

# RÈGLEMENT DES ÉVÈNEMENTS SPORTIFS ET CULTURELS

## GYMNASTIQUE FEMININE

### CHAMPIONNAT NATIONAL INDIVIDUEL

**SAISON 2020-2021**

**FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE**

**[WWW.FSCF.ASSO.FR](http://WWW.FSCF.ASSO.FR)**



**@laFSCF**

# PREAMBULE

Le présent document a pour but d'aider et d'aiguiller les associations souhaitant participer au **championnat national individuel de gymnastique féminine**.

Détachés du programme fédéral d'activité, les prérequis et les différentes étapes de ce championnat sont réunis en un seul et même document afin d'en faciliter l'utilisation.

## 1. Table des matières

|           |                                                                |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2.</b> | <b>LA LICENCE FSCF .....</b>                                   | <b>3</b>  |
| <b>3.</b> | <b>CATÉGORIES D'ÂGE ET DE NIVEAUX – SAISON 2020-2021 .....</b> | <b>3</b>  |
| 3.1       | TABLEAUX DE CATEGORIES .....                                   | 3         |
| 3.2       | NIVEAUX ET CONDITIONS D'INSCRIPTION .....                      | 3         |
| <b>4.</b> | <b>TENUES VESTIMENTAIRES .....</b>                             | <b>4</b>  |
| <b>5.</b> | <b>CONSIGNES LORS DE LA COMPETITION .....</b>                  | <b>4</b>  |
| 5.1       | ECHAUFFEMENT .....                                             | 4         |
| 5.2       | TEMPS DE COMPETITION .....                                     | 5         |
| 5.3       | CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE – REMISE DE RÉCOMPENSES .....           | 5         |
| 5.4       | CONTROLE DES POINTS .....                                      | 5         |
| 5.5       | LES ENTRAINEURS .....                                          | 5         |
| 5.6       | BLESSURE .....                                                 | 6         |
| 5.7       | RÉCLAMATIONS .....                                             | 6         |
| 5.8       | JURYS .....                                                    | 6         |
| 5.9       | RÈGLES TECHNIQUES .....                                        | 7         |
| <b>6.</b> | <b>ENGAGEMENT A LA COMPETITION .....</b>                       | <b>8</b>  |
| 6.1       | DATES D'INSCRIPTIONS .....                                     | 8         |
| 6.2       | CONDITIONS D'INSCRIPTION .....                                 | 8         |
| 6.3       | DROITS D'ENGAGEMENT .....                                      | 8         |
| 6.4       | INSCRIPTIONS ADMINISTRATIVES .....                             | 9         |
| 6.5       | JUGES .....                                                    | 9         |
| 6.6       | CLASSEMENT .....                                               | 10        |
| 6.7       | TITRES FEDERAUX .....                                          | 10        |
| 6.8       | FINALES PAR AGRES .....                                        | 10        |
| <b>7.</b> | <b>DEMANDE DE MODIFICATION HAUTEUR DE BARRES .....</b>         | <b>11</b> |
| <b>8.</b> | <b>NORMES DES AGRES .....</b>                                  | <b>12</b> |
| 8.1       | MESURE ECARTEMENT BARRES ET HAUTEUR TABLE DE SAUT .....        | 12        |
| 8.2       | PLACE DE L'ENTRAINEUR AU SAUT .....                            | 12        |
| 8.3       | IMPLANTATION DES AGRES .....                                   | 13        |
| 8.4       | AIRES DE RÉCEPTION ET PROTECTIONS .....                        | 14        |
| <b>9.</b> | <b>FEUILLES DE COTATIONS LIBRE .....</b>                       | <b>15</b> |
| 9.1       | TABLE DE SAUT .....                                            | 15        |
| 9.2       | BARRES ASYMETRIQUES .....                                      | 16        |
| 9.3       | POUTRE .....                                                   | 17        |
| 9.4       | SOL .....                                                      | 18        |

## 2. LA LICENCE FSCF

Gymnastes : La présentation de la licence AC (Activité Compétition) avec la mention « gymnastique féminine » est obligatoire pour les gymnastes à chaque championnat, conformément aux RGA (Règlements Généraux des Activités) et RSA (Règlement Spécifique de l'Activité). La non-présentation de cette licence entraînera la non-participation à la compétition. Néanmoins, si un fichier prouvant que la gymnaste est licenciée peut-être produit, elle sera autorisée à concourir si elle est en mesure de prouver son identité. Cette disposition ne sera valable que pour le 1<sup>er</sup> tour régional. Il conviendra de récupérer une licence pour les championnats suivants.

Juges : Seuls les juges licenciés pourront s'inscrire, et ne seront comptabilisés dans les quotas de l'association. Leurs licences seront vérifiées via le logiciel fédéral en amont des championnats nationaux, les juges absents du listing seront contactés et devront se mettre en règle avant le championnat.

## 3. CATÉGORIES D'ÂGE ET DE NIVEAUX – SAISON 2020-2021

### 3.1 TABLEAUX DE CATEGORIES

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

### 3.2 NIVEAUX ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

|                                  | CATEGORIE FEDERALE                                                       |                                                   | CATEGORIE 1                                                                                                                                        |                  |                  |                  |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
|                                  | HONNEUR<br>Senior/Junior                                                 | AVENIR<br>Cadette/Minime/<br>Benjamine            | SENIOR / JUNIOR                                                                                                                                    | CADETTE          | MINIME           | BENJAMINE        |
| <b>Etoile demandée</b>           | 6 <sup>ème</sup>                                                         | 5 <sup>ème</sup> (M-B)<br>ou 6 <sup>ème</sup> (C) | 6 <sup>ème</sup>                                                                                                                                   | 6 <sup>ème</sup> | 5 <sup>ème</sup> | 5 <sup>ème</sup> |
| <b>Nombre de points demandés</b> | 46                                                                       | 44                                                | 41                                                                                                                                                 | 41               | 40               | 39               |
| <b>Références</b>                | Championnat National Individuel 2019 <b>OU</b><br>Finale des Coupes 2019 |                                                   | Championnat National Individuel 2018 ou 2019 <b>OU</b><br>1/2 Finales des Coupes 2018 ou 2019 ou 2020 <b>OU</b><br>Finales des Coupes 2018 ou 2019 |                  |                  |                  |

Avenir : Les gymnastes ayant obtenu moins de **44 points** en 2019 peuvent choisir de s'engager en catégorie Fédérale.

Honneur : Les gymnastes ayant obtenu moins de **46 points** en 2019 peuvent choisir de s'engager en catégorie Fédérale.

La liste des gymnastes engagées sera adressée aux commissions techniques régionales et/ou départementales pour validation des étoiles par celles-ci. Le retour devra être fait dans la semaine.

**LA FEDERATION SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CRITERES D'INSCRIPTION POUR LE CHAMPIONNAT NATIONAL INDIVIDUEL POUR NE PAS DEPASSER UN EFFECTIF PLAFOND DETERMINE CHAQUE ANNEE PAR LA COMMISSION NATIONALE**

## 4. TENUES VESTIMENTAIRES

Entraîneurs : Survêtement complet ou tee-shirt ou débardeur blanc ou aux couleurs de l'association et pantalon de survêtement, leggings autorisé pour les entraîneurs féminins.

Gymnastes :

- Justaucorps
  - Tissu non transparent,
  - Avec ou sans manches.
  - Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées. Les justaucorps style danse, ne sont pas autorisés.
  - L'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne.
  - Les brassières (sous-vêtement) sont autorisées.
- 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.

Jurys :

- Dames : Jupe ou pantalon blancs
- Messieurs : Pantalon gris
- Haut blanc
- Veste bleu marine
- Chaussures de sport de préférence blanches

## 5. CONSIGNES LORS DE LA COMPETITION

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

### 5.1 ECHAUFFEMENT

L'accès aux agrès de compétition est interdit avant le début du concours.

Les conditions d'échauffement sont fixées par la commission nationale et doivent être respectées. Les gymnastes doivent se présenter aux horaires fixés sur le lieu de compétition. Le directeur du concours est habilité à interdire la participation d'une ou plusieurs gymnastes qui du fait de l'importance de son retard, ne pourrait terminer les épreuves dans les délais impartis.

Les gymnastes ont droit à :

- 30 secondes d'échauffement à la poutre et au sol
- 50 secondes aux barres asymétriques et au saut.

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

## 5.2 TEMPS DE COMPETITION

---

Tous les déplacements doivent être effectués en ordre et en tenue correcte.

Sous peine de déclassement il est interdit de procéder à des changements de gymnastes en cours de compétition.

## 5.3 CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE – REMISE DE RÉCOMPENSES

---

### 5.3.1 PARTICIPATION

Toutes les gymnastes ayant participé à la compétition sauf gymnastes blessées doivent assister à la cérémonie de remise des récompenses.

Les gymnastes doivent se présenter dans la tenue exigée par la commission nationale.

### 5.3.2 SANCTION

Tout retard, mauvaise tenue ou indiscipline caractérisés d'une gymnaste, d'un entraîneur, d'une équipe ou d'une association peuvent être sanctionnés par la commission nationale.

La nature de la sanction (déclassement, points de pénalité, interdiction de participation à une compétition ultérieure, etc.) est laissée à l'appréciation de la commission nationale.

Toute gymnaste absente à la cérémonie de remise de récompenses, ne recevra pas sa récompense, celle-ci sera remise à la suivante.

## 5.4 CONTROLE DES POINTS

---

Les associations doivent contrôler auprès du secrétariat leurs totaux de points pour éviter tout litige. Aucune réclamation ne sera acceptée après la lecture du palmarès.

## 5.5 LES ENTRAINEURS

---

**Le nombre d'entraîneurs sur le plateau de compétition est limité à 2 par associations.**

### 5.5.1 ILS SONT AUTORISÉS À :

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

### 5.5.2 ILS NE SONT PAS AUTORISÉS À :

- Avoir un comportement anti-sportif sans conséquence directe sur la performance de la gymnaste : **1<sup>ère</sup> fois avertissement, 2<sup>ème</sup> fois exclusion** (décision prise par le responsable du jury et le responsable de la compétition).
- Avoir un comportement anti sportif avec une conséquence directe sur la performance de la gymnaste (retard ou interruption de la compétition, parler avec les juges en activité, faire des signes ou parler à la gymnaste : **0.50 point pour la gymnaste et avertissement pour l'entraîneur** (décision prise par le responsable du jury et le responsable de la compétition).
- Les entraîneurs photographes ne sont pas admis sur le plateau de compétition. **sanction : exclusion.**

**Ces pénalités sont à retirer sur la Note Finale.**

**Se référer au code FIG en vigueur pour l'ensemble du règlement sur les entraîneurs.**

## 5.6 BLESSURE

---

- Toute compétition est considérée comme commencée à partir du moment où les gymnastes sont passées au contrôle des licences.
- L'impossibilité de poursuivre la compétition en cas de blessure (ou de maladie) doit être constatée et enregistrée sur le formulaire joint en annexe par l'équipe de secouriste présente.
- L'entraîneur avise le directeur de concours qui indique sur les feuilles de pointage des agrès non effectués.
- Toute gymnaste déclarée « BLESSEE » ne peut reprendre la compétition.
- Toute gymnaste blessée à un agrès, en cours de mouvement, est notée sur la valeur de la partie exécutée avant l'accident.
- Toute gymnaste blessée en cours de compétition obtient la note 0 aux agrès non effectués.

## 5.7 RÉCLAMATIONS

---

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

### 5.7.1 PROCÉDURE

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

Toute réclamation verbale, ou s'appuyant sur un enregistrement vidéo de la compétition, ou déposée après lecture du palmarès ne sera pas acceptée.

### 5.7.2 JURY D'APPEL

Le jury d'appel se réunit à la fin de la rotation. Il est constitué par :

- Le Responsable de la Compétition
- Le Président du jury
- Le Responsable des juges (si différent du Président du jury)

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

## 5.8 JURYS

---

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

### 5.8.1 PRÉSIDENT DU JURY

Le Président du jury est désigné par la commission nationale.

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

Il compose le jury en fonction :

- du nombre de poste par agrès
- du nombre de juges inscrits et de leurs compétences
- de l'interdiction de faire juger ensemble deux personnes de la même association

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

## 5.8.2 PROPOSITION DE JUGES

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

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

## 5.8.3 CARTE OU CARNET DE JUGE ET LICENCE

Les membres du jury doivent présenter, au Président du jury, leur licence et leur carte ou carnet de juge mentionnant :

- les derniers recyclages ou formations suivis
- les dernières compétitions jugées

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

## 5.9 RÈGLES TECHNIQUES

### 5.9.1 EPREUVES

Les épreuves sont au nombre de 4 :

- Saut
- Barres asymétriques
- Poutre
- Sol

Voir les normes des agrès au paragraphe 8 de ce document.

### 5.9.2 PRINCIPE DE BASE

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

### 5.9.3 AMENAGEMENTS FEDERAUX

#### 5.9.3.1 VALORISATION DE LA NOTE D

Les notes D seront valorisées selon le tableau suivant :

| Valorisation        | 0.30 pts<br>quand la note D<br>est comprise entre | 0.60 pts<br>quand la note D<br>est comprise entre | 0.90 pts<br>quand la note D<br>est comprise entre | 1.20 pts<br>quand la note D<br>est comprise entre |
|---------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Table de Saut       | 3.30 à 3.70                                       | 3.80 à 4.20                                       | 4.30 et +                                         |                                                   |
| Barres Asymétriques | 1.40 à 2.00                                       | 2.10 à 2.70                                       | 2.80 à 3.00                                       | 3.10 et +                                         |
| Poutre              | 2.90 à 3.30                                       | 3.40 à 3.80                                       | 3.90 à 4.30                                       | 4.40 et +                                         |
| Sol                 | 2.90 à 3.30                                       | 3.40 à 3.80                                       | 3.90 à 4.30                                       | 4.40 et +                                         |



### 5.9.3.2 EXIGENCE DE COMPOSITION EN POUTRE

L'EC 3 en Poutre : Une série acrobatique d'au moins 2 éléments identiques ou différents est modifiée de la manière suivante :

- Avec envol et appui des mains (ex. flip-flip) = 0.30 point
- Avec envol avec ou sans appui des mains dont un salto = 0.50 point

### 5.9.3.3 EXERCICE TROP COURT EN BARRES ASYMETRIQUES

Pour les catégories Benjamine, Minime et Cadette, le Code est aménagé de la manière suivante pour les Barres Asymétriques :

Après notification du jury D, le Jury E additionnera la déduction pour « exercice trop court » aux autres déductions d'exécution. Le jury E appliquera les déductions correspondant à un exercice trop court.

- 7 éléments ou plus reconnus pas de déduction
- 5-6 éléments reconnus - 2 points
- 3-4 éléments reconnus - 4 points
- 1-2 éléments reconnus - 6 points
- 0 élément reconnu - 10 points

## 6. ENGAGEMENT A LA COMPETITION

### 6.1 DATES D'INSCRIPTIONS

Inscription ouverte dès le **1<sup>er</sup> février et jusqu'au 8 mars**

### 6.2 CONDITIONS D'INSCRIPTION

Une gymnaste ne peut s'engager que dans une seule catégorie.

Une gymnaste désirant participer au Championnat National Individuel doit obligatoirement participer, durant la saison en cours, au concours départemental ou régional dans la même catégorie et doit justifier de son étoile (5<sup>ème</sup> pour les Jeunesses et 6<sup>ème</sup> pour les Aînées).

### 6.3 DROITS D'ENGAGEMENT

Pour pouvoir participer les associations doivent s'acquitter des droits d'engagement lors de l'envoi des questionnaires techniques et logistiques dans les délais impartis. En cas de non-paiement, l'association ne sera pas autorisée à présenter ses gymnastes. Le montant des droits d'engagement est fixé par le comité directeur de la fédération.

Les engagements tardifs (envoi des questionnaires hors délais) sont acceptés sous réserve de l'accord de la commission nationale.

## 6.4 INSCRIPTIONS ADMINISTRATIVES

### 6.4.1 LISTE DES GYMNASTES ET DES JUGES

Les associations désirant participer au championnat doivent remplir le formulaire d'inscription disponible sur le site de la FSCF avant la date limite. Au-delà de cette date, les inscriptions ne seront pas prises en compte.

**Un accusé de réception vous sera adressé par la Fédération. Si vous ne recevez rien, il est de votre responsabilité de contacter la Fédération pour valider votre inscription.**

Dans le même temps, ces questionnaires doivent obligatoirement parvenir au responsable de la Commission Technique Départementale ou Régionale pour que ce dernier puisse réagir si besoin.

La brochure de la compétition est téléchargeable 3 semaines avant la compétition, sur le site de la FSCF, pour les horaires, les jurys et toutes les consignes utiles.

### 6.4.2 MUSIQUES

Elles devront être envoyées à l'organisateur sous format MP3 dans les délais impartis en prenant soin de la nommer de la façon suivante :

**NOM - PRENOM - ASSOCIATION - CATEGORIE.**

## 6.5 JUGES

Toutes les associations doivent proposer des juges, ayant obligatoirement suivi les recyclages sur le code FIG 2017, niveau Fédéral, Libre ou 6<sup>ème</sup> degré **ayant noté le 1<sup>er</sup> tour des coupes et/ou les ½ finales** dans les proportions suivantes :

- 1 à 4 gymnastes : 1 juge Libre minimum
- 5 à 8 gymnastes : 1 juge Libre + 1 juge 6<sup>ème</sup>
- 9 gymnastes et + : 1 juge Libre + 1 juge 6<sup>ème</sup> + 1 juge 2<sup>ème</sup> échelon (affecté comme chronométreur)

Les propositions de juges transmises avec les engagements doivent obligatoirement être accompagnées des photocopies des cartes de juges.

**Ces propositions de juges doivent être envoyées en copie aux responsables juges départementaux ou régionaux pour que ceux-ci puissent réagir auprès de la Fédération si besoin.**

Toute association ne présentant pas de juge, ou ne présentant que des juges ne répondant pas aux critères ci-dessus, ne sera pas autorisée à concourir.

Toute association présentant des juges, en nombre insuffisant ou ne répondant pas tous aux critères ci-dessus, devra s'acquitter d'une amende de 200 euros, par juge manquant ou par juge ne répondant pas aux critères ci-dessus, payable avant le jour de la compétition, faute de quoi la ou les gymnastes ne seront pas autorisées à concourir.

Tout juge inscrit, même comme remplaçant et absent sans excuse valable le jour de la compétition entraîne pour l'association l'ayant proposé une amende de 200 euros.

Tout juge Fédéral ou Libre inscrit à cette compétition doit se rendre disponible pour participer au jury des finales par agrès (fin 17h00).

Tout juge absent à la suite de la défection de son association qui surviendrait moins de 15 jours avant la date de la compétition entraînera une amende de 200 euros faute de quoi l'association ne pourra participer aux Championnats Nationaux Individuels de l'année suivante.

L'affectation des juges dans les différentes catégories relève de la compétence de la commission nationale et ne dépend pas de la catégorie dans laquelle les gymnastes sont engagées. Les juges sont retenus en fonction de l'échelon, des agrès demandés et des besoins.

## 6.6 CLASSEMENT

---

Le classement est déterminé par le total des points obtenu aux 4 agrès. (sauf en cas de blessure en cours de compétition médicalement constatée).

Une gymnaste non blessée ne se présentant pas à un agrès n'est pas classée.

## 6.7 TITRES FEDERAUX

---

**CHAMPIONNE NATIONALE « HONNEUR » FSCF** : gymnaste classée 1<sup>ère</sup> en Honneur.

**CHAMPIONNE NATIONALE « AVENIR » FSCF** : gymnaste classée 1<sup>ère</sup> en Avenir.

Championnes de leur catégorie : gymnastes classées 1<sup>ères</sup> dans chaque catégorie d'âges.

## 6.8 FINALES PAR AGRES

---

Sont qualifiées à chaque agrès :

- **Finale Prestige** : les **6** meilleures gymnastes de la Catégorie Fédérale
- **Finale Aînées** : les **2** meilleures gymnastes de chaque catégorie de la Catégorie 1
- **Finale Jeunesses** : les **3** meilleures gymnastes de la catégorie Minime et les **3** meilleures gymnastes de la catégorie Benjamine de la Catégorie 1.

Le nombre des sélectionnées par agrès est limité pour chaque association à 3 gymnastes pour la Finale Prestige.

En cas d'ex-æquo, la gymnaste retenue sera celle qui aura réalisé le meilleur total aux 4 agrès.

Toute gymnaste qualifiée pour une finale par agrès se doit d'y participer.

Le tirage au sort de l'ordre de passage doit être respecté sous peine de disqualification.

Lorsqu'une gymnaste est qualifiée pour 3 ou 4 finales, elle peut choisir de ne participer qu'à 2 finales minimum.

La non-participation à une finale (blessure ou abandon) entraîne la disqualification pour les finales suivantes.

Si une gymnaste refuse de participer aux finales auxquelles elle est qualifiée, elle ne sera pas autorisée à se présenter au concours général de cette compétition l'année suivante.

Une liste d'attente de 3 à 4 gymnastes supplémentaires est établie dès la fin du palmarès. Ces gymnastes peuvent être cooptées le samedi soir ou pendant l'échauffement général avant les finales par agrès (en cas de non-participation d'une finaliste ou blessure). Le responsable de la compétition et le responsable de la commission nationale se réservent le droit d'étudier tout cas exceptionnel pouvant compléter une finale par agrès après l'échauffement général.

Pour les finales par agrès, aux Barres Asymétriques, aménagement du code pour les Benjamines et Minimes. **Attention**, les Cadettes devront composer leur mouvement sur la base du Code FIG non aménagé (le même nombre d'éléments que pour les Juniors et Seniors sera exigé).

Au Saut, sont autorisés 2 sauts identiques ou différents (du même groupe ou de groupes différents).

Note Finale : moyenne des notes des 2 sauts. Si 1 seul saut est exécuté, la note obtenue sera divisée par 2.

## 7. DEMANDE DE MODIFICATION HAUTEUR DE BARRES

**Document à remplir et à remettre auprès du « Directeur de concours »**  
(après le contrôle des licences avant chaque horaire)

COMPETITION :

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

ASSOCIATION.....

| 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)  
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

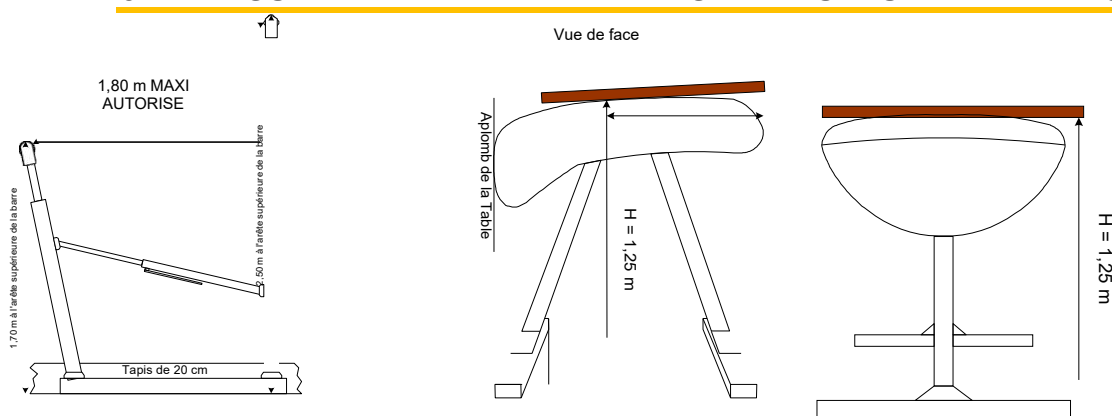
**NB** : La hauteur des barres est déterminée au début de la compétition pour un écartement maximum de 1.80 m réglementaire, et le reste tout le temps de la compétition.

## 8. NORMES DES AGRES

| SAUT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | BARRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | POUTRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SOL                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>hauteur : 1.25 m<br/>tapis : H = 20 cm, L = 6 m<br/>tremplin : 1 simple</p> <p><i>Les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double ou un trampo- tremp.</i></p> <p>Un surtapis de 2 m X 6 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire.</p> <p>Course : 25 m maxi (<i>double décamètre à l'aplomb de la face avant de l'agrès</i>)</p> | <p>hauteur : BI : 1.70 m, BS : 2.50 m<br/>(la hauteur se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre)<br/>écart maxi : 1.80 m (BI à BS)<br/>écart mini : 1.30 m<br/>tapis : 20 cm</p> <p>1 tremplin simple<br/>(<i>les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double</i>)</p> <p>Un surtapis de 2 m X 4 m ou minimum 2 m X 2 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire</p> <p>1 chronomètre</p> <p>Une gymnaste dont les pieds ou le bassin touchent le tapis à la suspension sous une barre a le droit de monter les barres de <b>5 cm maxi</b> (si le matériel le permet et après autorisation).*</p> <p>Les barres doivent être remises à la hauteur réglementaire.</p> | <p>hauteur : 1.25 m<br/>( la hauteur se mesure à partir du sol)</p> <p>tapis : 20 cm</p> <p>tremplin : 1 simple<br/>(<i>les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double</i>)</p> <p>Un surtapis de 2 m X 4 m ou minimum 2 m X 2 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire</p> <p>2 chronomètres</p> <p>1 cloche ou sonnette</p> | <p>praticable 12 m x 12 m avec dégagement réglementaire</p> <p>1 chronomètre</p> |

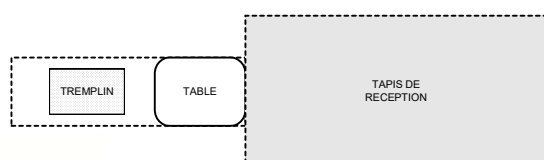
\* Demande de modification de hauteur des barres à présenter au Responsable des juges sur le formulaire joint en annexe.

### 8.1 MESURE ECARTEMENT BARRES ET HAUTEUR TABLE DE SAUT



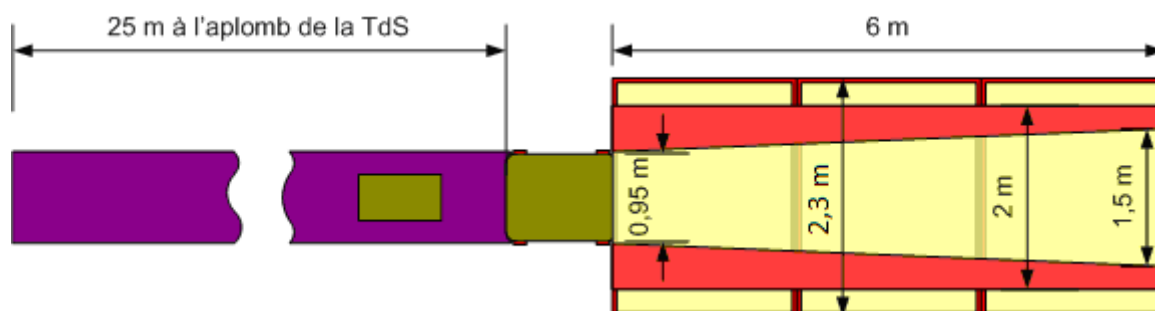
### 8.2 PLACE DE L'ENTRAINEUR AU SAUT

Présence de l'entraîneur interdite à l'intérieur des pointillés.

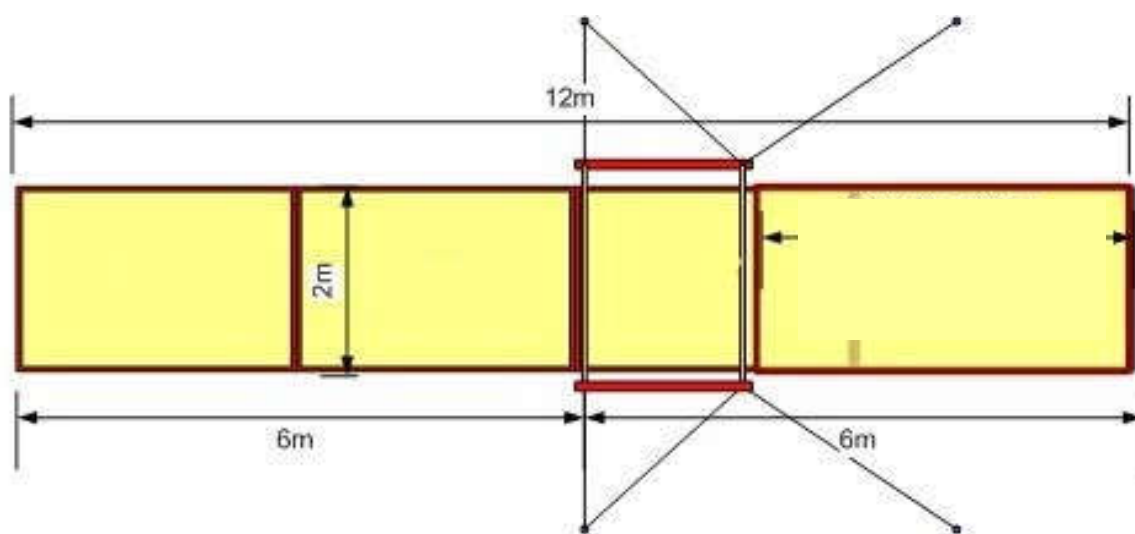


## 8.3 IMPLANTATION DES AGRES

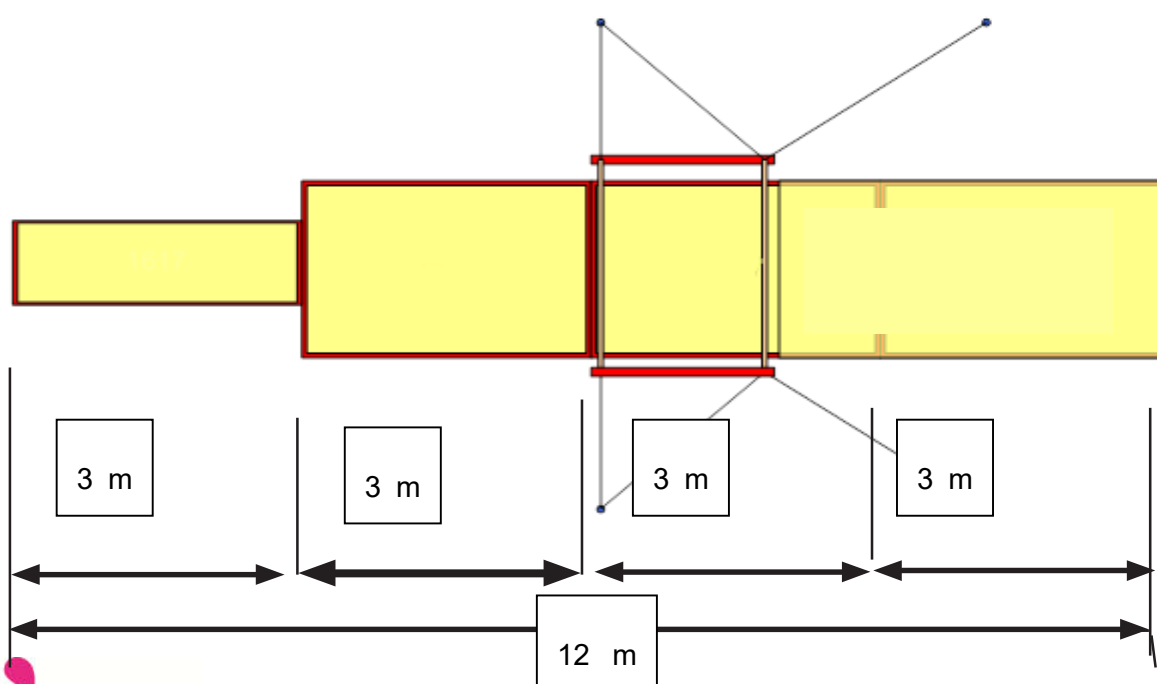
### 8.3.1 SAUT



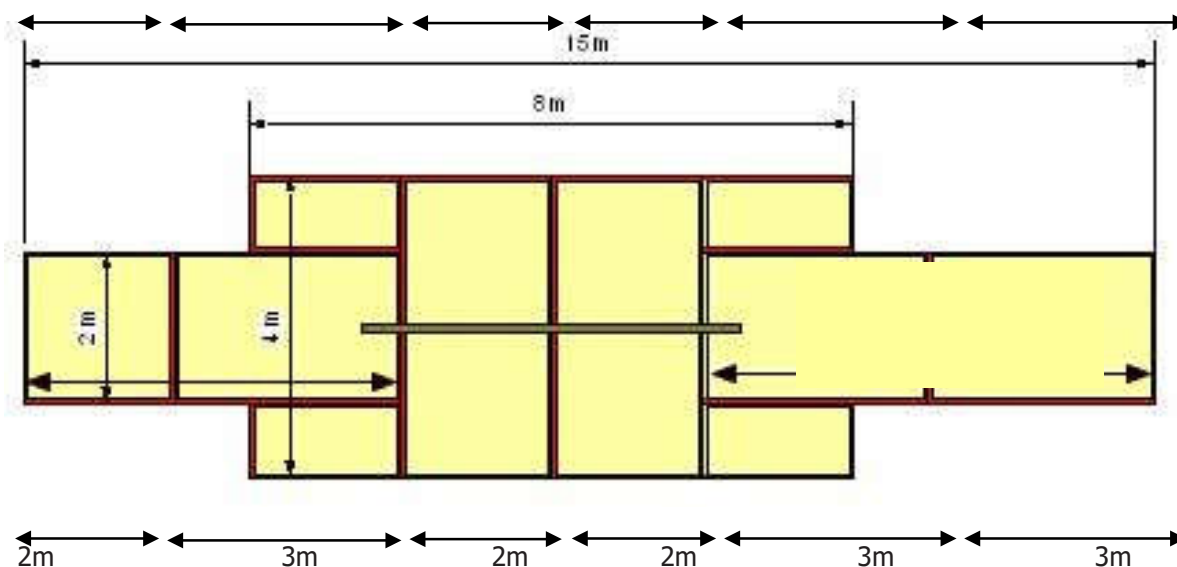
### 8.3.2 BARRES



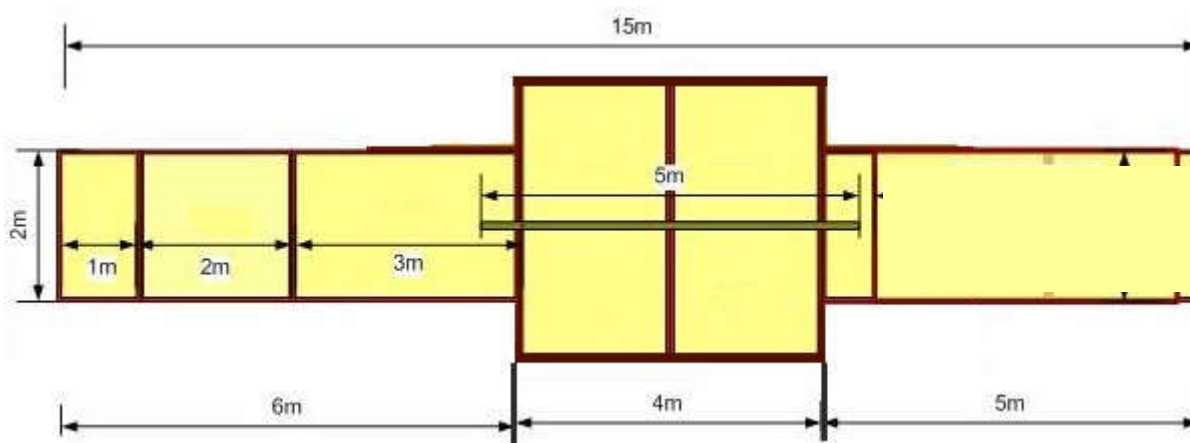
6 m de tapis devant la barre inférieure pour les entrées poissons. Les 3 premiers mètres peuvent être des tapis de 1 m de large.



### 8.3.3 POUTRE



Une longueur de 6 m pour les entrées : le premier mètre peut être un tapis de 1 m de large.



## 8.4 AIRES DE RÉCEPTION ET PROTECTIONS

Les tapis de réception et de protection doivent avoir une épaisseur constante de 20 cm minimum.



## 9. FEUILLES DE COTATIONS LIBRE

### 9.1 TABLE DE SAUT

| TABLE DE SAUT - CAT 1    |                                                     |       |       |      |       |      |                                              |                                                      |                 |  |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|-------|-------|------|-------|------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|--|
| N° GYM :                 |                                                     |       |       |      | SAUTS |      | N°                                           | Descriptif                                           | Valeur          |  |
|                          |                                                     |       |       |      | N°1   | N°2  |                                              |                                                      |                 |  |
| Numéro du Saut exécuté   |                                                     |       |       |      |       |      | 1.00                                         | lune                                                 | 2,00            |  |
| PENALITES                |                                                     |       |       |      | 0,10  | 0,30 | 0,50                                         |                                                      |                 |  |
| 1 <sup>er</sup> envol    | Rotation longitudinale incomplète                   |       |       |      |       |      | 1.01                                         | lune + ½ tour                                        | 2,40            |  |
|                          | - Gr 1 avec 1/2 Tr (180°)                           | ≤ 45° | ≤ 90° |      |       |      | 1.02                                         | lune + 1 tour                                        | 3,00            |  |
|                          | - Gr 4 avec 3/4 Tr (270°)                           | ≤ 45° |       |      |       |      | 1.10                                         | lune carpée                                          | 2,40            |  |
|                          | - Gr 1 ou 2 avec 1 tour (360°)                      | ≤ 45° | ≤ 90° | >90° |       |      | 1.11                                         | lune carpée + ½ tour                                 | 2,80            |  |
|                          | Angle des hanches                                   | X     | X     |      |       |      | 1.12                                         | lune carpée + 1 tour                                 | 3,20            |  |
|                          | Corps cambré                                        | X     | X     |      |       |      | 1.20                                         | ½ tour + répulsion                                   | 2,00            |  |
|                          | Genoux fléchis                                      | X     | X     | X    |       |      | 1.21                                         | ½ tour + ½ tour                                      | 2,80            |  |
|                          | Jambes ou genoux écartés                            | X     | X     |      |       |      | 1.22                                         | ½ tour + 1 tour                                      | 3,00            |  |
|                          | Appui décalé des mains Gr 1-2 & 5                   | X     | X     |      |       |      | 1.40                                         | rondade flic-flac + répulsion                        | 2,40            |  |
|                          | Bras fléchis                                        | X     | X     | X    |       |      | 2.10                                         | lune + salto avant groupé                            | 4,00            |  |
| Impulsion                | Angle des épaules                                   | X     | x     |      |       |      | 2.11                                         | lune + salto avant groupé ½ tour                     | 4,40            |  |
|                          | Ne pas passer par la verticale                      | X     |       |      |       |      | 2.20                                         | lune + salto avant carpé                             | 4,20            |  |
|                          | Rotation longitudinale commencée trop tôt           | X     | X     |      |       |      | 3.10                                         | tsukahara groupé                                     | 3,50            |  |
|                          | Courbette excessive                                 | X     | X     |      |       |      | 3.11                                         | tsukahara groupé ½ tour                              | 3,80            |  |
|                          | Hauteur insuffisante                                | X     | X     | X    |       |      | 3.20                                         | tsukahara carpé                                      | 3,70            |  |
|                          | Précision de la position Gr/Carpé dans les salti    | X     | X     |      |       |      | 3.30                                         | tsukahara tendu                                      | 4,20            |  |
|                          | Précision de la position G/Carpé salti avec RL      | X     |       |      |       |      | 4.10                                         | yurchenko groupé                                     | 3,30            |  |
|                          | Alignement du corps dans les saltis tendus          | X     |       |      |       |      | 4.20                                         | yurchenko carpé                                      | 3,50            |  |
|                          | Manque de précision dans rotation longitudinale     | X     |       |      |       |      | 4.30                                         | yurchenko tendu                                      | 4,00            |  |
|                          | Manque de maintien position tendue (carpé trop tôt) | X     | X     |      |       |      | 4.32                                         | yurchenko tendu + 1 tour                             | 4,60            |  |
| 2 <sup>ème</sup> envol   | Extension insuffisante et/ou tardive (Gr/carpés)    | X     | X     |      |       |      |                                              | • Plus de 25 m de course d'élan                      | 0,50            |  |
|                          | Genoux fléchis                                      | X     | X     | X    |       |      |                                              | • Ne pas se présenter av/après saut ch x             | 0,30            |  |
|                          | Jambes ou genoux écartés                            | X     | X     |      |       |      |                                              | • Présence entraîneur sur tapis Ch x                 | 0,50            |  |
|                          | Sous-rotation dans le salto sans chute              | X     |       |      |       |      |                                              | • Signes, cris, conseils verbaux pdt saut            | 0,50            |  |
|                          | Sous rotation dans le salto avec chute              |       | X     |      |       |      |                                              | • Utilisation incorrecte de la magnésie              | 0,50            |  |
|                          | Longueur insuffisante                               | X     | X     |      |       |      |                                              | • Ne pas utiliser le tapis supplémentaire            | 0,50            |  |
|                          | Dynamisme                                           | X     | X     |      |       |      |                                              | • Placer tremplin sur surface interdite              | 0,50            |  |
|                          | Déviations p/r à l'axe de réception (1er contact)   | X     |       |      |       |      |                                              | • Enlever ressort du tremplin                        | 0,50            |  |
|                          | Jambes écartées                                     | X     |       |      |       |      |                                              | • Déplacer le tapis supplémentaire                   | 0,50            |  |
|                          | Elan supplémentaire des bras                        | X     |       |      |       |      |                                              | • Utilisation tapis suppl. non autorisé              | 0,50            |  |
| Réception                | Déséquilibre Ch. fois                               | X     | X     |      |       |      |                                              | • Tenue incorrecte (justaucorps, bijou...)           | 0,30            |  |
|                          | Pas supplémentaire, sursaut Ch. fois                | X     |       |      |       |      |                                              | • Dépassement du temps d'échauffement                | 0,30            |  |
|                          | Très grand pas ou saut (plus d'un mètre) Ch.fois    |       | X     |      |       |      |                                              | • Ne pas commencer dans 30" après le signe des juges | 0,30            |  |
|                          | Faute de position du corps Ch.fois                  | X     | X     |      |       |      |                                              | • Appui avec 1 seule main                            | 2,00            |  |
|                          | Flexion profonde                                    |       |       | X    |       |      |                                              | • Ne pas afficher n° saut prévu                      | SP              |  |
|                          | Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès                |       |       | 1,00 |       |      |                                              | • Saut différent du saut annoncé                     | SP              |  |
|                          | Chute sur tapis genoux ou bassin                    |       |       | 1,00 |       |      |                                              | • Récep. ou pas 1 pied hors du couloir               | 0,10            |  |
|                          | Chute sur ou contre agrès                           |       |       | 1,00 |       |      |                                              | • Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir              | 0,30            |  |
|                          | TOTAL des pénalités                                 |       |       |      |       |      |                                              | • Course d'élan touche table/ tremplin               | Nullité du saut |  |
|                          | NOTE E                                              |       |       |      |       |      |                                              | • Pas d'appui avec table de saut                     |                 |  |
| NOTE D                   |                                                     |       |       |      |       |      | • Aide pendant saut                          |                                                      |                 |  |
| 3,30 à 3,70 = 0,30       |                                                     |       |       |      |       |      | • Réception non sur pieds d'abord            |                                                      |                 |  |
| 3,80 à 4,20 = 0,60       |                                                     |       |       |      |       |      | • Saut mal exécuté et non reconnu            |                                                      |                 |  |
| 4,30 et + = 0,90         |                                                     |       |       |      |       |      | • Saut interdit                              |                                                      |                 |  |
| D valorisée + E          |                                                     |       |       |      |       |      | • Ne pas utiliser le collier de sécurité     |                                                      |                 |  |
| Autres déductions Jury D |                                                     |       |       |      |       |      | • En finale 1 seul saut ➡ Note divisée par 2 |                                                      |                 |  |
| NOTE FINALE              |                                                     |       |       |      |       |      |                                              |                                                      |                 |  |



## 9.2 BARRES ASYMETRIQUES

C  
N  
G  
F  
  
/  
  
N  
o  
v  
e  
m  
b  
r  
e  
  
2  
0  
1  
7

| BARRES-CAT 1                                            |                                                                |                             |                                                                  | N° GYM :                                                         |                                         |       |  |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|--|
| JURY D                                                  |                                                                |                             |                                                                  | JURY E                                                           |                                         | 10,00 |  |
| V<br>D                                                  | 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée |                             |                                                                  | Fautes de composition                                            |                                         |       |  |
|                                                         | • E = 0,50                                                     |                             |                                                                  | Sauter de BI à BS                                                | 0,50                                    |       |  |
|                                                         | • D = 0,40                                                     |                             |                                                                  | Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI                  | 0,50                                    |       |  |
|                                                         | • C = 0,30                                                     |                             |                                                                  | Plus de 2 éléments identiques liés avant la sortie               | 0,10                                    |       |  |
|                                                         | • B = 0,20                                                     |                             |                                                                  | Pas de sortie                                                    | 0,50                                    |       |  |
|                                                         | • A = 0,10                                                     |                             |                                                                  | Fautes spécifiques                                               |                                         |       |  |
|                                                         | TOTAL VD                                                       |                             |                                                                  | Alignement du corps dans les ATR et élan à l'ATR                 | 0,10/0,30                               |       |  |
|                                                         |                                                                |                             |                                                                  | Ajustement des prises                                            | 0,10                                    |       |  |
|                                                         | E<br>C                                                         | 1- Envol de BS à BI         | +0,50                                                            |                                                                  | Heurter fagrés avec les pieds           | 0,50  |  |
|                                                         |                                                                | 2- Envol à la même barre    | +0,50                                                            |                                                                  | Heurter le tapis avec les pieds (chute) | 1,00  |  |
| 3- 2 prises différentes                                 |                                                                | +0,50                       |                                                                  | Mvt non caractéristique (élan avec impulsion 2 pieds ou cuisses) | 0,50                                    |       |  |
| 4- Élément sans envol avec tour de 360°                 |                                                                | + 0,50                      |                                                                  |                                                                  |                                         |       |  |
| TOTAL EC                                                |                                                                |                             | Mauvais rythme dans les éléments                                 | 0,10                                                             |                                         |       |  |
|                                                         |                                                                |                             | Hauteur insuff. dans les élan avec envol                         | 0,10/0,30                                                        |                                         |       |  |
| TOTAL VL                                                |                                                                |                             | Sous rotation pour les élan avec envol                           | 0,10                                                             |                                         |       |  |
|                                                         |                                                                |                             | Extension insuffisante dans les bascules                         | 0,10                                                             |                                         |       |  |
| NOTE D<br>(VD + EC + VL)                                |                                                                |                             | Elan intermédiaire                                               | 0,50                                                             |                                         |       |  |
| Valorisation D                                          |                                                                |                             | Elan à vide                                                      | SP                                                               |                                         |       |  |
|                                                         |                                                                |                             | Angles à la fin des éléments                                     | 0,10/0,50                                                        |                                         |       |  |
|                                                         |                                                                |                             | Elan en Av et en AR sous l'horizontale                           | SP                                                               |                                         |       |  |
|                                                         |                                                                |                             | Prise d'élan                                                     | 0,10/0,30                                                        |                                         |       |  |
|                                                         |                                                                |                             |                                                                  |                                                                  |                                         |       |  |
|                                                         |                                                                |                             | Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté(sortie) | 0,10/0,30                                                        |                                         |       |  |
| Note D valorisée                                        |                                                                |                             | Fautes d'exécution                                               |                                                                  |                                         |       |  |
| Déductions éventuelles par Jury D sur NF                |                                                                |                             |                                                                  |                                                                  |                                         |       |  |
| Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée |                                                                |                             | 1,00                                                             |                                                                  |                                         |       |  |
| Exercice trop court                                     |                                                                |                             |                                                                  |                                                                  |                                         |       |  |
| Seniors/Juniors                                         |                                                                | Beniamines/Minimes/Cadettes |                                                                  | TOTAL PENALITES                                                  |                                         |       |  |
| 5 à 6 éléments                                          | -4,00                                                          | 5 à 6 éléments              | -2,00                                                            | Note E                                                           |                                         |       |  |
| 3 à 4 éléments                                          | -6,00                                                          | 3 à 4 éléments              | -4,00                                                            |                                                                  |                                         |       |  |
| 1 à 2 éléments                                          | -8,00                                                          | 1 à 2 éléments              | -6,00                                                            |                                                                  |                                         |       |  |
| Pas d'éléments                                          | -10,00                                                         | Pas d'éléments              | -10,00                                                           | Déductions du Jury D sur NF                                      | Note Finale                             |       |  |

### 9.3 POUTRE

| POUTRE CAT 1                                                                                      |                                                                |                             |                                                                                                   |                                                            | N° GYM :                                                                              |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| C<br>N<br>G<br>F<br><br>/<br><br>N<br>o<br>v<br>e<br>m<br>b<br>r<br>e<br><br><br>2<br>0<br>1<br>7 | JURY D                                                         |                             |                                                                                                   |                                                            | JURY E                                                                                | 10,00     |
|                                                                                                   | 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée |                             |                                                                                                   |                                                            | Déductions pour artistique                                                            |           |
|                                                                                                   | V<br>D                                                         |                             | 3 acro mini                                                                                       | 3 gym min                                                  | Assurance                                                                             | 0,10      |
|                                                                                                   |                                                                | E = 0,50                    |                                                                                                   |                                                            | Style personnel                                                                       | 0,10      |
|                                                                                                   |                                                                | D = 0,40                    |                                                                                                   |                                                            | Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (sans VD)               | 0,10      |
|                                                                                                   |                                                                | C = 0,30                    |                                                                                                   |                                                            | Exécution de tout l'ex. avec des séries d'él. et mouv. discontinus (manque d'aisance) | 0,10      |
|                                                                                                   |                                                                | B = 0,20                    |                                                                                                   |                                                            | Déductions pour composition et chorégraphie                                           |           |
|                                                                                                   |                                                                | A = 0,10                    |                                                                                                   |                                                            | Entrée non codifiée (toutes = A sauf à cheval et accroupi)                            | 0,10      |
|                                                                                                   | TOTAL VD                                                       |                             |                                                                                                   | Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre | 0,10                                                                                  |           |
|                                                                                                   |                                                                |                             |                                                                                                   | Manque de mouvement latéral (sans VD)                      | 0,10                                                                                  |           |
|                                                                                                   | E<br>C                                                         | 1-                          | Liaison d'au moins 2 él. gym ≠ dont 1 saut avec un écart de 180° (transv. ou lat.) ou écarté lat. | + 0,50                                                     | Absence de combinaison de mvt/élt proche de la poutre                                 | 0,10      |
|                                                                                                   |                                                                | 2-                          | 1 tour (Gr.3)                                                                                     | + 0,50                                                     | Insuffisance complexité ou créativité des mouvements                                  | 0,10      |
|                                                                                                   |                                                                | 3-                          | Une série acro min. 2 él avec envol et appui des mains                                            | + 0,30                                                     | Plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues 1 seule fois                              | 0,10      |
|                                                                                                   |                                                                |                             | Une série acro min. 2 él avec envol dont un salto                                                 | + 0,50                                                     | Pas de sortie                                                                         | 0,50      |
|                                                                                                   |                                                                | 4-                          | El. Acro de direction ≠ (AV/LAT, AR)                                                              | + 0,50                                                     | Fautes                                                                                |           |
|                                                                                                   |                                                                | TOTAL EC                    |                                                                                                   |                                                            | Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)                                            | ch f 0,10 |
|                                                                                                   | V<br>L                                                         | TOTAL VL & BS               |                                                                                                   |                                                            | Ajustement (pas et mouvements inutiles)                                               | ch f 0,10 |
|                                                                                                   |                                                                |                             |                                                                                                   |                                                            | Elan des bras excessif avant les éléments gymniques                                   | ch f 0,10 |
|                                                                                                   | N<br>o<br>t<br>e<br><br>D                                      | NOTE D<br>VD + EC + VL & BS |                                                                                                   |                                                            | Pause ( + de 2 sec.)                                                                  | 0,10      |
|                                                                                                   |                                                                | Valorisation D              | 2,90 à 3,30                                                                                       | = + 0,30                                                   | Position de la tête, du buste des épaules et des bras                                 | 0,10      |
| 3,40 à 3,80                                                                                       |                                                                |                             | = + 0,60                                                                                          | Pointes de pieds non tendues/ pieds en dedans              | 0,10                                                                                  |           |
| 3,90 à 4,30                                                                                       |                                                                |                             | = + 0,90                                                                                          | Manque de travail en relevé                                | 0,10                                                                                  |           |
| 4,40 et +                                                                                         |                                                                |                             | = + 1,20                                                                                          | Amplitude insuffisante dans les élans des jambes           | 0,30                                                                                  |           |
| Note D valorisée                                                                                  |                                                                |                             | Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre                                         | 0,30                                                       |                                                                                       |           |
|                                                                                                   |                                                                |                             | Non respect des exigences tech. par utilisation appui supp.                                       | 0,30                                                       |                                                                                       |           |
|                                                                                                   |                                                                |                             | S'accrocher à la poutre pour éviter une chute                                                     | 0,50                                                       |                                                                                       |           |
|                                                                                                   |                                                                |                             | Mouvements pour maintenir l'équilibre                                                             | 0,10/0,30/0,50                                             |                                                                                       |           |
| Déductions éventuelles par Jury D sur NF                                                          |                                                                |                             |                                                                                                   | Fautes d'exécution                                         |                                                                                       |           |
| Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée                                         |                                                                | 1,00                        |                                                                                                   |                                                            |                                                                                       |           |
| Dépassement du temps                                                                              |                                                                | 0,10                        | Pénalités pour exercice trop court                                                                |                                                            |                                                                                       |           |
| Exercice trop court                                                                               |                                                                |                             |                                                                                                   | TOTAL PENALITES                                            |                                                                                       |           |
| 5 à 6 éléments                                                                                    |                                                                | -4,00                       |                                                                                                   |                                                            | Note E                                                                                |           |
| 3 à 4 éléments                                                                                    |                                                                | -6,00                       |                                                                                                   |                                                            |                                                                                       |           |
| 1 à 2 éléments                                                                                    |                                                                | -8,00                       |                                                                                                   |                                                            | Déductions du Jury D sur NF                                                           |           |
| Pas d'éléments                                                                                    |                                                                | -10,00                      |                                                                                                   |                                                            |                                                                                       |           |
|                                                                                                   |                                                                |                             | Note Finale                                                                                       |                                                            |                                                                                       |           |

## 9.4 SOL

C  
N  
G  
F  
  
/  
N  
o  
v  
e  
m  
b  
r  
e  
  
2  
0  
1  
7

| SOL - CAT 1                                                    |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | N° GYM :                                                        |             |       |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|-------|
| JURY D                                                         |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Jury E                                                          |             | 10,00 |
| 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Déductions pour l'artistique                                    |             |       |
| V<br>D                                                         |                          | 3 acro mini                                                                                          | 3 gym min |                                                                                                        | Expressivité                                                    | 0,10        |       |
|                                                                |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Gestes ou expression du visage (mimiques)                       | 0,10        |       |
|                                                                |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Ne pas retenir l'attention du public                            | 0,10        |       |
|                                                                | E = 0,50                 |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Inaptitude à jouer un rôle ou exprimer caractère pendant tt ex. | 0,10        |       |
|                                                                | D = 0,40                 |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Exécution de tt ex. avec séries et mvts éltés discontinus       | 0,10        |       |
|                                                                | C = 0,30                 |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Déductions Composition/chorégraphie                             |             |       |
|                                                                | B = 0,20                 |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Mauvaise sélection des mvts pour musique particulière           | 0,10/0,30   |       |
|                                                                | A = 0,10                 |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Insuffisance complexité ou créativité des mouvements            | 0,10        |       |
|                                                                | TOTAL VD                 |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Manque de variété chorégraphique vers les coins                 | ch f. 0,10  |       |
|                                                                |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Absence mouvement touchant le sol                               | 0,10        |       |
| E<br>C                                                         | 1-                       | Un passage gym. de 2 sauts ≠ dont 1 avec un écart de 180° en position transv./lat. ou écarté latéral |           | +0,50                                                                                                  | Déductions musique et musicalité                                |             |       |
|                                                                | 2-                       | Salto avec rotation longitudinale (360° mini) (dans ligne acro.)                                     |           | +0,50                                                                                                  | Pas de structure musicale                                       | 0,10        |       |
|                                                                | 3-                       | Salto avec double rotation transversale (dans ligne acro.)                                           |           | +0,50                                                                                                  | Manque de syncho entre mvt et mesure pdt une partie exercice    | 0,30        |       |
|                                                                | 4-                       | Salto Arr et Av (sauf renversement libre) (dans une ou différente ligne acro.)                       |           | +0,50                                                                                                  | Manque de syncho entre mvt et mesure de fin exercice            | 0,10        |       |
|                                                                | TOTAL EC                 |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Musique de fond                                                 | 0,50        |       |
|                                                                |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Déductions spécifiques                                          |             |       |
| V<br>L                                                         | TOTAL VL                 |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Pas sortie                                                      | 0,50        |       |
|                                                                |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Pause ( + de 2 sec.)                                            | ch f. 0,10  |       |
|                                                                | NOTE D<br>(VD + EC + VL) |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Ajustement (pas inutiles)                                       | ch f. 0,10  |       |
|                                                                |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Elan des bras excessif avant les éléments gymniques             | ch f. 0,10  |       |
|                                                                | Valorisation D           | 2,90 à 3,30                                                                                          | = +       | 0,30                                                                                                   | Position tête, des épaules et des bras                          | 0,10        |       |
|                                                                |                          | 3,40 à 3,80                                                                                          | = +       | 0,60                                                                                                   | Pointes de pieds non tendues, pieds en dedans                   | 0,10        |       |
|                                                                |                          | 3,90 à 4,30                                                                                          | = +       | 0,90                                                                                                   | Amplitude insuffisante des jambes dans les élan                 | 0,10        |       |
|                                                                |                          | 4,40 et +                                                                                            | = +       | 1,20                                                                                                   | L'exercice commence immédiatement avec une ligne acrobatique    | 0,10        |       |
| Note D valorisée                                               |                          |                                                                                                      |           | Lignes acro exécutées à la suite l'une de l'autre dans la même diagonale (longue ligne acro autorisée) | ch f. 0,10                                                      |             |       |
| Déductions éventuelles par Jury D sur NF                       |                          |                                                                                                      |           | Plus d'1 ligne acro en suivant                                                                         | ch f. 0,10                                                      |             |       |
| Absence de musique ou musique avec paroles                     |                          | 1,00                                                                                                 |           | L'exercice se termine avec un élt acro (pas de choré)                                                  | 0,10                                                            |             |       |
| 1 pas ou récep. Hors lignes avec 1 pied/1main                  |                          | 0,10                                                                                                 |           | Fautes d'exécution                                                                                     |                                                                 |             |       |
| Pas ou récep. Hors lignes avec 2 pieds, 2 mains                |                          | 0,30                                                                                                 |           |                                                                                                        |                                                                 |             |       |
| Exercice trop court                                            |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Pénalités pour exercice trop court                              |             |       |
| 5 à 6 éléments -4,00                                           |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | TOTAL PENALITES                                                 |             |       |
| 3 à 4 éléments -6,00                                           |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        |                                                                 |             |       |
| 1 à 2 éléments -8,00                                           |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Note E                                                          |             |       |
| Pas d'éléments -10,00                                          |                          |                                                                                                      |           |                                                                                                        | Déductions jury D sur NF                                        | Note Finale |       |