Fédération Sportive et Culturelle de France

PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE

GYMNASTIQUE FEMININE

SAISON 2020-2021

1. TABLE DES MATIÈRES

2. LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE FEMININE 2017-21 4

2.1 SON ROLE 4

2.2 CALENDRIER NATIONAL FSCF 5

2.3 CALENDRIER SCOLAIRE 2020-2021 6

3. REGLEMENT ADMINISTRATIF 6

3.1 CONCOURS 6

3.2 PRINCIPE D'ENGAGEMENT A UNE COMPETITION 7

4. CRITÈRES DE SÉLECTION POUR LE STAGE DE PERFECTIONNEMENT NATIONAL 8

4.1 SELECTION DES GYMNASTES AU STAGE NATIONAL 8

4.2 SELECTION DES ENTRAINEURS 8

4.3 STAGE NATIONAL - OBJECTIFS : 8

4.4 QUALIFICATIONS POUR LES COMPETITIONS INTERNATIONALES 8

5. POUSSINS 9

5.1 COMPETITIONS POUSSINS 9

5.2 POUSSINS LES BADGES 10

5.3 POUSSINS CHAMPIONNATS PAR EQUIPES 11

6. AINEES - JEUNESSES 13

6.1 CATEGORIE D'AGES 13

6.2 GENERALITES 14

6.3 LES COMPETITIONS 14

6.4 LES ETOILES 16

6.5 CHAMPIONNATS PAR EQUIPES 18

6.6 REPARTITION POUR LES COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSE 18

6.7 CAS SPECIAUX 20

7. NOTATION DES EXERCICES IMPOSES 20

7.1 CALCUL DE LA NOTE FINALE 20

7.2 VALEUR DES FAUTES ET PENALITES 21

7.3 AIDE – PRESENCE 21

7.4 ELAN SUPPLEMENTAIRE 22

7.5 CHUTE 22

7.6 ARRET 23

7.7 PARAGRAPHE NON EXECUTE OU EXECUTE EN PARTIE 23

7.8 2EME EXECUTION 24

7.9 ORDRE ET EXECUTION DES ELEMENTS 24

7.10 INVERSION 24

7.11 FAUTE DE TERMINOLOGIE OU OUBLI 24

7.12 ELEMENTS AU CHOIX 25

7.13 DEFINITION 25

7.14 ANNONCE DES DEGRES 26

7.15 NOTATION AU SAUT POUR LES COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSE 26
7.16 JURYS AUX AGRES 26
7.17 FEUILLES DE NOTATION 30
7.18 NOTE DE DISCIPLINE 30
8. AINEES - JEUNESSES PROGRAMME LIBRE 31
8.1 CATEGORIES D'AGES 31
8.2 GENERALITES 31
8.3 PRINCIPE DE BASE 31
9. CATEGORIE 2 32
9.1 PRINCIPE DE BASE 32
9.2 NOTATION 32
9.3 EXECUTION 32
10. CHAMPIONNAT DES ANCIENNES 33
10.1 DEFINITION 33
10.2 ENGAGEMENTS 33
10.3 EPREUVES 33
10.4 REGLES TECHNIQUES 33

2. LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE FEMININE 2017-21

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

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

Régions / Territoires	TITULAIRE	CORRESPONDANT
Auvergne-Rhône-Alpes	COLLOMB Christel DARBOURET Youri FLORES Germinal GRES Lionel	
Bourgogne-Franche-Comté	GROCHULSKA Corinne	
Bretagne		
Centre Val de Loire		
Hauts de France	APPELGHEM Michel HANSSENS Marie-Odile	
Grand Est	DIEBOLD Pierre	FONTAINE Fanny
Ile de France	MORICET Elisabeth	
Normandie	DENNEBOUY Catherine	
Nouvelle Aquitaine	MANIGAUD Justine MANIGAUD Marie	
Occitanie		
PACA		
Pays de Loire	HARDOUIN Olivia JEAN Elisabeth LE RAY Jean-Marc	

2.1 SON ROLE

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

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

2.2 CALENDRIER NATIONAL FSCF

MANIFESTATION	DATE	LIEU
Coordination gymnique +coordination mixte + commission nationale	25, 26 et 27 septembre 2020	PARIS
Séminaire des formateurs (cadres et juges)	31 octobre et 01 novembre 2020	SAINTE-FOY-LES-LYON (69)
Congrès fédéral	28 et 29 novembre 2020	BERGERAC (24)
1er tour des coupes nationales	5 et 6 décembre 2020	dans les comités régionaux
Commission nationale	12 et 13 décembre 2020	PARIS
Rencontre responsables techniques	9 janvier 2021	PARIS
Examen écrit juge : - **"Libre"** - **"6ème degré"**	30 et 31 janvier 2021	Dans les zones et les régions
Examen juge fédéral formateur	30 et 31 janvier 2021	PARIS
1/2 Finales des coupes nationales	23 et 24 janvier 2021	Dans les zones
Coordination gymnique +coordination mixte + commission nationale	5, 6 et 7 février 2021	PARIS
Assises de Printemps	20 et 21 mars 2021	CLERMONT FERRAND (63)
Finales des coupes nationales	27 et 28 mars 2021	AIRE SUR ADOUR (40)
Trophée fédéral	10 et 11 avril 2021	LIMOGES (87)
Examen de juge : - **"2ème échelon" (écrit et pratique)** - **"6ème degré" (pratique)**	17 et 18 avril 2021 OU 24 et 25 avril 2021	Dans les régions
Commission nationale	8 et 9 mai 2021	PARIS
Championnat national Individuel	29 et 30 mai 2021	PLOUFRAGAN (22)
Examen pratique de juge "Libre"	30 Mai 2021	PLOUFRAGAN (22)
Championnat national par équipes "F - F1"	A confirmer	BRUZ (35)
Championnat national par équipes "F2"	A confirmer	TOUL (54)
Championnat national par équipes "F3"	A confirmer	ARNAS (69)

2.3 CALENDRIER SCOLAIRE 2020-2021

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Zones	Besançon - Bordeaux – Clermont-Ferrand - Dijon - Grenoble - Limoges - Lyon - Poitiers	Aix - Marseille - Amiens - Caen - Lille - Nancy - Metz - Nantes - Nice - Orléans - Tours - Reims - Rennes - Rouen Strasbourg	Créteil - Montpellier - Paris - Toulouse - Versailles
Rentrée 2020	1 septembre 2020		
Toussaint 2020	Du samedi 17 octobre 2020 au lundi 2 novembre 2020 matin		
Noël 2020	Du samedi 19 Décembre 2020 au lundi 4 Janvier 2021 matin		
Vacances “Hiver 2021”	Du samedi 6 février au lundi 22 février matin	Du samedi 20 février au lundi 8 mars matin	Du samedi 13 février au lundi 1er mars
Vacances “Printemps 2021”	Du samedi 10 avril au lundi 26 avril matin	Du samedi 24 avril au lundi 10 mai matin	Du samedi 17 avril au lundi 3 mai matin
Eté 2021	6 Juillet 2021		

3. REGLEMENT ADMINISTRATIF

3.1 CONCOURS

3.1.1 CONCOURS DEPENDANT D’UN COMITE DEPARTEMENTAL OU REGIONAL

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

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

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

3.1.2 CONCOURS DEPENDANT DE LA FEDERATION

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

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

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

3.2 PRINCIPE D'ENGAGEMENT A UNE COMPETITION

3.2.1 CONDITIONS GENERALE D'ENGAGEMENT

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

3.2.2 CONDITIONS D'ENGAGEMENT HORS CIRCONSCRIPTION

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

3.2.3 DROITS D'ENGAGEMENT

Les associations doivent s'acquitter des droits d'engagement lors de l'envoi des questionnaires techniques et administratifs.
Les engagements tardifs (envoi des questionnaires hors délais) ne sont acceptés que dans la mesure des possibilités d'organisation.

3.2.4 MODIFICATIONS DES ENGAGEMENTS

Les demandes de changement de catégorie doivent être formulées au moins 10 jours avant le concours. Elles ne sont acceptées qu'en fonction des places disponibles et des horaires établis.
Les modifications d'engagement effectuées le jour du concours sans accord préalable de la commission technique concernée donnent lieu aux pénalités suivantes déduites par le secrétariat de la compétition.

4. CRITÈRES DE SÉLECTION POUR LE STAGE DE PERFECTIONNEMENT NATIONAL

4.1 SELECTION DES GYMNASTES AU STAGE NATIONAL

La liste est établie en septembre de l'année « N » en fonction de la participation et des résultats des gymnastes lors de la saison N-1 à l'occasion de la finale des coupes nationales et du championnat national individuel dans le respect des critères suivants :

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

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

4.2 SELECTION DES ENTRAINEURS

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

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

4.3 STAGE NATIONAL - OBJECTIFS :

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

4.4 QUALIFICATIONS POUR LES COMPETITIONS INTERNATIONALES

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

5. POUSSINS

5.1 COMPETITIONS POUSSINS

5.1.1 CATEGORIE D'AGES

Poussins (filles et garçons)	Nés en 2011, 2012, 2013 et 2014
Le surclassement de "Poussins" en "Jeunesses" est interdit	

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

5.1.2 GENERALITES

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

5.1.3 VALEUR DES EXERCICES

		1er	2ème	3ème	4ème	5ème
POUSSINS	**NOTE D**	**4 points**	**5 points**	**de 5.5 à 6.5 points**	**de 7 à 8,5 points**	**de 9 à 10 points**
	NOTE E	*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*
NOTE FINALE		**14 points**	**15 points**	**de 15.5 à 16.5 points**	**de 17 à 18,5 points**	**de 19 à 20 points**

5.1.4 TENUE VESTIMENTAIRE DES GYMNASTES

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

- Justaucorps identiques pour toutes les gymnastes d'une même équipe (les marques de fabrication peuvent être différentes).
- Justaucorps en tissu non transparent, avec ou sans manches.
- Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées.
- L'échancrure ne doit pas dépasser l'aine.

- Les justaucorps style danse, ne sont pas autorisés.
- Le port de bijoux (bracelet, collier, montre) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) sont autorisées.
- Le port du strapping (bandage) est autorisé.
- Le port des maniques est autorisé.
- Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé.
- Le port de l'écusson n'est pas obligatoire. Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps.
- Pour les garçons : short et tee-shirt en harmonie avec la tenue des filles composant l'équipe.

5.2 POUSSINS LES BADGES

5.2.1 DEFINITION

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

5.2.2 EPREUVES

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

5.2.3 NOTATION

- Pour les poussins, l'objectif principal doit être l'acquisition de bonnes habitudes :
  - découverte des éléments gymniques et acrobatiques de base,
  - acquisition des techniques de base,
  - correction des attitudes,

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

5.2.4 BADGES

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

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

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

5.2.5 CAS SPECIAUX

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

5.3 POUSSINS CHAMPIONNATS PAR EQUIPES

5.3.1 DEFINITION

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

5.3.2 EPREUVES

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

5.3.3 CATEGORIES ET CLASSEMENT

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

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

5.3.4 NOTATION

- Pour les poussins, l'objectif principal doit être l'acquisition de bonnes habitudes :
  - découverte des éléments gymniques et acrobatiques de base
  - acquisition des techniques de base
  - correction des attitudes

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

5.3.5 FEUILLES DE NOTATION

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

- le degré effectué
- la note D, la moyenne des notes E et la note finale obtenue

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

5.3.6 CAS SPECIAUX

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

5.3.7 NORME DES AGRES

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
POUSSINS			
• hauteur : 1.00 m • tapis : 12 à 20 cm d'épaisseur • tremplin : simple, double, mini trampoline ou trampo-tremp.	• Réglage possible des 2 barres. • Barres à câbles (grands écarteurs : 1,80m maxi) ou barres traditionnelles (porte mains ronds) selon les degrés. • tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré • tapis : 12 à 20 cm d'épaisseur	• hauteur : Elle se mesure à partir du sol : 1.00 m • tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré • tapis : 12 à 20 cm d'épaisseur	• bandes de tapis : • Longueur : 8 à 10m • largeur : 1.20 à 2 m • H = 6 cm mini

REMARQUES :

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

6. AINEES - JEUNESSES

6.1 CATEGORIE D'AGES

Jeunesses	Nées en 2007, 2008, 2009 et 2010
Aînées	Nées en 2006 et avant
Le surclassement de "Jeunesses" en « Ainées » est interdit. Cependant une jeunesse peut participer à une compétition par équipes en catégorie aînées dans les limites de l'article 6.6.1	

6.2 GENERALITES

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

Les gymnastes ont le choix entre plusieurs exercices imposés évolutifs adaptés aux jeunesses et aînées. Ces exercices sont conçus par des cadres techniques et validés par la commission nationale de gymnastique féminine.

6.3 LES COMPETITIONS

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

6.3.1 TENUE VESTIMENTAIRE DES GYMNASTES

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

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

6.3.2 NORME DES AGRES

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
AÎNÉES			

• hauteur : 1.25 m
• tapis :
  • H = 20 cm,
  • L = 4 m
• tremplin : 1 simple sauf consignes particulières pour certains degrés
	• hauteur : elle se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre :
	  • BI : 1.70 m,
	  • BS : 2.50 m
	• écart (BI à BS) :
	  • maxi : 1.80 m
	  • mini : 60 cm
	• tapis : 20 cm (si tapis de 12 cm, les BA et BS sont baissées de 5 cm)
	• tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré
		• hauteur : Elle se mesure à partir du sol :
		  • 1.25 m si tapis 20 cm
		  • 1.20 m si tapis 12 cm
		• tremplin : 1 simple
			• bandes de tapis :
			  • Longueur : 14 à 16m (pour les 6ème degré)
			  • largeur : 1.20 à 2 m
			  • H = 6 cm mini ou piste dynamique (tapis : 3 à 4 cm)

JEUNESSES			

• hauteur : 1.10 m
• tapis : idem aînées
• tremplin : idem aînées
	• hauteur : idem aînées
	• écarts : idem aînées
	• tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré
		• hauteur : Elle se mesure à partir du sol :
		  • 1.15 m si tapis 20 cm
		  • 1.10 m si tapis 12 cm
		• tremplin : 1 simple
			• bandes de tapis :
			  • L = 12 à 14 m
			  • l = 1.20 m à 2 m
			  • H = 6 cm mini ou piste dynamique (tapis : 3 à 4 cm)

AÎNÉES ET JEUNESSES			

• course :
  • 20 m max du 1er au 4ème degré
  • 25 m maxi à partir du 5ème degré)
  • double décamètre à l'aplomb de la face avant de l'agrès
		Aux Barres Asymétriques :
		• une gymnaste dont les pieds ou le bassin touchent le tapis, à la suspension sous une barre, a le droit de monter les barres de **5 cm maxi** (si le matériel le permet et après autorisation du responsable des juges)*
		• les gymnastes ont le droit de modifier la hauteur des barres au 1er et 2ème degré en fonction de leur taille.
		• les barres doivent être remises à la hauteur réglementaire.	

REMARQUES :

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

6.4 LES ETOILES

6.4.1 DEFINITION

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

6.4.2 EPREUVES

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

6.4.3 OBTENTION DES ETOILES

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

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

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

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

- La 1ère étoile s'adresse uniquement aux Jeunesses.
- La 6ème étoile s'adresse uniquement aux Aînées.
- Les gymnastes ont la possibilité de passer plusieurs étoiles dans la même saison mais pas durant la même compétition.
- Les étoiles sont valables 3 ans (2017-2018-2019) pour les compétitions 2020.
- Les étoiles peuvent être aussi validées lors d'une compétition départementale ou régionale.

6.4.4 DECLARATION DES RESULTATS

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

- le nombre de gymnastes inscrites et reçues
- un bordereau récapitulatif par association
- les originaux des attestations individuelles des gymnastes reçues
- les copies des attestations sont remises à la candidate et à son association

6.4.5 CAS SPECIAUX

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

6.5 CHAMPIONNATS PAR EQUIPES

6.5.1 DEFINITION

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

6.5.2 EPREUVES

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

6.5.3 CONTROLE DES LICENCES

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

Les gymnastes sont obligatoirement numérotées comme suit :

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

6.6 REPARTITION POUR LES COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSE

Les associations prenant part aux compétitions par équipes aînées ou jeunesses se présenteront à leur choix dans une des catégories suivant le tableau ci-après.
Il n'est pas nécessaire que la répartition des gymnastes, par degré, soit égale à chaque agrès. Chaque gymnaste peut donc effectuer des degrés différents en changeant d'agrès.

6.6.1 CONVENTIONS PARTICULIERES

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

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

Ces gymnastes :

- effectuent au maximum le 5ème degré,
- respectent les normes d'agrès aînées,
- exécutent le « Mouvement d'Ensemble » aînée.

6.6.2 TABLEAU DE REPARTITION

6.6.2.1 AINEES

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

Les 8 meilleures notes seront prises en compte pour effectuer le classement dont obligatoirement les notes correspondant au minimum imposé dans la limite des maxima autorisés.

6.6.2.2 JEUNESSES

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

6.6.3 CATEGORIES ET CLASSEMENT

Les comités départementaux et régionaux sont habilités à **modifier ou supprimer**, en partie ou en totalité, les **catégories** définies par l'instauration de minima/maxima des degrés exigibles par agrès pour les catégories départementales ou régionales.
Ces modifications ou suppressions doivent être communiquées aux associations concernées avant le **1er septembre de la saison en cours**. Au-delà de cette date, le règlement de la saison précédente est tacitement reconduit.
Un classement est établi par catégorie.
Il est déterminé par le total des points obtenus aux 4 agrès et au « Mouvement d'Ensemble ».
Le nombre de notes retenues par agrès correspond au nombre de gymnastes minimum pouvant être engagées par catégorie en prenant en priorité et obligatoirement les notes du minimum imposé par degré.

6.7 CAS SPECIAUX

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

7. NOTATION DES EXERCICES IMPOSES

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

7.1 CALCUL DE LA NOTE FINALE

Note Finale = Note D + Note E

Note D : de 4 à 13 points : Valeur des éléments contenus dans les imposés : variable suivant le degré (voir particularités sur certains degrés notamment lorsqu'il existe des options).
Note E : 10 points – déductions des fautes générales et techniques propres à chaque agrès et degré.

		1er	2ème	3ème	4ème	5ème	6ème
AÎNÉES	**NOTE D**		**5 points**	**5.5 ou 6 points**	**7.5 ou 8 points**	**9.5 ou 10 points**	**13 points**
	NOTE E		*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*
JEUNESSES	**NOTE D**	**4 points**	**5 points**	**5.5 ou 6 points**	**7.5 ou 8 points**	**9.5 ou 10 points**	
	NOTE E	*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*	
NOTE FINALE		**14 points**	**15 points**	**de 15.5 à 16 points**	**De 17 à 18 points**	**de 19.5 à 20 points**	**23 points**

La note finale est obtenue en faisant la moyenne des **notes E** des 2 juges + la **note D.**
La note E est exprimée en centièmes (sans arrondir au 1/10e supérieur).

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

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

7.2 VALEUR DES FAUTES ET PENALITES

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

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

Les fautes générales ont des valeurs différentes selon leur importance :

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

7.3 AIDE – PRESENCE

	Barres, Poutre et Sol	Saut
AIDE	*Touche de la gymnaste*	
	en cours d'exercice et/ou à la sortie ⇓ • **Sur un élément coté : perte de la valeur de la difficulté sur la note D et des 3 points sur la note E** • **Sur l'élément principal dans un paragraphe non coté : perte de 0.80 pt sur la note E**	pendant le saut ⇓ **Saut nul**

NOTA :

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

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

7.4 ELAN SUPPLEMENTAIRE

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

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

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

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

7.5 CHUTE

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

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

Quand l'élément est reconnu :

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

Quand l'élément est tenté :

- **La gymnaste ne recommence pas :**
  - perte de la valeur de l'élément sur la **note D**
  - **- 1.00 pt** de chute et fautes générales sur la **note E**

- **La gymnaste recommence et l'élément est reconnu :**
  - élément compatibilisé en **note D**
  - **- 1.00 pt** de chute et fautes éventuelles sur la 2ème exécution sur la **note E**

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

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

- Barres : 30 secondes
- Poutre : 10 secondes

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

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

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

7.6 ARRET

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

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

	Exigence : arrêt obligatoire	Pénalité pour non-respect
Position TENUE	2 secondes minimum	**0.30 pt**

7.7 PARAGRAPHE NON EXECUTE OU EXECUTE EN PARTIE

- Pour un paragraphe comportant un élément coté :
  - perte de la valeur de l'élément coté sur la **note D** et pénalité de 3 points sur la **note E** si celui- ci n'est pas exécuté ou est aidé
  - pénalité de 0.10 point pour faute de texte sur la **note E** pour chaque tiret du paragraphe non exécuté ou exécuté partiellement avec un maximum de 0.80 point

- Pour un paragraphe ne comportant aucune cotation :
  - paragraphe nommé « chorégraphie » :
    - pénalité de 0.80 point sur la **note E** pour un paragraphe entier non exécuté, quelque soit le nombre de tirets
    - pénalité de 0.10 point sur la **note E** pour chaque tiret du paragraphe non exécuté ou exécuté partiellement avec un maximum de 0.80 point par paragraphe
  - paragraphe avec un autre intitulé que « chorégraphie » :
    - pénalité de 0.80 point sur la **note E** pour l'élément principal du paragraphe non exécuté
    - pénalité de 0.80 point sur la **note E** pour un paragraphe entier non exécuté
    - pénalité de 0.10 point sur la **note E** pour chaque tiret du paragraphe non exécuté ou exécuté partiellement avec un maximum de 0.80 point par paragraphe

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

7.8 2EME EXECUTION

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

- recommencer en totalité son mouvement : la note de la 1ère exécution est annulée

  OU

- ne pas recommencer son mouvement : la note de la 1ère exécution est conservée

7.9 ORDRE ET EXECUTION DES ELEMENTS

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

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

7.10 INVERSION

Les exercices imposés peuvent être inversés en totalité ou en partie (sauf aux Mouvements d'Ensemble), mais les directions ne peuvent être modifiées.
Un pas en plus ou en moins est accepté en cas d'inversion à la poutre et au sol, sauf dans les liaisons d'éléments où figurent le terme « sans arrêt ».

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

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

7.11 FAUTE DE TERMINOLOGIE OU OUBLI

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

7.12 ELEMENTS AU CHOIX

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

En cas de chute lors de la 1ère exécution :

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

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

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

7.13 DEFINITION

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

7.14 ANNONCE DES DEGRES

Les gymnastes sont responsables de l'annonce des numéros des degrés qu'elles exécutent.

mauvaise annonce du degré (aînées et jeunesses) : pour tous les agrès (sauf saut 6ème)	notation du degré exécuté (note D) et pénalité **0.80 point** sur note E
mauvaise annonce du saut (jeunesses et Aînées sauf saut 6ème degré) **:** *Exemple :* • *1er saut annoncé : 3ème degré, saut exécuté : 2ème degré. Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur intervient alors et demande la nullité du saut. Au 2ème saut, la gymnaste peut annoncer un 3ème et réaliser un 3ème degré. Après la demande de nullité du saut, il ne reste que 2 courses et 1 saut à la gymnaste.* • *1er saut annoncé : 3ème degré, saut exécuté : 2ème degré. Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur ne dit rien. Le juge note le 2ème degré et pénalise de **0.80 pt pour mauvaise annonce du saut.** La gymnaste est obligée d'effectuer un 2ème degré pour le second saut car les 2 sauts doivent être identiques. Si elle réalise un 3ème degré, son deuxième saut ne sera pas noté et elle n'a plus d'essai autorisé.*	Si au 1er saut, la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.
pas d'annonce du saut :	le juge ne laisse pas la gymnaste effectuer un saut avant de connaître son degré.

7.15 NOTATION AU SAUT POUR LES COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSE

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

La meilleure moyenne est retenue comme Note Finale.

7.16 JURYS AUX AGRES

Nombre de juges par agrès : 2 au minimum
Nombre de juges au mouvement d'Ensemble : 6

Placement des juges :

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

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

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

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

7.17 FEUILLES DE NOTATION

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

- le degré effectué
- la note D
- la moyenne des notes E
- la Note Finale obtenue

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

7.18 NOTE DE DISCIPLINE

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

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

8. AINEES - JEUNESSES PROGRAMME LIBRE

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

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

8.1 CATEGORIES D'AGES

Benjamine	Minime	Cadette	Junior	Senior
2009-2010	2007-2008	2005 - 2006	2003 - 2004	2002 et avant

8.2 GENERALITES

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

8.3 PRINCIPE DE BASE

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

8.3.3 VALEUR DE DIFFICULTES

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

8.3.4 EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

Chaque exigence réalisée vaut 0.50 pt.

8.3.4.1 BARRES

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

8.3.4.2 POUTRE

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

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

- 3 gymniques
- 3 acrobaties
- et deux au choix

8.3.4.3 SOL

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

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

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

- 3 gymniques
- 3 acrobaties
- et deux au choix

9. CATEGORIE 2

9.1 PRINCIPE DE BASE

Compétitions organisées seulement sur le plan départemental et régional.
Les valeurs des éléments et les critères de notation sont définis dans le code FIG 2017-2020 et le code « Catégorie 2 » édité par la FSCF Edition 2017.

9.2 NOTATION

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

9.3 EXECUTION

Se référer aux feuilles de cotation.

10. CHAMPIONNAT DES ANCIENNES

10.1 DEFINITION

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

- Compétition organisée pour 5 candidates minimum.

10.2 ENGAGEMENTS

Les engagements doivent comporter les indications suivantes :

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

10.3 EPREUVES

- Les épreuves sont au nombre de 4 :
  - Saut
  - Barres asymétriques
  - Poutre
  - Sol

- Les gymnastes sont autorisées à n'effectuer que 3 agrès.

10.4 REGLES TECHNIQUES

- Règlement « Catégorie 2 »

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

Ces bonifications peuvent se cumuler.

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

SOMMAIRE POUSSINS

FORMATION PHYSIQUE 36

P1.1 Notation 37
P1.2 Exercice 37

TABLE DE SAUT 39

P2.1 tableau des fautes générales des imposées poussins en table de saut - Art 15 - 40
P2.2 Généralités 41
P2.3 exercices 41
P2.4 1er / 2ème et 3ème degré 42
P2.5 4ème degré par franchissement 43
P2.6 4ème et 5ème degré par renversement 44

BARRES ASYMÉTRIQUES 45

P3.1 tableau des fautes générales des imposées poussins en barres asymétriques - Art 15 - 46
P3.2 les balancers 48
P3.3 élements tentés / éléments reconnus 49
P3.4 comment lire une feuille d'imposé 50
P3.5 1er degré - 4pts 51
P3.6 2ème degré - 5pts 52
P3.7 3ème degré - 6pts 53
P3.8 4ème degré - 7 ou 8pts 55
P3.9 5ème A degré - 9 ou 10pts 57
P3.10 5ème B degré - 9 ou 10pts 59

POUTRE 61

P4.1 tableau des fautes générales des imposées poussins en poutre - Art 15 - 62
P4.2 élements tentés / éléments reconnus 64
P4.3 comment lire une feuille d'imposé 65
P4.4 1er degré - 4pts 66
P4.5 2ème degré - 5pts 68
P4.6 3ème degré - 6pts 70
P4.7 4ème degré - 8pts 73
P4.8 5ème degré - 10pts 76

SOL 79

P5.1 tableau des fautes générales des imposées poussins en SOL - Art 15 - 80
P5.2 élements tentés / éléments reconnus 82
P5.3 comment lire une feuille d'imposé 83
P5.4 1er degré - 4pts 84
P5.5 2eme degré - 5pts 85
P5.6 3eme degré - 5.5 ou 6pts 87
P5.7 4eme degré - 7.5 ou 8pts 90
P5.8 5eme degré - 9.5 ou 10pts 93

SOMMAIRE JEUNESSES-AÎNÉES

MOUVEMENT D'ENSEMBLE JEUNESSES 96

J1.1 Généralités 97
J1.2 Notation - 6 juges 97
J1.3 Alignement 97
J1.4 Coefficients 97

MOUVEMENT D'ENSEMBLE AÎNÉES 102

A1.1 Généralités 103
A1.2 Notation - 6 juges 103
A1.3 Alignement 103
A1.4 Coefficients 103

TABLE DE SAUT 109

JA2.1 tableau des fautes générales des imposées jeunesses et aînées en table de saut - Art 15 - 110
JA2.2 Généralités 111
JA2.3 exercices 111
JA2.4 1er / 2eme et 3eme degré 112
JA2.5 3eme 4eme et 5eme degré par renversement 113

BARRES ASYMÉTRIQUES 114

JA3.1 tableau des fautes générales des imposées jeunesses et aînées en barres asymétriques - Art 15 - 115
JA3.2 les balancers 117
JA3.3 élements tentés / éléments reconnus 118
JA3.4 comment lire une feuille d'imposé 119
JA3.5 1er degré - 4pts 120
JA3.6 2eme degré - 5pts 121
JA3.7 3ème degré - 6pts 122
JA3.8 4ème degré - 8pts 124
JA3.9 5ème A degré - 10pts 127
JA3.10 5ème B degré - 10pts 129

POUTRE 131

JA4.1 tableau des fautes générales des imposées jeunesses et aînées en poutre - Art 15 - 132
JA4.2 élements tentés / éléments reconnus 134
JA4.3 comment lire une feuille d'imposé 136
JA4.4 1er degré - 4pts 137
JA4.5 2eme degré - 5pts 139
JA4.6 3eme degré - 6pts 141
JA4.7 4eme degré - 8pts 144
JA4.8 5eme A degré - 10pts 146
JA4.9 5eme B degré - 10pts 151

SOL 155

JA5.1 tableau des fautes générales des imposées jeunesses et aînées en SOL - Art 15 - 156
JA5.2 élements tentés / éléments reconnus 158
JA5.3 comment lire une feuille d'imposé 159
JA5.4 1er degré - 4pts 160
JA5.5 2eme degré - 5pts 163
JA5.6 3eme degré - 5.5 ou 6pts 166
JA5.7 4eme degré - 7,5 ou 8Pts 170
JA5.8 5eme degré - 9,5 ou 10Pts 174

6EME DEGRÉ 179

A6.1 Décomposition de la note 180
A6.2 Généralités 180
A6.3 Difficultés - 9.00 pts 180
A6.4 Exigences de Composition : E.C. - 2.50 pts 181
A6.5 Bonification - 1.50 pt 181
A6.6 Exécution - 10 pts 181
A6.7 tableau des fautes générales applicables aux mouvements 6eme degrè 182
A6.8 Saut 185
A6.9 Barres Asymétriques 189
A6.10 poutre 194
A6.11 sol 200
A6.12 directives techniques pour les 6eme degrés (Difficultés 6eme et Autres Difficultés) 205
Notation. 6ème degré - Barres Asymétriques - N° Gym : 208
Notation. 6ème degré - POUTRE - N° Gym : 209
Notation. 6ème degré - SOL - N° Gym : 210

ANNEXES 211

IMPOSÉS POUSSINS

FORMATION PHYSIQUE

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

Fédération Sportive et Culturelle de France

P1. FORMATION PHYSIQUE

P1.1 NOTATION

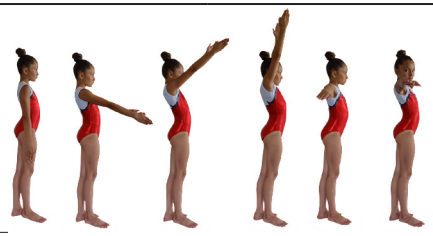
Sur 10 points moins les pénalités pour faute d'exécution ou autres décrites ci dessous

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

P1.2 EXERCICE

Position initiale :
Départ au siège, buste droit, jbe G tendue pointe de pied en extension, jbe D pliée par dessus genou G pied pointé à coté du genou, bras à l'oblique AR basse doigts pointés au sol, tête droite, profil G côté juges
4 temps d'introduction
La formation physique ne peut être inversé ni en totalité, ni en partie.

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

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

IMPOSÉS POUSSINS
TABLE DE SAUT

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

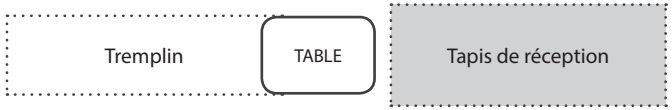
P2. TABLE DE SAUT

P2.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN TABLE DE SAUT - ART 15 -

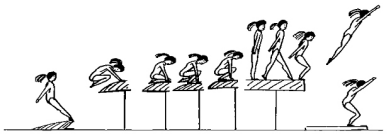
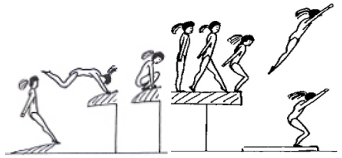
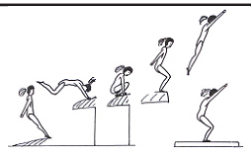
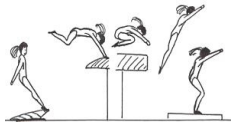
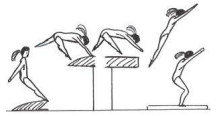
FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Pas de pose de mains sur la table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

P2.2 GÉNÉRALITÉS

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



P2.3 EXERCICES

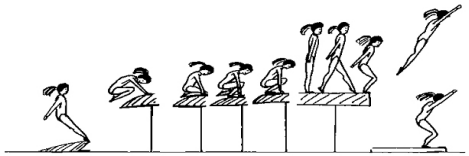
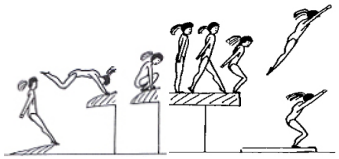
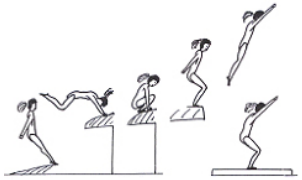
1er degré 1 ou 2 tremplins ou double tremplin Pose des genoux, puis des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical	**4 pts**		Avec ou sans élan, mains posées sur la table de saut Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains puis les genoux sur la table entre les prises Par élévation du bassin et appui des bras, poser alternativement (ou en même temps) les pieds entre les prises à la position accroupie Se redresser, marche jusqu'au bout de la table Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
2ème degré 1 ou 2 tremplins ou double tremplin Pose des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical	**5 pts**		Quelques pas d'élan Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies Se redresser, marche jusqu'au bout de la table Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
3ème degré 1 ou 2 tremplins ou double tremplin Pose des pieds et saut vertical	**6 pts**		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies Sans arrêt, saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
4ème degré 1 ou 2 tremplins ou double tremplin Franchissement groupé	**8 pts**		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes fléchies Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
Franchissement écart	**8 pts**		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes écartées Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
Mini trampoline ou Trampo-tremp Lune	**8,5 pts**		Appel des 2 pieds sur le mini-trampoline, ou trampo tremp, pour élever le corps tendu à l'ATR passager Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline
5ème degré 1 ou 2 tremplins ou double tremplin Lune	**10 pts**		Appel des 2 pieds sur le double tremplin ou tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres

P2. TABLE DE SAUT

P2.4 1ER / 2ÉME ET 3ÉME DEGRÉ

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

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

1ER DEGRÉ - 4PTS	2ÈME DEGRÉ - 5PTS	3ÈME DEGRÉ - 6PTS
		
Pose des genoux, puis des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical	Pose des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical	Pose des pieds et saut vertical

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
1er envol					
Rebond supplémentaire sur le tremplin (1er)	x				
Appui					
Déplacement des mains sur la table		x			
Pose alternative des genoux (1er) des pieds (2ème et 3ème)				x	
Manque de continuité (3ème)		x	x	x	
2ème envol					
Elévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
1 ou 2 pas avant le saut (3ème)					x
Réception					
Déviation par rapport à l'axe de réception		x	x		

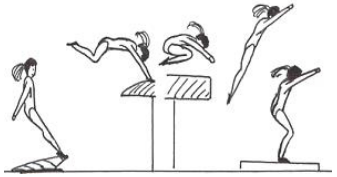
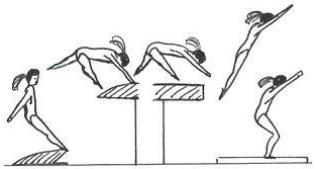
NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE

P2. TABLE DE SAUT

P2.5 4ÈME DEGRÉ PAR FRANCHISSEMENT

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

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

4ÈME DEGRÉ - 8PTS	4ÈME DEGRÉ - 8PTS
	
Franchissement groupé	Franchissement écart

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
1er envol					
Elévation du bassin insuffisante		x	x	x	
Appui					
Frôler la table avec les pieds			x		
Appui prolongé		x	x	x	
Passage en saut de flanc : les 2 jbes à D ou à G des prises					x
2ème envol					
Omission de redresser le corps avant la réception		x	x	x	x
Frôler la table de saut avec les fesses, le dos ou les pieds			x		
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos				x	
Arrivée assise sur la table de saut	Saut nul				
Réception					
Déviation par rapport à l'axe de réception		x	x		
Longueur insuffisante		x	x	x	

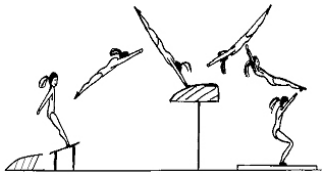
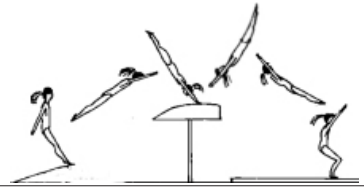
NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE

P2. TABLE DE SAUT

P2.6 4ÈME ET 5ÈME DEGRÉ PAR RENVERSEMENT

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

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

4ÈME DEGRÉ - 8PTS	5ÈME DEGRÉ - 10PTS
	
Lune mini trampoline ou trampo-tremp	Lune tremplin simple ou double

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

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

IMPOSÉS POUSSINS
BARRES ASYMÉTRIQUES

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN BARRES ASYMÉTRIQUES - ART 15 -

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

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN BARRES ASYMÉTRIQUES - ART 15 - (SUITE)

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

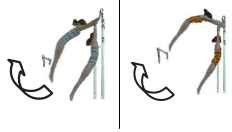
P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.2 LES BALANCERS

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

DESCRIPTIONS RAPIDES DES BALANCERS		
Balancers jbs fléchies (3ème et 4ème degré)	**Balancers** (4ème et 5ème degré)	
	 → Balancer avant	 ← Balancer arrière
- Epaules ouvertes - Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre - Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion)	- L'amplitude est pénalisée (pieds au min à hauteur de BI) - On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique. - Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR - L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS	

Qu'est ce qui donne l'amplitude ?
Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement.

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

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.3 ÉLEMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

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

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

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.4 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

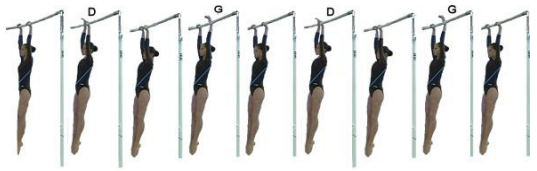
Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	**TITRE DU PARAGRAPHE**	**NOTE D**		
	Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **AVEC** une valeur donnée Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture Gras souligné : **élément coté** - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue*** 2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée ->* Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue	**X pts** à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en **gras soulignés** dans la 1ère colonne	**Dessins** des éléments décrits dans le paragraphe	• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). • ***Gras italique : conseil technique*** S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. • Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. **PRÉCISIONS :** • Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points. • Si un élément coté n'est pas reconnu : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. • Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **SANS** une valeur donnée Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue***			Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : • **Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :** pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. • **Si le paragraphe a un intitulé :** pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés
Note E : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale : Note D + Note E

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.5 1ER DEGRÉ - 4PTS

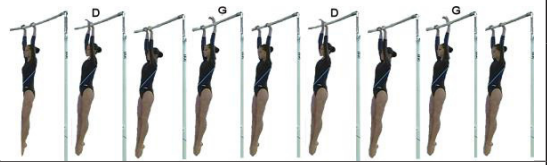
(le 1er degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 1.4) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension				EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	**Equerre groupée**	**1**		- Les cuisses doivent être à l'horizontale minimum
	• De la suspension BS, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l'**équerre groupée** • Etendre les jbes à la suspension			
1.2	**Déplacements en suspension**	**1**		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
	• **Déplacement latéral** en 4 prises (G, D, G, D)			
1.3	**Lâcher**			
	• De la suspension, lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			
1.4	**Saut à l'appui facial BI**	**1**		
	• Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur du bassin • **Sauter à l'appui facial** bras tendus			
1.5	**Rotation AV + sortie**	**1**		- Début de la rotation bras tendus puis flexion de bras autorisée - Descente continue
	• De l'appui facial BI, **rotation AV**, descente continue, corps groupé • Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres			

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.6 2ÈME DEGRÉ - 5PTS

(le 2eme degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

1 ou 2 tremplin(s), 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 2.3) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension				**EXIGENCES TECHNIQUES**
2.1	**Déplacements en suspension**	**0.5**		
	• **Déplacement latéral** en 4 prises (G, D, G, D)			- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
2.2	**Courbe AV, AR + Lâcher**	**1**		
	• Réaliser une **courbe AV**, **position tenue**, puis **courbe AR**, ***position tenue***	 **0.5 chq courbe**		- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois
	• Revenir à la suspension			
	• Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			
2.3	**Sauts à l'appui facial BI**	**1**		
	Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine	 **0.5**		
	• **Sauter à l'appui facial** bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt	 **0.5**		
	• **Sauter à l'appui facial** bras tendus (jbes en légère fermeture)			
2.4	**1/2 tour par couronné**	**1**		
	• Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal passager en effectuant un **1/4 de tour à G**			
	• Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un **1/4 de tour à G** pour s'établir à l'appui facial, dos à BS			
2.5	**Appui libre**	**1**		
	• Elan des jbes en AV puis en AR **à l'appui libre**, bras tendus			***- Bras tendus, bassin décollé, corps aligné***
	• Retour à l'appui facial BI			
2.6	**Rotation AV**	**0.5**		
	• **Rotation AV**, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical			- Début de la rotation bras tendus ***puis flexion autorisée des bras***
	• Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres			- La fermeture des jbes sur le buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical ***(descente contrôlée)***

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.7 3ÈME DEGRÉ - 6PTS

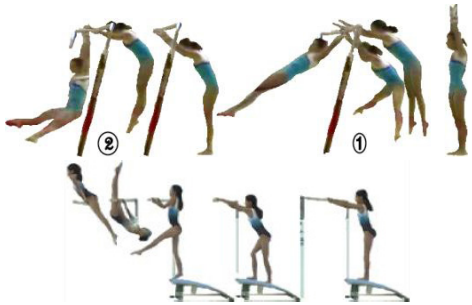
(le 3ème degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

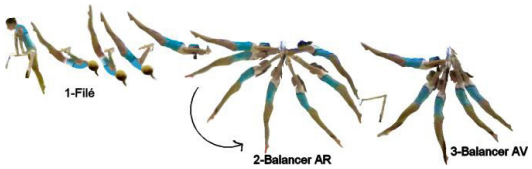
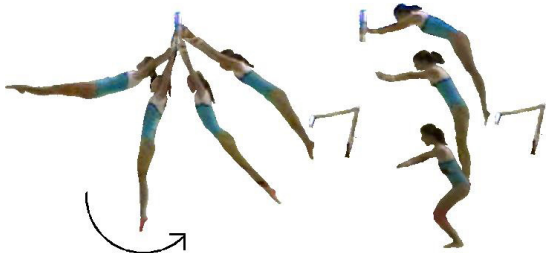
1 ou 2 tremplin(s), possibilité de modifier la hauteur de BI avant le début du mouvement et de déplacer le tremplin pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS L'entraîneur place la gymnaste à la suspension BS au paragraphe 3.6				**EXIGENCES TECHNIQUES**
3.1	**Balancers de bascule BI**	**1**		- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
	• Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un **balancer AV** jbes serrées puis **balancer AR** jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées			
3.2	**Renversement AR**	**1**		***- Flexion des bras : SP*** - Amener directement le bassin à la barre
	• Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un **renversement AR** et s'établir à l'appui facial BI			
3.3	**Tour facial AR**	**1**		***- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour **facial AR**			
3.4	**Appui libre (élan + sortie repoussé)**	**1**		***- Bras tendus à l'appui libre*** - Alignement du corps dans l'appui libre
	• Elan des jbes en AV puis en AR à **l'appui libre**, bras tendus, arrivée à la station face à BI			

3.5	**Balancers AV, AR, AV et AR jbes fléchies + lâcher**	**1**		- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre - Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV ***(dos rond, bassin en rétroversion)***
	• Sauter à la suspension BI, jbes fléchies et serrées pour effectuer des **balancers AV, AR, AV et AR** en maintenant les jbes serrées et fléchies • En fin de balancer AR, appuyer sur BI puis lâcher BI pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			
3.6	**1/2 tour à la suspension**	**0.5**		
	• Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée • **1/2 tour à la suspension** en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D			
3.7	**Courbe AV, AR, fouetté + lâcher**	**0.5**		
	• Par appui des bras, réaliser une courbe AV, ***position tenue***, puis courbe AR, ***position tenue*** • Réaliser un **fouetté** (courbes AV et AR dynamiques) • Revenir à la suspension • Lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

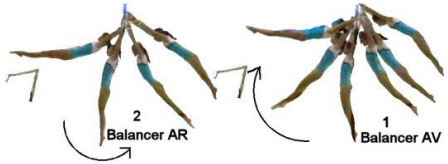
P3.8 4ÈME DEGRÉ - 7 OU 8PTS

	1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s). (déplacement du ou des tremplins autorisé) Départ : station face à BI et BS			EXIGENCES TECHNIQUES
4.1	Entrée **Balancers de bascule BI** OU **Bascule faciale**	**1**		Balancers de bascule - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR Renversement AR ***- Flexion des bras : SP*** - Amener directement le bassin à la barre
	Balancers de bascule BI • Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un **balancer AV**, jbes serrées puis **balancer AR**, jbes serrées ou écartées • Renversement AR, s'établir à l'appui			
		2		Bascule faciale - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	OU **Bascule faciale** • De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**			
4.2	**Balancer AV - Balancer AR jbes fléchies + lâcher**	**2**		- Bras tendus à l'appui libre - Alignement du corps à l'appui libre - Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre - Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV ***(dos rond, bassin en rétroversion)***
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre corps tendu, jbes fléchies, pour effectuer un **balancer AV**, puis un **balancer AR**, jbes serrées en fin de balancer AR, appuyer sur BI puis lâcher BI pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			

4.3	Tour facial AR BS	1		
	L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS, dos à BI • Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer **un tour facial AR**			- ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
4.4	**Filé - Balancer AR - Balancer AV**	**2**		
	• Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un **filé** (corps à l'horizontale) **balancer AR**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), **balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)			Filé ***- Bras tendus dans la bascule du corps*** - A la fin du filé : alignement complet du corps Balancers - Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules
4.5	**Balancer AR + Sortie (lâcher)**	**1**		
	• **Balancer AR**, jbes serrées ou écartées (talons serrés à hauteur de BI minimum) • En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis **lâcher BS** pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Fin du balancer AR pieds à hauteur de BI - Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV ***(dos rond, bassin en rétroversion)*** - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras - Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.9 5ÈME A DEGRÉ - 9 OU 10PTS

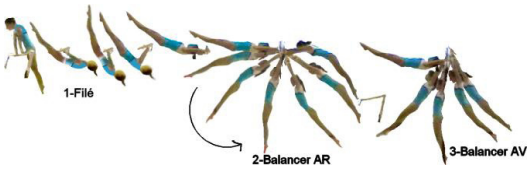
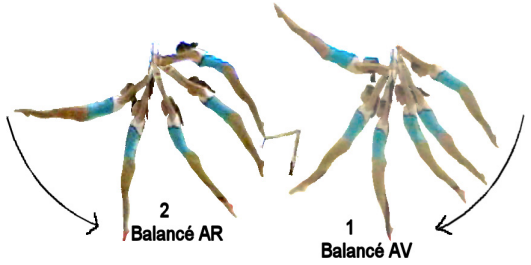
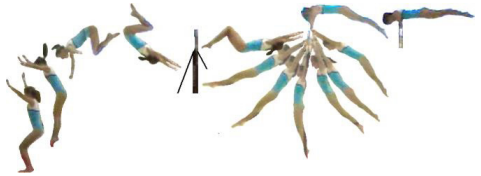
	1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS			EXIGENCES TECHNIQUES
5A.1	**Bascule faciale**	**2**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**			
5A.2	**Tour facial AR**	**1**		***- Tour AR enchaîné directement = SP*** ***- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			
5A.3	**Prise d'élan à l'appui libre**	**1.5**		- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : - A l'horizontale : 0.30 pt - Sous l'horizontale : 0.50 pt - Bras tendus
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à **l'appui libre** (45°) pour effectuer une sortie, réception à la station, jbes mi-fléchies			
5A.4	**Montée libre sur la BI**			***Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre***
	• Exemple : renversement AR et pose de pieds			
5A.5	**Balancer AV - Balancer AR**	**1.5**		- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI
	• Sauter à la suspension BS pour effectuer un **balancer AV**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV) puis un **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, talons serrés à hauteur de BI minimum			

5A.6	**Bascule faciale** OU **Renversement**	**2**		Bascule - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	Balancers de bascule • Effectuer une **bascule faciale BS**			
		1		Renversement ***- Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu***
	OU **Renversement** • Effectuer un **renversement AR à BS**			
5A.7	**Tour facial AR + sortie filée**	**2**		Tour facial AR ***- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite Filé ***- Bras tendus dans la bascule du corps*** - A la fin du filé : alignement complet du corps
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR** • Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer une **sortie filée** (corps à l'horizontale)			

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.10 5ÈME B DEGRÉ - 9 OU 10PTS

				EXIGENCES TECHNIQUES
	1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS			
5B.1	**Bascule faciale**	**2**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**			
5B.2	**Tour facial AR**	**1**		***- Tour AR enchaîné directement = SP*** ***- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			
5B.3	**Prise d'élan à l'appui libre**	**1.5**		- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : - A l'horizontale : 0.30 pt - Sous l'horizontale : 0.50 pt - Bras tendus
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre (45°) pour effectuer une sortie, réception à la station, jbes mi-fléchies			
5B.4	**Montée libre sur la BI**			***- Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre***
	• Exemple : renversement AR et pose de pieds			
5B.5	**Bascule faciale** OU **Renversement**	**2**		Bascule - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	Balancers de bascule • Effectuer une **bascule faciale BS**			
	OU **Renversement** • Effectuer un **renversement AR à BS**	**1**		Renversement ***- Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu***

5B.6	**Tour facial - Filé - Balancer AR - Balancer AV**	**1.5**		Tour facial AR ***- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite Filé ***- Bras tendus dans la bascule du corps*** - A la fin du filé : alignement complet du corps - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR** • Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un **filé** (corps à l'horizontale) **balancer AR**, jbes serrées ou écartées (talons serrés à hauteur de BI minimum), **balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)	**0.5**		
				
		1		
5B.7	**Balancer AR - Balancer AV + sortie Echappe groupée**	**2**		- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI Lâcher - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché
	• Balancer AR, jbes serrées ou écartées, talons serrés à hauteur de BI minimum • Balancer AV corps tendu • Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé de 360° **sortie échappe groupée**, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			

IMPOSÉS POUSSINS
POUTRE

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

P4. POUTRE

P4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN POUTRE - ART 15 -

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

P4. POUTRE

P4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN POUTRE - ART 15 - (SUITE)

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

P4. POUTRE

P4.2 ÉLEMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS POUSSINS	**TENTÉS :** Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	**RECONNUS :** Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ENTRÉES	Appui des 2 mains à l'appui	1er	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains à l'appui	2e	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui et début d'engagement de jbe libre au-dessus de poutre
	Poser main, par appui et impulsion élever jbe	3e	1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement de jbe libre
	Appui des 2 mains équerre en bout de poutre	4e - 5e	Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
SORTIES	Saut Vertical	1er	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
	Saut Vertical en AR	2e	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds face à la poutre
	Rondade	3e	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 jbes face à la poutre
	Saut de mains	4e - 5e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5e	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ACCROS	Position quadrupédique	1er	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	Placement de dos appui mains et pieds	2e	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux élévation du bassin
	Position de gainage	3e	début de fouetté et pose d'au moins 1 pied sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	Placement dos groupé	3e	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	5e	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé retour minimum1 pied sur poutre
	Souplesse Arrière	5e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
SAUTS	Vertical	2e - 3e - 4e	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	3e - 4e - 5e	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	En progression	3e	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
	Sissonne	5e	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriole	4e - 5e	Les 2 pieds quittent la poutre et début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied
PIVOTS	Sur 1 jbe (1/2 tour)	4e - 5e	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
ATR	Jbes écartées	3e - 4e	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
	Jbes serrées	4e - 5e	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre

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

P4. POUTRE

P4.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	**TITRE DU PARAGRAPHE**	**NOTE D**		
	Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **AVEC** une valeur donnée Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture Gras souligné : **élément coté** - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue*** 2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée ->. Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue	**X pts** à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en **gras soulignés** dans la 1ère colonne	**Dessins** des éléments décrits dans le paragraphe	• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). • ***Gras italique : conseil technique*** S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. • Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. **PRÉCISIONS :** • Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points. • Si un élément coté n'est pas reconnu : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. • Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **SANS** une valeur donnée Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue***			Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : • **Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :** pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. • **Si le paragraphe a un intitulé :** pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

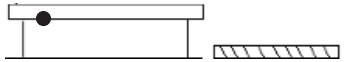
Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés
Note E : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale : Note D + Note E

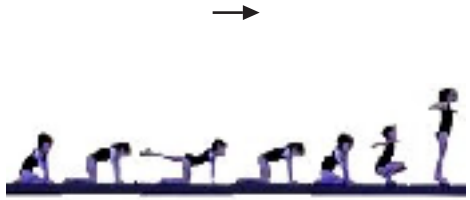
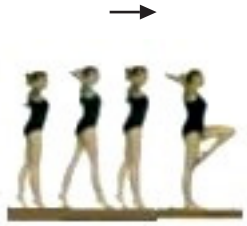
P4. POUTRE

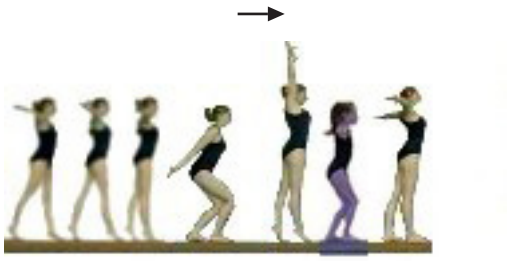
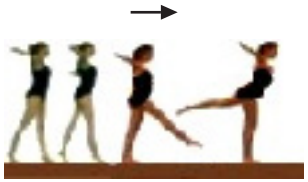
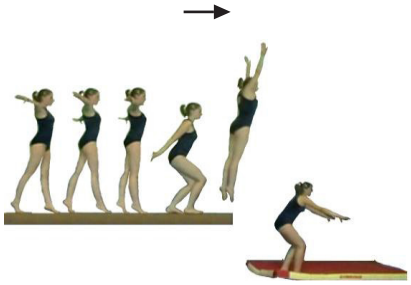
P4.4 1ER DEGRÉ - 4PTS

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

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



				EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	**Entrée**	**1**		- ***Jbe passée directement = SP***
	• **<u>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal</u>** (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale • Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond, puis revenir au siège transversal • Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons			
1.2	**Position quadrupédique**	**1**		- Dos plat à la position quadrupédique - Epaules au dessus des appuis - Alignement épaules-bassin-pointes
	• Déplacer les mains en AV pour s'établir à **<u>la position quadrupédique élever jbe G à l'horizontale AR,</u>** jbe tendue, pointe de pied en extension, ***position tenue*** • Revenir à la position quadrupédique, puis s'établir à la position à genoux assis-talons • Par appui des bras, s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), bras latéraux			
1.3	**Attitude**			- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
	• Se redresser à la station • 1 ou 2 pas • Pointer pied G à genoux D, ***position tenue***	// **A**		

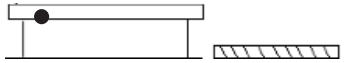
1.4	**Préparation de saut**	**0.5**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max ***- Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément*** - Elever les bras par l'AV
	• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • **Mi-flexion des jbes**, en abaissant les bras à l'oblique AR basse • **Extension des jbes sur 1/2 pointes** en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum • Mi-flexion des jbes, pieds à plat en abaissant les bras librement • Extension des jbes			
1.5	**Arabesque**	**0.5**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
	• 1 ou 2 pas • Poser 1 pied en AV jbe tendue • Elever jbe AR tendue • **Arabesque**, ***position tenue***			
1.6	**Sortie : saut vertical**	**1**		- Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max
	• Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre • Rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse • **Sortie saut vertical** en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres			

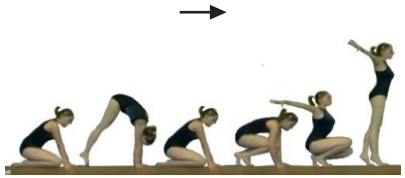
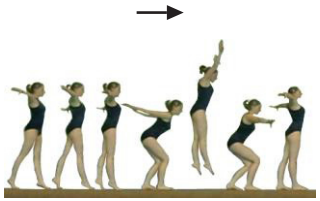
P4. POUTRE

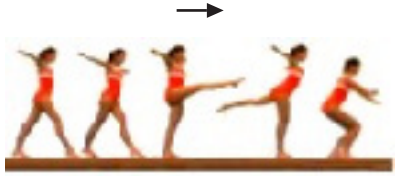
P4.5 2ÈME DEGRÉ - 5PTS

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

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



				EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	**Entrée**	**1**		- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
	• **<u>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal</u>** (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale • Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond puis revenir au siège transversal • Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons			
2.2	**Placement du dos**	**1**		- Les mains doivent être posées «collées» aux genoux - Epaules à la verticale des mains - L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)
	• Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension (**<u>placement du dos</u>**), ***position tenue*** • Revenir à genoux assis-talons, puis par appui des bras s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), dos droit, bras latéraux • Se redresser à la station			
2.3	**Saut vertical**	**1**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max ***- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception*** - Elever les bras par l'AV
	• 1 ou 2 pas, assembler les pieds • Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **<u>saut vertical</u>** en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station			

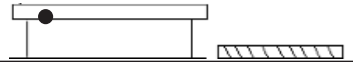
2.4	**Battements**	**0.5**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
	• 1 ou 2 pas, poser talon simultanément pointer pied en AV • Effectuer **un battement AV** à l'oblique AV basse • Poser pied AV, jbe tendue devant pied d'appui, effectuer **un battement AR**, jbe tendue à l'oblique AR basse minimum			
2.5	**Attitude**	**0.5**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max ***- Genou ouvert ou fermé : SP***
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale • Extension de la jbe d'appui, pied à plat, **pointer pied au genou**, bras à la verticale	**A**		
2.6	**Sortie : saut vertical en AR**	**1**		- Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max
	• Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre • Rassembler pied AR au pied AV • Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres • Mi-flexion des jbes en abaissant les bras à l'oblique AR basse • **Sortie saut vertical en AR** en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres			

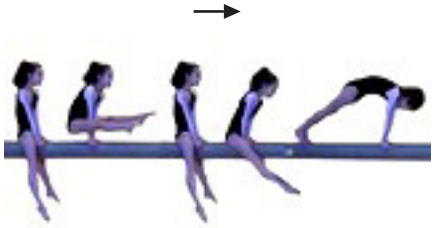
P4. POUTRE

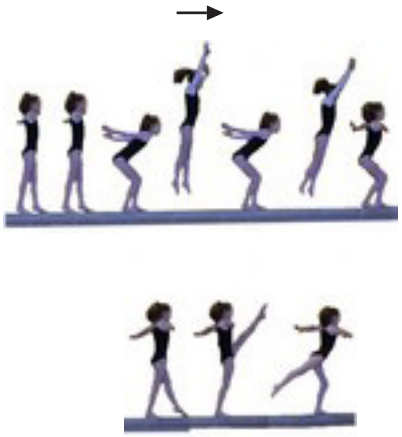
P4.6 3ÈME DEGRÉ - 6PTS

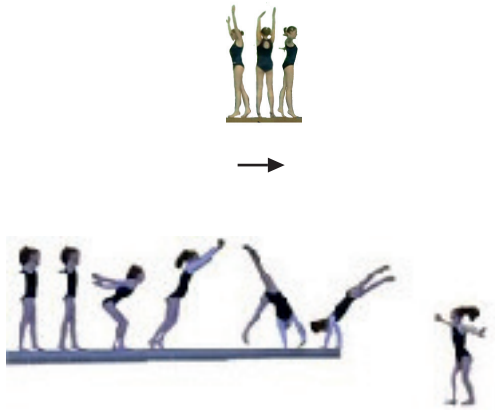
(le 3ème degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Tremplin oblique, au 3/4 de la poutre à l'opposé de la sortie
Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes



				EXIGENCES TECHNIQUES
3.1	**Entrée**	**1**		- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
	• **<u>Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au-dessus de la poutre par 1/2 à G, s'établir au siège transversal</u>** en déplaçant main G près de main D en prise radiale			
3.2	**Appui**	**0.5**		- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - ***Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position gainage*** - Epaules au dessus des mains
	• Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l'équerre passagère, puis revenir au siège transversal • Elever les jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin et les jbes tendues au dessus de la poutre pour s'établir à la **<u>position de gainage.</u>** pieds sur poutre, jbes tendues, bras tendus, dos rond, épaules au dessus des mains, regard sur poutre			
3.3	**Chorégraphie**			- ***Genou ouvert ou fermé : SP***
	• Par appui des bras et impulsion des jbes, s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux • Se redresser à la station • 1 ou 2 pas, avancer pied AV et basculer à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale • Extension de la jbe d'appui tendue, pointer pied au genou, bras à la verticale			

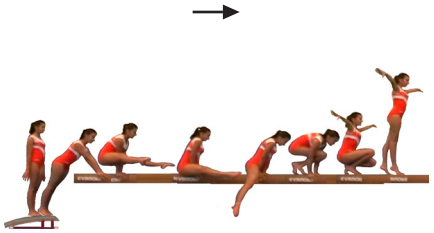
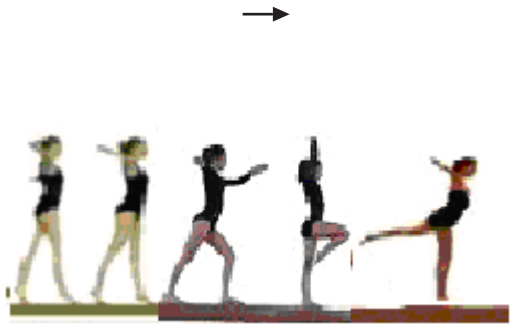
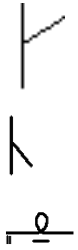
3.4	Sauts en liaison	1		
	• Abaisser les bras latéralement, 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **saut en progression**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • 1 ou 2 pas, effectuer un battement AV, jbe à l'horizontale minimum • Poser pied AV, élever jbe AR tendue (battement AR) • Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR tendue, bras latéraux, arabesque, ***position tenue***	 **0.5** **0.5** 		***- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception***
3.5	**Au choix : ATR jbes écartées ou placement du dos**	**1.5**		
	• 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres ATR jbes écartées • Avancer jbe G et basculer à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps • **ATR jbes écartées** • Revenir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps OU Placement du dos • 1 ou 2 pas • S'accroupir dos droit • Poser les mains sur poutre et par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un **placement du dos** • Revenir à la position accroupie, dos droit bras latéraux • Se redresser à la station	 **OU** 	 **OU** 	**ATR** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1ère jbe doit dépasser la verticale - Ecart < 90° : 0.30 pt ***- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre*** **Placement du dos** - Alignement mains-épaules-bassin - Angle : • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt

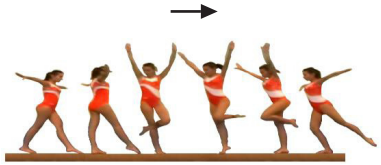
3.6	Saut écart antéropostérieur	0.5		
	• - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • - Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse, **saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres			***- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception*** - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Ecart : Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu
3.7	**Sortie : rondade**	**1.5**		
	• 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres, se placer en avançant ou en reculant • Sursaut, **sortie rondade**, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres			- La rondade doit être précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'envol doit se faire en courbe AV ***(= sans casser ni cambrer mais avec un dos rond)*** - Un envol doit être visible avant la réception

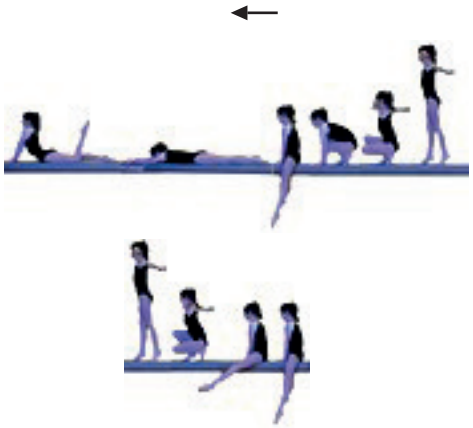
P4. POUTRE

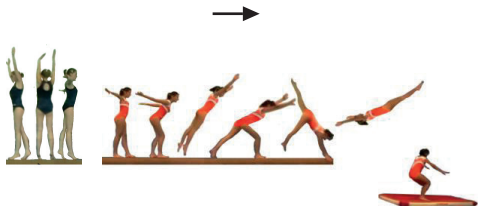
P4.7 4ÈME DEGRÉ - 8PTS

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

				EXIGENCES TECHNIQUES
4.1	**Entrée équerre écartée**	**1**		- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt ***- Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP***
	• **<u>Sauter à l'équerre écartée</u>**, ***position tenue*** • S'établir au siège transversal • Elan des jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux • Se redresser à la station			
4.2	**Chorégraphie**			***- Genou ouvert ou fermé : SP***
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale • Extension de la jbe d'appui tendue sur 1/2 pointe, pointer pied au genou, bras verticaux • Poser le talon de la jbe d'appui, dégager jbe tendue en AR, bras latéraux, arabesque, ***position tenue***			
4.3	**Saut écart antéropostérieur**	**1**		***- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception*** - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Ecart : Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu
	• 1 pas, poser talon et simultanément pointer pied en AV, battement AV au dessus de l'horizontale, poser pied AV, jbe tendue, battement AR jbe tendue à l'oblique AR basse minimum • Assembler les 2 pieds, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **<u>saut écart antéropostérieur,</u>** réception jbes mi-fléchies, bras libres			

4.4	**Pivot**	**1**		***- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue*** - Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour ***- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour*** ***- Genou ouvert ou fermé : SP***
	• 1 ou 2 pas, bras latéraux, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras D en couronne, bras G à l'horizontale latérale • **Pivoter d'un 1/2 tour à D sur jbe D**, sur 1/2 pointe, pied G pointé au mollet D, bras libres • Dégager jbe G à l'arabesque			
4.5	**ATR jbes écartées**	**2**		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1ère jbe doit dépasser la verticale - Ecart : • Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt • Si écart < 90° : 0.50 pt - L'ATR doit être marqué ***- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre***
	• 1 ou 2 pas, bras latéraux, avancer jbe D et basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps • **ATR jbes écartées transversalement**, position marquée • Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps			
4.6	**Sauts en liaison**	**1** **0.5** **0.5**		***- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*** - Cabriole : • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt
	• 1 ou 2 pas, bras latéraux • Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV **(cabriole)**, bras libres, rassembler les 2 pieds • Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse **saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres			

4.7	Chorégraphie			
	• S'accroupir dos droit, bras latéraux et poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal • Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur la poutre, jbes tendues, redresser le buste, dos cambré, flexion jbe G à 90°, extension jbe G • S'établir au siège transversal mains en prise radiale en AV du bassin • Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux • Se redresser à la station	**PP**		- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt

4.8	Sortie : saut de mains	2		
	• 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1 /2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres • Se placer en avançant ou en reculant • Sursaut **sortie saut de mains**, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres			- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible

P4. POUTRE

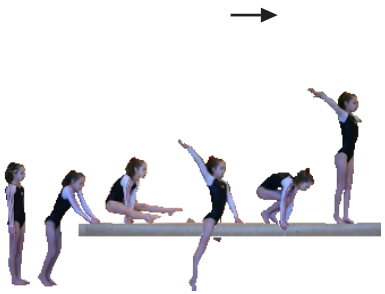
P4.8 5ÈME DEGRÉ - 10PTS

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

EXIGENCES TECHNIQUES

5.1 Entrée équerre écartée — 1

- Sauter à l'**équerre écartée,** ***position tenue***
- S'établir au siège transversal, flexion de la jbe G, simultanément élever bras D à l'oblique latérale haute, paume de main tournée vers l'AR, tête droite
- Tendre jbe G et reposer main D sur poutre à côté de main G
- Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux
- Se redresser à la station



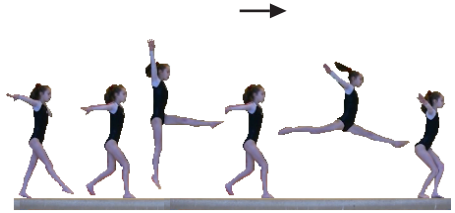
- Jbes à l'horizontale mimimum
- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt
- ***Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP***

5.2 Sauts en liaison — 1

- 1 ou 2 pas
- Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV **(cabriole),** bras libres, rassembler les 2 pieds
- Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse **saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres

0.5

0.5



- ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception***

Cabriole

- Jbe libre entre 45° et 90° : SP
- Jbe libre < 45° : 0.30 pt

Saut écart antéropostérieur

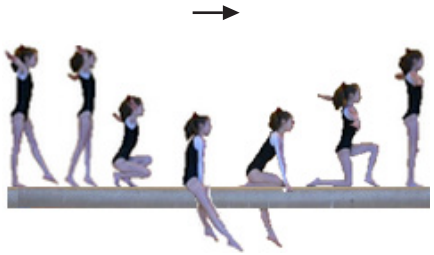
- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt
- Ecart :

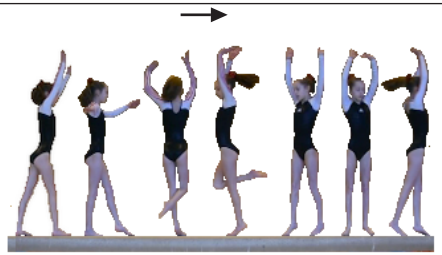
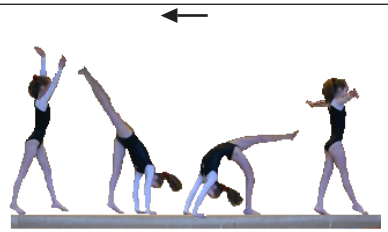
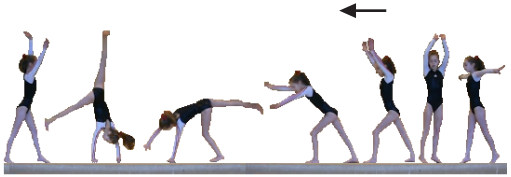
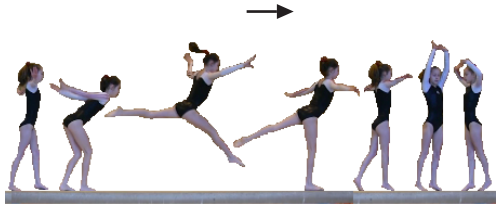
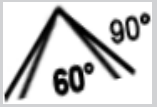
Si écart > 90° : SP
Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt
Si écart < 60° : élément non reconnu

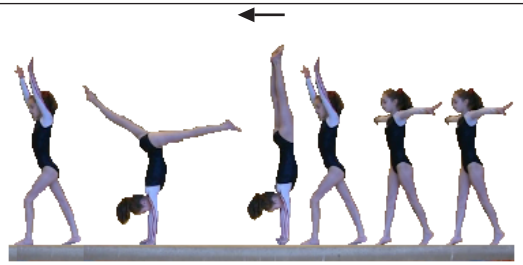
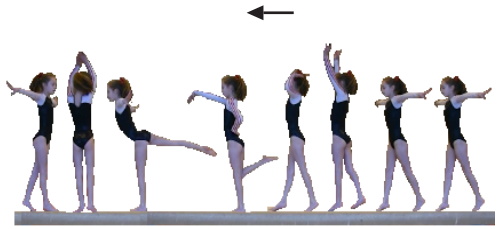
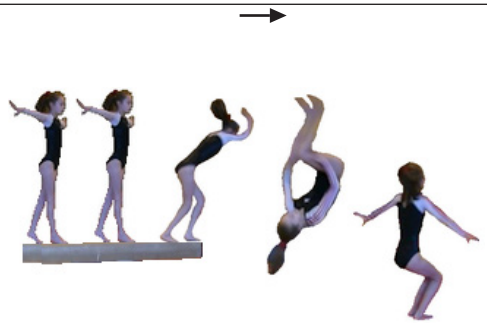
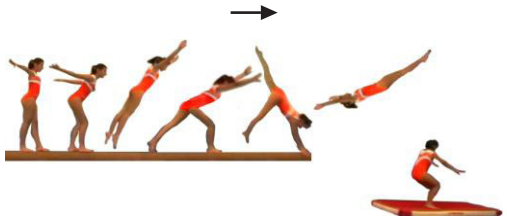
5.3 Chorégraphie

- 1 ou 2 pas, bras latéraux
- S'accroupir dos droit, poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal
- Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position assise sur genou D, jbe G tendue le long de la poutre
- Elever souplement les bras à l'horizontale AV, paumes de main vers le le bas, croiser les bras devant la poitrine puis tendre souplement les bras à l'horizontale latérale
- Par appui sur jbe D, poser pied G sur poutre, jbe G à angle droit et s'établir à la station

PP



5.4	**1/2 tour**	**1**		***- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue*** - Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour ***- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour*** ***- Genou ouvert ou fermé : SP***
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale • **<u>Pivoter d'1/2 tour à G sur jbe G</u>**, sur 1/2 pointe, pied D pointé au mollet G, bras libres, sans arrêt poser pied D devant pied G pour effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds et sur 1/2 pointes, bras libres			
5.5	**Acrobatie au choix**	**2**	 	**<u>Souplesse AR</u>** ***- Ecart des jbes maximum au passge à l'ATR*** ***- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre*** **<u>Roue</u>** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt ***- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre***
	<u>Souplesse AR</u> • 1 ou 2 pas, pointer pied G en AV bras à la verticale, **<u>souplesse AR</u>**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps OU <u>Roue</u> • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds sur 1/2 pointes, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres • Avancer jbe G et basculer à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps, **<u>roue</u>** arrivée en 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps			
5.6	**Saut sissonne**	**1**		***- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception*** - La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum  Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu
	• 1 ou 2 pas, **<u>saut sissonne</u>** arrivée en arabesque, bras libres • 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres			

5.7	**ATR jbes serrées**	**2**		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt ***- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre***
	• 1 ou 2 pas, pointer pied G en AV en amenant les bras à la verticale • Avancer jbe G et basculer à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps • **ATR transversal jbes serrées**, ***position tenue*** • Ecarter transversalement les jbes à l'ATR et revenir à la 1/2 fente AV G,bras dans le prolongement du corps	// ! !		
5.8	**Chorégraphie**			
	• Quelques pas en amenant souplement les bras à la verticale, puis les croiser derrière la nuque pour amener bras D à l'horizontale AV et bras G fléchi, main dans le dos, jbe D fléchie, genoux serrés • Tendre jbe D à l'arabesque, ***position tenue***, bras latéraux • 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres			
5.9	**Sortie au choix**	**2**	 **OU** 	**Sortie salto AV** - La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan = 2 ou 3 pas ou + et frappe (si sortie à l'arrêt : 0.80 pt) ***- La frappe doit s'effectuer sur 1/2 pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés*** - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Dos rond, menton poitrine pendant la rotation **Sortie Saut de mains** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible
	Sortie salto AV groupé • Elan, **sortie salto AV groupé**, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres OU Sortie saut de mains • Se placer en avançant ou en reculant • Sursaut **sortie saut de mains**, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres	 **OU** 		

IMPOSÉS POUSSINS
SOL

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

P5. SOL

P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN SOL - ART 15 -

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

P5. SOL

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

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis, ou mains au dessus du tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 1er, 2ème et 3ème degré) (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraineur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Aide de l'entraineur sur un élément non coté					0,80pt **sur la note E**
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irrégularités aux agrès :					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			

P5. SOL

P5.2 ÉLEMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

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

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

P5.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	**TITRE DU PARAGRAPHE**	**NOTE D**		
	Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **AVEC** une valeur donnée Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture Gras souligné : **élément coté** - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue*** 2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée ->* Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue	**X pts** à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en **gras soulignés** dans la 1ère colonne	**Dessins** des éléments décrits dans le paragraphe	• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). • ***Gras italique : conseil technique*** S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. • Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. **PRÉCISIONS :** • Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points. • Si un élément coté n'est pas reconnu : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. • Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **SANS** une valeur donnée Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue***			Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : • **Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :** pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. • **Si le paragraphe a un intitulé :** pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

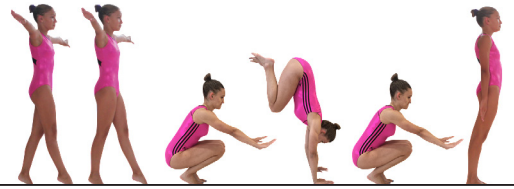
Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés
Note E : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale : Note D + Note E

P5. SOL

P5.4 1ER DEGRÉ - 4PTS

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

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes

				EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	**Placement du dos**	**1**	→	- ***Déplacement des mains avant le placement dos : SP***
	• 1 pas rassembler les pieds • S'accroupir dos droit en abaissant les bras le long du corps • Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (**placement du dos**) • Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station, jbes tendues			- Alignement mains - épaules - bassin - Angle : • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt
1.2	**Roulade AV**	**1**	→	- Ne pas poser le dessus de la tête
	• 2 ou 3 pas, réunir les 2 pieds en élevant les bras à la verticale • Mi-flexion des jbes pour effectuer une **roulade AV** • Se relever, avec ou sans les mains, à la station, bras libres			
1.3	**1/2 tour sur 2 pieds**	**0.5**	→	
	• 1 ou 2 pas, effectuer un **½ tour sur 2 pieds**, sur ½ pointes, jbes tendues, bras à la verticale • Poser les talons, rassembler les pieds			
1.4	**Chandelle**	**0,5**	→	- Alignement des segments : 0.10 pt - Chandelle sans les mains : SP
	• Fléchir les jbes pour basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la **chandelle**, avec l'aide des mains, jbes tendues, ***position tenue*** • Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour s'établir à la position accroupie, bras libres • Se relever à la station avec ou sans les mains, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale			
1.5	**Saut vertical**	**1**	←	
	• 1 pas, rassembler les pieds, bras à l'oblique AR basse, mi-flexion des jbes **saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras à l'horizontale latérale			

P5. SOL

P5.5 2EME DEGRÉ - 5PTS

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

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, pieds serrés, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	**Placement du dos**	**1**	←	
	• 2 pas, rassembler les pieds • S'accroupir dos droit, bras le long du corps • Poser les mains devant les genoux pour s'établir à la position genoux assis-talons • Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (**placement du dos**) • Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station, jbes tendues	M		- Alignement mains - épaules - bassin - Angle : • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt - Départ accroupi : 0.30 pt
2.2	**Roue**	**1**	←	
	• 1 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps **Roue**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Se redresser, bras à l'horizontale latérale	X		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Réception en 1/2 fente AV
2.3	**1/2 tour sur 2 pieds + 1/2 tour sur 2 pieds**	**1**	→	
	• 2 pas • **1/2 tour sur 2 pieds**, sur 1/2 pointes, bras à la verticale • 1 pas, bras à l'horizontale latérale • **1/2 tour sur 2 pieds,** sur 1/2 pointes, bras à la verticale	∪ 0,5 ∪ 0,5		

2.4	Saut vertical + saut vertical	1	→	
	• 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse pour effectuer un **saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt • **Saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale	0,5 0,5		
2.5	**Chandelle**	**0.5**	→	
	• 2 pas, s'accroupir pour basculer à la **chandelle**, sans les mains, ***position tenue*** • Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour se relever à la station, bras à l'horizontale latérale			- Alignement des segments : 0.10 pt - Chandelle avec les mains : 0.30 pt
2.6	**Saut écart antéropostérieur**	**0.5**	→	
	• 2 pas, rassembler les pieds • Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse • **Saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras le long du corps			- Ecart des jbes symétriques par rapport à la verticale : 0.10 pt - ***Pas d'écart minimum demandé***

P5. SOL

P5.6 3EME DEGRÉ - 5.5 OU 6PTS

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

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes

EXIGENCES TECHNIQUES

3.1 Arabesque

- 1 pas, effectuer un battement AV
- Poser pied AV, élever jbe AR tendue à l'oblique AR basse
- Fléchir jbe d'appui, arabesque, ***position tenue***

3.2 Roue ou roue pied-pied — 1.5 ou 2

Roue
- 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse
- Sursaut, pour effectuer une **roue**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- Se redresser

1,5

Ou
Roue pied-pied
- 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse
- Sursaut pour effectuer une **roue pied-pied,** réception sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale

2

Roue :

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- Réception en 1/2 fente AV

Roue pied-pied :

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt
- Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible :0.50 pt

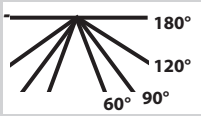
3.3 Saut vertical + saut en progression — 1

- 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds
- Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse
- **Saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt
- **Saut en progression**, réception jbes mi-fléchies, bras libres
- Se redresser à la station

0,5 0,5

3.4	**1/2 tour sur 1 jbe**	**0.5**	→	
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne • Effectuer un **1/2 tour sur 1 jbe**, pied de la jbe libre pointé à la jbe d'appui, arrivée pied pointé devant, bras libres • 2 ou 3 pas, bras à l'horizontale latérale			
3.5	**ATR jbes écartées**	**1**	←	
	• S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Basculer à l'**ATR jbes écartées transversalement** • Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps			- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt - La 1ère jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt
3.6	**Grand écart antéropostérieur**	**0.5**	←	
	• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale • Effectuer 1 pas sauté du pied D pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine • Glisser au **grand écart antéropostérieur D,** avec ou sans les mains, bras à l'horizontale latérale, ***position tenue*** • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains posées au sol • Elever la jbe D à l'oblique AV haute, jbe G fléchie • S'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station			- Le grand écart doit être dans l'axe : 0.10 pt - Pose du genou au sol (si la gym n'est pas au grand écart) - ***Pas de pénalité pour l'angle***

3.7	Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart	0.5	→	
	• 1 ou 2 pas, rassembler les pieds • Elever les bras à la verticale, mi-flexion des jbes • **Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps • **OU Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées • Par appui des bras sauter à la station accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps			***- Bras fléchis = SP*** - Les mains doivent être posées en AR de la tête

3.8	Saut écart antéropostérieur	0.5	←	
	• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • Effectuer un **saut écart antéropostérieur,** réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras à l'horizontale			- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt  Si écart > 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu

P5. SOL

P5.7 4EME DEGRÉ - 7.5 OU 8PTS

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

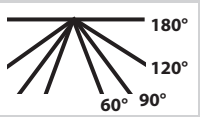
				EXIGENCES TECHNIQUES
4.1	**Chorégraphie**		→	
	• Effectuer un cercle du bras G de bas en haut pour amener main G dans le dos • Amener main D devant le tronc pour effectuer un cercle latéral du bras D et amener main D dans le dos • Mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AR basse et bras G à l'oblique AV basse, rotation des épaules à D • Extension des jbes en élevant les bras à la verticale			
4.2	**ATR**	**1**	→	- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt ***- Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP***
	• S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Basculer à l'**ATR jbes serrées.** ***position tenue*** • Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps			
4.3	**Rondade**	**1.5**	→	- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - L'envol doit être visible ***- L'envol doit se faire en courbe AV*** ***- Déplacement vers l'AR : SP***
	• 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse • Sursaut **rondade**, réception jbes mi-fléchies, bras libres			
4.4	**Saut cabriole + arabesque**	**1**	←	***- Jbe libre entre 45° et 90° : SP*** < 45° : 0.30 pt
	• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (**saut cabriole**), bras libres • Rassembler pied D devant pied G, bras à l'horizontale latérale • Elever jbe G à l'oblique AR, simultanément, • Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, **arabesque**, ***position tenue***	0,5 0,5		

4.5	1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds	1	←
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne • Effectuer un **1/2 tour sur jbe D**, pied G pointé à la jbe D, bras libres, poser pied G devant • Effectuer un **1/2 tour sur 2 pieds**, sur 1/2 pointes, bras libres	0,5 0,5	

4.6	Saut écart antéropostérieur + saut vertical	1	←
	• 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • **Saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, pieds décalés, bras libres, sans arrêt • **Saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres	0,5 0,5	

Saut écart antéropostérieur

- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt



Si écart > 120° : SP

Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt

Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 60° : élément non reconnu

4.7	Grand écart antéropostérieur	0.5	←
	• 1 pas, bras à l'horizontale latérale • 1 pas sauté du pied D pour arriver à la position accroupie, pied D devant pied G, simultanément, flexion des bras, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol • Poser genou G et glisser au **grand écart antéropostérieur** D, bras à l'horizontale latérale, avec ou sans les mains, ***position tenue*** • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts posés au sol • Elever les jbes à l'oblique AV haute • Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se redresser		

- Le grand écart doit être dans l'axe

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt

Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu

4.8	Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues	2 ou 1,5	→	
	Souplesse AR • Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps • **Souplesse AR**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps **OU Roulade AR** • Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps • **Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose des mains, arrivée jbes tendues, bras dans le prolongement du corps	2 1,5		**Souplesse AR** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** **Roulade AR** - Les mains doivent être posées en AR de la tête ***- Flexion des jbes dans la descente : SP***
4.9	**Chorégraphie**			
	• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, amener jbe D à côté de jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête			

P5. SOL

P5.8 5EME DEGRÉ - 9.5 OU 10PTS

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

EXIGENCES TECHNIQUES

5.1 Chorégraphie

- Extension du bras D, amener main D dans le dos, paume à l'extérieur, puis effectuer souplement un 1/2 cercle du bras G, de l'AV vers l'AR pour amener le bras G à l'horizontale latérale
- Rassembler les pieds, simultanément, mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AV basse et bras G à l'oblique AR basse avec une légère rotation des épaules vers la G, regard vers le sol
- Extension des jbes

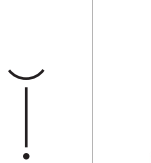
←

5.2 ATR 1/2 valse

2

- S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- Basculer à l'**ATR jbes serrées** 1/2 valse, jbes serrées, écarter les jbes transversalement
- Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- Rassembler les pieds, bras le long du corps

←



- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé
- 1/2 valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire)
- La 1/2 valse se termine jbes serrées à l'ATR

5.3 Rondade flip OU saut de mains

2 ou 1,5

Rondade flip

- Elan, sursaut **rondade flip**, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres
- Amener les bras à l'horizontale latérale

OU Saut de mains

- Elan, sursaut **saut de mains**, 1 pas, 1/2 tour
- Amener les bras à l'horizontale latérale

→

2

1,5

Rondade

- Pas d'élan avant le sursaut : SP

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt

- L'envol doit se faire en courbe AV

Flip

- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : ***courbe AR***
- Après la pose des mains : ***courbe AV***

Saut de mains

- Pas d'élan avant le sursaut : SP

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt

- La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR

- L'envol doit être visible

- Rebond à la réception jbes tendues : SP

- Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt

5.4 Pivot 1 tour — 1

- 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne
- **Pivot 1 tour**, à D (en DD ou en DH), pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres
- 1 ou 2 pas, rassembler les pieds

5.5 Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes) — 1.5

- 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (**saut cabriole**), bras libres
- Rassembler les pieds, sans arrêt
- Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, **saut sissonne** de la jbe G, bras libres, réception à l'arabesque passagère
- Rassembler les pieds

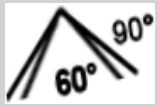
0,5

1

Cabriole

- Jbe libre entre 45° et 90° : SP
  < 45° : 0.30 pt

Sissonne



Si écart > 90° : SP

Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt

Si écart < 60° : élément non reconnu

- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum
- Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt

5.6 Saut enjambé — 1

- Pas chassés, bras libres
- Elan, **saut enjambé**, réception à l'arabesque passagère, jbe AV mi fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale

- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt
- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt

Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu

5.7	**Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU souplesse AV**	**2**	→	
	Souplesse AR • 1 pas, pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale • **Souplesse AR**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale **OU Roulade AR ATR** • **Roulade AR à l'ATR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, avec ou sans pose de mains, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale **OU Souplesse AV** • 1 pas, pointer pied en AV, s'établir en 1/2 fente AV en élevant les bras à la verticale • **Souplesse AV**, arrivée jbe tendue, bras à la verticale • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale	 	 	**Souplesse AR** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** **Roulade AR** - Mains posées en arrière de la tête ***- Flexion des jbes dans la descente : SP*** **Souplesse AV** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
5.8	**Grand écart antéropostérieur**	**0.5**	←	
	• 1 pas sauté du pied D pour s'établir à la position à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol • Extension des bras à l'horizontale latérale • Glisser au g**rand écart antéropostérieur D**, avec ou sans les mains, ***position tenue*** • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, élever les jbes à l'oblique AV haute • Fléchir jbe G et s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station			***- Le grand écart doit être dans l'axe*** Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu
5.9	**Chorégraphie**			
	• 2 ou 3 pas • Poser talon G, jbe G tendue, amener pied D à D de la jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D pour amener main D derrière la tête			

IMPOSÉS JEUNESSES

MOUVEMENT D'ENSEMBLE JEUNESSES

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

Fédération Sportive et Culturelle de France

JA 1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

J1.1 GÉNÉRALITÉS

J1.1.1 Les mouvements d'ensemble s'exécutent en musique (musique imposée).

J1.1.2 Les mouvements d'ensemble ne peuvent être inversés ni en totalité, ni en partie.

J1.1.3 Les mouvements d'ensemble sont exécutés par l'ensemble des gymnastes passées au contrôle des licences et exécutant les exercices aux agrès.

J1.1.4 La présentation et la mise en place de l'équipe sont sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.

J1.1.5 La notation démarre en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue.

J1.1.6 Chaque équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé. Plusieurs entraîneurs peuvent aider à l'échauffement. ***Le jury peut signaler uniquement les erreurs de placement de départ de l'équipe auprès de l'entraîneur. Le public est accepté et peut applaudir à la fin du mouvement.***

J1.1.7 L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

J1.2 NOTATION - 6 JUGES

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

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

J1.3 ALIGNEMENT

J1.3.1 Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.

J1.3.2 Les équipes se présentent sur un ou plusieurs rangs en équilibrant les formations. Si les conditions matérielles ne permettent pas le respect des tableaux ci-dessous, seules les Commissions Techniques compétentes sont habilitées à les modifier.

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

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

J1.4 COEFFICIENTS

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

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

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

J1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

ALIGNEMENT

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

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

EXECUTION INDIVIDUELLE

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

EXECUTION D'ENSEMBLE

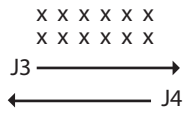
2 juges	20 pts
Fautes d'exécution	
Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois)	0.50 pt
Manque de synchronisation de la musique et du mouvement (ch fois)	0.30 pt
Déphasage avec la musique en début ou en fin de mouvement (ch fois)	0.30 pt
Décalage d'une gym par rapport à l'équipe (ch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

Placement des juges : J1 et J2
Le 1er juge commence à gauche, ligne de devant, changement de ligne tous les 2 paragraphes.

Le 2ème commence à droite, ligne arrière, changement de ligne tous les 2 paragraphes.

Placement des juges : J3 et J4
1 juge à gauche et 1 juge à droite.

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



Placement des juges : J5 et J6
Les juges se positionnent dans les angles, en poste fixe, à Droite et à Gauche de la première ligne.

DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE

2 juges	10 pts
L'équipe doit présenter une tenue uniforme, pas de pénalisation pour : • Alliances, clous d'oreille, piercing - maquillage, vernis, tatouage - chouchous ou coiffures non uniformes - strapping, genouillère **Pour les entraîneurs :** Se conformer à l'article 9.1, page 14 du programme fédéral • Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable juge du plateau.	

J1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

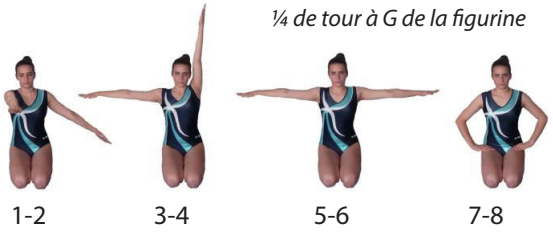
Position départ : départ profil G au public

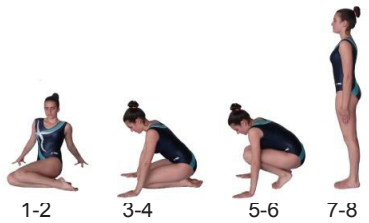
Vue normale

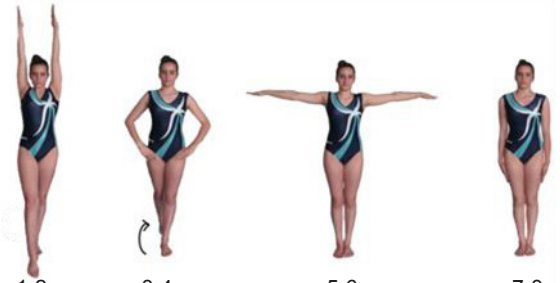
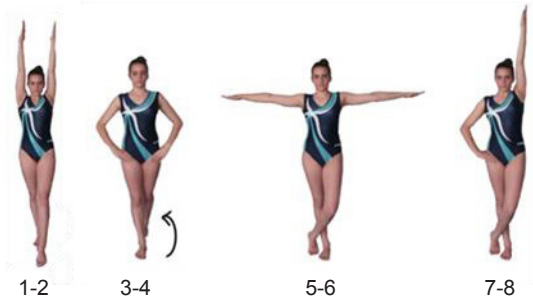
¼ de tour à D de la figurine

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

Musique : 4 temps d'introduction
Si doigts posés au sol pour 1 ou plusieurs gyms : **SP**

A	• **1-2** : Elever bras D à l'horizontale AV (chemin le plus court), paume vers le bas • **3-4** : Elever latéralement bras G à la verticale (paume vers l'intérieur) simultanément amener bras D à l'horizontale latérale (paume vers le bas) • **5-6** : Abaisser bras G à l'horizontale latérale (paume vers le bas) • **7-8** : Amener les mains aux hanches	 1-2 3-4 5-6 7-8 *¼ de tour à G de la figurine*  1-2 3-4 5-6 7-8
B	• **1-2** : S'établir au siège à D de pied D en posant main D au sol, doigts vers l'extérieur • **3-4** : Elever latéralement bras G à la verticale, paume vers l'extérieur • **5-6** : Pivoter d'un 1/4 de tour à G au siège jbes fléchies, bras à l'oblique AR basse, doigts au sol, pieds pointés au sol • **7-8** : S'établir au couché dorsal, jbes fléchies en amenant les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol, pieds pointés au sol	 1-2 3-4 5-6 7-8 *¼ de tour à G de la figurine* 1-2 3-4 5-6 7-8
C	• **1-2** : Croiser les bras devant le corps pour amener les mains près des omoplates, bras G au-dessus de bras D, doigts posés ou non au sol • **3-4** : Extension des bras pour poser les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol • **5** : Extension des jbes à la verticale • **6** : Flexion jbe D (genoux serrés) • **7** : Extension jbe D simultanément flexion jbe G • **8** : Extension jbe G	 1-2 3-4 5 6 7 8 *¼ de tour à G de la figurine* 1-2 3-4 5 6 7 8

D	• **1-2** : S'asseoir face au public, jbes fléchies inclinées vers la D (jbe D au sol), bras à l'oblique AR basse, doigts posés au sol • **3-4** : Pivoter d'1/4 de tour à D pour s'établir à genoux assis-talons mains posées près des genoux (profil G au public) • **5-6** : Par appui des bras s'établir à la position accroupie, regard sur mains • **7-8** : Se redresser à la station, bras le long du corps	 *¼ de tour à G de la figurine*
E	• **1-2** : Pointer pied D en AV simultanément élever par l'AV bras D à la verticale, paume vers l'AV et bras G à l'horizontale AV, paume vers le bas • **3-4** : Pivoter d'un 1/4 de tour à G pour s'établir à la station écartée (face au public) en amenant bras G à l'horizontale latérale, paume G vers le bas • **5-6** : Pivoter d' un 1/4 de tour à G en pointant pied G en AV simultanément abaisser bras D à l'horizontale AV, paume vers le bas, et élever bras G à la verticale, paume vers l'AV (profil D au public) • **7-8** : Rassembler pied D à pied G pour s'établir à la station, en abaissant par l'AV les bras le long du corps	
F	• **1-8** : Idem E 1-8 (F8 = Station profil G au public)	
G	• **1-2** : Pivoter d'un 1/4 de tour à G en dégageant pied D à la 1/2 fente latérale D, pieds parallèles, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos (face au public) • **3-4** : Extension de jbe D et flexion de jbe G pour s'établir à la 1/2 fente latérale G • **5-6** : Rassembler pied D à pied G avec extension de jbe G en élevant les bras tendus à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **7-8** : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite	
H	• **1-2** : Extension des jbes en abaissant les bras à l'horizontale latérale paumes vers le bas • **3** : Flexion de bras D, coude D à l'horizontale latérale et main D au niveau de la clavicule D, paumes vers le bas • **4** : Extension de bras D à l'horizontale latérale simultanément flexion de bras G, coude G à l'horizontale latérale et main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas • **5-6** : Extension de bras G à l'horizontale latérale paumes vers le bas • **7** : Mi-flexion des jbes en amenant les mains aux hanches • **8** : Extension des jbes	

I	• **1-2** : Dégager pied G à la 1/2 fente latérale G, pieds parallèles, (face au public) en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos • **3-4** : Extension de jbe G et flexion de jbe D pour s'établir à la 1/2 fente latérale D • **5-6** : Rassembler pied G à pied D avec extension de jbe D en étendant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **7-8** : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite	 1-2 3-4 5-6 7-8
J	• **1-8** : Idem H 1-8 en inversant	 1-2 3 4 5-6 7 8
K	• **1-2** : Pointer pied D en AV en élevant latéralement les bras à la verticale paumes face à face • **3-4** : Effectuer un 1/2 cercle au sol de la pointe de pied D (de l'AV vers l'AR) pour pointer pied D en AR en abaissant latéralement les mains aux hanches • **5-6** : Elever latéralement les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **7-8** : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8
L	• **1-2** : Pointer pied G en AV en élevant latéralement les bras à la verticale paumes face à face • **3-4** : Effectuer un 1/2 cercle au sol de la pointe de pied G (de l'AV vers l'AR) pour pointer pied G en AR en abaissant latéralement les mains aux hanches • **5-6** : Croiser jbe G devant jbe D pour poser pied G à D de pied D (pied G 1/2 pointé) en élevant latéralement les bras à l'horizontale latérale paumes vers le bas • **7-8** : Amener main D à hanche D en élevant latéralement bras G à la verticale, paume G vers l'intérieur	 1-2 3-4 5-6 7-8
M	• Position tenue	

IMPOSÉS AÎNÉES

MOUVEMENT D'ENSEMBLE AÎNÉES

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

Fédération Sportive et Culturelle de France

A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

A1.1 GÉNÉRALITÉS

A1.1.1 Les mouvements d'ensemble s'exécutent en musique (musique imposée).

A1.1.2 Les mouvements d'ensemble ne peuvent être inversés ni en totalité, ni en partie.

A1.1.3 Les mouvements d'ensemble sont exécutés par l'ensemble des gymnastes passées au contrôle des licences et exécutant les exercices aux agrès.

A1.1.4 La présentation et la mise en place de l'équipe sont sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.

A1.1.5 La notation démarre en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue.

A1.1.6 Chaque équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé. Plusieurs entraîneurs peuvent aider à l'échauffement. ***Le jury peut signaler uniquement les erreurs de placement de départ de l'équipe auprès de l'entraîneur. Le public est accepté et peut applaudir à la fin du mouvement.***

A1.1.7 L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

A1.2 NOTATION - 6 JUGES

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

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

A1.3 ALIGNEMENT

A1.3.1 Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.

A1.3.2 Les équipes se présentent sur un ou plusieurs rangs en équilibrant les formations. Si les conditions matérielles ne permettent pas le respect des tableaux ci-dessous, seules les Commissions Techniques compétentes sont habilitées à les modifier.

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

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

A1.4 COEFFICIENTS

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

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

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

A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

ALIGNEMENT

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

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

EXECUTION INDIVIDUELLE

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

EXECUTION D'ENSEMBLE

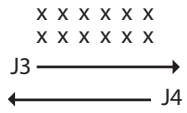
2 juges	20 pts
Fautes d'exécution	
Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois)	0.50 pt
Manque de synchronisation de la musique et du mouvement (ch fois)	0.30 pt
Déphasage avec la musique en début ou en fin de mouvement (ch fois)	0.30 pt
Décalage d'une gym par rapport à l'équipe (ch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

Placement des juges : J1 et J2
Le 1er juge commence à gauche, ligne de devant, changement de ligne tous les 2 paragraphes.

Le 2ème commence à droite, ligne arrière, changement de ligne tous les 2 paragraphes.

Placement des juges : J3 et J4
1 juge à gauche et 1 juge à droite.

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



Placement des juges : J5 et J6
Les juges se positionnent dans les angles, en poste fixe, à Droite et à Gauche de la première ligne.

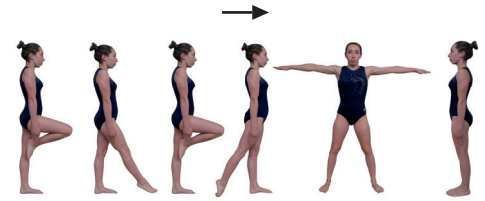
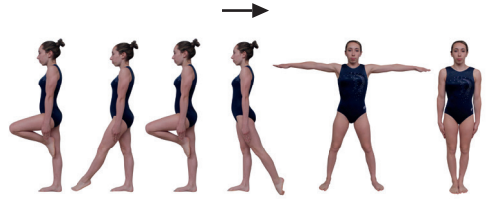
DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE

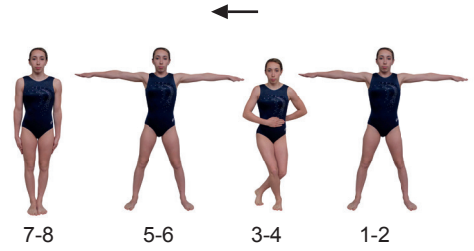
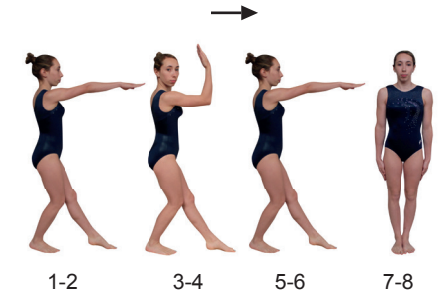
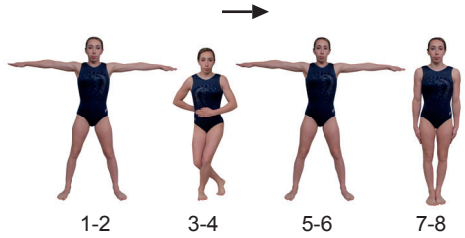
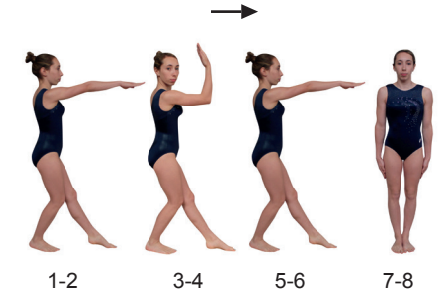
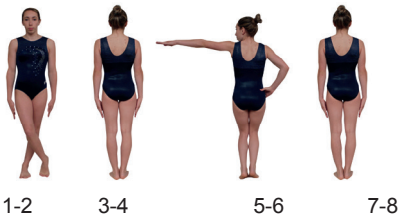
2 juges	10 pts
L'équipe doit présenter une tenue uniforme, pas de pénalisation pour : • Alliances, clous d'oreille, piercing - maquillage, vernis, tatouage - chouchous ou coiffures non uniformes - strapping, genouillère **Pour les entraîneurs :** Se conformer à l'article 9.1, page 14 du programme fédéral • Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable juge du plateau.	

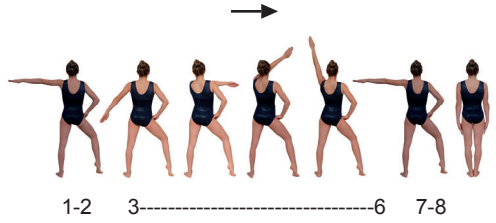
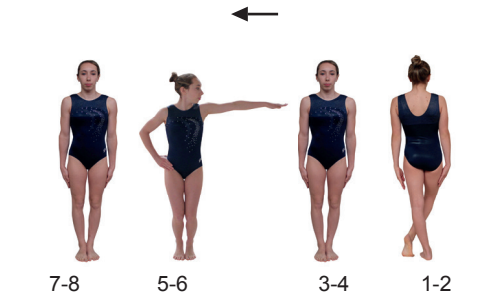
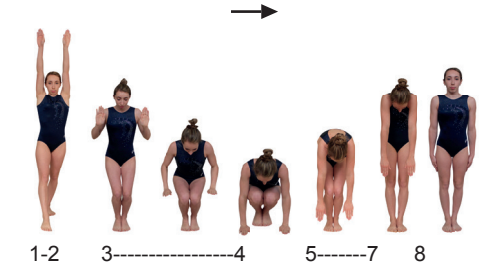
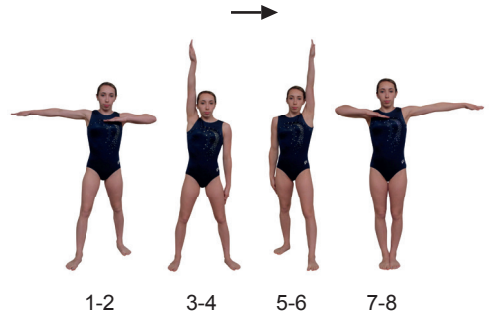
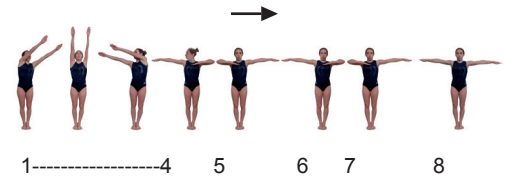
A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

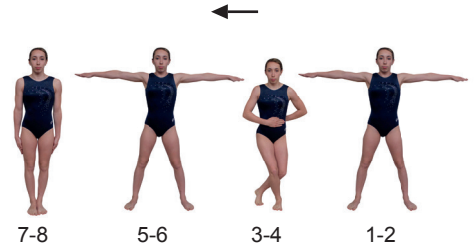
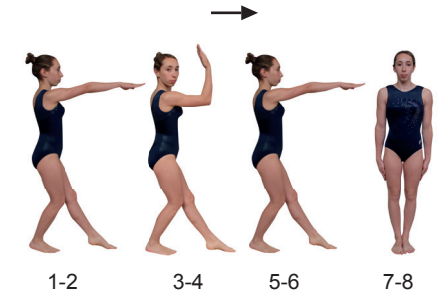
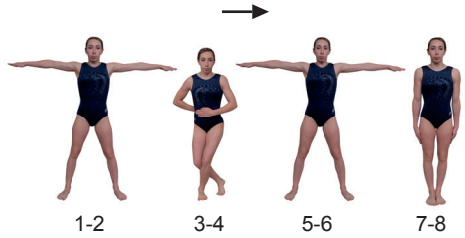
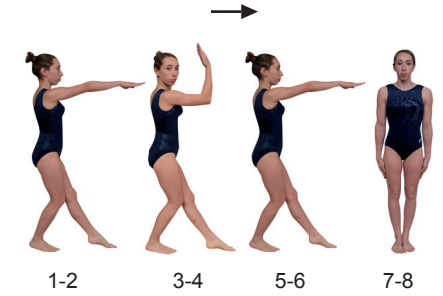
Position départ : Profil D au public.
A la station, bras le long du corps

Musique : 4 temps d'introduction

A	• **1 :** Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G • **2 :** Pointer pied D en AV • **3 :** Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G • **4 :** Pointer pied D en AR • **5-6 :** ¼ de tour à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas • **7-8 :** ¼ de tour à D en rassemblant pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps	 1 2 3 4 5-6 7-8
B	• **1 :** Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D • **2 :** Pointer pied G en AV • **3 :** Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D • **4 :** Pointer pied G en AR • **5-6 :** ¼ de tour à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas • **7-8 :** Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps	 1 2 3 4 5-6 7-8
C	• **1-2 :** 1 pas D en AV à D en élevant latéralement les bras tendus à l'horizontale, simultanément fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, paumes vers le bas • **3-4 :** 1 pas G en AV, à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever bras D latéralement à la verticale, paumes vers l'extérieur, et abaisser latéralement bras G le long du corps • **5-6 :** 1 pas D en AR, simultanément abaisser latéralement bras D le long du corps et élever bras G à la verticale, paume vers l'extérieur • **7-8 :** Rassembler pied G à pied D, simultanément élever bras D latéralement jusqu'à l'horizontale, flexion du bras D, coude D à l'horizontale latérale, main au niveau de la clavicule, et abaisser latéralement bras G à l'horizontale, paumes vers le bas	 1-2 3-4 5-6 7-8
D	• **1-4 :** Extension du bras D à la verticale, simultanément, élévation latérale du bras G à la verticale, abaisser le bras D latéralement à l'horizontale, flexion du bras G, pour amener bras D tendu à l'horizontale latérale D, bras G fléchi, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas, tête à D (cercle des bras de G à D vers le haut, paumes vers l'AV, regard sur mains) • **5 :** Flexion bras D, extension bras G, tête droite • **6 :** Extension bras D, flexion bras G • **7 :** Flexion bras D, extension bras G • **8 :** Extension bras D, bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas	 1----------4 5 6 7 8

E	• **1-2** : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles • **3-4 :** Croiser jbe G, pied sur 1/2 pointe, derrière jbe D, pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos, • paume vers l'AR • **5-6 :** Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas • **7-8 :** Rassembler pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps	
F	• **1-2 :** ¼ de tour à G, en déplaçant jbe D en AR, à la ½ fente AR D, jbe G tendue, dos droit, pieds plats, simultanément élévation du bras D par l'AV à l'horizontale AV, paume face au sol, bras G le long du corps • **3-4 :** Flexion bras D à 90°, paume face au visage, rotation tête à D (face public) • **5-6 :** Tête droite, extension bras D à l'horizontale AV, paume vers le sol • **7-8 :** ¼ de tour à D en rassemblant pied D à pied G, à la station en abaissant les bras le long du corps	
G	• **1-2 :** Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas • **3-4 :** Croiser jbe D pied sur 1/2 pointe, derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos, paume vers l'AR • **5-6 :** Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas • **7-8 :** Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps	
H	• **1-8 :** Idem F	
I	• **1-2 :** Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps • **3-4 :** ½ tour à G sur ½ pointes, jbes tendues, en rassemblant pied G à pied D (dos face au public) • **5-6 :** Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G • **7-8 :** Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite	

J	• **1-2 :** Déplacer latéralement jbe D, à la ½ fente latérale D, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur pied ½ pointé, en amenant main D sur la hanche D et élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas • **3-6 :** Cercle du bras G (de bas en haut, pour arriver, bras G à l'horizontale latérale G, paume vers le bas, tête droite) • **7-8 :** Rassembler pied D à pied G à la station, bras le long du corps, tête droite	
K	• **1-2 :** Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps • **3-4 :** ½ tour à G, sur ½ pointes, en rassemblant pied G à pied D (face au public) • **5-6 :** Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G • **7-8 :** Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite	
L	• **1-2 :** 1 pas D sauté en avant, pied G ½ pointé au talon D, jbe G mi-fléchie, en élevant les bras tendus par l'AV jusqu'à la verticale, paumes vers l'AV • **3-4 :** S'établir à la position accroupie, en abaissant les bras souplement par l'AV, pour poser les doigts écartés au sol, dos rond, regard vers le sol • **5-7 :** Se relever en déroulant le dos souplement, dérouler la tête en dernier, bras le long du corps • **8 :** Rassembler pied D au pied G à la station, bras le long du corps, tête droite	
M	• **1-8 :** Idem C	
N	• **1-8 :** Idem D	

O	• **1-8 :** Idem E	
P	• **1-8 :** Idem F	
Q	• **1-8 :** Idem G	
R	• **1-8 :** Idem H	
S	• **1 :** Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, flexion des bras, coudes à l'horizontale latérale, mains niveau cou, doigts écartés paumes face à l'AV, tête droite	
T	Position tenue	

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES
TABLE DE SAUT

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 2. TABLE DE SAUT

JA2.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN TABLE DE SAUT - ART 15 -

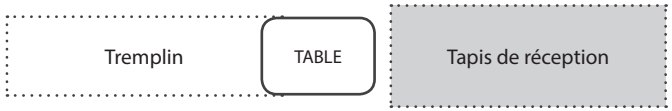
Pénalités applicables du 1er au 5ème degré

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

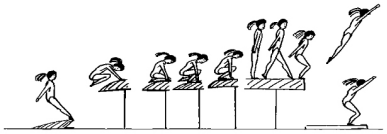
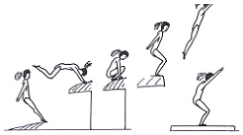
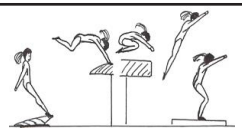
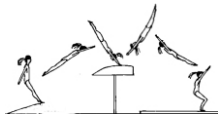
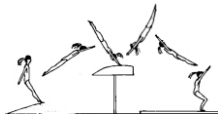
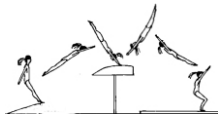
JA 2. TABLE DE SAUT

JA2.2 GÉNÉRALITÉS

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



JA2.3 EXERCICES

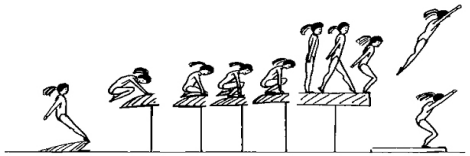
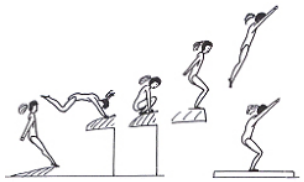
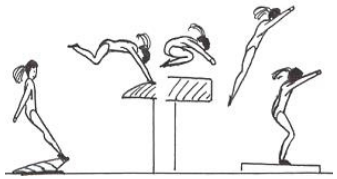
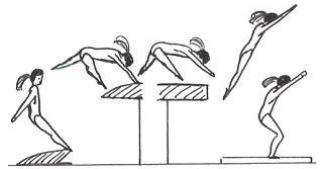
1er degré tremplin simple Pose des genoux, puis des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical	**4 pts**		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains puis les genoux sur la table entre les prises Par élévation du bassin et appui des bras, poser alternativement (ou en même temps) les pieds entre les prises à la position accroupie Se redresser, marche jusqu'au bout de la table Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
2eme degré tremplin simple Pose des pieds	**5 pts**		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies Sans arrêt, saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
3eme degré tremplin simple Franchissement groupé	**6 pts**		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes fléchies Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
Franchissement écart	**6 pts**		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes écartées Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
Mini trampoline Lune	**6 pts**		Appel des 2 pieds sur le mini- trampoline, pour élever le corps tendu à l'ATR passager Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline
4eme degré double tremplin Lune	**8 pts**		Appel des 2 pieds sur le double tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
5eme degré tremplin simple Lune	**10 pts**		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres

JA 2. TABLE DE SAUT

JA2.4 1ER / 2EME ET 3EME DEGRÉ

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

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

1ER DEGRÉ - 4PTS	2EME DEGRÉ - 5PTS	3EME DEGRÉ - 6PTS	
			
Pose des genoux, puis des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical	Pose des pieds	Franchissement groupé	Franchissement écart

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
1er envol					
Rebond supplémentaire sur le tremplin (1er)	x				
Elévation du bassin insuffisante		x	x	x	
Appui					
Déplacement des mains sur la table		x (1er et 2eme)		x (3eme)	
Pose alternative des genoux (1er) des pieds (2eme)				x	
Manque de continuité (2eme)		x	x	x	
Frôler la table avec les pieds (3eme)			x		
Appui prolongé (3eme)		x	x	x	
Passage en saut de flanc : les 2 jbes à D ou à G des prises (3eme)					x
2ème envol					
Elévation insuffisante dans le saut (sauf au 1er et 2eme)		x	x	x	x
1 ou 2 pas avant le saut	SP (1er)				x (2eme)
Omission de redresser le corps avant la réception (3eme)		x	x	x	x
Frôler la table de saut avec les fesses, le dos ou les pieds			x		
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos				x	
Arrivée assise sur la table de saut (3eme)	Saut nul				
Réception					
Déviation par rapport à l'axe de réception		x	x		
Longueur insuffisante (3eme)		x	x	x	

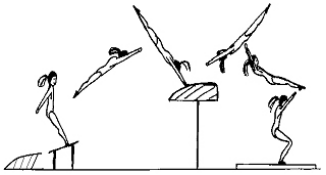
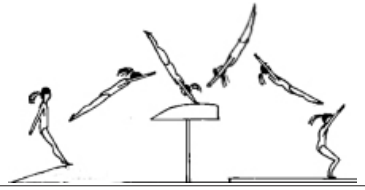
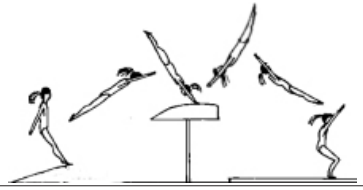
NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE

JA 2. TABLE DE SAUT

JA2.5 3EME 4EME ET 5EME DEGRÉ PAR RENVERSEMENT

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

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

3EME DEGRÉ - 6PTS	4EME DEGRÉ - 8PTS	5EME DEGRÉ - 10PTS
		
Lune mini trampoline	Lune tremplin double	Lune tremplin simple

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

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

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES
BARRES ASYMÉTRIQUES

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN BARRES ASYMÉTRIQUES - ART 15 -

Pénalités applicables du 1er au 5ème degré

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

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

J3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN BARRES ASYMÉTRIQUES - ART 15 -

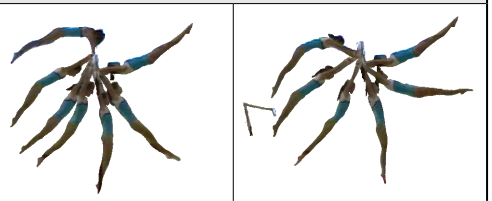
Pénalités applicables du 1er au 5ème degré

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

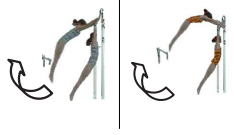
JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.2 LES BALANCERS

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

DESCRIPTIONS RAPIDES DES BALANCERS	
Balancers jbs fléchies (3ème et 4ème degré)	**Balancers** (4ème et 5ème degré)
 → Balancer avant ← Balancer arrière	 → Balancer avant ← Balancer arrière
- Aucune amplitude n'est demandée - On peut sauter pour attraper BS ou partir debout sur BI mains tenant BS. - On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.	- L'amplitude est pénalisée (pieds au min à hauteur de BI) - On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique. - Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR - L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS

Qu'est ce qui donne l'amplitude ?
Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement.

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

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.3 ÉLEMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

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

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

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.4 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

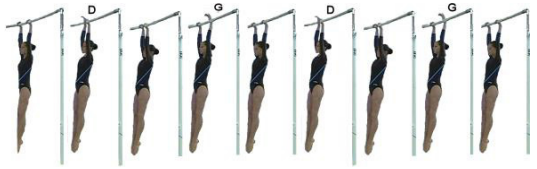
Consignes de départ et précisions sur le matériel

REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		EXIGENCES TECHNIQUES
	Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **AVEC** une valeur donnée Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture Gras souligné : **élément coté** - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue*** 2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée ->. Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue	**X pts** à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en **gras soulignés** dans la 1ère colonne	**Dessins** des éléments décrits dans le paragraphe	• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). • ***Gras italique : conseil technique*** S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. • Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. **PRÉCISIONS :** • Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points. • Si un élément coté n'est pas reconnu : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. • Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **SANS** une valeur donnée Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue***			Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : • **Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :** pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. • **Si le paragraphe a un intitulé :** pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés
Note E : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale : Note D + Note E

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

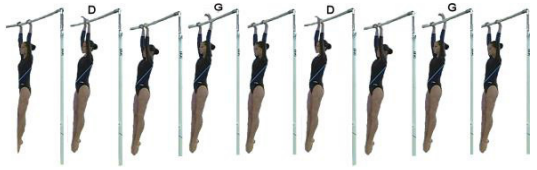
JA3.5 1ER DEGRÉ - 4PTS

1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 1.4) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension				EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	**Equerre groupée**	**1**		- Les cuisses doivent être à l'horizontale minimum
	• De la suspension BS, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l'**équerre groupée** • Etendre les jbes à la suspension			
1.2	**Déplacements en suspension**	**1**		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
	• **Déplacement latéral** en 4 prises (G, D, G, D)			
1.3	**Lâcher**			
	• De la suspension, lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			
1.4	**Saut à l'appui facial BI**	**1**		
	• Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur du bassin • **Sauter à l'appui facial** bras tendus			
1.5	**Rotation AV + sortie**	**1**		- Début de la rotation bras tendus puis ***flexion de bras autorisée*** - Descente continue
	• De l'appui facial BI, **rotation AV**, descente continue, corps groupé • Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres			

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.6 2EME DEGRÉ - 5PTS

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

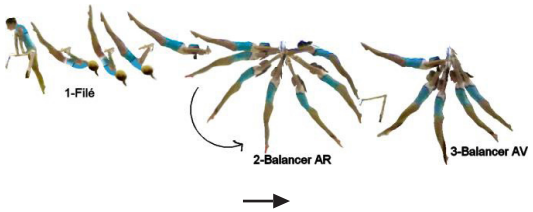
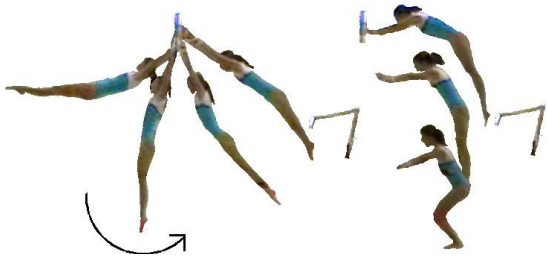
				EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	**Déplacements en suspension**	**0.5**		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
	• **Déplacement latéral** en 4 prises (G, D, G, D)			
2.2	**Courbe AV, AR + Lâcher**	**1**		- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois
	• Réaliser une **courbe AV**, ***position tenue***, puis **courbe AR**, ***position tenue***			
	• Revenir à la suspension	0.5 chq courbe		
	• Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			
2.3	**Sauts à l'appui facial BI**	**1**		
	Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine			
	• **Sauter à l'appui facial** bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt	0.5		
	• **Sauter à l'appui facial** bras tendus (jbes en légère fermeture)	0.5		
2.4	**1/2 tour par couronné**	**1**		
	• Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal passager en effectuant un **1/4 de tour à G**			
	• Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un **1/4 de tour à G** pour s'établir à l'appui facial, dos à BS			
2.5	**Appui libre**	**1**		***- Bras tendus, bassin décollé, corps aligné***
	• Elan des jbes en AV puis en AR **à l'appui libre**, bras tendus			
	• Retour à l'appui facial BI			
2.6	**Rotation AV**	**0.5**		- Début de la rotation bras tendus ***puis flexion autorisée des bras***
	• **Rotation AV**, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical			- La fermeture des jbes sur le buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical ***(descente contrôlée)***
	• Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres			

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.7 3ÈME DEGRÉ - 6PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s), possibilité de déplacer les tremplins pour tous les éléments
Départ : station face à BI et BS

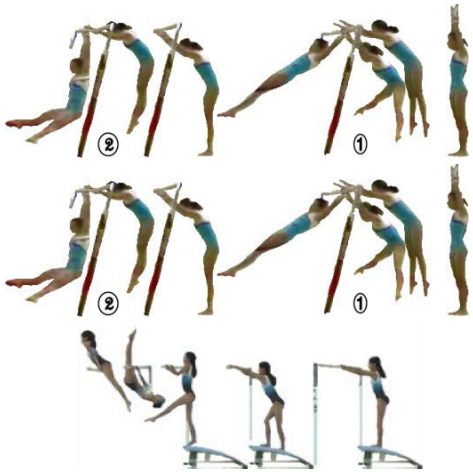
				EXIGENCES TECHNIQUES
3.1	**Balancers de bascule BI**	**1**		- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
	• Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un **balancer AV** jbes serrées puis **balancer AR** jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées			
3.2	**Renversement AR**	**1**		***- Flexion des bras : SP*** - Amener directement le bassin à la barre
	• Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un **renversement AR** et s'établir à l'appui facial BI			
3.3	**Appui libre (élan + sortie repoussé)**	**1**		- Bras tendus à l'appui libre - Prise d'élan corps tendu à l'horizontale
	• Elan des jbes en AV puis en AR à **l'appui libre**, bras tendus, arrivée à la station face à BI			
3.4	**Tour facial AR**	**1**		***- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	• L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS dos à BI • Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			

3.5	Filé - Balancer AR - Balancer AV	1		
	• Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un **filé** (corps à l'horizontale) **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR), **balancer AV**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV)			- ***Bras tendus dans la bascule du corps*** - A la fin du filé : alignement du corps, épaules ouvertes à la fin du filé - Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois - ***Il n'y a pas lieu de pénaliser l'amplitude du mouvement, il suffit de respecter les temps (courbes) du balancer***
3.6	**Balancer AR + Sortie : lâcher**	**1**		
	• **Balancer AR**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR) • En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis **lâcher BS** pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois **Lâcher** - Le lâcher s'effectue en courbe AV ***(dos rond, bassin en rétroversion)*** - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras

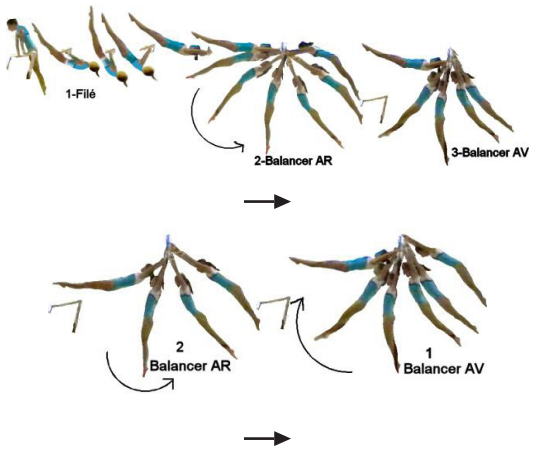
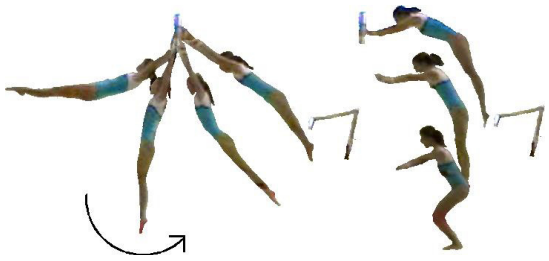
JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.8 4ÈME DEGRÉ - 8PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s)
Départ : station face à BI et BS
Le **choix 1** en 4.1 implique le **choix 1** en 4.5 (idem pour le choix 2) : **une bascule obligatoire**

				EXIGENCES TECHNIQUES
4.1	Entrée **Choix 1 : Balancers de bascule BI** OU **Choix 2 : Bascule faciale**	**0,5**		
	Balancers de bascule BI • Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un **balancer AV,** jbes serrées puis **balancer AR** jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), puis **balancer AV,** jbes serrées ou écartées et balancer AR, jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées • Renversement AR, s'établir à l'appui			Balancers de bascule - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR Renversement AR ***- Flexion des bras : SP*** - Amener directement le bassin à la barre
	OU **Bascule faciale** • De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**	**1,5**		Bascule faciale - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
4.2	**Tour facial AR**	**0,5**		
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			***- Tour AR enchaîné directement = SP*** ***- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
4.3	**Prise d'élan à l'appui libre**	**2**		
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à **l'appui libre**, au dessus de l'horizontale, bras tendus, arrivée à la station face à BI			- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : - A l'horizontale : 0.30 pt - Sous l'horizontale : 0.50 pt - Bras tendus à l'appui libre

4.4	**Montée libre sur la BI**			
	• La gym monte seule sur BI • Exemple : renversement AR et pose de pieds			***- Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre***
4.5	**Choix 1 : Bascule faciale BS** OU **Choix 2 : Renversement BS**	**1.5**		
	Bascule faciale • Effectuer une **bascule faciale BS**			Bascule - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	OU **Renversement** • Effectuer un **renversement AR à BS**	**0.5** 		Renversement ***- Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu***
4.6	**Tour facial - Filé**	**0.5**		
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			***- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Tour AR enchaîné : SP - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite

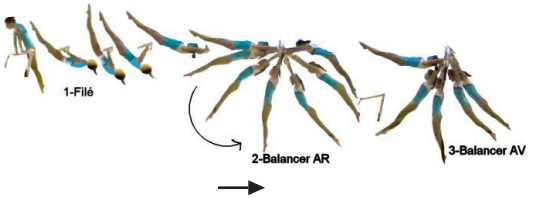
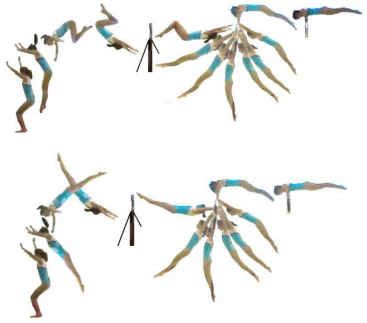
4.7	**Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR - Balancer AV**	**2**		Filé - ***Bras tendus dans la bascule du corps*** - A la fin du filé : alignement complet du corps - ***Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP*** Balancers - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du 2ème balancer AR, pieds à hauteur de BI minimum
	• Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un **filé** (corps à l'horizontale), **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR), **balancer AV**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV), **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, (talons serrés à hauteur de BI minimum en fin de balancer AR), **balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)			
4.8	**Balancer AR + Sortie (lâcher)**	**1**		- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras - Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher
	• **Balancer AR**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR) • En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis **lâcher BS** pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			

J3 A. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.9 5ÈME A DEGRÉ - 10PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s)
Départ : station face à BI et BS

				EXIGENCES TECHNIQUES
5A.1	**Bascule faciale**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**			
5A.2	**Pose de pieds**	**0.5**		- La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR pour **poser les pieds,** jbes fléchies entre les prises			
5A.3	**Bascule faciale BS**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• Sauter à la suspension BS pour effectuer une **bascule faciale BS**			
5A.4	**Tour facial AR**	**0.5**		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR pour effectuer un **tour facial AR**			

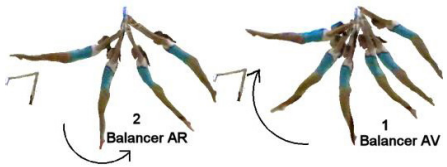
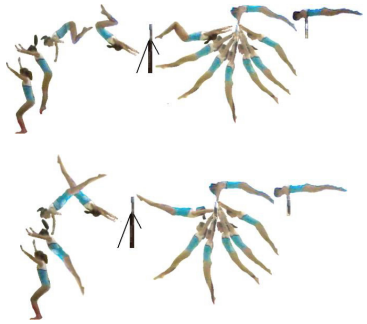
5A.5	**Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR**	**1.5**		Filé - ***Bras tendus dans la bascule du corps*** - A la fin du filé : alignement complet du corps - ***Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP*** Balancers - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du 2ème balancer AR, pieds au dessus de BI
	• Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un **filé** (corps à l'horizontale), **balancer AR**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), **balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV), **balancer AR**, jbes serrées ou écartées (talons serrés au dessus de BI en fin de balancer AR)			
5A.6	**Bascule faciale**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• **Bascule faciale BS**			
5A.7	**Appui libre**	**1**		- Bras tendus à l'appui libre - Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale (45° minimum) : • Sup 45° : SP • de 45° à 30° : 0.30 pt • de 30° à l'horizontale : 0.50 pt • Sous l'horizontale : perte de la valeur en note D
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à **l'appui libre** 45° minimum au dessus de l'horizontale			
5A.8	**Sortie échappe groupée ou tendue**	**2**		**Sortie échappe groupée** - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS **Sortie échappe tendue** - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	• Effectuer un balancer AV corps tendu jusqu'à l'horizontale • Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou tendu de 360° : **sortie échappe groupée ou tendue**, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			

J3 A. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.10 5ÈME B DEGRÉ - 10PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s)
Départ : station face à BI et BS

				EXIGENCES TECHNIQUES
5B.1	**Bascule faciale**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• -De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**			
5B.2	**Pose de pieds**	**0.5**		- La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR pour **poser les pieds,** jbes fléchies entre les prises			
5B.3	**Bascule faciale BS**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• Sauter à la suspension BS pour effectuer **bascule faciale BS**			
5B.4	**Tour facial AR libre**	**1**		- ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite - Bras tendus - Poignets engagés à la fin du tour - Tour AR libre sous horizontale : SP
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR libre**			

5B.5	**Balancer AV - balancer AR**	**1.5**		- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du balancer AR, pieds au dessus de BI
	• Effectuer un **balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV), **balancer AR**, jbes serrées ou écartées (talons serrés au dessus de BI en fin de balancer AR)			
5B.6	**Bascule faciale BS**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• **Bascule faciale BS**			
5B.7	**Tour facial AR**	**0.5**		- ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			
5B.8	**Sortie échappe groupée ou tendue**	**2**		**Sortie échappe groupée** - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS **Sortie échappe tendue** - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un balancer AV corps tendu jusqu'à l'horizontale • Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou tendu de 360° : **sortie échappe groupée ou tendue**, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES
POUTRE

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 4. POUTRE

JA4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN POUTRE - ART 15 -

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

JA 4. POUTRE

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

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

JA 4. POUTRE

JA4.2 ÉLEMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

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

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

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

JA 4. POUTRE

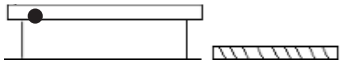
JA4.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

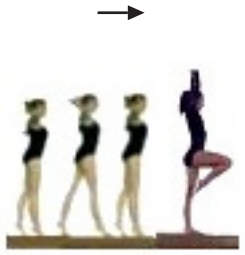
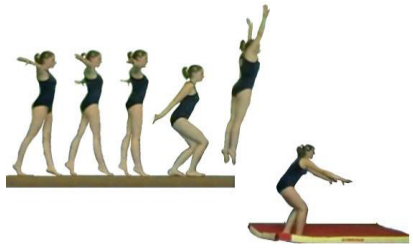
Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	**TITRE DU PARAGRAPHE**	**NOTE D**		
	Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **AVEC** une valeur donnée Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture Gras souligné : **élément coté** - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue*** 2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée ->** Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue	**X pts** à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en **gras soulignés** dans la 1ère colonne	**Dessins** des éléments décrits dans le paragraphe	• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). • ***Gras italique : conseil technique*** S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. • Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. **PRÉCISIONS :** • Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points. • Si un élément coté n'est pas reconnu : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. • Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **SANS** une valeur donnée Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue***			Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : • **Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :** pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. • **Si le paragraphe a un intitulé :** pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés
Note E : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale : Note D + Note E

JA 4. POUTRE

JA4.4 1ER DEGRÉ - 4PTS

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	**Entrée**	**0.5**		- ***Jbe passée directement = SP***
	• **Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal** (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale • Fléchir souplement bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume vers l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale • Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond, puis revenir au siège transversal • Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons			
1.2	**Position quadrupédique**	**1**	 	- Dos plat à la position quadrupédique - Epaules au dessus des appuis - Alignement épaules-bassin-pointes
	• Déplacer les mains en AV pour s'établir à la **position quadrupédique élever jbe G à l'horizontale AR**, jbe tendue, pointe de pied en extension, ***position tenue*** • S'établir à la position assis-talons, genou D posé sur la poutre et genou G en appui sur le côté de la poutre, dos droit, bras latéraux • S'établir à genou dressé, jbe G fléchie à 90° en AV pour se redresser à la station			
1.3	**Arabesque**	**0.5**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
	• 2 ou 3 pas • Poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR • Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à **l'arabesque, *position tenue***			

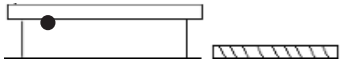
1.4	**Préparation de saut**	**0.5**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - ***Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément*** - Elever les bras par l'AV
	• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • **Mi-flexion des jbes**, en abaissant les bras à l'oblique AR basse • **Extension des jbes sur 1/2 pointes** en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum • Mi-flexion des jbes pieds à plat en abaissant les bras librement • Extension des jbes			
1.5	**Attitude**	**0.5**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max ***- Genou ouvert ou fermé = SP***
	• 1 ou 2 pas • **Pointer pied D à genou G**, jbe G tendue, bras à la verticale, ***position tenue***	// **A**		
1.6	**Sortie : saut vertical**	**1**		- Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max
	• Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre • Rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse • **Sortie saut vertical** en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres			

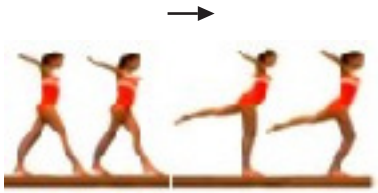
JA 4. POUTRE

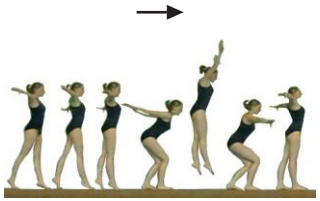
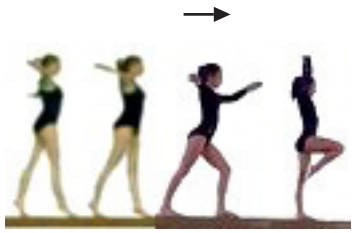
JA4.5 2EME DEGRÉ - 5PTS

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie
Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre

Tous les déplacements se font sur ½ pointes

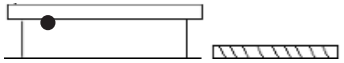
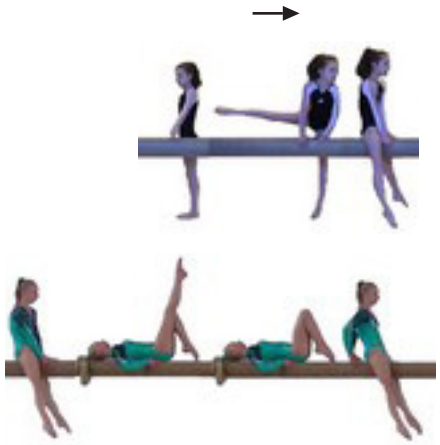
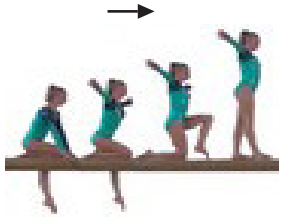


				EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	**Entrée**	**1**		- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
	• **Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal** (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale • Fléchir souplement bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume ves l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale • Par appui des bras élever le bassin, jbes tendues et dos rond, ***position tenue***, puis revenir au siège transversal • Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons			
2.2	**Placement du dos**	**1**		- Les mains doivent être posées «collées» aux genoux - Epaules à la verticale des mains - L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)
	• Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension, **placement du dos**, ***position tenue*** • S'établir à la position assis-talons, genou D posé sur la poutre et jbe G tendue le long de la poutre, dos droit, bras latéraux • S'établir à genou dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, pied D pointé sur poutre • Se redresser à la station			
2.3	**Arabesque**	**0.5**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
	• 1 ou 2 pas, poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR minimum • Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à **l'arabesque**, ***position tenue***			

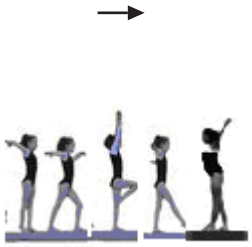
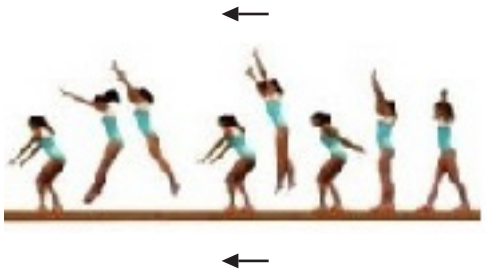
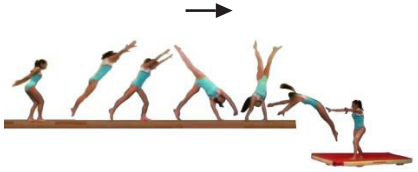
2.4	**Saut vertical**	**1**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max ***- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception*** - Elever les bras par l'AV
	• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse **saut vertical** en élevant bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station			
2.5	**Attitude**	**0.5**		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max ***- Genou ouvert ou fermé : SP***
	• 1 ou 2 pas • S'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale • Extension de la jbe AV, pied à plat, **pointer pied au genou** bras à la verticale, ***position tenue***	// **A**		
2.6	**Sortie : saut vertical en AR**	**1**		- Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max
	• Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre, bras latéraux • Rassembler pied AR au pied AV • Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres • **Sortie saut vertical en AR** en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres			

JA 4. POUTRE

JA4.6 3EME DEGRÉ - 6PTS

Tremplin au 3/4 de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				**EXIGENCES TECHNIQUES**
3.1	**Entrée**	**1**		- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
	• **Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au dessus de la poutre, par 1/2 s'établir au siège transversal**, en déplaçant main G près de main D en prise radiale • Poser les mains en AR du bassin puis s'établir au coucher dorsal, jbes fléchies, pieds pointés sur poutre • Extension de la jbe D puis flexion • Se redresser au siège transversal, jbes tendues, poser les mains en prise radiale en AV du bassin			
3.2	**Appui**	**0.5**		- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum dans l'équerre - ***Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position de gainage*** - Epaules au dessus des mains
	• Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l' équerre passagère puis revenir au siège transversal • Elever les jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin et les jbes tendues au dessus de la poutre pour s'établir à l***a*** **position de gainage**, pieds sur poutre, jbes tendues, bras tendus, dos rond, épaules au dessus des mains, regard sur poutre			
3.3	**Chorégraphie**			
	• Fléchir jbe D en amenant genou D près des mains pour s'établir à la position à genoux assis, jbe G tendue le long de la poutre, bras latéraux • S'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, pied G pointé • Se relever à la station			

3.4	Au choix : **Placement du dos groupé** ou **ATR jbes écartées**	**1.5**		**Placement du dos** - Alignement mains-épaules- bassin - Angle : • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt **ATR** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1ère jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt - ***A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre***
	Placement du dos groupé • S'accroupir dos droit, bras verticaux • Par appui des mains et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer **<u>un placement du dos</u>** • Revenir à la position accroupie dos droit, bras verticaux • Se redresser à la station **OU** ATR jbes écartées • Avancer jbe D et basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps • **<u>ATR jbes écartées</u>** • Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps			
3.5	**Chorégraphie**			
	• 1 ou 2 pas, bras latéraux, poser talon jbe AR et pointer pied AV • Effectuer un battement AV à l'horizontale minimum • Poser pied AV jbe tendue devant jbe d'appui, effectuer un battement AR tendue à l'oblique AR basse minimum • Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, ***position tenue***, bras latéraux			
3.6	**Saut écart antéropostérieur**	**0.5**		- ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les saut et à la réception*** - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu
	• 1 ou 2 pas assembler les 2 pieds • Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse, **<u>saut écart antéropostérieur</u>**, réception jbes mi-fléchies, bras libres			

3.7	**Chorégraphie**			***- Genou ouvert ou fermé : SP***
	• Avancer jbe G et basculer à la 1/2 fente AV G, bras en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale • S'établir jbe G tendue sur 1/2 pointe, pied D pointé au genou G, bras verticaux, ***position tenue***, • Pointer pied D devant pied G, bras libres • 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres	" A		
3.8	**Saut en liaison**	**1**		***- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception***
	• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse **saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **saut en progression**, réception jbes mi-fléchies, bras latéraux • 1 pas du pied D en effectuant 1/4 tour à G pour s'établir à la 1/2 fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main D dans le dos, bras G tendu à l'horizontale AV, rotation de la main G	**0.5** **0.5**		
3.9	**Sortie Rondade**	**1.5**		- La rondade doit être précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L' envol doit se faire en courbe AV ***(= sans casser ni cambrer mais avec un dos rond)*** - Un envol doit être visible avant la réception
	• 1/4 de tour à G sur jbe D, pointer pied G en AV, bras latéraux • Se placer en avançant ou en reculant, sursaut, **sortie rondade**, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres			

JA 4. POUTRE

JA4.7 4EME DEGRÉ - 8PTS

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie
Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre

Tous les déplacements se font sur ½ pointes

EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 Entrée équerre écartée — 1

- **Sauter à l'équerre écartée**, ***position tenue***
- S'établir au siège transversal
- Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux
- Se redresser à la station

- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum
- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt
- ***Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP***

4.2 ATR jbes serrées — 1

- 1 ou 2 pas, pointer pied D en AV, battement AV de la jbe D au dessus de l'horizontale
- Basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps
- **ATR transversal jbes serrées**
- Ecarter transversalement les jbes à l'ATR et revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt
- ***A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre***
- ***Ecart dans la descente : SP***

4.3 Chorégraphie

- 1 ou 2 pas, fléchir jbe G, jbe D tendue en AV, pied D pointé sur poutre, bras latéraux
- Tendre jbe G et effectuer un battement AV de la jbe D au dessus de l'horizontale
- Poser pied D, battement AR de la jbe G à l'oblique AR basse minimum, fléchir jbe D en maintenant jbe G à l'arabesque, ***position tenue***

4.4 Sauts en liaison — 1

- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds
- Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse **saut écart antéropostérieur** réception jbes mi-fléchies, bras libres
- Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **saut groupé**, réception jbes mi-fléchies, bras libres

0.5

0.5

- ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception***

Saut écart antéropostérieur

- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 90° : SP
Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt
Si écart < 60° : élément non reconnu

Saut groupé

- Les genoux doivent être à la hauteur du bassin dans le groupé

4.5 Pivot — 1

- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres
- S'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale
- **Pivoter d'un 1/2 tour à G sur jbe G**, sur 1/2 pointe pied D pointé au mollet G, bras libres
- Pointer pied D devant pied G, sans arrêt 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres

- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue

- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour

- 1/2 tour genou ouvert ou fermé : SP

- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour

4.6 Sauts en liaison — 1

- 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D en amenant la jbe à l'oblique AV **(cabriole)**, bras libres, rassembler pied D devant pied G, sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres
- 1 ou 2 pas bras latéraux, en effectuant un 1/4 de tour à G pour s'établir à la 1/2 fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main G dans le dos, bras D tendu à l'horizontale AV, rotation de la main D

0.5

0.5

- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception

Cabriole

- Jbe libre entre 45° et 90° : SP
- Jbe libre < 45° : 0.30 pt

4.7 Roue — 1.5

- 1/4 de tour à G sur jbe D, pied G en AV, bras latéraux
- Avancer jbe D et basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps
- **Roue** arrivée en 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps

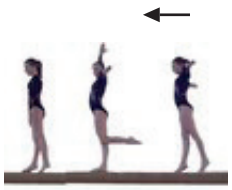
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt

- L'écart des jbes doit être maximum

- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre

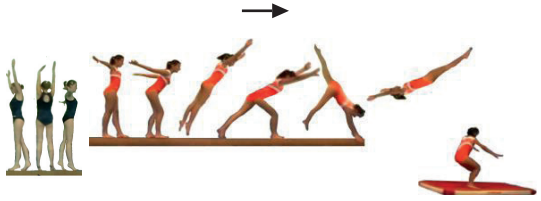
4.8 Choréraphie

- 2 ou 3 pas, poser talon D, jbe D tendue
- Fléchir jbe G à 90°, genoux serrés, bras D à la verticale et bras G à l'horizontale latérale, regard sur main G



4.9 Sortie saut de mains — 1.5

- 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1/2 tour sur 2 pieds et sur 1/2 pointes, bras libres
- Se placer en avançant ou en reculant
- Sursaut **saut de mains**, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres



- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt
- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut
- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception
- Envol visible

JA 4. POUTRE

JA4.8 5EME A DEGRÉ - 10PTS

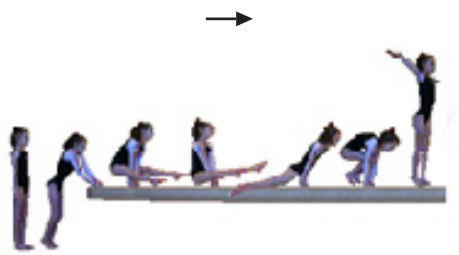
Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie
Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre

Tous les déplacements se font sur ½ pointes

EXIGENCES TECHNIQUES

5A.1 Entrée équerre écartée — 1

- Sauter à **l'équerre écartée**, ***position tenue***
- S'asseoir en maintenant les jbes à l'horizontale AV
- Par fouetté des jbes en AR, et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux, dos droit
- Se redresser à la station



- Jbes à l'horizontale mimimum
- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt
- ***Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP***

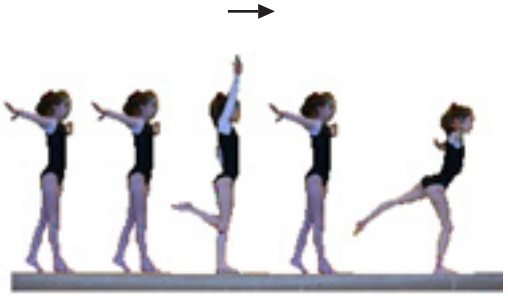
5A.2 ATR jbes serrées — 2

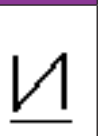
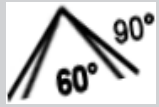
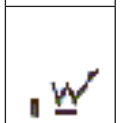
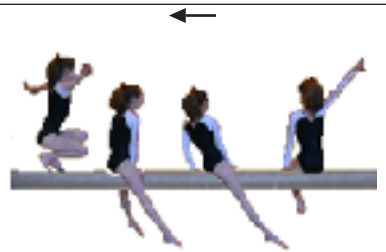
- 1 ou 2 pas
- Pointer pied D en AV en élevant les bras à la verticale
- Avancer jbe D pour s'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps
- **ATR transversal jbes serrées**, ***position tenue***
- Ecarter transversalement les jbes à l'ATR
- Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps

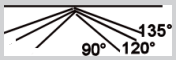
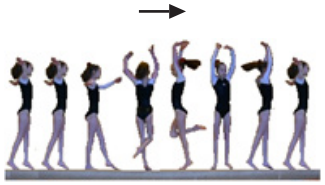
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt
- L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt
- ***A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre***

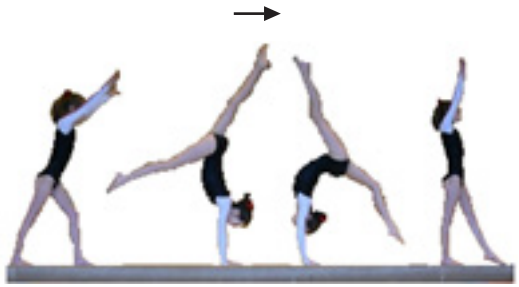
5A.3 Attitude libre + arabesque

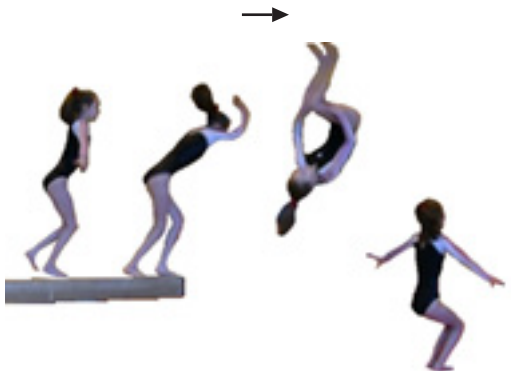
- 1 ou 2 pas
- Attitude libre sur 1 pied, ***position tenue***
- 1 pas
- Arabesque, ***position tenue***, jbe d'apppui mi-fléchie



5A.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissonne, cosaque)	1 (0.5 0.5)		
	• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • **Saut libre appel 2 pieds**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Sans arrêt, **saut libre appel 2 pieds,** réception jbes mi-fléchies, bras libres		 	- ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*** **Saut Groupé** - Les genoux sont à l'horizontale minimum **Saut écart antéropostérieur** - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu **Saut sissone :** Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu  - L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum **Saut cosaque :** - Jbe tendue à l'horizontale minimum
				
5A.5	**Passage sur poutre**			
	• Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux • Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal • Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant 1/4 de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies • Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G • S'établir au siège latéral en amazone les 2 jbes fléchies, bras libres • Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant 1/4 de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale • Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux • Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre • S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale • Par appui de la jbe D se redresser à la station	**PP**	 	- ***Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre***

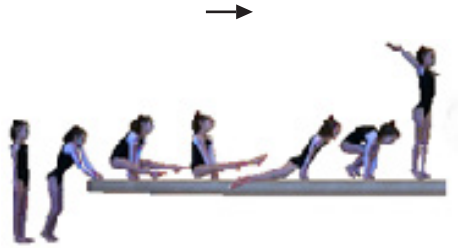
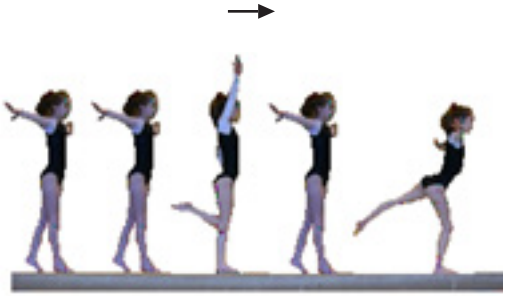
5A.6	Sauts en liaison	1		
	• 1 ou 2 pas, **saut enjambé**, bras libres • Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, **saut vertical** réception jbes mi-fléchies, bras libres	0.5 0.5		- ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*** ***Saut Enjambé*** - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt **Ecarts :** Si écart > 135° : SP Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu 
5A.7	**Chorégraphie**			
	• 1 ou 2 pas • Poser pied D pour effectuer 1/4 de tour à G à la 1/2 fente latérale D, pied G pointé sur la poutre, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV • 1/4 de tour à G sur jbe D pour pointer pied G en AV, bras latéraux			
5A.8	**Pivot**	**1**		
	• 1 ou 2 pas • Effectuer **un pivot 1 tour en DD** à G sur jbe G, bras et jbe libres	○		***- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue*** ***- La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante*** ***- La pose du talon détermine la fin du tour*** ***- Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR***

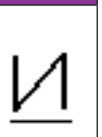
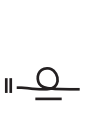
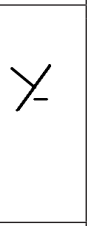
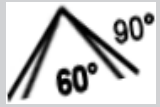
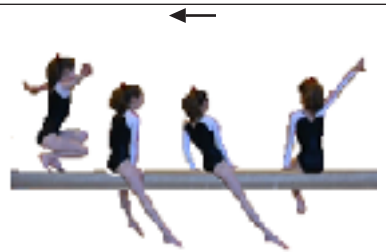
5A.9	Accrobatie au choix :	2		
	Souplesse AR (si sortie en salto AR) • Pointer pied en AV, bras à la verticale • **Souplesse AR**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres OU Souplesse AR (si sortie en salto AV) • Pointer pied en AV, bras à la verticale • **Souplesse AR**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps			**Pour toutes les acros** ***- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre*** **Souplesse AR** ***- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR***
	OU Roue pied-pied (si sortie en salto AR) • 1 ou 2 pas, bras latéraux, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • **Roue pied-pied**, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras à l'oblique AV haute minimum • Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres OU Roue pied-pied (si sortie en salto AV) • 1 ou 2 pas, bras latéraux, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • **Roue pied-pied**, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras à l'oblique AV haute minimum			**Roue pied-pied** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt - Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt
	OU Souplesse AV (si sortie en salto AR) • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • **Souplesse AV**, arrivée jbe tendue, bras à la verticale • Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres OU Souplesse AV (si sortie en salto AV) • Pointer pied en AV, bras à la verticale, • Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • **Souplesse AV**, arrivée jbe tendue, bras à la verticale			**Souplesse AV** ***- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR*** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt

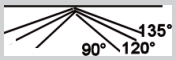
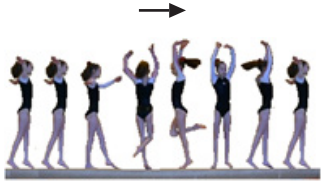
5A.10	Sorties au choix :	2		
	Sortie Salto AV groupé • Se placer en avançant ou en reculant • Elan **sortie salto AV groupé**, réception à la station dorsale, jbes mi fléchies, bras libres	♂		**Sortie salto AV** - La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan (= 2 ou 3 pas ou + ET frappe) : si sortie à l'arrêt : 0.80 pt - ***La frappe doit s'effectuer sur 1/2 pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés*** - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Dos rond, menton poitrine pendant la rotation
	Ou Sortie Salto AR groupé • Sortie **salto AR groupé** de l'arrêt, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres	♀		**Sortie salto AR** - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - ***Elévation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé***

JA 4. POUTRE

JA4.9 5EME B DEGRÉ - 10PTS

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes			EXIGENCES TECHNIQUES
5B.1	**Entrée équerre écartée**	**1**	
	• Sauter à **l'équerre écartée**, ***position tenue*** • S'asseoir en maintenant les jbes à l'horizontale AV • Par fouetté des jbes en AR, et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux, dos droit • Se redresser à la station		- Jbes à l'horizontale mimimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - ***Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP***
5B.2	**ATR jbes serrées**	**2**	
	• 1 ou 2 pas • Pointer pied D en AV en élevant les bras à la verticale • Avancer jbe D pour s'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps • **ATR transversal jbes serrées**, ***position tenue*** • Ecarter transversalement les jbes à l'ATR • Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt - ***A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre***
5B.3	**Attitude libre + arabesque**		
	• 1 ou 2 pas • Attitude libre sur 1 pied, ***position tenue*** • 1 pas • Arabesque, ***position tenue***, jbe d'apppui mi-fléchie		

5B.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissonne, cosaque)	1 (0.5 0.5)		
	• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • **Saut libre appel 2 pieds**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Sans arrêt, **saut libre appel 2 pieds,** réception jbes mi-fléchies, bras libres	  	 	- ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*** **Saut Groupé** - Les genoux sont à l'horizontale minimum **Saut écart antéropostérieur** - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu **Saut sissone :** Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu  - L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum **Saut cosaque :** - Jbe tendue à l'horizontale minimum
5B.5	**Passage sur poutre**			
	• Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux • Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal • Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant 1/4 de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies • Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G • S'établir au siège latéral en amazone les 2 jbes fléchies, bras libres • Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant 1/4 de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale • Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux • Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre • S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale • Par appui de la jbe D se redresser à la station	**PP**	 	***- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre***

5B.6	Sauts en liaison	1		
	• 1 ou 2 pas, **saut enjambé**, bras libres • Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, **saut vertical** réception jbes mi-fléchies, bras libres	0.5 0.5		- ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*** ***Saut Enjambé*** - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt ***Ecarts :*** Si écart > 135° : SP Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu 
5B.7	**Chorégraphie**			
	• 1 ou 2 pas • Poser pied D pour effectuer 1/4 de tour à G à la 1/2 fente latérale D, pied G pointé sur la poutre, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV • 1/4 de tour à G sur jbe D pour pointer pied G en AV, bras latéraux			
5B.8	**Pivot**	**1**		
	• 1 ou 2 pas • Effectuer **un pivot 1 tour en DD** à G sur jbe G, bras et jbe libres	○		***- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue*** ***- La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante*** ***- La pose du talon détermine la fin du tour*** ***- Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR***

5B. 9	**Accrobatie au choix :**	**2**		**Pour les 2 acrobaties** ***- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre*** - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0,50pt - A la transition, une légère flexion des jbes peut etre visible : SP **Souplesse AR** ***- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR***
	Souplesse AR • Déplacements libres • 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres • Pointer pied en AV, bras à la verticale, **souplesse AR**, arrivée jbes tendues, bras à l'oblique AV			
	OU Roue pied-pied • Déplacements libres • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied AV pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • **Roue pied-pied**, arrivée jbes tendues, bras à l'oblique AVl'oblique AV haute minimum			**Roue pied-pied** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts
5B.10	**Sortie salto AR groupé**	**2**		
	• Sans arret, Sortie **salto AR groupé** de l'arrêt, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres			**Sortie salto AR** - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite ***- Elévation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé***

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES
SOL

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 5. SOL

JA5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL - ART 15 -

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

JA 5. SOL

J5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL - ART 15 - (SUITE)

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

JA 5. SOL

JA5.2 ÉLEMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

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

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

JA 5. SOL

JA5.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	**TITRE DU PARAGRAPHE**	**NOTE D**		
	Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **AVEC** une valeur donnée Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture Gras souligné : **élément coté** - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue*** 2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée ->* Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue	**X pts** à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en **gras soulignés** dans la 1ère colonne	**Dessins** des éléments décrits dans le paragraphe	• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). • ***Gras italique : conseil technique*** S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. • Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. **PRÉCISIONS :** • Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points. • Si un élément coté n'est pas reconnu : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. • Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **SANS** une valeur donnée Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue***			Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : • **Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :** pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. • **Si le paragraphe a un intitulé :** pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés
Note E : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale : Note D + Note E

JA 5. SOL

JA5.4 1ER DEGRÉ - 4PTS

Départ face à la longueur du tapis : à la station, mains derrière le dos
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

1.1 8 temps : Chorégraphie

- 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- 3-4 : Revenir à la station
- 5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- 7-8 : Revenir à la station

1.2 8 temps : Chorégraphie

- 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- 3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- 5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- 7-8 : Revenir à la station, jbes tendues

1.3 8 temps : Chorégraphie

- 1-2 : 2 pas, bras à l'horizontale latérale
- 3-4 : Effectuer un battement AV, poser le pied AV
- 5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser le pied AV
- 7-8 : Réunir les 2 pieds à la station, bras le long du corps

1.4 8 temps : 1/2 tour - 1 pas - 1/2 tour — 1

- 1-2 : 1 pas du pied D, simultanément élever les bras à la verticale
- 3-4 : Effectuer un **1/2 tour** sur 2 pieds
- 5 : 1 pas du pied D
- 6-7 : Effectuer un **1/2 tour** sur 2 pieds
- 8 : Réunir les pieds à la station, bras le long du corps

0,5

0,5

1.5	**8 temps : Roulade AV**	**1**	→ 1-2 3----------6 7-8	- Ne pas poser le dessus de la tête - Bras fléchis : SP
	• 1-6 : Fléchir les jbes pour effectuer une **roulade AV** en se relevant avec ou sans les mains • 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps			
1.6	**8 temps : Chorégraphie**		→ 1-2 3-4 5-6 7-8	
	• 1-2 : 1 pas du pied G en effectuant un 1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol • 3-4 : Croiser jbe D pied sur 1/2 pointe derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, simultanément, amener main D derrière le dos paume vers l'extérieur, et main G sur le ventre • 5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol • 7-8 : Effectuer un 1/4 de tour à G pour revenir à la station, bras le long du corps			
1.7	**8 temps : Saut vertical**	**0.5**	→ 1-2 3----------4 5-6 7--------8	- Bras par l'AV
	• 1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • 3-4 : Effectuer un **saut vertical** en élevant les bras par l'AV à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres • 5-6 : 1 pas, mains dans le dos • 7-8 : Effectuer un 1/2 tour sur 1/2 pointes, rassembler les pieds, poser les talons			
1.8	**8 temps : Placement du dos**	**1**	7-8 6----------2 1 ←	- Alignement mains - épaules - bassin - Angle : • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt
	• 1 : Mi-flexion des jbes, bras le long du corps • 2-6 : Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies, pour effectuer un **placement du dos**, revenir à la position accroupie • 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps			

1.9	**8 temps : Chorégraphie**		7-8 5-6 4 3 2 1 ←
	• **1** : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR, mains dans le dos • **2** : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart) • **3** : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR • **4** : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart) • **5-6** : Sauter pour rassembler les 2 pieds, jbes tendues • **7-8** : 1 pas, bras à l'horizontale latérale, pied AR pointé		
1.10	**8 temps : Arabesque**		7-8 5-6 3-4 1-2 ←
	• **1-2** : Elever jbe AR tendue à l'oblique AR basse • **3-4** : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, ***position tenue*** • **5-6** : Extension jbe d'appui, pied pointé en AR • **7-8** : S'établir à la station, bras le long du corps		
1.11	**8 temps : Chandelle**	**0.5**	→ 1----------4 5----------8
	• **1-4** : S'accroupir puis basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la **<u>chandelle</u>**, avec ou sans l'aide des mains, jbes tendues, ***position tenue*** • **5-8** : Rouler an AV pour se redresser au siège buste droit, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, les 2 genoux au sol, les 2 jbes fléchies à G, pointes de pieds tirés, tête droite		

- Alignement des segments
- Chandelle sans les mains : SP

JA 5. SOL

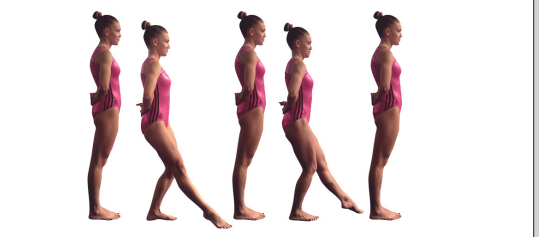
JA5.5 2EME DEGRÉ - 5PTS

Départ au milieu du tapis : à la station, mains derrière le dos
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

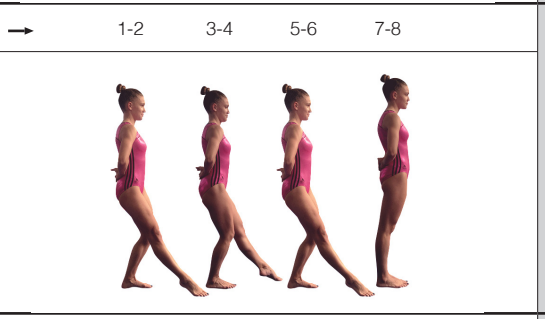
2.1 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- **3-4** : Revenir à la station
- **5-6** : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- **7-8** : Revenir à la station



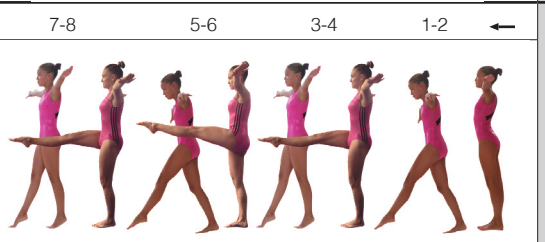
2.2 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- **3-4** : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- **5-6** : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- **7-8** : Revenir à la station, jbes tendues



2.3 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Elever les bras à l'horizontale latérale
- **3-4** : Effectuer un battement AV, poser pied AV
- **5-6** : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV
- **7-8** : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV

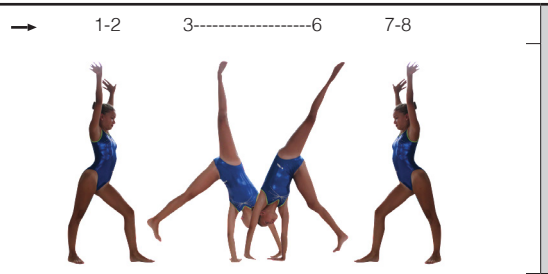


2.4 8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe — 0.5

- **1-2** : S'établir en 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne
- **3-4** : **1/2 tour sur jbe D**, jbe G libre, bras libres
- **5-6** : Pointer pied G en AV
- **7-8** : Rassembler pied D au pied G, bras le long du corps

2.5 8 temps : Roue — 1

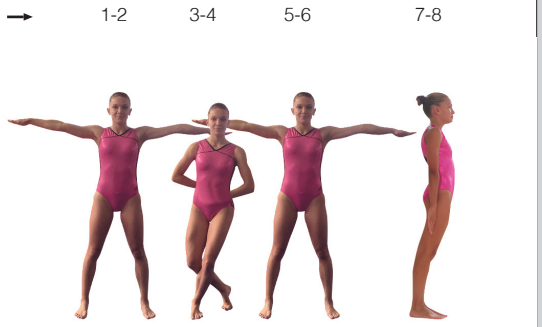
- **1-2** : 1 pas pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **3-6** : **Roue**
- **7-8** : Arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps



- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
- Réception en 1/2 fente AV

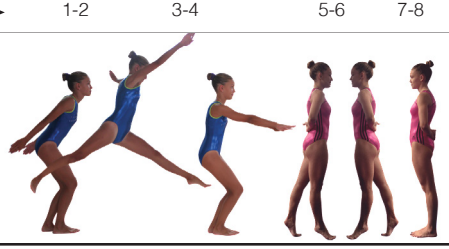
2.6 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Pivoter d' 1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol
- **3-4** : Croiser jbe G pied sur 1/2 pointe derrière jbe D pied à plat jbes mi fléchies, simultanément, amener main G derrière le dos paume vers l'extérieur, et main D sur le ventre
- **5-6** : Déplacer jbe D à D à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol
- **7-8** : Effectuer un 1/4 de tour à D pour revenir à la station, bras le long du corps



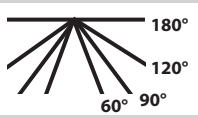
2.7 8 temps : Saut écart antéropostérieur — 0.5

- **1-2** : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse
- **3-4** : Effectuer un **saut écart antéropostérieur** en élevant les bras à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres
- **5-6** : Extension des jbes, 1 pas, mains dans le dos
- **7-8** : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, rassembler les pieds, poser les talons



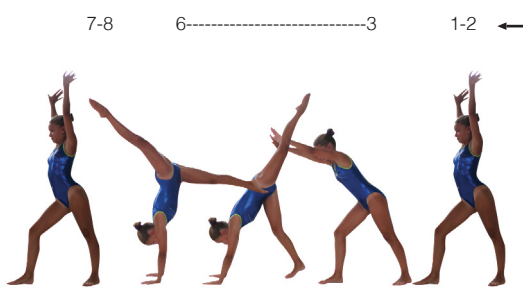
- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 120° : SP
Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt
Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt
Si écart < 60° : élément non reconnu



2.8 8 temps : ATR jbes écartées — 1

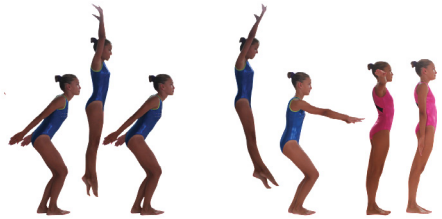
- **1-2** : S'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps
- **3-6** : Basculer à l'**ATR jbes écartées** transversalement
- **7-8** : Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps



- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
- La 1ère jbe doit dépasser la verticale
- Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt

2.9 8 temps : Arabesque

- **1** : 1 pas, bras à l'horizontale latérale
- **2-3** : Effectuer un battement AV, poser pied AV, jbe tendue
- **4** : Elever jbe AR à l'oblique AR basse
- **5-7** : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, ***position tenue***
- **8** : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps

2.10	**8 temps : Saut vertical + Saut en progression**	**1**	→ 1-2 3-4 5-6 7-8	- Elever les bras par l'AV
	• **1-2** : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse • **3-4** : **Saut vertical**, sans arrêt • **5-6** : **Saut en progression**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • **7-8** : Extension des jbes, bras le long du corps	0,5 0,5		
2.11	**8 temps : Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart**	**1**	→ 1-2 3----------6 7-8	***- Bras fléchis = SP*** - Les mains doivent être posées en AR de la tête
	• **1-2** : Mi-flexion des jbes en élevant les bras latéralement à la verticale • **3-6** : Effectuer une **roulade AR** bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie, mains au sol OU • **3-6** : Effectuer une **roulade AR** bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées, par appui des mains sauter à la position accroupie, mains au sol • **7- 8** : Poser genoux au sol, assis-talons	=		
2.12	**2 temps : Chorégraphie**		→ 1-2	
	• **1-2** : Redresser le buste, à genoux dressés, simultanément rotation du buste et de la tête à D en posant les mains sur hanche D			

JA 5. SOL

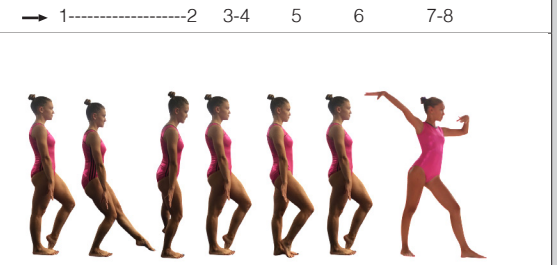
JA5.6 3EME DEGRÉ - 5.5 OU 6PTS

Départ au 3/4 du tapis : à la station, jbe D mi-fléchie, pied D sur 1/2 pointe, bras le long du corps, tête droite, paumes vers l'AR
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

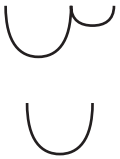
3.1 8 temps : Chorégraphie

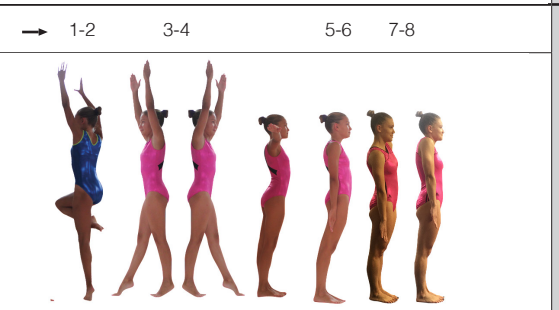
- **1-2** : Fléchir jbe G, simultanément, effectuer un demi-cercle de la jbe D, vers la D tendue et pointe de pied tirée
- **3-4** : Revenir à la position de départ
- **5** : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe
- **6 :** Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe
- **7-8** : 1 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne



3.2 8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds

- **1-2** : Effectuer un 1/2 tour sur jbe D, pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres poser pied G en AV
- **3-4** : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras libres
- **5-6** : Rassembler les pieds en abaissant les bras le long du corps
- **7-8** : Hausser alternativement épaule D puis épaule G



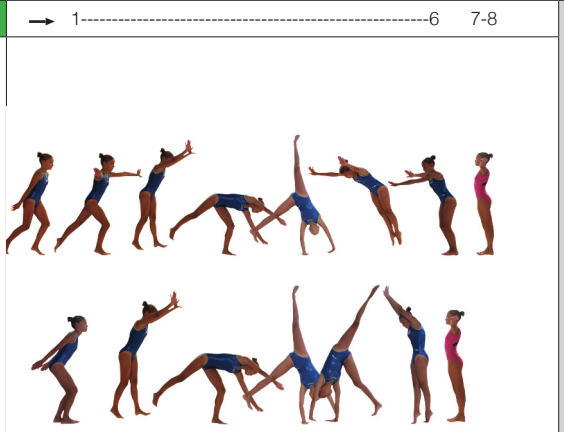


3.3 8 temps : Rondade OU Roue pied-pied

1

Rondade
- **1-6** : Elan, sursaut **rondade**, réception jbes tendues, bras libres
- **7-8** : Abaisser les bras le long du corps

OU Roue pied-pied
- **1-6** : Elan, sursaut **roue pied-pied**, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras dans le prolongement du corps
- **7-8** : Poser les talons et abaisser les bras le long du corps



Rondade

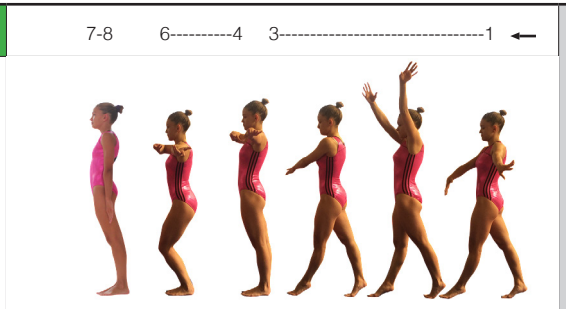
- ***Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP***
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- L'envol doit être visible
- ***L'envol doit se faire en courbe AV***
- Déplacement vers l'AR = SP

Roue pied pied

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D
- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt
- Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt

3.4 8 temps : Chorégraphie

- **1-3** : 3 pas, simultanément, effectuer un cercle des 2 bras de la D vers la G en passant par la verticale
- **4-6** : Rassembler les pieds, flexion des jbes, simultanément, amener bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV
- **7-8 :** Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps

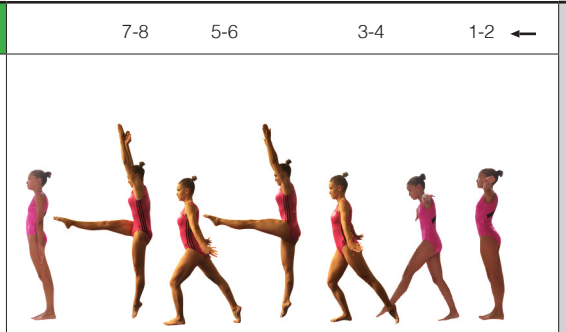


3.5 8 temps : Saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D — 1

- **1-4** : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (**saut cabriole**), bras libres, 1 pas sans arrêt
- **5-6** : Impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (**saut cabriole**), bras libres
- **7-8** : Rassembler pied AR au pied AV, bras le long du corps

0,5

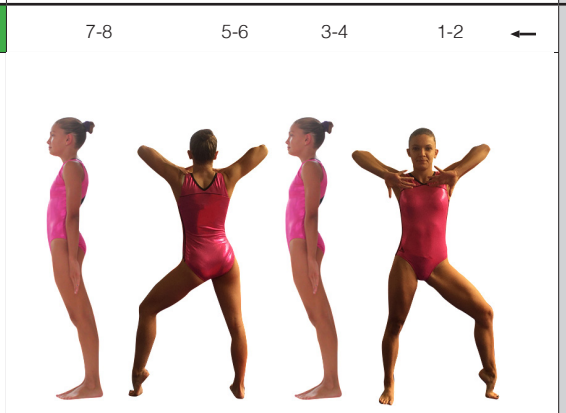
0,5



- Jbe libre entre 45° et 90° : SP
  < 45° : 0.30 pt
- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes : 0.30 pt

3.6 8 temps : Chorégraphie

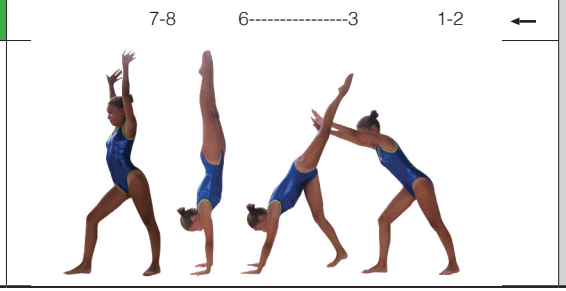
- **1-2** : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV
- **3-4** : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, 1/4 de tour à D
- **5-6** : 1 pas du pied G en AV en effectuant un 1/4 de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV
- **7-8** : 1/4 de tour à G vers l'AV, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps



3.7 8 temps : ATR — 1

- **1-2** : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **3-6** : Basculer à l'**ATR**, ***position tenue***
- **7-8** : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps

!



- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- ***Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP***

3.8 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Rassembler pied AR derrière pied AV, jbes tendues sur 1/2 pointes, bras le long du corps
- **3-4** : 1/2 tour à D en descendant jusqu'à la position accroupie, pieds décalés, simultanément, élever le bras D puis le bras G par l'AV en passant par la verticale pour les abaisser le long du corps
- **5-6** : Poser les mains puis les genoux
- **7-8** : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps

7-8 5-6 3-4 1-2 ←

3.9 8 temps : Grand écart antéropostérieur

- **1-2** : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et
- **3-6** : Glisser au grand écart antéropostérieur G avec ou sans les mains
- **7-8** : ***Position tenue***

→ 1-2 3-6 7-8

- Le grand écart doit être dans l'axe

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120 °et 150° : 0.10 pt

Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu

3.10 8 temps : Chorégraphie

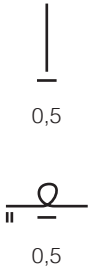
- **1-2** : Resserrer jbe D à jbe G au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol
- **3-6** : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale
- **7-8** : Se redresser à la station, bras le long du corps

→ 1-2 3----------6 7-8

3.11 8 temps : Saut vertical + saut écart antéropostérieur

1

- **1-2** : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse
- **3-4** : **Saut vertical**, sans arrêt
- **5-6** : **Saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres
- **7-8** : Retour à la station, bras le long du corps



→ 1-2 3-4 5-6 7-8

Saut écart antéro postérieur

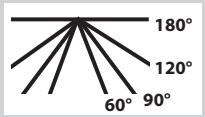
- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 120° : SP

Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt

Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 60° : élément non reconnu



3.12	**8 temps : Chorégraphie**		→ 1-2 3-4 5----------8	
	• **1-2** : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D • **3-4** : Retour à la station, bras le long du corps • **5-8** : 2 ou 3 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps			
3.13	**8 temps : Souplesse AR OU roulade AR**	**2 ou 1.5**	8----------3 1-2 ←	**Souplesse AR** ***- Ecart des jbes maximum au passge à l'ATR*** **Roulade AR** ***- Bras fléchis : SP*** - Les mains doive nt être posées en AR de la tête
	Souplesse AR • **1-2** : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps, simultanément pointer pied D en AV • **3-8** : **Souplesse AR**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Roulade AR • **1-2** : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps • **3-8** : **Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose de mains, arrivée jbes tendues serrées, bras dans le prolongement du corps	 2 1,5		
3.14	**2 temps : Chorégraphie**		1-2	
	• **1-2** : S'établir jbe D tendue, jbe G devant jbe D, mi-fléchie, pied G sur 1/2 pointe, bras D à l'oblique AV basse, bras G à l'oblique AR basse, paumes vers le sol, tête droite			

JA 5. SOL

JA5.7 4EME DEGRÉ - 7,5 OU 8PTS

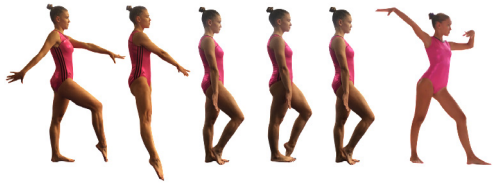
Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbe D devant pied G mi-fléchie, pied D sur ½ pointe, bras D tendu à l'oblique AR basse, bras G tendu à l'oblique AV basse, tête droite
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Effectuer un 1/2 cercle au sol du pied D, jbe D tendue, simultanément, 1/2 cercle du bras D vers l'AV et 1/2 cercle du bras G vers l'AR, bras à l'oblique basse
- **3-4** : Revenir à la station, jbe G tendue, jbe D devant pied G, mi-fléchie, pied D sur 1/2 pointes, bras le long du corps
- **5** : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe
- **6** : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe
- **7-8** : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV en couronne

→ 1-2 3-4 5 6 7-8



4.2 8 temps : Pivot 1 tour

1

- **1-4** : **Pivot 1 tour** sur jbe G (en DD ou en DH) pied D pointé à la jbe G, bras libres
- **5-6:** 1 pas , rassembler les pieds, bras le long du corps
- **7-8:** Hausser alternativement épaule D puis épaule G

→ 1---------- 6 7 8

4.3 8 temps : Rondade flip OU saut de mains

1.5 ou 2

Rondade flip
- **1-8** : Elan, sursaut **rondade flip**, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres

OU Saut de mains
- **1-6** : Elan, sursaut **saut de mains**, réception jbes tendues, bras libres
- **7-8** : 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres

2

1,5

→ 1---------- 8

Rondade :

-Pas d'élan avant le sursaut : SP

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- L'envol doit être visible

- L'envol doit se faire en courbe AV

Flip :

- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : ***courbe AR***
- Après la pose des mains : ***courbe AV***

Saut de mains :

- Pas d'élan avant le sursaut : SP

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- ***La position du corps après l'impulsion des bras : courbe AR***
- L'envol doit être visible

- Rebond à la réception jbes tendues : SP

- Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt

4.4 8 temps : Chorégraphie

- **1-4** : 2 pas, simultanément, effectuer un cercle des bras de la D vers la G en passant par la verticale
- **5-6** : Rassembler les pieds, flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV
- **7-8** : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps

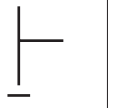
7-8 5-6 4----------1 ←

4.5 8 temps : Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)

1

- **1-4** : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (**saut cabriole**)
- **5** : Rassembler pied D derrière pied G
- **6-8** : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR AR basse **saut sissonne** de la jbe G, arrivée en arabesque passagère, réunir les pieds bras le long du corps

8----------6 5 4----------1 ←



0,5

0,5

Cabriole

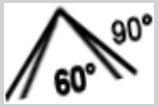
- Jbe libre entre 45° et 90° : SP
  < 45° : 0.30 pt

Sissonne

Si écart > 90° : SP

Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt

Si écart< 60° : élément non reconnu



- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum
- Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt

4.6 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV
- **3-4** : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, 1/4 de tour à D
- **5-6** : 1 pas du pied G en AV, en effectuant un 1/4 de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV
- **7-8** : 1/4 de tour à G, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps

7-8 5-6 3-4 1-2 ←

4.7 8 temps : ATR 1/2 valse

1

- **1-2** : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **3 -6** : Basculer à l'ATR, jbes serrées, **1/2 valse**, jbes serrées
- **7** : Ecarter les jbes transversalement
- **8** : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps

8 7 6----------3 1-2 ←

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé
- ½ valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire)
- La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR

4.8 — 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Rassembler pied AR derrière pied AV en abaissant les bras le long du corps
- **3-4** : Descendre jusqu'à la position accroupie, simultanément et alternativement, cercle des bras de l'AR vers l'AV pour les abaisser le long du corps
- **5-6** : Poser les mains puis les genoux
- **7-8** : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps

→ 1-2 3-4 5-6 7-8

4.9 — 8 temps : Grand écart antéropostérieur — 0.5

- **1-2** : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et
- **3-6** : Glisser au **grand écart antéropostérieur** G, avec ou sans les mains
- **7-8** : ***Position tenue***

→ 1----------8

- Le grand écart doit être dans l'axe

Si écart > 150° : SP
Si écart entre 120 °et 150° : 0.10 pt
Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt
Si écart < 90° : élément non reconnu

4.10 — 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Resserrer jbe D à jbe G pour s'établir au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol
- **3-6** : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV
- **7-8** : Se redresser à la station, bras le long du corps

→ 1-2 3----------6 7-8

4.11 — 8 temps : Saut enjambé — 0.5

- **1-7 :** Elan libre, **saut enjambé**, sans arrêt saut de chat, réception bras libres
- **8 :** 1 pas, bras le long du corps

→ 1----------7 8

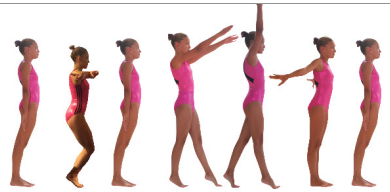
- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt
- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

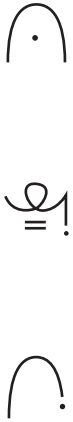
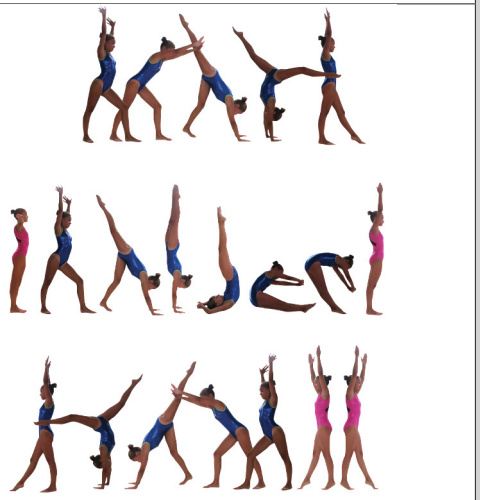
Si écart > 150° : SP
Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt
Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt
Si écart < 90° : élément non reconnu

4.12 — 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D
- **3-4** : Retour à la station, bras le long du corps
- **5-8** : 2 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps

→ 1-2 3-4 5----------8



4.13	**8 temps : Souplesse AR** OU **roulade AR à l'ATR** OU **souplesse AV**	**2**	8----------3 1-2 ←	
	Souplesse AR • 1-2 : Elever les bras par l'AV dans le prolongement du corps, simultanément, pointer pied G en AV • 3-8 : **Souplesse AR**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Roulade AR à l'ATR • 1-2 : Elever les bras par l'AV • 3-8 : **Roulade AR à l'ATR**, bras tendus, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Souplesse AV • 1 : Effectuer un ½ tour • 2 : S' etablir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale • 3-8 : **Souplesse AV**, arrivée jbes tendues, bras à la verticale			**Souplesse AR** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** **Roulade AR** - Mains posées en arrière de la tête ***- Flexion des jbes dans la descente : SP*** **Souplesse AV** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
4.14	**2 temps : Chorégraphie**		1-2	
	• **1- 2** : S'établir à la position de départ : à la station, jbe G mi-fléchie, devant pied D, pied G sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AV basse, bras G tendu à l'oblique AR basse, tête droite			

JA 5. SOL

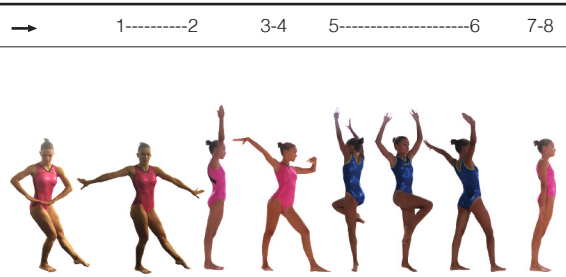
JA5.8 5EME DEGRÉ - 9,5 OU 10PTS

Départ face à la longueur du tapis : jbe D fléchie, pied à plat, jbe G tendue devant jbe D, pied G pointé, épaules tournées vers la D, bras à l'oblique basse en couronne, mains face à face au niveau de la hanche D, paumes vers le sol, doigts en extension
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

5.1 8 temps : Pivot 1 tour

1



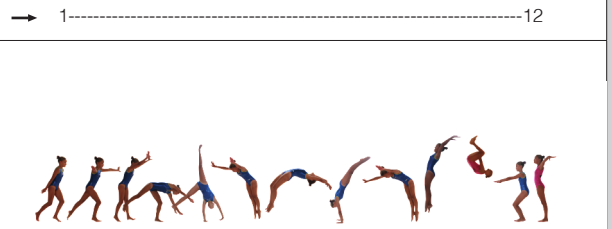
- **1-2** : Par rotation du buste à G, se redresser à la station jbes tendues, simultanément, 1/2 cercle du bras G vers l'AV et du bras D vers l'AR jusqu'à la verticale
- **3-4** : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale, bras G en couronne à l'horizontale AV
- **5-6** : Effectuer un **pivot 1 tour** sur jbe G (en DD ou en DH), jbe D fléchie à 90°, bras libres
- **7-8** : Rassembler les pieds, bras le long du corps

5.2 8 temps : Chorégraphie

- **1-6** : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras G à l'horizontale latérale et le bras D à l'horizontale AV (mambo)
- **7-8** : 1 pas du pied G en AR, rassembler pied D au pied G en abaissant les bras le long du corps

5.3 12 temps : Rondade flip salto AR groupé OU rondade flip flip

2



Rondade flip salto AR groupé
- **1-12** : Elan, sursaut **rondade flip salto AR groupé**, réception jbes mi fléchies, bras libres

OU Rondade flip flip
- **1-12** : Elan, sursaut **rondade flip flip**, saut vertical, réception jbes mi fléchies, bras libres

- Pas d'élan avant le sursaut : SP

Rondade

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- L'envol doit être visible

- L'envol doit se faire en courbe AV

Flip

- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : **courbe AR**
- Après la pose des mains : **courbe AV**

Salto

- Jbes tendues pour la frappe entre le flip et le salto

5.4 4 temps : Chorégraphie

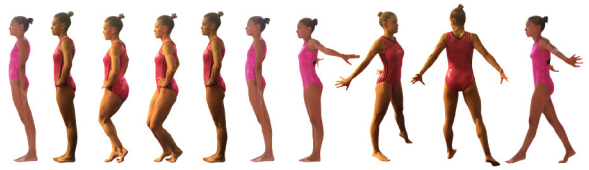
- **1-2** : 1 pas du pied D en AR, fléchir jbe G, pied G pointé, simultanément, cercle du bras D en AR jusqu'à l'horizontale AV, main G dans le dos
- **3-4** : Fléchir jbe D, simultanément, extension de la tête en AR

→ 1----------2 3-4

5.5 8 temps : Chorégraphie

- **1-4** : 1 pas du pied G en AV puis 1 pas du pied D en effectuant un ½ tour à G, sans arrêt, ½ tour à G en déplaçant pied G en AR, bras libres, rassembler pied D au pied G, bras le long du corps
- **5-6** : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener les mains sur les hanches et rotation des genoux et du bassin
- **7-8** : Poser les talons, jbes tendues, bras le long du corps

7-8 6----------5 4----------1 ←



5.6 8 temps : Saut changement de jbes — 0.5

- **1-6** : Elan libre **saut changement de jbes**
- **7** : Réception sur 1 jbe mi-fléchie, bras libres
- **8** : Rassembler les pieds, bras dans le prolongement du corps

8 7 6----------1 ←

- Le battement AV s'effectue jbe tendue : 0.10 pt
- La jbe AV doit être à 45° minimum avant le changement de jbe : 0.10 pt

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt

Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu

5.7 8 temps : Chorégraphie

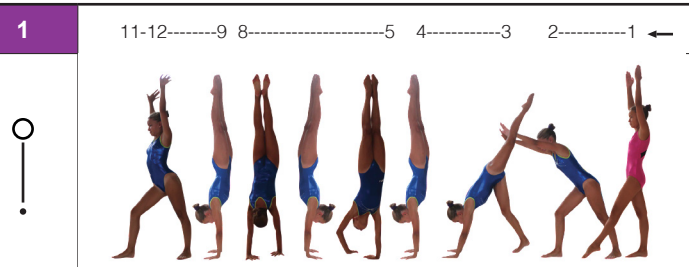
- **1-4** : 2 ou 3 pas, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station
- **5-6** : Fléchir les jbes, simultanément, amener les mains sur la hanche D et rotation des épaules et de la tête à D
- **7-8** : Extension des jbes, bras le long du corps

7-8 5-6 4----------1 ←

5.8 12 temps : ATR valse

1

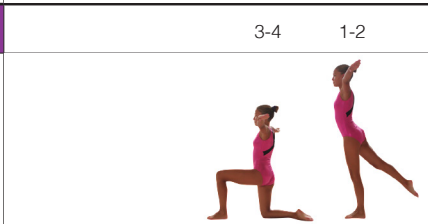
- **1-2** : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **3-4** : Basculer à l'ATR
- **5-8** : **Valse**
- **9-10** : Ecarter les jbes transversalement à l'ATR
- **11-12** : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps



- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé
- Valse en 4 déplacements (0.10 pt par déplacement supplémentaire)
- La valse se termine jbes serrées à l'ATR

5.9 4 temps : Chorégraphie

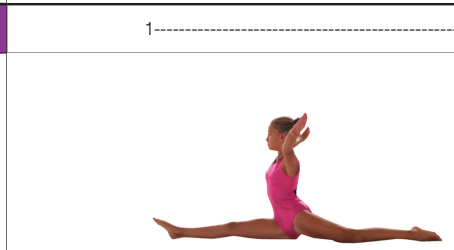
- **1-2** : Elever jbe D à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale
- **3-4** : Fléchir jbe G pour s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV



5.10 8 temps : Grand écart antéropostérieur

0.5

- **1-6** : Glisser au **grand écart antéropostérieur** G, avec ou sans les mains, bras libres
- **7-8** : ***Position tenue***

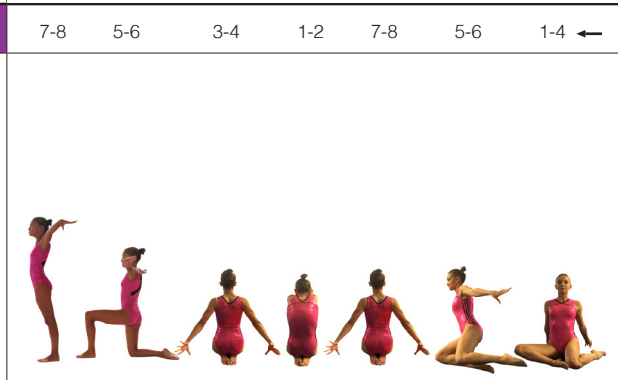


- Le grand écart doit être dans l'axe

Si écart > 150° : SP
Si écart entre 120°- 150° : 0.10 pt
Si écart entre 120°- 90° : 0.30 pt
Si écart < 90° : élément non reconnu

5.11 2 x 8 temps : Chorégraphie

- **1-4** : Rotation du buste vers la D en fléchissant les jbes vers la D, genoux au sol, pointes de pieds tirées, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol
- **5-6** : Par appui du bras G, effectuer un 1/2tour à G, s'établir à genoux assis talons, mains au sol
- **7-8** : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face
- **1-2** : Amener les bras à l'oblique AV, simultanément, dos rond, paumes vers l'extérieur, tête baissée
- **3-4** : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face
- **5-6** : Effectuer un 1/4 de tour à D en redressant le buste pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV en amenant les bras à l'horizontale latérale
- **7-8** : Se redresser à la station, bras le long du corps



5.12 4 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Fléchir jbe G, jbe D tendue devant, pied D pointé, simultanément, rotation du buste à D en amenant les mains sur la hanche D
- **3-4** : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps

3-4 2----------1 ←

5.13 8 temps : Saut cabriole + saut écart antéropostérieur (préparation saut changement de jbes 1/2 tour)

1

- **1-4** : 1 pas du pied D, impulsion la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (**saut cabriole**) rassembler pied G derrière pied D, bras libres
- **5** : Effectuer un 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras à la verticale
- **6-8** : Poser les talons, sans arrêt, **saut écart antéropostérieur** (même jbe que la cabriole), réception jbes mi-fléchies, bras libres, extension des jbes, bras à l'horizontale latérale

5 4----------1 ←

0,5

0,5

- la gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes identiques : 0.30 pt

Saut cabriole

- Jbe libre entre 45° et 90° : SP
  < 45° : 0.30 pt

Saut écart antéropostérieur

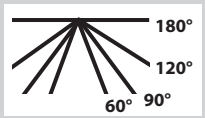
- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 120° : SP

Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt

Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 60° : élément non reconnu



5.14 12 temps : Salto AV groupé OU saut de mains

2 ou 1,5

Salto AV
- **1-12** : Elan, **salto AV groupé**, réception jbes mi-fléchies, bras libres

OU Saut de mains
- **1-12** : Elan, sursaut **saut de mains** percuté, réception sur 2 pieds, bras libres

→ 1----------12

2

1,5

Salto AV
- Les jbes sont tendues à la frappe

Saut de mains
- Pas d'élan avant le sursaut : SP

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt

- La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR

- L'envol doit être visible
- Saut de mains percuté (rebond à la réception jbes tendues)
- Réception du saut de mains sur 1 pied : perte de la valeur de la note D

5.15	**8 temps : Chorégraphie**		→ 1----------4	
	• **1-4** : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras D à l'horizontale AV et le bras G à l'horizontale latérale (mambo) • **5-6** : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbes tendues, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV • **7-8** : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, 1/4 de tour à G			
5.16	**8 temps : Souplesse AR** OU **roulade AR à l'ATR** OU **souplesse AV**	**2**	→ 1-2 3----------6 7-8	**Souplesse AR** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** **Roulade AR** - Mains posées en arrière de la tête ***- Flexion des jbes dans la descente : SP*** **Souplesse AV** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
	Souplesse AR • **1-2** : Pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale • **3-6** : **Souplesse AR**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Roulade AR à l'ATR • **1-2** : Rassembler les pieds • **3-6** : **Roulade AR à l'ATR**, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Souplesse AV • **1-2** : S'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale • **3-6** : **Souplesse AV**, arrivée jbes tendues, bras à la verticale • **7-8** : Par rotation du buste et 1/2 cercle du bras D vers l'AR et bras G vers l'AV, s'établir à la position de départ	 		

AÎNÉES
6EME DEGRÉ

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

A6. 6EME DEGRÉ

Lexique :
Difficulté 6ème : Elément contenu dans les grilles des Difficultés 6ème degré et classé par familles en Barres, Poutre et Sol.
Autre difficulté : Elément composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6ème.

A6.1 DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

• Art. A6.1.1 – Saut

Note D (Valeur du saut) : de 11.70 points à 13 points
Note E (Exécution) : sur 10 points

• Art. A6.1.2 – Barres, Poutre et Sol

Note D	Difficultés	3 Difficultés 6ème x 3 pts	= 9.00 pts
	Exigences de **C**omposition	5 x 0.50 pt	= 2.50 pts
	Bonifications (Difficultés 6ème ou liaisons)		= 1.50 pt
	TOTAL		= 13.00 pts

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

Si **7** éléments au moins reconnus	**pas de déduction**
Si **6** éléments reconnus	**- 2 pts**
Si **5** éléments reconnus	**- 3 pts**
Si **4** éléments reconnus	**- 4pts**
Si **3** éléments ou moins reconnus	**- 5 pts**

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

Note D + Note E

A6.2 GÉNÉRALITÉS

• Art. A6.2.1 – Saut

La gymnaste a le choix entre 12 sauts.

• Art. A6.2.2 – Barres, Poutre et Sol

L'exercice est composé librement par la gymnaste, il doit comporter :
• **3 Difficultés 6ème prises dans 3 familles différentes de la grille.**
• **4 autres difficultés figurant au minimum dans les 5ème degré Aînées/Jeunesses ou des éléments plus difficiles répertoriés au code catégorie 2 ou code FIG,** sauf les éléments de liaison et certains éléments listés à chaque agrès (les éléments de cette liste ne seront pas retenus, seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées).
Une autre difficulté ou une Difficulté 6ème ne peut être exécutée 2 fois **(sauf en Barres asymétriques).** La 2ème fois l'autre difficulté ou la Difficulté 6ème ne sera pas reconnue, ni bonifiée (les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E), mais elle pourra servir pour valider une liaison bonifiée. Par contre, elle ne pourra servir pour valider une EC.

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

A6.3 DIFFICULTÉS - 9.00 PTS

• Art. A6.3.1

Pour qu'une Difficulté 6ème soit comptabilisée, elle doit appartenir à la grille des 6ème et correspondre à la définition donnée.
Exemple au sol : ATR valse 1 tour : non comptabilisé comme Difficulté 6ème (hors grille)
ATR valse 2 tours 1/2 : comptabilisé (Difficulté 6ème, famille 6-2)

• Art. A6.3.2

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

• Art. A6.3.3

Un exercice peut comporter plusieurs Difficultés 6ème de la même famille sachant qu'1 seule est comptabilisée en Difficulté. La 2ème Difficulté 6ème sera considérée seulement comme une autre difficulté (seule la bonification éventuelle sera prise en compte pour la seconde Difficulté 6ème et les fautes d'exécution).
Ex. en poutre : Souplesse AR arrivée au siège et Flip : ***2 Dif. de la famille 6-5, 1 seule comptabilisée en Difficulté.***
Ex. au sol : Salto tempo et Salto AR groupé : ***2 Dif. de la famille 6-5, 1 seule comptabilisée en Difficulté.***

• Art. A6.3.4 – Séries

Certaines Difficultés 6ème peuvent être enchaînées directement.
Les 3 Difficultés 6ème peuvent être réunies en une seule série.

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

• Art. A6.4.1 – Barres, Poutre et Sol

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

• Art. A6.4.2

Elles sont au nombre de 5 à chaque agrès et valent chacune 0.50 point.
Quand dans une **E.C**. 2 exigences sont demandées, la gymnaste doit réaliser les 2 exigences pour obtenir les 0.50 pt.

A6.5 BONIFICATION - 1.50 PT

• Art. A6.5.1 – Barres, Poutre et Sol

Les Difficultés des colonnes 2 et 3 de la grille sont « bonifiables » à 0.30 pt ou 0.50 pt.
En poutre et en sol une liste de liaisons bonifiées est indiquée spécifiquement dans les rubriques concernées.
L'ensemble des Bonifications ne peut excéder 1.50 pt.

• Art. A6.5.2

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

• Art. A6.5.3

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

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

A6.6 EXÉCUTION - 10 PTS

• Art. A6.6.1 – Saut

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

• Art. A6.6.2 – Barres, Poutre et Sol

La réalisation des Difficultés 6ème peut entraîner des fautes qui seront pénalisées conformément au tableau des Fautes Générales (Art. 6.7). A ces fautes peuvent s'ajouter des fautes techniques.
Un exercice sans sortie (Difficulté 6ème ou autre difficulté définie à l'article A6.2.2) sera pénalisé de : **0.80 pt.**
Un exercice avec une entrée non codifiée **ne sera pas pénalisé.**

A6. 6EME DEGRÉ

A6.7 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES APPLICABLES AUX MOUVEMENTS 6EME DEGRÈ

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

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

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

A6. 6EME DEGRÉ - SAUT

A6.8 SAUT

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

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

• Art. A6.8.2 – Précisions

Les gymnastes sont responsables de l'annonce des sauts qu'elles exécutent (des cartons numéros doivent être mis à leur disposition).
Saut exécuté avant le signal des juges, le saut est à refaire : **SP**
Saut exécuté différent du saut annoncé appartenant à la grille : **SP**
Pour le saut ½ tour - 1 tour : une tolérance de 30° en dessous du tour demandé est autorisée pour reconnaître le saut. Si la rotation est inférieure, le saut est reconnu comme ½ tour - ½ tour.

Pénalités spécifiques :

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

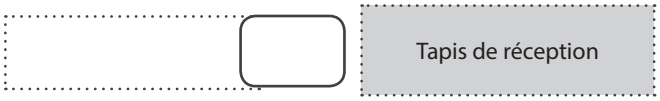
A6. 6EME DEGRÉ - SAUT

• Note D des sauts

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

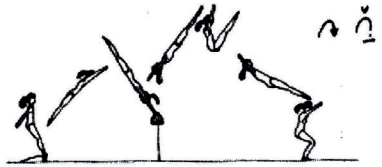
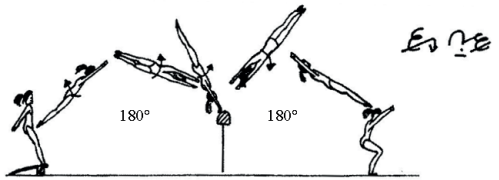
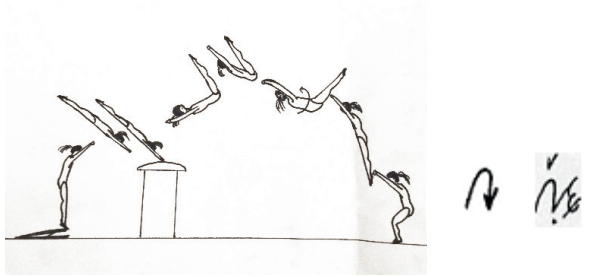
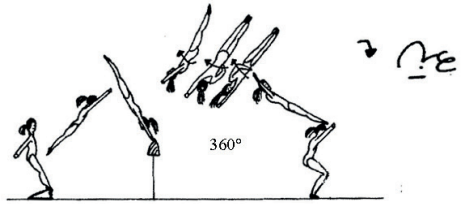
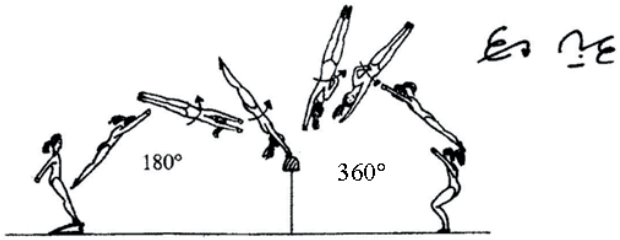
	Les cases grisées du tableau sont les pénalités qui ne peuvent pas être appliquées aux sauts correspondants.				Lune carpée	1/2 tour- - 1/2 tour	Lune carpée 1/2 tour	1/2 tour - 1 tour	Lune vrille	Lune salto avant	Tsuk groupé	Tsuk carpé	Tsuk tendu	Yurchenko groupé	Yurchenko carpé	Yurchenko tendu
1er envol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

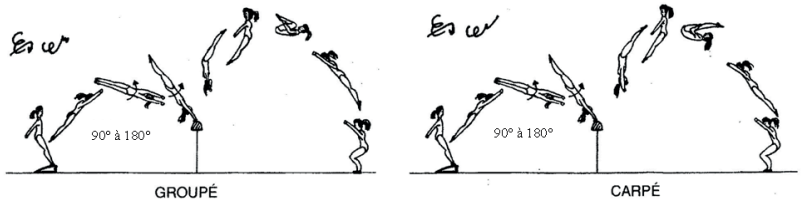
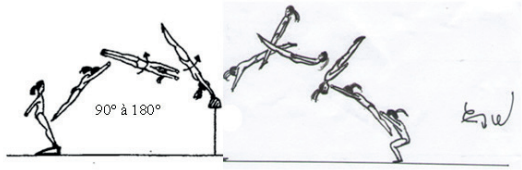
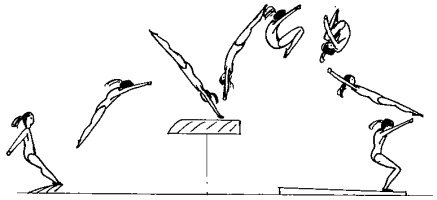
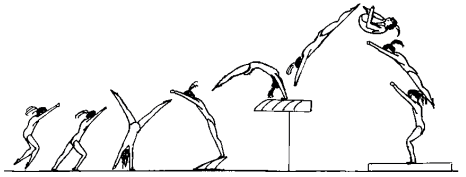
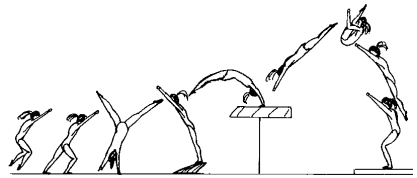
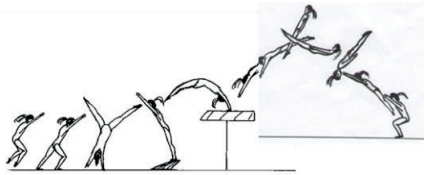
EN CAS DE SAUT NUL AU 1ER ESSAI, LES JUGES DOIVENT INFORMER L'ENTRAINEUR AVANT LE 2EME ESSAI.



A6. 6EME DEGRÉ - SAUT

- **Sauts**

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

6 - 6	**Tsukahara groupé (Note D : 13.00 pts)** Renversement avec 1/4 - 1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière groupé dans le le 2ème envol.	
6 - 7	**Tsukahara carpé (Note D : 13.00 pts)** Renversement avec 1/4 - 1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière carpé dans le le 2ème envol.	
6 - 8	**Tsukahara tendu (Note D : 13.00 pts)** Renversement avec 1/4 -1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière tendu dans le le 2ème envol.	
6 - 9	**Lune salto AV groupé (Note D : 13.00 pts)** Renversement avant dans le 1er envol, salto avant groupé dans le 2ème envol.	
6 - 10	**Yurchenko groupé (Note D : 13.00 pts)** NB : Protection de tremplin obligatoire pour ces trois sauts : sinon saut nul Rondade flip, salto arrière groupé dans le 2ème envol.	
6 - 11	**Yurchenko carpé (Note D : 13.00 pts** NB : Protection de tremplin obligatoire pour ces trois sauts : sinon saut nul Rondade flip, salto arrière carpé dans le 2ème envol.	
6 - 12	**Yurchenko tendu (Note D : 13.00 pts)** NB : Protection de tremplin obligatoire pour ces trois sauts : sinon saut nul Rondade flip, salto arrière tendu dans le 2ème envol.	

A6.9 BARRES ASYMÉTRIQUES

• Art. A6.9.1 – EC

L'exercice doit comporter :

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

• Art. A6.9.2 – Répétition

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

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

• Art. A6.9.3 – Eléments non retenus

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

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

• Art. A6.9.4 – Précisions

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

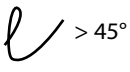
• Art. A6.9.5 – Exemples

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

Entrée 1 tour bas-cule	Pose de pieds	Bascule BS	**Tour facial AR**	Retrait	Bascule BI	**Tour facial AR**	Sortie échappe tendue
Diff. 6ème		autre diff.	autre diff.	Diff. 6ème	autre diff.	autre diff.	Diff. 6ème
Pas de pénalité pour répétition							

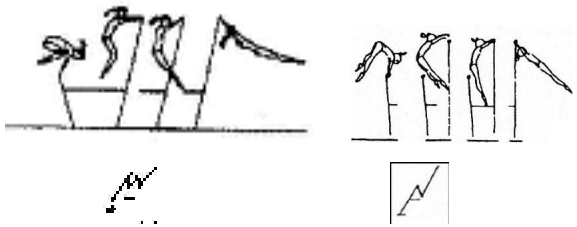
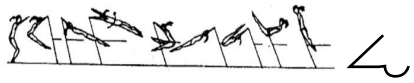
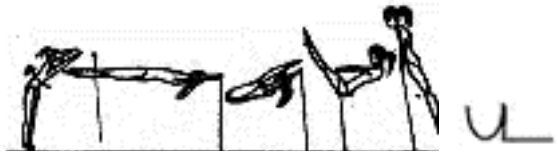
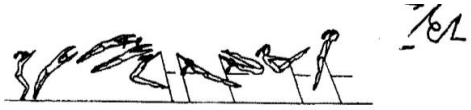
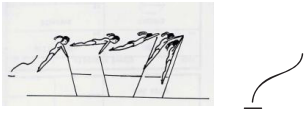
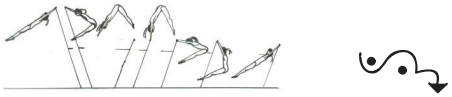
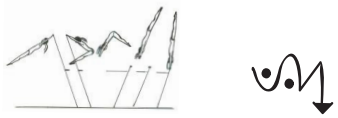
A6. 6EME DEGRÉ - BARRES ASYMÉTRIQUES

- **Difficultés**

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

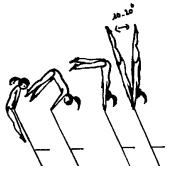
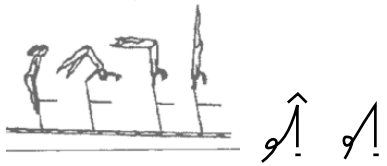
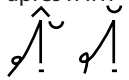
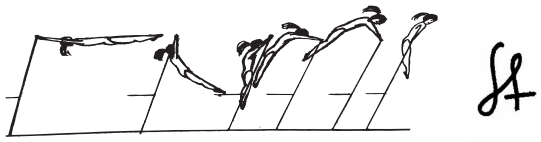
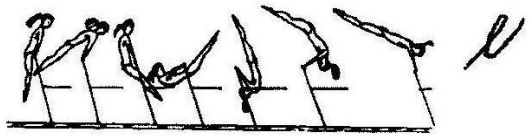
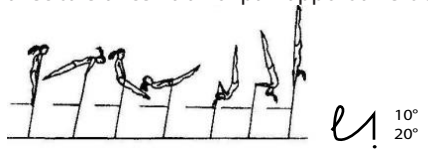
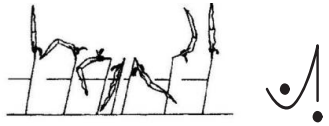
A6. 6EME DEGRÉ - BARRES ASYMÉTRIQUES

- **Difficultés**

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

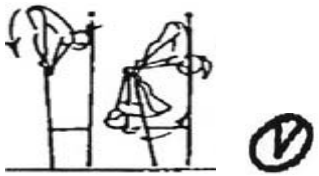
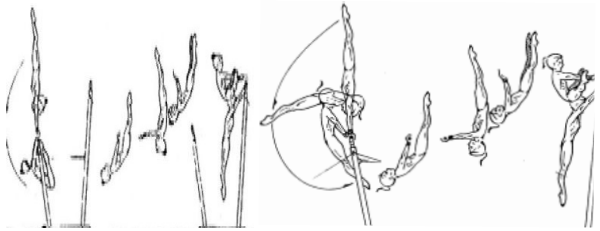
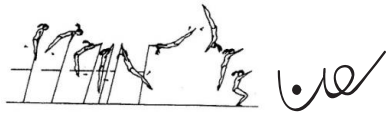
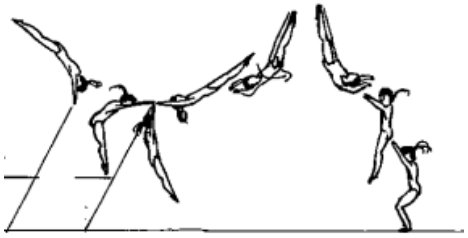
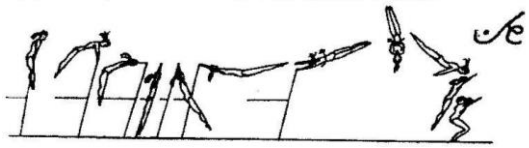
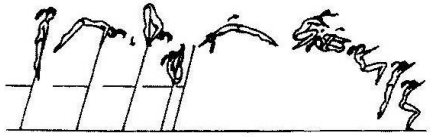
A6. 6EME DEGRÉ - BARRES ASYMÉTRIQUES

- **Difficultés (suite)**

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-3 ELANS EN AR		**1** - De l'appui facial, **élan en AR à l'ATR corps carpé** (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale) (si entre 10° et 20° sans bonif)  **2** - De l'appui facial, **élan en AR à l'ATR corps tendu** (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale) 	**3** - De l'appui facial**, élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu (si entre 10° et 20° + 0.30 pt)**  **4** - De l'appui facial, **élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu avec ½ tour (180°).** Le ½ tour peut être fait avant, pendant ou après l'ATR 
6-4 RÉTABLISSEMENT	**1** - **Grand rétablissement** de la suspension BS, arrivée à l'appui libre ou en appui facial 		
6-5 TOURS	**1** - De l'appui facial, **élan en AR tour d'appui AR libre à l'horizontale** (sous l'horizontale, devient une autre difficulté) 	**2** - De l'appui facial, **élan en AR tour d'appui AR libre à l'oblique haute (> 45°)** 	**3** - De l'appui facial, **élan en AR tour d'appui AR libre à l'ATR** avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale  **4** - **Soleil** 

A6. 6EME DEGRÉ - BARRES ASYMÉTRIQUES

- **Difficultés (suite)**

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6.6 ELANS CIRCULAIRES	**1. Elan circulaire en AR jbes tendues pendant ¾ de tour minimum** (carpé ou carpé écarté) (si jbes fléchies devient une autre difficulté SP pour flexion de jbes) 	**2 - Contre mouvement (du pieds mains ou de l'appui libre)** 	
6-7 SORTIES	**1** - Echappe BS, **salto AR tendu** (Rotation AR en courbe AV ou gainage)  **2** - De l'appui facial BS ou du pieds mains, **sortie filée avec 1 tour ou +** 	**3** - Echappe BS, **salto AR groupé ou tendu avec ½ tour** 	**4** - Echappe BS, **salto AR tendu avec 1 tour et +**  **5** - De l'ATR BS ou de l'appui facial BS, **pieds mains salto AV groupé** 

A6.10 POUTRE

• Art. A6.10.1 – EC

L'exercice doit comporter :

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

(1) Le passage proche de la poutre ne doit pas être obligatoirement un élément codifié. Le seul fait de toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds ou les mains suffit pour remplir l'EC 5.
(2) Une longueur doit comporter au moins une autre difficulté ou Difficulté 6ème.

• Art. A6.10.2 – éléments non retenus

- saut vertical
- tous les 1/2 tours

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

• Art. A6.10.3 – Précisions

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

• Art. A6.10.4 – Liaisons bonifiées

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

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

• Art. A6.10.5 – Exemples

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

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

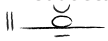
Flip	Salto AR tendu en sortie
Famille 6-5	Famille 6-6
Liaison Bonifiée	
3 pts	3 pts
Flip = **0.30 pt** + Liaison = **0.50 pt** + Sortie = **0.30 pt**	
Bonification totale = 1.10 pt	

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

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

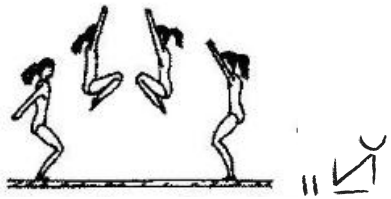
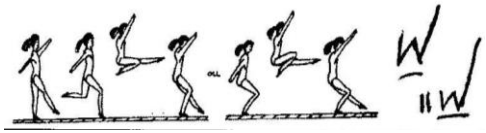
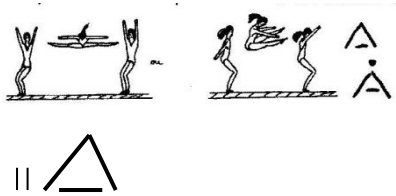
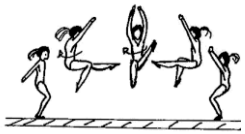
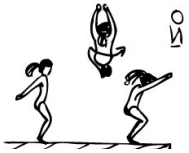
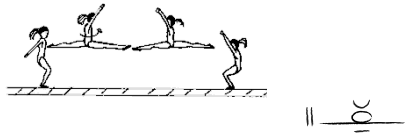
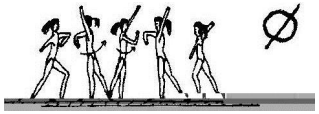
A6. 6EME DEGRÉ - POUTRE

- **Difficultés**

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

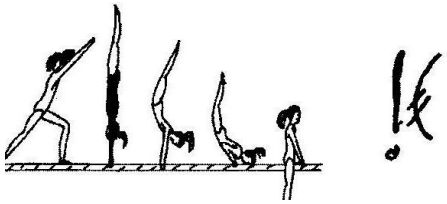
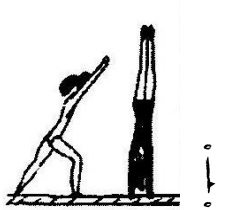
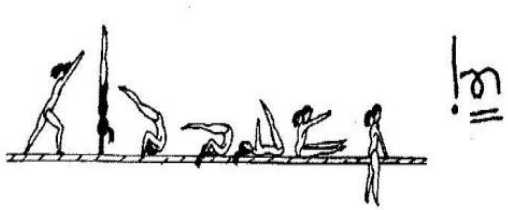
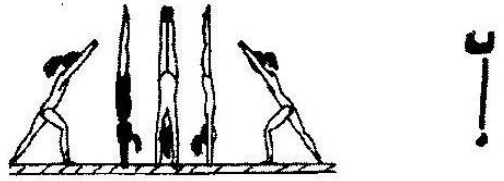
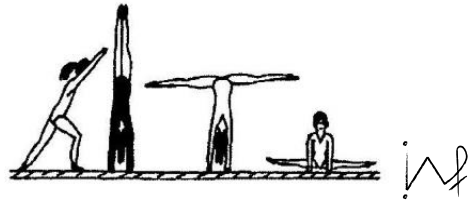
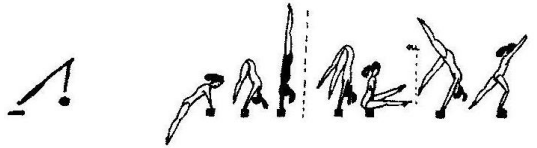
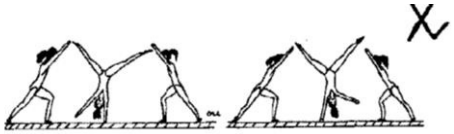
A6. 6EME DEGRÉ - POUTRE

- **Difficultés**

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

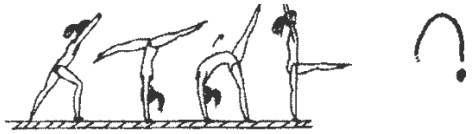
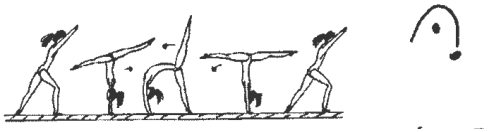
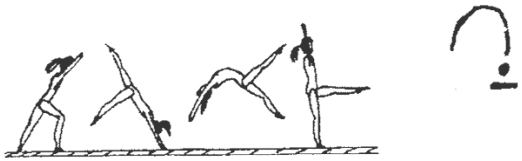
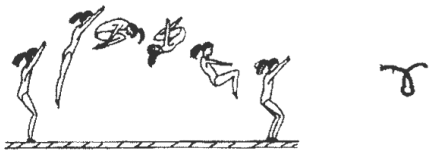
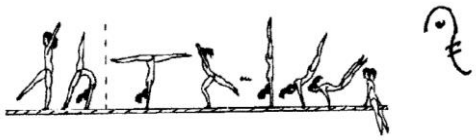
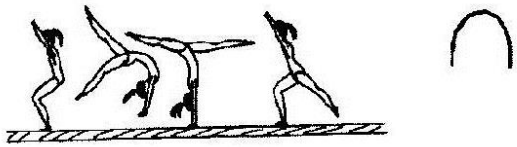
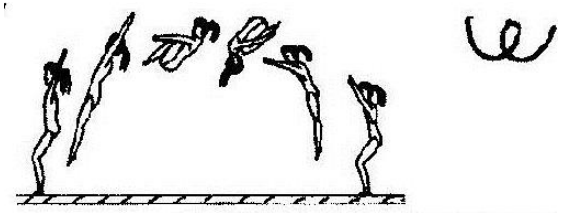
A6. 6EME DEGRÉ - POUTRE

- **Difficultés (suite)**

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

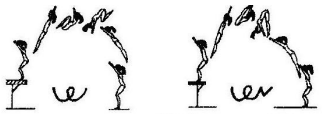
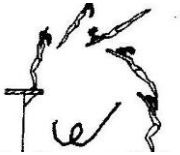
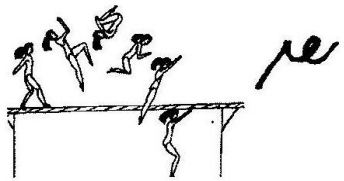
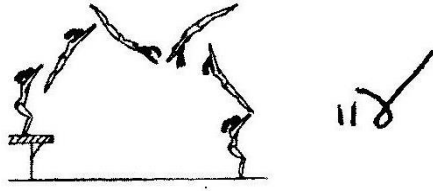
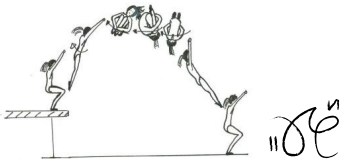
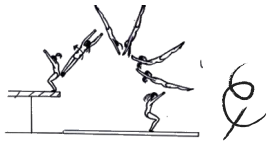
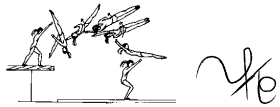
A6. 6EME DEGRÉ - POUTRE

- **Difficultés (suite)**

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

A6. 6EME DEGRÉ - POUTRE

- **Difficultés (suite)**

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

A6. 6EME DEGRÉ - SOL

A6.11 SOL

• Art. A6.11.1 – EC

L'exercice doit comporter :

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

• Art. A6.11.2 – éléments non retenus

- saut vertical
- grand écart
- saut cabriole

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

• Art. A6.11.3 – Précisions

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

• Art. A6.11.4 – Liaisons bonifiées :

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

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

• Art. A6.11.4 – Exemples

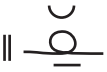
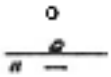
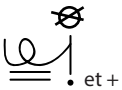
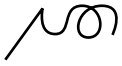
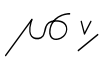
Saut de mains	Salto AV groupé
	Famille 6-4
Liaison Bonifiée	
0 pt	3 pts
Liaison = **0.30 pt**	

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

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

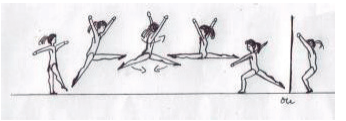
A6. 6EME DEGRÉ - SOL

- **Difficultés**

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

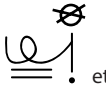
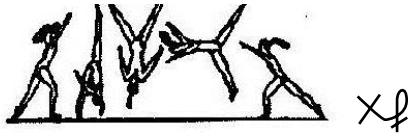
A6. 6EME DEGRÉ - SOL

- **Difficultés (suite)**

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

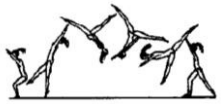
A6. 6EME DEGRÉ - SOL

- **Difficultés (suite)**

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

A6. 6EME DEGRÉ - SOL

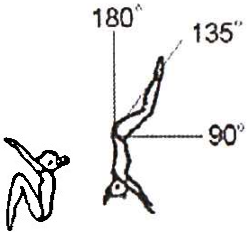
- **Difficultés (suite)**

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

A6.12 DIRECTIVES TECHNIQUES POUR LES 6EME DEGRÉS (Difficultés 6ème et Autres Difficultés)

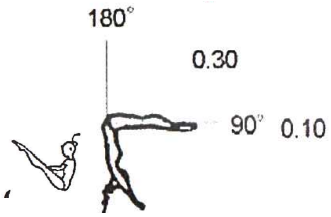
• 1 - Positions du corps à tous les agrès

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



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

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



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

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

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

D - Réception des salti avec vrille

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

Le placement du pied AV doit être pris en considération.

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

Exigences pour les tours :

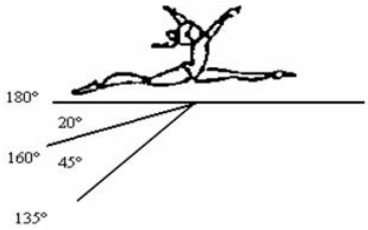
- Avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- Doivent être exécutés sur les ½ pointes
- La pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (le tour est considéré comme terminé)

Les rotations doivent être complètement terminées **MAIS** une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté .
En plus du placement du pied la position des hanches et des épaules doit être prise en considération.

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

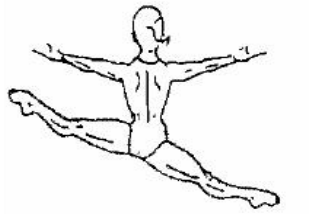
- 2 tours deviennent 1 tour ½ (poutre)
- 2 tours deviennent 1 tour (sol)

• 3 - Les sauts avec écarts de 180°



Ecart insuffisant

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



Position incorrecte des jambes

- Jambes non parallèles au sol : 0.10 pt

• 4 - Exigences pour éléments gymniques particuliers

A - Enjambé changement de jbes

Exigences :

- Jbe libre avant à 45°
- Changement écart de jbes de 180°

- Elan de jbe libre moins de 45° : 0.10 pt
- Jbe libre fléchie : 0.10/ 0.30 pt

B - Saut pied tête

Exigences :

Haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (boucle)

- Position cambrée insuffisante (poitrine et ou hanches) : 0.10 pt
- Pieds pas assez près de la tête : 0.10 pt

C - Saut groupé avec ou sans tour

Exigences :

Angle du bassin à 45°

- Genoux sous l'horizontale : 0.30 pt

D - Saut Cosaque

Exigences :

Angle du bassin à 45°, genoux serrés

- Jbe tendue sous l'horizontale : 0.30 pt

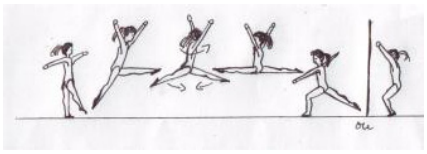
E - Saut carpé-écarté avec ou sans tour

Exigences :

Les deux jbes au dessus de l'horizontale

• Jbes sous de l'horizontale : 0.30 pt

F - Saut changement de jbes avec ½ tour



Exigences :

La position grand-écart transversal doit être visible

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

---

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

G- Contre mouvement

Exigences :

• Manque de position carpée avant reprise BS : 0.10/ 0.30 pt

• Pointes des pieds vers BS en avant de la barre : 0.10 pt

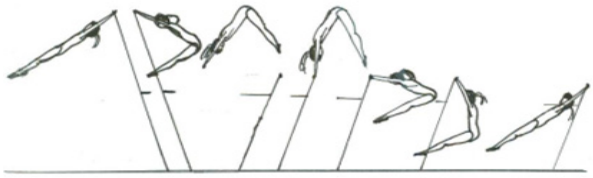
• Position des épaules avant de saisir BS :

Epaules au niveau de la BS : SP

Epaules légèrement en dessous de BS : 0.10 pt

Epaules vraiment en dessous de BS : 0.30 pt

H - Retrait



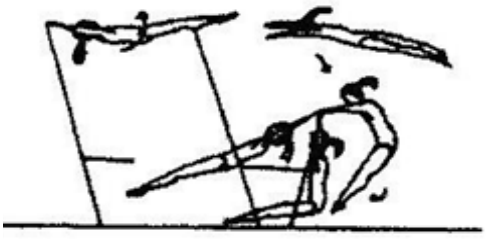
Exigences :

• Appui libre : 0.30 pt

• Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt

• Pas de pénalité d'angle

I - Shushunova



Exigences :

• Appui libre : 0.30 pt

• Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt

• Pas de pénalité d'angle

NOTATION. 6ÈME DEGRÉ - BARRES ASYMÉTRIQUES - N° GYM :

Difficultés : 9.00 pts (3 Difficultés 6ème à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)

DIFFICULTE 1 : DIFFICULTE 2 : DIFFICULTE 3 : **x 3.00 pts =**

Bonifications : 1.50 pts (maximum) =

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

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

=

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

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

- Fautes d'exécution :

Note E =

Note D + Note E = Note finale =

NOTATION. 6ÈME DEGRÉ - POUTRE - N° GYM :

Difficultés : 9.00 pts (3 Difficultés 6ème à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)

DIFFICULTE 1 : DIFFICULTE 2 : DIFFICULTE 3 : **x 3.00 pts =**

Bonifications : 1.50 pts (maximum) =

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

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

=

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

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

- Fautes d'exécution :

Note E =

Note D + Note E = Note finale =

NOTATION. 6ÈME DEGRÉ - SOL - N° GYM :

Difficultés : 9.00 pts (3 Difficultés 6ème à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)

DIFFICULTE 1 : | DIFFICULTE 2 : | DIFFICULTE 3 : | **x 3.00 pts =**

Bonifications : 1.50 pts (maximum) =

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

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

=

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

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

- Fautes d'exécution :

Note E =

Note D + Note E = Note finale =

ANNEXES

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPE

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

CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPE

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

CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

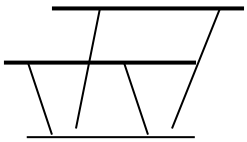
1970	BIARRITZ		Claudine Legay (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1971	LONS-LE-SAUNIER		Anne Jehier (La Relève d'Angers)
1972	LE MANS		Bozéna Domasewka (Sucy en Brie)
1973	GRENOBLE		Claudine Legay (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1974	LA FERTE MACE		Claudine Moulineaux (La Relève d'Angers)
1975	CHOLET		Frédérique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

CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

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

Fédération Sportive et Culturelle de France

COMMISSION NATIONALE
de GYMNASTIQUE FEMININE



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

COMPETITION :

Date : …… Lieu : ……..……(1)

ASSOCIATION : **……(1)**

(1) à compléter

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

Rayer mention inutile

** : à remplir par le Président du jury*

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

Nom et signature du demandeur (entraîneur)

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

RAPPEL :

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

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

NB :

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

COMMISSION NATIONALE
de GYMNASTIQUE FEMININE

DECLARATION D'ACCIDENT (pour Directeur de Concours)

COMPETITION : ……...……..……

Date : ……*Lieu* : ……...……..……

ASSOCIATION : ……..…*N°* : …….

GYM :…….. *N°* : …….

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

Type de blessure : …**……**

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

Nom et signature de l'entraîneur

Nom et signature du Responsable du service médical

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

COMMISSION NATIONALE
de GYMNASTIQUE FEMININE

DECLARATION D'ACCIDENT (pour Directeur de Concours)

COMPETITION : ……...……..……

Date : ……*Lieu* : ……...……..……

ASSOCIATION : ……..…*N°* : …….

GYM :…….. *N°* : …….

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

Type de blessure : …**……**

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

Nom et signature de l'entraîneur

Nom et signature du Responsable du service médical

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

Fédération Sportive et Culturelle de France

COUPES NATIONALES MIXTES DE GYMNASTIQUE

DEMANDE DE DEROGATION

Renseignements Administratifs

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

Nom du responsable .....

Email :.....

Renseignements Techniques

Madame la Responsable de la commission nationale,

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

❑ pour participer aux ½ finales

Pour une gymnaste (blessée, malade ou autre raison) inscrite ❑ lors du 1er tour

Il s'agit de Melle _____ née le_____

n° de licence _____ catégorie_____

AYANT OBTENU **(1)**: _____ Pts aux Finales des Coupes 20….

_____ Pts aux Championnats Nationaux Individuels 20….

Ci-joint (obligatoire)

❑ certificat médical la concernant **ou**

❑ la lettre explicative

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

Visa de la Commission technique départementale ou régionale
(obligatoire)

Signature du
Responsable de l'Association

(1) à compléter

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

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