



REGLEMENTATION GENERALE

PREFACE

L'harmonisation des contenus compétitifs des pratiques fédérales et de la filière de Haut - Niveau correspond à une volonté réelle des différents acteurs de ces deux secteurs dans un souci permanent de simplification et d'évolution.

Ainsi, ces programmes doivent nous permettre de répondre aux diverses préoccupations, parfois antinomiques, des uns et des autres et, entre autre, permettre l'émergence des meilleures gymnastes, tout en s'adressant au plus grand nombre.

Nombreux sont les objectifs qui ont accompagné notre réflexion, dont la volonté :

- d'offrir à toutes les gymnastes une formation de base commune de qualité,
- de permettre à chacune d'évoluer à son niveau et à son rythme dans le respect de son potentiel physique et psychologique mais également de son environnement,
- d'aider les entraîneurs dans la recherche de la qualité et la progressivité de leur enseignement,
- de faciliter la détection et le suivi des jeunes talents,
- de situer chaque gymnaste à la place qu'elle mérite dans un classement vertical.

Ces programmes s'adressent donc aux gymnastes des catégories benjamines et minimes. Les contenus se veulent **accessibles** dans leur base de travail, **progressifs** dans le passage de l'un à l'autre et **évolutifs** sur les derniers niveaux, en vue de la préparation de notre future élite.

Toutefois, comme tout programme compétitif, il ne se suffit pas à lui - même et doit être accompagné de programmes de formation réalisés parallèlement (préparation physique et technique). Ceux - ci doivent faciliter le passage d'un niveau à un autre mais également élargir le champ de travail des gymnastes pour préserver une évolution vers des difficultés supérieures.

Le contenu a été réactualisé pour mieux répondre à l'évolution gymnique et au code de pointage 2009

PRINCIPES GENERAUX

RÔLE DU JURY	
Le JURY D calcule la NOTE de DIFFICULTE	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury D
Le JURY E calcule la NOTE d'EXECUTION.	10.00 Points, moins les déductions pour l'exécution et l'artistique

EXIGENCES	FAUTES	Déductions sur note D
Tous les éléments de l'enchaînement doivent être présentés dans les exigences techniques décrites	Elément non tenté	- 1.00 P et valeur de l'élément manquant
	Elément non reconnu	Valeur de l'élément manquant
Aucun autre élément ne peut-être ajouté.	Elément supplémentaire	- 0.50 P
Aucun élément ne peut être répété. Un élément non reconnu, peut-être répété 1 fois sans pénalisation sur la note D	Elément répété	- 0.50 P
L'ordre des éléments doit être respecté. Seuls, les éléments gymniques du sol peuvent être placés dans un ordre différent.	Non respect de l'ordre	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement
<ul style="list-style-type: none"> Le « OU » qui précède l'option détermine que celle-ci remplace l'élément, la série ou la liaison placée juste au dessus dans le texte. Le « ET » qui précède l'option et la mention « élément, série ou liaison supplémentaire » précisée en dessous, détermine que l'option est un élément, une série ou une liaison à ajouter. 	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut pas présenter les éléments de base	Valeur des éléments / séries manquants
Pour les éléments en série ou liaison		
<ul style="list-style-type: none"> Arrêt dans une série ou liaison 	Si la valeur de la liaison est précisée	- 0.50 P
	Si la valeur de la liaison n'est pas précisée	Valeur de la série dans sa totalité
<ul style="list-style-type: none"> Éléments manquants dans la série 	Si la valeur de la liaison est précisée	Valeur de l'élément manquant et valeur de la liaison
	Si la valeur de la liaison n'est pas précisée	Valeur de la série dans sa totalité
<ul style="list-style-type: none"> Ordre des éléments différent 	Non respect de l'ordre des éléments dans la série	- 0.50 P

Remarques : Les mouvements A à E proposent deux options à 0.50 P chacune
Les mouvements F et G proposent deux options (une à 0.50 P et une à 1.00 P)

FAUTES	Reconnaissance de l'élément par jury D	Déductions
Reconnaissance des éléments : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus		
Aide de l'entraîneur	Elément non reconnu	Valeur de l'élément manquant sur note D - 1.00 P sur note finale pour l'aide
Chute à la réception		
- Sur les pieds d'abord	Elément reconnu	-1.00 P pour chute sur note E
- Pas sur les pieds d'abord	Elément non reconnu	Valeur de l'élément manquant sur note D -1.00 P pour chute sur note E
Chute à la poutre		
- Avec réception sur 1 ou 2 pieds sur la poutre	Elément reconnu	-1.00 P pour chute sur note E
- Sans réception sur 1 ou 2 pieds sur la poutre	Elément non reconnu	Valeur de l'élément manquant sur note D -1.00 P pour chute sur note E
Rotation longitudinale non terminée précisément dans les éléments gymniques et acrobatiques	Elément non reconnu	Valeur de l'élément manquant sur note D
Elément différent	Elément non reconnu	Valeur de l'élément manquant sur note D

FAUTES GENERALES

Déductions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

FAUTES D'EXÉCUTION		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou +
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch.fois	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	Ch.fois	X	largeur des épaules ou +		
Jambes croisées dans les éléments avec vrille	Ch.fois	X			
Hauteur insuffisante des éléments (amplitude)	Ch.fois	X	X		
Manque de précision : - dans les positions groupées, carpées	Ch.fois	Angle bassin 90°	Angle bassin >90°<135°		
- dans la position tendue	Ch.fois	X	>135°		
Manque de maintien de la position corps tendu (barres, poutre, sol) - fermeture trop tôt	Ch.fois	X	X		
Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	Ch.fois	X			
Déviations par rapport à l'axe (barres, poutre, sol)	Ch.fois	X			
Position du corps et des jambes dans les éléments :					
- Alignement du corps	Ch.fois	X			
- Manque d'extension des pointes de pieds/Pieds relâchés	Ch.fois	X			
- Ecart insuffisant dans les éléments gymniques	Ch.fois	0° à 20°	20° à 45°	> 45° pénalisation pour élt non reconnu	
- Ecart insuffisant dans les éléments acrobatiques (sans envol)	Ch.fois	0° à 20°	20° à 45°		
- Jambes en position grand écart non parallèles à la poutre/sol (éléments gymniques)	Ch.fois	X	X		
Précision (chaque mouvement a une position de départ et de fin précise. Les mouvements doivent montrer un contrôle parfait)	Ch.fois	X			
PENDANT TOUT L'EXERCICE :					
Dynamisme insuffisant :					
- Energie maintenue pendant tout l'exercice créant une impression de facilité d'exécution.		X	X		
- Donner l'impression que le « très difficile » se fait sans effort					
- Légèreté, vivacité et rapidité dans la réalisation des positions finales					
Positions du corps :					
- Alignement du corps		X	X		
- Manque d'extension des pointes de pieds/pieds relâchés					
- Pieds en dedans					
Amplitude insuffisante :		X	X		
FAUTES DE RECEPTION (tous les éléments y compris les sorties)		S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80 P			
Jambes écartées à la réception	Ch.fois	X			
Trop près de l'agrès (barres et poutre)		X	X		
Mouvement pour maintenir l'équilibre :					
- Mouvements supplémentaires des bras		X			
- Mouvements supplémentaires du buste		X	X		
- Pas supplémentaires, petit sursaut		X			
- Très grand pas ou saut (plus que la largeur des épaules)			X		
- Fautes de position du corps		X	X		
- Flexion profonde				X	
- Frôler l'agrès avec les mains/bras sans tomber contre l'agrès			X		
- Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains					1.00
- Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin					1.00
- Chute sur ou contre l'agrès					1.00

FAUTES GENERALES

Déductions à appliquer par le jury D aux 4 agrès sur la Note Finale:

DEDUCTIONS PAR le JURY D sur la Note Finale après consultation du (de la) responsable des juges	0.10	0.30	0.50	Autre
Comportement de l'entraîneur :				
- Signes, conseils verbaux, cris, etc... de l'entraîneur à sa gymnaste : avertissements puis pénalisation			X	
Comportement de la gymnaste :				
- Justaucorps non identiques (déduction appliquée 1fois dans la compétition sur le total de l'équipe)		X		
- Rembourrages incorrects ou inesthétiques	X			
- Au sol, enchaînement présenté sans musique				1.00 P
Irrégularités aux agrès				
- Modifier la hauteur des agrès sans autorisation			X	
- Placement du tremplin sur une surface non autorisée			X	
- Utilisation de tapis supplémentaires non autorisée			X	
- Déplacer le tapis supplémentaire			X	

DEDUCTIONS PAR le JURY D sur la Note Finale	0.10	0.30	0.50	Autre
Exercices trop courts : Barres, poutre et sol : l'exercice est considéré comme trop court lorsque la gymnaste réalise la moitié ou moins de la moitié des éléments				- 5.00 P et valeur des élt mqt sur ND
Comportement de l'entraîneur :				
- Aider la gymnaste				1.00 élt mqt
- Frôler la gymnaste			X	
- Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : au saut, à la poutre et au sol			X	
Comportement de la gymnaste :				
- Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)		X		
- Utilisation de la magnésie incorrecte	X			
- Ne pas se présenter avant et/ou après l'exercice		X		
Irrégularités aux agrès				
- Ne pas utiliser la protection pour tremplin lors des sauts par rondade				Saut nul
- Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire obligatoire pour les sorties (jusqu'à 10cm)			X	
REMARQUE ECRITE PAR LES CHRONOMETREURS au jury D1				
- Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement)		X		
- Commencer l'exercice lorsque le jury ne l'a pas autorisé ou lumière rouge				0
- Ne pas commencer dans les 30" (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)		X		
- Dépassement du temps de chute (30" aux barres et 10" à la poutre)				Exercice terminé
- Dépassement du temps de l'exercice (poutre et sol)	X			

SAUT

REGLEMENTATION

La gymnaste exécute 2 sauts, identiques ou différents. Le meilleur des 2 sauts est pris en compte pour la note finale.

Pour le saut de l'imposé B, possibilité d'ajouter 1 tremplin devant le mini-trampoline.

Les sauts "Lune" (n°1.00) sont proposés, soit avec 1 tremplin, soit avec 2 trempilins, quelle que soit la catégorie d'âge. Le nombre de trempilins détermine, pour le même saut, la note D

Pour les sauts E, F et G, 1 ou 2 trempilins sont autorisés

Trois courses d'élan sont autorisées si la gymnaste n'a pas touché le tremplin et/ou la table de saut : une quatrième course n'est pas autorisée.




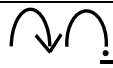


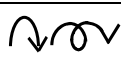

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le saut (cf tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

S'ajoutent des pénalisations spécifiques aux critères pour le saut A.

PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
PREMIER ENVOL :				
- Manque de rotation longitudinale dans les sauts en Tsukahara	45°			
Mauvaise technique				
- Angle du bassin	X	X		
- Corps cambré	X	X		
- Genoux fléchis	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	X	X		
IMPULSION				
Mauvaise technique:				
- Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1 ^{er} envol en avant	X	X		
- Angle des épaules	X	X		
- Pas de passage par la verticale	X	X		
- Bras fléchis	X	X	X	
- Rotation longitudinale commencée trop tôt (sauts G)	X	X		
- Pose de la tête				X
DEUXIEME ENVOL				
- Manque de Hauteur	X	X	X	0.80
- Manque de précision dans la rotation longitudinale (sauts G)	X			
Position du corps :				
- manque de maintien de la position corps tendu (fermeture sauts corps tendu)	X	X		
- extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés et carpés)	X	X		
- genoux fléchis	X	X	X	
- jambes ou genoux écartés	X	X		
DISTANCE				
- Longueur insuffisante	X	X	X	
FAUTES GENERALES DU SAUT:				
Sous rotation dans le salto :				
- Sans chute	X			
- Avec chute		X		
- Dynamisme insuffisant	X	X	X	
PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT – JURY D sur la Note Finale				
- Appui d'un bras	- 2 points			
- Sauts en lune : la gymnaste exécute un rebond supplémentaire ou marche à l'appui sur la table de saut	Saut non valable – Note «0 »			
- Pas d'appui	Saut non valable – Note «0 »			
- Aide pendant le saut	Saut non valable – Note «0 »			
- Elan et touche du tremplin ou de l'agrès sans exécuter le saut	Saut non valable – Note «0 »			
- Ne pas utiliser la protection de tremplin pour les sauts en Yourchenko	Saut non valable – Note «0 »			
- La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Saut non valable – Note «0 »			
- Ne pas afficher ou annoncer le niveau du saut	- 0.30 point			
Remarque écrite du juge de ligne au jury D	0.10	0.30	0.50	1.00
Déviation par rapport à la ligne d'élan (premier contact à la réception est décisif) :				
- Réception dans le couloir mais près de la ligne du couloir	X			
- Réception en dehors du couloir avec 1 pied		X		
- Réception en dehors du couloir avec 2 pieds			X	

Pénalisations spécifiques au Saut A

- Pose de genoux sur la table de saut - 1.00 P
- Pas intermédiaire avant le saut extension - 0.50 P
- Arrêt prolongé entre la pose de pieds et le saut extension 0.10 P / 0.30 P / 0.50 P

SAUT	Eléments	symbole	Valeur Note D
A	Saut groupé pose de pieds et saut extension		3,00
B	Lune (avec mini trampoline)		4,50
C	Lune (avec 2 tremplins)		6,00
D	Lune (avec 1 tremplin)		7,50
E	Tsukahara groupé ou carpé Yourchenko groupé ou carpé		9,00
F	Tsukahara tendu Yourchenko tendu Lune salto groupé		11,50
G	Lune salto carpé		12,50
	2è envol avec : Rotation avant avec ½ tour ou Rotation arrière avec 1/1 tour		14,00

BARRES ASYMETRIQUES

Aux pénalisations spécifiques aux imposés décrites ci-dessous, s'ajoutent les pénalisations du tableau des fautes générales 1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.

Présence de l'entraîneur autorisée sous la barre durant tout l'enchaînement.

Exigences spécifiques – Jury D	Fautes	Déductions sur Note Finale
Barres écartées au maximum des normes FIG pour les imposés A, B, C, D. Réglage autorisé avec écartement possible jusqu'au maximum des normes FIG pour les imposés E, F et G (un seul réglage avant le passage, pour les 2 mouvements du F).	Réglage des barres non autorisé	- 0.50 P

Exigences spécifiques – Jury E	Fautes	Déductions sur note E				
- Les élans avant, préparatoires aux bascules BI, peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées. - Les élans BS peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées.		Pas de pénalisation				
Réalisation des éléments à des amplitudes supérieures à celles exigées		Pas de pénalisation				
Réception en fin du 1 ^{er} mouvement	Réception non stabilisée	Pénalisations générales de la présente brochure				
		<table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">0.10</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">0.30</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">0.50</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1.00</td> </tr> </table>	0.10	0.30	0.50	1.00
0.10	0.30	0.50	1.00			
Tous les éléments d'un mini-enchaînement doivent être liés.	Elan intermédiaire et/ou arrêt	X				
	Extension insuffisante dans les bascules	X				
Touche de l'agrès ou du tapis	Frôler l'agrès avec les pieds	X				
	Frôler le tapis	X				
	Heurter l'agrès avec les pieds	X				
	Heurter le tapis avec les pieds	X				

Pénalisations spécifiques aux barres – Jury E

Pénalisations pour AMPLITUDE INSUFFISANTE : Cas des prises d'élan et tour d'appui












<p>1) <u>Exigences: Angle à 90° de la verticale haute</u></p> <p>0° 90° (corps à l'horizontale)</p> <p style="margin-left: 100px;">Supérieur à 90°: - 0.10 / - 0.30 P</p> <p style="margin-left: 100px;">- 0.10 P</p> <p style="margin-left: 100px;">- 0.30 P</p> <p>2) <u>Exigences: Angle à 60° de la verticale haute</u></p> <p>0° 60°</p> <p style="margin-left: 100px;">- 0.10 / - 0.30 P</p> <p style="margin-left: 100px;">De 60° à 90°: - 0.10 / - 0.30 P</p> <p style="margin-left: 100px;">90°</p> <p style="margin-left: 100px;">Elmt mqt Supérieur à 90°: <u>élément manquant</u></p>	<p>3) <u>Exigences: Angle à 45° de la verticale haute</u></p> <p>0° 45° - 0.10 P</p> <p style="margin-left: 100px;">- 0.30 P</p> <p style="margin-left: 100px;">De 45° à 90°: - 0.10 / - 0.30 P</p> <p style="margin-left: 100px;">Supérieur à 90°: <u>élément manquant</u></p> <p style="margin-left: 100px;">Elmt mqt</p> <p>4) <u>Exigences: à l'ATR</u></p> <p>0° 10°</p> <p style="margin-left: 100px;">- 0.10 / - 0.30 P</p> <p style="margin-left: 100px;">45°</p> <p style="margin-left: 100px;">Elmt mqt</p> <p style="margin-left: 100px;">De 10° à 45°: - 0.10 / - 0.30 P</p> <p style="margin-left: 100px;">Supérieur à 45°: <u>élément manquant</u></p>
---	--











Pénalisations pour AMPLITUDE INSUFFISANTE : Cas des élans en suspension à la BS










<p>1) <u>Exigences: Angle à 45° de la verticale basse</u></p> <p style="margin-left: 100px;">90°</p> <p style="margin-left: 100px;">- 0.10 / - 0.30 P</p> <p style="margin-left: 100px;">0° - 0.10 / - 0.30 P 45°</p> <p style="margin-left: 100px;">Inférieur à 45°</p>	<p>2) <u>Exigences: Angle à 90° de la verticale basse</u></p> <p style="margin-left: 100px;">90°</p> <p style="margin-left: 100px;">- 0.10 / - 0.30 P</p> <p style="margin-left: 100px;">De 90° à 45°: - 0.10 / - 0.30 P</p> <p style="margin-left: 100px;">Inférieur à 45°: <u>élément manquant</u></p> <p style="margin-left: 100px;">0°</p> <p style="margin-left: 100px;">Elmt mqt 45°</p>
--	--











Pénalisations pour angle insuffisant dans les rotations longitudinales des éléments à l'ATR (F et G)









<p style="margin-left: 20px;">10° 10° 30° 0.10 0.30 45°</p> <p style="margin-left: 20px;">0.50</p> <p style="margin-left: 20px;">90°</p>	<p>Jury D Si ATR terminé dans les 10° (de chaque côté) et ensuite rotation - élément reconnu</p> <p>Jury E (angle à la fin de la rotation) de 10° à 30° : - 0.10 P de 30° à 45° : - 0.30 P > 45° : - 0.50 P</p>
--	--

		Eléments	symbole	valeur
Barres Imposé A 2,00 P 3,00 P	Barre inférieure	Sauter à l'appui facial		0.50
		OU OPTION 1 : traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial		+ 0,50
		Prise d'élan		0.50
		Tour d'appui arrière à l'appui		1.00
		Descente contrôlée et maintien des jambes en fermeture pointes de pieds à la barre 2"		0.50
		ET OPTION 2 : maintien des jambes à l'horizontale 2"		+ 0,50
		Réception au sol		0.50
	Barre supérieure	De la suspension, maintien en courbe avant 2"		0.50
		Passage puis maintien en courbe arrière 2"		0.50
		Placement en courbe avant et passage dynamique de la courbe avant à la courbe arrière 2 fois enchaînés		0.50
Alignement sous la barre et réception			0.50	








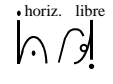



		Eléments	symbole	valeur
Barres Imposé B 3,50 P 4,50 P	Barre inférieure	Élan avant-arrière BI. Recherche d'appui en arrière, puis réception à la station droite		0.50
		Faire un pas pour saisir BI, puis traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui		1.00
		OU OPTION 1 : bascule faciale (l'option 1 remplace les 2 éléments précédents)		+ 0,50
		Prise d'élan		0.50
		Tour d'appui arrière à l'appui		1.00
		Prise d'élan à l'horizontale. Réception à la station au sol		0.50
		OU OPTION 2 : prise d'élan à 45° réception à la station au sol		+ 0,50
	Barre supérieure	De la suspension, prise d'élan à l'oblique basse suivi d'un élan vers l'arrière		0.50
		2 élan avant (de l'horizontale à l'horizontale)		1.00 (0.50 chaque)
		Recherche d'appui en arrière après le deuxième élan et sortie à la station		0.50










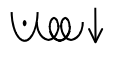

		Eléments	symbole	Valeur
Barres Imposé C 5,00 P 6,00 P	Barre inférieure	Bascule - prise d'élan à l'horizontale		1.00
		Tour d'appui arrière libre à l'horizontale. Réception au sol à la station droite		1.00
		OU OPTION 1 : tour d'appui arrière libre à 60° - Réception au sol à la station droite		+ 0,50
	Barre supérieure	De la suspension, prise d'élan pour effectuer un filé avant à l'horizontale suivi d'un élan vers l'arrière		0.50
		Bascule - prise d'élan à 60°		1.00
		ET OPTION 2 : Grande culbute		+ 0,50
		Filé avant et élan vers l'arrière		0.50
		2 élan avant		1.00 (0.50 chaque)
Elan ½ tour en sortie		1.00		

		Eléments	symbole	valeur
Barres Imposé D 6,50 P 7,50 P	Barre inférieure	Bascule - prise d'élan à 60°		1.00
		OU OPTION 1 : Bascule - prise d'élan à l'ATR (corps tendu ou corps carpé)		+ 0,50
		Tour d'appui arrière libre à 60° - Réception au sol à la station droite		1.00
		OU OPTION 2 : Tour d'appui arrière libre à 45° Réception au sol à la station droite		+ 0,50
	Barre supérieure	De la suspension, prise d'élan pour effectuer un filé avant à l'horizontale suivi d'un élan vers l'arrière		0.50
		Bascule - prise d'élan à l'horizontale		0.50
		Grande culbute		1.00
		Filé avant et élan vers l'arrière		0.50
2 élan avant (de l'horizontale à l'horizontale)		1.00 (0.50 chaque)		
Elan en avant et sortie échappement arrière groupé		1.50		

		Eléments	symbole	valeur
Barres Imposé E 8,00 P 9,00 P	Un mouvement de BI à BS	Bascule - prise d'élan à l'ATR corps tendu ou corps carpé		1.50
		Tour d'appui arrière libre à 45°		1.50
		OU OPTION 1 : tour d'appui arrière libre à ATR		+ 0,50
		Bascule – passage à BS par pose de pied ou élan circulaire (position des jambes libre)		0.50
		Bascule BS - prise d'élan à l'ATR au choix corps tendu ou carpé		1.00
		2 soleils		2.00 (1.00 chaque)
		Sortie échappement arrière tendu		1.00
		OU OPTION 2 : échappement double salto arrière groupé		+ 0,50



		Eléments	symbole	valeur
Barres Imposé F 10,00 P 11,50 P	Mouvement en 2 parties si la gymnaste ne fait pas l'option 1	Bascule ATR corps tendu		1.50
		Tour d'appui arrière libre à ATR		1.50
		Bascule – passage à BS par pose de pied ou élan circulaire (position des jambes libre)		0.50
		Bascule BS ATR au choix corps tendu ou carpé		1.00
		Soleil 1/2tour (possibilité de mettre un soleil avant sans pénalité sur note D)		2.00
		Descente de lune reprise d'appui descendre au sol		0.50
		OU OPTION 1 : lune 1/2tour (possibilité de mettre une lune avant sans pénalité sur note D)		+ 1,00
		Si pas d'option reprise du mouvement sur BS. De la suspension, prise d'élan pour effectuer un filé avant à l'horizontale suivi d'un élan vers l'arrière puis bascule ATR au choix corps tendu ou carpé		1.00
		2 soleils		2.00 (1.00 chaque)
		Sortie échappement arrière tendu		1.00
OU OPTION 2 : sortie échappement double salto arrière groupé		+ 0,50		

		Eléments	symbole	valeur
Barres Imposé G 12,50 P 14,00 P	Un mouvement de BI à BS	Bascule ATR corps tendu		1.50
		Tour d'appui arrière libre à ATR		1.50
		Tour d'appui arrière libre à ATR		1.50
		OU OPTION : tour proche à l'ATR différent (placé en premier ou en deuxième)		+ 0,50
		Changement de barre avec un élément codifié		1.50
		Bascule BS – ATR au choix corps tendu ou carpé		1.00
		Soleil 1/2tour (possibilité de mettre un soleil avant sans pénalité sur note D)		1.50
		Lune		1.50
		Lune 1/2tour		1.50
		2 soleils		2.00 (1.00 chaque)
		Sortie échappement double salto arrière groupé		2.00
		ET OPTION : soleil valse (à placer librement dans le mouvement)		+ 1,00

POUTRE

Aux pénalisations spécifiques aux imposés décrites ci-dessous, s'ajoutent les pénalisations du tableau des fautes générales

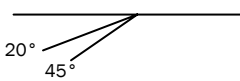

1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées







Exigences spécifiques – Jury D	Fautes	Déductions sur Note D
Les séries et liaisons doivent être réalisées sans rupture de rythme	Arrêt dans une série ou liaison spécifiée	Cf. Principes généraux
Sortie en liaison (2 éléments ou plus)	En cas de chute sur le 1 ^{er} élément – une répétition est autorisée pour exécuter la sortie	Pas de pénalisation pour répétition (1.00 P pour chute par jury E)








Dépassement du temps – Jury D	Fautes	Déductions sur Note Finale
- Enchaînement de 1'10" maximum pour les imposés A à C. - Enchaînement de 1'30" maximum pour les imposés D à G.	Dépassement du temps	- 0.10 P








Exigences spécifiques – Jury E	Fautes	Déduction sur note E			
		0.10	0.30	0.50	1.00
Certains éléments sont demandés avec un maintien 2 secondes	Manque de maintien		X		
Artistique	Variation du rythme insuffisante	X			
	Manque d'assurance dans l'exécution	X	X		
	Manque de créativité chorégraphique (originalité de la composition, des éléments et des mouvements)	X	X		
	Gestes ou mimiques inappropriées, ne correspondant pas au mouvement	X			
Exécution	Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	X	
	Appui supplémentaire d'une jambe sur la côté de la poutre		X		
	S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			X	
	Pause de concentration (plus de 2 secondes)	X			
	Préparation excessive pour les éléments gymniques	Ch X			
	Mauvais rythme dans les liaisons	X			











Pénalisations pour AMPLITUDE OU ROTATION INSUFFISANTE – jury E










<p>1) <u>Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale</u> pirouette et sauts</p> <p>La rotation doit être terminée précisément</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si aucun pied ne termine dans l'axe : Pénalisation pour élément manquant <p>2) <u>Exigence concernant le saut changement de jambes</u></p> <p>La jambe de devant doit s'élever tendue au moins à 45° lors du premier battement avant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si la jambe est au dessous de 45° ou si elle est fléchie Pénalisation pour élément manquant 	<p>3) <u>Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels</u></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="font-size: small;"> <p>0° - 20°: - 0.10 P > 20° - 45°: - 0.30 P > 45°: élément non reconnu (élément gymnique uniquement)</p> </div> </div> <p>4) <u>Exigence concernant les éléments gymniques avec élévation des genoux: saut groupé</u></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="font-size: small;"> <p>Genoux serrés au dessus de l'horizontale (90°) Angle du bassin à 45°</p> <p>Genoux à l'horiz. - 0.10 Genoux au dessous de l'horiz. - 0.30 Bassin >135° élément non reconnu</p> </div> </div>
---	--

		Eléments	symbole	valeur
Poutre Imposé A 2,00 P 3,00 P		Entrée avec appel des 2 pieds pour s'établir à l'appui facial, passage d'une jambe au dessus de la poutre pour terminer au siège transversal		0.50
		Chandelle maintenue 2" et retour au siège écarté		0.50
		Battements en 4è devant à l'horizontale ; jambe droite et jambe gauche (ou inversement)		0.50
		ET OPTION 1 : Roue (retour en fente)	X	+ 0,50
		ATR transversal passager jambe libre à la verticale retour fente (Reconnaissance de l'élément jambe libre jusqu'à 45° de la verticale)	!	1.00
		Soubresaut en transversal		0.50
		Sortie saut extension en bout de poutre		0.50
		OU OPTION 2 : sortie saut de mains (avec ou sans élan)		+ 0,50












		Eléments	symbole	valeur
Poutre Imposé B 3,50 P 4,50 P		Entrée au siège transversal en bout de poutre puis équerre transversale maintenue 2"		0.50
		ATR transversal jambes serrées (reconnaissance de l'élément jusqu'à 30° de la verticale)	!	1.00
		Soubresaut en transversal		0.50
		Saut groupé en transversal		0.50
		OU OPTION 1 : liaison Soubresaut + saut groupé (sauts liés directement)		+ 0,50
		ET OPTION 2 : souplesse arrière (retour en fente)		+ 0,50
		Roue (retour en fente)	X	1.00
		1 détourné (1/2 tour sur les 2 pieds)		0.50
	sortie saut de mains (avec ou sans élan)		1.00	












		Eléments	symbole	valeur
Poutre Imposé C 5,00 P 6,00 P		Entrée appel 2 pieds en bout de poutre pour s'établir directement en équerre transversale maintenue 2"		0.50
		ET OPTION 1 : tic-tac		+ 0,50
		Roue (retour pied-pied)	X ^{PP}	1.00
		Série soubresaut + saut groupé (sauts liés directement)		1.50 (0.5 + 0.5 liaison 0.5)
		Souplesse arrière (retour en fente)		1.00
		ATR transversal jambes serrées (reconnaissance de l'élément dans les 10° de la verticale)	!	1.00
		Pirouette gymnique 180° en dedans		0.50
		ET OPTION 2 : saut de mains ou flic-flac		+ 0,50
	Sortie salto avant groupé		1.00	

		Eléments	symbole	valeur
Poutre Imposé D 6,50 P 7,50 P		Entrée en équerre latérale maintenue 2", ¼ tour pour se retrouver au siège transversal		0.50
		Tic-tac (départ et retour en fente)		1.00
		OU OPTION 1 : souplesse avant		+ 0,50
		Roue (retour en fente)		1.00
		Saut écart antéropostérieur à 180° (appel et réception 2pieds)		1.00
		ATR transversal jambes serrées maintenu 2"		1.00
		Flip (jambes décalées)		1.50
		Pirouette gymnique 360° en dedans		1.00
		Sortie salto avant groupé		1.00
		OU OPTION 2 : sortie roue salto arrière groupé		+ 0,50

		Eléments	symbole	valeur
Poutre Imposé E 8,00 P 9,00 P		Entrée saut appel 1 pied en bout de poutre (réception 1 ou 2 pieds)		0.50
		OU OPTION : entrée équerre puis élévation à l'ATR, retour libre		+ 0,50
		Souplesse avant arrivée jambe levée (oblique basse 45°) maintenue 2"		1.00
		Pirouette 360°		1.00
		Souplesse arrière arrivée « planche » jambe à l'horizontale		1.00
		Série saut enjambé + sissonne		2.00 (1p+0.50+ liaison 0.5)
		Série ATR+ flip		2.00
		OU OPTION : série souplesse arrière + flip		+ 0,50
		Sortie roue + salto arrière groupé		1.50



		Eléments	symbole	valeur
Poutre Imposé F 10,00 P 11,50 P		Entrée élévation à l'ATR (de l'équerre ou en force départ debout sans impulsion jambes), retour libre		1.50
		Saut de mains		1.00
		Pirouette 360°		1.00
		Salto arrière groupé		1.50
		Série souplesse arrière + flip		1.50
		OU OPTION : série flip + flip		+ 1,00
		Saut changement de jambe arrivée arabesque maintenue 2"		1.50
		Battement arrière pied tête (exigences : tête en extension et pied à la hauteur de la tête)		1.50
		Saut écart 180° antéropostérieur		1.00
		Sortie salto arrière tendu de la rondade ou du flip		1.50
		OU OPTION : Sortie vrille corps tendu de la rondade ou du flip		+ 0,50

		Eléments	symbole	valeur
Poutre Imposé G 12,50 P 14,00 P		Entrée équerre puis élévation à l'ATR, retour libre		1.50
		Maintien en « i », mains sur la poutre maintenu 2"		1.00
		Tic-tac retour « planche » jambe à l'horizontale		1.00
		Pirouette 360°		1.00
		Salto arrière groupé		1.50
		série flip + flip		2.00
		OU OPTION 1 : série flip + salto arrière (position du corps libre) <i>remplace les 2 éléments précédents</i>		+ 1,00
		Série saut changement de jambe + sissonne		2.00 (1p+0.5+ liaison0.5)
		Élément acrobatique en avant ou latéral de valeur C minimum		2.00
		Saut écart 180° antéropostérieur		1.00
		Sortie vrille corps tendu de la rondade ou du flip Ou sortie série 2 flic-flac + salto arrière tendu		1.50
	OU OPTION 2 : Sortie double vrille de la rondade ou du flip Ou sortie 2 flic-flac + vrille		+ 0,50	

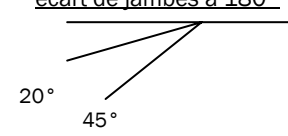
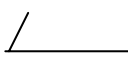
SOL

Aux pénalisations spécifiques aux imposés décrites ci-dessous, s'ajoutent les pénalisations du tableau des fautes générales

Exigences spécifiques – Jury D	Fautes	Déductions sur Note D
- Les exercices sont composés d'éléments et de liaisons imposés avec une gestuelle chorégraphique libre. - Aucun autre élément codifié ne peut être ajouté.	Elément supplémentaire	- 0.50 P chaque fois
- L'ordre des éléments ou séries acrobatiques doit être respecté dans l'enchaînement. - L'ordre des éléments ou séries gymniques est libre (insertion dans le mouvement).	Non respect de l'ordre des éléments ou séries acrobatiques dans l'enchaînement	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement
Les séries et liaisons doivent être réalisées sans rupture de rythme	Arrêt dans une série ou liaison spécifiée	Cf. Principes généraux
Lorsque la série acrobatique est exigée du sursaut, la gymnaste n'est pas autorisée à prendre 1 ou plusieurs pas supplémentaires	Elan ou pas supplémentaire	0.30 P
Certains éléments acrobatiques doivent être exécutés avec un rebond	Manque de rebond quand il est spécifié	0.10 P

Exigences spécifiques – Jury D	Fautes	Déductions sur Note Finale			
		0.10	0.30	0.50	1.00
Sortie de praticable :	Un pas ou réception en dehors des limites du praticable avec 1 pied/main	X			
	Pas en dehors des limites du praticable avec les 2 pieds/mains ou une partie du corps ou réception avec les deux pieds sur la ligne		X		
	Réception avec les 2 pieds complètement en dehors des limites du praticable			X	
Enchaînement de 1'10" maximum pour les imposés A à C Enchaînement de 1'30" maximum pour les imposés D à G.	Dépassement du temps	X			
Les enchaînements sont à présenter avec un accompagnement musical enregistré	Absence de musique ou musique avec voix				X

Exigences spécifiques – Jury E	Fautes	Déductions sur Note E			
		0.10	0.30	0.50	1.00
Artistique	Présentation artistique insuffisante durant l'exercice : - Manque de créativité chorégraphique : <i>originalité de la composition, des éléments et des mouvements</i> - Manque de capacité à exprimer le thème de la musique à travers les mouvements - Variation du rythme insuffisante	X	X		
	Musique - Mauvaise relation musique/mouvement - Musique de fond	X	X	X	
	Gestes ou mimiques inappropriées, ne correspondant pas à la musique ou au mouvement	X			
	Exécution	Pause de concentration avant les lignes acrobatiques (plus de 2 secondes) Préparation excessive pour les éléments gymniques Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical	Ch X Ch X Ch X		

Pénalisations pour AMPLITUDE OU ROTATION INSUFFISANTE – jury E	
<p>1) <u>Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale</u> : pirouettes et sauts</p> <p>La rotation doit être terminée précisément - Si aucun pied ne termine dans l'axe : Pénalisation pour élément manquant</p> <p>2) <u>Exigence concernant le saut changement de jambes</u></p> <p>La jambe de devant doit s'élever tendue au moins à 45° lors du premier battement avant</p> <p>- Si la jambe est au dessous de 45° ou si elle est fléchie Pénalisation pour élément manquant</p>	<p>3) <u>Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180°</u></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right;">0° - 20° : - 0.10 P > 20° - 45° : - 0.30 P > 45° : - 0.30 P élément non reconnu</p> <p>4) <u>Exigence concernant les éléments gymniques avec élévation des genoux</u>: saut groupé saut de chat Genoux au dessus de l'horizontale (90°) Angle du bassin à 45°</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right;">Genoux à l'horiz. - 0.10 Genoux au dessous de l'horiz. - 0.30 Bassin > 135° élément non reconnu</p>













		Eléments	symbole	valeur
Sol Imposé A 2,00 P 3,00 P		Roue pied-pied saut extension et roulade arrière		1.00 (0.50 chaque)
		OU OPTION 1 : rondade rebond et roulade arrière		+ 0,50
		ATR jambes serrées roulade avant		1.00
		Pirouette gymnique de 180° en dedans		0.50
		Série soubresaut + sissonne (sauts liés directement)		1.00 (0.5 sissonne +0.5 liaison)
		Pas chassés jambe droite et gauche (ou inversement)		0.50
		Pont maintenu 2"		0.50
		ET OPTION 2 : grand écart antéropostérieur		+ 0,50

		Eléments	symbole	valeur
Sol Imposé B 3,50 P 4,50 P		Rondade rebond		1.00
		OU OPTION 1 : rondade flip		+ 0,50
		Saut-de mains 2 pieds rebond		1.00
		Souplesse arrière (retour en fente)		1.00
		Pirouette gymnique de 180° en dedans et détourné sur ½ pointes		0.50
		OU OPTION 2 : pirouette gymnique de 360° en dedans		+ 0,50
		Saut ½ tour en l'air (180°)		0.50
		Saut de chat		0.50
		Série saut groupé + saut sissonne		1.50 (0.5 chaque +liaison 0.5)




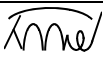
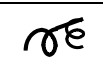
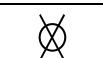
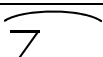
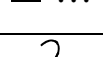
		Eléments	symbole	valeur
Sol Imposé C 5,00 P 6,00 P		Rondade flip rebond		1.00
		OU OPTION 1 : Rondade flip salto arrière groupé		+ 0,50
		Série saut-de-mains 1 pied + saut de mains 2 pieds		1.50 (0.50 par élmt +0.5 liaison)
		Rondade 2 flips rebond		1.00
		pirouette gymnique de 360° en dedans		1.00
		Saut 1/1 tour en l'air (360°) appel 2 pieds		0.50
		Série saut de chat + sissonne		1.50 (0.5 chaque +liaison 0.5)
		Cabriole jambe libre en 4è devant		0.50
		ET OPTION 2 : saut grand jeté		+ 0,50

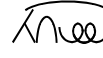
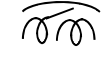
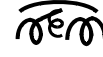
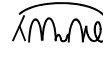



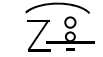


		Eléments	symbole	valeur
Sol Imposé D 6,50 P 7,50 P		Rondade flip salto arrière groupé		1.00
		OU OPTION 1 : Rondade flip salto arrière tendu		+ 0,50
		Salto avant groupé – sursaut saut de mains 2 pieds rebond		1.50 (0.50 par élmt +0.5 liaison)
		Rondade 3 flips rebond		1.00
		Pirouette gymnique de 360° en dedans	○	1.00
		Saut 1/1 tour en l'air (360°) appel 2 pieds	○ —	1.00
		Saut grand jeté	— —	1.00
		ET OPTION 2 : saut changement de jambe	Z	+ 0,50
		Saut carpé écarté	A	1.00

		Eléments	symbole	valeur
Sol Imposé E 8,00 P 9,00 P		Rondade flip salto arrière tendu		1.50
		OU OPTION 1 : Rondade flip salto arrière tendu ½ tour (ou vrille)		+ 0,50
		Saut de mains salto avant groupé		1.00
		OU OPTION 2 : Saut de mains salto avant tendu		+ 0,50
		Sursaut rondade 3 flic-flac salto arrière groupé		1.00
		Pirouette 360°	○	1.00
		Saut carpé écarté	A	1.00
		Saut cabriole 1/2tour		1.00
		Saut changement de jambe	Z	1.50



		Eléments	symbole	valeur
Sol Imposé F 10,00 P 11,50 P		Rondade flip salto arrière tendu vrille		1.50
		OU OPTION 1: Rondade flip double vrille		+ 1,00
		Série salto avant tendu + salto avant groupé (avec ou sans saut de mains)		2.00
		Sursaut rondade 2 flic-flac salto arrière tendu		1.00
		OU OPTION 2: vrille avant corps tendu (avec ou sans saut de mains)		+ 0,50
		Pirouette 720° (2 tours)		1.00
		Passage gymnique (exigences FIG) comprenant 1 Saut changement de jambe et 1 saut appel 1 pied avec écart 180° (antéropostérieur ou latéral) codifié		2.00 1 pt chaque
		Sissonne pied-tête		1.00

		Eléments	symbole	valeur
Sol Imposé G 12,50 P 14,00 P		Rondade flip double arrière groupé		2.00
		Série salto avant tendu + salto avant groupé (avec ou sans saut de mains)		1.50
		OU OPTION 1 : vrille avant tendu + salto avant groupé (avec ou sans saut de mains)		+ 1,00
		Un pas (autorisé) sursaut rondade flic flac Tempo – flic flac salto arrière groupé		1.00
		Rondade flip salto arrière tendu vrille		1.00
		OU OPTION 2: Rondade flip double vrille (4è longueur)		+ 0,50
		Pirouette 720° (2 tours)		1.00
		Passage gymnique (exigences FIG) comprenant 1 Saut changement de jambe et 1 saut tour jeté		2.00 1 pt chaque
	Saut codifié pied-tête		1.00	