ou d'un saut.

3. A certains appareils, des règles existent sur des éléments répétés.

4. Le gymnaste peut répéter un même élément (ou un élément portant le même numéro d'identification), mais l'élément répété n'est pas pris en considération dans le calcul de la note de difficulté D (difficulté, exigence et connexion), sauf cas particulier (arçons et anneaux).

### 3212. - Reconnaissance des difficultés.

1- Le jury D ne reconnaît pas les éléments dont l'exécution s'éloigne de façon marquée de l'exécution prescrite. Il ne peut attribuer une valeur à un élément qu'il ne reconnaît pas.

a) au sol, le gymnaste exécute l'élément entièrement à l'extérieur de la surface autorisée

b) au saut de cheval, le gymnaste exécute un saut non réglementaire (CP - St – 2 art 643),

c) à la barre fixe, le gymnaste exécute l'élément avec les pieds sur la barre ou à partir de cette position (saut élément PIATTI),

d) à tous les engins, le gymnaste exécute un élément de maintien avec jambes écartées n'apparaissant pas dans les tableaux des difficultés

e) l'élément est tellement modifié lors de son exécution qu'il ne correspond plus à l'élément désigné par son numéro d'identification :

- un élément de force réalisé presque entièrement en élan  
- un élément d'élan réalisé presque entièrement en force  
- un élément en position tendue réalisée en position groupée ou carpée marquée ou vice versa. Dans un pareil cas, le jury D accorde la valeur de l'élément tel qu'il est exécuté

- un élément de maintien en force exécuté avec une flexion très marquée des bras

- aux anneaux, un élément à l'appui renversé ou maintien à l'appui renversé maîtrisé avec les jambes ou les pieds dans les câbles.

f) le gymnaste complète l'élément avec l'aide d'un assistant.

g) le gymnaste chute sur ou depuis l'engin pendant l'exécution de l'élément ou modifie ou interrompt ce dernier de quelque autre façon.

h) le gymnaste chute sur ou depuis l'engin pendant l'exécution de l'élément avant d'avoir atteint la position finale qui lui permette de continuer l'exercice par au moins un élan ou de maîtriser momentanément l'élément lors de la réception ou de la reprise.

i) le gymnaste réalise un élément de maintien sans arrêt (pas de position marquée).

j) le gymnaste exécute un élément d'élévation de force à partie d'un élément de maintien non reconnu :

- si le premier élément n'est pas reconnu (élément répété, sans arrêt, déviation > 45°), le deuxième élément

En cas de **répétitions spéciales**, les éléments de valeur de difficulté la plus importante comptent en premier (sauf exception).

5. Au sol, le jury doit prendre le 1<sup>er</sup> élément exécuté. L'élément de sortie qui est répété n'est pas pris en compte.

d'élévation de force n'est pas reconnu, sauf les montées en force à partir d'une équerre référencée,

- si le premier élément est interdit, le second élément n'est pas reconnu.

k) aux engins concernés, le gymnaste exécute un élément d'élan dont la position finale présente une déviation égale ou supérieure à 45° par rapport à la position finale parfaite prescrite.

l) au cheval d'arçons, un élément en appui transversal ou latéral présente une déviation égale ou supérieure à 45° par rapport à l'appui correct pendant la majeure partie de son exécution.

m) aux engins concernés, un élément de maintien présente une déviation égale ou supérieure à 45° par rapport à la position horizontale correcte des bras, du corps ou des jambes. Par exemple :

- la tête du gymnaste se situe entièrement au-dessus du cercle des anneaux pour une croix renversée

- les aisselles du gymnaste se situent entièrement au-dessus du cercle des anneaux dans une croix.

n) Au sol, anneaux et barres parallèles, certains éléments sont interdits aux juniors, cadets et pupilles.

o) Les éléments d'élan passant par l'appui renversé ne sont pas reconnus s'il y a abaissement des hanches important dans l'élévation à appui renversé. Le jury E appliquera une déduction de 0,5.

2. Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut remplir aucune exigence spécifique ni l'attribution de point de connexion.

3. A l'exception de la sortie, les éléments non reconnus pour une raison quelconque peuvent être répétés pour avoir la valeur reconnue.

4. En sortie, si un gymnaste atterrit sur les pieds et tombe ensuite, l'élément est reconnu mais ne peut recevoir des points de connexion.

5. En règle générale, les éléments non reconnus par le jury D en raison d'une exécution incorrecte sont en outre pénalisés sévèrement par le jury E. Une difficulté qui n'est pas reconnue pour faute technique importante, **ne peut pas** être décomposée en plusieurs éléments (sauf arçons).

### 3213. - Interruption d'exercice par chute.

1. Chute sur ou depuis l'engin pendant l'exécution d'un élément avant que le gymnaste n'ait atteint la position finale qui lui permette de continuer par au moins un élan (ex : phase de suspension visible ou phase d'appui visible). La **déduction maximale** est de 1 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute. D'autres déductions d'exécution pendant la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) continuent de s'appliquer.

2. Un exercice interrompu par chute, avec ou sans lâcher des prises, doit être poursuivi dans les 30 secondes suivant la chute. Le chronométrage commence au moment où le gymnaste se trouve à la station après la chute. Si le gymnaste dépasse les 30s mais poursuit toutefois son exercice, une **déduction supplémentaire de 0,3 pour dépassement excessif est appliquée par le responsable du jury**. L'exercice est considéré comme terminé si le gymnaste n'a pas repris son exercice dans les **60s**, le jury comptera l'exercice suivant la valeur de ce qu'il a exécuté avant sa chute.

3. Le gymnaste peut utiliser le nombre nécessaire d'éléments pour reprendre sa position de départ, mais tous ces éléments doivent être exécutés correctement et sont évalués par le jury E.

4 L'élément au cours duquel s'est produite la chute, peut être répété, sauf si la chute s'est produite lors de la sortie ou d'un saut. **Uniquement aux arçons, la sortie peut être répétée en cas de chute (une seule fois).**

## 322. - LES EXIGENCES DU GROUPE D'ÉLÉMENTS ET DE LA SORTIE.

Le tableau synoptique suivant des exigences aux différents agrès sera rappelé, agrès par agrès, dans les sections suivantes. Les éléments répertoriés sont répartis en cinq groupes d'éléments marqués I, II, III, IV (sauf au sol).

<b>Sol</b>	I	Éléments non acrobatiques
	II	Parties acrobatiques en avant (saltos, renversements et éléments roulés)
	III	Parties acrobatiques en arrière (saltos, renversements et saltos en arrière avec demi- tour)
<b>Arçons</b>	I	Élans d'une jambe et ciseaux
	II	Cercles des jambes serrées et écartées avec ou sans pivot et appuis renversés, passés dorsaux, russes faciaux, flop et d'éléments combinés
	III	Transports inclus Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth et transports avec pivots
	IV	Sorties
<b>Anneaux</b>	I	Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé (2s)
	II	Éléments de force et de maintien (2s)
	III	Élans menant à un élément de maintien en force (2s)
	IV	Sorties
<b>Parallèles</b>	I	Éléments d'élan par l'appui ou par l'appui sur les 2 barres
	II	Éléments d'élan qui commencent par la suspension brachiale
	III	Éléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissement avant en tournant en arrière
	IV	Sorties
<b>Fixe</b>	I	Longs élans en suspension et rotations
	II	Éléments volants
	III	Éléments près de la barre et éléments Adler
	IV	Sorties

1- Le Gymnaste doit inclure dans son mouvement au moins un élément de difficulté FIG minimum A dans chacun des quatre groupes d'éléments (I, II, III, IV) pour remplir l'exigence.

2- Dans la catégorie **Honneur et coupes seniors**, pour chaque exigence de ces 3 groupes d'éléments remplis (sauf la sortie groupe IV), le jury ajoutera **0,5 point par exigence remplie**.

Pour les catégories **Coupes Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1, CNI et au sol Senior 2, Junior 2, Cadet 2**, le jury ajoutera **0,5x2 soit 1,0 point par exigence (1 à 3) remplie**. Les éléments FSCF, décrits à chaque appareil, ne permettent pas de remplir les exigences demandées.

3- Chaque exercice, sauf le sol, doit se terminer par une sortie légitime inscrite dans le groupe IV. Au sol, la sortie ne peut pas être du groupe I. Un exercice **sans sortie codifiée FIG ou FSCF** sera pénalisé par le Responsable du jury de **1,00** ; exceptions : sortie codifiée non reconnue pour faute grossière ou chute, au sol élément répété.

- une chute lors la sortie est pénalisée de 1,00 par le jury E et pas de pénalisation par le responsable du jury.

- une chute avant la sortie et pas de sortie est pénalisée de 1,00 par le jury E (pour la chute) et 1,00 par le responsable du jury ;

- si un gymnaste n'exécute pas de sortie et descend intentionnellement de l'agrès en arrivant sur les pieds, le responsable du jury pénalise de 1,00 pour pas de sortie et pas de pénalisation par le jury E.

Exemples : barres parallèles : élan à l'ATR et descente à la réception ; barre fixe : grand tour AR et lâcher à la réception ; arçons : cercle et descente à la réception.

4 Sont considérées comme sorties non légitimes :

- sortie exécutée en poussant avec les pieds (sauf au sol),
- exercice sans sortie (élément non codifié),
- sortie incomplète ou partiellement exécutée,
- sortie dont la réception, ne s'effectue pas sur les pieds (y compris les roulés au sol),
- sortie dont la réception est exécutée intentionnellement latéralement.

5- Au sol, le gymnaste doit obligatoirement avoir un autre élément du même groupe que l'élément retenu comme sortie pour remplir l'exigence.

6- Concernant l'exigence du **groupe d'éléments sortie**, le jury D appliquera la règle suivante pour déterminer la valeur de l'exigence à ajouter :

Sortie	Sans valeur	valeur FSCF	valeur A	valeur B	valeur C	valeur D/E
Honneur, CF senior	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,5
CF espoir	0,0	0,0	0,2	0,4	0,6	0,6
Sol, catégories 1, 2 et CNI	0,0	0,0	0,2	0,4	0,6	0,6

7- Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut remplir aucune exigence de groupe d'éléments.

### 323. - LES POINTS DE CONNEXION.

1. Les points de connexion sont accordés (par le Jury D) pour des liaisons d'éléments difficiles exécutés sans faute grossière dans les catégories Honneur et Coupes fédérales.

2. Les éléments répétés (même numéro d'identification) ne peuvent donner droit à des points de connexion.

3. Les points de connexion pour liaison de deux éléments d'élan ou volants ne sont accordés que s'il n'y a pas de pause ou d'arrêt entre eux.

4. Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut permettre l'attribution de point de connexion.

Les points de connexion sont attribués pour :

Sol	Liaisons entre saltos (groupes II, III)	Voir CP – S - 3
Fixe	Liaisons d'éléments volants	Voir CP – F - 2

### 324. - EVALUATION PAR LE JURY D.

Exigences des groupes d'éléments (1 à 3)	Honneur, coupe senior + 0,5 chaque groupe Coupe espoir, autres catégories + 1,0 chaque groupe
Exigence pour groupe d'éléments sortie	Voir tableau « facteur de taxation »
Fautes grossières entraînant la non reconnaissance (déviation lors d'un maintien, rotation incomplète >90°)	Non reconnaissance de l'élément
Élément complété avec l'aide d'un assistant	Non reconnaissance de l'élément
Maintien sans arrêt (pas de position marquée)	Non reconnaissance de l'élément
Chute pendant l'exécution d'un élément	Non reconnaissance de l'élément
Répétition d'un élément	Autorisé mais non comptabilisé
Sortie avec poussée des pieds ou autre sortie non réglementaire	Non reconnaissance de l'élément et du groupe sortie
Au anneaux et barres parallèles, éléments interdits aux juniors, cadets et pupilles	Non reconnaissance de l'élément
A chaque appareil, élément avec maintien en force avec jambes écartées non répertorié ou un autre élément interdit	Non reconnaissance de l'élément
A chaque appareil, non respect de certaines règles	Pénalisations jury D

### 325. - LES PENALISATIONS PAR LE RESPONSABLE DU JURY.

Ne pas saluer le Responsable du jury avant ou après l'exercice	0,3 chaque fois sur la note finale
Commencer l'exercice sans avoir reçu le signal du responsable du jury	<b>Note 0</b>
Dépasser 30s avant de commencer l'exercice, le gymnaste perd son droit après 60s	0,3 sur la note finale
Dépasser 30s avant de poursuivre après une chute	L'exercice prend fin après 60s
Dépassement excessif après une chute (30s à 60s)	0,3 sur la note finale
Tenue non-conforme en individuel ou en équipe :	0,3 / gymnaste sur la note finale
Un ou plusieurs gymnastes ne respectent pas l'ordre de passage à un agrès	1,00 par agrès sur le résultat final de l'équipe
L'entraîneur parle ou encourage le gymnaste, fait des signes, pendant l'exercice	0,3 sur la note finale
Autre comportement indiscipliné du gymnaste	0,3 sur la note finale
Présence interdite d'une aide	0,5 sur la note finale
Magnésium au sol ou endommager l'engin	0,5 sur la note finale
Utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ou non utilisation des tapis exigés	0,5 sur la note finale
L'entraîneur déplace les tapis supplémentaires pendant l'exercice	0,5 sur la note finale
Modifier la hauteur de l'engin sans autorisation	0,5 sur la note finale
Comportement antisportif de l'entraîneur	0,5 ou 1,00 sur la note finale
Au sol, dépassement de la durée de 70s (honneur et coupe senior)	0,1 ou 0,3 ou 0,5 sur la note finale
Au sol, touche à l'extérieure des lignes	0,1 ou 0,3 sur la note finale
Au saut, touche à l'extérieure de la zone de réception	0,1 ou 0,3 sur la note finale
Au saut, plus de 25 m d'élan	0,5
Au saut, 2 <sup>ème</sup> course d'élan	1,00 sur la note du saut
Exercice sans sortie codifiée ou référencée FSCF	1,00 sur la note finale
Exercices trop courts : Honneur, CN Seniors CN Espoirs, V, S1, S2, J1, J2, C1, C2, P1, CNI	<b>Déduction de la note d'exécution</b>
nombre d'éléments de la note D	0 point
7 éléments et plus	-2 points
6 éléments et plus	-4 points
5 éléments	-6 points
4 éléments	-8 points
3 à 4 éléments	-10 points
3 éléments	
1 à 2 éléments	
1 à 2 éléments	
aucun élément	
aucun élément	

### 33 - L'EXECUTION DES MOUVEMENTS LIBRES.

- Le gymnaste ne doit pas tenter d'augmenter la difficulté de ses exercices au détriment de l'exécution technique et de la tenue.
- Les juges du jury E doivent juger l'exercice et calculer les déductions **sans se consulter**.
- Chaque juge du jury E évalue l'exercice en fonction de l'exécution parfaite. Tout écart par rapport à la position correcte constitue une faute d'exécution que les juges doivent pénaliser. L'importance de la déduction pour une petite faute, une faute moyenne et faute grossière est déterminée en fonction de l'ampleur de l'écart par rapport à la position parfaite.
- Les déductions pour les fautes sont ajoutées jusqu'à un maximum de 10 points accordés pour la présentation de l'exercice. Le responsable du jury pénalisera les **exercices trop courts** en réduisant la note d'exécution en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D.
- Les fautes d'exécution d'un exercice peuvent être :
  - des fautes d'exécution technique ;
  - des fautes de tenue ;
  - des fautes d'interruption ;
  - des fautes de réception ;
  - des fautes globales.
- Les déductions suivantes s'appliquent à toutes déviations sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte et indépendamment du degré de difficulté de l'élément ou de l'exercice :
  - petite faute ..... 0,1 pt
  - faute moyenne ..... 0,3 pt
  - faute grossière ..... 0,5 pt
  - faute extrême = chute et assistance 1,00 pt
- Le jury E pénalise tous les éléments indépendamment de la reconnaissance et de la prise en compte des éléments par le jury D. Il doit déduire deux fois si le gymnaste commet deux fautes différentes lors de l'exécution d'un même élément, par exemple, si l'élément présente à la fois une faute technique et une faute de tenue.
- Si le jury, pour une raison ou une autre ne parvient pas à prendre une décision, il doit laisser au gymnaste le bénéfice du doute.

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
<b>Déductions pour fautes de tenue et d'exécution</b>				
Position imprécise (groupée, carpée, tendue)	+	+	+	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+			
Marcher ou sautiller à l'appui renversé (chaque pas ou sursaut)	+ à chaque fois			
Toucher l'appareil ou le sol avec les pieds ou les jambes	+			
Toucher l'appareil ou le sol avec une autre partie du corps		+		
Heurter l'appareil ou le sol			+	
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur durant l'exercice		+		
Interruption sans chute			+	
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes	0 à 15°	16° à 30°	> 30°	
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	+	+	+	
Saltos avec jambes ou genoux écartés	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Ouverture des jambes lors de la réception	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	+			
Perte d'équilibre lors de la réception des sorties ou des éléments se terminant à la station au sol	Léger déséquilibre Petit pas ou sursaut 0,1 chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'une main ou des 2 mains au sol 0,3 chaque		
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception				+
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds				1,00 + NR par le jury D
Ecart atypique des jambes		+		
Autres fautes de tenue	+	+	+	

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
<b>Fautes techniques</b>				
Déviations dans l'élan ou par l'appui renversé ou dans les cercles	15° - 30°	31° - 45°	> 45° 0,5 + NR	
Déviations dans les cercles aux arçons	15° - 30°	31° - 45°	> 45° 0,5 + NR	
Déviations par rapport à la position de maintien correcte	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
Flexion des bras dans une position de maintien	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
S'élever en force depuis un maintien incorrect	Les déductions appliquées au maintien sont répétées			
Abaissement des hanches dans un élément d'élan par l'appui renversé			0,5 + NR	
Rotations longitudinales incomplètes	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61 - 90° >90° 0,5 + NR	
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et les éléments volants	+	+		
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	+			
Force en élan ou vice versa	+	+	+	
Durée des parties de maintien (2s)		< 2s	Sans arrêt 0,5 + NR	
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	+	+	+	
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (élan ou force)	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
Deux ou plusieurs tentatives pour réaliser un élément de maintien ou de force		+	+	
Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé	+	Élan ou déséquilibre marqué	Perte d'équilibre	
Chute sur ou depuis l'engin				+
Élan intermédiaire ou abaissement de la position		Demi élan ou abaissement	Élan complet	
Assistance pour compléter un élément				1,0 + NR.
Extension insuffisante avant la réception	+	+		
Autres fautes techniques	+	+	+	

*Les fautes de pas à la réception sont limitées à 1,00 pt.*

### 34. - REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXECUTION.

1. Les fautes de tenue comme les flexions des bras, des jambes ou des hanches sont classifiées comme suit :

- petites fautes : .... légère flexion .... 0 à 45° ..... 0,1 pt
- fautes moyennes : forte flexion ... 46 à 90° ..... 0,3 pt
- fautes grossières : flexion extrême ..... > 90° ..... 0,5 pt

2. Pour les éléments de force et les simples éléments de maintien à tous les engins, la déviation par rapport à la position de maintien parfaite détermine la gravité de la faute technique et la déduction correspondante :

- petite faute : déviation jusqu'à 15° ..... 0,1 pt
- faute moyenne : déviation de 16° à 30° ..... 0,3 pt
- faute grossière : déviation de plus de 30° ..... 0,5 pt

Une déviation égale ou supérieure à 45° entraîne la non reconnaissance de l'élément par le jury D.

3. Un élément d'élévation en force à l'appui ou à l'appui renversé n'est pas reconnu s'il est exécuté à partir d'un élément de maintien en force non reconnu.

4. Si une déduction doit être apportée pour une faute technique ou position incorrecte dans un élément de maintien en force, l'élément suivant – s'élever – est

pénalisé par la même déduction, au maximum 0,5 pt, si l'élément de force suivant s'en voit facilité (autrement dit, elle ne s'applique pas aux montées en force qui suivent une équerre incorrecte ou un maintien de moins de 2s).

5. Les déviations pour fautes techniques relatives à la déviation par rapport à la position finale correcte s'appliquent aussi aux éléments d'élan. Dans la plupart des cas, la position finale correcte consiste en un appui renversé parfait ou, dans les cercles au cheval d'arçons en un appui transversal ou latéral parfait.

Pour les éléments d'élan les règles suivantes s'appliquent :

- a) au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, le gymnaste doit exécuter les éléments d'élan en passant par l'appui renversé sans marquer la position correcte pour éviter toute interruption du rythme de l'exercice. C'est pourquoi une faible déviation de 15° par rapport à l'appui renversé correct est tolérée. Une déduction pour petite faute s'applique si la déviation par rapport à l'appui renversé se situe entre 16° et 30°.

b) au cheval d'arçons, les cercles et la plupart des éléments doivent être exécutés, commencer ou terminer en appui transversal ou latéral correct ; toutefois, une déviation de 15° par rapport à la position parfaite est permise. Il y a déduction selon l'angle de la déviation chaque fois que la faute se produit au cours de l'exercice.

6. Pour les éléments d'élan passant par l'appui renversé, ou se terminant à l'appui renversé, ou par un élément de maintien en force, les écarts par rapport à la position correcte sont pénalisés comme suit :

- déviation jusqu'à 15° ..... pas de pénalisation
- petites fautes : déviation de 16 à 30° ..... 0,1 pt
- fautes moyennes : déviation de 31 à 45° ..... 0,3 pt
- faute grossière : déviation de plus de 45° ... 0,5 et NR.

7. Tous les éléments de maintien doivent être tenus au moins 2 secondes à partir du moment où le gymnaste est complètement immobile. Les éléments sans arrêt sont pénalisés pour faute grossière par le jury E et ne sont pas reconnus par le jury D. La position doit être au minimum marquée.

- 2 secondes ou plus ..... pas de pénalisation
- < 2 secondes : faute moyenne ..... 0,3 pt
- sans arrêt : faute grossière ..... 0,5 pt et NR

8. Aux anneaux, lors des élans à une position de maintien, les épaules ne doivent pas s'élever au-dessus de la position de maintien finale. Si les épaules s'élèvent au-dessus de la position de maintien correcte, déduction :

- déviation jusqu'à 15° ..... pas de pénalisation
- petites fautes : déviation de 16 à 30° ..... 0,1 pt
- fautes moyennes : déviation de 31 à 45° ..... 0,3 pt
- faute grossière : déviation de plus de 45° .. 0,5 et NR.

9. Les éléments de maintien de force doivent être exécutés, selon les éléments, avec les bras parfaitement à l'horizontale et/ou le corps parfaitement à l'horizontale et/ou les jambes parfaitement à l'horizontale.

10. Une position "**corps tendu**" signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite.

Dans un élément d'élan, "corps tendu" signifie qu'il peut exister une légère fermeture ( $\leq 15^\circ$ ) ou une légère cambrure ( $\leq 15^\circ$ ) sans pénalisation. Si il y a une flexion de plus de 45° des hanches, la position est carpée.

Une position "**Corps carpé**" signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes tendues. S'il y a une flexion de plus de 45° des genoux, la position est groupée. Une position tendue est considérée comme carpée si le gymnaste présente une flexion des hanches de plus de 45°.

## 35. - COMPOSITION GENERALE DES MOUVEMENTS

1. Toutes les entrées doivent être exécutées à partir de la **station jambes serrées**, d'un bref élan (aux barres parallèles et à la barre fixe seulement) ou de la suspension fixe. Aucun élément ne doit précéder l'entrée proprement dite, à l'exception du saut de cheval où s'appliquent des règles spécifiques.

2. Toutes les sorties des engins, l'exercice au sol et le saut se terminent à la **station jambes serrées**. A l'exception du sol, il est interdit de terminer en sautant de l'engin en poussant des pieds.

3. Ecart atypique des jambes (faute moyenne à 0,3 pt). Lorsqu'il exécute un élément, le gymnaste ne doit présenter aucune ouverture des jambes qui soit inutile ou inesthétique. Les éléments pour lesquels une ouverture est permise ou exigée figurent dans le tableau des difficultés FIG ou dans le programme.

Une position "**Corps groupé**" signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°.

Une position tendue qui présente une flexion des genoux de 90° est considérée comme tendue mais comporte une faute grossière qui peut entraîner la non-reconnaissance de l'élément.

11. Dans l'appui renversé correct à tous les engins, le corps doit être parfaitement droit et ne présenter aucune cambrure.

12. L'abaissement des jambes dans des élans à l'appui renversé est pénalisé selon l'angle de déviation de la position originale, aussi pour élévation en force à l'ATR.

13. Dans la croix renversée **au sol**, la distance entre la tête du sol, ne doit pas dépasser la largeur d'une main.

14 Une réception correcte est une réception que le gymnaste s'est préparé à exécuter et non une réception qui par un heureux hasard se termine à la station. Le gymnaste doit faire preuve de maîtrise technique telle qu'il a le temps de compléter l'élément et de réduire sa rotation et/ou ouvrir le corps avant la réception.

15. Lors de la **réception**, si le gymnaste fait un pas en arrière ou en avant, il sera pénalisé de 0,1 pour un petit pas et 0,3 pour un grand pas.

Le fait de ramener le pied à la station est considéré :

- ramener le pied dans le sens inverse du déplacement (pas en arrière et rassembler sur la jambe avant) : pas de pénalisation

- ramener le pied dans le sens du déplacement (pas en arrière et rassembler sur la jambe arrière) : deuxième pénalisation de 0,1 ou 0,3.

Les fautes de pas sont limitées à **1 point**.

La **déduction maximale** est de 1 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute.

Pour des raisons de sécurité, un gymnaste peut finaliser sa réception avec les pieds légèrement écartés pour autant qu'il puisse ensuite coller les talons.

- Coller les talons sans soulever et déplacer l'avant des pieds : **pas de pénalisation**.

- Réception pieds légèrement écartés < largeur des épaules et déplacement 1 pied ou coller les 2 pieds en soulevant l'avant des pieds : pénalisation **0,1**

- Réception pieds légèrement écartés > largeur des épaules et déplacement 1 pied pour coller ou ne peut pas coller les 2 pieds : pénalisation **0,3**

4. Le demi-élan intermédiaire est un élan à la fin duquel le gymnaste n'exécute aucun élément ou n'effectue aucun changement d'appui, de suspension ou de prises, faute moyenne à 0,3 pt.

5. L'élan intermédiaire consiste en deux demi-élans intermédiaires consécutifs, faute grossière à 0,5 pt.

6. L'abaissement en arrière lors de l'élancé en arrière à l'appui ou en suspension brachiale à la fin duquel le gymnaste s'élance en direction opposée sans réaliser de difficulté, est une faute à 0,3 pt. Idem pour l'élancer en arrière avec changement de prises puis élan en avant.

7. Les exigences de composition et les fautes qui s'appliquent sont définies aux chapitres correspondants (pénalisations par le jury E de 0,1 ou 0,3 ou 0,5)

## 36. - JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES AMENAGES EN CATEGORIES COUPES FEDERALES ESPOIRS, VETERAN, SENIOR 1, SENIOR 2, JUNIOR 1, JUNIOR 2, CADET 1, CADET 2, PUPILLE 1

### 361. - GENERALITES.

Aux championnats fédéraux individuels Coupes fédérales Espoirs, Vétéran, Senior 1, Senior 2, Junior 1, Junior 2, Cadet 1, Cadet 2, Pupille 1, exécutent des exercices libres notés suivant le même règlement rappelé ici :

- **jury D : Note D (note de difficulté)**
- **jury E : fautes d'exécution**
- **Note finale = note D + note E (note maximale d'exécution – moyenne des fautes d'exécution – les pénalisations du responsable du jury**
- Pas de limite de temps au sol.
- Pas de point de connexion
- Le responsable du jury pénalise les **exercices trop courts** en réduisant la note maximale d'exécution en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D et les **exercices sans sortie**.
- Un **seul saut** libre sur la table de saut, valeur des sauts code F.I.G. La hauteur de la table de saut est de 1m35 sauf pour les pupilles 1, **1m20**. 1 seul tremplin de 20cm. 2<sup>ème</sup> course d'élan pénalisation de 1 point.

— **Note D :**  
**Note de difficulté (note D) = valeur des difficultés + exigences + sortie – pénalisations jury D**

— **Difficultés :**  
Comptage de la **sortie FIG ou F.S.C.F + les 7 meilleures difficultés F.I.G.**

Valeur des difficultés (tableaux du code F.I.G et F.S.C.F)

FSCF	A	B	C	D	E	F
0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6

Un gymnaste peut répéter plusieurs fois un élément, mais celui-ci n'est pris en compte qu'une seule fois. Possibilité de réaliser la **sortie référencée F.S.C.F** qui ne donnent pas de point de difficulté et ne remplissent pas l'exigence sortie, mais compte pour la note maximale d'exécution. Possibilité de **5 éléments** au maximum FIG ou FSCF dans un même groupe.

**Interdiction de certains éléments** aux anneaux et barres parallèles.

#### — Pénalisations jury D

Voir règles de chaque appareil. Ces pénalisations seront annotées à côté de la note D du gymnaste pour information. Aux anneaux, un bonus de 0,3 sera donné aux gymnastes qui réalisent un élan à l'appui renversé.

#### — Exigences

**3** exigences de groupe d'éléments à remplir chacune par un élément FIG de **valeur A mini**.

Pour chaque exigence remplie (1 à 3), le jury ajoutera + **0,5 x 2 soit 1,0 point**.

— **Sortie du groupe d'éléments IV** : sorties (sauf au sol : groupes II, III): Les éléments sortie **FSCF** ne remplissent pas l'exigence sortie.

- Valeur FSCF = 0,0
- Valeur A = 0,2
- Valeur B = 0,4
- Valeur C/D/E = 0,6

#### — Note d'exécution (note E)

La note maximale d'exécution qui est de **10 points maxi**, **dépend du nombre d'éléments FIG et sortie FSCF**

6 éléments ou plus	- 0 points
5 éléments	-2 points
4 éléments	-4 points
3 éléments	-6 points
1 ou 2 éléments	-8 points
aucun élément	-10 points

La note d'exécution est la note maximale d'exécution – les pénalisations d'exécution

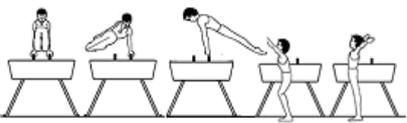
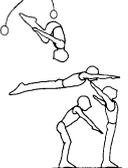
Les écarts maximaux autorisés entre les 2 sommes intermédiaires de pénalisations sont décrits page CP - 5.

Les pénalisations du jury E sont décrites pages CP – 12 à 14.

#### — Pénalisations du responsable du jury (Art 325 page CP – 11)

- comportement non correct et tenue incorrecte
- dépassement de la surface autorisée au sol et au saut
- exercice sans sortie codifiée ou référencée **1,0 pt**
- note maximale d'exécution.

### 362. - SORTIES REFERENCEES F.S.C.F.

Sol	Arçons	Anneaux	Barres parallèles	Barre fixe
	De l'appui dorsal, <b>3/4 cercle</b> avec sortie par l'appui facial transversal les <b>2 mains sur un arçon (appui prises palmaires Tchèque)</b>	Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b>	Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b>	Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b>
				

Aux arçons, toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non reconnaissance

## 37. - DIFFERENCES PROGRAMME FSCF / CODE FIG

### 371. - REGLEMENT.

- Pas de juge de référence
- Présence assistance : un aide peut se tenir à proximité de l'engin aux anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe
- Entraîneur : 1 seul entraîneur est autorisé sur le plateau par association et par groupe
- Exercice sans sortie : pénalisation par le responsable du jury de 1,00 point, pas de double pénalisation par le jury E, **si le gymnaste ne chute pas**
- Si les pénalisations sont supérieures à la note maximale d'exécution, la note E sera 0, sans report sur la note D. Si pénalisation supplémentaire du responsable du jury, celle-ci sera déduite de la note D. la note finale ne peut pas être négative.

### 372. – MATERIELS

- Même matériel et tapis dans la salle d'échauffement : si possible
- Anneaux : Réglage de la barre de suspension autorisée.

### 373. – FACTEUR DE TAXATION

La déduction pour exercice incomplet est appliquée sur la **note d'exécution** et non sur la note finale.

Pour la coupe espoir, CNI, catégorie 1 et catégorie 2 au sol, la valeur d'une exigence remplie est de 0,5 x 2 soit 1,0 pt et la valeur de l'exigence sortie est modifiée.

Aux anneaux, le jury D appliquera **un bonus de 0,3** pour les gymnastes de la **catégorie 1** qui réalisent un élément d'élan à l'appui renversé dans le facteur pénalisation jury D.

### 374. – PENALISATIONS

- Fautes de pas limitées à 1 point
- Abaissement des hanches dans un élément d'élan par l'appui renversé 0,5 + NR

### 375. – SOL

- Le gymnaste doit aller dans chaque coin. La distance acceptée autour du coin est de 1m00.
- les éléments renversement arrière (flip) et salto arrière tempo sont reconnus en élément de sortie.
- Le salto japonais ou costal qui n'est pas codifié sera pénalisé de 0,3 pour jambes écartées et 0,3 pour la réception jambes écartées.

### 376. – ARCONS

Dans les éléments avec cercle, un cassé du **corps jusqu'à 30°** n'est pas pénalisé.

L'amplitude des élanés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui

- le transport facial départ sur les 2 arçons est terminé en appui sur 1 arçon
- Une déviation dans un transport transversal sera pénalisée pour **l'ensemble de l'élément** et non pas pour chaque cercle.
- Une sortie faciale russe doit obligatoirement comporter un facial allemand en fin de mouvement.
- La sortie FSCF doit être exécutée avec le corps au dessus de l'horizontale.
- La sortie costal ou facial allemand est reconnue à partir d'un **élément avec cercle** : exemple transport facial sur extrémité sortie costal allemand

- Facial allemand puis sortie simple par l'appui renversé **sans cercle** entraîne la non reconnaissance de la sortie

### 377. – ANNEAUX

Un grand tour avec les bras fléchis >45°, qui est réalisé selon la technique de **l'élan**, est un élément **reconnu** et les déductions pour mauvaise exécution seront apportées. Un grand tour avec flexion des bras >45° et exécuté **en force** n'est pas reconnu.

Autres catégories : bonus de 0,3 pour réalisation élan à l'appui renversé

### 378. – SAUT

- Finale par appareil : le gymnaste doit exécuter deux sauts différents, n'ayant pas le même numéro mais pouvant être du même groupe de structure
- Pénalisation **par le responsable du jury** : Course d'élan supplémentaire
- Sauts simples pour les vétérans
- Pas de contrôle vidéo par le jury D et le responsable du jury à chaque réception d'un saut non valide note 0.

### 379. – BARRES PARALLELES

- Les éléments avec passer les jambes en arrière et à l'appui renversé ne sont pas reconnus en cas de rebond sur la barre ou abaissement des hanches dans la tentative d'atteindre la position en appui renversé
- En honneur, l'élément FSCF du groupe 2 « établissement arrière » est considéré comme un demi-élan.
- l'élément Moy peut commencer de l'appui renversé ou simplement de l'appui.
- L'élément Moy ou grand tour avec flexion des jambes dans la descente de l'appui renversé : - 0,3

### 3710. – BARRE FIXE

- (Bascule d'élan ou petite bascule) à l'appui
  - Bascule à l'appui renversé ou appui renversé avec ½ t
- Ces 2 éléments (même case) sont une difficulté A

La bascule à l'appui sera pénalisée de 0,5 (sous 45°) + 0,3 erreur de composition + éventuellement arrêt et touche

La bascule à l'ATR sans franchissement de la verticale, sera pénalisée de 0,3 pour erreur de composition

- La prise d'élan ou double prise d'élan à l'appui est considérée par le jury D et E comme prise d'élan ou établissement arrière à l'appui renversé (A) (au dessus de l'horizontale avec pénalisation de 0,5), en faveur du gymnaste en fonction du nombre d'élément.

- Erreur de composition de 0,3 pour tous les éléments avec changement de direction.
- Pas de pénalisation de 0,5 pour élément ne continuant pas dans la même direction mais pénalisation pour erreur de composition 0,3 et non reconnaissance.

# NOTATION DES ELEMENTS FSCF

## Comment pénaliser par le jury E les éléments FSCF (sauf la sortie) ?

Les éléments FSCF réalisés par des gymnastes en **championnat national individuel : Vétéran, seniors 1 ou Juniors 1 ou cadets 1 ou pupilles 1 ou coupes nationales espoirs**, sachant que le jury D ne reconnaît pas ces difficultés, sont pénalisés par le jury E ainsi :

### Arçons :

Faux ciseau avant 1/2 élan à 0,30 plus fautes de tenue

### Anneaux :

Etablissement de force bras fléchis à l'équerre 2s, 0,50 de flexion de bras pour déduter un mouvement

S'élever à l'appui renversé bras fléchis 2s 0,50 de flexion de bras pour un ATR NR en A plus éventuellement bras dans les cables à 0,30.

### Barres parallèles :

S'élancer avec 1/2t à l'appui brachial 0,50 de chute pour élément arrivé à la suspension brachiale

Etablissement arrière à l'appui 0,30 de demi élan

salto en dessous à la suspension brachiale 0,50 de chute pour élément arrivé à la suspension brachiale

### fixe :

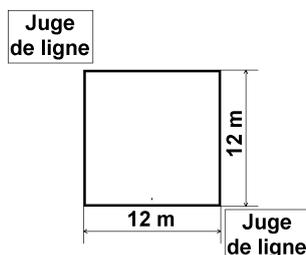
Elancer en avant avec 1/2t à l'horizontale en changeant les 2 prises 0,30 de demi élan

Tour d'appui arrière 0,5 pour sous l'horizontale + 0,3 toucher de la barre

**Attention, ces pénalisations de ces éléments FSCF ne sont valables que pour les coupes nationales espoirs et les championnats nationaux individuel catégorie 1. Il n'y a pas de pénalisation pour la coupe nationale inter club 1<sup>ère</sup> division.**

# Chapitre 4. - SPECIFICITES DES EXERCICES LIBRES

## 41. - SOL



L'exercice au sol est composé de façon prédominante de sauts acrobatiques, combinés avec d'autres éléments gymniques comme les parties de force et d'équilibre, des mouvements de souplesse, des appuis renversés et des combinaisons chorégraphiques, constituant un tout harmonieux et rythmé, qui se déroule sur l'ensemble de la surface du praticable (12 m x 12 m).

### 411. - TABLEAU DES DIFFICULTES.

groupes	Valeur A	Valeur B
<b>I</b> Eléments non acrobatiques	1) De l'appui renv. S'abaisser à l'équerre ou l'équerre éc. 7) De la station, appui renversé suisse 2s 13) De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'appui renversé 2s 19) Appui renversé 2s 25) Appui facial horizontal écarté. 2s 31) ½ ou 1/1 t en appui renversé ou à l'appui renversé 37) De l'équerre, éc., tour arr. à la station 49) De la station ou de l'app. couché dorsal, 1 jamb fléchie, renv. Arr. ou à l'appui renversé (Menichelli) 55) Renversement avant 61) Grand écart transversal ou latéral (avec arrêt) 67) Toutes les balances 2s 73) Saut en arr. à l'appui couché facial 79) Papillon 85) Variantes de breakdance 91) 2 cercles des Jbs. ou des jbs. écartées 103) Cercles des jambes écartées avec ½ pivot 115) Facial russe avec 360° ou 540° 121) Rouler en arr. à l'appui renversé avec ½ t	2) Equerre jambes levées vert. 2s 8) S'élever corps fléchi, bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'appui renversé 2s 14) Appui renversé suisse du grand écart, de l'éq. ou éq. Ecartée ou de couché facial 2s 20) S'abaisser ou élan en arr. à la croix renversé 2s 26) Appui facial horizontal 2s 32) De l'appui facial horiz. écarté s'élever à l'appui renversé 2s 44) Rouler éc. à l'appui renversé 2s 68) Toutes les balances éc. 180° sans appui des mains 2s 74) Saut en arrière avec carpé-tendu ou avec 1/1 t à l'appui couché facial 80) Papillon avec 1/1 t (Tong Fei) 92) Cercles des jambes ou des jambes écartées à l'appui renversé 98) De l'appui renversé s'abaisser en cercles des jambes écartées ou des jambes 104) Cercles des jambes écartées avec 1/1 pivot (2 cercles) 110) Cercles des jambes écartées avec ½ pivot à l'appui renversé 116) Facial russe avec 720° ou 900° 122) Rouler en arr. avec 1/1 t sauté à l'appui renv.
<b>II</b> Parties acrobatiques en avant	1) Bascule de nuque et de tête avec ½ t à l'appui renversé ou 1/1 t à l'appui couché dorsal 7) Renversement avant 13) Saut de Poisson 19) Salto avant groupé ou carpé 25) Salto avant sur 1 jambes écartée 31) Salto avant groupé ou carpé avec ½ t	14) saut avec 1/1 t et renversement avant 19) Salto avant tendu 31) Salto avant tendu avec ½ t 38) Salto avant groupé avec 1/1t 44) Salto avant groupé avec 3/2t
<b>III</b> Parties acrobatiques en arrière	1) Salto arrière groupé ou carpé 7) salto arrière groupé ou carpé avec ½ t Salto arrière groupé ou carpé avec 1/1t 13) Renversement arrière (flic floc) 37) Saut en arrière avec ½ t et saut de poisson 43) Saut en arrière avec ½ t et renversement avant	2) Salto arrière tendu 8) Salto arrière tendu avec ½ t 14) Salto tempo arrière 20) Salto arrière groupé avec 3/2 t 26) Salto arrière tendu avec 1/1 t 44) Saut en arrière avec 1/2t et salto avant gr ou ca à l'appui couché facial

## 412. - EXIGENCES GENERALES DE CONTENU AU SOL.

1. Le gymnaste doit commencer son exercice à l'intérieur des lignes, à la station avec les jambes serrées. L'exercice et l'évaluation débutent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

2. L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur des limites du praticable. Les éléments commencés entièrement à l'extérieur de la surface sont évalués normalement par le jury E mais ne sont pas reconnus par le jury D.

La surface est délimitée par des lignes qui font partie de la surface utilisable et qui ne doivent pas être dépassées. Les dépassements de la surface autorisée sont contrôlés par deux juges de ligne, qui se font face en position diagonale. Chacun observe les deux lignes de son côté. En cas d'infraction, le juge de ligne doit aviser le responsable du jury qui apporte la déduction sur la note finale. Si le gymnaste dépasse la surface autorisée, les pas qu'il fait pour revenir sur le praticable ne sont pas pénalisés.

3. L'exercice au sol a une **durée maximale de 70 secondes (sauf autres catégories, coupe espoir et CNI)**, mesurée par un chronomètreur qui fait entendre un signal acoustique 60s après le début de l'exercice et un autre à 70s pour indiquer la fin de l'exercice. Il n'y a pas de durée minimale. La mesure du temps commence avec le premier mouvement des pieds du gymnaste et dure jusqu'à la sortie, station jambes serrées. Si l'exercice dépasse le temps prescrit, le chronomètreur le signale au responsable du jury à l'engin qui doit apporter la déduction appropriée à la note finale.

4. L'ensemble de la surface du praticable doit être utilisé. Il n'y a **pas de limite à l'utilisation de la diagonale** en succession pour éléments acrobatiques. Cependant, le gymnaste doit aller au moins **une fois dans chaque coin**. La distance acceptée autour du coin est de **1m00**. Pour la dernière diagonale on n'est pas pénalisé

5. Les stations de deux secondes ou plus avant les séries ou les éléments acrobatiques ne sont pas permises.

6. Le gymnaste doit terminer chaque élément ou série acrobatique par une réception maîtrisée avant d'exécuter l'élément non acrobatique suivant. Les réceptions passagères non maîtrisées lors de ces transitions sont interdites.

7. L'exercice doit se terminer par un élément acrobatique (groupes d'éléments II, III), du niveau demandé, dont la réception s'effectue sur les deux pieds. Les roulés ne sont pas permis pour la sortie.

En sortie, les éléments renversement arrière (flip) ou salto tempo arrière, suivi d'un saut vertical sont reconnus comme élément de sortie. Le saut vertical sera considéré comme faute de réception.

8. Les sauts de poisson doivent montrer une phase de support passagé sur les deux mains ; ainsi, ils ne peuvent pas être exécutés sans support des mains ou uniquement avec le contact avec l'arrière des mains.

9. Le gymnaste ne peut pas faire un pas simple pour aller dans un coin. Un pas simple signifie que le gymnaste se positionne sans chorégraphie.

## 413. - PENALISATIONS PAR LE JURY E.

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Hauteur insuffisante des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Station > à 2 s avant un saut acrobatique	+		
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,0
Pas ou transition pour arriver au coin	+		
	chaque fois		
Saut à la position faciale après salto			+

1. Pour ne pas être pénalisé de 0,1 pour pas ou transition, le gymnaste doit réaliser un véritable mouvement gymnique ou chorégraphique ; par exemple : pas avec tour supérieure ou égal à 180°, saut, monter la jambe au-dessus de l'horizontale,...

2. En sortie, pour les éléments renversement arrière (flip) ou salto tempo arrière, suivi d'un saut vertical, le saut vertical sera considéré comme faute de réception et donc pénalisé de 0,3.

3. L'élément élévation à l'ATR avec déplacement de main avant de tenir 2s n'est pas reconnu. La pénalisation est de 0,5 (non tenu) et 0,1 par déplacement de main.

4. Un saut de poisson doit être réalisé obligatoirement avec une phase d'extension du corps (corps cambré). Si cette caractéristique n'est pas respectée, l'élément sera considéré comme roulade élevée et ne sera pas pénalisé par le jury E.

5. Les positions jambes levées 2 secondes doivent être exécutées avec les jambes en position verticale.

6. Les déductions pour faute de tenue et d'exécution dans les double-saltii sont pour l'élément et non pour chaque salto inclus dans l'élément.

7. Tout élément de maintien et les élévations à l'appui renversé (2s) doit être tenu au moins 2 secondes. Seul l'élément grand écart doit être marqué au minimum. La durée de maintien de 2s n'est pas demandée pour le grand écart.

8. Si le gymnaste fait un saut à la position couchée faciale directement après un élément avec salto, le jury pénalisera de 0,5. Si le gymnaste fait un arrêt après l'élément salto, il ne sera pas pénalisé de 0,5 mais l'arrêt doit être très nettement marqué.

9. Un salto costal ou japonais avec réception en position latérale jambes écartées, qui n'est pas codifié, sera pénalisé de 0,3 pour jambes écartées et 0,3 pour réception intentionnelle jambes écartées.

## 414. - REMARQUES CONCERNANT LA NOTE D.

Fautes		0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Resp. du jury	Exercice dépassant 70s	≤ 2 s	> 2 - 5 s	> 5 s
	Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieure des lignes	+		
	Touche des mains ou des pieds ou autre partie du corps à l'extérieure des lignes		+	
	Réception d'un élément directement à l'extérieure des lignes		+	
Jury D	Sortie non acrobatique ou non réglementaire (roulé)	Non reconnaissance par le jury D		
	Éléments commencés à l'extérieure des lignes	Non reconnaissance par le jury D		
	Ne pas aller dans chaque coin (1 fois dans l'exercice)		+	
	Ne pas exécuter de double salto pour Honneur et coupes seniors(		+	

1. La sortie **ne doit pas être du groupe I**. Le gymnaste doit obligatoirement inclure un autre élément du même groupe que l'élément retenu comme sortie pour obtenir les points d'exigence. L'élément de la sortie est le premier des 5 éléments comptabilisés dans le groupe à l'exception du cas de répétition.

Si un élément des groupes 2, 3 est effectué comme sortie uniquement et qu'il n'y a pas d'autre élément des groupes 2, 3, le jury D doit accorder la valeur de sortie et le groupe de sortie. Mais aucune valeur ne sera donnée au groupe 2, 3 à cause du manque d'élément dans l'exercice. Si un même élément (même numéro) est effectué dans l'exercice et à nouveau en sortie, le jury D ne donne pas de valeur pour l'élément de sortie et pour le groupe sortie. Toutefois, le gymnaste ne sera pas pénalisé par le responsable du jury pour pas de sortie.

2. Le gymnaste exécute **5 éléments** du même groupe (par exemple groupe 3) plus la sortie du groupe 3, le jury D comptabilise d'abord la sortie puis élimine l'élément de plus basse valeur du groupe 3 dans l'exercice.

3. Les éléments acrobatiques peuvent être enchaînés en liaison directe, mais ils gardent leur propre valeur de difficulté comme éléments indépendants

4. Toutes les liaisons de saltos vont recevoir des points pour connexion comme suit :

D ou plus + B ou C = 0,1

D ou plus + D ou plus = 0,2

La connexion ne peut être donnée dans les 2 faces d'un élément. Pour recevoir des points de connexion, il n'est pas obligatoire que tous les éléments en liaison fassent partie des meilleurs éléments qui comptent dans la note D.

Il n'y a pas de connexion pour contre salto (ex : double salto arrière avec 1/1t et salto avant avec 1/1t).

Un maximum de 2 connexions est autorisé.

6. Tous les éléments permis se terminant en position couché faciale sont identifiés dans le tableau de difficultés. Pour des raisons de sécurité, aucun autre élément nouveau de la même catégorie ne sera autorisé.

7. A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les éléments exécutés en cercle des jambes serrées ou écartées ont la même valeur et le même

numéro d'identification. Les passés faciaux avec jambes écartées ne sont pas permis.

8. A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les parties de maintien de force avec jambes écartées sont interdites. La croix renversée doit avoir les jambes serrées.

9. Tout élément de maintien et les élévations à l'appui renversé (2s) doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

L'élément élévation à l'ATR avec déplacement de main avant de tenir 2s n'est pas reconnu et ne peut pas être décomposé. La pénalisation est de 0,5 (non tenu) et 0,1 par déplacement de main.

Les éléments qui impliquent 2 parties de force nécessitent une position d'arrêt dans chacune des 2 parties de force la composant pour recevoir la valeur. Si un arrêt se produit dans un seul des 2 éléments de force, une valeur inférieure sera attribuée à l'ensemble des 2 éléments. Exemple : Manna 2s s'élever à l'appui renversé 2s : valeur D devient C si pas d'arrêt à l'appui renversé.

11. Tous les cercles des jambes serrés ou écartés commencent et finissent en appui facial.

12. L'élément ATR avec ½ tour doit être réalisé avec une rotation de 180° minimum. Pour toute rotation inférieure, par exemple 135° (diagonale pour aller vers un côté) l'élément n'est pas reconnu comme difficulté mais comme élément de combinaison sans pénalisation par le jury E.

13. Les saltos avant avec 3/2 rouler sont interdits.

14. Aucun élément supplémentaire ne doit être ajouté avant ou après l'élément I.194 (cercle de jambes écartées à l'ATR saut en arrière à l'ATR avec tour et retour au cercle de jambes écartées) pour en augmenter la valeur.

15. Tous les éléments avec saut arrière avec ½ tour salto avant sont dans le groupe 3 éléments acrobatiques en arrière. Ces éléments ont la même valeur que l'élément **salto arrière** même forme et même nombre de tour (même case).

## **415. - REPETITIONS SPECIALES.**

1. **Un maximum de 2 éléments de force** (en incluant les appuis renversés de force) peut être exécuté dans l'exercice.

Les éléments I.48 sont considérés comme des éléments de force, à l'exception de :

- élément I.19 : appui tendu renversé 2s
- élément I.31 : ½ ou 1 tour en ATR ou à l'ATR

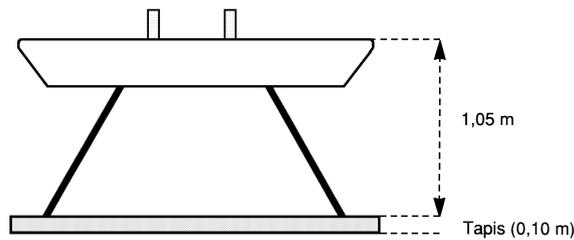
2. **Un maximum 2 valeurs** exécutées en cercles de jambes serrées ou écartées ou facial russe peut contribuer à la valeur de l'exercice.

## **416. - ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.**

Pour les catégories Coupe Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1, et les catégories senior 2, junior 2 et cadet 2, il n'y a pas d'élément FSCF.

Pour la coupe nationale interclub, 1 à 4 éléments peuvent être comptabilisés au maximum pour le nombre d'éléments de la note maximale d'exécution (voir R – 24)

## 42. - CHEVAL-ARCONS



La gymnastique contemporaine au cheval d'arçons est caractérisée par l'exécution, en appui et sur toutes les parties du cheval, d'élans pendulaires et des formes les plus diverses d'élans circulaires avec les jambes serrées ou écartées. Il est possible d'exécuter des élans passant par l'appui renversé avec ou sans rotation. Les parties de force n'étant pas autorisées à cet engin, tous les éléments ne peuvent être exécutés qu'avec élan et sans aucune interruption.

### 421. - TABLEAU DES EXIGENCES SPECIFIQUES.

groupes	Valeur A	Valeur B
<b>I</b> Elans d'une jambe et ciseaux	1) ciseau avant 7) ciseau avant avec ½ t. 13) ciseau arrière 19) ciseau arrière avec ½ t	8) ciseau avant avec saut latéral (aussi avec ½ t) 14) double ciseau avant (1/4 t av. et ¼ t arr) 26) ciseau arrière avec saut latéral (aussi avec ½ t) 32) double ciseau arrière (1/4 t av. et ¼ t arr.) 44) mouvement éc des jbes en arrière par l'app. renv. et retour à l'appui jambes écartées transversal
<b>II</b> Cercles des jambes, avec ou sans pivots et appuis Renversés, passés dorsaux, russes, faciaux, flop	1) tout cercle des jambes ou cercles éc. (Thomas) en appui latéral 13) cercles des jambes en appui facial transversal sur l'extrémité 19) cercles des jambes en appui dorsal transversal sur l'extrémité 25) cercles des jambes en appui latéral, ¼ pivot en appui transversal 31) appui transversal sur l'extrémité, cercles des jambes avec ¼ t en appui latéral 61) passer dorsal avant avec ½ t (double dorsal) 79) Passé facial av. avec ½ t à l'appui facial sur l'extr. 91) costal allemand 97) facial russe avec 180° ou 270° 103) sur le cheval, facial russe 180° ou 270° aussi avec transport	2) cercle des jbes en appui latéral sur 1 arçon 8) cercle avec appui en chaque extrémité ou entre les arçons 14) cercle des jambes en appui transversal sur 1 arçon (de ou avec ¼ t) 20) cercle des jbes en app. transv. entre les arçons 26) cercles avec ½ pivot en appui latéral 32) appui transversal sur extrémité, ½ pivot 38) cercle éc. ou cercles à l'appui renversé et retour à l'appui jambes écartées transversal 50) Stöckli directe A (SDA). 56) Stöckli directe B (SDB). 62) passer dorsal arr. avec ½ t sauté sur les arçons. 68) passer dorsal avec 270° sur 1 arçon de l'appui transversal à latéral 74) Tramelote ou tramelote directe. 80) Stöckli inversée (180° ou 270°). 86) Suisse double 92) Tchèque dorsal sans les arçons ou sur les arçons 98) Facial russe 360° ou 540° 104) Sur le cheval facial russe 360° ou 540° 110) De l'appui transversal russe avec 180° ou 270° sur 1 arçon ou entre les arçons
<b>III</b> Transports, inclus Kroll, Roth, Tong Fei, Wu Guonian et transports avec pivots	1) Cercles de jbs avec transport avant à l'appui latéral (aussi avec ¼ t) 13) cercle des jambes avec transport arr. à l'appui lat. 43) Cercle des jambes avec transport en AVANT en appui transversal d'une partie du cheval ou arçons à l'autre (1/3). 55) cercle des jbes avec transp. en arr. en app. transv. d'une partie du cheval ou arç. à l'autre (1/3)	2) cercle des jbes avec transp. av. à l'app. lat. (3/3) 8) cercle des jbes avec transp. av. sauté à l'app. lat. 14) cercle des jbes avec transp. arr. à l'app. lat. (3/3) 20) cercle des jbes avec transp. arr. sauté à l'app. lat. 26) tout transport avec ½ pivot à l'appui transversal (1/3 transport) 32) cercles des jbes avec transport av ou arr avec ¼ pivot à l'appui lat. 43) transport avant en appui transversal (1/2 ou 2/3). 56) transport arrière en appui transversal (1/2 ou 2/3).
<b>IV</b> sorties	1) <u>A partir d'un élément avec cercle</u> puis franchissement facial allemand.	2) Chaguinian suivi facial allemand. 8) Sur l'extrémité, double facial Russe avec 360° ou 540° et facial allemand. 14) De l'app. fac. Lat. , passé fac. av. avec ½ t à l'app. facial lat. et facial allemand. 20) <u>Cercle des jambes ou cercle éc.</u> par l'appui renversé (aussi avec ¾ t avec ou sans transport).

## 422. - EXIGENCES GENERALES DE CONTENU AUX ARCONS.

1. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche mais doit commencer son exercice à la station **jambes serrées**. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
2. L'exercice doit contenir que des éléments d'élan sans pause perceptible et sans engagement de force.
3. Les positions obliques lors de l'exécution des cercles des jambes serrées ou écartées ne sont pas permises. Les cercles des jambes serrées ou écartées ne peuvent être exécutés qu'en appui latéral ou transversal. En outre, tous les éléments avec rotation doivent commencer ou se terminer en appui latéral ou transversal.
4. Les cercles des jambes serrées ou écartées doivent être exécutés avec une extension complète du corps, pieds au dessus du cheval. Le manque d'amplitude est pénalisé comme déduction individuelle pour chaque élément. Un cassé du **corps jusqu'à 30°** n'est pas pénalisé. Les éléments avec flexion des hanches entraînent des déductions pour fautes techniques.
5. Les passés faciaux doivent être exécutés avec les jambes serrées. Un passé facial avec les jambes écartées est considéré comme atypique et est pénalisé en conséquence.
6. Lors de l'exécution des ciseaux et élans d'une jambe, le gymnaste doit présenter une nette élévation des hanches et d'une ouverture marquée des jambes.
7. Les éléments passant par l'appui renversé doivent être exécutés avec les bras tendus et sans aucune interruption de l'élan ou engagement de force visible.
8. Lors des sorties, le gymnaste doit passer **par-dessus le corps du cheval** et se recevoir à la station transversale **à côté de son dernier appui**. Si le gymnaste l'exécute **avec tour** sans passer par-dessus le cheval, elle peut être reconnue comme sortie simple (B) à condition que le gymnaste l'exécute avec une rotation de 270° de l'appui latéral ou 360° de l'appui transversal.
- 9.

## 423. – DEDUCTION JURY E.

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe	+	+	
appui renversé avec engagement de force visible ou flexion des bras	+	+	+
Abaissement des hanches			+ N R (jury D)
pause ou arrêt à l'appui renversé	+	+	+
Cercle avec flexion des hanches ou cassé du corps (> à 30°)	+	+	
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (élan ou force)	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR
amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées	+		
Jambes fléchies ou écartées dans les éléments	+	+	+
déviations dans les cercles et les transports en appui transversal (pour <b>l'ensemble de l'élément</b> ) et non par cercle	16° – 30°	31° – 45°	> 45° + NR (jury D)
réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Ciseaux à l'appui renversé avec flexion des hanches	+	+	+ N R (jury D)
Ciseaux à l'ATR sans coller les jambes	+	+	
Balancement latéral des jambes sans aucun élément avant le commencement de l'exercice		+	
Manque d'équilibre à l'ATR lors des sorties, tours incomplets qui conduit le gymnaste à une réception face au cheval d'arçons	+	+	
Toute les sorties autres que l'appui renversé, corps moins de 30° <b>au-dessus de l'horizontale</b> (sauf sortie FSCF : corps sous l'horizontale)		+	

1. Le gymnaste peut faire un pas ou sursaut mais doit commencer jambes serrées. Les jambes écartées lorsqu'il saute à l'appui seront pénalisées de 0,1 ou 0,3 selon l'écartement des jambes.
2. Dans les sorties à partir de cercles à l'ATR et dans les éléments avec retour au cercle jambes (ou à l'appui), les fautes d'exécution pour hésitation, mouvements de force, bras fléchis, abaissement des hanches et perte d'équilibre doivent être prises en compte lors de l'élévation à l'ATR pendant le tour, la descente de l'ATR et l'extension des cercles à la fin du mouvement. Aucune pénalisation n'est appliquée s'il y a flexion des hanches lors de l'élévation à l'ATR.
3. **En cas de chute ou souhait du gymnaste, la sortie peut être répétée (une seule fois). Si la sortie a été**

**pénalisée de 0,5 pour faute grossière et est répétée, la déduction pour faute grossière est augmentée à 1 point.**

Ex : Répétition de la sortie costal allemand

- 1- Tentative de sortie costal allemand avec chute : NR et -1,0 et déductions autres fautes
- 2- Cercle + sortie costal allemand répétée dans les 30s avec succès sous 30° : sortie valeur A et - 0,3 (sous 30°)

Ex : Répétition de la sortie Stockli à l'ATR

- 1- Tentative de sortie Stockli à l'ATR avec abaissement des hanches : NR et - 0,5 et autres fautes
- 2- sortie Stockli à l'ATR répétée dans les 30s avec succès : sortie valeur C et la déduction - 0,5 (abaissement des hanches) doit être modifiée pour une déduction totale de 1,0

Ex : sortie Russe 1080°

- 1- Tentative avec chute à 900° : élément Russe non reconnu et déduction – 1,0 et déduction autres fautes
- 2- Sortie Russe 1080° avec succès sous 30° : sortie valeur D et – 0,3 (sous 30°)

La valeur de la sortie ne peut pas être accordée si la chute est sur le cheval ou si le gymnaste n'arrive pas sur les pieds à la réception.

4. Evaluation de l'élément Li Ning (ciseau à l'appui renversé) :

- une main descend de l'arçon avec retour sur le même arçon : valeur D + déduction de 0,3
- une main descend de l'arçon sans retour sur l'arçon : valeur D + déduction 0,5
- les 2 mains descendent de l'arçon : pas de valeur + déduction 0,5

5. Les déductions pour faute de déviation dans les transports transversaux sont pénalisées pour l'élément et non pour chaque cercle dans l'élément.

## 424. - REMARQUES CONCERNANT LA NOTE D

### Pénalisations jury D

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Non utilisation des 3 parties		+	

1. A moins d'indication contraire, les éléments sur le cheval ont la même valeur que les éléments exécutés sur les 2 arçons.

2. A moins d'indication contraire, tous les éléments incluant ½ tours (tchèques, stocklis, stocklis inversées, suisse double) ont la même valeur.

3. A moins d'indication contraire, chaque élément se définit en fonction de son appartenance à une structure d'éléments et se termine lorsque débute une nouvelle structure, comme suit (exception : les séries de cercles, de stocklis directes et de passés faciaux).

a) un élément sauté se termine à la fin du saut ou de la série des sauts ;

b) un élément en cercle des jambes serrées ou écartées prend fin lorsque le gymnaste passe d'une position à l'autre ;

c) un élément en pivot se termine lorsque le mouvement de pivot cesse ;

d) un élément en appui facial (passé facial) se termine lorsque le mouvement en passé facial prend fin,

e) les transports en appui transversal se terminent lorsque le déplacement ou l'appui transversal est interrompu par un cercle ou un autre élément, soit cesse d'une quelque autre façon.

f) pour des raisons concernant la reconnaissance de la difficulté, les transports peuvent être considérés comme terminés au moment où le transport est fini (position faciale avec **appui des 2 mains**).

g) Magyar et Sivado peuvent avoir un cercle en commun qui les relie et avoir comme difficulté D+D. Pour avoir une valeur A, le cercle entre les transports doit être réalisé entièrement de l'appui facial à l'appui facial.

3. Il n'y a pas de valeur partielle pour un **russe facial** (dans l'exercice ou la sortie) **avec chute**.

4. Il n'y a pas de valeur partielle pour un **transport avec une chute**, exemple : Magyar avec chute après le premier arçon.

5. Dans un Wu Guonian, le corps doit faire un tour de 360° minimum avec une ou deux mains entre les arçons.

### Cercles

1. A moins d'indication contraire, les éléments exécutés en cercle doivent débiter et se terminer en **appui facial**.

2. Les éléments exécutés en cercle avec jambes écartées ou serrées ont la même valeur et le même numéro.

3. tous les cercles à l'appui latéral ou transversal (également sur un arçon) peuvent se terminer avec ¼ t sans changer la structure et la valeur de l'élément

4. Pas de valeur pour un transport avec chute. Dans le cas de chute dans un transport facial avant l'engagé de jambe, le transport n'est pas reconnu. De l'appui sur les 2 arçons, cercles avec déplacement sur l'extrémité correspond à 2 transports faciaux.

### Appuis renversés

1. pour les ciseaux à l'appui renversé, l'élan à l'appui renversé doit être exécuté sans moindre hésitation et sans engagement de force avec corps tendu

2. Il n'y a pas d'augmentation de valeur pour tours en appui renversé en provenance de ciseau

3. Il n'y a pas d'augmentation de valeur pour tour en appui renversé exécuté sur les arçons depuis cercles (jambes serrées ou écartées). Les tours doivent être exécutés majoritairement en appui mains sur le cheval.

4. lors d'un transport 3/3 pendant un ATR (dans un exercice ou en sortie) le support d'une main doit être réalisé sur les deux extrémités du cheval pour recevoir l'augmentation de valeur.

5. Augmentation de valeur pour appui renversé à partir de cercle ou cercle écarté :

Retour au balancement des jambes	du cercle jbes serrées ou écartées	du stockli inv ou stockli ou pivot
	B	C
avec tour 360° ou transport 3/3	C	D
avec tour 360° et transport 3/3	D	E

Une rotation minimum de 180° pour le transport 3/3

Retour au cercle des jambes	du cercle jbes serrées ou écartées	du stockli inv ou stockli ou pivot
	C	D
avec tour 360° ou transport 3/3	E	F
avec tour 360° et transport 3/3	F	G

Une rotation minimum de 180° pour le transport 3/3

### Éléments combinés

1. Le gymnaste peut combiner certains éléments sur un même arçon. Ces éléments sont regroupés en 2 catégories qui font partie du groupe II :

a) **Les éléments de type flop** peuvent inclure des combinaisons sur un arçon de tout élément de la liste suivante : cercle en appui latéral (avec ou sans ¼ t), cercle en appui transversal (avec ou sans ¼ t), stockli direct B, et /ou stockli A. Les flops peuvent comporter un maximum de 2 éléments **identiques** consécutifs. De tels éléments combinés (flops) ne peuvent recevoir que la valeur D (3 éléments) ou E (4 éléments).

Un flop de valeur D exécuté en cercle des jambes écartées = E. et un flop de valeur E exécuté en cercle des jambes écartées = F. On ne peut accorder une valeur qu'à un seul enchaînement de ce type.

Ex : stockli B + stockli B + stockli A = flop valeur D

Cercle sur 1 arçon + cercle sur 1 arçon + stockli A = D

Cercle sur 1 arçon + stockli B + stockli B + stockli A = E

b) Les **éléments combinés** d'un cercle et/ou d'une stœckli A ou B avec des **passés faciaux russes** peuvent recevoir une valeur qu'à un seul enchaînement de ce genre. Les stœcklis ou cercles de jambes peuvent précéder ou suivre les faciaux russes mais s'il y a 2 stœcklis ou cercles des jambes, ils doivent être exécutés à la suite. Le SDA doit être exécuté seulement à la fin de l'enchaînement.

R		1 flop	2 flops
R18 ou R27 (B)	+		D
R36 ou R54 (C)	+	D	E
R72 ou R90 (D)	+	E	F
R108 ou plus (E)	+	F	G

c) Si le gymnaste désire exécuter une ou deux combinaisons, il n'a pas le droit d'exécuter le même élément 3 fois de suite en succession directe.

d) cercle avec montée sur un arçon avec ou sans ¼ t (transport en appui transversal avant de l'extrémité du cheval sur l'arçon) est une valeur B et compte comme premier des flops (II.14).

e) Aucun autre élément double ne peut donner lieu à une partie de valeur supérieure. Par exemple, si le gymnaste exécute deux cercles ou deux stœcklis B de suite, peu importe la position, le jury D ne reconnaît que le 1<sup>er</sup> cercle ou la première stœckli B.

f) Le SDA exige un ¼ t dans et ¼ t hors.

### Pivots

1. Les pivots dans le groupe II en appui latéral ou transversal avec les jambes serrées ou écartées doivent se terminer en 2 cercles (3 supports faciaux après la position d'origine du début) pour recevoir la valeur D. Le pivot en 3 cercles sera reconnu comme un ½ pivot + répétition.

2. Deux pivots de valeur D du groupe II figurent au code de pointage (II.28 et II.34).

### Sorties

**1. En cas de chute ou souhait du gymnaste, la sortie peut être répétée (une seule fois). Elle doit être refaite dans les délais requis.**

2. Toutes les sorties codifiées FIG autres que par l'appui renversé doivent être exécutées avec le **corps au minimum 30°** au dessus de l'horizontale des épaules. La **sortie FSCF** doit être exécutée avec le corps au dessus de l'horizontale minimum.

3. La **sortie costale ou faciale allemand**, pour être reconnue, doit **partir obligatoirement d'un élément avec cercle**. Cercle et sortie costale allemand sont considérés comme deux éléments. En cas de chute, le gymnaste doit réaliser obligatoirement un cercle avant la sortie pour qu'elle soit reconnue. Sans cercle, la sortie n'est pas reconnue, mais ne sera pas pénalisée pour pas de sortie.

4. La **sortie simple par l'ATR** doit comprendre au moins d'un cercle jambes serrées ou écartées.

L'enchaînement des éléments facial allemand sur l'extrémité et sortie simple par l'ATR sans cercle, la sortie n'est pas reconnue, mais ne sera pas pénalisée pour pas de sortie.

5. Augmentation de valeur pour les sorties à l'ATR :

Valeur sortie	B	C	D
avec tour 450° ou transport 3/3	C	D	E
avec tour 450° et transport 3/3	D	E	F

Une rotation minimum de 270° pour le transport 3/3

Valeur de sortie par l'appui renversé :

- du cercle jambes serrées ou écartées par l'appui renversé (aussi avec ¾ t avec ou sans transport) : valeur B

- du stockli inv ou stockli A ou cercle sur un arçon par l'appui renversé : valeur C

- du cercle jambes serrées ou écartées avec transport sauté arrière par l'appui renversé : valeur C

- du stockli A avec saut arrière par l'appui renversé sur l'extrémité : valeur D

6. Si le gymnaste exécute une sortie par l'appui renversé avec tour sans passer par-dessus le cheval, la sortie peut être reconnue comme sortie simple (B) à condition que le gymnaste l'exécute avec une rotation de 270° de l'appui latéral ou 360° de l'appui transversal.

7. Pour une sortie faciale russe commençant en appui transversal **face vers l'extérieur**, le facial russe doit être complété de 180° avant le costal allemand pour recevoir la valeur de sortie complète.

## 425. - REPETITIONS SPECIALES.

**1. Un maximum de 2 (3/3) déplacements longitudinal** (en avant et/ou en arrière) sont autorisés pendant l'exercice. Cette règle s'applique aux 6 transports suivants : III.45 avant (1-2-4-5) valeur C, III.46 avant Magyar valeur D, III.47 avant avec saut Driggs valeur E, III.51 Bilozherchev valeur C, III.57 arrière (5-4-2-1) valeur C, III.58 arrière Sivado valeur D.

**2. Au maximum deux faciaux russes** sont permis dans un exercice, **y compris la sortie**. Sont exclus de cette règle les liaisons de flop/russes, Kroll (III.81), Roth (III.82), Wu Guonian (III.83) et éléments types Tong Fei.

**3. Un maximum de deux appuis renversés** sont autorisés dans un exercice à partir du cercle ou cercle jambes écartées ou ciseaux (sortie non incluse).

## 426. - ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

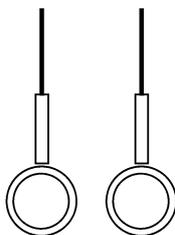
Pour les catégories Coupe Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et la Coupe Nationale Inter club, l'élément de sortie, référencé F.S.C.F, ne donne pas de point de difficulté et ne peut pas remplir l'exigences de groupe sortie.

<b>Groupe 4 (sortie)</b>
De l'appui dorsal, <b>3/4 cercle</b> avec sortie par l'appui facial transversal les <b>2 mains sur un arçon (appuis palmaires Tchèque)</b>


Toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non reconnaissance

Pour la coupe nationale interclub, 1 à 4 éléments peuvent être comptabilisés au maximum pour le nombre d'éléments de la note maximale d'exécution (voir R – 24)

## 43. - ANNEAUX



Hauteur des anneaux : **2,60 m** au-dessus des tapis. Hauteur des tapis : 0,20 m

Des éléments d'élan, de force et de maintien répartis en nombre à peu près égal, forment le contenu de l'exercice aux anneaux. Dans une gymnastique où prédomine un travail avec les bras tendus, ils sont liés les uns aux autres en conduisant par la suspension, par l'appui et par l'appui renversé. La tendance moderne est caractérisée par des transitions entre les parties d'élan et de force ou inversement. Le balancement ainsi que le croisement des câbles ne sont pas permis.

### 431. - TABLEAU DES DIFFICULTES.

groupes	Valeur A	Valeur B
<b>I</b> Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé (2s)	1) établissement avant à l'appui 7) l'élan en arr. à l'appui à l'élan en arr. par la suspension 13) de la suspension, élan avec épaules par dessus les anneaux (Nakayama) 25) établissement en avant en tournant en arrière à l'appui 31) renversement arrière carpé ou tendu 37) établissement arrière à l'appui 43) renversement avant carpé ou tendu 49) de la suspension renversement avant lentement 55) bascule faciale à l'appui 61) bascule dorsale à l'appui 67) élan avant à l'élan arrière en suspension 73) de l'appui ou de la croix, tour d'appui arrière carpé ou tendu à l'appui	8) établissement avant à l'appui et contre-salto avant à l'élan en arrière par la suspension (Chechi), aussi de Li Ning (Csollany) 20) De la susp. ou l'appui, renvers arr. à la susp. dors. établ. av. à l'appui (Li Ning) 26) établissement en avant en tournant en arrière bras tendus par l'appui renversé 32) établisst en avant en tournant en arrière à l'appui jambes éc. Appuyées sur les poignets (Deltchev) 38) établissement arrière ou grand tour avant carpé ou tendu par l'appui renversé 44) Honma à l'appui 62) bascule dorsale bras tendus à l'appui 68) établissement arrière à l'équerre écartée (2s) 80) bascule dorsale ou tour d'appui arrière tendu à l'appui renversé (2s) 92) de l'appui, élan à l'appui renversé (2s)
<b>II</b> Eléments de force et de maintien (2s)	1) équerre ou équerre écartée (2s) 7) suspension dorsale horizontale (2s) 13) suspension faciale horizontale 2(s) 25) s'élever à l'ATR bras et corps fléchis (2s) aussi jambes écartées 31) tour d'appui avant lentement carpé à l'appui	2) équerre, jambes levées verticales (2s) 8) appui facial horizontal jambes écartées (2s) 14) toutes les croix (2s) 26) S'élever corps tendu bras fléchis ou corps fléchi bras tendus ou de l'appui facial horizontal écarté à l'ATR (2s) aussi jambes écartées 32) tour d'appui avant lentement tendu à l'appui 38) Abaissement arr. en tournant lentement, bras et corps tendus à l'équerre écartée (2s) 50) établi. de force bras fléchis à la suspension dorsale horizontale (2s). 56) de la croix ou croix d'angle, tourner en av. à la suspension dorsale horizontale (2s) 62) de l'ATR, s'abaisser horiz. à la suspension dorsale horizontale (2s) 93) de l'ATR, s'abaisser en passant par la croix renversée à la suspension renversée
<b>III</b> Elans menant à un élément en force (2s)		2) établissement en avant à l'équerre 2s 8) bascule à l'équerre (2s) 14) Elancer à la suspension en arrière, renversement avant à l'équerre (2s) Honma à l'équerre 2s
<b>IV</b> Sorties	1) salto avant carpé ou tendu 19) établissement arrière et salto arrière groupé (Koste) 25) salto arrière carpé ou tendu	2) salto avant carpé ou tendu avec ½ t 20) établissement arrière et salto arrière carpé ou tendu 26) salto arrière tendu avec ½ t ou 1/1 t 39) double salto arrière groupé ou carpé

éléments interdits pour juniors, cadets, minimes

## 432. - EXIGENCES GENERALES DE CONTENU AUX ANNEAUX.

1. De la station, le gymnaste doit sauter ou être soulevé en suspension fixe aux anneaux avec les jambes serrées et une bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol. L'entraîneur n'est pas autorisé à donner un élan préliminaire.

Un exercice doit débuter de la suspension bras tendus et en position verticale. Le gymnaste ne peut pas fléchir les bras pour amorcer son exercice; sauf prise d'élan ou spécificité de l'élément.

2. L'exercice doit contenir un nombre à peu près égal d'éléments d'élan, de maintien et de force. Par conséquence, un exercice ne peut inclure plus de **3 éléments des groupes 2 et/ou 3 en succession directe** (à la suite). Le 4<sup>ème</sup> et suivants sont considérés comme répétitions et ne sont pas reconnus par le jury D. Si le gymnaste souhaite exécuter plus d'éléments, il doit exécuter au moins un élément d'élan (groupe 1) minimum B à l'exception de toute bascule d'élan/bascule dorsale ou élément de la même case) entre la 1<sup>ère</sup> séquence de 3 éléments et un autre élément ou la séquence suivante.

Exemples : 1 B 2 3 4

1 2 B 3 4

1 2 3 B 4

3. Les élancés en arrière à l'appui qui ne se terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élance dans la direction opposée en suspension sont pénalisés par le jury E. Exemple :

bascule à l'appui, élan en arrière, abaisser à la suspension et établissement en avant.

Il n'y a pas d'abaissement à partir d'une position de maintien, exemple : équerre 2s basculer en arrière à la suspension renversée, équerre 2s repousser en arrière à la suspension, appui renversé 2s descente de soleil ou lune, croix 2s descente à la suspension renversée.

Pour l'élément établissement arrière puis équerre 2s, il n'y a pas d'erreur de composition, donc pas de pénalisation.

4. Le gymnaste doit atteindre les positions de maintien directement, avec les bras tendus et sans correction de la position du corps.

5. Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

6. Pendant les éléments d'élan à une position de maintien, la position transitoire des épaules ne peut être au-dessus de la position finale de maintien.

7. Une prise incorrecte des anneaux lors des éléments de maintien en force n'est pas permise. Une prise est incorrecte lorsqu'une flexion des poignets est utilisée pour un avantage dans l'exécution d'éléments de force.

8. Les bras doivent être tendus partout où la nature de l'élément le permet.

9. Un élément d'élan à l'appui renversé (2s) est requis.

## 433. - PENALISATIONS PAR LE JURY E.

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste	+		
Abaissement en arrière		+	
Croisement des câbles pendant un élément		+	
Élément de maintien non codifié tenu 2s ou plus	Par élément		
Fautes de combinaison		+	
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois)	+		
Flexion des bras lors des élans menant à un maintien en force ou pour réaliser une position de maintien	+	+	+
Toucher les câbles avec les bras, les pieds ou le corps.		+	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles			0,5 + NR (jury D)
Chute depuis l'appui renversé			0,5 + NR (jury D)
Balancement excessif des câbles	Par élément		
Faute d'angle lors d'un maintien de force précédant une élévation à un autre élément de force (s'applique également au 2 <sup>ème</sup> élément)	+	+	<del>0,5</del> <del>+ NR (jury D)</del>

1. Si un élément de maintien **non codifié** (ex : position renversée ou mi-renversée ou suspension dorsale) est tenu pendant 2 secondes ou plus, déduire – 0,1 chaque fois.

2. Un exercice doit débuter de la suspension bras tendus et en position verticale. Le gymnaste **ne peut pas** fléchir les bras pour amorcer son exercice; sauf prise d'élan ou spécificité de l'élément. Toute flexion sera pénalisée de 0,1 ou 0,3 ou 0,5.

3. Une descente de lune doit être réalisée correctement techniquement (corps tendu, alignement bras / corps) pour ne pas être confondue avec la chute depuis l'appui renversé.

4. Croix 2s avec une déviation de 16 à 30° et s'élever à l'équerre 2s, la pénalisation de 0,3 pour la croix est aussi appliquée à l'élément s'élever à l'équerre.

5. La position renversée ou mi-renversée tenue 2s ou plus est pénalisée de 0,1 chaque fois.

6. Les éléments IV.25 « s'élever bras fléchis et corps fléchi à l'ATR 2s » et IV.26 « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2s » réalisés avec les jambes écartées ne sont pas pénalisés par le jury E pour jambes écartées.

7. Il y a faute de composition avec déduction de 0,3 lorsqu'un élément se termine dans un sens pour repartir dans l'autre ; ex : bascule puis équerre, établissement avant puis équerre, équerre écartée puis équerre.

8. Une prise lors des éléments de maintien en force est incorrecte lorsqu'il y a une flexion des poignets, (poignet droit : pas de prise incorrecte).

9. Seulement pour les éléments de force à l'appui renversé avec bras fléchis, quand la technique oblige à

**toucher légèrement** les câbles avec les bras, il n'y aura pas déduction pour le contact, ex : s'élever bras fléchis à l'appui renversé.

10. Le gymnaste peut fléchir les bras dans les transitions entre éléments lorsque cela est nécessaire pour exécuter l'élément suivant.

11. si le gymnaste démontre peu de changement dans la position du corps dans le passage d'une position de maintien à une autre, des fautes d'exécution (0,10 0,30 0,50) doivent être appliquées et la non reconnaissance est possible.

### 434. - REMARQUES CONCERNANT LE JURY D.

#### Pénalisations jury D

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
<b>Pas d'élan à l'appui renversé (2s)</b>		+	
Plus de 2 éléments Guczoghy ou 2 éléments Li Ning		+ NR (jury D)	

**Pour les catégories Coupe Espoir, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et CNI, un bonus de 0,3 sera donné aux gymnastes qui réalisent un élément d'élan à l'appui renversé.**

(Seuls les 5 éléments suivants peuvent satisfaire à cette exigence. I.81 Etablissement av. à l'ATR (2 s.) avec les bras tendus. I.87 Etablissement arrière ou grand à l'appui renversé avec les bras tendus (2 s.) I.92 De l'appui, élan arr. à l'ATR (2 s.) I.93 Honma et élan arr. à l'ATR (2 s.) I.94 Honma tendu et élan arr. à l'ATR (2 s.) **pas la I.80**

1. Pour les **juniors, cadets et pupilles**, les éléments avec saltos en arrière à la suspension et éléments type Li Ning ne sont pas permis et seront donc non reconnus.

2. Tous les éléments de montée et d'élévation en force doivent suivre un élément de maintien et se terminer par un maintien de 2 secondes. Ils ne sont reconnus que si la partie de maintien précédente a été reconnue et si la position finale est tenue au moins 1 seconde

3. Tous les éléments Yamawaki et Jonasson montrant un support franc ou un arrêt ne seront pas reconnus pour la difficulté. Un Honma à l'appui et élan en avant à la suspension ne sera pas reconnu et ne pourra pas être décomposé. Ces éléments avec un léger soutien seront reconnus avec des déductions pour les petites et moyennes fautes.

4. Les éléments d'élan menant à une position de maintien avec changement de direction sont considérés comme 2 éléments (par exemple : établissement avant à l'appui facial horizontal).

5. Les éléments avec croisement des câbles sont interdits et sont pénalisés comme fautes de composition.

6. Un grand tour avec les bras fléchis >45°, qui est réalisé selon la technique de **l'élan**, est un élément **reconnu** et les déductions pour mauvaise exécution seront apportées. Un grand tour qui est réalisé en **force** avec une flexion marquée des bras (> 45°), ne sera pas reconnu.

7. Règles concernant la non reconnaissance des éléments de maintiens ou d'élan à un maintien :

- la tête du gymnaste se situe entièrement au-dessus du cercle des anneaux pour une croix renversée
- les aisselles du gymnaste se situent entièrement au-dessus du cercle des anneaux dans une croix- les épaules

du gymnaste se situent entièrement au dessus du cercle des anneaux dans une hirondelle  
- les anneaux sont fermés dans une hirondelle.

8. Les éléments IV.25 « s'élever bras fléchis et corps fléchi à l'ATR 2s » et IV.26 « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2s » avec les jambes écartées sont reconnus par le jury D et ne sont pas pénalisés par le jury E.

9. Les éléments du type Pineda doivent être exécutés lentement avec corps et bras tendus et une pause momentanée à la suspension faciale horizontale.

10. Les positions avec jambes levées 2 secondes doivent être exécutées avec les jambes en position verticale.

11. les éléments d'élan doivent être réalisés avec amplitude, par exemple : renversement avant ou arrière en élan (dislocation) épaules à hauteur des anneaux, établissement arrière pieds à hauteur des anneaux

12. Pour les éléments d'élan à une position de maintien, la position transitoire des épaules avec une déviation supérieure à 45° entraîne la non reconnaissance de la difficulté. Celle ne peut pas être décomposée et la position de maintien même avec une déviation faible n'est pas reconnue. Ex : bascule croix 2s avec une déviation dans la bascule >45°, non reconnue et croix horizontale non reconnue.

13. La difficulté Csollany (page 81, I. 8 du code de pointage) est interdite pour les juniors, cadets et minimes.

14. L'élément élan à l'ATR 2s (I.92) doit être réalisé bras tendus et corps tendu. Un cassé du corps supérieur à 45° et/ou une flexion de bras supérieure à 45° entraîne la non reconnaissance de l'élément.

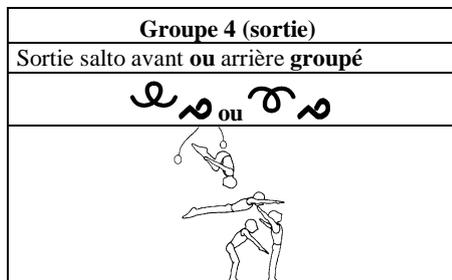
### 435. - REPETITIONS SPECIALES.

1. Le gymnaste ne peut exécuter une même position finale de maintien en force que **deux fois au maximum et une fois par groupe pour la reconnaissance de la difficulté (1 pour le groupe II et 1 pour le groupe III).**

2. Maximum 2 éléments de type Guczoghy et maximum 2 éléments de type Li Ning peuvent être présentés. Le 3<sup>ème</sup> et suivant seront considérés comme répétition.

## 436. - ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

Pour les catégories Coupe Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et la Coupe Nationale Inter club, l'élément de sortie référencé F.S.C.F, ne donne pas de point de difficulté et ne peut pas remplir l'exigence de groupe sortie.



Pour la **coupe nationale interclub**, 1 à 4 éléments peuvent être comptabilisés au maximum pour le nombre d'éléments de la note maximale d'exécution (voir R – 24)

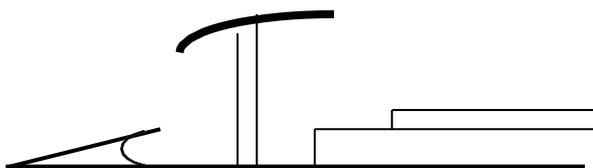
En Honneur, et coupe seniors, la sortie FSCF n'est pas reconnue et est pénalisée de 0,5 par le jury E mais pas de pénalisation par le responsable du jury.

## 44. - SAUT.

Hauteur de la **table de saut** mesurée à partir du sol :

- Honneur, Coupe Nationale Senior, Junior 1, Junior 2, Senior 1, Coupe Nationale Espoir, Vétéran, Senior 2, Cadet 1, Cadet 2 : **1, 35 m.**
- Pupilles 1 et 2 : **1, 20 m.**

Hauteur de tapis : 0, 20 m + tapis supplémentaire obligatoire de 0,10 m



Chaque saut est exécuté à partir d'un élan avec un appel des deux jambes serrées (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un court appui des deux mains sur la table de saut. Le saut peut contenir une ou plusieurs rotations autour des deux axes du corps.

### 441. - CARACTERISTIQUES DU SAUT.

1. Le saut est exécuté à partir d'un **élan** avec un **appel des deux jambes serrées** (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un **court appui** d'une ou des deux mains sur la table de saut.

2. Le saut peut contenir une ou plusieurs **rotations** autour des deux axes du corps.

3. Le gymnaste doit commencer chaque saut de la station, jambes serrées. La longueur de l'élan ne doit pas dépasser 25 mètres, calculés à partir de la partie la plus proche de la table de saut. Le saut débute avec le premier pas ou sursaut du gymnaste, mais l'évaluation commence au contact avec le tremplin. La longueur de l'élan doit être marquée sur ou à côté de la piste d'élan. Une latte est fixée en travers de la piste au début de l'élan.

4. Le saut se termine à la **station dorsale ou faciale** jambes serrées derrière l'engin.

5. Avant de sauter, le gymnaste doit afficher le numéro d'identification du saut qu'il a l'intention d'exécuter. Il n'y a pas de pénalisation si le gymnaste n'exécute pas le saut du numéro annoncé : le jury détermine la nouvelle note de départ.

6. Le gymnaste ne peut effectuer son envol que vers l'avant ou vers l'arrière et avec les jambes serrées. Le seul élément permis avant le tremplin est la rondade. Dans de tels cas, l'utilisation d'un tapis de protection autour du tremplin, qui doit être fourni par l'organisation du concours, est obligatoire. Le gymnaste peut utiliser pour les mains le tapis fourni seulement par l'organisation du concours.

7. Les sauts avec salto dans la phase d'envol et les sauts avec **jambes écartées** n'apparaissent pas dans le tableau des difficultés et ne sont pas permis.

8. Dans toutes les catégories, le gymnaste ne dispose que d'un **essai (sauf finales par appareil)**.

### 442. - TABLEAU DES EXIGENCES SPECIFIQUES.

		Toutes catégories
SAUT	I	Un <b>seul saut</b> dans les concours individuels, épreuve libre
	II	Deux sauts différents présentés l'un après l'autre en <b>finale par appareil au saut</b> : - Coupes Nationales - Championnat National individuel.

Lors de la finale par appareil au saut du championnat individuel et des coupes Nationales, le gymnaste doit exécuter deux sauts différents, n'ayant pas le même numéro mais pouvant être du même groupe de structure.

Après le premier saut, le gymnaste retourne immédiatement à la position de départ et, au signal du responsable du jury à l'engin, exécute son deuxième saut.

**La note finale est la moyenne des notes des 2 sauts.**

### 443. - EXECUTION.

**Les critères d'évaluation sont les suivants :**

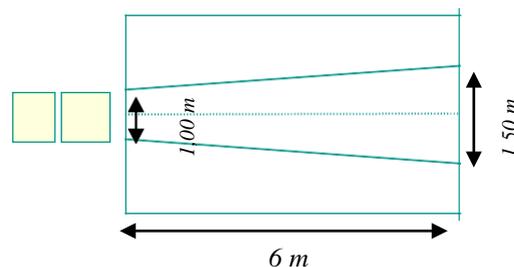
- Phase d'envol, jusqu'au moment de l'appui des deux mains ;
- Phase de vol, y compris la poussée sur la table de saut jusqu'à la station finale. Le gymnaste doit présenter une nette élévation de son corps après la poussée ;
- Position du corps pendant l'appui des mains sur la table de saut ;
- Exécution technique pendant tout le saut ;
- Déviations par rapport à l'axe de la table de saut ;
- Réception.

1. Lors de la phase de vol, le gymnaste doit présenter une nette élévation de son centre de gravité par rapport à la hauteur où celui se trouve au moment de la poussée.

2. Règles relatives à la réception :

a) le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans le secteur marqué par des lignes gauches et droites par

rapport à l'axe central de la table de saut. Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception. Il est permis de se poser sur la ligne sans la dépasser. Les juges ne déterminent si l'exigence relative à l'alignement a été remplie qu'une fois que le gymnaste se trouve à la station jambes serrées. Le tapis sur lequel se trouvent les lignes de marquage pour l'alignement doit être solidement fixé de façon à empêcher tout déplacement pendant la compétition.



b) Le gymnaste doit compléter les rotations longitudinales de son saut avant la réception. Le jury E applique la déduction prévue si la rotation est incomplète ; si la rotation est égale ou supérieure à 90°, le jury D ne reconnaît pas le saut annoncé mais un saut de valeur inférieure.

3. Un saut avec salto groupé ou carpé doit présenter une nette extension avant la réception. Une réception que le gymnaste ne s'est pas préparé à exécuter est considérée comme une faute technique et entraîne généralement une déduction pour faute d'exécution technique et une déduction pour faute de réception.

4. Le gymnaste doit présenter la position du corps prévue (groupée, carpée, tendue) de façon nette et indiscutable. Les positions imprécises sont pénalisées par le jury E et peuvent entraîner la reconnaissance d'un saut d'une valeur inférieure par le jury D.

5. Les fautes de réception sont de 0,1 pour chaque petit pas ou 0,3 pour chaque grand pas.

**Les fautes de pas sont limitées à 1,00 pt.**

La **déduction maximale pour un élément avec chute** est de 1 point y compris tous les pas et les appuis sur le sol

**Les jurys D et E attribuent la note 0,0 dans les cas suivants :**

- 1) Le gymnaste a exécuté un saut sans toucher la table de saut avec les mains, (aucune main n'a touché la table de saut).
- 2) Le gymnaste n'utilise pas le tapis de protection autour du tremplin lors d'un saut à partir de la rondade.
- 3) Le saut est tellement raté qu'on ne peut pas reconnaître la forme prévue, ou le gymnaste prend appui des pieds sur la table de saut.
- 4) Assistance de l'entraîneur dans l'exécution du saut.

menant à la chute. D'autres déductions d'exécution pendant la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) continuent de s'appliquer.

6. Si à la réception, le gymnaste termine avec un pied en dehors des lignes de démarcation qui est ensuite suivi par l'autre pied, la déduction est de 0,3 pt pour dépassement avec les deux pieds.

7. Une course d'élan supplémentaire est permise, avec une déduction de **1.00 point** pour **course d'élan vide** (le gymnaste n'a pas touché la table), comme suit :

- **un seul saut (championnats individuels sauf minimes 2 ou benjamins 2)**, une deuxième course d'élan est permise avec déduction. Une troisième course d'élan n'est pas permise.

- **deux sauts (finale par appareil)**, une troisième course d'élan est permise avec déduction. Une quatrième course d'élan n'est pas permise.

8. Le tapis de placement **avant le tremplin** peut être utilisé pour les sauts à partir de la rondade et son utilisation est facultative.

5) La réception n'a pas lieu sur les pieds (au moins un pied doit toucher le tapis avant toute autre partie du corps).

6) Réception en position latérale intentionnelle.

7) Le gymnaste exécute un saut non réglementaire, pré-élément non réglementaire avant le tremplin, salto dans la phase d'envol, etc.).

8) Le 2<sup>ème</sup> saut de la finale au saut du championnat individuel ou des Coupes Nationales a le même numéro que le 1<sup>er</sup>.

#### Déductions du jury D

Faute	
Saut non réglementaire	Note 0,00 par les jurys D et E
Non utilisation du tapis réglementaire autour du tremplin pour les sauts avec rondade	Note 0,00 par les jurys D et E
Répétition du 1 <sup>er</sup> saut lors de la finale par engin	Note 0,00 par les jurys D et E

#### Déductions du jury E

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Faute d'exécution dans la 1 <sup>ère</sup> phase d'envol	+	+	+
Faute technique dans la 1 <sup>ère</sup> phase d'envol	+	+	+
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé	+	+	+
Faute d'exécution dans la 2 <sup>ème</sup> phase de vol	+	+	+
Faute technique dans la 2 <sup>ème</sup> phase de vol	+	+	+
Hauteur insuffisante : pas d'élévation nette du corps	+	+	+
Extension insuffisante avant la réception	+	+	
Rotation longitudinale incomplète	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61° - 90° >90° : saut de valeur inférieure.
Chute ou appui d'une ou des 2 mains à la réception	1,00 point déduction		

#### Déductions du responsable du jury

Faute	
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieure des lignes	0,1 sur la note finale
Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieure des lignes	0,3 sur la note finale
Réception d'un élément totalement à l'extérieure des lignes	0,3 sur la note finale
Plus de 25 m d'élan	0,5 sur la note finale
Course d'élan supplémentaire	1,00 point déduction

## 444. - CLASSEMENT DES DIFFICULTES.

1. Les sauts sont classés en cinq groupes :

- 1 : renversements en avant
- 2 : sauts avec ¼ t ou ½ tour dans la phase d'envol (Tsukahara et Kasamatsu)
- 3 : sauts à partir de la rondade – la 2ème phase d'envol en commençant en arrière
- 4 : sauts à partir de la rondade avec ½ t dans la phase d'envol – la 2ème phase d'envol en commençant en avant
- 5 : Entrée Scherbo dans la 1ère phase d'envol (rondade, saut arrière avec 1/1 t)
- sauts simples (**vétérans**) : saut jambes groupées, saut jambes tendues, saut de poisson et variantes : **valeur 0,5 point.**

2. Chaque saut a reçu un numéro d'identification avec sa propre valeur et est classé dans le tableau des difficultés.

3. Les sauts Cuervo ont la même valeur que les sauts analogues Renversement et salto avec rotation.

4. Les sauts Kasamatsu ont la même valeur que les sauts analogues Tsukahara.

5. Les sauts Yurchenko ont la même valeur que les sauts analogues Tsukahara et Kasamatsu.

5. A moins d'indication contraire, les sauts à partir de la rondade avec ½ t sur la table de saut ont une valeur supérieure de 0,2 à ceux analogues sans ½ t.

6. A moins d'indication contraire, les sauts à partir de la rondade avec ¾ ou 1/1 t sur la table de saut ont une valeur supérieure de 0,6 à ceux similaires de la catégorie Tsukaharas.

**7. les sauts simples ne sont autorisés que pour les vétérans**

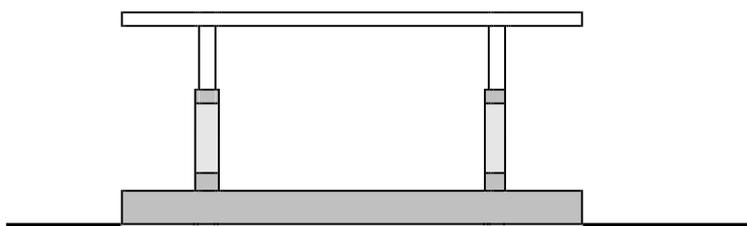
8. Avant chaque saut, le jury D doit être informé du numéro correspondant des tableaux du code de pointage. L'affichage est prévu par le gymnaste ou un aide au moyen du dispositif prévu mais n'est pas pénalisé en cas d'erreur. Exemple : n° 319 – le chiffre 3 correspond au groupe de sauts 3 et les chiffres 19, le numéro du saut dans le groupe.

### Exemples de numéros de saut

	1	2	3	4	5
<b>1,6</b>	101 : Renversement avant	220 : renversement lat. avec ¼ t	335 : rondade, renversement arr.		
<b>1,8</b>	102 : Renversement avant avec ½ t	221 : renversement lat. avec ¾ t	336 : rondade, renvers. arr. avec ½ t	450 : rondade, ½ t et renvs. av.	
<b>2,0</b>	103 : Renversement avant avec 1/1 t	222 : renvers. lat. avec 5/4 t	337 : rondade, renvers. arr. avec 1/1 t	451 : rondade, ½ t et renvs. av. avec ½ t	
<b>2,2</b>	104 : renversement av. avec 3/2 t	225 : renvers. lat. avec ¼ t et salto arr. gr. (Tsukahara gr.)	338 : rondade, renvers. arr. et salto arr. gr. (Yurchenko)	452 : rondade, ½ t et renvs. av. avec 1/1 t	560 : rondade, saut arr avec 1/1t et renvs. arr
<b>2,4</b>	105 : renversement av. avec 2/1 t 107 : Renversement avant et salto av. gr.	223 : renvers. lat. avec ¼ t et salto av. gr. 226 : Tsukahara ca. 227 : Tsukahara gr. avec ½ t	339 : Yurchenko gr. avec ½ t 343 : Yurchenko ca.		561 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et renvs. arr. avec ½ t
<b>2,6</b>	106 : renversement avant et 5/2 t (Tsygankov)			453 : rondade, ½ t et renvs. av. et salto av.gr	562 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et renvs. arr. avec 1/1t
<b>2,8</b>	108 : Renversement av. et salto av. gr. avec ½ t (cuervo groupé) 112 : Renversement av. et salto av. ca.	224 : renversement lat. avec ¼ t et salto av. carpé. 228 : renversement lat. avec ¼ t et salto av. gr. avec ½ t (Kasamatsu)	340 : Yurchenko gr. avec 1/1 t		563 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et salto arr. gr.
<b>3,0</b>				454 : rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. gr ½ t. 455 : rondade, ½ t et renvs. av. ca.	564 : Rondade saut ar. avec 1/1 t et salto arr carpé 565 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et salto arr. gr. avec ½ t
<b>3,2</b>	109 : Renversement av. et salto av. gr. avec 1/1 t (cuervo gr avec ½ t) 113 : Renversement av. et salto av. ca. avec ½ t (cuervo ca.)	229 : Tsukahara gr. avec 3/2 t ou Kasamatsu gr avec ½ t) 270 : Tsukahara tendu	341 : Yurchenko gr. avec 3/2 t 370 : Yurchenko tendu		
<b>3,4</b>				456 : rondade, ½ t et renvs. av. ca. avec ½ t	566 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et salto arr. gr. avec 1/1 t

	1	2	3	4	5
<b>3,6</b>	114 : Renversement av. et salto av. ca. avec 1/1 t (cuervo ca. ½ t) 171 : Renversement av. et salto av. tendu	271 : Tsukahara tendu avec ½ t	371 : Yurchenko tendu avec ½ t		
<b>3,8</b>				471 : Rondade ½ t et renv. av. tendu	567 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et salto arr. gr. avec 3/2 t 570 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et renvs. arr. et salto arr. tendu (Scherbo)
<b>4,0</b>	110 : Renversement av. et salto av. gr. avec 3/2 t (cuervo gr. 1/1 t) Kroll 115 : Renversement av. et salto av. ca. avec 3/2 t (cuervo ca. 1/1 t) 116 : Renversement av. 1/1 t et salto av. gr. (Behrend) 172 : Renversement av. et salto av. tendu avec ½ t (ou cuervo tendu)	230 : Tsukahara gr. avec 2/1 t (Barbieri) ou Kasamatsu 1/1 gr 272 : Tsukahara tendu avec 1/1 t ou Kasamatsu tendu	342 : Yurchenko gr. avec 2/1 t 372 : Yurchenko tendu avec 1/1 t		
<b>4,2</b>			.	472 : Rondade ½ t et renv. avr. tendu ½ t	571 : Scherbo avec ½ t
<b>4,4</b>	111 : renversement av. et salto av. gr. avec 2/1 t (cuervo gr 3/2 t) 117 : Renversement av. avec 1/1 t et salto av. carpé (Rehm) 173 : Renversement av. et salto av. tendu. avec 1/1 t (cuervo tendu ½ t)	273 : Tsukahara tendu avec 3/2 t ou Kasamatsu tendu avec ½ t	373 : Yurchenko tendu avec 3/2 t		
<b>4,6</b>				473 : Rondade ½ t et renv. av. tendu 1/1 t	572 : Scherbo avec 1/1 t
<b>4,8</b>	118 : Renversement av. avec 1/1 t et salto av. carpé avec ½ t (Arican) 174 : Renversement av. et salto av. tendu avec 3/2 t (ou cuervo t 1/1t)	274 : Tsukahara tendu avec 2/1 t ou Kasamatsu tendu avec 1/1 t (Akopian)	374 : Yurchenko tendu avec 2/1 t		
<b>5,0</b>				474 : Rondade ½ t et renv. av. tendu 3/2 t	573 : Scherbo avec 3/2 t
<b>5,2</b>	175 : Renversement av. et salto av. tendu avec 2/1 t (cuervo tendu 3/2 t) 178 : renversement av. et dbl. salto av. gr. (Roche)	275 : Kasamatsu tendu avec 3/2 t (Driggs) 285 : Tsukahara avec salto av gr (Yeo)	375 : Yurchenko tendu avec 5/2 t (Shewfelt) 385 : Yurchenko et salto arr. Gr (Melissanidis)		
<b>5,4</b>				475 : Rondade ½ t et renv. av. tendu 2/1 t 478 : rondade, ½ t et renvs. av. et double salto av. groupé	574 : Scherbo avec 2/1 t
<b>5,6</b>	176 : renversement av. salto av. tendu avec 5/2 t (cuervo t 1/1t) 179 : Roche avec ½ t 191 : renversement av. et dbl. salto av. carpé	276. Kasamatsu tendu avec 2/1 t (Lopez) 286 : Tsukahara avec salto av carpé	376 : Yurchenko tendu avec 3/1 t 386 : Melissanidis carpé		
<b>5,8</b>	135 : renversement av., salto av. tendu avec 2/1 t			476 : Rondade ½ t et renv. av. tendu 5/2 t	575 : Scherbo avec 3/2 t
<b>6,0</b>	177 : renversement av. salto av. tendu avec 3/1 t 192 : renversement av. et dbl. salto av. carpé avec 1/2t	276. Kasamatsu tendu avec 5/2 t 287 : Double Tsukahara gr avec 1/1 t		.	

## 45. - BARRES PARALLELES



Hauteur de l'engin : **1,80 m** au-dessus du tapis  
 Epaisseur du tapis : 0,20 m, tremplin de 20cm

Un exercice aux barres parallèles comprend des éléments d'élan et volants, tirés de tous les groupes d'éléments, avec différentes transitions entre les appuis et les suspensions.

La hauteur des barres n'est pas modifiable, (sauf abaissement autorisé pour les pupilles).

### 451. - TABLEAU DES EXIGENCES SPECIFIQUES.

groupes	Valeur A	Valeur B
<b>I</b>  Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres	1) Tout appui renversé 2s sur 1 ou 2 barres (2s), élan arrière à l'ATR 2s 7) toutes les équerre 2s 13) passer les jambes écartées en av. à l'appui ou l'équerre 2s 19) passer les jambes éc. en arr. à l'app. 79) Tout appui renversé avec ½ t avant (aussi avec 2s) 85) ½ t arrière en appui renversé (aussi avec 2s) 115) cercle des jambes ou cercle écarté en extrémité des barres	2) Kato 8) Caminucci 14) passer les jbes écartées en arr. à l'appui renversé 20) passer les jbes éc. en arr. et salto av. à la susp brach (☞) 26) s'élever à l'ATR bras tendus corps fléchi ou bras fléchis corps tendu 2s dans 1 ou 2 barres aussi jambes écartées 32) Carballo 50) appui renversé ¼ t et ¼ t à l'appui 62) demi-tour en arr. à l'appui 68) Healy à la susp. brachiale 74) élan en arrière avec ½ t sauté à l'ATR 80) Tout 1/1t en appui renversé sur 2 barres 86) de l'ATR sur 1 barre, ½ t ou ¾ t av. ou arr. en appui rev. 98) 5/4 Salto av. gr. ou ca. à la susp. brach. (☞) 104) salto av. gr. ou ca. avec ¼ t à la susp lat. sur 1 barre 116) en centre ou vers l'ext., 1 cercle de jambe ou cercle écarté
<b>II</b>  Eléments d'élan qui commence à la suspension brachiale	1) établissement avant à l'appui 7) établissement avant avec ¼ t à la suspension latérale à l'extérieur 55) établissement arrière et passer les jambes écartées en avant à l'appui bras fléchis	2) établis. en av. et passer les jambes en arr. à l'app. rev. 8) rouler arr. avec ½ t à la susp. brach. ou établis. en av. et Kato sauté à l'appui (Watanawe) 14) rouler arrière à l'appui renversé avec bras tendu 20) rouler arr. et passer les jbes av. à la susp. brach. (☞) 32) établissement arr. à l'ATR (aussi avec 1/2t) 38) établis. arr. avec ½ t et passer les jbes en arr. à la susp. brach. 44) établissement arrière avec ½ t à l'appui 56) établissement arrière et passer les jambes écartées en avant à l'appui bras tendus
<b>III</b>  Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres Et établissement avant en tournant en arrière	61) bascule d'élan 97) bascule allemande à la suspension brachiale 115) établis av. en tournant en arr. avec transport à la susp. 121) tour d'appui avant à l'appui	8) Moy carpé en passant jbes ec. en arr. avec ½ t à la susp. brachiale (aussi jambes serrées) 14) Moy à l'appui jambes fléchies (aussi sans lacher prises) 32) s'abaisser avec salto arr tendu à la susp. 44) grand tour arr. avec passer les jbes éc. à la susp. brach. (☞) 115) bascule avec ½ t à l'appui 68) bascule en passant les jambes écartées en arrière à l'appui renversé sur 1 ou 2 barres 74) bascule d'élan sur 1 barre par l'eq. éc. à l'ATR 80) bascule d'élan par l'eq. jamb lev. vert. et saut avec ½ t à la susp. sur l'autre barre (Li Donghua) 98) bascule allemande à l'appui 104) bascule allemande avec ½ t à la susp. brach. 116) établis av. en tournant en arr. à l'appui 122) Tour d'appui avant avec ½ t à l'appui 128) Sur 1 barre, établissement avant en tournant en arrière à l'appui renversé et saut sur l'autre barre
<b>IV</b>  sorties	1) salto avant carpé ou tendu 19) salto arrière carpé ou tendu 43) sur extrémité, de la susp. salto arrière tendu	2) salto avant carpé ou tendu avec ½ t 20) salto arrière carpé ou tendu avec ½ t 32) double salto arr. gr. de l'extrémité des barres 44) de la susp. sur l'extrémité double salto arr. gr.

(☞) éléments interdits pour juniors, cadets, minimes

## 452. - EXIGENCES GENERALES DE CONTENU.

1. L'entrée, ou la course d'élan, doit commencer de la station avec les jambes jointes. L'exercice débute avec le contact d'une ou des deux mains avec l'engin ; le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre l'élan d'une jambe ou effectuer un pas. Les pieds doivent donc quitter le sol en même temps.

2. L'utilisation d'un tremplin de 20 cm à l'entrée est autorisée, sur le tapis réglementaire. En cas d'absence de tapis de protection réglementaire en bout de barre, le gymnaste a la possibilité d'utiliser un tremplin de 40 cm maximum ou un tremplin supplémentaire de 20 cm pour l'entrée en bout de barre.

3. Les pré-éléments (éléments exécutés avant l'entrée) ne sont pas permis. Le gymnaste ne peut exécuter aucun élément comportant une rotation de plus de 180° autour de l'un des axes du corps avant de saisir la barre ou les barres.

4. Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

5. Les élanés en arrière à l'appui ou à la suspension brachiale qui ne terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élanche dans la direction opposée en suspension brachiale ou en suspension ne sont pas permis. Exemple :

- élan en arrière en suspension brachiale pour passer à la bascule d'élan,
- élan en arrière en appui pour passer à l'établissement avant,
- élan en arrière en appui pour passer à la suspension,
- de l'appui renversé, descendre en appui sur les épaules pour rouler en avant.

6. Il n'est pas permis des appuis supplémentaires d'une main pendant les éléments en tournant autour d'un bras comme grands tours avec 360° ou plus, établissements en arrière avec tour, établissements avant avec tour, établissements avant en tournant en arrière avec tour. Ils doivent être considérés comme terminés quand un appui supplémentaire d'une main survient.

7. Pour les éléments qui passent par la suspension, les jambes peuvent être fléchies mais pour les bascules, elles doivent être tendues.

## 453. - PENALISATIONS PAR JURY E.

Genre de faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Entrée avec appel d'une jambe		+	
Abaissement en arrière		+	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé	+		
Élément type Chiarlo écart excessif des mains et/ou déviation du corps	+	+	+
Pré-élément (rondade, salto, etc.)			+
Marcher ou ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		
Manque d'extension avant la reprise après salto	+	+	
Manque de contrôle avant la reprise après salto ou/et heurter l'engin		+	+

1. L'élément « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2s » réalisé avec les jambes écartées n'est pas pénalisé par le jury E pour jambes écartées.

2. L'élément établissement arrière et passer les jambes écartées en avant avec **reprise à la suspension brachiale** n'est pas reconnu et est pénalisé de 0,5 pour faute technique.

3. En honneur et coupes seniors, l'élément FSCF « établissement arrière » est considéré comme un demi-élan.

4. La déduction pour manque d'extension avant la reprise après un salto est appliquée si l'extension (ouverture) n'est pas à l'horizontale.

5. Les éléments exécutés sur **une** barre doivent être exécutés sur une barre avec les mains légèrement écartées. Une légère déviation des épaules et/ ou du corps est autorisée parce que la position des mains n'est pas naturelle. Une déduction sera appliquée pour écart excessif des mains et / ou déviation du corps.

6. Dans les éléments avec Moy ou grand tour à l'appui renversé, les jambes doivent être **tendues dans la descente**. La flexion dans la descente de l'appui renversé (entre la verticale et l'horizontale) est pénalisée de **0,1 ou 0,3**. La flexion des jambes dans la suspension n'est pas pénalisée.

## 454. - REMARQUES CONCERNANT LE JURY D.

1. Les éléments d'élan dont la **reprise** se fait intentionnellement à l'appui avec **les bras fléchis** ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments correspondants dont la reprise se fait à la suspension brachiale. Si l'élément à la suspension brachiale n'est pas codifié, l'élément à l'appui avec les

bras fléchis supérieurs à 45° n'est pas reconnu ; par exemples : demi tour en avant à l'appui bras fléchis, Moy à l'appui bras fléchis = non reconnaissance.

L'élément établissement arrière et passer les jambes écartées en avant avec **reprise à la suspension brachiale** n'est pas reconnu.

2. De nombreux d'éléments d'élan mènent à l'appui renversé sur une ou deux barres. L'appui renversé à partir d'un élan ne doit pas être tenu, mais le gymnaste doit exécuter l'élément de façon à montrer qu'il aurait pu tenir l'appui renversé s'il l'avait voulu. Si l'appui renversé est tenu, il peut être reconnu comme élément supplémentaire.

3. Les éléments suivants sont interdits :  
 - parties de maintien et éléments de force n'apparaissant dans les tableaux de difficultés,  
 - saltos et sorties en suspension latérale sur une barre  
 - saltos avec réception à l'appui brachial ou appui bras fléchis pour les **juniors, cadets et pupilles**.

4. Les éléments d'élan exécutés de l'appui avec les bras fléchis ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments correspondants exécutés de l'appui ou par l'appui.

5. A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les éléments qui commencent ou se terminent en prise atypique (supination ou pronation) ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments analogues qui commencent ou se terminent en prises normales.

6. Les éléments formés par la combinaison d'éléments doivent être réalisés sans pause entre les éléments. Sinon, ils reçoivent leurs valeurs indépendantes.

7. Un élément d'élan par l'appui renversé, par exemple : ½ tour avant à l'appui renversé, doit être exécuté au minimum à 45° au-dessus de l'horizontale, sinon il ne sera pas reconnu.

8. Les éléments exécutés sur une barre ont la même valeur que sur les deux barres, à l'exception des éléments connectés avec un élément type Healy qui augmente

d'une valeur si l'élément est réalisé sans faute grossière. Le maintien à l'appui renversé sur une barre est autorisé. Pour être reconnu comme élément Healy, le Healy doit être exécuté avec un tour de 360° ou plus. Exemple : élément en élan (valeur B minimum) à l'ATR sur une barre en position latérale requerra un Healy avec tour 450°.

Un élément qui se termine jambes écartées sur une barre ne peut augmenter la valeur de difficulté.

9. Pour les éléments avec tours, les tours ne sont pas reconnus comme faisant partie de l'élément si sont exécutés après la position d'appui renversé ou après un saut à l'appui renversé. Par exemple : établissement avant en tournant en arrière avec dislocation et saut à l'appui renversé et tours ou grand tour arrière avec ½ tour sauté suivi par tours, ...

10. L'élément « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2s » avec les jambes écartées est reconnu par le jury D et n'est pas pénalisé par le jury E.

11. Les éléments avec passer les jambes en arrière et à l'appui renversé ne sont pas reconnus en cas de rebond sur la barre ou abaissement des hanches dans la tentative d'atteindre la position en appui renversé. Ils ne peuvent pas être décomposés même si l'ATR est tenu 2s. Le jury E appliquera une pénalisation de 0,5 dans le cas d'abaissement des hanches.

12. En honneur, l'élément FSCF du groupe 2 « établissement arrière » est considéré comme un demi-élan.

13. L'élément Moy peut partir de l'appui ou de l'appui renversé pour être reconnu.

#### 454. - REPETITIONS SPECIALES

1. Les éléments avec salto : l'exercice ne peut inclure qu'une seule variation du même élément (dans un même groupe); par exemple : Morisue groupé - Morisue carpé.

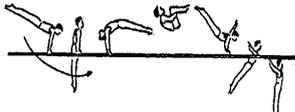
2. Maximum deux grands tours arrière à l'appui renversé (III.21, III.22, III.28, III.29, III.35).

3. Maximum deux établissement avant en tournant en arrière à l'appui renversé (III.106, III.107, III.14, III.119, III.120, III.130, III.136).

#### 455. - ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F

Pour les catégories Coupe Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et la Coupe Nationale Inter club, l'élément de sortie référencé F.S.C.F, ne donne pas de point de difficulté et ne peut pas remplir l'exigence de groupe de sortie.

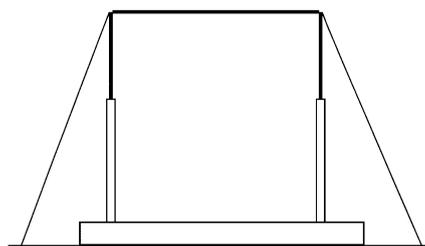
<b>Groupe 4 (sortie)</b>
sortie salto avant ou arrière groupé



Pour la coupe nationale interclub, 1 à 4 éléments peuvent être comptabilisés au maximum pour le nombre d'éléments de la note maximale d'exécution (voir R – 24)

En Honneur, et coupe seniors, la sortie FSCF n'est pas reconnue et est pénalisée de 0,5 par le jury E mais pas de pénalisation par le responsable du jury.

## 46. - BARRE FIXE



Hauteur de l'engin : **2,60 m** au-dessus du tapis  
 Epaisseur du tapis : 0,20 m + 1 tapis supplémentaire de chaque côté de 0,10 m

Un exercice moderne à la barre fixe est une présentation dynamique enchaînant des éléments d'élan, des rotations et des parties volantes sans arrêt, exécutés près et loin de la barre en prises diverses.

### 461. - TABLEAUX DES EXIGENCES SPECIFIQUES.

groupes	Valeur A	Valeur B
<b>I</b> <b>Longs élans en suspension et rotations</b>	1) établissement arrière à l'appui renversé 7) établissement arrière à l'appui renversé avec ½ t 13) grand tour avant 19) grand tour avant avec ½ t par l'appui renversé 31) grand tour arrière 37) grand tour arrière avec ½ t 43) grand tour arr. sauté prises palmaires 73) grand tour arrière avec dislocation av. en montant en arrière par l'appui renversé (skoumal)	2) établissement arrière à l'appui renversé avec 1/1 t aussi a mixte 8) élan en arrière et pirouette à la suspension 14) grand tour avant avec 1/1 t prises mixtes 20) grand tour avant avec sauté ou avec ½ t 26) grand tour avant d'un bras prises palm. (360°) 32) grand tour arrière d'un bras (360°) 44) grand tour arrière sauté 50) grand tour arr. sauté avec ½ t en prises cubitales 56) grand tour arrière avec ½ t en prises cubitales 62) Elan en avant sauté en prises cubitales 68) grand tour en prises cubitales 74) Ono
<b>II</b> <b>Eléments volants</b>		1) établissement arrière en passant les jbes écart. en avant à la suspension dorsale 20) établissement arrière et sauté carpé avec ½ t à la suspension (Voronin) 26) établis. arr. et sauté dorsal avec 1/4 t à la susp.
<b>III</b> <b>Eléments près de la Barre et éléments Adler</b>	1) (Bascule d'élan ou petite bascule) à l'appui ou de la prise mixte bascule à l'appui renversé avec ½ t 13) de la suspension ou de l'appui, élan par dessus par l'appui renversé ou tour d'appui arrière par l'appui renversé 19) de la suspension ou d'appui élan par dessus par l'appui renversé avec ½ t 25) de la suspension ou d'appui élan par dessus sauté à l'appui renversé 79) élan en arrière à la suspension dorsale 103) élan circulaire carpé en avant et passer écart en arrière à la suspension ou à l'appui	2) bascule d'élan à l'appui renversé de la prise palmaire ou mixte avec 1/1t à la prise mixte 8) de l'appui renversé tour d'appui avant par l'appui renversé (Weiler) 14) Weller avec 1/2t 20) de la suspension ou de l'appui, élan par-dessus par l'appui renversé avec ½ t prises cubitales 32) élan circulaire carpé écarté ou carpé libre en av. par l'appui renversé (Endo) 38) élan circulaire Endo avec ½ t par l'appui renversé 44) élan circulaire carpé écarté ou carpé libre en arr. par l'appui renversé (Stalder) 50) élan circulaire Stalder avec ½ t par l'appui renversé 56) élan circulaire Stalder sauté par l'appui renversé 80) établissement Steineman 92) Etablis. Steineman avec passé costal arr. à l'appui ou à la suspension 104) élan circulaire carpé en avant et passer éc. par l'appui renversé
<b>IV</b> <b>sorties</b>	1) Salto avant carpé ou tendu aussi avec ½ t 25) Salto arr. ca. ou tendu aussi avec ½ ou 1/1 t 61) Poisson écarté ou poisson ou poisson ½ t	1) salto avant tendu avec 1/1t ou 3/2 t 26) salto arrière tendu avec 3/2 t ou 2/1 t 32) double salto arrière groupé ou carpé 50) double salto arr. gr. ou ca. par-dessus la barre 62) Poisson avec 1/1 t ou 3/2 t

La sortie salto avant ou arrière corps **carpé ou tendu** est codifiée comme difficulté A. Une position **groupée** entraîne la non reconnaissance en honneur et coupe senior. Dans les autres catégories, elle est reconnue comme difficulté FSCF.

## 462. - EXIGENCES GENERALES DE CONTENU.

1. De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement avec une bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
2. L'exercice de barre fixe comprend exclusivement des éléments d'élan sans arrêt.
3. Le gymnaste doit présenter une nette élévation du corps au-dessus de la barre lors des éléments volants.

4. Pour les éléments avec tour, à la reprise de la barre avec la 2<sup>ème</sup> main, la rotation longitudinale doit être terminée. Toutes déviations par rapport à la verticale et longitudinales seront pénalisées par le jury E selon l'angle :

- rotation longitudinale incomplète, (voir page CP-12).  
Sous 90°, les éléments sont non reconnus
- déviation par rapport à la verticale ; voir § 6 et 7

## 463. - PENALISATIONS PAR JURY E.

Genre de faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élan, arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position.	+	+	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Déviations par rapport au plan du mouvement.	< ou = 15°	> 15°	
Abaissement en arrière ou erreur de composition		+	
Élément non réglementaire exécuté avec pieds sur la barre ou à partir de cette position		0,3 + NR (jury D)	
Bras fléchis à la reprise après éléments volants	+ < 90°	+ > 90°	
Genoux fléchis lors des actions de préparation	+ (chaque fois)	+ (chaque fois)	
Élément qui ne continue pas dans la direction voulue		0,3 + NR (jury D)	
Tous les éléments volants avec salto au dessus de la barre sans grand tour après		+	

1. Les élancés en arrière à l'appui ou appui renversé à la fin desquels le gymnaste s'élance dans la direction opposée sont considérés comme erreur de composition, et pénalisés chaque fois **0,3 point** par le jury E. Exemples :

- bascule à l'ATR pour passer au grand tour arrière
  - bascule en prises dorsales, élan en arrière passer les jambes écartées - Stadler
  - bascule en prises dorsales, élan en arrière à l'appui et tour d'appui libre ou par l'appui renversé
  - établissement arrière sous 45° ou à l'ATR passément filé
  - Elancé en arrière à la suspension, changement sauté en prises dorsales et élan en avant
  - Franchissement costal, élan en avant, engager Endo
- La bascule prises mixtes à l'appui renversé avec 1/2t ou bascule à l'appui renversé grand tour avant (lune) n'est pas pénalisée de 0,3 pour erreur de composition

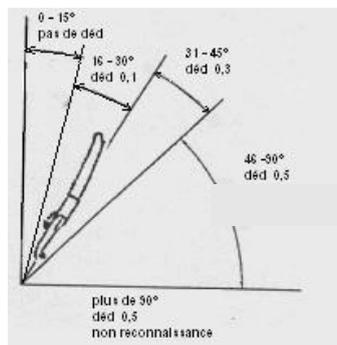
Les éléments ne continuant **pas dans la même direction** seront pénalisés pour erreur de composition de 0,3 et non reconnaissance. Cette règle s'applique pour Endo, Stadler, grand tour avant, etc... sans franchissement de la verticale. Il y a non reconnaissance + erreur de composition + erreur pour déviation.

2. Pour l'élément Adler par l'appui renversé, on applique les pénalisations lors de l'entrée en cubital selon les angles 15-30-45-90° article 3.

3. Déviations par rapport à la verticale pour les éléments d'élan à ou passant par l'appui renversé aussi avec tours (bascule ATR, établissement arrière ATR, élan pour dessous par l'appui renversé, grand tour avant 1/2 tour, grand tour arrière 1/2 t, Endo, Endo 1/2 t, Stadler, Stadler 1/2t ...):

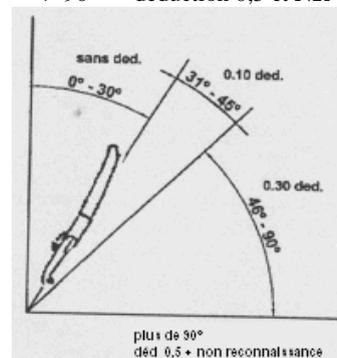
- 0 - 15° pas de déduction
- 16 - 30° déduction 0,1
- 31 - 45° déduction 0,3
- 46° - 90° déduction 0,5

> 90° déduction 0,5 et non reconnaissance (jury D)



4. Déviations pour les éléments **avec tour** qui finissent en **prises mixtes ou cubitales** (grand tour arrière 1/2t prises cub ou mixtes, lune 1/1t prises mixtes, lune 1/1t prises cubitales, Endo 1/1t prises mixtes, Endo 1/1t prises cubitales,...):

- 0 - 30° pas de déduction
- 31 - 45° déduction 0,1
- 46 - 90° déduction 0,3
- > 90° déduction 0,5 et NR (jury D)





13. Rybalko doit se terminer en prises cubitales des 2 mains. Le saut doit être visible et non avec une rotation autour du 1<sup>er</sup> bras d'appui après la reprise de la barre.

14. Le grand tour en prises cubitales avec changement sauté en prises palmaires (lune) **n'est pas reconnu** comme un grand tour cubital.

Pour qu'un tour en prises cubitales ou grand tour russe soit reconnu, le grand tour en prises cubitales ou russe doivent **passer par-dessus la barre en prises cubitales pour être reconnu**. Il n'y a aucune exigence quant à la quantité de grand tour en prise cubitale requise pour que l'élément soit reconnu.

15. Pour l'élément Adler il n'est pas nécessaire de commencer de l'appui renversé.

Adler Sous 90°, l'élément n'est pas reconnu.

Le gymnaste qui réalise engagé Adler (difficulté C avec pénalisation d'angle) doit faire 1 tour en prises cubitales avant le tour cubital sauté en prises palmaires pour que le tour cubital soit reconnu (difficulté B), même à partir d'Adler à l'ATR.

Adler < 45° + ¾ tour cub sauté en prises palmaires = C + NR

Adler < 45° + 1 tour cub + 1 tour cub sauté en prises palmaires = C + B

Adler > 45° (ou à l'ATR) + 1 tour cub sauté en prises palmaires = C + NR

Adler > 45° + 1 tour cub + 1 tour cub sauté en prises palmaires = C + B

16. Les éléments grand tour avant ou arrière et variantes doivent **passer par-dessus la barre pour être reconnus**. Par exemples : la réalisation bascule à l'appui renversé ou établissement arrière à l'appui renversé puis grand tour arrière (soleil) ; le soleil est reconnu.

17. La prise d'élan ou double prise d'élan à l'appui est considérée par le jury D et E comme prise d'élan ou établissement arrière à l'appui renversé si **horizontale** (A), en faveur du gymnaste en fonction du nombre d'éléments.

18. (Bascule d'élan ou petite bascule) à l'appui est une **difficulté A** comme (Bascule ou petite bascule) à l'appui renversé ou appui renversé avec ½ t ; (même case).

19. L'élément Yamawaki doit être réalisé **corps tendu** et passer par la position **verticale** au-dessus de la barre. Une position carpée >45° ou mauvaise position verticale entraîne la reconnaissance d'un élément de valeur B.

20. Les éléments volants (groupe 2) sont reconnus lorsque le gymnaste saisit la barre avec les deux mains et démontre une phase distincte de suspension avant la chute. Si le gymnaste saisit la barre d'une main, la valeur est accordée lorsque les 2 mains ont finalement repris la barre ou un autre élément a été clairement initié.

21. Elan circulaire en avant avec passé écarté à la suspension ou à l'appui (II.1), le gymnaste peut engager les jambes à n'importe quel angle et à partir d'un grand tour ou d'un élan en avant.

## 665. - REPETITIONS SPECIALES

1. Un maximum de 2 variations d'Adler par l'appui renversé (Adler type) sont permis et reconnus.

2. Eléments avec tours :

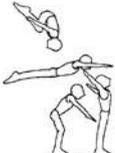
Un exercice ne comprendre qu'une seule variante de prise de l'élément (**ordre chronologique**)

Exemple : grand tour avant 1/1t prises mixtes (B), grand tour avant 1/1 tour prises cubitales (C) : non-reconnaissance de la C

## 666- ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

Pour les catégories Coupe Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et la Coupe Nationale Inter club, l'élément de sortie référencé F.S.C.F, ne donne pas de point de difficulté et ne peu pas remplir l'exigence de groupe sortie.

<b>Groupe 4 (sortie)</b>
Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b>



Pour la coupe nationale interclub, 1 à 4 éléments peuvent être comptabilisés au maximum pour le nombre d'éléments de la note maximale d'exécution (voir R – 24)

En Honneur, et coupe seniors, la sortie FSCF n'est pas reconnue et est pénalisée de 0,5 par le jury E mais pas de pénalisation par le responsable du jury