

GYMNASTIQUE MASCULINE

EXERCICES IMPOSES Saison 2019-2020



Révéler la passion qui vous anime.

Partie 2 – EXERCICES IMPOSES AUX CONCOURS ET CHAMPIONNATS

Chapitre 1 NORMES DES AGRES POUR LES EXERCICES IMPOSES	2
Chapitre 2 CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS IMPOSES	3
21 JURY	3
22 TENUE VESTIMENTAIRE	4
23 COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'entraîneur	4
24 JUGEMENT DES EXERCICES IMPOSES	5
Chapitre 3 EXERCICES IMPOSES JEUNES POUSSINS	16
31 PRESENTATION GENERALE	16
32 EXERCICES AU SOL JEUNES POUSSINS	- 2 -
33 EXERCICES AUX ARCONS JEUNES POUSSINS	- 2 -
34 EXERCICES AUX ANNEAUX JEUNES POUSSINS	- 2 -
35 EXERCICES AU SAUT JEUNES POUSSINS	1
36 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES JEUNES POUSSINS	- 2 -
37 EXERCICES A LA BARRE FIXE JEUNES POUSSINS	- 2 -
Chapitre 4 EXERCICES IMPOSES PUPILLES	- 2 -
41 EXERCICES IMPOSES DU CHAMPIONNAT INDIVIDUEL / MINIME ET BENJAMIN 2EME CATEGORIE	- 2 -
42 EXERCICES AU SOL- PUPILLES	3
43 EXERCICES AU CHEVAL D'ARCONS PUPILLES	5
44 EXERCICES AUX ANNEAUX – PUPILLES	5
45 EXERCICES AU SAUT – PUPILLES	9
46- EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – PUPILLES	11
47- EXERCICES A LA BARRE FIXE – PUPILLES	17
Chapitre 5 EXERCICES IMPOSES ADULTES	23
51 – EXERCICES IMPOSES DANS LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS, SENIORS 2, JUNIORS2, CADET 2	24
52- EXERCICES AU SOL –ADULTES	25
53 –EXERCICES AUX ARCONS – ADULTES	31
54- EXERCICES AUX ANNEAUX – ADULTES	37
55- EXERCICES AU SAUT - ADULTES	43
56- EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – ADULTES	45
57- EXERCICES A LA BARRE FIXE – ADULTES	51
Chapitre 6 PRODUCTIONS	57
61 – PRODUCTION FEDERALE	57
62 MINI-TRAMPOLINE – PUPILLES	69

CHAPITRE 1 NORMES DES AGRES POUR LES EXERCICES IMPOSES

Normes minimales pour la sécurité des gymnastes :

- Sol** Une bande de tapis mousse de **17 m** × 2,00 m × 0,08 m ou diagonale d'un praticable. Pour le 5^e degré pupille et les 3^e, 4^e et 5^e degrés adulte si possible une bande dynamique ou **Piste gonflable autorisé avec bande en mousse dessus**
- Cheval d'arçons** — Hauteur : **1,05 m** au-dessus du tapis, à la partie supérieure du cheval, non comprise la hauteur des arçons. Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, sur 1,00 m de large minimum autour du cheval. Tremplin autorisé en minimes 2 et benjamins 2
- Anneaux** — Hauteur des anneaux au-dessus des tapis : **2,55 ou 2,60 m**. Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 5,0 m minimum. Un tapis supplémentaire de 10 cm est autorisé **uniquement** au 5^{ème} degré adulte. Réglage de la barre de suspension autorisée
- Saut** Course d'élan de 15 à 25 m. Des bandes sur le tapis de réception indiqueront la zone de réception (table de saut pour les Jeunes Poussins. (voir P - St - 1 et A - St - 1).
— **En équipe**, la hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de **1,00m** pour les jeunes poussins, **1,20m** pour les Pupilles et **1,35m** pour les Adultes.
Sauts par renversement : Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 5,0 m minimum.
Sauts sans renversement : Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 4,0 m minimum.
Deux tremplins de 20cm maximum chacun sont autorisés pour les 3^{ème} degré Adultes et 4^{ème} degré Pupilles ou un tremplin de 40cm maxi.
Mini trampoline pour le 2^{ème}, 3^{ème} degrés Pupilles et les 2^{ème} et 3^{ème} degrés jeunes poussins, Tremplin facultatif devant le mini trampoline.
— **En individuel**, la hauteur de la table de saut est **1m20** pour les pupilles 2, 1 tremplin de 20 cm.
- Barres parallèles** — **Barres hautes** : la hauteur des barres au-dessus du tapis est, en principe de **1,75m ou 1,80m** mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou tremplins pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions. Un tapis doit être prévu aussi sous les barres de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol. Tapis de **3,00 m** × 2,00 m × 0,20 m sous les barres et pour les réceptions de chaque côté minimum.
— **Barres basses** : les barres parallèles pupilles (1^{er} et 2^e degrés) et jeunes poussins ont une hauteur de **1,20 m**. L'utilisation d'un tremplin de 40cm maxi *protégé* est autorisée. Tapis d'épaisseur 10 cm minimum sous les barres et autour des barres, de largeur 1,20 m minimum.
- Barre fixe** — **Barre haute pupilles et adultes** : **2,55 ou 2,60 m** au dessus des tapis. Les gymnastes peuvent se faire aider pour sauter à la suspension. Tapis d'épaisseur 20cm, largeur 2m, longueur 10m. Pour le 2^e degré pupille, possibilité d'utiliser un tapis de réception supplémentaire de 20cm.
— **Barre Jeunes Poussins** : de **1,60 à 2,00 m**. Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 6,0 m. Possibilité de tapis supplémentaires pour le 1^{er} degré ou plan surélevé autorisé.
Surtapis autorisé (non obligatoire) 2m x 1m (sauf aux sol et arçons)
- Tremplins** Les modèles homologués par la F.I.G. sont autorisés. Le trampo-trempl n'est pas autorisé. Lorsqu'il est autorisé deux tremplins, il s'agit de 2 tremplins de 20 cm au maximum chacun ou 1 tremplin de 40 cm.
- Mini trampoline** Course d'élan de 15 à 25 m. Des bandes sur les tapis de réception indiqueront la zone de réception (voir PR - MT - 1)
— Mini trampoline à ressort, inclinaison 15° environ, pas de tremplin devant le mini-trampoline
— La longueur des tapis est de 6 m, largeur de 2 m, hauteur 40 cm ou deux fois 20 cm. Des tapis de 3m devront être reliés entr'eux afin d'éviter tous glissements.
- Production** Surface gymnique composée :
— soit d'un praticable dynamique 12m x 12m
— soit de tapis mousse de 1m × 2,00 m épaisseur 6 à 8 cm sur une surface de 12 x 12m
- Jeunes Poussins** Sol bande de tapis 1,5m X 10m X 8 cm, plan incliné genre tremplin 20 cm (recouvert d'un tapis)
— Arçons : Hauteur : **1,00 m**. Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, sur 1,00 m de large autour du cheval. Utilisation d'un tremplin autorisée. Champignon posé au sol
— Hauteur anneaux bas **1,20 m**. Tapis 2m X 1m X 0,08m. Possibilité de fixer les anneaux bas sur une barre fixe ou une barre parallèle.

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

Si les tapis de réception sont trop durs ou trop mous, le directeur du concours peut autoriser des tapis supplémentaires

CHAPITRE 2 CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS IMPOSES

21 JURY

211 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

212 PRESIDENT DE 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 :

- rappeler les consignes aux juges avant la compétition
- organiser le jury
- superviser le travail des juges
- traiter les réclamations
- s'assurer que les gymnastes obtiennent la note juste.
- élaborer un rapport à l'attention de la commission nationale le plus vite possible après la compétition.
- sanctionner un juge (avertissement verbal, exclusion du jury).

Pour désigner les chefs de groupe ou les juges arbitres, le Président du Jury tiendra compte, dans la mesure du possible, du niveau hiérarchique des juges : juges fédéraux 2, fédéraux 1, 2^{ème} et 3^{ème} échelons et 1er échelon.

En cas d'insuffisance de juges titulaires de la carte de juge F.S.C.F., le président du jury peut compléter le jury par des personnes choisies pour leurs compétences en gymnastique, étant entendu que deux personnes de la même association ne peuvent juger 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.

213 DROITS ET DEVOIRS DES JUGES

Chaque membre du jury doit :

- a) se présenter en tenue réglementaire (Art 214)
- b) 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 ;
- c) posséder une carte de juge ou un carnet validé par la CNGM et une licence FSCF
- d) doit maintenir ses connaissances sur la gymnastique contemporaine et assister obligatoirement aux séances de recyclage et réunions de juges ;
- e) 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 ;
- f) se présenter à la compétition bien préparé, à l'heure indiquée sur la convocation et en tenue vestimentaire conforme ;
- g) être en mesure de remplir les fonctions de juge (en fonction de sa qualification) à tous les appareils et toutes les productions ;
- h) noter l'exercice du gymnaste sans consulter les autres juges ;
- i) s'abstenir de quitter la place attribuée sans autorisation ;
- j) s'abstenir de communiquer ou de s'entretenir avec les gymnastes, les entraîneurs ou d'autres juges de la compétition ;
- k) faire preuve en tout temps d'un professionnalisme propre à favoriser l'épanouissement et l'essor de la gymnastique.

- l) tenir compte des directives particulières données les autorités compétentes concernant la compétition et le jugement.
- m) Maintenir l'enregistrement de ses propres notes pendant la compétition

214 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.

Pour les dames

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

Pour les messieurs

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

Les juges doivent montrer l'exemple par une tenue correcte. Pas de pantalon jean autorisé, **le short est interdit**.

215 JURYS DES CHAMPIONNATS EN EQUIPES

1. Dans la mesure des possibilités, il y aura un jury par concours:

- jury de championnat fédéral 1 Adulte,
- jury de championnat fédéral 2 Adulte,
- jury de championnat fédéral 3 Adulte,
- jury de championnat fédéral 1 Pupille,
- jury de championnat fédéral 2 Pupille,
- jury de championnat fédéral 3 Pupille,

Des jurys peuvent être communs en fonction des engagements.

2. Le Président du jury peut être commun à plusieurs jurys.

3. Chaque équipe doit se présenter devant le jury du concours auquel elle participe, sous peine de déclassement (**article 2114**)

4. L'organisation du jury pour les Jeunes Poussins et l'initiation à la gymnastique est laissée à l'appréciation des Comités Régionaux et Départementaux organisateurs.

5. La note finale donnée au secrétariat est la somme de la note D (degré) + note E (exécution). La note E est la moyenne des deux notes intermédiaires des juges **arrondi au 5/100^e inférieur**. La note D (degré) est majorée si la note E (exécution) est égale ou supérieure à 7,00 points.

6. Les juges doivent noter sans se consulter avant de donner leur note et sans comparaison entre gymnaste.

7. Pour chaque épreuve, le groupe de jury est organisé de la façon suivante :

Appareils (sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe)	2 juges en alternance par appareil, 1 chef de groupe
Epreuve de équipe mini-trampoline	4 à 6 juges dont 1 "premier juge"
Epreuve de équipe production	6 juges dont 1 "premier juge"

8. Dans les concours ou championnats individuels, le jury à chaque épreuve imposée est constitué, en principe, de deux ou quatre juges. La note finale est **la moyenne des deux notes intermédiaires arrondie au 5/100^e inférieur**.

22 TENUE VESTIMENTAIRE

1. En concours ou **championnat individuel** : si la tenue vestimentaire n'est pas conforme aux exigences de l'article 2223 page R - 6 des règlements, le gymnaste sera pénalisé, sans avertissement, par le **responsable du jury à l'appareil**, sur la note finale, une seule fois sur l'ensemble de la compétition, de **0,3 pt.**

2. Dans un concours ou **championnat en équipe**, les défauts de tenue dans une équipe, seront sanctionnés, par gymnaste fautif à chaque agrès, de **0,3 pt.**

3. Le caleçon dépassant du short est considéré comme une tenue incorrecte et sera pénalisé de **0,3 point par gym.**

23 COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR

Pour tous les championnats, toute infraction aux règles et exigences prévues au **chapitre 22** des règlements entraîne **une déduction par le jury** :

- 1) **note 0** si le gymnaste commence son exercice sans avoir reçu le signal du jury
- 2) dépasser 30s avant de poursuivre sur une chute, l'exercice prend fin après 60s

Pénalisations par le chef de groupe ou responsable du jury à l'appareil :

- 1) Infraction relative au comportement de l'équipe
 - non-respect de l'ordre de passage ... **1,00** par agrès
 - s'absenter de l'aire de la compétition sans autorisation. est pénalisé **de 0,5**.
- 2) Infractions relatives au comportement individuel ... **0,3**
 - dépasser de 30s avant de commencer l'exercice après l'appel des juges, après 60s le gymnaste perd son droit
 - manifestation intempestive de la part du gymnaste
 - exécution d'un degré autre que celui annoncé
- 3) Infractions relatives aux engins **0,5**
 - course d'élan de plus de 25 m au saut
 - déplacement du tapis supplémentaire pendant l'exercice
 - non utilisation des tapis exigés ou utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires
 - présence interdite d'une aide ou d'un entraîneur
 - magnésium au sol ou endommager l'engin
 - modifier la hauteur des engins (sauf barres parallèles hautes) sans autorisation
- 4) Infraction relative au comportement de l'entraîneur Comportement antisportif avec impact sur le résultat
 - **0,5** retarder la compétition,
 - **1,00** présence d'une personne non autorisée

Après l'échauffement ou pendant les pauses, la préparation des agrès est permise.

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.

24 JUGEMENT DES EXERCICES IMPOSES

241 JUGEMENT AUX AGRES ET AU SOL

1. Outre les fautes de comportement du gymnaste, aide et assistance, tenue vestimentaire, le jugement d'un exercice imposé tient compte de :
 - l'interprétation du texte
 - la qualité de l'exécution.
2. En cas de non concordance entre le texte et les figurines, c'est le texte qui fait foi.
3. Tous les exercices imposés Jeunes Poussins, Pupilles et Adultes sont notés pour **l'exécution sur 10 points (note E)**. La note E (10 – pénalisations) est la moyenne des 2 notes intermédiaires des juges, **arrondi au 5/100^e** de point.
4. Chaque faute est évaluée au **1/10 point**.
5. **La note finale est la somme de la note D (degré) + la note E (exécution)**. La note D est majorée en fonction du degré si la note E (exécution) est égale ou supérieure à 7 points, page (IMP – 3). Pour des mouvements dont les notes d'exécution sont **inférieures à 7 points, la note D est égale à 0**.
6. En principe, aucun exercice imposé ne peut être recommencé. Les exceptions à ce principe sont :
 - Suspension ou interruption de l'exercice sans faute du gymnaste : la décision de répétition de l'exercice est du ressort du responsable du concours en collaboration avec les juges concernés ;
 - Saut : le gymnaste a droit à deux essais consécutifs.
7. Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.
8. **Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.**
9. Dans les exercices imposés, les pénalisations sont de deux sortes :
 - **des pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 »** suivant l'importance de la faute,
 - **des pénalisations sèches**, applicables sans modulation si la faute est présente.

242 AIDE ET ASSISTANCE

Pour raison de sécurité des gymnastes, un entraîneur est autorisé près de l'appareil aux anneaux, au saut, aux barres parallèles, à la barre fixe. Une telle présence n'est pas tolérée au sol, au cheval d'arçons et aux productions. Chaque action d'aide permettant au gymnaste de réussir un élément sera pénalisée. 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.

Pour les concours en équipe avec plusieurs appareils, un entraîneur est autorisé à chaque appareil.

En cas d'aide par l'assistant pour réaliser un élément, celui-ci est considéré comme non réalisé (**valeur nulle de l'élément**) et

n'est pas pénalisé de 1,0 pour aide. En cas de chute, le moniteur peut aider à placer le gymnaste à l'appui, sans pénalisation.

Pour les **exercices imposés**, les pénalisations suivantes sont appliquées **par le jury** :

	Pénalisations
1. Présence non autorisée d'un assistant	0,5 pt
2. Le moniteur ou un membre de l'équipe parle ou encourage le gymnaste, fait des signes, pendant	0,3 pt
3. Le gymnaste est touché, mais non aidé, par l'assistant pendant l'exercice	0,3 pt
4. L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste aux anneaux	0,1 pt
5. L'aide par l'assistant pour réaliser un élément est pénalisée par le jury : non reconnaissance de l'élément Au sol et aux arçons, la pénalisation est valeur de l'élément + 0,5 (présence non	Valeur de l'élément

243 INTERPRETATION DU TEXTE D'UN EXERCICE IMPOSE.

En cas de non concordance entre le texte et les figurines, c'est le texte qui fait foi.

Fautes particulières		Pénalisations		
Genre de faute	Petite 0,1 pt	Moyenne 0,3 pt	Grossière 0,5 pt	Extrême
1. Suppression d'une partie ou liaison				Valeur de la partie ou liaison
2. Suppression d'un élément				Valeur estimée de l'élément
3. Partie supplémentaire (y compris élan intermédiaire)			+	
4. Exécution du côté opposé au côté prescrit dans le texte.				Moitié de la valeur de la partie.
5. Inversion le l'ordre de 2 éléments				Valeur de l'élément de plus faible valeur

1. En cas d'interruption par chute, l'exercice ne peut pas être recommencé, il doit être poursuivi dans les 30 secondes. Le chronomètre démarre lorsque le gymnaste est debout. La dernière partie peut être répétée pour permettre la poursuite de l'exercice mais elle **n'est pas prise en considération** dans la taxation.

2. Une augmentation de la valeur des éléments ou liaisons sans altération de l'idée du texte terminologique de l'exercice n'est pas pénalisée.

3. Lorsqu'un exercice imposé est décrit avec un sens d'exécution, ce sens peut être inversé en totalité seulement. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

244 LES FAUTES D'EXECUTION DES MOUVEMENTS IMPOSES.

- Chaque élément est évalué en fonction de la position finale correcte à atteindre ou de l'exécution correcte exigée.
- 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. Une flexion identique des bras, des jambes ou des hanches entraîne des déductions identiques .
- Les fautes d'exécution d'un exercice peuvent être : des fautes d'exécution technique ;
- 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 ou chute ... 1,0 pt

5. Le jury doit déduire deux fois si le gymnaste commet deux fautes différentes lors de l'exécution d'un même élément, c'est à dire si l'élément présente à la fois une faute technique et une faute de tenue.
6. 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.
7. Les fautes de pas sont limitées à 1 point.
8. La **déduction maximale pour un élément avec chute** 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.

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême
Déductions pour fautes de tenue et d'exécution				
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 45°	46° à 90°	> 90°	
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		
Ecart atypique des jambes		+		
Autres fautes de tenue	+	+	+	
Fautes techniques				
Déviations dans l'élan à ou par l'appui renversé ou dans les cercles	16° - 30°	31° - 45°	> 45° valeur de l'élément	
Déviations par rapport à la position de maintien correcte	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° valeur de l'élément	
Rotations longitudinales incomplètes	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61 - 90° >90° valeur de l'élément	
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et les éléments volants	+	+		

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
Fautes techniques				
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	+			
Force en élan ou vice versa	+	+	+	
Durée des parties de maintien (2s)		< 2s	Sans arrêt valeur de l'élément	
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	+	Elan ou déséquilibre marqué	Perte d'équilibre	
Chute sur ou depuis l'engin				+

Elan intermédiaire			Elan complet	
Assistance pour compléter un élément				Valeur de l'élément
Autres fautes techniques	+	+	+	
Fautes de réception				
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 0,10 chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'une main ou des 2 mains au sol 0,30 chaque		Appui d'une main ou des 2 mains au sol
Chute après réception sur les pieds				+
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds				Valeur de l'élément
Dépassement excessif après la chute (30s à 60s)		+		
Ouverture des jambes lors de la réception	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Extension insuffisante avant la réception	+	+		
Déduction globale (après exercice)				
Manque d'harmonie, de rythme et de souplesse pendant l'exercice	+	+		

245 REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXECUTION DES MOUVEMENTS IMPOSES

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

- petites fautes : légère flexion0 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 (pénalisation de la valeur de l'élément).

3. L'élan intermédiaire (av + ar) consiste en deux demi- élans intermédiaires consécutifs, faute grossière à 0,5 pt.

4. 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, 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 faute s'applique si la déviation par rapport à l'appui renversé se situe au delà de 15°.
- 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.

5. 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
- fautes grossières : > 45° valeur de l'élément

6. Tous les éléments de maintien **indiqué « tenu »** doivent être tenus au moins 2 secondes à partir du moment où le gymnaste est complètement immobile. Les éléments sans arrêt ne sont pas reconnus et sont pénalisés de la valeur de l'élément. **La position doit être au minimum marquée** (environ 1s) pour être reconnue.

2 secondes ou plus pas de pénalisation

< 2 secondes 0,3 pt

sans arrêt valeur de l'élément

Une position **marquée** qui se dit d'un passage souligné dans une position parfaite, doit être tenue **environ 1s**.

Position non marquée 0,3 pt

Si la position est tenue 1s ou 2s ou plus, il n'y a pas de pénalisation.

Une position **non tenue ou passagère** doit atteindre la position parfaite sans arrêt. Si la position est marquée ou tenue 1s ou 2s ou plus, il n'y a pas de pénalisation.

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

8. 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.

9. 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. S'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. Si y a une flexion de plus de 45° des genoux, la position est groupée.

- 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.

10. Les positions écartées doivent présenter l'ouverture maximale des jambes permises par la nature esthétique et technique de l'élément.

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

12. Les fautes de réception sont de 0,1 pour chaque petit pas ou 0,3 pour chaque grand pas. Les fautes de réception de pas, sursaut, déviation, désaxage s'additionnent. **Les fautes de pas sont limitées à 1,00 pt**. Le fait de ramener le pied à la station est considéré :

- ramener le pied dans le sens inverse du déplacement (pas en arrière et ramener en avant) pas de pénalisation.

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

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.

13. Toutes les entrées doivent être exécutées à partir de la **station jambes serrées**, d'un bref élan aux barres parallèles (si décrit dans le mouvement) avec appel pieds joints et à la barre fixe. Au cheval d'arçons, l'entrée peut être précédée d'un pas, d'un sursaut mais le gymnaste doit sauter à l'appui jambes serrées.

14. Toutes les sorties des engins, l'exercice au sol et le saut se terminent à la **station jambes serrées**.

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 les talons : 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**

15. 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.

16. Un exercice interrompu par chute, avec ou sans lâcher des prises, peut être poursuivi dans les 30 secondes suivant la chute. Le temps commence au moment où le gymnaste se trouve à la station après la chute. Si le gymnaste dépasse les 30s mais poursuit son exercice, une déduction supplémentaire pour dépassement excessif de **0,3** sera appliquée. Si, au bout de **60 secondes**, le gymnaste n'est pas encore remonté sur l'appareil, on lui comptera l'exercice suivant la valeur de ce qu'il a exécuté avant sa chute.

17. A la barre fixe et aux anneaux, en cas de chute, le gymnaste doit reprendre son enchaînement à la suspension ou à l'appui pour enchaîner son mouvement, aide autorisée. La dernière partie peut être répétée pour permettre la poursuite de l'exercice mais elle n'est pas prise en considération dans la taxation.

246 TABLEAU DES FAUTES SPECIFIQUES AUX APPAREILS POUR LES MOUVEMENTS IMPOSES

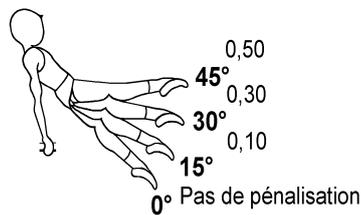
Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt
Sol			
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	mains ou pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément
Arçons			
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviations dans les cercles	16° – 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies dans chaque cercle	+	+	+
Flexion des hanches dans les cercles (cassé du corps)	+	+	
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviation 90°	
Balancement des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Amplitude insuffisante dans les cercles (pour chaque cercle)	+		
Anneaux			
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux parallèles)	+		
Toucher les câbles avec les bras, les pieds ou le corps.		+	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles			Valeur de l'élément
Chute depuis l'appui renversé			Valeur de l'élément
Balancement excessif des câbles	Par élément		
Barres parallèles			
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		
Barre fixe			
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou autres positions	+	+	+
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

247 PENALISATIONS DANS LES ELANS

2471 CASSE DU COPRS AUX BARRES PARALLELES.

Les élancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture.



Cassé du corps inférieur à 15° : pas de pénalisation

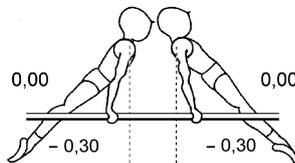
Cassé du corps supérieur à 15°
— **0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt**

2472 HAUTEUR DES ELANS AUX BARRES PARALLELES

— **Jeunes Poussins (3^{ème} et 4^{ème} degrés)**

Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est :

angle du tronc avec la verticale basse = 45°.

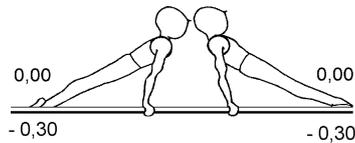


Pieds au-dessus de 45° : pas de pénalisation

Pieds en-dessous de 45° : pénalisation sèche de **0,3 pt**.

— **Pupilles (2^{ème} degré); Adultes (1^{er} degré, 2^{ème} degré sauf la sortie),**

L'amplitude minimum exigée est : **pieds à hauteur de barre.**



Pieds au-dessus de la barre : pas de pénalisation

Pieds sous la barre : pénalisation sèche de **0,3 pt**

— **Pupilles 3^{ème} degré sauf la sortie, 4^{ème} degré, 5^{ème} degré,**

Adultes (3^{ème} degré sauf la sortie, 4^{ème} degré sauf établissement arrière, 5^{ème} degré).

L'amplitude minimum exigée est corps à l'horizontale

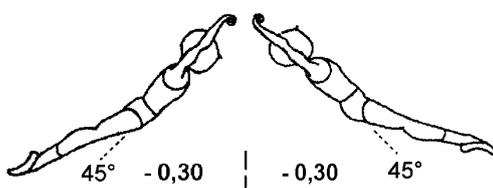
Corps en-dessous de l'horizontale	0,1 ou 0,3 ou 0,5
---	-------------------

— Pour un **élancé** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,8 pt** pour un jeune poussin, un pupille ou un adulte (par élancé) dans la limite de la valeur de la partie.

2473 HAUTEUR DES ELANS A LA BARRE FIXE

L'amplitude de l'élancé est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

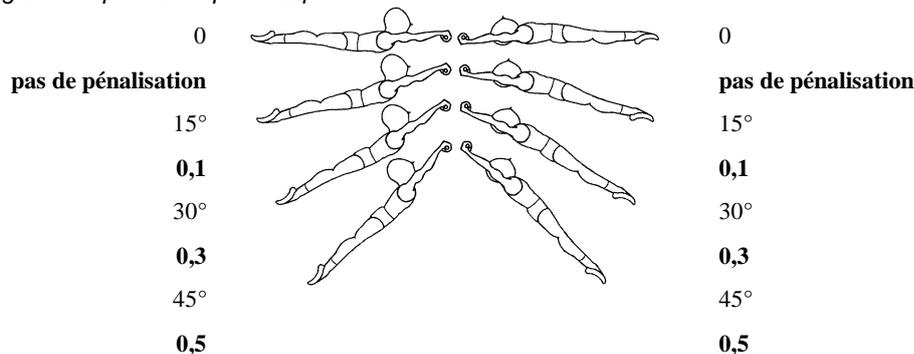
— **Au 2^{ème} degré Pupilles et aux 1^{er}, 2^{ème} degrés Adultes, les élancés doivent avoir une amplitude d'au moins 45° par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.**



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3 pt**

- Aux 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degrés pupilles et 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degré adultes, les élancés sont pénalisés de façon générale pour manque d'amplitude.



2474 HAUTEUR DES ELANS AUX ANNEAUX.

- 1^{er}, 2^{ème} degrés Adultes.

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

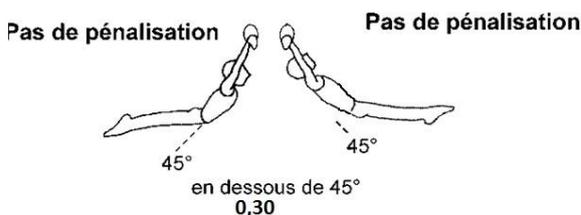
Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Dans les élancés **en avant et en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**, l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :



- 3^{ème} degré Adultes et Pupilles 2^{ème} catégorie

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

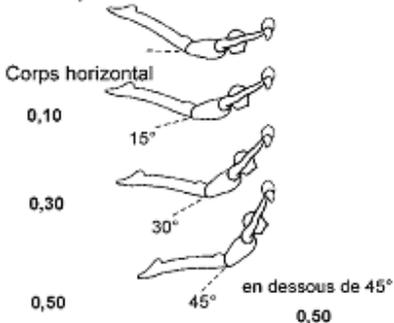
Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**

Pas de pénalisation



- corps au-dessus de l'horizontale,

pas de pénalisation

- corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,1 pt**,

- corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,3 pt**,

- corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt**.

- corps en dessous de 45° de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt**.

248 JUGEMENT DU SAUT IMPOSE

2481 EXIGENCES DES SAUTS IMPOSES

Degré	Hauteur		Nomenclature		
JEUNES POUSSINS	table : 1,00 m Tapis : 0,80 m		1 ^{er} degré Saut à la verticale sur tapis sur-élevés 2 ^{ème} degré Groupé sur la table de saut, saut vertical. 3 ^{ème} degré Renversement sur tapis de 0,80 m, tomber à plat dos. 4 ^{ème} degré Saut par renversement avant (lune), appel sur le mini-trampoline	Mini-trampoline 1 ou 2 tremplins Mini-trampoline Mini-trampoline	
En équipe	Pupilles	1	1,20 m	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies et avec ou sans pas, sans arrêt, appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues.	1 ou 2 tremplins
		2	1,20 m	Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues).	1 ou 2 tremplins ou mini-trampoline
		3	1,20 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline.	Mini-trampoline
		4	1,20 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	2 tremplins
		5	1,20 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20cm.	1 tremplin
	Adultes	1	1,35 m	Saut simple, jambes écartées. (envol jambes serrées).	1 tremplin
		2	1,35 m	Saut simple entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues).	1 tremplin
		3	1,35 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	2 tremplins
		4	1,35 m	Saut par renversement avant (lune). 1 tremplin de 20 cm	1 tremplin
		5	1,35 m	Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille).	1 tremplin

- Pour table de saut pour jeunes poussins, pupilles et adultes
- 1 tremplin autorisé de 20cm maxi.
- 2 tremplins autorisés de 20cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40cm.
- Le non respect du type ou du nombre de tremplin implique :
 - la reconnaissance du saut réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin.
 - pour les 1^e, 2^e et 5^e degrés adulte, le 2^e tremplin implique la note zéro.

En individuel

Pupilles 2, la hauteur de la table de saut est de 1m20, 1 tremplin de 20cm

2482 COURSE

- 1 En concours ou championnat en équipe ou individuel avec saut imposé, la course est comptée comme essai dès qu'elle est commencée. Le gymnaste peut interrompre et poursuivre son élan mais n'a pas le droit de le répéter.
- 2 La course d'élan est de 15 à 25 m selon la possibilité.
- 3 Si la course est faite avec ou sans touche du tremplin ou de la table de saut, sans franchissement, l'essai est considéré comme exécuté et vaut zéro.

2483 ESSAIS

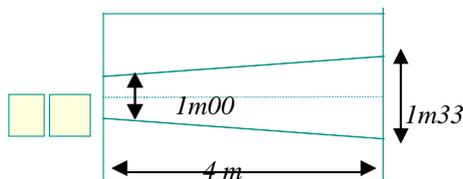
1. Un gymnaste Pupille ou Adulte a droit à un essai, y compris pour le saut imposé des Championnats Individuels minime 2 et benjamin 2.
2. Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
3. Si un gymnaste Pupille ou Adulte change de saut pour le 2ème essai, son 2ème essai est noté zéro.
4. Un Jeune Poussin a le droit à 2 essais. Il peut changer de saut pour le 2^{ème} essai. La meilleure note après majoration sera retenue.

2484 ENVOL ET VOL

1. Dans l'envol, le corps, bras et jambes doivent être alignés.
2. Aucune exigence de longueur n'est demandée
3. Le gymnaste doit présenter une nette élévation de son bassin par rapport à la hauteur où celui-ci se trouve au moment de la poussée des mains

2485 RECEPTION.

1. Le gymnaste doit se recevoir sur les deux pieds, jambes serrées, dans la zone de réception.



Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception.

2. Pour les sauts avec rotation longitudinale, le gymnaste doit compléter la rotation de son saut avant la réception. Le jury applique la déduction prévue si la rotation est incomplète.

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

La **dédution maximale pour un élément avec chute** 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 lors de la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) s'appliquent.

2486. - CRITERES D'EVALUATION DES SAUTS.

1. Dans la phase de vol, après la poussée sur la table de saut, le gymnaste doit présenter une nette élévation de son corps à la poussée.
2. Le jury peut attribuer la **note 0** dans les cas suivants :
 - après l'élan, le gymnaste touche le tremplin et/ou passe à côté de la table de saut,
 - le gymnaste interrompt son élan et repart en arrière,
 - le moniteur **aide** le gymnaste,
 - le saut est tellement raté que l'on ne peut pas le reconnaître,
 - le saut est réalisé avec un double appui des mains,
 - le gymnaste n'a pas touché la table avec les mains,
 - la réception n'a pas lieu sur les pieds.
 - pour les 1^e, 2^e et 5^e degrés adulte, le 2^e tremplin implique la note zéro,
 - en championnat individuel Pupilles 2, le non respect du type et du nombre de tremplin implique la non- reconnaissance du saut.
 - le 2^{ème} saut est différent du 1^{er} (sauf jeunes poussins).

2487. - COTATION DES SAUTS IMPOSES.

	Genre de faute	Petite 0,1 pt	Moyenne 0,3 pt	Grossière 0,5 pt	Extrême
1. Course et appel					
1.	Course de plus de 25 mètres.			+	
2. Envol					
1.	Mauvais alignement corps-bras.	Déviaton ≤ 15°	Déviaton de 16° à 30°	Déviaton > 30°	
2.	Corps non aligné dans l'envol	Déviaton ≤ 15°	Déviaton de 16° à 30°	Déviaton > 30°	
3.	Flexion des jambes dans l'envol	Déviaton ≤ 15°	Déviaton de 16° à 30°	Déviaton > 30°	
4.	Ecart des jambes dans l'envol	Ouverture ≤ 15°	Ouverture de 16° à 30°	Ouverture > 30°	
3. Vol					
1.	Manque d'élévation du corps dans le vol	+	+	+	
2.	Flexion des bras dans la phase d'appui.	Déviaton ≤ 15°	Déviaton de 16° à 30°	Déviaton > 30°	
3.	Mains restant "collées" pendant le franchissement.			+	
4.	Toucher le cheval ou la table de saut avec les pieds.		+		
5.	Heurter le cheval ou la table de saut avec les pieds.			+	
6.	Corps non aligné dans le vol (sauf saut jambes groupées ou écartées)	Déviaton ≤ 15°	Déviaton de 16° à 30°	Déviaton > 30°	
7.	flexion des jambes dans le vol (sauf saut jambes groupées)	Déviaton ≤ 15°	Déviaton de 16° à 30°	Déviaton > 30°	
8.	Ecart des jambes dans le vol (sauf saut jambes écartées)	Ouverture ≤ 15°	Ouverture de 16° à 30°	Ouverture > 30°	
9.	Pour les sauts par renversement, corps non aligné à la verticale	+	+	+	
4. Réception					
1.	Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes (sauf Jeunes Poussins)	+			
2.	Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes (sauf Jeunes Poussins)		+		
3.	Réception directement à l'extérieur des lignes (sauf Jeunes Poussins)		+		
4.	Petit pas ou sursaut (chaque pas).	+			
5.	Grand pas ou sursaut (chaque pas).		+		
6.	Contact d'une ou des 2 mains au sol, sans appui.		+		
7.	Appui d'une ou des 2 mains au sol.				1,00
8.	Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	+			
9.	Réception sur les pieds puis chute ou roulade.				chute : 1,00 pt
10.	A la réception, les pieds ne touchent pas en premiers le sol.				Saut nul : note 0,0
11.	Ouverture des jambes lors de la réception.	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
12.	Extension insuffisante du corps avant la réception.	+	+	+	
13.	Déviaton longitudinale du corps à la réception	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61° - 90°	

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

Les fautes pour pas et chute sont limitées à 1,00 pt.

CHAPITRE 3 EXERCICES IMPOSES JEUNES POUSSINS

Les Comités départementaux ou régionaux ou territoriaux ont toute latitude pour mettre au point le règlement de leurs rencontres départementales ou régionales Jeunes Poussins. La commission nationale de gymnastique masculine propose un programme. Chaque comité départemental ou régional est libre d'appliquer entièrement ou partiellement ou d'apporter des modifications par exemple : pas d'arçons et / ou anneaux, pas de mouvement 4^{ème} degré.

Ages :

Jeunes Poussins nés en **2011 2012-2013**

31 PRESENTATION GENERALE

Le programme Jeunes Poussins est composé de 4 agrès avec choix de mouvement 1^{er} d° ou 2^e d° ou 3^e d° ou 4^e d° sur 10 points avec majoration et de mouvements aux arçons et anneaux avec un choix d'éléments sur 10 points maximum sans majoration.

Le programme proposé tient compte de certaines orientations :

- Les six agrès de la gymnastique masculine sont abordés.
- Les 4^{ème} degrés au sol, saut, barres parallèles et fixe permettent aux meilleurs gymnastes de s'exprimer.
- La qualité d'exécution technique est recherchée.
- Les anciens éléments aux ateliers (souplesse, placement de dos, maintien en équilibre) sont intégrés au sol.
- Aux arçons et anneaux, le gymnaste réalise 2 éléments choisis selon les combinaisons suivantes :
 - élément 1 sur 3 points et élément 3 sur 3 points (note maxi d'exécution = 6) sans majoration ;
 - élément 1 sur 3 points et élément 4 sur 5 points (note maxi d'exécution = 8) sans majoration ;
 - élément 2 sur 5 points et élément 3 sur 3 points (note maxi d'exécution = 8) sans majoration ;
 - élément 2 sur 5 points et élément 4 sur 5 points (note maxi d'exécution = 10) sans majoration.

311 JUGEMENT

Tous les mouvements Jeunes Poussins au sol, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe sont notés en exécution (note E) sur 10 points.

La note D (degré) est **majorée**, pour les mouvements bien exécutés, en fonction du degré si la note d'exécution est **égale ou supérieure à 7,00 points**. Dans ce cas, la note finale sera la somme des 2 notes : la note D (degré) + la note E (exécution) :

1^{er} degré : note D = 1 point

2^{ème} degré : note D = 2 points

3^{ème} degré : note D = 3 points

4^{ème} degré : note D = 4 points

Les mouvements aux arçons et aux anneaux sont notés, suivant le choix des éléments, sur 6 ou 8 ou 10 points, sans majoration. La note D = 0 ; la note finale est la note E (valeur des éléments – pénalisations).

Au saut, le Jeune Poussin peut faire 2 sauts différents. La note retenue par les juges sera la **meilleure note finale après majoration (note D + note E)**.

Le référentiel, note 10 pour un mouvement parfait, est identique quelque soit la valeur des mouvements et des gymnastes.

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,10 ou 0,30 ou 0,50 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

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

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (lien : [24 JUGEMENT DES EXERCICES IMPOSES](#)), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

32 EXERCISES AU SOL JEUNES POUSSINS

321 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable : bande de tapis 1,5m X 10m X 8 cm.

L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.

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

Les rotations des sauts, roue, rondade ou les jambes d'appui des demi-planches et planches peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées ([FAUTES GENERALES](#)), sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide **Fautes**

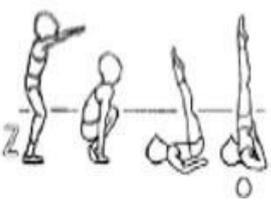
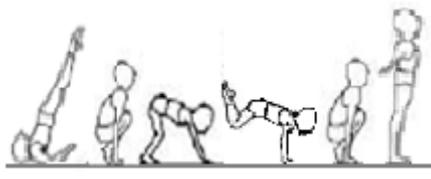
spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Elément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Elément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

*Faute de pas : 1,00 point maxi Pas
+ chute : 1,00 point*

1^{er} degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

	
<p>2.5</p>	<p>2,5</p>
<p>Elever les bras à la verticale, sauter en avant en roulade avant, se relever mains au sol et saut vertical avec ½ tour, bras à la vertical</p>	<p>S'abaisser en arrière, jambes fléchies puis tendues à la chandelle, mains aux hanches (position tenue 2s)</p>
<p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains Manque d'impulsion dans la roulade.....0,1 ou 0,3 Manque d'amplitude dans le ½ tour0,1 ou 0,3</p>	<p>Pas de pénalisation si les jambes restent tendues en roulant en arrière Position non marquée1,0</p>
	
<p>2.5</p>	<p>2,5</p>
<p>S'abaisser en avant à la position accroupie avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour décoller les pieds vers le placement du dos jambes fléchies et serrées, puis se relever à la station.</p>	<p>Un pas en avant et planche oblique à 45°, bras dans le prolongement du corps (position tenue 2s), se redresser en abaissant la jambe arrière et les bras à la station.</p>
<p>Pieds qui ne décollent pas.....2,0 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Décoller les pieds alternativement.....0.3</p>	<p>Pas de pénalisation si la planche se rapproche de l'horizontale Mauvaise position de la ½ planche0,1ou 0,3 Mauvais alignement des bras0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée1,0</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

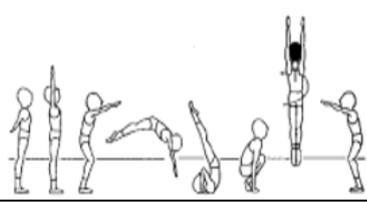
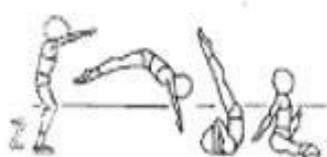
SOL

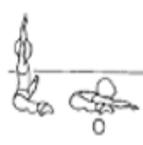
(Jeunes Poussins)

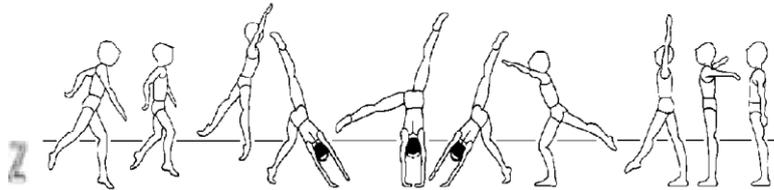
Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

2^{ème} degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

	
1,5	1,0
<p>Elever les bras à la verticale, sauter en avant en roulade avant, se relever mains au sol et saut vertical avec ½ tour, bras en haut</p> <p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains Manque d'impulsion dans la roulade.....0,1 ou 0,3 Manque d'amplitude dans le ½ tour0,1 ou 0,3</p>	<p>Sauter en avant en roulade avant en position assise jambes écartées, mains au sol en arrière du bassin, buste vertical</p> <p>Manque d'impulsion dans la roulade.....0,1 ou 0,3 Buste non vertical0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

		
2,0	1,0	2,0
<p>Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en écrasement facial, (position tenue 2s)</p> <p>Ecart insuffisant.....0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée 1,0</p>	<p>Rouler en arrière jambes fléchies puis tendues, à la chandelle, mains aux hanches (position tenue 2s).</p> <p>Pas de pénalisation si le gymnaste roule en arrière jambes tendues Position non marquée1,0</p>	<p>Rouler en avant à la position accroupie avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer les épaules au-dessus des mains dos à 45° de la verticale puis redescendre à la position accroupie. Se relever à la station, faire un pas en avant avec ½ tour et rassembler la jambe avant sur la jambe arrière à la station.</p> <p>Flexion des bras0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non serrées 0,1 ou 0,3 Décoller les pieds alternativement0,3 Dos en dessous de 45°0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>


2.50
<p>Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour, arrivée face au départ.</p> <p>Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée0,1 ou 0,3 Manque de rythme 0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

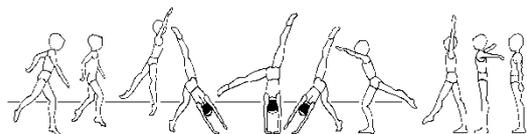
SOL

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

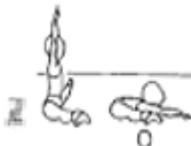
(Jeunes Poussins)

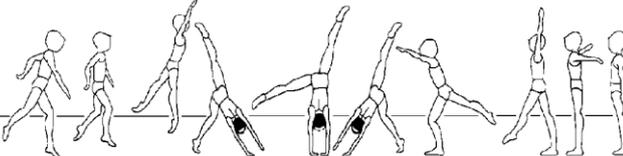
3^{ème} degré

Note D = 3 si Note E = ou > 7

	
1,5	1,5
Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour , arrivée face au départ	S'abaisser puis avancer les mains et par impulsion, placement du dos à la verticale jambes groupées (non tenu), revenir à la position accroupie
Roue ne passant pas par l'ATR0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée 0,1 ou 0,3 Manque de rythme dans l'exécution de la roue ... 0,1 ou 0,3	Corps non à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1,5	1,0
rouler en arrière jambes fléchies pour arriver à la position les jambes écartées puis resserrer les jambes	rouler en arrière, jambes fléchies puis tendues à la chandelle , mains aux hanches (position tenue 2s)
	Pas de pénalisation si les jambes restent tendues en roulant en arrière. Position non marquée1,0

	
1,5	1,0
S'abaisser en avant bras à la vertical puis abaisser le buste en écrasement facial (position tenue 2s)	Redresser le buste, placer ses mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un demi-tour jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds près des mains jambes tendues à la station droite bras verticaux et saut vertical avec ½ tour
Ecart insuffisant.....0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée 1.0	Arrêt dans le demi-tour 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
2,0	
Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour , arrivée face au départ.	
Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de rythme 0,1 ou 0,3	Roue désaxée0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15

SOL

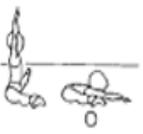
(Jeunes Poussins)

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

4^{ème} degré

Note D = 4 si Note E = ou > 7

	
1.50	1.50
De la station, sursaut roue avec quart de tour vers l'avant,	Poser les mains au sol, ATR passagé, roulade avant en position assise, jambes écartées, mains au sol en arrière du bassin, buste vertical
Elan avant le sursaut 0,5 Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée 0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3	Manque de rythme 0,1 ou 0,3 Manque d'alignement à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1.50	1.00
Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en écrasement facial (position tenue 2s)	Redresser le buste, placer ses mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un demi-tour jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds près des mains jambes tendues à la station droite bras verticaux
Ecart insuffisant 0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée 1,0	Arrêt dans le demi-tour 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1.50	1.50
Un pas en avant puis planche faciale horizontale (position tenue 2s) , revenir à la station bras verticaux	roulade arrière bras tendus et jambes tendues , se relever à la station jambes tendues , bras dans le prolongement du corps pas de pénalisation si roulade vers l'ATR
Position non marquée 1,0	Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5


1.50
Quelques pas d'élan, sursaut, rondade, saut vertical , réception stabilisée à la station.
Rondade ne passant pas par l'appui renversé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rondade désaxée 0,1 ou 0,3 Saut vertical non réalisé 1,0 Arrêt entre la rondade et le saut 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15

33 EXERCICES AUX ARCONS JEUNES POUSSINS

Hauteur 1m

Tremplin de 20cm protégé autorisé

Note non majorée

Élément 1



3,0

De la station faciale, mains sur les arçons, sauter à l'appui (**aide du moniteur autorisée**). Elever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis sans arrêt élever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis descendre à la station faciale mains sur arçons. Amplitude demandée : jambes à l'horizontale minimum

La notation commence à partir de la position à l'appui (2^{ème} figurine) sans pénalisation pour arrêt

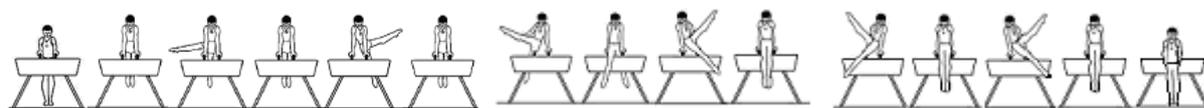
Jambes sous l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5 jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Arrêt entre les élévations 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rotation des épaules 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pas de pénalisation pour toucher l'appareil.

Aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste en appui.

OU Élément 2



5,0

De la station faciale, mains sur les arçons, sauter à l'appui (**aide du moniteur autorisée**). Elever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis sans arrêt élever la jambe droite à droite pour l'engager sous main droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche pour l'engager sous main gauche, en position dorsale puis sans arrêt élever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis descendre à la station dorsale. Amplitude demandée : jambes à l'horizontale minimum

Jambes sous l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5 jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Arrêt entre les élévations 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rotation des épaules 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pas de pénalisation pour toucher l'appareil.

Aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste en appui.

ET

Élément 3



3,0

De l'appui manuel et pédestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, **demi-cercle** jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pédestre dorsal mains sur champignon

Sauter pour passer les jambes 1,0

Arrivée corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Arrivée assis 1,00 pt

Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Ecart de jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Demi cercle non terminé 1,50 pt

Élément 4



5,0

De l'appui manuel et pédestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, **cercle** jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pédestre facial mains sur champignon

Sauter pour passer les jambes 1,0

Corps cassé >30° 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Ecart de jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Demi-cercle 2,50 pt

¾ de cercle 2,00 pt

OU

Le gymnaste peut réaliser au choix :

- élément 1 et élément 3 (note maxi d'exécution = 6)
- élément 1 et élément 4 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 3 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 4 (note maxi d'exécution = 10)

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15

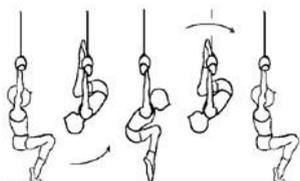
34 EXERCICES AUX ANNEAUX JEUNES POUSSINS

Hauteur 1m20

Possibilité de mettre un tremplin protégé ou tapis supplémentaire pour avoir les épaules à hauteur des anneaux

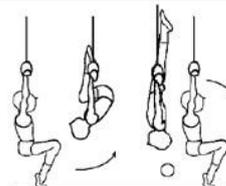
Note non majorée

Élément 1



3,0

Élément 2



5,0

OU

De la suspension, bras tendus, corps groupé , pieds au sol, tourner en arrière bras tendus. Poser les pieds au sol, puis tourner en avant bras tendus pour revenir à la position de départ.	De la suspension, bras tendus, corps groupé , pieds au sol, s'établir à la suspension renversée corps tendu (chandelle), position tenue 2s – Revenir corps groupé à la position de départ.
Bras fléchis (chaque)0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher les câbles avec pieds ou jambes 0,1 Appui des pieds ou jambes dans les câbles 0,5 Arrêt à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps desaxé 0,1 ou 0,3 Corps non groupé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour poussée des jambes.	Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non groupé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher les câbles avec pieds ou jambes 0,1 Appui des pieds au sol pour tourner en arrière 0,5 Position non marquée 2,0 Appui des pieds ou jambes avec les câbles ... 0,5 Tête rentrée 0,1 Corps desaxé 0,1 ou 0,3 Manque de stabilité0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour poussée des jambes au départ.

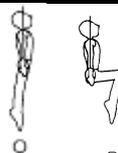
ET

Élément 3



3,0

Élément 4



5,0

OU

De la station, sauter à l'appui bras tendus et maintenir la position 2s.). Descendre à la station.	De la station, sauter à l'appui bras tendus et maintenir la position 2s . Puis monter les cuisses à l'horizontale (position tenue 2s). Descendre à la station.
Bras fléchis à l'appui0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras touchant les câbles 0,3 Appui des bras dans les câbles 0,5 Position non marquée 2,0 Position tenue moins de 2s 0,3 Anneaux non parallèles 0,1	Bras fléchis à l'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras touchant les câbles 0,3 / chaque Appui des bras dans les câbles 0,5 Position non marquée 2,0 / chaque Position tenue moins de 2s 0,3 / chaque Anneaux non parallèles 0,1 Manque de stabilité0,1 ou 0,3 ou 0,5 Cuisses en dessous ou au-dessus l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Le gymnaste peut réaliser au choix :

- élément 1 et élément 3 (note maxi d'exécution = 6)
- élément 1 et élément 4 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 3 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 4 (note maxi d'exécution = 10)

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

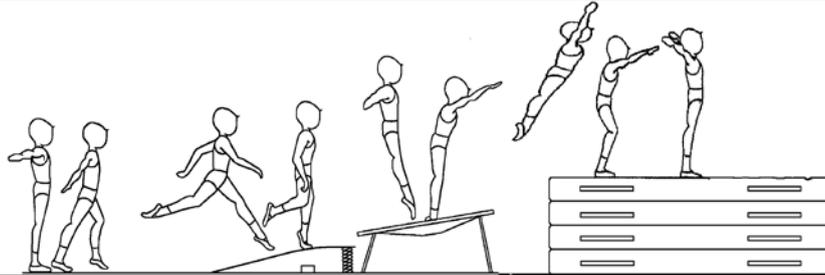
35 EXERCICES AU SAUT JEUNES POUSSINS

(2 sauts différents autorisés)

La meilleure note après majoration est prise en compte

1er degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

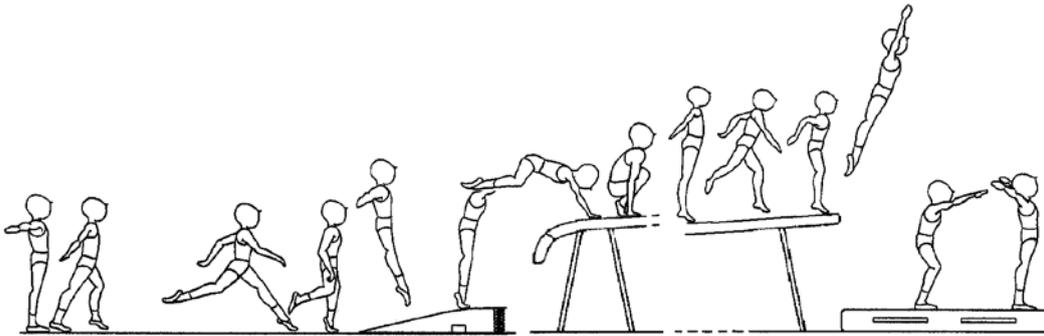


Saut sur tapis – Hauteur : 0,80 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline
saut à la verticale, jambes jointes, pour se recevoir debout sur les tapis, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (sans exigence de hauteur).
pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Appel d'un pied.....	1,0 pt	Pose alternative des pieds sur le trampoline ...	1,0 pt
Flexion des jambes	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Flexion des bras.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Fermeture bras – tronc	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Fermeture jambe / tronc	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Réception autre que sur les pieds	non reconnaissance		

2ème degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7



Saut avec table – Hauteur 1,0 m — 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisés —
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, **et sans arrêt, avec ou sans pas** appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (saut extension avec élévation mais sans exigence de hauteur). Pas d'exigence d'alignement du corps dans l'envol, mais élévation du bassin.

Appel d'un pied.....	1,0 pt	Pose d'un genou	2,0 pts
Pose alternative des pieds sur la table	1,0 pt	Pose des 2 genoux	4,0 pts
Manque d'élévation dans l'envol	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bras fléchis à la pose des mains	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Déséquilibre sur la table.....	0,1 ou 0,3	Arrêt sur la table	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'élévation dans le saut vertical	0,1 ou 0,3 ou 0,5		

Course d'élan 15 à 25m. Pas de zone de réception pour tous les sauts en Jeunes Poussins

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 et 15.

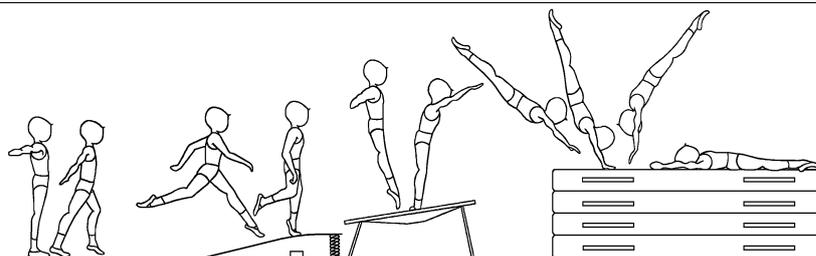
(2 sauts différents autorisés)

la meilleure note après majoration est prise en compte

(Jeunes Poussins)

3^{ème} degré

Note D = 3 si Note E = ou > 7

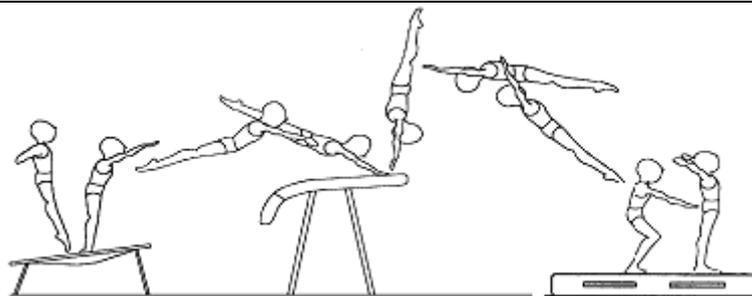


Saut sur tapis – Hauteur : 0,80 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline
Saut par renversement. Réception à plat dos sur le tapis.
Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Corps non aligné dans l'envol.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bras fléchis à la pose des mains	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné à la verticale	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Appui prolongé des mains sur le tapis	1,0 pt
Roulade	5,0 pts	Pose de la tête à l'appui renversé	2,0 pts
Corps non aligné dans le vol	0,1 ou 0,3 ou 0,5		

4^{ème} degré

Note D = 4 si Note E = ou > 7



Saut avec table – Hauteur : 1,00 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline.
Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline.
Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Corps non aligné dans l'envol.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bras fléchis à la pose des mains	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné à la verticale	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps non aligné dans le vol	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table	1,0 pt		
Roulade (tête ou dos sur la table)	non reconnaissance		

Course d'élan 15 à 25m. Pas de zone de réception pour tous les sauts en Jeunes Poussins

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 et 15.

36 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES JEUNES POUSSINS

361 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

La hauteur des barres basses à **1m20 n'est pas modifiable**. L'utilisation d'un tremplin est autorisée pour avoir les épaules au niveau des barres.

L'entrée doit commencer à la station jambes serrées. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas faire un pas ou prendre l'élan d'une jambe. Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

Fautes spécifiques :	0,1	0,3	0,5
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	

BARRES PARALLELES

Jeunes Poussins

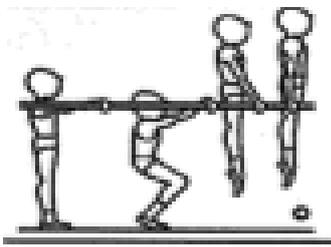
1er degre

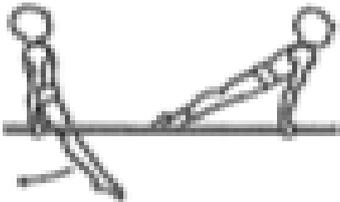
Note D = 1 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Aucune amplitude demandée dans les balancés

	
2,0 ↑	2,0)
De la station transversale au milieu des barres mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu (position tenue),	Elancer en avant
Pas de pénalisation pour bras fléchis à la montée Position non marquée1,0	Pas de pénalisation pour corps cassé

	
2,0)	2,0)
Elancer en arrière	Elancer en avant
Cassé du corps :0,1 ou 0,3 ou 0,5	Cassé du corps : 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
2,0)↓	
Elancer en arrière pour se réceptionner à la station entre les barres	
Pas de pénalisation pour lâcher de barre en réception.	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0 ↑	2,0)	2,0)	2,0)	2,0)↓
----------	----------	----------	----------	-----------

BARRES PARALLELES

Jeunes Poussins

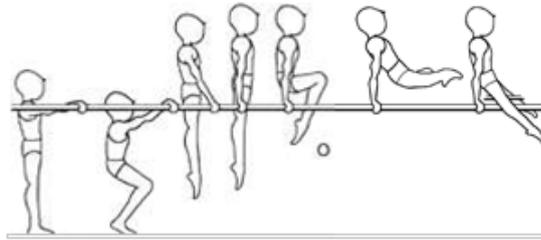
2ème degre

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Amplitude des élans : corps à 45° sous l'horizontale



2.0

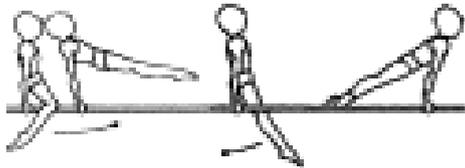


De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, élever les genoux à l'équerre jambes pliées (**position tenue 2s**) Etendre les jambes en les écartant pour arriver au siège écarté.

Pas de pénalisation pour bras fléchis à la montée

Cassé du corps :0,1 ; 0,3 ; 0,5

Position non marquée :1.0



3.0



3.0

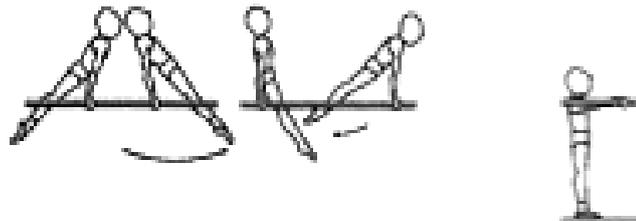


Sans arrêt, par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière

Élaner en avant, élaner en arrière

Cassé du corps :0,1 ; 0,3 ; 0,5

Cassé du corps :0,1 ; 0,3 ; 0,5



2.0



Élaner en avant, élaner en arrière pour se réceptionner à la station entre les barres

Cassé du corps :0,1 ; 0,3 ; 0,5

Pas de pénalisation pour lâcher des barres en sortie

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0	3,0	3,0	2,0
↑ 1 4 6	↘ 2 3	2 3	2 3 ↓

BARRES PARALLELES

Jeunes Poussins

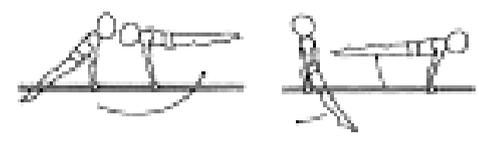
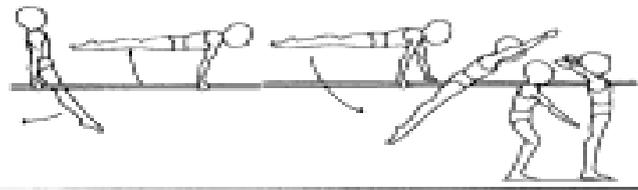
3ème degre

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Amplitude des élans : pieds à hauteur des barres

			
2.0 ↑∧		2.0 L∧	
De la station transversale au milieu des barres mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, sans arrêt élaner en avant et écarter les jambes tendues au siège écarté		Resserrer les jambes à l'équerre (position tenue), écarter les jambes au siège et sans arrêt	
Pas de pénalisation pour bras fléchis lors de la montée à l'appui Cassé du corps :0,1 ; 0,3 ; 0,5		Position non marquée :1,0	
			
2.0 ∨))		2.0))	
Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière.		Élaner en avant, élaner en arrière	
			
2.0)) ↓	
Elancer en avant, élaner en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)			
Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie :1,0 Pas de pénalisation si le gymnaste reprend la barre			

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
↑∧	L∧	∨)))))) ↓

BARRES PARALLELES

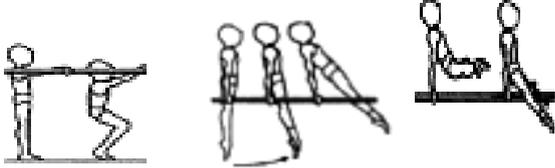
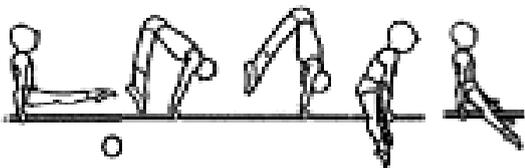
Jeunes Poussins

4ème degre

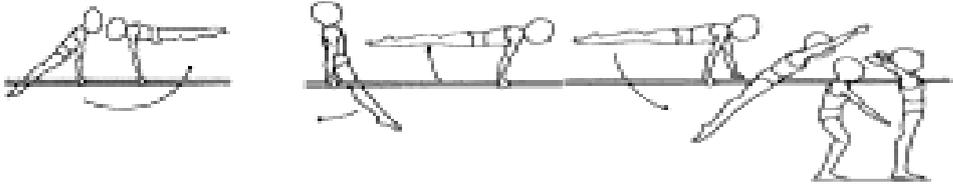
Note D = 3 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

	
2.0 ↑ ^	2.0 L. ↑ ^
De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, sans arrêt, élaner en avant et écarter les jambes tendues au siège	Resserrer les jambes à l'équerre (position tenue), placement du dos pour passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres, passer les mains derrière le bassin aussi et sans arrêt ,
Pas de pénalisation pour bras fléchis à la montée à l'appui Cassé du corps :0,1 ; 0,3 ; 0,5	Position non marquée :1,0 Flexion des bras :0,1 ; 0,3 ; 0,5 Flexion des jambes :0,1 ; 0,3 ; 0,5

	
2.0 ∩ ∩	2.0 ∩ ∩ 45°
Par flexion extension des jambes élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontal	Élaner en avant, élaner en arrière à 45°


2.0 ∩ ∩ ↓
Elancer en avant, élaner en arrière à l'horizontal et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)
Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie :1,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0 ↑ ^	2,0 L. ↑ ^	2,0 ∩ ∩	∩ ∩ 45°	2,0 ∩ ∩ ↓
--------------	---------------	------------	------------	--------------

37 EXERCICES A LA BARRE FIXE JEUNES POUSSINS

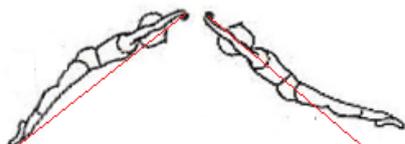
371 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

Pour le 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} degré :



Pour ne pas être pénalisé l'élancé doit respecter l'enchaînement des positions suivantes :

Courbe concave avant au point mort arrière → courbe concave arrière (armé) → courbe concave avant au point mort avant (shoot).

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP – 6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

Fautes spécifiques :

0,1

0,3

0,5

Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

BARRE FIXE

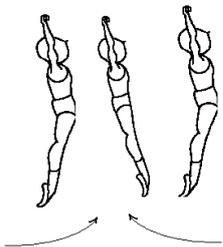
Jeunes Poussins

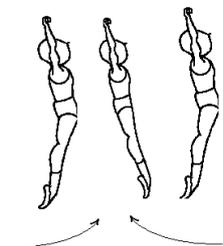
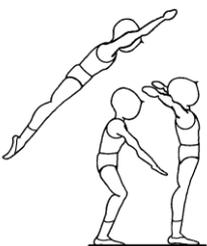
1er degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Barre hauteur : 1,60 à 2,00m

	
2,0	1,5
De la suspension, se déplacer latéralement en effectuant trois déplacements par main, corps aligné.	Maintien en position de courbe avant (2sec)
Corps cassé ou en ouverture0,10 ou 0,30 ou 0,50 (cumulable pour chaque déplacement)	Position non marquée..... 1,00 Cassé du corps >15°0,10 ou 0,30 ou 0,50

	
1,5	2,0
Maintien position de courbe arrière (2sec)	Courbette faciale, courbette dorsale
Position non marquée 1,00 Cassé du corps >15°0,10 ou 0,30 ou 0,50	Rupture de rythme0,30

	
2,0	1,0
Courbette faciale, courbette dorsale	Sauter à la station en arrière
Rupture de rythme0,30	Corps cassé à la réception0,10 ou 0,30 ou 0,50

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0	1,5	1,5	2,0	2,0	1,0

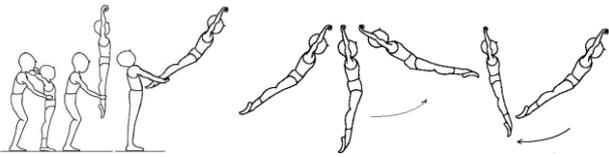
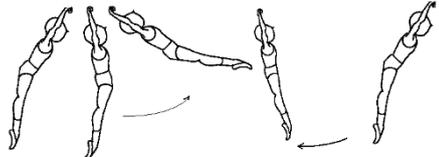
BARRE FIXE

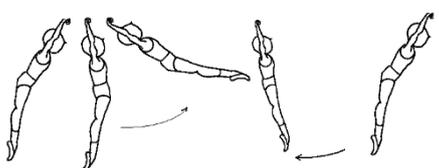
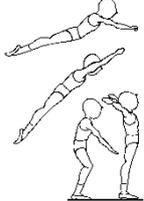
Jeunes Poussins

2ème degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Barre hauteur : 1,60 à 2,00m

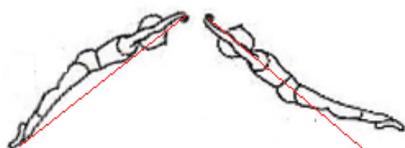
	
3,0)	3,0)
De la station sous la barre, aide du moniteur pour placer le gymnaste en suspension à l'oblique arrière basse (45° max) en prises dorsales, élaner en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)	Élaner en avant (45°min), élaner en arrière (45°min)
Poussée du moniteur dans l'élané avant.....1,00 Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse0,50 Pas de changement de courbes.....1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière.....0,50	Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse0,50 Pas de changement de courbes.....1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière.....0,50

	
3,0)	1,0 ↓
Élaner en avant (45°min), élaner en arrière (45°min)	En fin d'élané arrière sauter à la station
Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse0,50 Pas de changement de courbes.....1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière.....0,50	Corps cassé avant le lâché ...0,10 ou 0,30 ou 0,50

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

3,0	3,0	3,0	1,0
)))	↓

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.



Pour ne pas être pénalisé le balancé doit respecter l'enchaînement des positions suivantes :

Courbe concave avant au point mort arrière → courbe concave arrière (armé)
→ courbe concave avant au point mort avant (shoot).

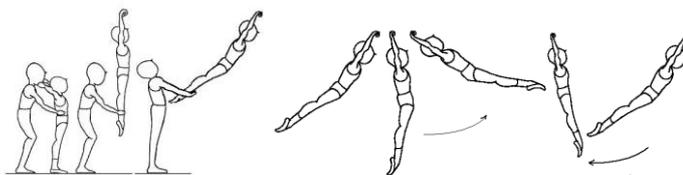
BARRE FIXE

Jeunes Poussins

3ème degré

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Barre hauteur : 1,60 à 2,00m

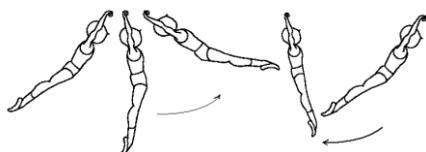


2,0

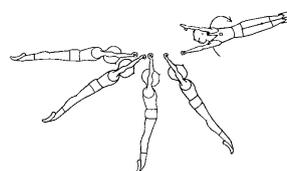


De la station sous la barre, **aide du moniteur** pour placer le gymnaste en suspension à l'oblique arrière basse (**45° maximum**) en prises dorsales, élaner en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)

Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse.....	0,50
Pas de courbe avant à l'oblique avant basse	0,50
Pas de changement de courbes.....	1,00
Pas de reprise des mains à l'arrière.....	0,50



2,0



3,0



Élaner en avant (45°min), élaner en arrière (45°min)

Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse.....	0,50
Pas de courbe avant à l'oblique avant basse	0,50
Pas de changement de courbes.....	1,00
Pas de reprise des mains à l'arrière.....	0,50

Élaner en avant et demi-tour en prises mixtes (45°min)

Fermeture bras-tronc	0,10 ou 0,30 ou 0,50
Demi-tour en courbe arrière	0,10 ou 0,30 ou 0,50



2,0



1,0



Élaner en avant (45°min) en prises mixtes, élaner en arrière (45°min) en prises mixtes

Élancé désaxé	0,10 ou 0,30 ou 0,50
Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse.....	0,50
Pas de courbe avant à l'oblique avant basse	0,50
Pas de changement de courbes.....	1,00
Pas de reprise des mains à l'arrière.....	0,50

Sans changer les prises, sauter à la station

Pas de pénalisation pour changement de la prise	
Pas de courbe avant	0,50
Corps cassé avant le lâché ...	0,10 ou 0,30 ou 0,50

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0	2,0	3,0	2,0	1,0

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.

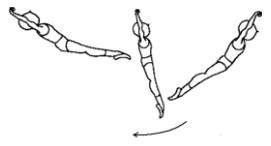
BARRE FIXE

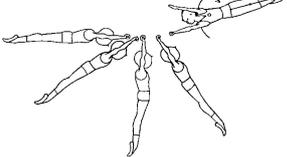
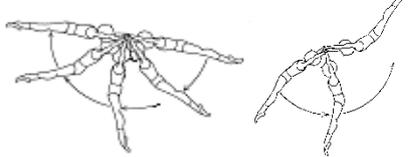
Jeunes Poussins

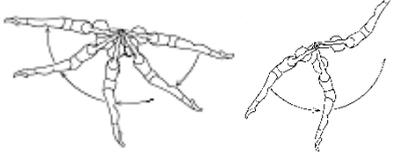
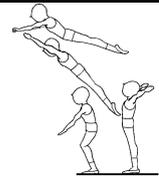
4ème degré

Note D = 4 si Note E = ou > 7

Barre hauteur : 1,60 à 2,00m

		
2,0 ↑ ₁ F	1,0 ↗	1,0 ↘
De la station sous la barre, le moniteur place le gymnaste à l'appui, élaner en arrière en appui libre, tour d'appui arrière	Sans arrêt, élan par-dessous	Elancer en arrière (45° min),
Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt après le tour d'appui..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Fermeture jambe/tronc..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher la barre pendant le tour d'appui 0,3	Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Elan par-dessous avec le bassin non collé à la barre 1,00	

		
1,0 ↘	3,0 ↗ ₁ ⊥	1,0 ↘ ₁ ⊥
Elancer en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)	Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (45° min)	Elancer en avant en prises mixtes (45° min), élaner en arrière en prises mixtes (45° min), changer la main en prise dorsale
	Fermeture tronc/bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 élané désaxé 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Fermeture tronc/bras. 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1,0	↘ ₁ ↓
Elancer en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)	Sauter à la station
Fermeture tronc/bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps cassé avant le lâché 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

Les élanés doivent avoir une amplitude d'au moins 45° par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.

2,0	1,0	1,0	1,0	3,0	1,0	1,0
↑ ₁ F	↗	↘	↗	↗ ₁ ⊥	↘ ₁ ⊥	↘ ₁ ↓

CHAPITRE 4 EXERCICES IMPOSES PUPILLES

Cinq degrés à chaque appareil : sol, saut, barres parallèles, barre fixe.
Trois degrés aux arçons et anneaux Un
exercice au mini-trampoline.

Ages :

Équipes "Pupilles": nés de **2005 à 2010** inclus.

Minimes nés en **2005 et 2006**.

Benjamins nés en **2007 et 2008**.

Poussins nés en **2009 et 2010**.

RAPPEL. Un exercice est parfois décrit avec un sens d'exécution : ce sens d'exécution peut être inversé en totalité seulement. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

JUGEMENT :

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

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

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées ([chapitre 2](#) pages IMP - 6 à 12), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

41 EXERCICES IMPOSES DU CHAMPIONNAT INDIVIDUEL / MINIME ET BENJAMIN 2EME CATEGORIE

- | | | |
|------------------------|--|-----------------------|
| 1. Sol : | 4 ^{ème} et 5 ^{ème} degrés Pupille, | pages P – S – 5 et 6 |
| 2. Cheval d'arçons : | 4 ^{ème} et 5 ^{ème} degrés Pupille, | pages P – Ar – 3 et 4 |
| 3. Anneaux : | 4 ^{ème} et 5 ^{ème} degrés Pupille, | pages P – An – 3 et 4 |
| 4. Saut : | 4 ^{ème} et 5 ^{ème} degrés Pupille,
table hauteur 1m20,
1 tremplin de 40cm 4 ^{ème} degré
1 tremplin de 20cm 5 ^{ème} degré
1 essai, possibilité d'un 2ème essai mais celui est
obligatoirement retenu | pages P – St – 2 |
| 5. Barres parallèles : | 4 ^{ème} et 5 ^{ème} degrés Pupille, | pages P – P – 5 et 6 |
| 6. Barre fixe : | 4 ^{ème} et 5 ^{ème} degrés Pupille, | pages P – F – 5 et 6 |

Tremplin autorisé aux arçons

Notation avec majoration

42 EXERCICES AU SOL- PUPILLES

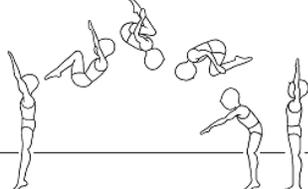
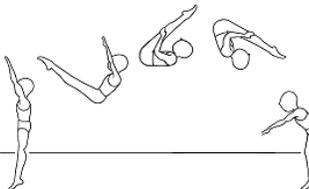
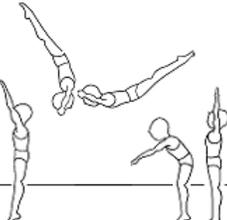
421 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.

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

Formes de salto

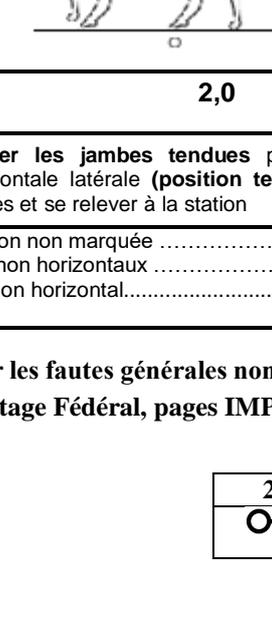
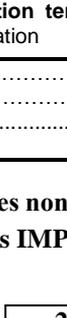
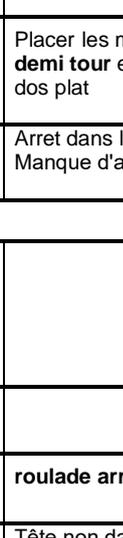
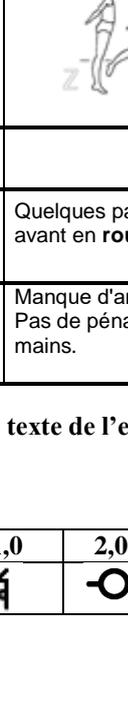
Groupé	Carpé	Tendu
		
Une position " Corps groupé " signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°.	Une position " Corps carpé " signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes tendues	Une position " corps tendu " signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Une légère fermeture ($\leq 15^\circ$) ou une légère ouverture (cambré) $\leq 15^\circ$ est autorisée sans pénalisation
Pénalisations : Salto non groupé 1,0 pt		Pénalisations : Salto arrière carpé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Salto arrière groupé 1,0 pt

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

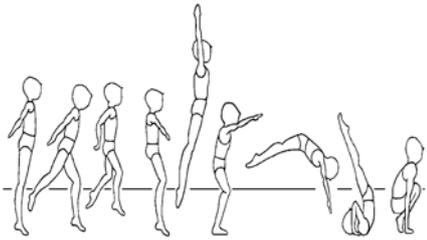
Fautes spécifiques :

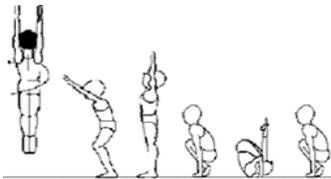
	0,1	0,3	0,5
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,0 pt
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

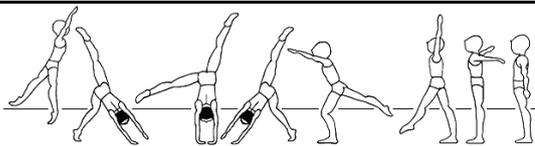
	
<p>2,0 ○ ∞</p>	<p>1,0 ↙ ⊕</p>
<p>De la station, roulade avant arrivée en position groupée mains sur les genoux. Allonger les jambes tendues et redresser le buste bras à l'horizontale latérale</p>	<p>Placer les mains en arrière du bassin, le soulever pour réaliser un demi tour et s'établir à la position faciale, poser les genoux au sol dos plat</p>
<p>Position non groupée.....0,1 ou 0,3 Bras non horizontaux 0,1 ou 0,3</p>	<p>Arrêt dans le demi-tour.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'alignement.....0,1 ou 0,3</p>
	
<p>1,0 †</p>	<p>2,0 ○</p>
<p>Pousser et élever les jambes pour venir à la position accroupie</p>	<p>roulade arrière jambes fléchies à la position accroupie</p>
<p>Pieds qui ne décollent pas1,0</p>	<p>Tête non dans l'axe lors de la roulade arrière 0,3 Arrivée à genoux en roulade arrière 1,0</p>
	
<p>2,0 ^</p>	<p>2,0 ↗ ⊕ ○</p>
<p>Ecarter les jambes tendues puis élever les bras à l'horizontale latérale (position tenue 2 s), resserrer les jambes et se relever à la station</p>	<p>Quelques pas d'élan, appel des deux pieds, saut vertical, sauter en avant en roulade avant, se relever à la station.</p>
<p>Position non marquée1,0 Bras non horizontaux 0,3 Dos non horizontal..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Manque d'amplitude dans le saut vertical 0,1 ou 0,3 Pas de pénalisation si le gymnaste se relève avec l'aide des mains.</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0
○ ∞	↙ ⊕	†	○	^	↗ ⊕ ○

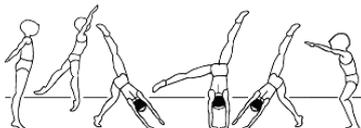
	
<p>1,5 $\nabla \uparrow \bigcirc$</p>	<p>2,0 $\uparrow \bigcirc$</p>
<p>Quelques pas d'élan, appel des deux pieds, saut vertical et sauter en roulade avant</p>	<p>Déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer le dos à 45 DEGRES jambes fléchies, puis redescendre à la position accroupie mains au sol</p>
<p>Manque d'amplitude dans le saut vertical 0,1 ou 0,3 Jambes fléchies dans la roulade 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation si le gymnaste se relève avec l'aide des mains</p>	<p>Dos non droit 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Déviation sous 45° 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pieds qui ne décollent pas 1,0</p>

	
<p>1,5 \ddagger</p>	<p>1,5</p>
<p>Saut extension demi tour puis s'accroupir et rouler en arrière jambes fléchies à la position accroupie</p>	<p>Tendre les jambes et remonter dos plat, bras libres, puis revenir à la station jambes tendues bras à la vertical,</p>
<p>Tête non dans l'axe lors de la roulade 0,1 ou 0,3 Arrivée à genoux en roulade arrière 1,0</p>	<p>Dos non plat 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

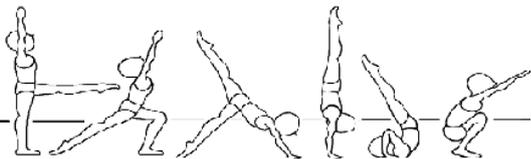
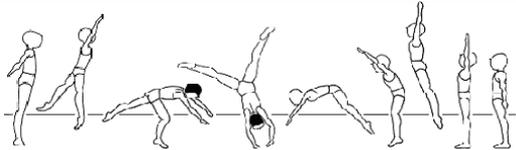
	
<p>1,5 $\nabla \bigcirc$</p>	<p>2,0 Δ</p>
<p>élever la jambe tendue en avant, un pas en avant pour venir en fente jambe avant fléchie, lancer la jambe arrière pour venir à l'ATR passagé, roulade avant pour se relever à la station</p>	<p>puis sans arrêt sursaut roue avec quart de tour face au départ, bras à la verticale, en réunissant la jambe avant sur la jambe arrière à la station bras en bas.</p>
<p>Bras non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambe arrière non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'alignement à l'A.T.R 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Arrêt 0,5 Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée 0,1 ou 0,3 Manque de rythme 0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

1,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0
$\nabla \uparrow \bigcirc$	$\uparrow \bigcirc$	\ddagger		$\nabla \bigcirc$	Δ

	
1,5 Δ	2,0 ○
De la station, sursaut roue pied – pied	Rouler en arrière corps carpé bras tendus et jambes tendues (sans passer par l'ATR), arrivée accroupie.
Elan avant le sursaut 0,5	Départ jambes fléchies non pénalisé
Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Mauvais placement de la tête0,1
Roue désaxée..... 0,1 ou 0,3	Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque de rythme 0,1 ou 0,3	Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5
bras non verticaux à la fin de la roue..... 0,1 ou 0,3	

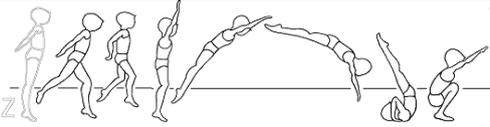
	
1,5 †	1,5 †
Placement du dos à la verticale jambes groupées (non tenu), revenir à la station jambes tendues, puis remonter dos plat, dos et bras à l'horizontale avant pour revenir à la station jambes tendues bras à la verticale.	Quelques pas d'élan, roulade avant élevée, sans arrêt saut vertical avec ½ tour, réception à la station.
Placement dos non vertical 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Manque d'amplitude de la roulade..... 0,1 ou 0,3
Placement jambes non fléchies.....0,5	Roulade jambes fléchies..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Dos non plat 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Aide des mains pour se relever 0,5
Bras non dans l'alignement du corps..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Arrêt.....0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1,5 †	2,0 Δ↑
Fente avant, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR, rouler en avant bras tendus	Sans arrêt sursaut, rondade, saut vertical , réception stabilisée à la station.
Défaut d'alignement à l'A.T.R 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Arrêt.....0,1 ou 0,3 ou 0,5
Aide des mains pour se relever à la roulade 0,5	Rondade ne passant pas par l'appui renversé.....0,1 ou 0,3 ou 0,5
Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Saut vertical non réalisé 1,0
	Manque d'amplitude dans le saut vertical 0,1 ou 0,3
	Arrêt entre la rondade et le saut 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

1,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0
Δ	○	†	†	†	Δ↑

	
2,0 	1,0 
Quelques pas d'élan, salto avant groupé réception 1 pas en avant demi tour.	roulade arrière (départ autorisé jambes fléchies) vers l'ATR passagé , revenir à la station jambes tendues mains au sol
Pas de pénalisation pour arrêt avant le demi tour Manque d'amplitude dans le salto avant 0,1 ou 0,3 Salto non groupé 1,0	Départ jambes fléchies non pénalisé Passage à l'ATR de 0 à 15° pas de pénalisation Passage à l'ATR de 16 à 30° 0,1 Passage à l'ATR de 31 à 45° 0,3 Passage à l'ATR sous 45° 0,5

	
1,0	1,0 
Remonter dos plat , dos et bras à l'horizontale avant puis revenir à la station jambes tendues bras à la verticale puis le long du corps.	Quelques pas d'élan, roulade avant élevée jambes tendues pour arriver à la position accroupie.
Dos non plat 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Manque d'amplitude de la roulade 0,1 ou 0,3 Roulade jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Aide des mains pour se relever 0,5

	
1,5 	1,5 
sans arrêt , pousser sur les pieds, placement dos à la vertical jambes fléchies puis tendues à l'ATR passagé , et revenir jambes tendues et serrées à la station. Sans arrêt saut vertical avec 1/2 tour , réception à la station	élever une jambe en avant pour venir en fente avant, s'élever vers l'ATR pour rebondir jusqu'à l'ATR passagé , et revenir en fente avant puis à la station.
Arrêt..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Placement dos non vertical 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Placement jambes non fléchies..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'alignement à l'A.T.R 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'amplitude dans le saut vertical 0,1 ou 0,3	Manque d'alignement à l'A.T.R 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de rebond..... 1,0


2,0 
Quelques pas d'élan rondade renversement en arrière (flic flac) , saut vertical, réception à la station.
Rondade ne passant pas par l'appui renversé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de rythme dans le flic flac 0,1 ou 0,3 Manque d'amplitude dans le saut vertical 0,1 ou 0,3 Désaxage 0,1 ou 0,3
- Saut vertical non réalisé 1,0 - Arrêt entre la rondade et le flic flac 0,5

2,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0
						

43 EXERCICES AU CHEVAL D'ARCONS PUPILLES

431 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice de la station **jambes serrées**. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche. L'évaluation commence au moment où le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**. Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

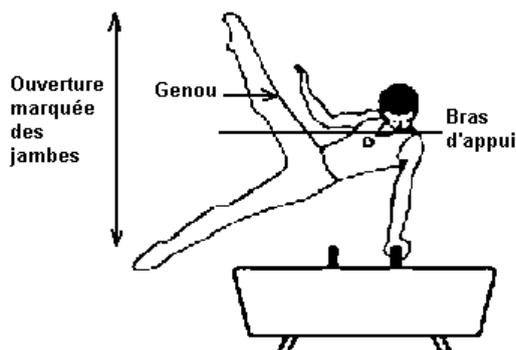
Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé). Le gymnaste doit se recevoir à la station costale transversale.

Un tremplin est autorisé aux championnats individuels minimes 2, benjamins 2 et à la coupe nationale interclub

432 PENALISATIONS DANS LES ELANCES

Sauf au 3^{ème} degré Pupilles, les élancés et les ciseaux doivent être réalisés avec nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes :

Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)



Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ ou d'aide.

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviations dans les cercles	16° - 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle	+	+	+
Flexion du corps dans les cercles >30°	+	+	
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Balancement latéral des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Manque d'appui à la sortie	+	+	+
amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées (pour chaque cercle)	+		
Toucher avec les pieds ou les jambes (pas de pénalisation pour un frottement des jambes lors des élancés ou balancés)	+		

Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée les pieds à la **verticale du bras d'appui**, corps à coté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi : un petit pas 0,1; un grand pas 0,3; supérieur à un grand pas 0,5.

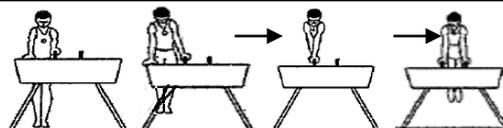
Les cercles des jambes serrées doivent être exécutés avec une **extension complète du corps, pieds au dessus du cheval**. Un cassé du corps inférieur à 30° est autorisé. Le manque d'amplitude dans les éléments avec cercle est pénalisé comme déduction individuelle pour chaque élément.

Pas d'amplitude demandée pour les sorties mais le corps doit être tendu

CHEVAL D'ARCONS

Note D = 3 si Note E = ou > 7

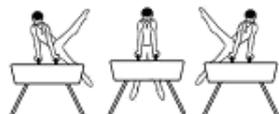
Pupilles (3^{ème} degré)



2,0

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, **sans arrêt** déplacer main droite sur arçon droit, **sans arrêt** déplacer main gauche sur arçon gauche

Manque d'appui main droite sur la croupe 0,3
 Balancement des jambes dans chaque déplacement 0,3
 Chute sur arçon droit et sauter directement à l'appui sur les 2 arçons 2,0 pts



2,0

)

sans arrêt balancer à gauche, balancer à droite,

Pas de pénalisation pour manque amplitude
pas de pénalisation pour main décollée
 Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois



3,0

) ✕

balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite, dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (faux ciseau avant à droite)

Pas de pénalisation pour manque amplitude
 Appui du pied lors du faux ciseau 2,0 pts



1,0

)

balancer à gauche et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche,

Pas de pénalisation pour manque amplitude
 Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3



2,0

) ✕ ↓

balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.

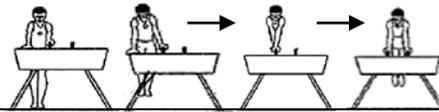
Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pas d'amplitude demandée pour la sortie
 Jambes écartées dans le quart de tour 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pendant tout l'exercice :

Manque de rythme, chaque fois 0,1 ou 0,3
 Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1 Heurter d'engin, chaque fois 0,5
 Arrêt, chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

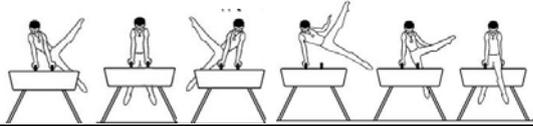
2,0	2,0	3,0	1,0	2,0
↑ → →)) ✕)) ✕ ↓



1,0

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, sans arrêt déplacer main droite sur arçon droit, sans arrêt déplacer main gauche sur arçon gauche

Manque d'appui main droite sur la croupe 0,3
Balancement des jambes dans chaque déplacement 0,3



3,0



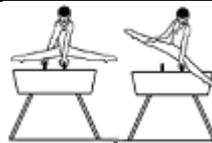
2,0



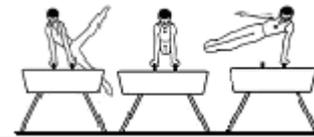
Sans arrêt, balancer à gauche, balancer à droite, balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche

balancer à droite, engager jambe droite et dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)

Pas de pénalisation pour main décollée
Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois



1,0



2,0

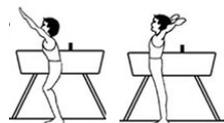


Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier) balancer à droite, engager les deux jambes sous main droite,

Pas de pénalisation pour déviation des épaules

corps cassé dans le demi-cercle > 30° 0,1 ou 0,3



1,0



quart de tour à droite avec changement d'appui, **corps tendu**, sortie à la station costale droite main droite sur arçon droit.

Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5

pas d'amplitude demandée pour la sortie

Pendant tout l'exercice :

Manque d'amplitude (élançés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois 0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élançés) 0,1
Heurter d'engin, chaque fois 0,5
Arrêt, chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

1,0	3,0	2,0	1,0	2,0	1,0
↑ →)))	X	^	⊘	⊘ ↓

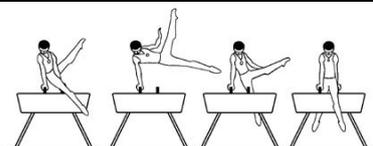
CHEVAL D'ARCONS Note D = 5 si Note E = ou > 7 Pupilles (5ème degré)



1,0

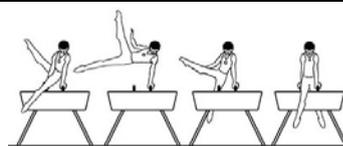


De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui, engager jambe droite sous main droite main droite reprenant arçon droit,



1,5

X

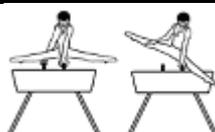


1,5

X

balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),

balancer à droite, dégager jambe gauche et engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)



1,0

Λ



2,0

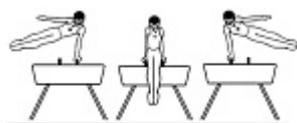
O

Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à droite sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle)

Pas de pénalisation pour déviation des épaules

Pas de pénalisation pour déviation dans le départ du cercle



2,0

O



1,0

~~⊥~~ ↓

engager à droite les deux jambes sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle),

Engager les jambes avec **1/4 cercle** par l'appui facial transversal les 2 mains sur l'arçon droit prises palmaires (**Tchèque**) **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon droit.

Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5
 Pose prises mixtes sur arçon droit 0,1
 Pas de pose des 2 mains prises palmaires sur l'arçon 1,00
 Appui des pieds ou jambes sur le cheval 1,00
 Pas d'amplitude demandée pour la sortie

Pendant tout l'exercice :

Manque d'amplitude (élançés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois	0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois	0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élançés)	0,1
Heurter d'engin , chaque fois	0,5
Arrêt , chaque fois	0,1 ou 0,3 ou 0,5
corps cassé dans les cercles >30°, (dans chaque cercle)	0,1 ou 0,3
Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle)	0,1

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

Amplitude des élançés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

1,0	1,5	1,5	1,0	2,0	2,0	1,0
↑)	X	X	Λ	O	O	⊥ ↓

44 EXERCICES AUX ANNEAUX – PUPILLES

441. – CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue. Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus sauf précision de l'élément**. Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appui renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

442. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

4421. - 3^{EME} et 4^{EME} degrés Pupilles

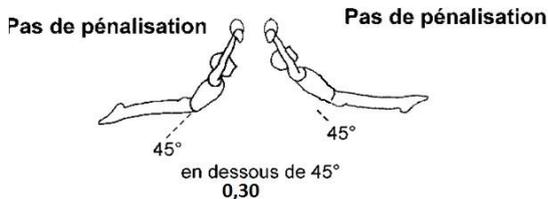
Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps Ni pour une attitude en « cuillère » dans un élancé en avant.

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**, l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° : sous 45°, pénalisation de 0,3



4422. - 5^{EME} degré Pupilles

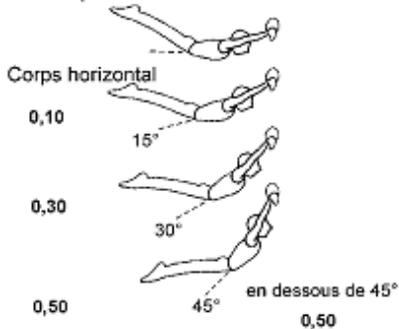
Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**

Pas de pénalisation



- corps au-dessus de l'horizontale,
pas de pénalisation

- corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,1 pt**,

- corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,3 pt**,

- corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,5 pt**.

- corps en dessous de 45° de l'horizontale,
pénalisation de **0,5 pt**.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

Fautes spécifiques :

0,1

0,3

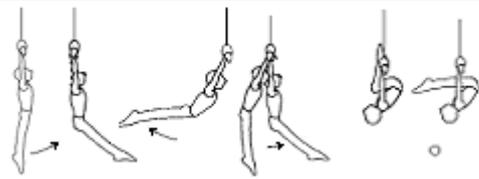
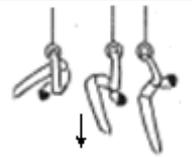
0,5

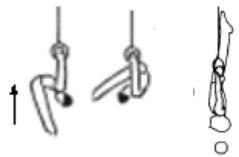
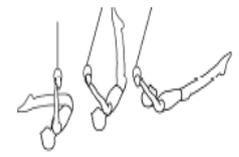
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux parallèles)	+		

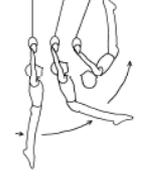
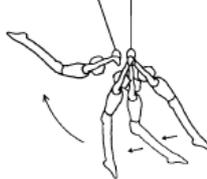
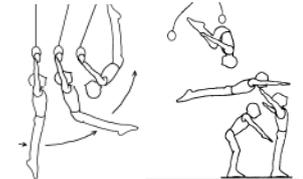
ANNEAUX

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Pupilles (3^{ème} degré)

	
2,0 ↘ <	1,5 ↓ ↘
De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s). Position sans arrêt.....1,00	Abaissier le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, bassin sous les épaules . Position tenue 2s Position sans arrêt1,00 Bassin au dessus des épaules. 0,3 Arrêt dans la descente..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0 ↑!	0,5 < /	1,0 /
Revenir à la suspension renversée. Position tenue 2s. Flexion des jambes0,1/ 0,3 / 0,5 Arrêt dans la remontée.....0,1/ 0,3 / 0,5 Position sans arrêt.....1,00	Abaissier les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),	Élaner en arrière. Corps sous 45°0,3

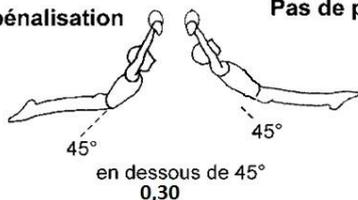
		
1,0 /	1,0 /	2,0 /e
Élaner en avant Corps sous 45°0,3	Élaner en arrière Corps sous 45°0,3	Élaner en avant et sortie salto arrière corps groupé Lâché après la verticale.....0,5 Corps non groupé..... 0,5 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude.

Hauteur des élancés :

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »
 Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps
 Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.
 Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**
 Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
 Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

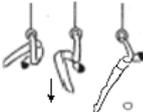
Pas de pénalisation

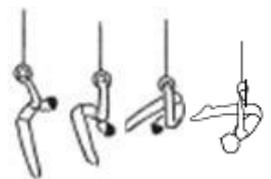
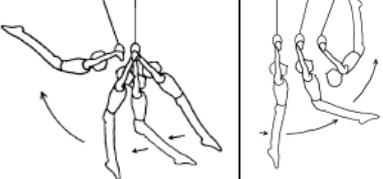
Pas de pénalisation

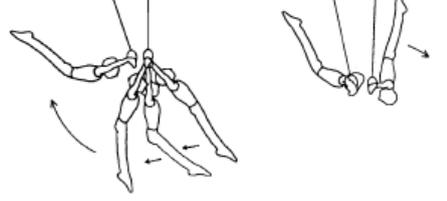
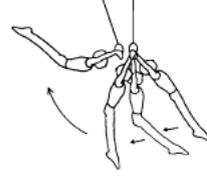
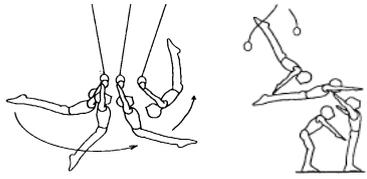


Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6-15

2,0	1,5	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	2,0
↘ <	↓ ↘	↑!	< /	/	/	/	/e

			
SANS PENALISATION	1,0 L _o	1,5 ↓↙	1,0 ↑↙
S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (position tenue 2s), anneaux parallèles	Position sans arrêt 1,00 Anneaux non parallèles.... 0,1	Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, corps tendu . Position tenue 2s
		Position sans arrêt 1,00 Descente non maîtrisée..... 0,3	Position sans arrêt 1,00 Corps cassé 0,1/0,3/0,5 Arrêt dans la descente...0,1/0,3/0,5

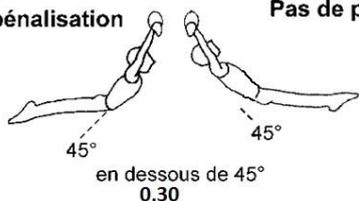
		
1,0 ↑↙	0,5 ↘	1,0 ↘↘
Revenir en suspension mi renversée.	Sans arrêt, élaner en avant.	Élaner en arrière, élaner en avant.
Arrêt dans la remontée... 0,1 / 0,3 / 0,5	Arrêt0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45° 0,3

		
2,0 ↘↘	0,5 ↘	1,5 ↘↘
Élaner en arrière puis dislocation avant	Élaner en arrière	Élaner en avant et sortie salto arrière corps tendu
Pas d'exigence d'amplitude Pas de pénalisation dislocation corps cassé Arrêt0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45° 0,3	Pas de pénalisation pour corps cassé et manque d'amplitude. Lâcher après la verticale.....0,5

Hauteur des élancés :

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »
 Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps
 Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.
 Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**
 Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
 Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

Pas de pénalisation



Pas de pénalisation

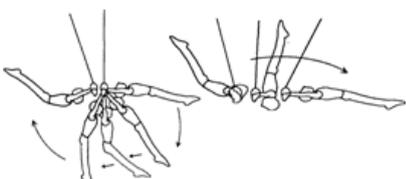
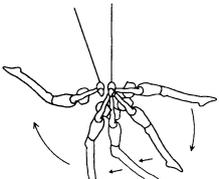
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

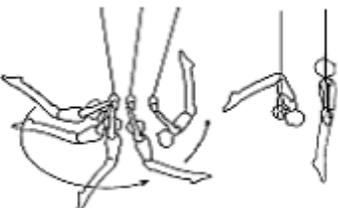
1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0	2,0	0,5	1,5
L _o	↓↙	↓↘	↑↙	↘	↘↘	↘↘	↘	↘↘

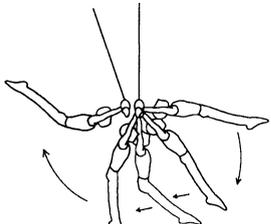
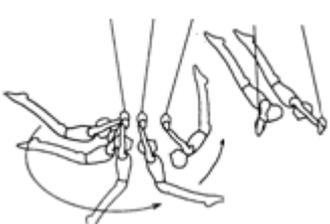
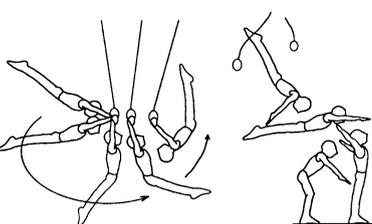
ANNEAUX

Note D = 5 si Note E = ou > 7

Pupilles (5^{ème} degré)

		
1,0 ↑!<)	1,5)⊘	0,5)
De la suspension, s'élever bras tendus corps tendu ou cassé à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élaner en avant.	Elancer en arrière corps à l'horizontale , dislocation avant corps tendu .	Elancer en arrière corps à l'horizontale
Arrêt >2s à la position renversée 0,1 Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps cassé0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt0,1 ou 0,3 ou 0,5	

		
2,0)F	1,0 L°	0,5 ↓<)
Elancer en avant et établissement en avant en tournant en arrière corps carpé ou groupé, bras fléchis pour s'établir à l'appui et sans arrêt.	élever les jambes tendues à horizontale (équerre) position tenue 2s , anneaux parallèles.	Se renverser en arrière à la suspension mi-renversée. Sans arrêt , réaliser une prise d'élan pour s'élaner en avant.
Pas de pénalisation pour corps groupé Appui du corps sur les anneaux.....1,00 Oscillation à l'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt.....1,0 Anneaux non parallèles.....0,1	Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0)	1,5)⊘	1,0)⊘
Elancer en arrière corps à l'horizontale	Elancer en avant, dislocation arrière corps tendu Pas d'exigence d'amplitude Manque repousser des anneaux ... 0,1 ou 0,3	Elancer en avant et sortie salto arrière, corps tendu Bassin sous les anneaux ... 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale..... 0,5

Hauteur des élancés :

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

1,0	1,5	0,5	2,0	1,0	0,5	1,0	1,5	1,0
↑!<))⊘)	F	L°	↓<)))⊘)⊘

45 EXERCICES AU SAUT – PUPILLES

Degré	Terminologie		Hauteur	
1	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et sans arrêt avec ou sans pas , appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi- fléchies puis tendues.	Table de saut	1,20 m	1 ou 2 tremplins autorisés
2	Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues) tremplin autorisé devant le mini trampoline	Table de saut	1,20 m	1 ou 2 tremplins ou mini-trampoline autorisés
3	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin autorisé devant le mini- trampoline	Table de saut	1,20 m	Mini-trampoline
4	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	Table de saut	1,20 m	2 tremplins
5	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20cm.	Table de saut	1,20 m	1 tremplin

TREMPLIN

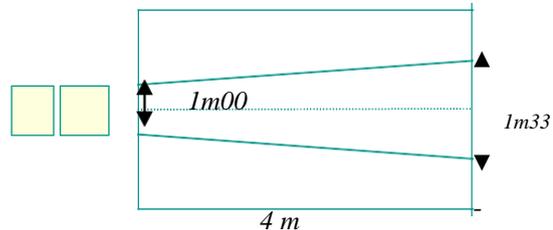
- Hauteur des tremplins : pour 2 tremplins, 20cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le non respect du type ou du nombre de tremplin implique : - en équipe la reconnaissance du degré réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin (3^e, 4^e, 5^e degrés).

ESSAIS

- **Un gymnaste Pupille a droit à un essai**, y compris pour le saut imposé des Championnats Individuels Mîme 2 et Benjamin 2.
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
- Il est interdit de changer de degré, donc de saut, pour le 2^{ème} essai (sanction : note zéro au saut). Le changement de tremplin **au 1er ou 2ème degré pour le 2ème saut** est autorisé

COTATION

- Pas d'exigence de longueur pour le vol.
- Une nette élévation est demandée dans la phase de vol.
- Le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans la zone de réception.



Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception

COURSE D'ELAN

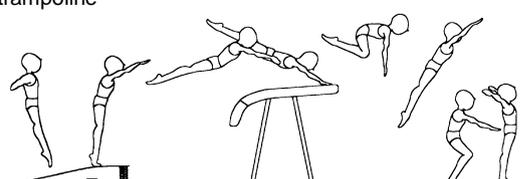
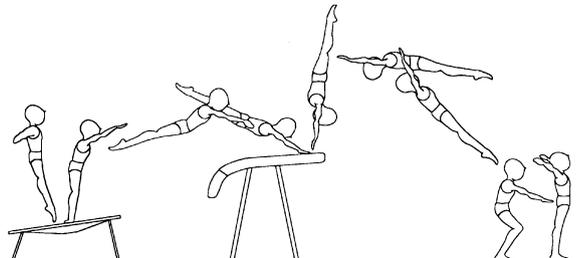
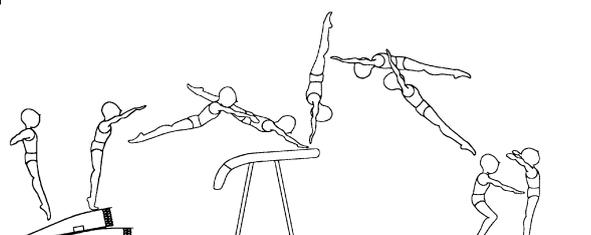
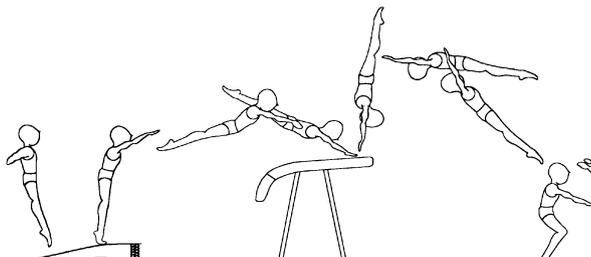
15 à 25 m.

1er Degré	Note D = 1 si Note E = ou > 7
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et sans arrêt, avec ou sans pas appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues. 1 ou 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisés	Appel d'un pied..... 1,0 pt Pose d'un genou 2 pts Pose des genoux 4 pts Pose alternative des pieds sur la table 1,0 pt Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt sur la table 0,1/0,3/0,5 Manque d'élévation dans le saut vertical 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Déséquilibre sur la table 0,3 Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3



SAUT

PUPILLES

<p>2ème Degré Note D = 2 si Note E = ou > 7</p> <p>Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues). 1ou 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm ou mini-trampoline autorisé avec possibilité d'un tremplin devant le mini-trampoline</p> 	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Élévation jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Appui prolongé des mains sur la table 0,5 Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras ne remontant vers l'avant dans le vol 0,3 Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'ouverture du corps à la réception 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes .. 0,3</p>
<p>3ème Degré Note D = 3 si Note E = ou > 7</p> <p>→ </p> <p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin facultatif devant le mini-trampoline</p> 	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roulade non reconnaissance Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,50 Appui prolongé des mains sur la table 0,5 Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes .. 0,3</p>
<p>4ème Degré Note D = 4 si Note E = ou > 7</p> <p>→ </p> <p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.</p> 	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roulade non reconnaissance Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Appui prolongé des mains sur la table 0,5 Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes .. 0,3</p>
<p>5ème Degré D = 5 si E = ou > 7 </p> <p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20cm.</p> 	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roulade non reconnaissance Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Appui prolongé des mains sur la table 0,5 Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,10 Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes .. 0,3</p>

46- EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – PUPILLES

461 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

La hauteur des barres basses à **1m20 n'est pas modifiable**. L'utilisation d'un tremplin est autorisée.

La hauteur des barres hautes au-dessus du tapis est de 1,75 m ou 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou trempins (40cm maxi) pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions.

L'entrée commence à la station jambes serrées ou avec quelques pas d'élan avec appel pieds joints. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol.

Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une jambe.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**.

La position doit être au minimum marquée pour être reconnue

462 PENALISATION DANS LES ELANCES

Voir [chapitre 247](#) pour les fautes. L'amplitude des élans sera précisée sur les mouvements.

Pour un **élan** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élan** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de :
0,8 pt pour un pupille (par élan) dans la limite de la valeur de la partie.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
--	------------	------------	------------

	0,1	0,3	0,5
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		

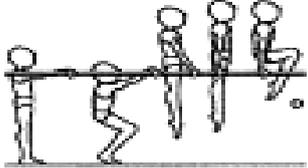
BARRES PARALLELES

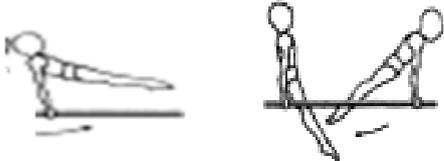
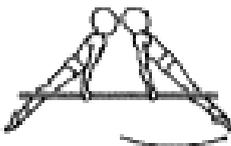
Note D = 1 si Note E = ou > 7

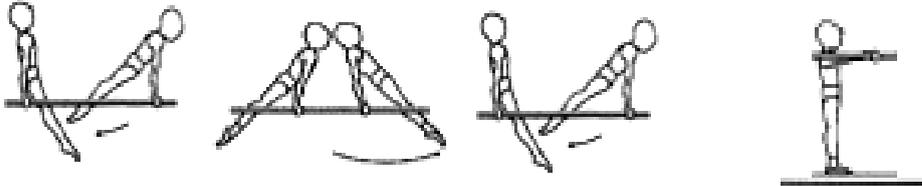
Pupilles (1^{er} degré)

Barres basses : 1,20 m Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Amplitude des élans : corps à 45° sous l'horizontal minimum

	
<p>2.0 ↑ 1 1 0</p>	<p>1.0 1 0</p>
<p>De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, puis monter les genoux, cuisses à l'horizontal (équerre groupée) (position tenue 2s)</p>	<p>Abaissier les jambes à l'appui tendu (position tenue 2s)</p>
<p>Pas de pénalisation pour bras fléchis à la montée Position marquée.....1,00</p>	<p>Position non marquée1,0</p>

	
<p>2.0))</p>	<p>2.0))</p>
<p>Par fermeture du corps, élaner en avant, élaner en arrière</p>	<p>Élaner en avant</p>


<p>3.0)))</p>
<p>Élaner en arrière, élaner en avant, élaner en arrière à, puis s'abaisser à la station.</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

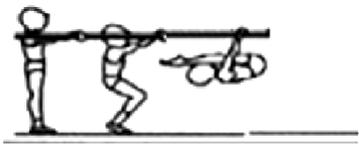
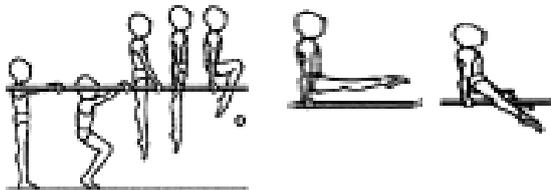
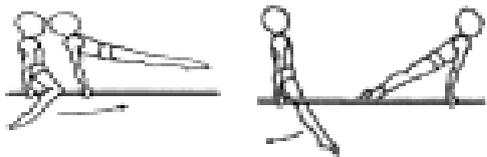
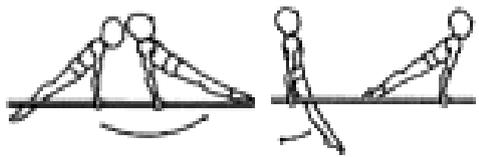
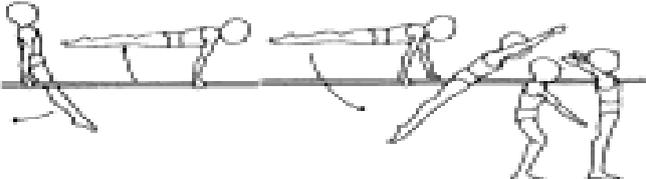
<p>2,0 ↑ 1 1 0</p>	<p>1,0 1 0</p>	<p>2,0))</p>	<p>2,0))</p>	<p>3,0)))↓</p>
------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	---------------------

BARRES PARALLELES

Note D = 2 si Note E = ou > 7 Pupilles (2^{ème} degré)

Barres basses : 1,20 m Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Amplitude des élans : Pieds au niveau des barres minimum

				
<p>1,5 ↑n_o</p> <p>De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, s'accroupir et basculer en arrière à la suspension mi-renversée, jambes tendues (position tenue 2s)</p> <p>Position non marquée :1,0 Pas de pénalisation pour jambes fléchies dans la montée et la descente.</p>	<p>1,5 ↓↑l_o^</p> <p>Revenir à la station puis sauter à l'appui corps tendu, monter les genoux, cuisses à l'horizontal (équerre groupée) (position tenue 2s) Etendre les jambes puis les écarter de chaque côté des barres</p> <p>Position non marquée :1,0</p>			
				
<p>2,0))</p> <p>Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière</p>	<p>2,0))</p> <p>Élaner en avant, élaner en arrière</p>			
				
<p>3,0)))↓</p> <p>Elancer en avant, élaner en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)</p> <p>Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie :1,0 Main reprenant la barre :0,3</p>				
<p>Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.</p>				
<p>1,5 ↑n_o</p>	<p>1,5 ↓↑l_o^</p>	<p>2,0))</p>	<p>2,0))</p>	<p>3,0)))↓</p>

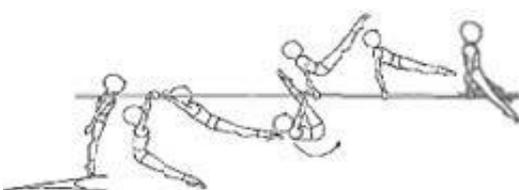
BARRES PARALLELES

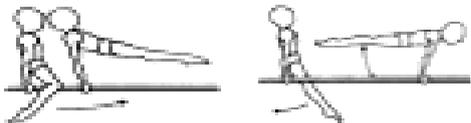
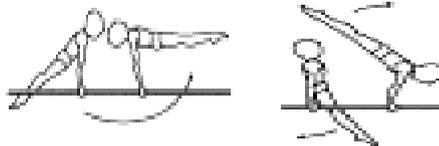
Note D = 3 si Note E = ou > 7

Pupilles (3^{ème} degré)

Tremplin autorisé

Barres hautes

	
<p>3.0 ↑ ∩ ^</p>	<p>1.0 L ^</p>
<p>De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan pour arriver au siège écarté.</p>	<p>Resserrer les jambes tendues à l'équerre (position tenue 2s), écarter les jambes tendues de chaque côté des barres.</p>
<p>Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol : 1,0 Appui des jambes pour s'établir au siège : Bassin sous les barres : 0,5 Bassin et épaules sous les barres : 2,0</p>	<p>Position non marquée : 1,0</p>

	
<p>2.0 ∩ ∩</p>	<p>2.0 ∩ ∩</p>
<p>Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontal</p>	<p>Élaner en avant à l'horizontal, élaner en arrière à 45° au-dessus de l'horizontal Corps sous l'horizontal derrière : 1,0</p>

	
<p>2.0</p>	<p>∩ ∩ ↓</p>
<p>Élaner en avant à l'horizontal, élaner en arrière à l'horizontal et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)</p>	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

<p>3,0 ↑ ∩ ^</p>	<p>1,0 L ^</p>	<p>2,0 ∩ ∩</p>	<p>2,0 ∩ ∩</p>	<p>2,0 ∩ ∩ ↓</p>
----------------------	--------------------	--------------------	--------------------	----------------------

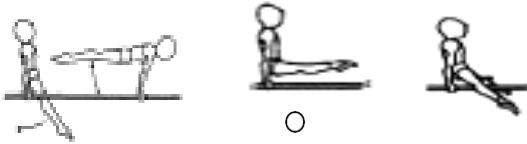
BARRES PARALLELES

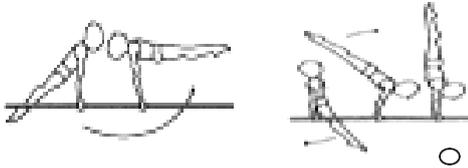
Note D = 4 si Note E = ou > 7

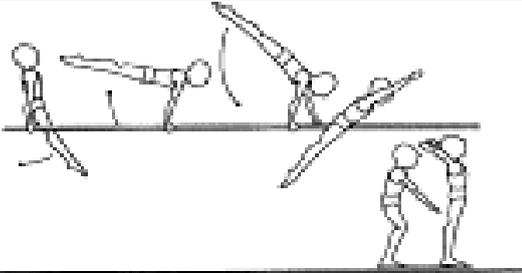
Pupilles (4^{ème} degré)

Tremplin autorisé

Barres hautes

	
<p>2,0 ↑</p>	<p>2,0 ㄥㄥ</p>
<p>De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'appui.</p>	<p>Élancer en arrière à l'horizontal, élancer en avant à l'équerre (position tenue 2s), écarter les jambes tendues de chaque côté des barres</p>
<p>Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol :1,0</p>	<p>Position non marquée :1,0</p>

	
<p>1.0 ㄥㄥ</p>	<p>3.0 ㄥㄥ!</p>
<p>Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontal</p>	<p>Élancer en avant à l'horizontal, élancer en arrière à l'ATR (position tenue 2s)</p>
<p>Position non marquée :2,00</p>	<p>Position non marquée :2,00</p>

	
<p>2.0</p>	<p>ㄥㄥ</p>
<p>Élancer en avant à l'horizontal, élancer en arrière à 45° et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)</p>	<p>Sortie sous l'horizontale :1,0</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

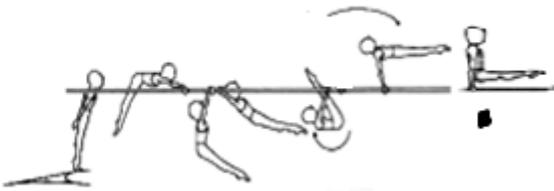
<p>2,0 ↑ㄥ.</p>	<p>2,0 ㄥㄥ</p>	<p>1,0 ㄥㄥ</p>	<p>3,0 ㄥㄥ!</p>	<p>2,0 ㄥㄥ↓</p>
--------------------	-------------------	-------------------	--------------------	--------------------

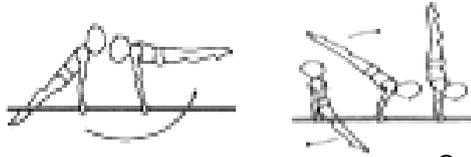
BARRES PARALLELES

Note D = 5 si Note E = ou > 7 Pupilles (5^{ème} degré)

Tremplin autorisé

Barres hautes

			
2.0	↑∩.L。	1.0	↑∨∧
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'équerre (position tenue 2s)		Sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres et amener les mains derrière le bassin	
Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol :1,0 position non marquée :1,0			

			
1.0	∨ ∪	2.0	∪ ∪ †
Par flexion extension des jambes élaner en avant, élaner en arrière à 45°		Élaner en avant à l'horizontal, élaner en arrière à l'ATR (position tenue 2s)	
Balancé arrière sous l'horizontal :1,0		Position non marquée :1,0	

			
2.0	∪ ∪ †	2.0	∪ ∪ †
Elancer en avant à l'horizontal, élaner en arrière à l'ATR		Elancer en avant et sortie salto arrière corps ten. du par-dessus la barre droite ou gauche	
Pas de pénalisation si ATR tenu		Manque d'amplitude0,1 ou 0,3 Corps carpé.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps groupé.....1,0	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0
↑∩.L。	↑∨∧	∨ ∪	∪ ∪ †	∪ ∪ †	∪ ∪ †

47- EXERCICES A LA BARRE FIXE – PUPILLES

471- CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement, en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

Les rotations des demi-tours et les engagés d'une jambe peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.

472 PENALISATIONS DANS LES ELANS

L'amplitude de l'élan est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

La hauteur des balancés sera précisée sur les mouvements sinon voir [chapitre 247](#)

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP -6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

Fautes spécifiques :

0,1

0,3

0,5

Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
arrêt	+	+	+
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

En cas de chute, le moniteur peut aider pour placer le gymnaste à l'appui, sans pénalisation

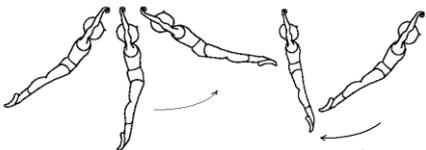
BARRE FIXE

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Pupilles (1^{er} degré)

Possibilité d'un tapis supplémentaire de 20cm

	
2,0	2,0
De la suspension, se mettre en courbe arrière, courbette faciale	Courbette dorsale, courbette faciale, courbette dorsale
Manque de courbe (avant ou arrière)0,1 ou 0,3	Manque de courbe (avant ou arrière)0,1 ou 0,3

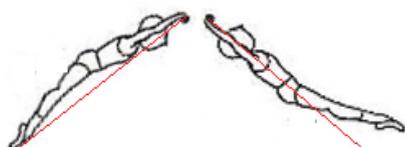
	
2,0))	2,0))
Elancer en avant (pas d'amplitude demandée), élaner en arrière (45° min)	Elancer en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)
Pas de pénalisation pour flexion des jambes pour s'élaner Elancé sous 45° 0,1 ou 0,3	Fermeture tronc-bras..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Elancé sous 45° 0,1 ou 0,3


2,0 ↓
Sauter à la station
Corps cassé avant le lâché 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
))	,))	↓

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.



Pour ne pas être pénalisé le balancé doit respecter l'enchaînement des positions suivantes :

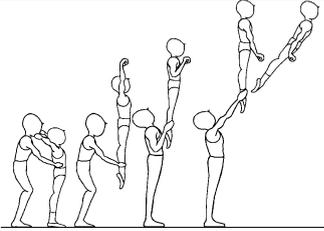
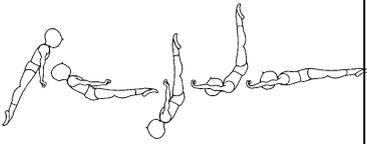
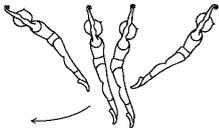
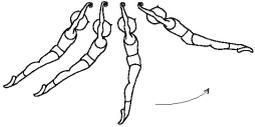
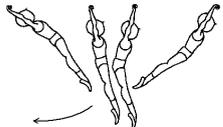
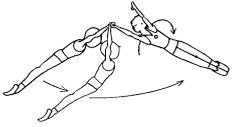
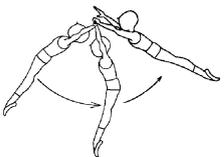
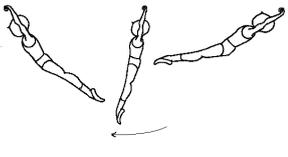
Courbe concave avant au point mort arrière → courbe concave arrière (armé)
→ courbe concave avant au point mort avant (shoot).

BARRE FIXE

Note D = 2 si Note E = ou > 7

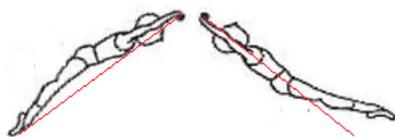
Pupilles (2^{ème} degré)

Possibilité d'un tapis supplémentaire de 20cm

					
Pas de pénalisation ↑ ₁		↗ 2,0		↘	
De la station faciale sous la barre, monter le gymnaste à l'appui		Elancer en arrière à l'appui libre, élan par-dessous en avant		Elancer en arrière (45° min)	
					
1,0 ↘		1,0 ↘		2,0 ↘ ↙	
Elancer en avant (45° min)		Elancer en arrière (45° min)		Elancer en avant et demi-tour prises mixtes (45° min)	
					
1,0 ↘		2,0		↘ ↘ ↓	
Elancer en arrière (45° min), changer la main en prise dorsale		Elancer en avant (45° min), élan en arrière (45° min) et sauter à la station		Corps cassé avant le lâché 0,1 ou 0,3 ou 0,5	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

Pour chaque élan, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

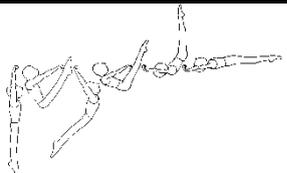
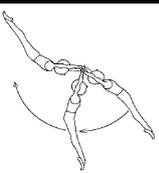
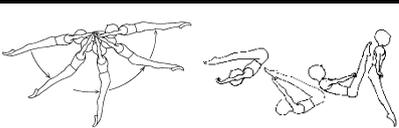
En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

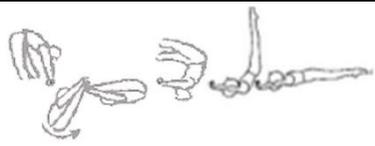
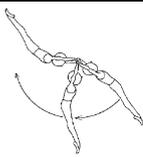
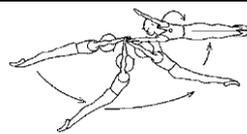
0,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
↑ ₁	↗ ↘	↘	↘	↘ ↙	↘ ↙	↘	↘ ↘ ↓

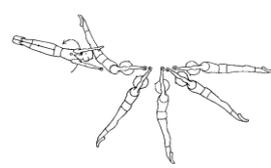
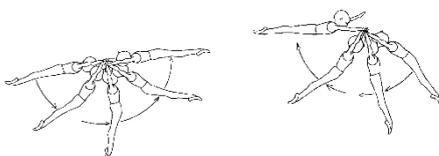
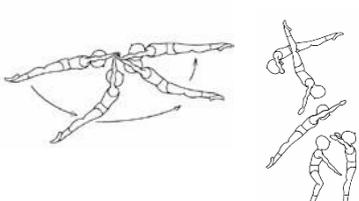
BARRE FIXE

Note D = 4 si Note E = ou > 7

Pupilles (4^{ème} degré)

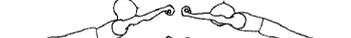
			
	1,0	1,5	
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet	Elancer en arrière à l'horizontale	Elancer en avant et bascule faciale à l'appui	
		(Pas d'amplitude demandée)	

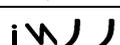
			
2,0	0,5	1,5	
Sans arrêt, élan en arrière avec pose des pieds sur la barre jambes écartées, pour élaner par-dessous en avant (bassin au niveau de la barre)	Elancer en arrière à l'horizontale	Elancer en avant et demi-tour en changeant alternativement les deux mains (horizontale min)	
Arrêt après la bascule.....0,5			
Pas de pénalisation si pieds au-dessus de la barre (pas de pose des pieds)			
bassin sous la barre (au dégagé)..... 0,5			

			
1,0	1,0	1,5	
Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (horizontale min),	Elancer en avant en prises mixtes, élaner en arrière et changer la prise palmaire en prise dorsale	Elancer en avant et sortie salto arrière tendu (bassin minimum à hauteur de barre)	
		Manque d'amplitude..... 0,1 ou 0,3	
		Salto arrière groupé 1,00	
		Salto arrière carpé 0,5	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale. Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

0 pas de pénalisation		0 pas de pénalisation
15°		15°
0,1		0,1
30°		30°
0,3		0,3
45°		45°
0,5		0,5

1,0	1,5	2,0	0,5	1,5	1,0	1,0	1,5
							

BARRE FIXE

Note D = 5 si Note E = ou > 7

Pupilles (5^{ème} degré)

<p>1,0 </p>	<p>2,0</p>
<p>De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant, élaner en arrière (horizontale min)</p>	<p>Elancer en avant, engager les jambes en fermeture jambes écartées, oscillation, dégager les jambes (horizontale min)</p>
	<p>Elancé avant sous 45° avant oscillation 0,5 Appui des jambes ou des pieds sur la barre0,5 Bassin sous la barre au dégagé0,5 Appui des jambes ou pieds sur la barre0,5</p>

<p>2,0 </p>	<p>1,0 </p>
<p>Elancer en arrière (horizontale min), élaner en avant et demi-tour en changeant alternativement les deux mains en prises dorsales (horizontale min)</p>	<p>Elancer en avant, bascule faciale, de l'appui facial changement des mains en prise palmaire</p>
<p>Demi-tour sous l'horizontale0,5</p>	<p>Pas de pénalisation si arrêt <= 2s.</p>

<p>1,0 </p>	<p>1,0 </p>
<p>Par fermeture ouverture du corps, se renverser vers l'avant par-dessus la barre (départ de lune)</p>	<p>Elancer en arrière (horizontale min) en prises palmaires, changer alternativement les mains en prises dorsales</p>
<p>Corps non aligné à l'horizontale0,5 Pas de pénalisation pour bras fléchis dans la prise d'élan</p>	

<p> 2,0</p>	<p></p>
<p>Elancer en avant et sortie salto arrière tendu (bassin à hauteur de la barre minimum)</p>	
<p>Balancé supplémentaire1,00</p>	<p>Salto arrière groupé 1,50 Salto arrière carpé 1,00 Manque d'amplitude..... 0,1 ou 0,3</p>

Amplitude des élanés : corps à l'horizontale

1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,00

CHAPITRE 5 EXERCICES IMPOSES ADULTES

Cinq degrés à chaque appareil : sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe.

Ages :

Équipes "Adultes": nés en 2004 et antérieurement.

Vétérans nés en 1985 et antérieurement.

Seniors nés en 2000 et antérieurement.

Juniors nés en 2001 et 2002

Cadets nés en 2003 et 2004.

RAPPEL. Un exercice est parfois décrit avec un sens d'exécution : ce sens d'exécution peut être inversé en totalité seulement. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

JUGEMENT.

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

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

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

51 – EXERCICES IMPOSES DANS LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS, SENIORS 2, JUNIORS2, CADET 2

SENIORS 2.

- Arçons 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Anneaux 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barres parallèles 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barre Fixe 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré

JUNIORS 2.

- Arçons 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Anneaux 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barres parallèles 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barre Fixe 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré

CADET 2.

- Arçons 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Anneaux 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barres parallèles 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barre fixe 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré

52- EXERCICES AU SOL –ADULTES

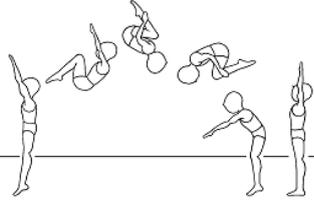
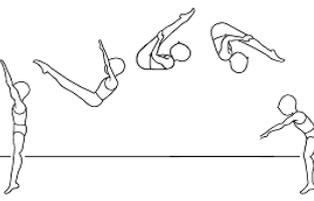
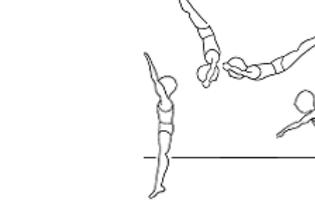
521- CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.

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

Formes de salto

Groupé	Carpé	Tendu
		
Une position " Corps groupé " signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°.	Une position " Corps carpé " signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes tendues	Une position " corps tendu " signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Une légère fermeture ($\leq 15^\circ$) ou une légère ouverture (cambré) $\leq 15^\circ$ est autorisée sans pénalisation
Pénalisations : Salto non groupé 1,00		Pénalisations : Salto arrière carpé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Salto arrière groupé 1,00

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide

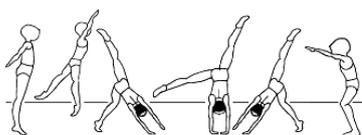
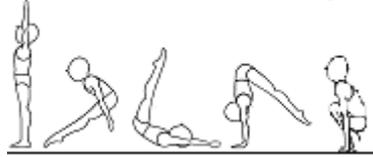
Fautes spécifiques :

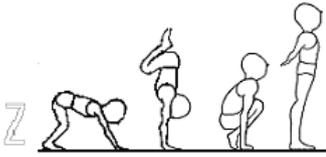
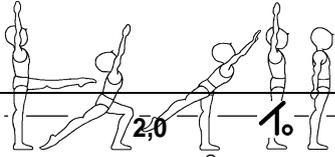
0,1

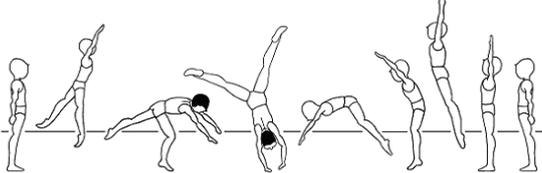
0,3

0,5

	0,1	0,3	0,5
Hauteur insuffisante lors 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
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

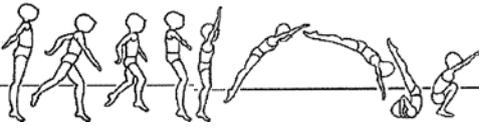
	
2,0 Δ	2,0 ○
De la station sursaut roue pied-pied arrivée à la station	Roulade arrière bras tendus arrivée accroupie
Un ou quelques pas d'élan 0,5 Roue désaxée 0,1 ou 0,3	Pas de pénalisation pour jambes fléchies ou tendues Pas de pénalisation pour une roulade arrière par l'ATR Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
2,0 ‡	2,0 1,0
Avancer les mains et par impulsion placement du dos à la verticale jambes groupées (non tenu), revenir à la position accroupie puis se redresser à la station	élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et planche oblique à 45° bras dans le prolongement du corps (position tenue 2s), puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station
Jambes non groupées 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pas de pénalisation si le corps du gymnaste est entre l'oblique à 45° et l'horizontale. Bras non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 Jambe non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée 1,0

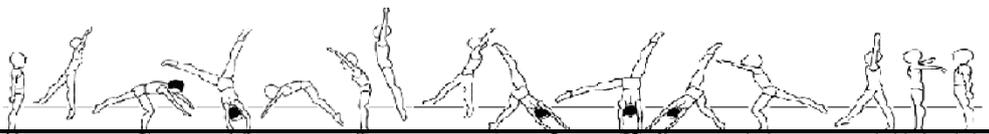
	2,0 Δ↑
Sursaut rondade saut vertical , réception stabilisée à la station.	
Un ou plusieurs pas d'élan 0,5 Rondade ne passant pas par l'appui renversé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Saut vertical non réalisé 1,0 Saut vertical manque d'amplitude 0,1 ou 0,3 Arrêt entre la rondade et le saut 0,5	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Δ	○	‡	1,0	Δ↑

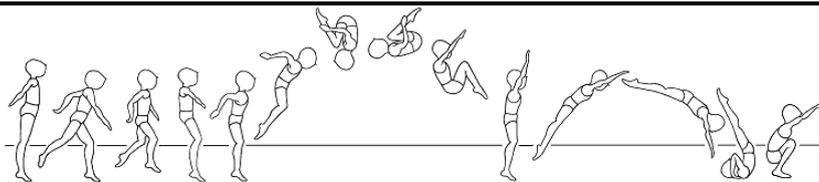
	
2,0	2,0 
Quelques pas d'élan, roulade avant élevée arrivée accroupie	sans arrêt , poser les mains devant, pousser sur les pieds pour placer le dos à la verticale jambes pliées puis tendre les jambes à l' ATR passagé puis redescendre les jambes pour se relever à la station, puis saut vertical demi tour
Manque d'amplitude de la roulade 0,1 ou 0,3	Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Placement dos non vertical 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Placement jambes non fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Défaut d'alignement à l'A.T.R 0,1 ou 0,3

	
2,0	1,5
roulade arrière corps carapé bras tendus et jambes tendues (sans passer par l'ATR) à la station bras à la verticale puis à l'horizontale latérale.	élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et planche oblique à 45° bras dans le prolongement du corps (position tenue 2s), puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station.
Pas de pénalisation pour roulade arrière par l'ATR Pas de pénalisation pour départ jambes fléchies Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pas de pénalisation si le corps du gymnaste est entre l'oblique à 45° et l'horizontale. Bras non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 Jambe non dans le prolongement du corps..0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée 1,0


2,5 
Quelques pas d'élan, rondade saut vertical demi tour roue.
Rondade ou roue ne passant pas par l'appui renversé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Saut vertical non réalisé 1,0 Manque d'amplitude du saut vertical..... 0,1 ou 0,3 Arrêt entre la rondade et la roue 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

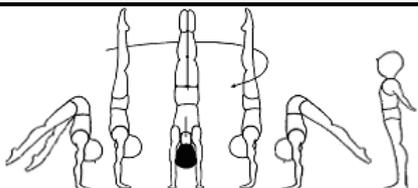
2,0	2,0	2,0	1,5	2,5
				



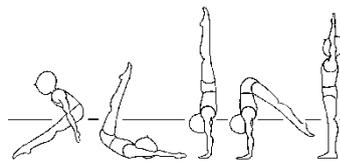
3,0

Quelques pas d'élan, **salto avant groupé**, sans arrêt, **roulade avant élevée** arrivée accroupie,

Arrêt entre le salto et la roulade	0,5
Manque d'amplitude dans le salto avant	0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans la roulade élevée	0,1 ou 0,3
Salto non groupé	1,0



2,0



1,5

avancer les mains et par repoussé s'élever jambes tendues et écartées à l'**ATR passagé** jambes serrées avec 1/2 tour (**valse avant 180°**) puis revenir jambes tendues et serrées à la station.

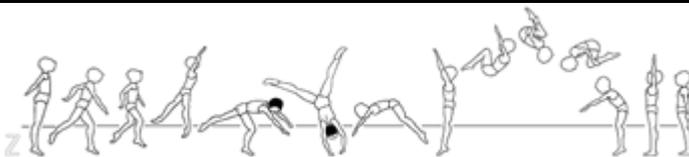
Roulade arrière bras et jambes tendues (départ autorisé jambes fléchies) vers l'**ATR passagé**, revenir à la station jambes **tendues** bras à la verticale.

Défaut d'alignement dans l'élévation à l'A.T.R. 0,1 ou 0,3
Valse **non** à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Départ jambes fléchies non pénalisé
Passage de 31 à 45° 0,1
Passage de l'horizontale à 30° 0,3
Passage sous l'horizontale 0,5
Retour jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,5



2,0

élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et **planche (position tenue 2s)**, puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station.

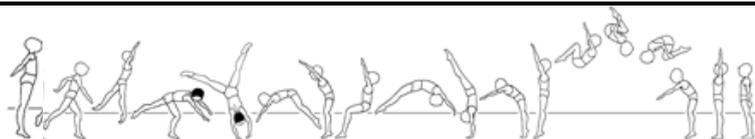
Quelques pas d'élan, rondade salto arrière **groupé réception stabilisée** à la station.

Position non marquée 1,0

Rondade désaxée 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans le salto arrière 0,1 ou 0,3
Salto **non groupé** 1,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

3,0	2,0	1,5	1,5	2,0



3,0

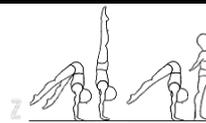


Quelques pas d'élan, sursaut, **rondade**, **renversement arrière (flic flac)**, **salto arrière groupé** à la station réception stabilisée

Liaison désaxée 0,1 ou 0,3 Salto **non groupé (carp& ou tendu)**..... 1,0
 Manque d'amplitude dans le salto arrière 0,1 ou 0,3 Manque de rythme dans la liaison 0,3



1,0



1,0



Rouler en arrière **vers l'ATR bras tendus et jambes tendues** (départ autorisé jambes fléchies), puis revenir à la station accroupie en roulant en avant.

par repoussé s'élever **jambes tendues et écartées** à l'**ATR passagé jambes serrées** puis revenir jambes tendues et serrées à la station.

Roulade arrière bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Départ roulade arrière jambes fléchies non pénalisé

Passage à l'ATR de 0 à 15° pas de pénalisation

Passage à l'ATR de 16 à 30° 0,1

Passage à l'ATR de 31 à 45° 0,3

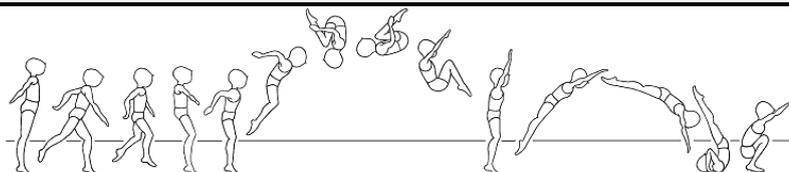
Passage à l'ATR sous 45° 0,5

Pas de pénalisation si pas de rebond

Placement jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Elévation à l'ATR bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Défaut d'alignement à l'A.T.R 0,1 ou 0,3



2,0



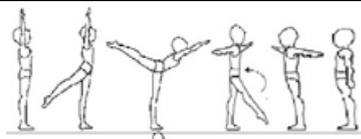
Quelques pas d'élan, salto avant **groupé**, sans arrêt, roulade **avant élevée**,

Arrêt entre le salto et la roulade 0,5

Manque d'amplitude dans le salto avant 0,1 ou 0,3

Manque d'amplitude dans la roulade élevée 0,1 ou 0,3

Salto **non groupé** 1,0



1,0



2,0



Un pas en avant puis **planche faciale horizontale (position tenue 2s)**, revenir à la station en lançant la jambe libre vers l'avant et la poser pour réaliser un demi tour

Quelques pas d'élan, rondade salto arrière **groupé réception stabilisée** à la station.

Position non marquée 1,0

Rondade désaxée 0,1 ou 0,3

Manque d'amplitude dans le salto arrière 0,1 ou 0,3

Salto **non groupé** 1,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

3,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0



3,0



Quelques pas d'élan, sursaut, **rondade**, **renversement arrière (flic flac)**, **renversement arrière (flic flac)**, **salto arrière groupé** à la station réception stabilisée

Liaison désaxée	0,1 ou 0,3	Salto non groupé	1,0
Manque d'amplitude dans le salto arrière ...	0,1 ou 0,3	Manque de rythme dans la liaison	0,3



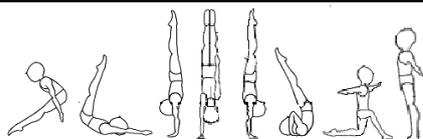
2,5



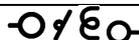
Quelques pas d'élan, **salto avant tendu** réception 1 pas en avant demi tour

Pas de pénalisation pour arrêt avant demi tour

Manque d'amplitude	0,1 ou 0,3
Salto avant carpé	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Salto avant groupé	2,00



1,5



1,0



Roulade arrière demi tour (direct) puis rouler en avant avec 1/4 de tour en repliant une jambe sous l'autre, bras horizontaux latéraux et se redresser à la station en abaissant les bras

Un pas en avant puis **planche faciale horizontale (position tenue 2s)** et revenir à la station bras à la verticale

Pose de main intermédiaire	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position non marquée	1,0
Passage à l'ATR de 15 à 30°	0,1 - de 31 à 45°		
Passage à l'ATR de 46 à 90°	0,5 - sous 90°		
Valse avant.....	1,0		
valse après la verticale....	1,0		



2,0



Quelques pas d'élan, **rondade salto arrière tendu** réception stabilisée à la station.

Rondade ne passant pas par l'appui renversé.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Désaxage	0,1 ou 0,3
Salto arrière carpé	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Salto arrière groupé	1,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

3,0	2,5	1,5	1,0	2,0

53 – EXERCICES AUX ARCONS – ADULTES

531 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice de la station **jambes serrées**. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche. L'évaluation commence au moment où le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

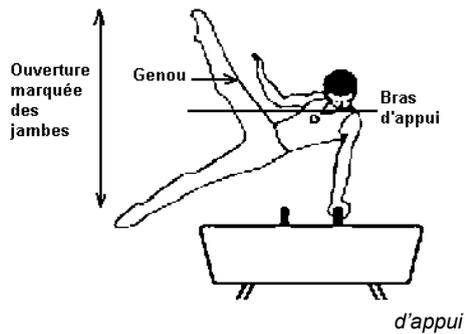
Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé).

Le gymnaste doit se recevoir à la station costale transversale.

532 PENALISATION DANS LES ELANCES

Sauf aux 1^{er} et 2^{ème} degrés Adultes, les élancés et les ciseaux doivent être réalisés avec nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes :

Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule



Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide

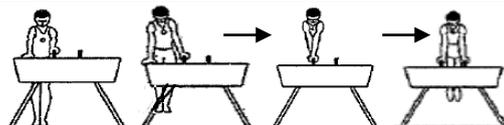
Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviations dans un cercle transversal	16° – 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle	+	+	+
Cassé du corps dans chaque cercle >30°	+	+	
Toucher le cheval avec les jambes ou les pieds (Pas de pénalisation pour frottement dans les élancés ou balancés de jambe)	+		
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Balancement latéral des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Manque d'appui à la sortie	+	+	+
amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées (pour chaque cercle)	+		
Sortie corps sous l'horizontale (adultes 4 ^{ème} et 5 ^{ème} degrés)		+	

Pour les sorties du 1^{er} au 3^{ème} degré, pas d'amplitude demandée mais le corps doit être tendu.

Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée les pieds à la **verticale du bras d'appui**, corps à coté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi : un petit pas 0,1; un grand pas 0,3; supérieur à un grand pas 0,5.

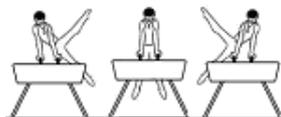
Les cercles des jambes serrées doivent être exécutés avec une extension complète du corps, pieds au dessus du cheval. Un cassé du corps inférieur à 30° est autorisé. Le manque d'amplitude dans les éléments avec cercle est pénalisé comme **déduction individuelle pour chaque élément**.



2,0

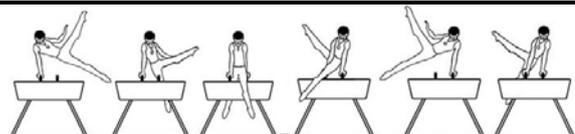
De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, **sans arrêt** déplacer main droite sur arçon droit, **sans arrêt** déplacer main gauche sur arçon gauche

Manque d'appui main droite sur la croupe 0,3
 Balancement des jambes dans chaque déplacement 0,3
 Chute sur arçon droit et sauter directement à l'appui sur les 2 arçons 2,0 pts



2,0

)



3,0

) X

sans arrêt balancer à gauche, balancer à droite,

balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite, dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (faux ciseau avant à droite)

Pas de pénalisation pour manque amplitude
 pas de pénalisation pour main décollée
 Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois

Pas de pénalisation pour manque amplitude
 Appui du pied lors du faux ciseau 2,0 pts



1,0

)

balancer à gauche et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche,

Pas de pénalisation pour manque amplitude
 Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3



2,0

) X ↓

balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.

Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pas d'amplitude demandée pour la sortie
 Jambes écartées dans le quart de tour 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pendant tout l'exercice :

Manque de rythme, chaque fois 0,1 ou 0,3
 Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1
 Heurter d'engin, chaque fois 0,5
 Arrêt, chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5

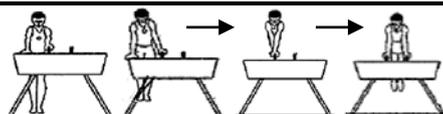
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0 ↑ → →	2,0))	3,0)) X	1,0)	2,0)) X ↓
--------------	-----------	-------------	----------	---------------

CHEVAL D'ARCONS

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Adultes (2^{ème} degré)

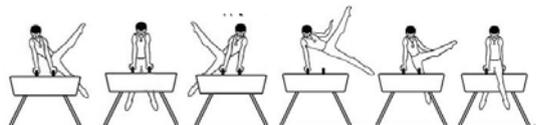


1,0

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, **sans arrêt** déplacer main droite sur arçon droit, sans arrêt déplacer main gauche sur arçon gauche

Manque d'appui main droite sur la croupe 0,3

Balancement des jambes dans chaque déplacement 0,3



3,0



2,0

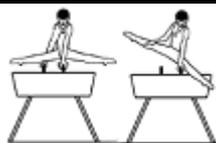


Sans arrêt, balancer à gauche, balancer à droite, balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche

balancer à droite, engager jambe droite et dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)

Pas de pénalisation pour main décollée

Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois



1,0



2,0



Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier) balancer à droite, engager les deux jambes sous main droite,

Pas de pénalisation pour déviation des épaules

corps cassé dans le demi-cercle > 30° 0,1 ou 0,3



1,0



quart de tour à droite avec changement d'appui, **corps tendu**, sortie à la station costale droite main droite sur arçon droit.

Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5

pas d'amplitude demandée pour la sortie

Pendant tout l'exercice :

Manque de rythme, chaque fois 0,1 ou 0,3

Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1 Heurter d'engin, chaque fois 0,5

Arrêt, chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

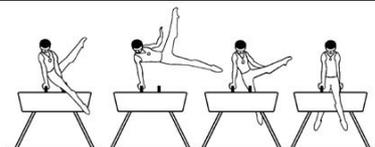
1,0	3,0	2,0	1,0	2,0	1,0
↑	///	X	^	⊘	⚡↓



1,0



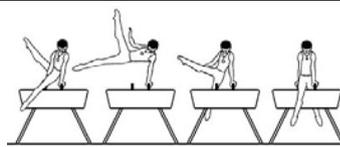
De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui, engager jambe droite sous main droite main droite reprenant arçon droit,



1,5

X

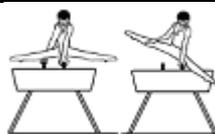
balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),



1,5

X

balancer à droite, dégager jambe gauche et engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)

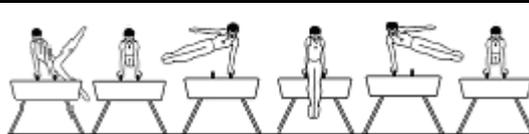


1,0

^

Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,

Pas de pénalisation pour déviation des épaules



2,0

O

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à droite sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle)

Pas de pénalisation pour déviation dans le départ du cercle



2,0

O

engager à droite les deux jambes sous main droite dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle),



1,0

~~⊗~~ ↓

Engager les jambes avec 1/4 cercle par l'appui facial transversal les 2 mains sur l'arçon droit prises palmaires (Tchèque) corps tendu, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon droit.

Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5
 Pose prises mixtes sur arçon droit 0,1
 Pas de pose des 2 mains prises palmaires sur l'arçon 1,00
 Appui des pieds ou jambes sur le cheval 1,00
 Pas d'amplitude demandée pour la sortie

Pendant tout l'exercice :

Manque d'amplitude (élançés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois	0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois	0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élançés)	0,1
Heurter d'engin , chaque fois	0,5
Arrêt , chaque fois	0,1 ou 0,3 ou 0,5
corps cassé dans les cercles >30°, (dans chaque cercle)	0,1 ou 0,3
Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle)	0,1

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

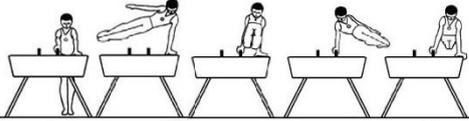
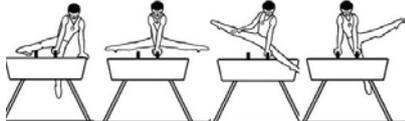
Amplitude des élançés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

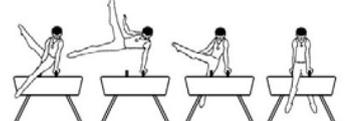
1,0	1,5	1,5	1,0	2,0	2,0	1,0
↑)	X	X	^	O	O	⊗ ↓

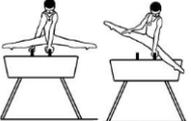
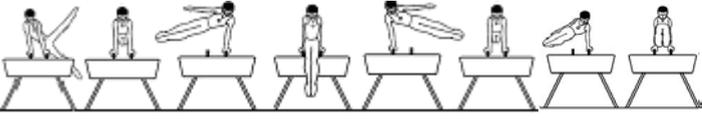
CHEVAL D'ARCONS

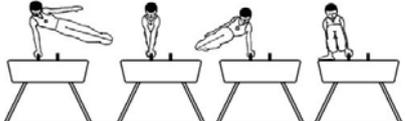
Note D = 4 si Note E = ou > 7

Adultes (4ème degré)

	
1,0 ↑ 0	1,0 ↗ Δ 1
De la station latérale faciale, main droite sur arçon gauche, main gauche sur le cou : sauter à l'appui, engager les deux jambes sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche,	balancer à droite, passer jambe droite par-dessus l'arçon droit, passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par-dessus l'arçon droit en déplaçant main droite sur arçon droit, dégager jambe gauche par-dessus le cou,
Pas de pénalisation pour déviation des épaules	

		
0,5	1,0 X	1,0 X
balancer à droite, engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit,	balancer à gauche, engager jambe gauche et dégager jambe droite sous main gauche, main Gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche)	balancer à droite, engager jambe droite et dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit (ciseau avant à droite)

	
0,5 ^	1,0 O
Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,	passer la jambe droite par-dessus la cou et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle) engager les deux jambes à gauche
Pas de pénalisation pour déviation des épaules	

	
2,0 →	2,0 D
dégager les deux jambes sous main gauche en déplaçant main gauche sur arçon droit, engager les deux jambes sous main droite en déplaçant main droite sur la croupe, (transport latéral facial), Chute au transport latéral avant l'appui 2 mains sur l'arçon droit 2,00 Déplacement sans pose de main sur arçon 0,5	Dégager les 2 jambes sous main gauche, puis facial allemand, corps tendu à l'horizontale pour arriver à la station costale gauche, main gauche sur la croupe. <i>Si chute au transport, possibilité de faire la sortie à partir du cercle sur extrémité (cercle facial allemand)</i> Pose de pied sur le cheval 2,00 Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Sortie sous l'horizontale 0,3

Pendant tout l'exercice :	
Manque d'amplitude (élancés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois	0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois	0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés)	0,1
Heurter d'engin, chaque fois	0,5
corps cassé dans les cercles >30°, (dans chaque cercle)	0,1 ou 0,3
Arrêt, chaque fois	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle)	0,1

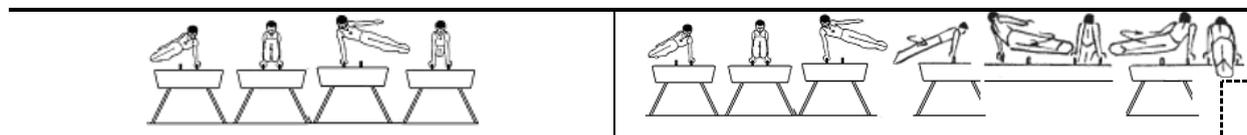
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)



0,5 ↑ O

De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui, élaner les jambes serrées à droite sous main droite, dégager les jambes sous main gauche (cercle)



0,5

O

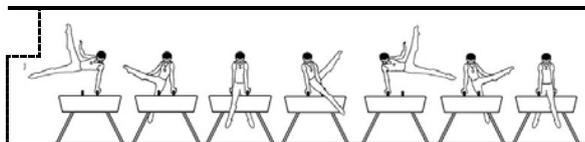
2,0

C

Engager les deux jambes sous main droite main droite reprenant arçon droit, dégager les deux jambes sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche (cercle),

Tchèque facial sur arçons (cercle avec 1/2t en appui facial transversal les 2 mains en prises palmaires sur arçon gauche puis cercle)

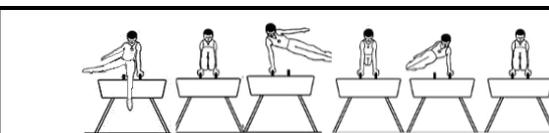
Chute avant la fin en appui facial du 2^{ème} cercle 2,0



1,0

X

engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, balancer à gauche, engager jambe gauche et dégager jambe droite sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche (ciseau avant à gauche),



1,0

∩ ∅ O

Balancer à droite engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit dégager les deux jambes sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (1/2 cercle), Engager les deux jambes sous main droite main droite reprenant arçon droit,



2,0

-

dégager les deux jambes sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche avec ¼ tour à gauche pour venir en appui transversal facial sur arçon droit, (cercle 1/4 tour) Engager les jambes sous main droite, mains droite sur la croupe, dégager les jambes sous main gauche, main gauche sur la croupe (transport transversal facial descendant)



3,0

⊖ D/We

Cercle transversal puis facial allemand **corps tendu au dessus de l'horizontale**, pour arriver à la station costale gauche, main gauche sur la croupe.

Chute avant ou après ¼ de tour 2,0
Chute au transport transversal à l'appui facial les 2 mains sur la croupe 1,0
Déviation cercle transversal 16 à 45° 0,1 ou 0,3
> 45° 1,0

En cas de chute pendant la partie de valeur, **possibilité de refaire 1 fois la partie** (cercle + facial allemand) 1,0
Pas de 2^{ème} essai 3,0
Chute après le cercle et avant le franchissement au 2^e essai 1,00 + chute 1^{ère} fois
Déviation cercle transversal 16 à 45° 0,1 ou 0,3
> 45° 1,0
Corps sous l'horizontale 0,3
Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pendant tout l'exercice :

Manque d'amplitude (élanés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois 0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élanés) 0,1
Heurter d'engin, chaque fois 0,5
Fautes de tenue ou corps cassé >30° dans les cercles, (dans chaque cercle) 0,1 ou 0,3
Arrêt, chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle) 0,1

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

Amplitude des élanés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

54- EXERCICES AUX ANNEAUX – ADULTES

541 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue. Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus sauf précision dans l'élément**.

Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appuis renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

542. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

Pour les élanés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

5421. - 1^{er} et 2^{ème} degrés Adultes

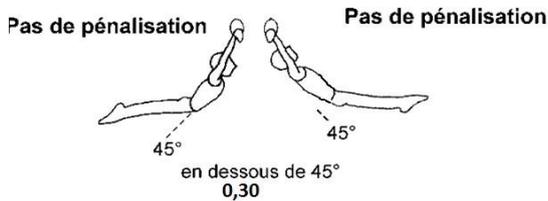
Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps ni pour une attitude en « cuillère » dans un élané en avant.

Dans les élanés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**, l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° : sous 45°, pénalisation de 0,3



5422. - 3^{ème} degré Adultes

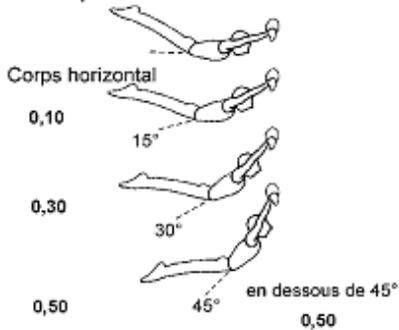
Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Dans les élanés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes**.

Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**

Pas de pénalisation



• corps au-dessus de l'horizontale,
pas de pénalisation

• corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,1 pt**,

• corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,3 pt**,

• corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,5 pt**.

• corps en dessous de 45° de l'horizontale,
pénalisation de **0,5 pt**.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

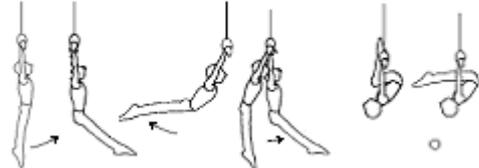
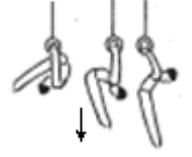
Fautes spécifiques :

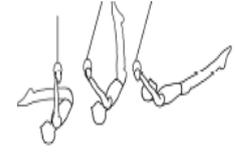
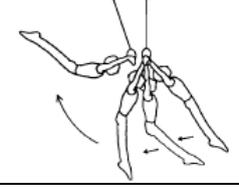
	0,1	0,3	0,5
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	+
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux non parallèles)	+		

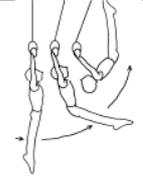
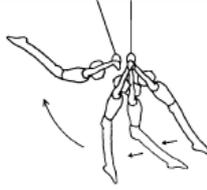
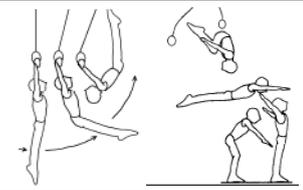
ANNEAUX

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Adultes (1^{er} degré)

	
2,0 ↘ <	1,5 ↓ ↘
De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, bassin sous les épaules . Position tenue 2s
Position sans arrêt..... 1,00	Position sans arrêt1,00 Bassin au dessus des épaules. 0,3 Arrêt dans la descente..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0 ↑!	0,5 <)	1,0)
Revenir à la suspension renversée. Position tenue 2s .	Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),	Elancer en arrière.
Flexion des jambes0,1 / 0,3 / 0,5 Arrêt dans la remontée.....0,1 / 0,3 / 0,5 Position sans arrêt.....1,00		Corps sous 45°0,3

		
1,0)	1,0)	2,0)e
Elancer en avant	Elancer en arrière	Elancer en avant et sortie salto arrière corps groupé
Corps sous 45°0,3	Corps sous 45°0,3	Lâché après la verticale.....0,5 Corps non groupé..... 0,5 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude.

Hauteur des élancés :

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »
 Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

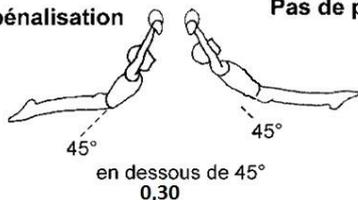
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

Pas de pénalisation

Pas de pénalisation



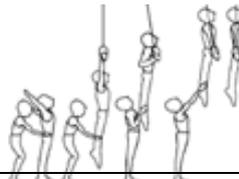
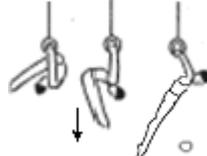
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,2 ↘ <	1,5 ↓ ↘	1,0 ↑!	0,5 <)	1,0)	1,0)	1,0)	2,0)e
-------------------	-------------------	------------------	-------------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------

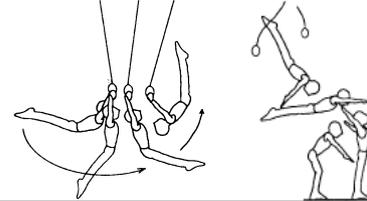
ANNEAUX

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Adultes (2^{ème} degré)

			
Sans pénalisation	1,0 L _o	1,5 ↓ <	1,0 ↓ ↘
S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (position tenue 2s), anneaux parallèles.	Position sans arrêt 1,00 Anneaux non parallèles.... 0,1	Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, corps tendu . Position tenue 2s
		Position sans arrêt 1,00 Descente non maîtrisée..... 0,3	Position sans arrêt1,00 Corps cassé 0,1/0,3/0,5 Arrêt dans la descente.....0,1/0,3/0,5

			
1,0 ↑ <	0,5)	1,0))	
Revenir en suspension mi renversée.	Sans arrêt, élaner en avant.	Élaner en arrière, élaner en avant.	
Arrêt dans la remontée... 0,1 / 0,3 / 0,5	Arrêt0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45° 0,3	

		
2,0) ⊕	0,5)	1,5) ⊕
Élaner en arrière puis dislocation avant	Élaner en arrière	Élaner en avant et sortie salto arrière corps tendu
Pas d'exigence d'amplitude Pas de pénalisation dislocation corps cassé Arrêt0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45° 0,3	Pas de pénalisation pour corps cassé et manque d'amplitude. Lâcher après la verticale.....0,5

Hauteur des élancés :

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »
 Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

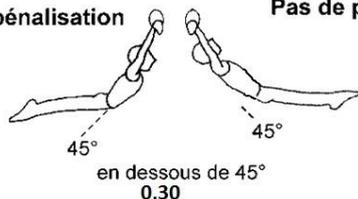
Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

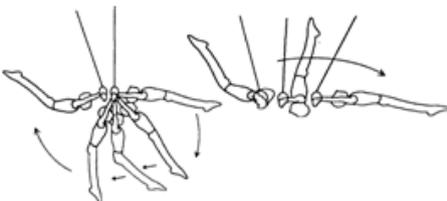
Pas de pénalisation

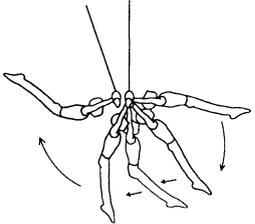
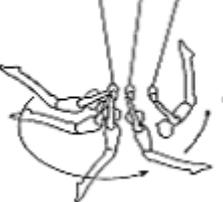
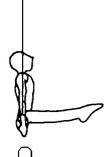


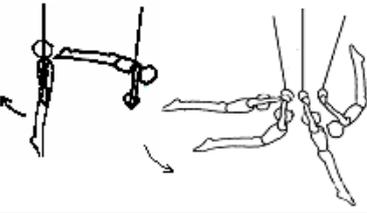
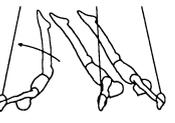
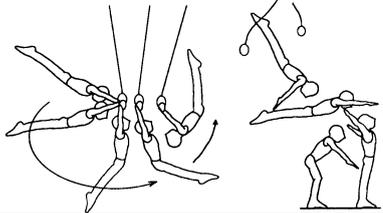
Pas de pénalisation

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0	2,0	0,5	1,5
L _o	↓ <	↓ ↘	↑ <)))) ⊕)) ⊕

	
1,0 ↑!<)	1,5)∞
De la suspension, s'élever bras tendus corps tendu ou cassé à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élaner en avant.	Élaner en arrière corps à l'horizontale , dislocation avant corps tendu .
Arrêt >2s à la position renversée 0,1 Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps cassé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
0,5)	2,0)F	1,0 L。
Élaner en arrière corps à l'horizontale ,	Élaner en avant et établissement en avant en tournant en arrière corps carpé ou groupé, bras fléchis pour s'établir à l'appui et sans arrêt	élever les jambes tendues à horizontale (équerre) position tenue 2s .
	Appui du bassin sur les anneaux..... 1,00 Oscillation à l'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt..... 1,00 Anneaux non parallèles..... 0,1

		
2,0)↓)	1,0 ∞	1,0)∞
Abaisser les jambes pour s'élaner en arrière à l'appui pieds au dessus des anneaux puis s'abaisser en arrière à la suspension en poussant les anneaux vers l'avant, élaner en avant	Dislocation arrière corps tendu	Élané en avant et sortie salto arrière, corps tendu bassin au dessus des anneaux .
Pieds sous les anneaux 0,3 Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pas d'exigence d'amplitude Manque repousser des anneaux 0,1 ou 0,3	Bassin sous les anneaux 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale..... 0,5

Hauteur des élanés :

Dans les élanés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

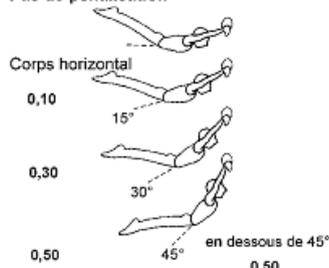
Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses.

Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pas de pénalisation



L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale

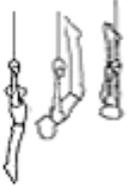
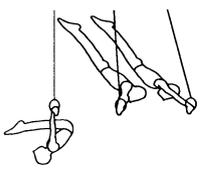
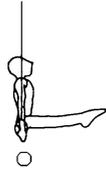
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18

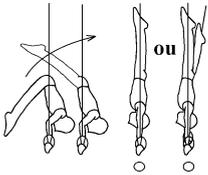
1,0	1,5	0,5	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0
↑!<))∞))F	L。)↓)	∞)∞

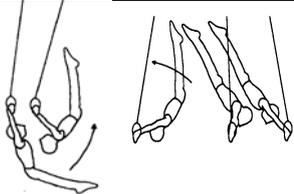
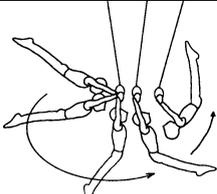
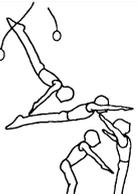
ANNEAUX

Note D = 4 si Note E = ou > 7

Adultes (4^{ème} degré)

			
0,5 ↑!	1,0 < ∞	2,0 ∩ F	1,0 L°
De la suspension, s'élever bras tendus corps tendu ou cassé à la suspension renversée et sans arrêt	abaisser les jambes en position mi-renversée et dislocation arrière	Elancer en avant, établissement avant en tournant en arrière corps carpé ou tendu à l'appui et sans arrêt	élever les jambes tendues à horizontale (équerre) position tenue 2s , anneaux parallèles.
Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt >2s à la position renversée 0,1	Pas d'exigence d'amplitude	Pas de pénalisation pour bras fléchis Appui du corps sur les anneaux ... 0,5 Oscillation à l'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt 1,00 Anneaux non parallèles. 0,1

		
1,0 ↑ ∇ ∞	0,5 ↓ ∩	1,5 ↓ ∩
Elever le corps fléchi, bras fléchis , à l'appui renversé (anneaux ouverts), jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieure (position tenue 2s), anneaux parallèles	S'abaisser à l'appui renversé bras fléchis.	Puis s'élancer en arrière corps tendu en poussant les anneaux vers l'avant pour élaner à la suspension.
Position sans arrêt 1,0 L'enroulement des jambes dans les câbles ... 1,0 Pieds à l'extérieure des câbles ... 0,1	Pas de pénalisation pour descente jambes écartées dans les câbles.	Corps cassé 0,5 Bras fléchis corps sous l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0 ∩ ∞	1,5 ∩ ∞	
Élaner en avant, dislocation arrière corps tendu épaules à hauteur des anneaux minimum	Élaner en avant et sortie salto arrière corps tendu bassin au dessus des anneaux	
Épaules sous les anneaux 0,1 ou 0,3 Manque repousser des anneaux ... 0,1 ou 0,3	Bassin sous la hauteur des anneaux 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale 0,5	

Pour les élancés en arrière, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

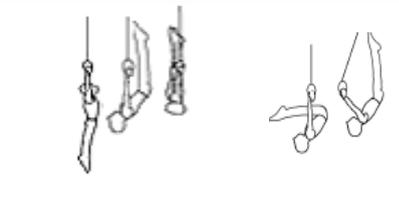
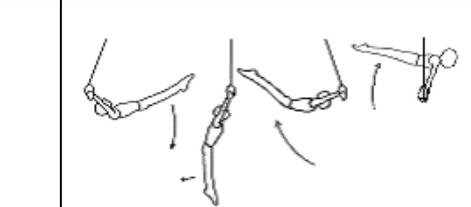
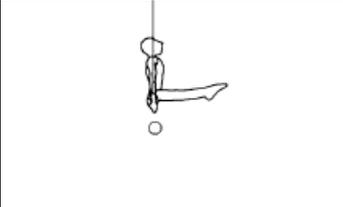
0,5	1,0	2,0	1,0	1,0	0,5	1,5	1,0	1,5
↑!	< ∞	∩ F	L°	↑ ∇ ∞	↓ ∩	↓ ∩	∩ ∞	∩ ∞

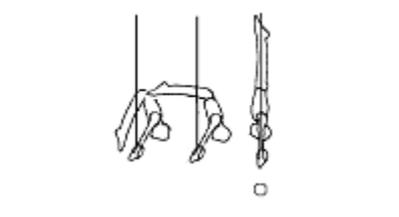
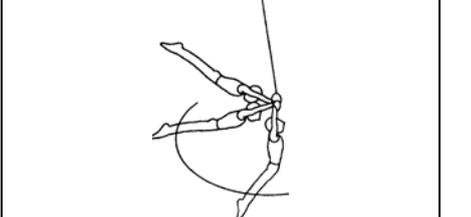
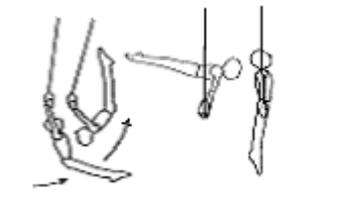
ANNEAUX

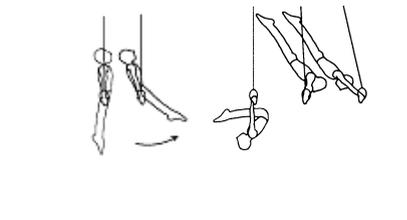
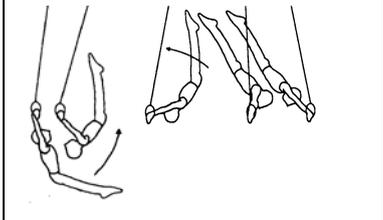
Note D = 5 si Note E = ou > 7

Adultes (5^{ème} degré)

Tapis supplémentaire de 10cm autorisé

		
0,5 ↑!<)	1,5 +	0,5 L。
De la suspension, s'élever bras tendus corps tendu ou cassé à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élaner en avant.	Elancer en arrière et établissement arrière bras tendus à l'appui et sans arrêt	élever jambes tendues à l'équerre (position tenue 2s), anneaux parallèles.
Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt >2s à la position renversée 0,1	Bras fléchis 0,1 ou 0,3 Bras fléchis > 45° 0,5 Pieds sous les anneaux lors de l'établissement arrière 0,5 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt 0,5 Anneaux non parallèles 0,1

		
1,0 ↑v d。	1,5 ↓	1,5)F
Elever le corps fléchi bras tendus , jambes serrées ou écartées, à l'appui tendu renversé jambes serrées (position tenue 2s) .	Abaisser le corps en arrière à la suspension (descente de soleil)	Elancer en avant et établissement avant en tournant en arrière corps et bras tendus à l'appui et sans arrêt
Position sans arrêt 1,00 Anneaux non parallèles 0,1 Appui des pieds dans les câbles ... 1,0		Appui du corps sur les anneaux ... 1,00 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0 ↓< u	1,0 u	1,5)u n
Basculer le corps tendu en arrière pour venir à la suspension mi-renversée, puis sans arrêt , dislocation arrière, corps tendu .	Dislocation arrière corps tendu épaules à hauteur des anneaux minimum	Elancé en avant et sortie double salto arrière groupé
Pas d'exigence d'amplitude dans la dislocation Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Épaules sous les anneaux 0,1 ou 0,3	Bassin sous la hauteur des anneaux 0,1 ou 0,3

Pour les élancés **en arrière**, pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

0,5	1,5	0,5	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,5
↑!<)	+	L。	↑v d。	↓)F	↓<u	u)u n

55- EXERCICES AU SAUT - ADULTES

Degré	Terminologie		Hauteur	
1	Saut simple, jambes écartées. (envol jambes serrées)	Table de saut	1,35 m	1 tremplin
2	Saut simple entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues)	Table de saut	1,35 m	1 tremplin
3	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	Table de saut	1,35 m	2 tremplins
4	Saut par renversement avant (lune).	Table de saut	1,35 m	1 tremplin
5	Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille).	Table de saut	1,35 m	1 tremplin

TREMLIN

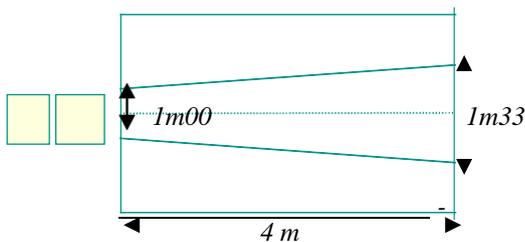
- Hauteur des tremplins : pour 2 tremplins 20cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le non respect du type ou du nombre de tremplin implique : - en équipe, la reconnaissance du degré réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin (3^e et 4^e degré). Pour les 1^e, 2^e et 5^e degrés, un 2^eme tremplin implique la note zéro.

ESSAIS

- **Un gymnaste Adulte a le droit à un essai,**
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
- Il est interdit de changer de degré, donc de saut, pour le 2^eme essai (sanction : note zéro au saut).

COTATION

- Pas d'exigence de longueur pour le vol.
- Une nette élévation est demandée dans la phase de vol.
- Le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans la zone de réception.



Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception.

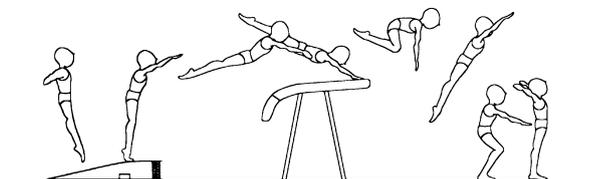
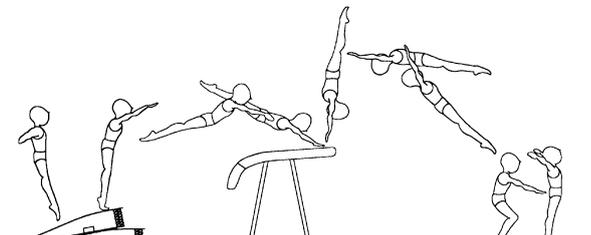
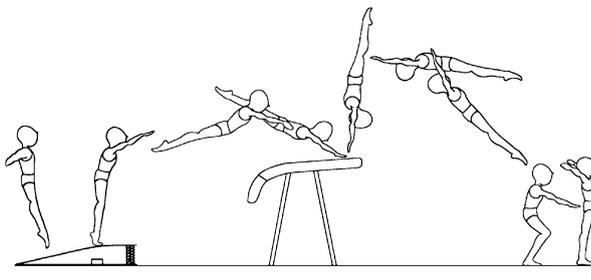
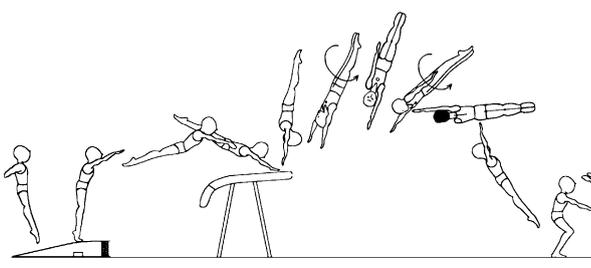
COURSE D'ELAN

15 à 25 m.

1er DEGRE	Note D = 1 si Note E = ou > 7	
→ ^		
Saut simple, jambes écartées. (envol jambes serrées), 1 tremplin de 20 cm		
		Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Elévation jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Elévation jambes écartées 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Appui prolongé des mains sur la table 0,5 Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras ne remontant vers l'avant dans le vol 0,3 Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'ouverture du corps à la réception 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes.. 0,1 Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3

SAUT

ADULTES

<p>2ème DEGRE Note D = 2 si Note E = ou > 7</p> <p>→ </p> <p>Saut simple entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues), 1 tremplin de 20 cm</p> 	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Élévation jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Appui prolongé des mains sur la table 0,5</p> <p>Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Bras ne remontant vers l'avant dans le vol 0,3</p> <p>Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Manque d'ouverture du corps à la réception 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes .. 0,1</p> <p>Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3</p> <p>Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3</p>
<p>3ème DEGRE Note D = 3 si Note E = ou > 7</p> <p>→ </p> <p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.</p> 	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Roulade non reconnaissance</p> <p>Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Appui prolongé des mains sur la table 0,5</p> <p>Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes.. 0,1</p> <p>Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3</p> <p>Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3</p>
<p>4ème DEGRE Note D = 4 si Note E = ou > 7</p> <p>→ </p> <p>Saut par renversement avant (lune). 1 tremplin de 20 cm</p> 	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Roulade non reconnaissance</p> <p>Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Appui prolongé des mains sur la table 0,5</p> <p>Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1</p> <p>Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3</p> <p>Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3</p>
<p>5ème DEGRE Note D = 5 si Note E = ou > 7</p> <p>→ </p> <p>Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille). 1 tremplin de 20 cm</p> 	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Rotation dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Appui prolongé des mains sur la table . 0,5</p> <p>Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Déclenchement de la vrille par torsion du corps .. 0,3 ou 0,5</p> <p>La vrille n'est pas terminée en arrivant au sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> déviations jusqu'à 30° 0,1 déviations de 31 à 60° 0,3 déviations de 61 à 90° 0,5 déviations de 91° à 180° 2,00 déviations > à 180° non reconnaissance <p>Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1</p> <p>Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3</p> <p>Réception directement à l'extérieur des lignes 0,3</p>

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP – 6 et 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

56- EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – ADULTES

561 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

L'utilisation d'un tremplin est autorisée.

La hauteur des barres hautes au-dessus du tapis est de 1,75 m ou 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou trempins (40cm maxi) pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions.

L'entrée commence à la station jambes serrées ou avec quelques pas d'élan avec appel pieds joints. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol.

Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une Jambe.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**.

La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

562 PENALISATIONS DANS LES ELANCES

Voir [chapitre 247](#) pour les fautes. L'amplitude des élans sera précisée sur les mouvements.

Pour un **élan** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élan** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de :

0,8 pt pour un pupille (par élan) dans la limite de la valeur de la partie.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication)		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
ajustement des prises à l'appui renversé	+	(chaque	

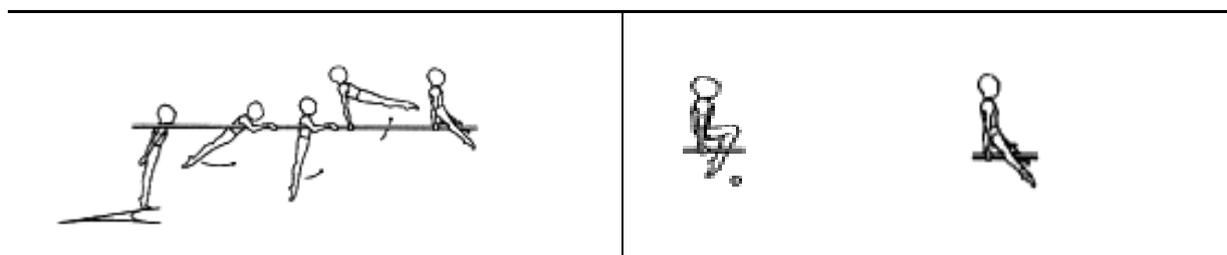
BARRES PARALLELES

Note D = 1 si Note E = ou > 7 Adultes (1^{er} degré)

Tremplin autorisé

Barres hautes

Amplitude des élans : Pieds au niveau des barres minimum



2.0 ↑ +, ^

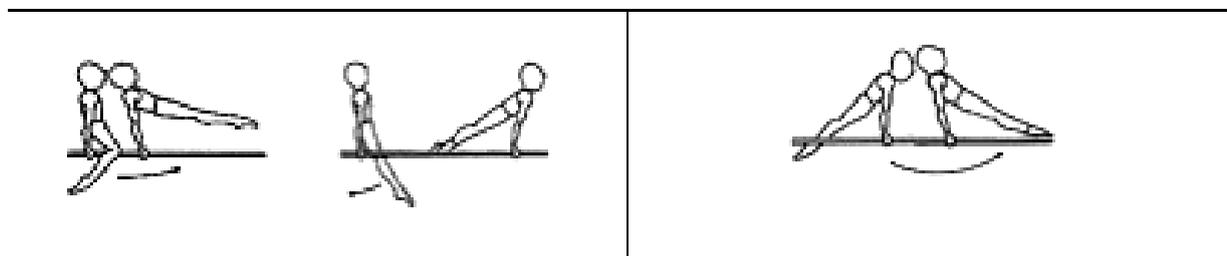
2.0 L o ^

De la station transversale, sauter à la suspension brachiale et établissement avant au siège écarté.

Resserrer les jambes à l'équerre groupée (**position tenue 2s**) puis écarter les jambes de chaque côté des barres

Appui des jambes avant le début de l'extension des bras : 1,00

Position non marquée :1,50

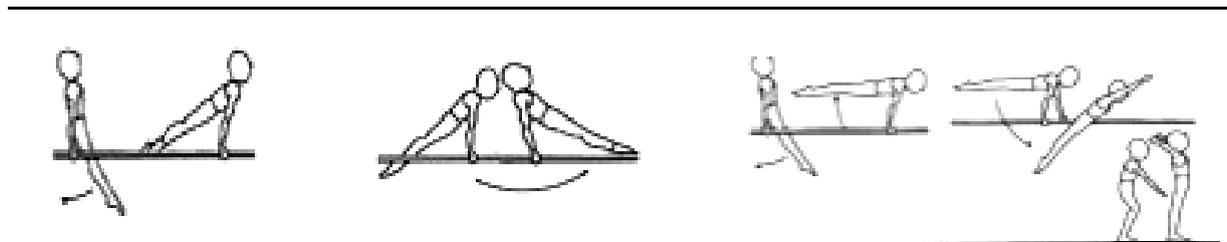


2.0 v))

1.0)

Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière

Élaner en avant



3.0))) ↓

Élaner en arrière, élaner en avant, élaner en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0	2,0	2,0	1,0	3,0
↑ +, ^	L o ^	v)))))) ↓

BARRES PARALLELES

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Adultes (2^{ème} degré)

Tremplin autorisé

Barres hautes

Amplitude des élans : corps à l'horizontal minimum

<p style="text-align: center;">2.0 ↑∩∧</p>	<p style="text-align: center;">1.0 L∩∧</p>
<p>De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan au siège écarté jambes tendues.</p> <p>Appui des jambes pour s'établir au siège :1,00 Bassin sous les barres :0,5 Bassin et épaules sous les barres :2,00</p>	<p>Resserer les jambes à l'équerre (position tenue 2s) puis écarter les jambes de chaque côté des barres</p> <p>Position non marqué :1,00</p>
<p style="text-align: center;">1.0 √∩∩↓</p>	<p style="text-align: center;">2.0 +∩∧</p>
<p>Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière et s'abaisser à la suspension brachiale</p>	<p>Élaner en avant et établissement avant au siège écarté, jambes tendues</p> <p>Appui des jambes avant le début de l'extension des bras :1,00</p>
<p style="text-align: center;">2.0 √∩∩</p>	<p style="text-align: center;">2.0 ∩∩↓</p>
<p>Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontal, élaner en avant à l'horizontal</p>	<p>Élaner en arrière à l'horizontal et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)</p> <p>Sortie sous l'horizontale :0,1 ou 0,3</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 9 à 15.

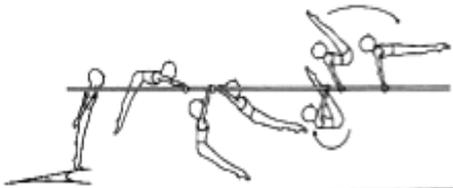
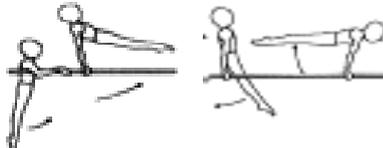
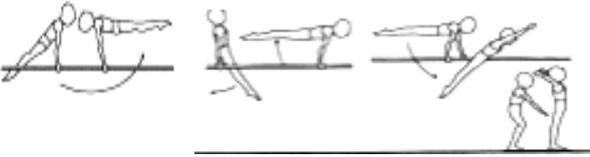
2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0
↑∩∧	L∩∧	√∩∩↓	+∩∧	√∩∩	∩∩↓

BARRES PARALLELES

Note D = 3 si Note E = ou > 7 Adultes (3^{ème} degré)

Tremplin autorisé

Barres hautes

	
<p>2.0 ↑ ∩ ∩</p>	<p>1.0 ∩ ∩ L ∩</p>
<p>De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'appui</p>	<p>Élancer en arrière à l'horizontal, élancer en avant à l'équerre (position tenue 2s) puis écarter les jambes de chaque côté des barres</p>
<p>Appui d'un ou des pieds au sol.....1,0</p>	<p>Balancé sous l'horizontal.....0,1 ou 0,3 Equerre non marquée1,0</p>
	
<p>1.0 ∩ ∩ ↓</p>	<p>2.0 + ∩ ∩</p>
<p>Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontal et s'abaisser à la suspension brachiale</p>	<p>Élancer en avant et établissement avant à l'appui, élancer en arrière à l'horizontal</p>
<p>Corps sous l'horizontal0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Pieds sous la barre.....0,3 Pas de pénalisation pour corps cassé Corps sous l'horizontal au balancé arrière.....0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p>2.0 ∩ ∩</p>	<p>2.0</p>
<p>Élancer en avant à l'horizontal, élancer en arrière à 45°</p>	<p>Élancer en avant à l'horizontal, élancer en arrière à l'horizontal et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)</p>
<p>Corps sous l'horizontal au balancé arrière.....1,0 Corps entre 45° et l'horizontal.....0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Corps sous l'horizontal au balancé arrière.....0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0
↑ ∩ ∩	∩ ∩ L ∩	∩ ∩ ↓	+ ∩ ∩	∩ ∩	∩ ∩ ↓

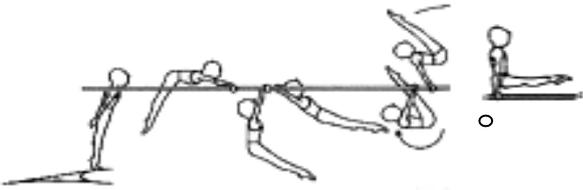
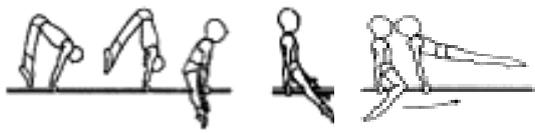
BARRES PARALLELES

Note D = 4 si Note E = ou > 7

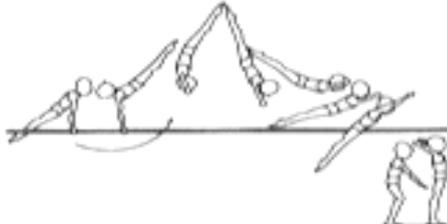
Adultes (4^{ème} degré)

Tremplin autorisé

Barres hautes

	
2.0 ↑∩L。	2.0 ↑∇ΛΛΛ ∩
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'équerre (position tenue 2s)	Sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues de chaque côté des barres, déplacer les mains derrière les cuisses et sans arrêt, par flexion extension
Appui d'un ou des pieds au sol.....1,0 Equerre non marquée.....1,0	Placement de dos en élan.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras fléchis.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 manque de fermeture du corps.....0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
2.0 ∩∩∩∩	2.0 ∩∩
Elancer en arrière à l'horizontal, élaner en avant à l'horizontal, élaner en arrière à l'ATR (position tenue 2s)	Elancer en avant à l'horizontal, élaner en arrière à l'horizontal
Position non marquée :.....1,0	

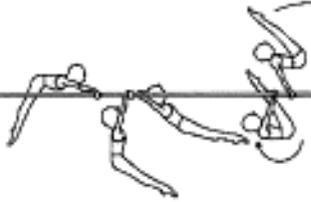
	
2.0	2.0
Elancer en avant et sortie salto arrière corps tendu par-dessus la barre (droite ou gauche), à la station costale (droite ou gauche)	
Manque d'amplitude0,1 ou 0,3 Jambes fléchies.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps carpé.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps groupé.....2,0	

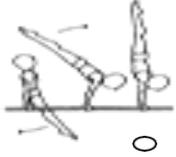
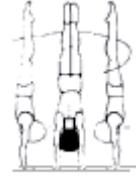
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

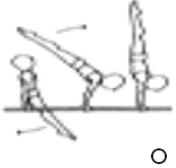
2,0 ↑∩L。	2,0 ↑∇ΛΛΛ	2,0 ∩∩∩∩	2,0 ∩∩	2,0 ∩∩
-------------	--------------	-------------	-----------	-----------

BARRES PARALLELES

Note D = 5 si Note E = ou > 7 **Adultes (5^{ème} degré)**

			
2.0	↑ n.L.○	2.0	↑ n.∅
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension et bascule d'élan à l'équerre (position tenue 2s)		S'élever bras tendus, jambes tendues et écartées, corps fléchi à l'ATR (position tenue 2s)	
Appui d'un ou des pieds au sol1,0 Equerre non marquée.....1,0		Position non marquée :1,00 Élévation en élan.....0,1 ou 0,3 ou 0,5	

			
1.0	↓ n+∅!	1.0	∅
puis s'abaisser à la suspension brachiale, élaner en avant et établissement avant. Elancer en arrière à l'ATR (position tenue 2s)		Valse avant	
Position non marquée.....1,0 Etablissement avant Pieds sous la barre0,3 Pas de pénalisation pour corps cassé		Valse ne finissant pas à l'ATR.....0,1 ou 0,3 ou 0,5	

			
2.0	∅	2.0	∅
Elancer en avant, élaner en arrière à l'ATR (position tenue 2s)		Elancer en avant et sortie salto arrière corps tendu par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)	
Position non marquée.....1,0		Manque d'amplitude0,1 ou 0,3 Corps groupé.....2,0 Corps carpé0,1 ou 0,3 ou 0,5	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0
↑ n.L.○	↑ n.∅	↓ n+∅!	∅	∅	∅

57- EXERCICES A LA BARRE FIXE – ADULTES

471- CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement, en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt SAUF SI INIDIQUE DANS LE TEXTE.**

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus.**

Les rotations des demi-tours et les engagés d'une jambe peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.

Barre haute pour tous les degrés.

472 PENALISATIONS DANS LES ELANS

L'amplitude de l'élan est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras).**

La hauteur des balancés sera précisé sur les mouvements sinon voir [chapitre 247](#)

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP -6 à 15), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

Fautes spécifiques :

0,1

0,3

0,5

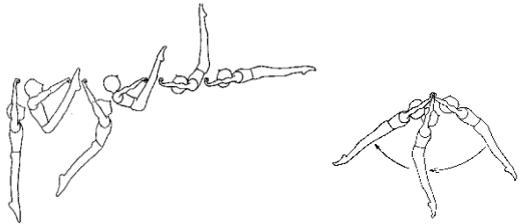
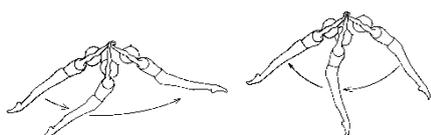
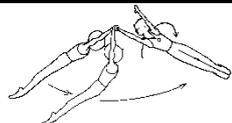
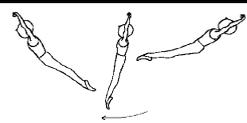
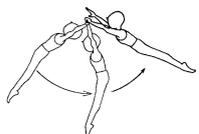
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
arrêt	+	+	+
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

En cas de chute, le moniteur peut aider pour placer le gymnaste à l'appui, sans pénalisation

BARRE FIXE

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Adultes (1^{er} degré)

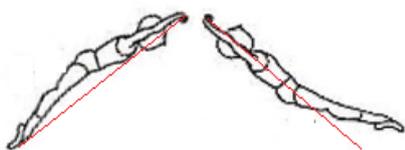
			
<p>2,0</p>		<p>1,0</p>	
<p>De la suspension, prise d'élan par temps de fouet pour élaner en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)</p>		<p>Elancer en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)</p>	
<p>Flexion des jambes autorisée après la courbe dorsale et jusqu'à l'élané avant.</p>			
			
<p>2,0</p>		<p>1,0</p>	
<p>Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (45° min),</p>		<p>Elancer en avant en prises mixtes (45° min)</p>	
			
<p>1,0</p>		<p>1,0</p>	<p>2,0</p>
<p>Elancer en arrière (45° min), changer la main en prise dorsale</p>		<p>Elancer en avant (45° min)</p>	<p>Et sauter à la station faciale</p>
			<p>Corps cassé avant de lâcher 0,1 / 0,3 / 0,5</p>

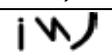
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 15.

Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°

Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de 0,3

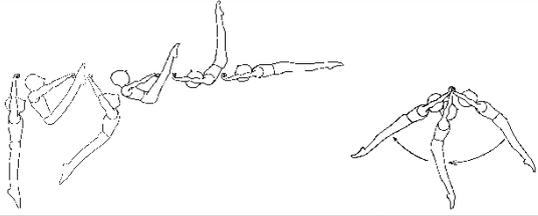
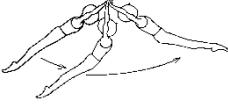
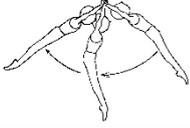
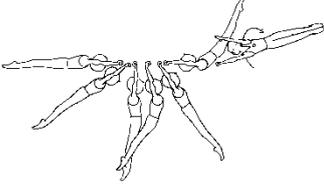
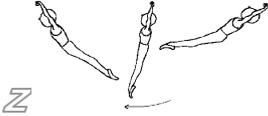
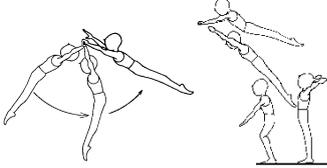


2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0
						

BARRE FIXE

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Adultes (2^{ème} degré)

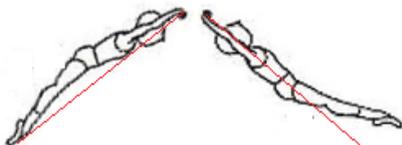
		
 1,5		 1,0
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet jambes tendues, élaner en avant,	Elancer en arrière (45° min)	Elancer en avant (45° min)
		
1,0	2,0	1,5
Elancer en arrière (45° min)	Elancer en avant et demi-tour à l'horizontale minimum en changeant alternativement les deux mains	Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (45° min)
		
1,0		2,0
Elancer en avant en prises mixtes (45° min)		Elancer en arrière (45° min) et sauter à la station.
Bassin sous la barre 0,1 ou 0,3 ou 0,5		Corps cassé avant le lâcher 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 6 à 5.

Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°

Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de 0,3

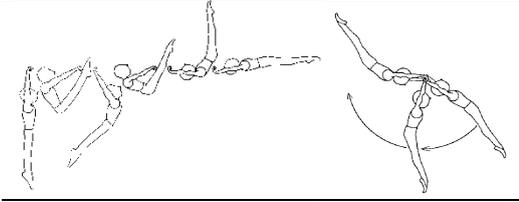
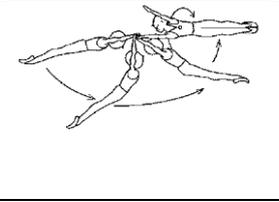
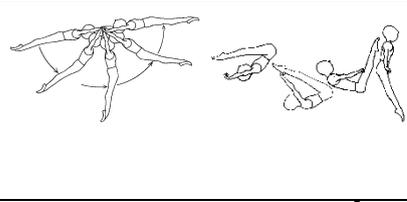


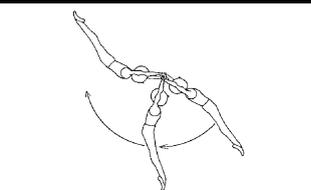
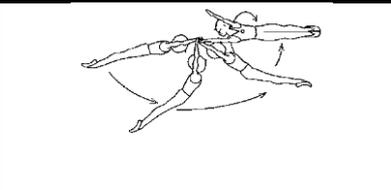
1,5	1,0	1,0	2,0	1,5	1,0	2,0
						

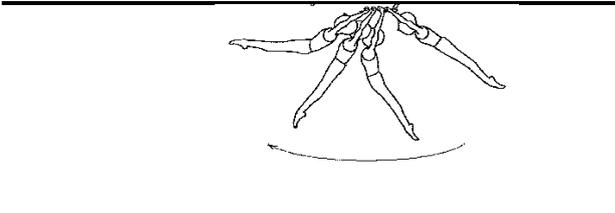
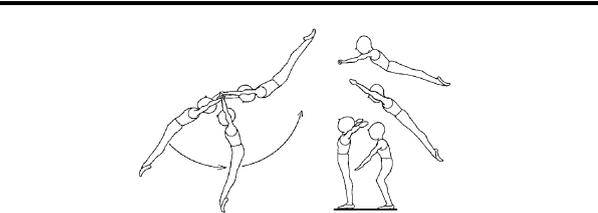
BARRE FIXE

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Adultes (3^{ème} degré)

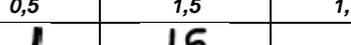
		
1,5 	1,5 	1,5 
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en arrière à l'horizontale	élaner en avant ½ tour en changeant les 2 mains	Elancer en avant et bascule faciale à l'appui (Pas d'amplitude demandée)

		
1,5 	0,5 	1,0 
Sans arrêt, élaner en arrière avec pose des pieds sur la barre jambes écartées, pour élaner par-dessous en avant bassin au niveau de la barre arrêt après la bascule.....0,5 Pas de pénalisation si pieds au dessus de la barre (pas de pose des pieds) bassin sous la barre..... 0,5	élaner en arrière (à l'horizontal)	Elancer en avant et effectuer un demi-tour à l'horizontale en changeant alternativement les 2 mains.

	
1,0 	1,5 
Elancer en avant à l'horizontale minimum prise dorsale	élaner en arrière à l'horizontale et sauter à la station en arrière Corps cassé avant de lâcher 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bassin sous la barre 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale.
Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

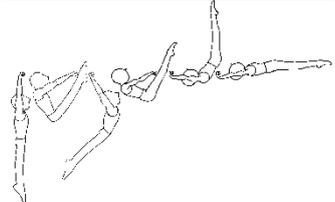
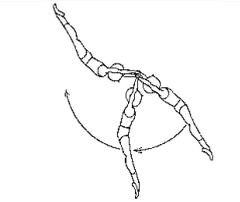
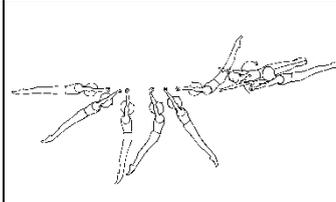
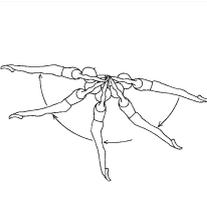
0		0
pas de pénalisation		pas de pénalisation
15°		15°
0,1		0,1
30°		30°
0,3		0,3
45°		45°
0,5		0,5

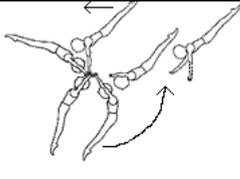
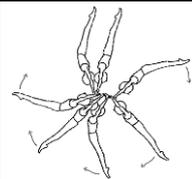
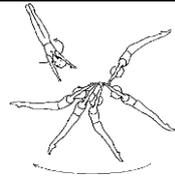
1,5	2,0	2,0	0,5	1,5	1,0	1,0
						

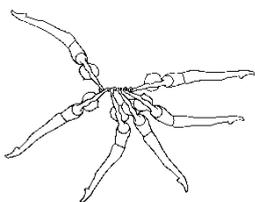
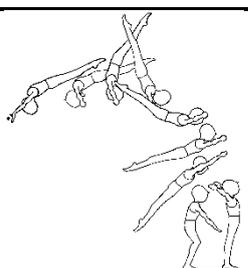
BARRE FIXE

Note D = 4 si Note E = ou > 7

Adultes (4^{ème} degré)

			
iW) 1,5)		1,5)E	
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant,	Elancer en arrière (horizontale min)	Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (horizontale min), élaner en avant en prises mixtes	
		Pas de pénalisation si changement en prise palmaire	

			
1,0)n.	1,)fO)	1,5 O	1,0)E
Bascule faciale en prises mixtes (ou palmaires) à l'appui.	De l'appui, par fermeture ouverture du corps, se renverser vers l'avant par-dessus la barre (départ de lune) en changeant la main en prise palmaire, puis élaner vers l'arrière (45° min), changer les mains en prises dorsales	Elancer en avant pour effectuer un grand tour arrière (soleil)	Elancer en avant et effectuer un demi-tour à l'oblique haute minimum (45°)
Arrêt non pénalisé pour changer la deuxième main en prise palmaire.	Alignement du corps sous 45° dans le départ lune (oblique haute) 0,5		

	
2,0)	
Elancer en avant et sortie salto arrière tendu (bassin minimum à hauteur de la barre).	
Salto arrière groupé 1,00	Salto arrière carpé 0,5
Balancé supplémentaire 1,00	Manque d'amplitude 0,1 ou 0,3

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale.
Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

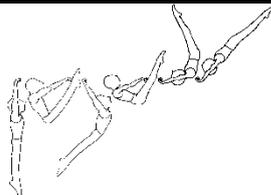
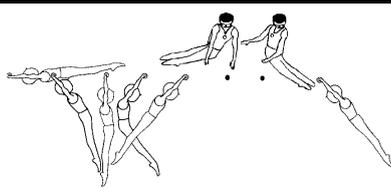
0 pas de pénalisation		0 pas de pénalisation
15°		15°
0,1		0,1
30°		30°
0,3		0,3
45°		45°
0,5		0,5

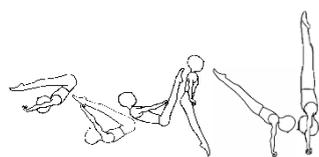
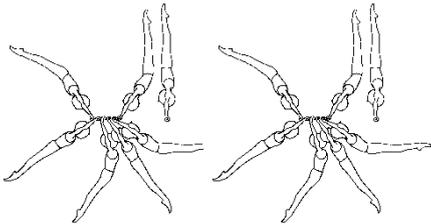
1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,0	2,0
iW)))E)n.)fO)	O)E)

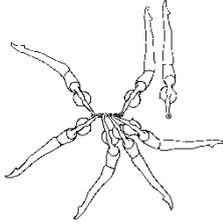
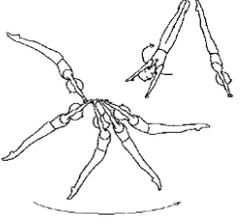
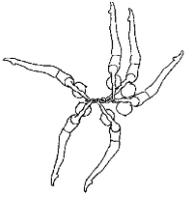
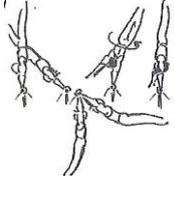
BARRE FIXE

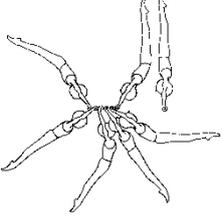
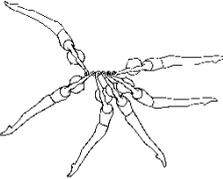
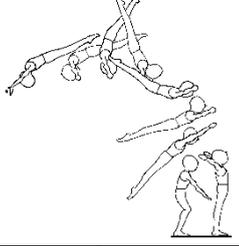
D = 5 si E = ou > 7

Adultes (5e degré)

	
 2,0 +1E	
De la suspension en prises dorsales ou mixtes , prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant,	Elancer en arrière, établissement arrière et sauter dorsal avec un quart de tour à la suspension (franchissement costal),
	Chute avant la suspension verticale..... 2,00 Manque d'élévation dans le franchissement..... 0,1 ou 0,3 ¼ t non terminé à la reprise de la barre 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
 1,5	 1,0 	1,5 
Elancer en avant et bascule faciale, sans arrêt s'établir à l'appui tendu renversé (bascule ATR)	Grand tour arrière (soleil),	Grand tour arrière (soleil),
Arrêt..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5		Grand tour arrière jambes écartées ou serrées, et corps en fermeture complète (Pieds Mains)
		Pas de pénalisation si les pieds ne touche pas la barre (Stalder) Corps non à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5

			
 2,0			1,0 
Grand tour arrière (soleil),	Grand tour arrière (soleil), et demi tour vers l'ATR (changement direct),	Grand tour avant (lune)	Grand tour avant (lune), et demi tour vers l'ATR,

		
	1,5	
Grand tour arrière, (Soleil)	Elancer en avant et sortie salto arrière tendu (bassin minimum à hauteur de barre)	
	Elan supplémentaire avant la sortie..... 1,00 Salto arrière groupé..... 1,00	

Amplitude des élanés : corps à l'horizontale

2,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	2,0
 +1E		 		  	 	

CHAPITRE 6 PRODUCTIONS

61 – PRODUCTION FEDERALE

Une association participant à un **concours d'équipes Pupille** doit présenter une production de sauts au mini-trampoline dans toutes les divisions Fédérales Pupilles

Une association participant à un **concours d'équipes Adulte** doit présenter une production Fédérale dans toutes les divisions fédérales Adultes.

611 – DESCRIPTION

Pointage	Tenue – (attitude physique, tenue vestimentaire, direction)	10 pts
	Difficultés (4 domaines à 4 options à 4 pts maxi / DUO et 7 DUO) + apothéose (fédéral 1) 8pts maxi	120 pts maxi
	Exécution individuelle 10 × 3	30 pts
	Exécution d'ensemble 10 × 3	30 pts
	Total général	190 pts maxi

Le nombre de gymnastes participant à la production correspond :

Fédérale 1 : 14 gyms

Fédérale 2 : 8 gyms

Fédérale 3 : 4 gyms

Pour la catégorie fédérale 1, la note obtenue à la production fédérale est multipliée d'un coefficient de **1,15**.

Pour la catégorie fédérale 2, la note obtenue à la production fédérale est multipliée d'un coefficient de **1**

Pour la catégorie fédérale 3, la note obtenue à la production fédérale est multipliée d'un coefficient de **0,7**

Aucune aide d'un assistant ou présence sur la surface gymnique n'est autorisée pendant la production.

Si un gymnaste est blessé avant le début, l'association peut le remplacer par un autre gymnaste. Les associations n'ayant pas présenté le nombre de gymnaste demandé, seront pénalisées dans la note d'exécution des options et l'exécution individuelle par le jury.

Durée

La production n'est plus chronométrée, mais le moniteur doit respecter le rythme de **1 temps par seconde** pour la réalisation (y compris les mouvements chorégraphiques et les motifs élevés) sauf les déplacements entre les formations qui **doivent être plus rapides (par exemple petite foulée environ 2 temps par seconde)**.

Le moniteur doit **réduire les déplacements** en choisissant judicieusement les placements des gyms.

Présentation

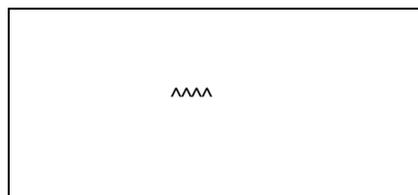
La production se déroule sur une surface dynamique de 12x12

Tout contact à l'extérieur de l'aire gymnique est pénalisé.

Les gymnastes se présentent **face au jury** au milieu du praticable comme indiqué ci-dessous.

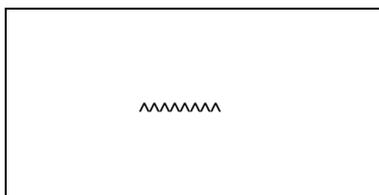
Le moniteur, lorsqu'il n'est pas dans l'équipe, se place à l'extérieur des bandes de tapis, à gauche ou à droite, sans distance définie, de la table du jury et se présente au jury avec son équipe.

4 gyms



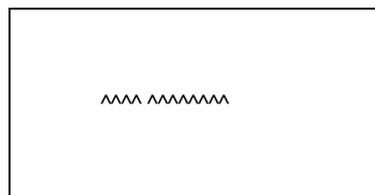
Jury

8 gyms



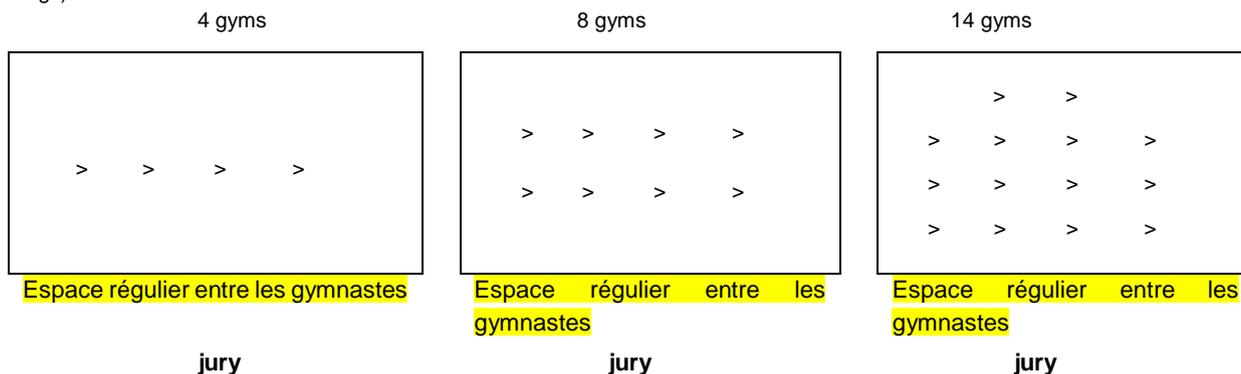
jury

14 gyms



jury

Après le signal du responsable du jury, au signal du moniteur les gymnastes se déplacent en **petite foulée position des bras libre** pendant **4 fois 4 temps, environ 2 temps par seconde, (jury à leur gauche)**, comme indiqué sur le schéma ci-dessous (3m entre les rangs).



Mouvements gymniques

L'orientation des paumes est laissée à la liberté de chaque association, mais doit être uniforme pour toute l'équipe.

I Temps :

- Position de départ à la station bras le long du corps
1. S'accroupir mains au sol à côté des pieds
 2. Rouler en arrière bras au sol à la position de chandelle.
 3. Position de chandelle, mains aux hanches,
 4. Rouler en avant à la position accroupie, main en avant au sol.
 5. Poser la tête au sol en avant des mains en fléchissant les bras et en tendant les jambes.
 6. Monter en appui sur la tête et les mains, jambes serrées et fléchies, talons près des fessiers.
 7. Tendre les jambes. (trépied)
 8. Maintenir la position.

<p>Fautes</p>		<p>Corps non vertical Position non maintenue</p>	<p>Dos non vertical Position non maintenue</p>	<p>Corps non aligné Corps non vertical Position non tenue 2s</p>

II Temps :

- 1, 2, 3. Rouler en avant avec ¼ tour **à droite** en repliant jambe droite sous jambe gauche fléchie.
4. Position marquée bras horizontaux latéraux.
5. Se redresser à la station mi-fléchie, bras à l'oblique basse arrière.
6. Saut vertical bras verticaux avec ¼ tour **à droite**.
7. Réception mi-fléchie bras horizontaux latéraux.
8. Se redresser à la station en abaissant les bras le long du corps.

<p>Fautes</p>		<p>Bras non horizontaux</p>	<p>Manque amplitude</p>	

III Temps :

1. Elever les bras latéralement à l'horizontale en élevant jambe droite ou gauche en avant jusqu'à l'horizontale.
2. Venir en fente avant, jambe droite ou gauche mi-fléchie, jambe gauche ou droite tendue, bras verticaux.
3. Tendre la jambe avant droite ou gauche.
4. Elever la jambe droite ou gauche jusqu'à l'horizontale pour s'établir en planche faciale.
- 5, 6. Maintenir la position.
- 7, 8. Pousser de la jambe droite ou gauche d'appui pour venir à l'appui tendu renversé (ATR).

1	2	3	4-5-6	7 8
Fautes	Bras non horizontaux Jambe non horizontale	Bras non dans le prolongement du corps	Position incorrecte Position non tenue 2s	Corps non aligné

IV Temps

- 1, 2. Rouler en avant jambes tendues pour venir s'établir au siège, buste droit, bras horizontaux latéraux et jambes tendues devant.
- 3, 4. S'allonger en arrière dos sur le sol, bras latéraux.
- 5, 6. Effectuer un ½ tour à gauche corps tendu pour venir à plat ventre bras fléchis, mains à la poitrine.
7. Par extension du corps venir en position accroupie mains au sol.
8. Se relever pour se retrouver à la station, bras le long du corps.

1-2	3-4	5	6 7 8
Fautes	Position non marquée Corps non vertical Bras non horizontaux	Bras non latéraux	
			Corps non tendu au sol

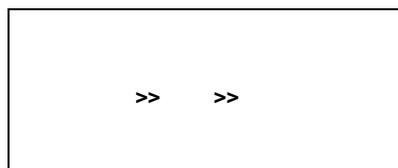
MOTIFS ELEVES AVEC APPUIS RENVERSES

Les gymnastes se déplacent en petite foulée position des bras libre, pendant 4 fois 4 temps, environ 2 temps par seconde, pour se positionner comme indiqué ci-dessous jury à leur gauche

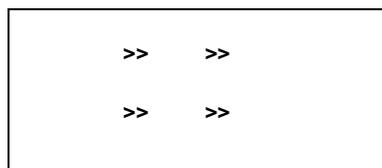
4 gyms

8 gyms

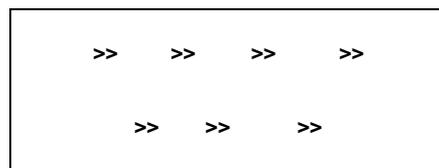
14 gyms



Espace régulier entre les gymnastes



Espace régulier entre les gymnastes



Espace régulier entre les gymnastes

jury

jury

jury

Les motifs suivants sont proposés avec des **options** en fonction du niveau de chaque **DUO**
Chaque DUO peut exécuter une option différente

Temps :

- Montée libre** 1, 2, 3, 4 Mise en place des porteurs et les équilibres assurent les appuis des mains ou des épaules de façon que tous les **portés** soient orientés dans le même sens (**jury à gauche**)
1, 2, 3, 4 Les équilibristes développent les appuis renversés, au temps 4 les portés sont à l'appui renversé.
5, 6, 7, 8. Maintiens des positions (**4 secondes**).
descente 1, 2, 3, 4. Tous les gymnastes reviennent à la station droite, position de départ

Position des motifs : le jury est situé à gauche des porteurs et à droite des portés.

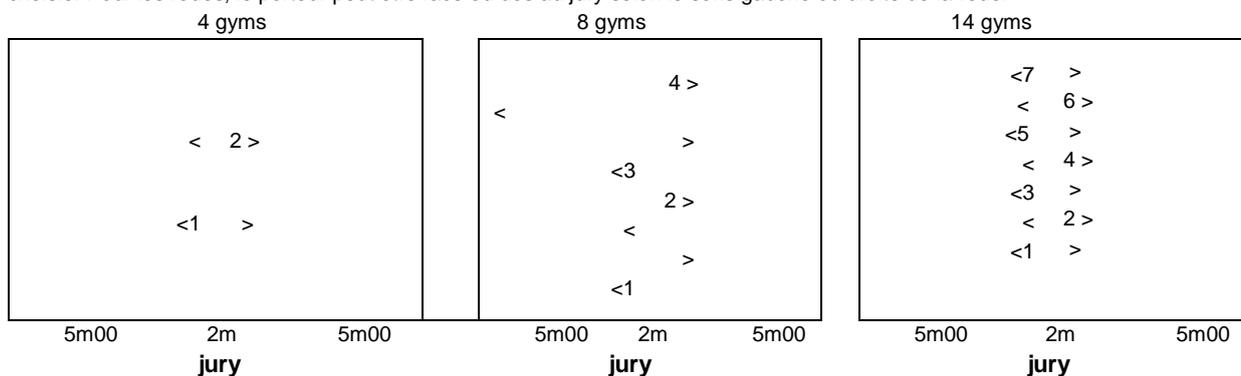
	texte	croquis	fautes
option 1. Appui renversé 1 pt	<u>Porteur</u> : debout jambes serrées devant le porté bras horizontaux et maintient le porté aux genoux <u>Porté</u> : en appui renversé mains au sol		- porté en position instable - porté manque d'alignement - porté corps non vertical - position non tenue 2s - porté bras fléchis
option 2. Trépied 2 pts	<u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus et maintient le porté aux épaules <u>Porté</u> : en appui renversé, dos vertical, épaules en appui sur les mains du porteur et mains sur les genoux ou cuisses du porteur Montée libre		- porté en position instable - porté manque d'alignement - porté corps non vertical - position non tenue 2s - porté bras fléchis - porteur bras fléchis
option 3. Appui renversé sur cuisses 3 pts	<u>Porteur</u> : à la station jambes mi-fléchies légèrement écartées (position chaise) et maintient le porté à la taille ou au bassin. <u>Porté</u> : en appui renversé, dos vertical, mains sur les genoux ou cuisses du porteur Montée libre		- porté en position instable - porté manque d'alignement - porté corps non vertical - position non tenue 2s - porté bras fléchis
option 4. Appui renversé porteur couché 4 pts	<u>Porteur</u> : allongé sur le dos, porte le porté bras tendus et verticaux <u>Porté</u> : en appui renversé, sur les mains du porteur Montée libre		- porté en position instable - porté manque d'alignement - porté corps non vertical - position non tenue 2s - porté bras fléchis - porteur bras fléchis

Non reconnaissance (valeur à 0 point) :

- option non réalisée
- option non référencée (position du porteur ou porté non-conforme ou très incorrecte)
- position non réalisée (position correcte non atteinte ou passagère) : porté non à l'appui renversé vertical avec arrêt

PORTES DYNAMIQUES

Les gymnastes se déplacent en faisant tous ensemble les éléments suivants : **3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s)), 3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s)), 3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s)), 3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s))** pour se positionner portés et porteurs face à face dans l'ordre de **valeur croissante des options** (plus faible valeur devant le jury) comme indiqué dans le schéma suivant, les **porteurs impaires (1, 3, 5, 7) ont le jury à leur droite et les porteurs paires (2, 4, 6) ont le jury à leur gauche**, environ 1mètre entre les gyms et 3 mètres entre les 2 rangs . Puis les porteurs se mettent en position selon l'option choisie. Pour les roues, le porteur peut être face ou dos au jury selon le sens gauche ou droite de la roue.



Les exercices suivants sont proposés en DUO avec des **options**.

Chaque DUO réalise, sans compter, une option avec réception stabilisée.

Les exercices sont réalisés en cascade immédiatement les uns après les autres, départ immédiat (sans attendre) à la réception du DUO précédent.

Les roues peuvent être réalisées à droite ou à gauche mais toujours le dos du porté vers le porteur, (selon le sens, le porteur peut être face ou dos au jury)

	texte	croquis	fautes
option 1. Roue 1,0 pt	<u>Porteur</u> : fait ¼ t (face ou dos au jury au jury), jambes mi-fléchies et écartées, accompagne le porté. <u>Voltigeur</u> : roue en appuis des mains sur les cuisses du porteur, dos vers le porteur, réception jambes écartées puis un quart de tour face au départ en réunissant la jambe avant sur la jambe arrière à la station stabilisée les 2 pieds serrés.		Porté corps ne passant pas par la verticale Porté bras fléchis Réception non stabilisée
option 2. Renversement avant 2,0 pts	<u>Porteur</u> : à plat dos, jambes mi-fléchies et légèrement écartées, bras verticaux. <u>Voltigeur</u> : saut de mains avec appuis des mains sur les genoux du porteur, puis les épaules sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.		Porté bras fléchis Manque d'amplitude Réception non stabilisée
option 3. Salto arrière groupé 3,0 pts	<u>Porteur</u> : debout jambes légèrement écartées <u>Voltigeur</u> : salto en arrière groupé en prenant appui sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.		Porté en position groupé incorrecte manque d'amplitude réception non stabilisée
option 4. Salto arrière tendu 4,0 pts	<u>Porteur</u> : debout jambes légèrement écartées <u>Voltigeur</u> : salto en arrière tendu (cassé 15° autorisé) en prenant appui sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.		Porté en position tendu incorrecte : manque d'amplitude réception non stabilisée

A la fin de l'élément de porté dynamique, porteur et porté s'alignent avec les portés et porteurs précédents

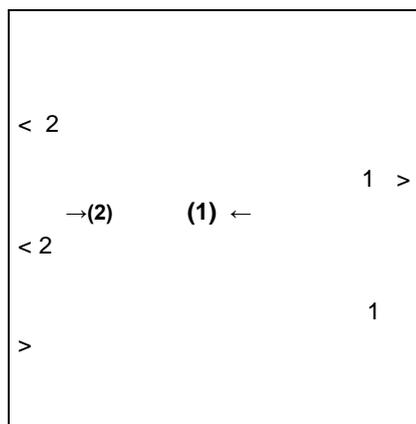
SERIES ACROBATIQUES EN AVANT :

Les gymnastes se déplacent en **petite foulée position des bras libre** pendant **4 fois 4 temps, environ 2 temps par seconde**, pour s'aligner par **DUO** au bord du tapis (sur les tapis) **par ordre croissant de valeur d'option** (1 plus faible valeur et même valeur d'option sur un même coté), à la station jambes serrées, bras le long du corps, comme indiqué sur le schéma, face au milieu.
Un coté doit comprendre des **DUO** réalisant la même option.

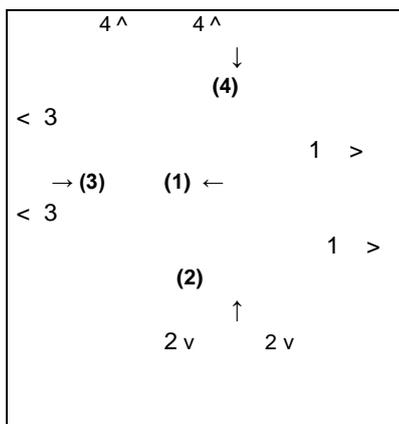
4 gyms

8 gyms

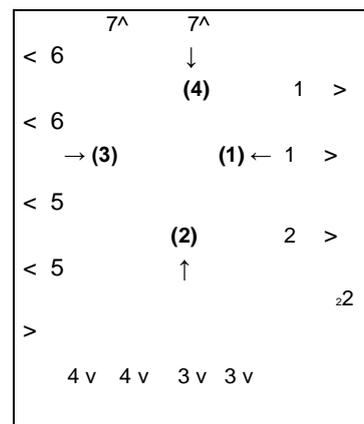
14 gyms



Jury



jury



jury

Les exercices suivants sont proposés avec des **options** en fonction du niveau de chaque **DUO**.

Un côté comprenant 1 DUO (fed2 ou fed3) ou 2 DUO (fed4) réalise, sans compter, signal de départ autorisé, une **même option** avec réception stabilisée. L'option peut être identique ou différente sur les 4 côtés.

option 1. 1 pt	Quelques pas d'élan, roulade élevée Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.	
option 2. 2 pts	Quelques pas d'élan et salto avant groupé réception stabilisée. Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.	
option 3. 3 pts	Quelques pas d'élan et salto avant groupé percuté roulade avant élevée réception stabilisée. Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.	
option 4. 4 pts	Quelques pas d'élan et salto avant tendu (cassé 15° autorisé) réception stabilisée. Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.	

L'équipe réalise les options dans l'ordre indiqué :

Le coté (1) à droite du jury (1 ou 2 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, le coté (2) dos au jury (1 ou 2 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, le coté (3) à gauche du jury (1 ou 2 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, Le coté (4) en face du jury (1 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,

Les gymnastes d'un même coté exécutent les **sauts acrobatiques ensemble et réceptions stabilisées**.

A la fin de leur mouvement, les gymnastes s'alignent au bord du praticable (intérieur praticable), à coté du gymnaste en attente.

Non reconnaissance (valeur à 0 point) :

- option non réalisée
- option non référencée
- options 1 et 3, roulade non élevée
- options 2, 3 et 4, salto avant sans réception sur les pieds
- option 4, salto avant non tendu (fermeture > 45°)

SERIES ACROBATIQUES EN ARRIERE :

Les gymnastes se déplacent en faisant tous ensemble les éléments suivants **3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s, 3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s, 3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s, 3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s** pour s'aligner en bout de tapis (sur les tapis), à la station jambes serrées, bras le long du corps, comme indiqué sur le schéma, par **ordre croissant** de valeur d'option (1 plus faible valeur).

4 gyms	8 gyms	14 gyms
jury	jury	jury

Les exercices suivants sont proposés avec des options en fonction du niveau de chaque DUO

L'équipe réalise les options dans l'ordre indiqué :

Les 2 gymnastes DUO n°1 exécutent **le même élément** en simultanément (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°2 exécutent **le même élément** en simultanément (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°3 exécutent **le même élément** en simultanément (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°4 exécutent **le même élément** en simultanément (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°5 exécutent **le même élément** en simultanément (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°6 exécutent **le même élément** en simultanément (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°7 exécutent **le même élément** en simultanément (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé

option 1. 1 pt	quelques pas d'élan et rondade saut vertical réception stabilisée.	
option 2. 2 pts	quelques pas d'élan et rondade renversement arrière (flip) saut vertical réception stabilisée.	
option 3. 3 pts	quelques pas d'élan et rondade salto arrière corps groupé réception stabilisée.	
option 4. 4 pts	quelques pas d'élan rondade renversement arrière (flip) puis salto arrière groupé réception stabilisée.	

Les 2 gymnastes exécutent les **sauts ensemble et réception stabilisée.**

A la fin du mouvement, **retour de la diagonale**, les gymnastes s'alignent, en bout de tapis, **sur le coté droit ou gauche à coté des gymnastes en attente**

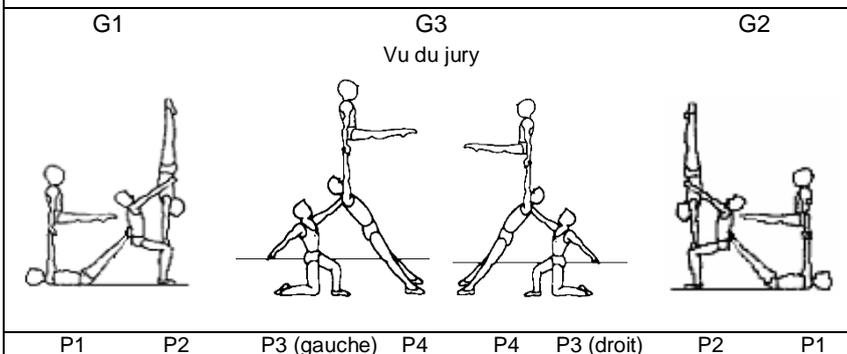
Non reconnaissance (valeur à 0 point) :

- option non réalisée
- option non référencée
- options 3 et 4, salto arrière corps carpé ou tendu

Fédéral 1 : 2 options possibles pour le groupe G3

- option 1 : équerres (valeur 2 x 2 soit 4 points) : obligatoirement 2 équerres

Les porteurs P1 et P2 sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche,
 Les porteurs P3 et P4 sont orientés vers le centre.
 Les portés G3 sont en **équerre** sur les mains des porteurs P4 debout en position légèrement inclinée, bras verticaux. Le porté P3 à genou tient le porté P4 d'un bras.
 Montée libre

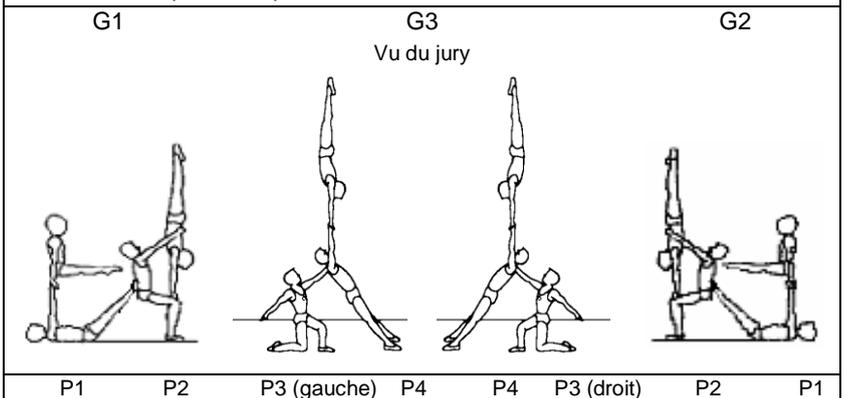


Motif G3

- **Le Porteur P4** debout en position légèrement inclinée, bras tendus verticaux, jambes légèrement écartées,
- **le porteur P3** à genou tient le porteur P4 d'un bras :
 - à droite, genou gauche au sol, bras droit tenant le porteur P4
 - à gauche, genou droit au sol, bras gauche tenant le porteur P4.
- **Portés centraux** : en **équerre** bras tendus sur les bras tendus du porteur P4 montée libre à l'appui puis montée ensemble des 2 portés à l'équerre

- option 2 : appuis renversés (valeur 4 x 2 soit 8 points) : obligatoirement 2 appuis renversés

Les porteurs P1 et P2 sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche,
 Les porteurs P3 et P4 sont orientés vers le centre.
De l'équerre, les 2 portés G3 s'élèvent ensemble en **appui renversé** sur les mains des porteurs P4 debout en position légèrement inclinée, bras verticaux. Le porté P3 à genou tient le porté P4 d'un bras.
 Montée libre du porté à l'équerre.



Motif G3

- **Le Porteur P4** debout en position légèrement inclinée, bras tendus verticaux, jambes légèrement écartées,
- **le porteur P3** à genou tient le porteur P4 d'un bras :
 - à droite, genou gauche au sol, bras droit tenant le porteur P4, bras gauche en arrière,
 - à gauche, genou droit au sol, bras gauche tenant le porteur P4, bras droit en arrière.
- **Portés centraux** : en **appui renversé** bras tendus sur les bras tendus du porteur P4
 Montée libre à l'équerre puis montée ensemble des 2 portés à l'ATR

Fautes motifs G1 et G2

- porteur P1 jambes fléchies
- porteur P1 bras serrés
- Porteur P2 non en déséquilibre
- porté P1 en position instable
- porté P1 jambes non horizontales
- porté P1 dos non vertical
- porté P2 corps non aligné et non vertical
- porté P2 en position instable
- position non tenue 4s
- porté bras fléchis
- porteur bras fléchis

Fautes motif G3

- porteur P3 mauvais genou au sol
- porteur P3 mauvais bras tenant le porteur P4
- porteurs non stables
- porteurs bras fléchis
- porteurs bras serrés
- position non tenue 4s
- portés bras fléchis
- porté instable
- porté à l'équerre jambes non horizontales
- porté à l'appui renversé corps non vertical
- portés ATR départ non de l'équerre
- portés non montés ensemble

Pour le motif G3 **complet réalisé** (position marquée minimum) : 2 équerres : valeur 2x2 soit 4 pts, 2 ATR : 2x4 soit 8 pts.

1 seul élément (équerre ou 1 appui renversé) **réalisé** (position marquée minimum) et l'autre élément **monté mais non tenu** (position correcte atteinte **mais position passagère** (sans arrêt)) : **2 points (équerre) ou 4 points (appui renversé)**.

Pas de possibilité de mixer équerre et appui renversé (valeur 0 point). **1 seul élément (équerre ou appui renversé (position correcte atteinte) et l'autre position correcte non atteinte: valeur de l'option = 0 point**

612. - JUGEMENT DE LA PRODUCTION FEDERALE.

Notation - Travail du jury - Facteurs de taxation

6121. - NOTATION.

Production fédérale :

Tenue – (direction, attitude physique, tenue vestimentaire, alignement, déplacements)	10 pts
Difficultés	maxi 120 pts
Exécution individuelle (sauts acrobatiques compris)	(10 × 3) 30 pts
Exécution d'ensemble	(10 × 3) 30 pts
TOTAL.....	maxi 190 pts

Pour la catégorie fédérale 1, la note obtenue 190 points maxi est multipliée d'un **coefficient de 1,15**.

Pour la catégorie fédérale 2, la note obtenue 134 points maxi est multipliée d'un **coefficient de 1**

Pour la catégorie fédérale 3, la note obtenue 102 points maxi est multipliée d'un **coefficient de 0,7**.

6122. - TRAVAIL DU JURY.

Il est indispensable d'avoir un jury composé de **SIX JUGES** à la production fédérale.

Répartition du travail entre les juges.

	valeur	Juges n° 1 et 2	Juges n° 3 et 4	Juges n° 5 et 6
– Tenue- (direction, attitude physique, tenue vestimentaire, alignement, déplacements)	10	Art 61231		
– Difficultés.	120	Art 61232		
– Exécution individuelle y compris portés dynamiques, séries acrobatiques, motifs élevés appuis renversés et apothéose.	10 coef 3		Art 51233	
– Exécution d'ensemble y compris portés dynamiques, séries acrobatiques, motifs élevés appuis renversés et apothéose	10 coef 3			Art 61234

6123. - FACTEURS DE TAXATION.

Cette production présente une gamme de mouvements étendue pour les assouplissements éducatifs, acrobatiques et chorégraphiques, les juges devront en apprécier l'exécution technique.

La production fédérale n'est pas chronométrée.

Les éléments d'acrobatie doivent être assurés avec des réceptions stabilisées et les sauts bien élevés.

Les motifs appuis renversés et l'apothéose devront être tenus correctement pendant **quatre secondes**. Si un motif n'a pas atteint la position, le motif ne sera pas reconnu.

Pendant la production, les gymnastes doivent exécuter les éléments chorégraphiques, les motifs élevés tous ensemble et les séries acrobatiques ensemble pour chaque DUO ;

L'ensemble devra laisser une impression de dynamisme, d'aisance et d'harmonie.

Les roues et les rondades peuvent être réalisées soit à droite au à gauche par chaque gymnaste. La planche faciale peut être réalisée avec appui sur jambe droite ou gauche.

La production comporte différentes options afin de tenir compte des niveaux de chaque équipe. Les deux gymnastes d'un même DUO doivent réaliser la même option pour les séries acrobatiques. Dans le cas, d'éléments différents dans une même option, la difficulté retenue correspond à l'élément le plus élevé. Mais une pénalisation sera appliquée dans le facteur exécution individuelle.

Dans le cas de **gymnaste manquant** à la production, les juges appliqueront des pénalités sur la note **d'exécution individuelle** (option non réalisée par un gymnaste/par option), sur la note **d'exécution d'ensemble** (série acrobatique ou option ou motif non réalisé), sur la **note de difficulté** pour les options non réalisées.

61231. - TENUE – (direction, attitude physique, tenue vestimentaire, alignement, placements et déplacements) (10 points) Juges 1 et 2

• Direction sur 2 points

Aide ou présence d'un assistant sur la surface gymnique 0,5

Rythme est : 1 temps par seconde, pour compter les mouvements gymniques, les motifs élevés et l'apothéose. La vitesse de rythme a une très grande importance. Une vitesse trop lente permet une meilleure exécution individuelle et aussi d'ensemble, en particulier les portés, donc doit être sanctionnée. Les séries acrobatiques ne sont pas comptées.

Une accélération ou non respect d'un temps par seconde pour les motifs élevés et apothéose

Accélération ou ralentissement ou arrêt 0,1 ou 0,3 à chaque fois

• **Discipline et attitude physique et tenue vestimentaire sur 4 points**

Dans la note sont pris en compte les positions du corps incorrectes au repos, les attentes dans les séries acrobatiques, les paroles et gestes qui n'ont pas lieu d'être.

gestes ou paroles ou positions incorrectes 0,1 pt / geste, parole, position

La tenue vestimentaire doit être propre, uniforme et conforme aux règles du programme fédéral **art 2223**

tenue vestimentaire incorrecte 0,3 point par gymnaste et moniteur

• **Alignement, placements et déplacements sur 4 points**

L'alignement est observé lors des mouvements chorégraphiques, des attentes dans les séries acrobatiques, des motifs élevés et la présentation finale

Désalignement momentané 0,1 ou 0,3 / gymnaste

L'ensemble de la production doit être réalisé à l'intérieure **de la surface de tapis.**

Toute sortie de la surface (chaque fois) 0,1

Il s'agit de vérifier la conformité des placements des gymnastes au début des formations par rapport aux textes et des déplacements entre les formations très rapides. La forme des déplacements est laissée libre pour chaque association.

erreur de placement et distance entre gym ou DUO0,1 / gym ou DUO

déplacement désordonné 0,3 / gym

durée des déplacements trop longue 0,3 chaque fois

ordre de passage des DUO non-conforme 0,1 chaque fois

61232. - DIFFICULTES (120 points). Juges 1 et 2

Il s'agit de valoriser les options : Fédéral 1 (7 DUO + apothéose) sur 120 points maxi, Fédéral 2 (4 DUO) sur 64 points maxi et Fédéral 3 (2 DUO) sur 32 points maxi

Les deux gymnastes d'un même DUO font la même option.

Pour obtenir la note de difficulté, le jury additionnera les valeurs des options de **chaque DUO.**

Motifs élevés avec appuis renversés sur 28 points maxi (l'option peut être différente pour chaque duo)

Option 1	appui renversé	1 point par DUO
Option 2	trépied porteur couché	2 points par DUO
Option 3	appui renversé sur cuisses	3 points par DUO
Option 4	appui renversé porteur couché	4 points par DUO

Portés dynamiques sur 28 points maxi (l'option peut être différente pour chaque duo)

Option 1	roue	1 point par DUO
Option 2	renversement avant	2 points par DUO
Option 3	salto arrière groupé	3 points par DUO
Option 4	salto arrière tendu	4 points par DUO

Séries acrobatiques en avant sur 28 points maxi (l'option peut être différente pour chaque coté (1 ou 2 DUO))

Option 1	roulade élevée	1 point par DUO
Option 2	salto avant groupé	2 points par DUO
Option 3	salto avant groupé roulade élevée	3 points par DUO
Option 4	salto avant tendu	4 points par DUO

Séries acrobatiques en arrière sur 28 points maxi (l'option peut être différente pour chaque duo)

Option 1	rondade saut vertical	1 point par DUO
Option 2	rondade flip saut vertical	2 points par DUO
Option 3	rondade salto arrière groupé	3 points par DUO
Option 4	rondade flip salto arrière groupé	4 points par DUO

Apothéose pour fédéral 1 sur 8 points maxi

Option 1	fédéral 1, motif G3 équerre	4 points
Option 2	fédéral 1, motif G3 appui renversé	8 points

	DUO n°1	DUO n°2	DUO n°3	DUO n°4	DUO n°5	DUO n°6	DUO n°7	Total
Motifs élevés appui renversés								
Portés dynamiques								
Séries acrobatiques avant								
Séries acrobatiques arrière								
Apothéose (fédéral 1)								
							Total	

Remarques :

Option non réalisée ou non référencée par 1 DUO, motif élevé non réalisé (position correcte non atteinte ou position passagère : sans arrêt) : valeur 0 point.

Dans le cas, d'éléments différents dans une même DUO (série acrobatique arrière) ou dans un même coté (1 ou 2 DUO) (acrobatique avant), la difficulté retenue correspond à l'élément le plus élevé. Mais une pénalisation sera appliquée dans le facteur exécution individuelle et d'ensemble (éléments différents dans un DUO ou coté)

61233. - EXECUTION INDIVIDUELLE Juges 3 et 4

(y compris les motifs élevés) (10 points coef. 3).

Les juges déterminent les fautes d'exécution **individuelle** pendant les déplacements, les mouvements chorégraphiques, les motifs élevés en appui renversé, les portés dynamiques, les séries acrobatiques en avant, les séries acrobatiques en arrière, l'apothéose (motifs avec maintien). Les juges doivent tenir compte :

- les positions et la tenue des bras, des pieds, des mains, des jambes, du corps et de la tête et la finition des gestes
- de l'amplitude des mouvements
- des erreurs et des interprétations erronées
- des réceptions
- les positions correctes du corps dans chaque motif élevé et apothéose, la durée des positions des motifs
- les positions du corps dans les maintiens et séries acrobatiques
- des enchaînements des gestes

La note d'exécution individuelle est 10 moins la moyenne des pénalisations des juges 3 et 4

Les pénalisations sont :

ordre de passage d'un DUO dans les séries, erroné	0,1 / DUO
faute de tenue du corps, des bras, des jambes et finition des gestes	0,1 ou 0,3 ou 0,5
souplesse insuffisante dans un élément gymnique ou statique (planche)	0,1 ou 0,3
série acrobatique avant (éléments différents dans un coté (1 ou 2 DUO))	1,0 point / gym
série acrobatique arrière (éléments différents dans un DUO)	1,0 point / gym
série acrobatique arrière, options 1 et 2, saut vertical non réalisé	0,5 point / gym
option non réalisée, non référencée, aide	1,0 point / gym
Interprétation erronée d'un élément chorégraphique	0,3 ou 0,5
manque d'amplitude (chaque fois)	0,1 ou 0,3
enchaînements des gestes	0,1 ou 0,3
manque de stabilité ou d'équilibre	0,1 ou 0,3
déviations dans une position de maintien	0,1 ou 0,3
faute technique dans un élément	0,1 ou 0,3 ou 0,5
désaxage	0,1 ou 0,3
réception non stabilisée	0,1 ou 0,3
appui des mains au sol ou chute	1,0 point

Motifs élevés appuis renversés et apothéose:

position du corps, des bras, des jambes	0,1 ou 0,3 ou 0,5
motif instable	0,1 ou 0,3 / motif
motif non tenu 4 secondes	0,3 / motif
motif non réalisé (position correcte non atteinte) ou passagé (sans arrêt)	1,0 point / motif

Remarque :

Dans le cas de **gymnaste manquant**, le jury pénalisera : option ou motif non réalisé soit 1point / par option ou motif

61234. - EXECUTION D'ENSEMBLE Juges 5 et 6

(y compris les motifs élevés) (10 points coef. 3)

Les juges déterminent les fautes d'exécution **d'ensemble** pendant les déplacements, les mouvements chorégraphiques, les motifs élevés, les séries acrobatiques en avant, les séries acrobatiques en arrière, l'apothéose et la présentation finale.

La note d'exécution d'ensemble est 10 moins la moyenne des pénalisations des juges 5 et 6 Les pénalisations sont :

petit retard ou hésitation	0,1 / faute / gym
net retard ou hésitation	0,3 / faute / gym
arrêt dans l'exécution par manque de connaissance	0,5 / arrêt
manque d'aisance, de dynamisme et d'harmonie sur l'ensemble de la production.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
élément non exécuté	0,5 / élément
légère erreur corrigée	0,1 / erreur
série acrobatique non réalisée ensemble (DUO)	0,1 ou 0,3 / DUO
série acrobatique avant (éléments différents dans un coté (1 ou 2 DUO))	0,5 / gym
série acrobatique arrière (éléments différents dans un DUO)	0,5 / gym
série acrobatique ou option non réalisée	0,5

Motifs élevés appuis renversés et apothéose:

motifs non montés ensemble	0,3 / motif
motif non maintenu 4 secondes	0,3 / motif
motif non réalisé (position correcte non atteinte) ou passagé (sans arrêt)	0,5 / motif

exécution d'ensemble complètement floue..... 3 à 5 pts

Remarque :

Dans le cas de gymnaste manquant, le jury pénalisera : série ou option ou motif non réalisé soit 0,5 point / par option ou motif par gym manquant

62 MINI-TRAMPOLINE – PUPILLES

621 REGLEMENT AU MINI-TRAMPOLINE.

Art. 6211. - Les sauts au mini-trampoline s'adressent aux équipes pupilles des divisions :

- Pupilles : Fédéral 1, Fédéral 2 et Fédéral 3

Art. 6212. - Lorsqu'une association participant au concours d'équipes présente une production de sauts au mini-trampoline, tous les gymnastes présentant cette production doivent obligatoirement participer à **toutes les épreuves du concours** en équipe.

Art. 6213. – Points de nombre : Tous les gymnastes doivent participer. Il sera attribué **0,50 point par gymnaste** présenté et ayant participé à la première série, **au-dessus du minimum imposé** de la division. L'attribution des points de nombre se fera au secrétariat, mais les moniteurs devront faire mentionner par les juges le nombre des gymnastes au mini trampoline.

Les points de nombre ne bénéficient jamais des coefficients qui peuvent être affectés à cette épreuve pour les classements.

Art. 6214. – Pénalisations pour gymnaste manquant : Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer. Les associations ne présentant pas tous les gymnastes seront pénalisées **de 5 points par gymnaste manquant par le secrétariat** ; cette pénalisation s'applique après l'établissement du total du mini trampoline.

Art. 6215. — Gymnaste blessé :

Au mini trampoline, **si un gymnaste est blessé avant le premier saut**, le jury 1 indiquera sur la feuille de pointage le nombre de gymnaste présent **au premier saut**. Les associations seront pénalisées de **5 points par gymnaste manquant par le secrétariat** ; cette pénalisation s'applique après l'établissement du total du mini trampoline.

Si le gymnaste se blesse **après le premier saut ou ne souhaite pas faire les sauts suivants**, le jury 1 indiquera sur la feuille de pointage le nombre de gymnastes présents à la première série. Le jury pénalisera la note de difficulté pour **gymnaste manquant (0,5 pt/gymnaste manquant)**, des séries suivantes ne correspondant pas au nombre de gym demandé. Les points de nombre correspondent au nombre de gyms de la 1^{ère} série.

Si une équipe se présente avec un nombre inférieur au minimum de la catégorie, l'association sera pénalisée de **5 points par gymnaste manquant par le secrétariat** sur le total des points du mini-trampoline.

Art. 6216. – Composition des séries :

L'équipe doit présenter des séries différentes de sauts référencés dans le tableau de difficultés, en **progression** de valeur de base. Ceci signifie que la valeur de base de difficulté d'une série ne doit pas être inférieure à la celle d'une série antérieure.

La valeur de base d'une série (sauf dernière série) correspond à la valeur de base des sauts majoritaires.

Seule la dernière série peut présenter des sauts différents.

Seules les deux dernières séries peuvent être exécutées par les 2/3 des gymnastes au minimum.

Pour les Pupilles,

L'équipe doit exécuter **6 séries différentes de sauts**

- Les sauts des 4 premières séries sont imposés.
- Tous les sauts sont de **valeur A** dans le tableau de difficulté.
- Les 4 Premières séries doivent être exécutées par **l'ensemble des gymnastes et** dans une série, les gymnastes exécutent le même saut.
- La 5^{ème} série qui est composée de **sauts identiques** de valeur de difficulté **B ou C**, est exécutée au **minimum** par les **2/3 des gymnastes**.
- **La 6^{ème} série qui est composée de sauts identiques ou différents** de valeur de difficulté **B et/ou C**, est exécutée **au minimum** par les 2/3 des gymnastes. Cette série doit être différente de la 5^{ème} série (**minimum 2 sauts**). La valeur de difficulté de cette 6^{ème} série (moyenne des sauts, y compris les sauts non reconnus) doit être égale ou supérieure à la valeur de base de la 5^{ème} série.
- **Les sauts de valeur D ou E sont interdits en pupilles.**
- Seules les deux dernières séries peuvent être exécutées par les 2/3 des gymnastes
- L'exercice au mini-trampoline est noté sur 90 points, non compris les points de nombre (article 7213).

622 JUGEMENT DES SAUTS AU MINI-TRAMPOLINE.

6221 notation pupilles

- Tenue (attitude physique de la équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts. 10 pts
- Difficulté..... 20 pts
- Exécution individuelle.....(10×6) 60 pts
- TOTAL..... 90 pts**
- Points de nombre, (à appliquer par le Secrétariat)

623 JURYS

En principe, le jury des sauts au mini trampoline comprend **6 juges**, dont un " premier juge ".

Juges	1 - 2	3 - 4	5 - 6
Tenue (attitude physique de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts.	6241		
Exécution individuelle Fautes techniques		6243	
Exécution individuelle Fautes de tenue et réception			6243
Difficultés	6242		

Le premier juge note sur la feuille de pointage :

- le nombre de gymnastes présentés et ayant participé aux sauts imposés.
 - le nombre de gymnastes ayant effectué les sauts des deux dernières séries
- Il est possible que les juges 3, 4, 5, 6 notent l'ensemble de l'exécution.

624 FACTEURS DE TAXATION

6241.- NOTE DE TENUE juges 1, 2

Attitude physique de l'équipe (10 pts)

Aucune exigence de commandement n'est demandée au moniteur. L'équipe doit être au fixe, en silence avant et pendant chaque série. La présence d'un assistant est autorisée. Possibilité d'assistant supplémentaire pour maintenir les tapis de réception, afin d'éviter tout risque d'accident.

Le facteur « tenue » se décompose en 3 thèmes : ordre de retour, tenue vestimentaire, succession des sauts.

Ordre de retour (3 points).

Le retour peut se faire soit en petite foulée, soit en marchant, individuellement ou ensemble. Les juges ne pénaliseront dans ce secteur que les fautes d'alignement pendant la présentation de la équipe, les bavardages et les attitudes non correctes, avant, entre les séries de sauts et à la fin. Le retour doit se faire du coté du tapis **opposé aux juges**.

Signe, geste, parole0,1 pt / à chaque fois

désalignement pendant la présentation, entre les sauts 0,1 ou 0,3 pt/ gym

Présence d'un moniteur sur les tapis 0,5 pt

Note de tenue vestimentaire (4 points).

Il s'agit, dans ce secteur, de pénaliser les tenues vestimentaires incorrectes des gymnastes et du moniteur ou non conformes aux règles du programme fédéral (article 2223, page R - 6). La note à donner dans ce secteur est de quatre points. La pénalisation par gymnaste ou moniteur ayant une tenue vestimentaire non conforme est de **0,30 point**. Si la tenue vestimentaire n'est pas réglementaire, l'équipe pourra être renvoyée au vestiaire pour mettre sa tenue en conformité (article 2223-4, page R - 7).

Succession des sauts (3 points)

Il s'agit de prendre en compte le temps entre deux sauts, compte tenu de la difficulté des sauts. Ce temps entre deux sauts doit être à peu près **constant dans une même série**. Pour les sauts simples (A), les gymnastes doivent être très rapprochés (< 2s entre chaque sauteur). Pour les sauts : B < 3s, C < 4s (espace nécessaire pour la réussite des sauts en toute sécurité).

Espace trop long..... 0,1 / à chaque fois

Espace irrégulier entre les sauts d'une série 0,1 ou 0,3 ou 0,5 / série

6242. NOTE DE DIFFICULTE juges 1, 2

Chaque saut qui est référencé dans le tableau des difficultés pages PR - MT - 6 et 7 a une valeur. Un saut non référencé dans les tableaux est non reconnu.

Pour les pupilles, la note de difficulté est la somme des valeurs de base de difficultés **des 5^{ème} et 6^{ème} séries** moins les pénalisations des 6 séries.

La note de difficulté de la 6^{ème} série est la moyenne des sauts arrondie au 1/10^e inférieur, moins les pénalisations de cette série. Elle doit être égale ou supérieure à la valeur de base de la 5^{ème} série.

Si une équipe fait plus de 6 séries, le jury note l'exécution de toutes les séries. Donc les fautes s'additionnent. La note de difficulté correspond aux 6 premières séries. Donc les séries suivantes ne sont pas prises en comptes dans la note de difficulté.

Non-reconnaissance d'un saut

- Saut non réalisé ; par exemple : suite à la chute du sauteur précédent
- Saut non référencé dans le tableau des difficultés
- Saut non-conforme (PR – MT – 5 et 6)
- Saut dont la réception n'est pas réalisée sur les pieds (sauf salto et demi en avant)
- Saut avec aide du moniteur
- Pupilles 6^{ème} série, saut de valeur A ou D ou E

Un saut non reconnu est pénalisé au niveau de la difficulté et au niveau de l'exécution :

- Difficulté : Pour les séries (sauf 6^{ème} pupilles et 8^{ème} adultes), une pénalisation est appliquée de 0,5 pt / saut sur la note de difficulté.

Pour la 6^{ème} série pupilles ou 8^{ème} adultes, le saut vaut 0, à prendre en compte pour la note de difficulté de la 6^{ème} ou 8^{ème} série, mais pas de double pénalisation de 0,5.

- Exécution : Un saut **non reconnu** sera pénalisé pour fautes graves de **0,5** et un saut **non réalisé** sera pénalisé de **1,0**.

• Pénalisations sur la note de difficulté d'une série

Les pénalisations d'une série peuvent dépasser la valeur de la série. Un saut ne peut être pénalisé qu'une fois pour saut interdit, saut différent ou pour valeur différente.

- Saut non reconnu 0,5 pt / saut
- Saut différent (sauf dernière série) ou de valeur différente dans une série 0,5 pt / saut
- Gymnaste manquant pour arriver au 2/3 0,5 pt / gym / série
- Gymnaste manquant dans une série (sauf 2 dernières séries) 0,5 pt / gym / série

• Pupilles

- 1^{ère} à la 4^{ème} série, saut de valeur B/C/D 0,5 / saut
- 5^{ème} et 6^{ème} séries, saut de valeur D ou E (saut interdit) .. 1 pt / saut
- 5^{ème} et 6^{ème} séries, saut de valeur A 0,5 pt / saut
- 5^{ème} série tous les sauts A/D/E, la valeur série = 0

Exemple : 5^{ème} série pupilles (6 gyms) :

1 saut vertical, 1 salto groupé, 4 salto tendu

pénalisations : 2 x 0,5 (saut différent) + 0,5 (saut A)

• Pénalisations sur la note de difficulté globale

- deux séries identiques 0,5 pt
- valeur de base de difficulté d'une série inférieure à celle de la précédente 0,5 pt

• Pupilles

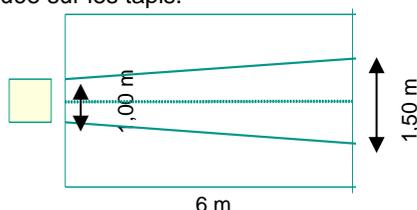
- série imposée A non réalisée 5 pts / série
- nombre de série différent de 6 1 pt
- valeur de difficulté de la 6^{ème} série inférieure à la valeur de base de la 5^{ème}...0,5 pt

6243 note d'exécution juges 3 4 5 et 6

Chaque saut doit être noté individuellement.

Les pénalisations pour **chaque faute** dans un saut seront de 0,1 ou 0,3 ou 0,5 suivant la gravité de la faute et 1,0 pt pour une chute ou une aide ou une roulade à la réception. Les différentes fautes d'un saut s'additionnent.

Le gymnaste doit se recevoir sur les deux pieds, jambes jointes, **réception stabilisée** dans la zone de réception marquée sur les tapis.



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

Les fautes de pas sont limitées à 1,0 p

La déviation à la réception se détermine par rapport aux pieds et non aux épaules.

A la réception, le fait de ramener le pied à la station est considéré :

- ramener le pied dans le sens inverse du déplacement (pas en arrière et ramener en avant) pas de pénalisation.
- ramener le pied dans le sens du déplacement (pas en arrière et ramener en arrière) deuxième pénalisation de 0,1 ou 0,3.

Il est demandé une nette élévation du corps dans les sauts

Les rotations longitudinales peuvent être réalisées à **droite ou à gauche sans pénalisation**.

Les positions des bras et de mains dans les sauts verticaux groupés ou carpés écartés ou avec rotation longitudinale sont libres mais doivent être **uniformes** dans l'équipe **pour la première série**. Les positions groupées, carpes et tendues sont définies [dans le code de pointage page imp](#)

Exécution technique, juges 3 et 4 :

faute technique	0,1 ou 0,3 ou 0,5
amplitude insuffisante	0,1 ou 0,3
désaxage	0,1 ou 0,3
½ vrille ou vrille incomplète	0,1 ou 0,3 ou 0,5
touche du moniteur	0,3
aide du moniteur	1,0 pt
position des mains ou des bras non uniforme dans la 1 ^{ère} série	0,3

Tenue et réception, juges 5 et 6 :

Position du corps, bras, jambes	0,1 ou 0,3 ou 0,5
gestes dans le saut	0,3
salto avec jambes écartées	0,1 ou 0,3
ouverture atypique des jambes	0,3
petit pas ou sursaut (chaque)	0,1 (1,0 pt maxi)
grand pas ou sursaut (chaque)	0,3 (1,0 pt maxi)
contact d'une ou des mains au sol	0,3
chute ou appui des mains au sol	1,0 pt
roulade à la réception (sauf D3 D4 D5)	1,0 pt
salto et demi en avant sans réception sur les mains	
contact avec l'arrière des mains	0,3
sans réception sur les mains	0,5
réception non stabilisée	1,0 pt
réception en dehors de la zone de réception	
1 pied ou 1 main	0,1
2 pieds ou 2 mains ou 1 pied 1 main	0,3
directement à l'extérieur	0,3

- *Notation avec 2 juges exécution technique, 2 juges réception*

Chaque juge fait la somme des pénalisations d'une série.

La pénalisation d'une série est la somme de la moyenne des 2 juges exécution technique et de la moyenne des 2 juges réception.

- *Les juges notent l'ensemble de l'exécution*

Chaque juge la somme des pénalisations (fautes techniques, tenue et réception) d'une série.

La pénalisation d'une série est la moyenne des 4 juges.

Note d'exécution individuelle

Le juge n°1 somme des pénalisations de toutes les séries.

Il divise le total obtenu par le **nombre de gymnastes de l'équipe et obtient la pénalisation moyenne**.

La note d'exécution individuelle est : 10 – pénalisation moyenne et arrondie au 1/10^e inférieur

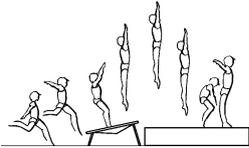
625. TABLEAU DES FAUTES ET NON RECONNAISSANCES

Saut	Non reconnaissance	fautes
Saut vertical, jambes jointes, bras à la verticale haute.	- bras non verticaux (angle >45°/verticale) - jambes écartées (angle >45°)	Bras non verticaux Jambes écartées Corps cambré
Saut vertical, bras et jambes écartées.	- bras verticaux - jambes serrées	Ecartement bras et/ou jambes insuffisant Pas de pénalisation pour corps cambré
Saut vertical, groupé cuisses horizontales puis dégroupé	- cuisses sous l'horizontale angle >45°	Cuisses sous l'horizontale Pas de pénalisation pour cuisses au-dessus de l'horizontale Position des bras non uniforme Pas de pénalisation pour jambes au-dessus de l'horizontale
Saut carpié écarté, jambes tendues et horizontales	- cuisses sous l'horizontale angle >45° - jambes fléchies >45° - jambes serrées	Cuisses sous l'horizontale Jambes fléchies Position des bras non uniforme Pas de pénalisation pour cuisses au-dessus de l'horizontale
Saut vertical, jambes jointes, avec demi-tour	- rotation <90° - rotation >270°	Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Saut vertical, groupé cuisses horizontales avec demi-tour	- cuisses sous l'horizontale angle >45° - rotation <90° - rotation >270°	Cuisses sous l'horizontale Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Saut carpié, jambes jointes et horizontales, avec demi-tour	- cuisses sous l'horizontale angle >45° - jambes écartées >45° - rotation <90° - rotation >270°	Jambes sous l'horizontale Jambes écartées Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Salto avant groupé	- corps cassé <45° - flexion des jambes <45°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante
Salto avant carpié	- corps cassé <45° - flexion jambes >45°	Angle tronc/jambes Flexion des jambes
Salto avant tendu	- corps cassé >45° - flexion jambes >45°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Corps cambré autorisé
Salto arrière Auerbach groupé	- corps cassé <45° - flexion des jambes <45°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante
Saut vertical, jambes jointes, avec un tour	- rotation <1t-90° - rotation >1t+90°	Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Salto avant groupé avec demi-tour	- corps cassé <45° - flexion des jambes <45° - rotation <90° - rotation >270°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante Rotation incomplète
Salto avant carpié avec demi-tour	- corps cassé <45° - flexion jambes >45° - rotation <90° - rotation >270°	Angle tronc/jambes Flexion des jambes Rotation incomplète
Salto avant tendu avec demi-tour	- corps cassé >45° - flexion jambes >45° - rotation <90° - rotation >270°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Rotation incomplète Corps cambré autorisé
Twist arrière groupé (saut avec 1/2t et salto arrière groupé)	- corps cassé <45° - flexion des jambes <45° - rotation <90° - rotation >270°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante Rotation incomplète

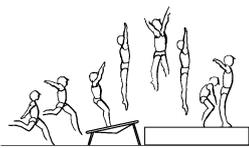
A ces fautes, il faut ajouter les fautes de tenue, les fautes d'amplitude et les fautes de réception

626. TABLEAUX DES DIFFICULTES (VALEUR DE BASE).

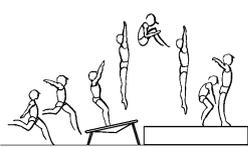
Sauts A (6 points).



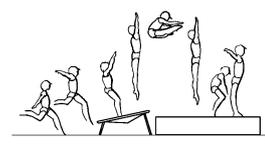
1. Saut vertical, jambes jointes, bras à la verticale haute. ↑



2. Saut vertical, bras X et jambes écartées.

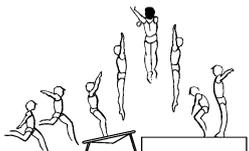


3. Saut vertical, groupé puis dégroupé (position des mains libre)

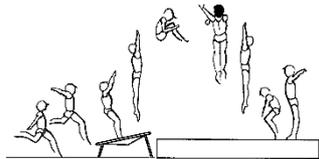


4. Saut carapé écarté, jambes tendues et horizontales (position des mains libre) ↙

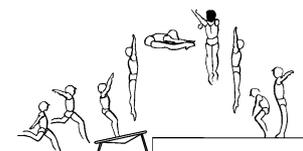
Sauts B (8 points).



1. Saut vertical, jambes jointes, avec demi-tour (position des bras libre). ↑ ↻

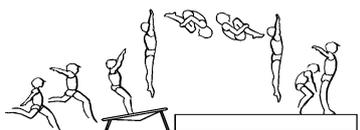


2. Saut vertical, groupé puis dégroupé (position des mains libre) ↙ ↻

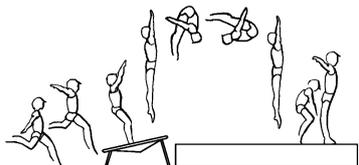


3. Saut carapé, jambes jointes et horizontales, avec demi-tour (position des mains libre) ↙ ↻

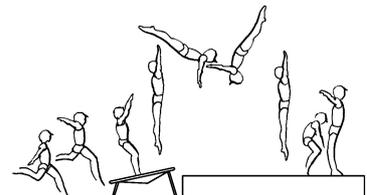
Sauts C (10 points).



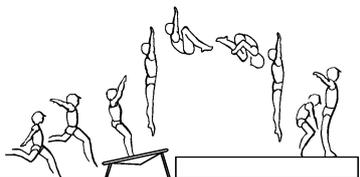
1. Salto avant groupé ↻



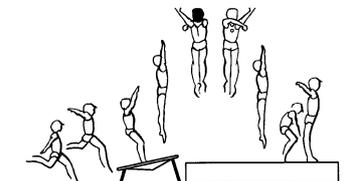
2. Salto avant carapé ↻



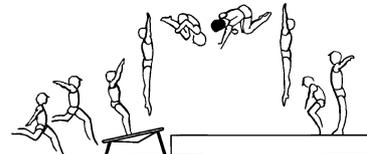
3. Salto avant tendu ↻



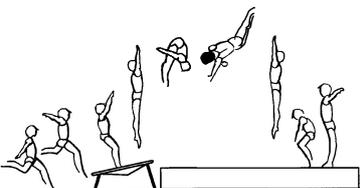
4. Salto arrière Auerbach ↻



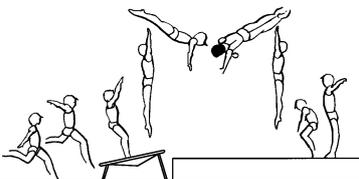
5. Saut vertical, jambes jointes, avec un tour (position des bras libre) ↑ ↻



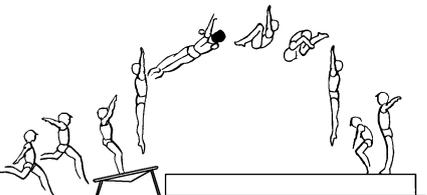
6. Salto avant groupé avec demi-tour. ↻ ↻



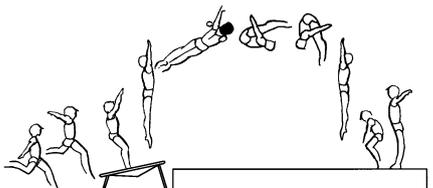
7. Salto avant carapé avec demi-tour ↻ ↻



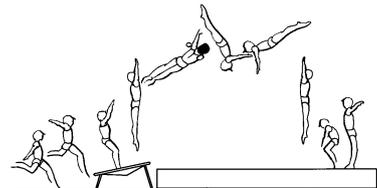
8. Salto avant tendu avec demi-tour ↻ ↻



9. Twist arrière groupé ↑ ↻ ↻



10. Twist arrière carapé ↑ ↻ ↻



11. Twist arrière tendu ↑ ↻ ↻