BROCHURE DES PROGRAMMES GAM

ÉDITION JUIN 2017

INTRODUCTION

La nouvelle organisation compétitive mise en œuvre à partir de septembre 2017 a amené la fédération à revoir l'offre de programmes compétitifs en Gymnastique Artistique Masculine.

Ceux-ci prennent en compte les caractéristiques générales des niveaux de pratique Fédéral, Performance et Élite, avec des contenus techniques et des modalités d'évaluation adaptés au profil des gymnastes concernés.

Ils s'adressent à l'ensemble des gymnastes compétitifs, dès l'âge de 7 ans, et avec des finalités sur les différents échelons territoriaux, en correspondance avec les circuits compétitifs de chaque niveau de pratique.

Les programmes proposés à compter de 2017-2018 :

FÉDÉRAL B : ce programme s'adresse aux gymnastes débutants ou avec un faible volume d'entraînement et il représente le premier niveau de compétition organisé dès le niveau départemental. Les mouvements sont à élaborer à partir de grilles d'éléments, avec des modalités de notation simplifiées. Les contenus sont plafonnés et très accessibles.

FÉDÉRAL A : proposé aux gymnastes âgés de 10 ans et plus s'entraînant de façon régulière mais modérée, ce programme est également basé sur des grilles d'éléments, avec un niveau de difficulté et des principes d'évaluation supérieurs au programme Fédéral B.

IMPOSÉS : les nouveaux imposés s'adressent aux jeunes gymnastes engagés dans le niveau de pratique Performance, en filière Régionale pour les plus jeunes avec les mouvements 1 à 3, puis en filière Nationale avec les mouvements 4 à 6. Les niveaux 5 et 6 sont aussi ceux que doivent présenter les garçons concourant dans le niveau de pratique Élite, en Avenir ou en Espoir. Les mouvements sont conçus avec la possibilité d'en adapter partiellement les contenus pour respecter le niveau technique de chacun.

CODE FIG AMÉNAGÉ : basé sur les éléments du code FIG, ce programme est la passerelle entre les contenus techniques initiés par la fédération et la règlementation internationale qui s'applique pour certaines catégories.

Ce document est considéré comme provisoire dans l'attente de la publication d'une version avec une mise en forme plus aboutie, mais dont les contenus ne seront pas modifiés. Cette nouvelle version sera disponible pour le 1er septembre 2017.

Illustrations : Christian Blaise, UNSS & FIG.
Les dessins et textes reproduits sont fournis avec la permission de l'UNSS et de la FIG et ne peuvent être reproduits ou copiés sans autorisation écrite de l'UNSS ou de la FIG.

SOMMAIRE

Programmes Fédéral B – Fédéral A

Fédéral B 7-9 ans

Composition

Jugement

Contenu et règles spécifiques

Fédéral B 10-11 ans, 10-13 ans et 10 ans & +

Composition

Jugement

Contenu et règles spécifiques

Fédéral A

Composition

Note D

Note E

Contenu et règles spécifiques

Grilles FFGym

Imposés 1 à 6

Contenu et règles générales

Évaluation

Principes généraux de cotation par le jury D

Principes généraux de cotation par le jury E

Mouvements imposés à chaque agrès

Code FIG aménagé

Réglementation Matérielle

NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL

PROGRAMMES FÉDÉRAL B & FÉDÉRAL A

Fédéral B
7-9 ans

Format de la compétition : Compétition par équipes au format 5/5/3 (5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - 5 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum – les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées).

Composition d'un mouvement libre sur 4 agrès (sol, saut, barres parallèles et barre fixe) :

Au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice doit comprendre au moins 5 éléments de la grille FFGym, dont une sortie. Les éléments autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.

- **Les éléments présentés n'ont pas de valeur de difficulté.**
- **Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.**

Jugement :

Au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, la note de départ est de 10 points pour la présentation d'au moins 5 éléments de la grille FFGym.
Au saut, la note de départ est de 10 points pour la présentation de 2 sauts différents.

- Une pénalité de 2 points est appliquée par élément, sortie ou saut manquant.

L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.

- Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.

Contenu et règles spécifiques :

- **Sol :**
  - L'exercice doit être exécuté sur une longueur de praticable (côté de praticable), une piste d'acrobatie ou une piste gonflable.
- **Saut :**
  - Les sauts autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.
  - 2 passages différents doivent être réalisés, le meilleur des 2 passages est comptabilisé.
- **Barres parallèles :**
  - La hauteur des barres est libre.
- **Barre fixe :**
  - La hauteur de la barre est libre.
    - Tout l'exercice doit être réalisé sans modification de hauteur de barre.
      - Possibilité pour le gymnaste de réaliser 2 éléments maximum avec appui au sol.
      - Les sangles ne sont pas autorisées.
      - Présence obligatoire de l'entraîneur sous la barre fixe pour un exercice en barre haute.
    - Pénalité pour absence d'entraîneur : - 2 points sur la note finale de l'agrès.

Tenue de compétition :

La tenue doit être identique pour l'équipe :

- Short ou/et sokol + léotard.
- Short autorisé à tous les agrès.
- Tee-shirt autorisé manches courtes (blanc ou uni avec ou sans logo du club ou tee-shirt du club).

Fédéral B
10-11 ans, 10-13 ans et 10 ans & +

Format de la compétition :

Compétition par équipes au format : 5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - 5 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum – les 16 meilleures notes sur l'ensemble des passages aux 6 agrès sont comptabilisées.

Composition d'un mouvement libre sur les 6 agrès :

Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice doit comprendre au moins 5 éléments de la grille FFGym, dont une sortie. Les éléments autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.

- Les éléments présentés n'ont pas de valeur de difficulté.
- Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.

	Éléments répertoriés FFG		Éléments codifiés FIG-FFG	
	Fédéral B	Fédéral A	A	B
Valeurs	0 point	0 point	0 point	INTERDIT : - 1pt par élément B et +

Jugement :

Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, la note de départ est de 10 points pour la présentation d'au moins 5 éléments de la grille FFGym.
Au saut, la note de départ est de 10 points pour la présentation de 2 sauts différents.

- Une pénalité de 2 points est appliquée par élément, sortie ou saut manquant.

L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.

- Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.

Contenu et règles spécifiques :

- **Sol :**
  L'exercice doit être exécuté sur une longueur de praticable (côté de praticable), une piste d'acrobatie ou une piste gonflable.
- **Cheval d'arçons :**
  Possibilité de passer au champignon directement à la suite du passage sur le cheval avec poignées : les éléments présentés au champignon sont comptabilisés dans les 5 éléments de composition.
- **Anneaux :**
  Les sangles ne sont pas autorisées.
  Présence obligatoire de l'entraîneur sous les anneaux. Pénalité pour absence d'entraîneur : - 2 points sur la note finale de l'agrès.
- **Saut :**
  Les sauts autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille FFGym.
  2 passages différents doivent être réalisés, le meilleur des 2 passages est comptabilisé.

- **Barres parallèles :**
  La hauteur des barres est libre.
- **Barre fixe :**
  La hauteur de la barre est libre.
  - Tout l'exercice doit être réalisé sans modification de hauteur de barre.

  Possibilité pour le gymnaste de réaliser 2 éléments maximum avec appui au sol.
  Les sangles ne sont pas autorisées.
  Présence obligatoire de l'entraîneur sous la barre fixe pour un exercice en barre haute.
  - Pénalité pour absence d'entraîneur : - 2 points sur la note finale de l'agrès.

<u>Tenue de compétition</u> :

La tenue doit être identique pour l'équipe :

- Short ou/et sokol + léotard.
- Short autorisé à tous les agrès.
- Tee-shirt autorisé manches courtes (blanc ou uni avec ou sans logo du club ou tee-shirt du club).

Fédéral A
10-11 ans, 10-13 ans et 10 ans et +

Format de la compétition :

Compétition par équipes au format 5/5/3 (5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - 5 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum – les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées).

Composition d'un mouvement libre sur les 6 agrès :

La réglementation générale reprend la version du code de pointage en cours.

À chaque agrès, **deux** notes séparées sont données pour chaque exercice.
La note finale est obtenue par l'addition de la note D et de la note E.

1. La note D du contenu de l'exercice :

Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice doit comprendre au moins 7 éléments de la grille FFGym.

Note D = valeur de la sortie + valeur des 6 meilleurs éléments du mouvement.

	Éléments répertoriés FFG		Éléments codifiés FIG-FFG	
	Fédéral B	Fédéral A	A	B
Valeurs	0 point et Non Reconnu	0 point	0,10 point	0,20 point

- Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.
- Une pénalité de 2 points est appliquée par élément ou sortie manquant.
  - **Seuls les éléments reconnus sont comptabilisés.**
- **La note D est multipliée par deux.**
  Exemple :
  - 2B + 3A + 1 élément fédéral A + une sortie en A
    - = 4A + 2B = 0,8 x 2 = 1,6 en Difficulté

2. La note E d'une valeur de 10 points

L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.

- Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.

Contenu et règles spécifiques :

- **Sol :**
  L'exercice peut être exécuté en direction libre.
- **Cheval d'arçons :**
  Possibilité de passer au champignon directement à la suite du passage sur le cheval avec poignées : les éléments présentés au champignon sont comptabilisés dans les 7 éléments de présentation.

- **Anneaux :**
  Les sangles ne sont pas autorisées.
  Présence obligatoire de l'entraîneur sous les anneaux.
  - Pénalité pour absence d'entraîneur : - 2 points sur la note finale de l'agrès.
- **Saut :**
  Les sauts autorisés en Fédéral A sont précisés dans la grille FFGym.
  2 passages identiques ou différents doivent être réalisés. Le meilleur des 2 passages est comptabilisé.
- **Barres parallèles :**
  La hauteur des barres est libre.
- **Barre fixe :**
  Les sangles ne sont pas autorisées.
  Présence obligatoire de l'entraîneur sous la barre fixe.
  - Pénalité pour absence d'entraîneur : - 2 points sur la note finale de l'agrès.

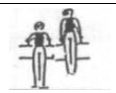
GAM - Grilles FFGym - SOL

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés						Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)		
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés			Éléments codifiés autorisés		
							A		B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0	0.1	0.1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B			A	A	B
1	Groupe d'éléments Éléments non acrobatiques		placement du dos groupé		placement dos groupé puis tendu	placement du dos jbes tendues à l'horizontales	placement du dos jbes tendues écartées ou serrées à l'ATR	De la station, ATR en force 2 s	de l'appui renversé, s'abaisser à l'équerre ou à l'équerre écartée (2s)	équerre jambes levées à la verticale (2 s)
					ATR en force non tenu			De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'appui renversé (2 s)	Appui Tendu Renversé (2 s)	s'élever corps fléchi, bras tendus ou corps tendu , bras fléchis à l'appui renversé (2 s)
		roulade groupée	roulade av écartée	ATR 1 jambe à la verticale	roulade par la chandelle	roulade av jbes serrées et tendues	ATR passagé ou marqué	Rouler en arrière à l'appui renversé avec 1/2 tour	1/2 tour ou + en ATR	ATR en force du grand écart, de l'équerre, équerre écartée, ou de l'appui facial (2 s)
					de l'appui dorsal 1/2 tour à l'appui facial / *ou inversément*	Assis au siège jambes écartées tenu 2 sec	écrasement facial / *ou fermeture jbes serrées*	Souplesse avant	De la station ou de l'appui couché dorsal, souplesse arrière	Rouler jambes écartées à l'appui renversé (2 s)
			chandelle	planche jambes écartées corps à l'horizontal		pont	équerre écartée (2s) / *ou équerre serrée (2s)*	Tous grands écarts (2 s)	Appui facial horizontal écarté (2 s)	Appui facial horizontal (2 s)
		roulade vers l'arr à la chandelle	roulade bras fléchis corps groupé	roulade arr jbes écartées / *bras fléchis ou tendus*	roulade bras tendus corps groupé	roulade bras tendus corps carpé	roulade arr bras tendu à l'ATR	Toutes planches (2 s)		Toutes planches écartées à 180° sans appui des mains (2 s)
		sursaut de l'arrêt ou de l'élan	saut extension	saut avec 1/2 tour	saut en av à l'appui facial		saut en arr , 1/2 t à l'appui facial	Saut en arrière à l'appui couché facial	Papillon	
					Roue latérale / *ou fente roue fente*	roue pied-pied	Rondade de la fente ou du sursaut	2 cercles des jambes (serrées ou écartées)	Variantes de breakdance	
					saut 1/1 tour		saut 1 tour 1/2	Cercles des jambes écartées avec 1/2 pivot	Facial russe avec 360° ou 540°	Cercles des jambes ou cercles des jambes écartées à l'ATR

GAM - Grilles FFGym - SOL

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés										Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)		
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés							Éléments codifiés autorisés		
											A		B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0					0.1	0.1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B							A	A	B
2	Groupe d'éléments Parties acrobatiques en avant (salto et renversement) et éléments avec roulés sans salto										Saut de mains un pied	Saut de mains 2 pieds	Salto avant tendu
										Saut de tête	Bascule de nuque ou de tête avec 1/2 tour à l'appui renversé ou Healy	Flip avant	Salto avant groupé ou carpé avec 1/1 tour
											Ange	Salto facial	Salto avant tendu avec 1/2 tour
											Salto avant groupé ou carpé	Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour	Salto avant groupé avec 3/2 tour
3	Groupe d'éléments Parties acrobatiques en arrière (salto et renversement arrière) et salto en arrière avec demi tour										*flip arr*		Salto tempo arrière
											Salto arrière groupé ou carpé		Salto arrière tendu
											Salto arrière groupé ou carpé avec 1/2 tour		Salto arrière tendu avec 1/2 tour
											Salto arrière Groupé avec 1/1 t		Salto arrière groupé ou carpé avec 3/2 tour
											Saut en arrière avec 1/2 t et saut de poisson		Salto arrière tendu avec 1/1 t

GAM - Grilles FFGym - CHEVAL D'ARÇONS

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés	
						A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	B
1	Groupe d'éléments Élans d'une jambe et ciseau	Sauter à l'appui facial 	Balancé complet en appui facial	Balancé complet en appui cavalier			Ciseau avant	
		Balancé complet en appui dorsal	du balancé engager une jambe	du balancé en appui cavalier, dégager une jambe	Faux ciseau avant		Ciseau avant avec 1/2 tour	Ciseau avant avec saut latéral (1/2 tour possible)
							Ciseau arrière	Double ciseau avant
							Ciseau arrière avec 1/2 tour	Ciseau arrière avec saut latéral (1/2 tour possible)

GAM - Grilles FFGym - CHEVAL D'ARÇONS

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés	
						A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	B
2 Groupe d'éléments Cercles				1 cercle	1 tchèque	Tous cercles (jambes serrées ou écartées)	Balancé dégager à l'ATR et retour à l'appui cavalier
				1/2 pivot		Cercle en appui facial	1 cercle sur 1 arçon
				De l'appui cavalier 1/2 cercle	Engager jbe droite/engager jbe gauche et demi cercle à l'appui facial	Cercle en appui dorsal	Appui latéral 1/2 pivot
						1/4 de pivot à l'appui facial	1/2 pivot
						1/4 de pivot à l'appui latéral	Cercle à l'appui renversé et retour à l'appui cavalier
							Stöckli A ou B

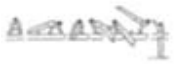
GAM - Grilles FFGym - CHEVAL D'ARÇONS

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés	
						A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	B

3	Groupe d'éléments Transports										Passé facail avec 1/2 tour à l'appui latéral	Stöckli inversé
		Déplacement latéral		Casse-noisettes							Costal allemand	Tchèque
											Tour russe 180° ou 270°	Tour russe 360° ou 540°
											Transport latéral avant	Transport latéral avant 3/3
												Transport latéral sauté
											Transport latéral arrière	Transport latéral arrière 3/3

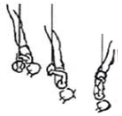
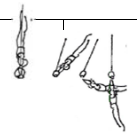
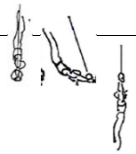
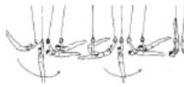
GAM - Grilles FFGym - CHEVAL D'ARÇONS

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés	
						A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	B

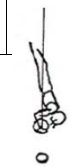
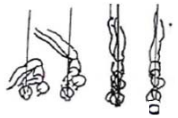
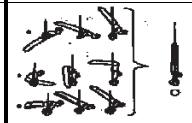
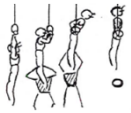
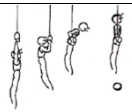
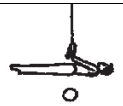
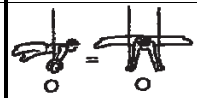
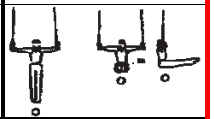
3	Groupe d'éléments Transports											Transport 1/3 avant ou arrière, avec 1/4 de tour
												Transport avant 1/2 ou 2/3
										Transport arrière 1/3		Transport arrière 1/2 ou 2/3
4	Groupe d'éléments Sorties	Du balancé cavalier sortie par 1/4 de tour au-dessus du cheval		Sortie faux ciseau à la station		sortie 3/4 de cercle				Sortie allemande		Double facial russe avec 360° ou 540°
		Sortie faux ciseau 1/4 de tour										De l'appui latéral, passé facial avant et sortie allemande 
		Engager jbe droite/engager jbe gauche et sortie par demi cercle à la station debout		de l'appui cavalier sortie par demi cercle devant le cheval								Sortie ATR

GAM - Grilles FFGym - ANNEAUX

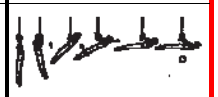
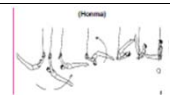
Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)		
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés		
						A	A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	A	B

1	BASCULES ET ÉLÉMENTS D'ÉLAN, ÉLANS POUR OU A L'APPUI RENVERSÉ 2"	de la suspension renversement arrière entre les bras à la suspension dorsale 2"			Balancer Corps l'horizontale	Streuli bras fléchis à l'ATR	Etablissement avt à l'appui	Etablissement en arrière en tournant en avant à l'appui	
		de l'appui, descente controlée corps droit en suspension renversée corps droit 			Descente Lune 	Descente Soleil 	Elan en arrière à l'appui à l'élan en arrière à la suspension	Renverseement avant carpé ou tendu 	
		de la suspension s'élever à la position mi-renversée corps groupé			Rouleau avant de l'appui à la suspension		Menichelli	Bascule à l'appui	Homma corps carpé à l'appui
		Prise d'élan					Renversement arrière carpé ou tendu	Bascule dorsale à l'appui	Etablissement arrière à l'équerre écartée 2"
						Homma à l'appui corps groupé	Etablissement arrière à l'appui		

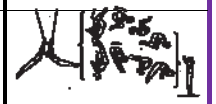
GAM - Grilles FFGym - ANNEAUX

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)		
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés		
						A	A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	A	B
2	ÉLÉMENTS DE FORCE ET DE MAINTIEN 2"	Poirier tenu 2" 	Equerre jambes fléchies tenue 2"		Sélever à l'ATR bras tendus (avec appui des pieds à l'intérieur des câbles 2 ") 		S'élever corps et bras fléchis à l'appui renversé 2"		S'élever corps tendu et bras fléchis ou corps félcis et bras tendus ou de la planche écartée à l'appui renversé 2" 
		Monter à l'appui avec aide entraîneur et maintien en appui bras et corps tendu s 2" 	De la traction renversement corps groupé		De la traction renversement corps carpé	Simultané à l'appui tenu 2" 	Planche arrière 2"	Planche avant 2" 	Appui facial horizontal écartée 2" 
		De l'appui, descente contrôlée à la suspension			Planche arrière jambes écartées		Equerre 2" ou équerre écartée 2"		Equerre jambes verticales 2"
		Suspension renversée 2 sec			Planche avant jambes écartées				Toutes croix 2" 
							Tour d'appui avant lentement carpé à l'appui		Tour d'appui avant lentement tendu à l'appui

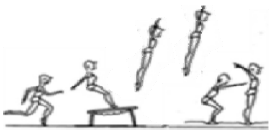
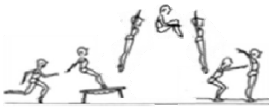
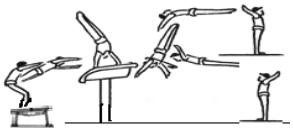
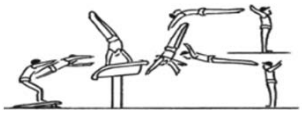
GAM - Grilles FFGym - ANNEAUX

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)		
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés		
						A	A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	A	B
2	ÉLÉMENTS DE FORCE ET DE MAINTIEN 2"							Etablissement en force bras fléchis à la suspension dorsale 2" 
					De l'ATR descente par l'appui à la suspension corps tendu			de l'ATR , s'abaisser horizontalement à la suspension dorsale horizontale
3	ÉLAN FORCE							Bascule équerre
								Etablissement avant à l'équerre 2"
								Homma à l'équerre 2" 

GAM - Grilles FFGym - ANNEAUX

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)		
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés		
						A	A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	A	B
4	SORTIES	du balancé sortie en arrière à la station debout				Sortie salto arrière corps groupé	Sortie Salto arrière carpé ou tendu		Sortie Salto arrière tendu avec 1/2 tour ou 1/1 tour
									double salto arrière groupé ou carpé 
							Etablissement arrière et salto arrière groupé (Koste)		Etablissement arrière et salto arrière carpé ou tendu
						Sortie salto avant corps groupé	Sortie Salto avant carpé ou tendu		Sortie Salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour

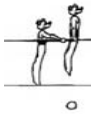
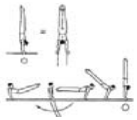
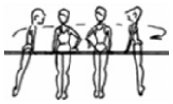
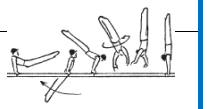
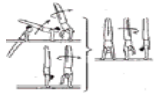
GAM - Grilles FFGym - SAUT

Groupes de saut	Sauts répertoriés autorisés FÉD B	Sauts répertoriés autorisés FÉD A (trampo-tremp ou 2 tremplins)	Sauts codifiés (avec 1 ou 2 tremplins)
1	Saut extension 	Lune 1 pt	Lune 1,6 pt
	Saut groupé 		Lune avec 1/2 t 1,8 pt
	Saut écart	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension 0,4 pt	Lune vrille 2 pts
	Salto avant groupé		
	Salto avant carpé	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut écart 0,6 pt	
	Salto avant groupé avec 1/2 t		
2	Salto avant carpé avec 1/2 t	Renversement latéral avec 1/4 t 1 pt 	Renversement latéral avec 1/4 t 1,6 pt 
	Salto avant tendu		

GAM - Grilles FFGym - BARRES PARALLÈLES

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés	
						A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	B

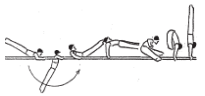
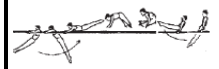
1 — Éléments en appui

Équerre corps groupé 2 sec	de l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui tendu tenu 2 secondes	de l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui tendu				Tout appui renversé sur 1 ou 2 barres tenu 2 sec	
							
						Équerre 2 sec	
Déplacement en avant D/G/D/G	De l'appui tendu, ½ tour sans arrêt.		Balancé arrière sauté minimum 45°			Coupé écart arrière à l'appui ou à l'équerre	
							
Prise d'élan	Balancé complet à l'horizontale		Balancè ATR passagé			Coupé écart avant à l'appui	Coupé écart avant à l'ATR
			De l'appui tendu, balancer avant et ½ tour corps droit à l'horizontal.			Valse avant	Valse sautée
							
Siège écarté, bras derrière, tenu 2 secondes.			De l'appui tendu, monter le bassin à hauteur des épaules jambes tendues, puis écarter les jambes pour arriver au siège écarté AR.			Valse arrière	ATR force bras fléchis/corps tendu ou bras tendus/corps carpé (2sec)
							

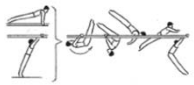
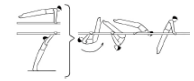
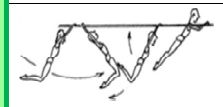
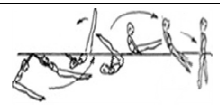
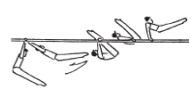
GAM - Grilles FFGym - BARRES PARALLÈLES

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés	
						A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	B

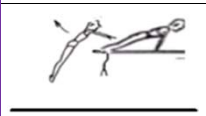
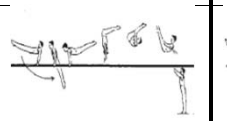
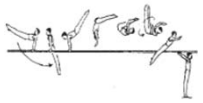
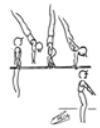
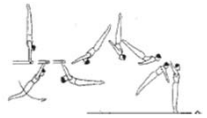
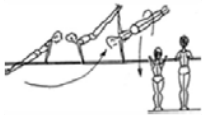
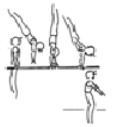
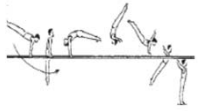
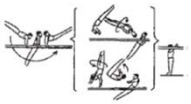
2 — Éléménts à la position brachiale

Appui brachial renversé tenu 2 secondes.	En appui brachial, position semi-renversée	Rouleau avant corps carpé	En appui brachial semi-renversé, bascule faciale à l'appui ou au siège écarté	De l'appui brachial, balancé vers l'AR pour s'établir à l'appui tendu	Temps de ventre à l'appui	Tps de ventre et passer les jambes en arrière à l'ATR
						
En appui brachial balancer vers l'AV ou vers l'AR	De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté			Rouleau avant corps tendu	Coupé écart arrière à l'appui bras fléchis	Coupé écart arrière à l'appui bras tendus
						

3 — Éléments en suspension

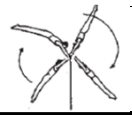
Bascule de fond arrivée à l'appui brachial.				Bascule fixe : de l'appui à l'appui	Bascule fixe au siège écartées	Etablissement avant en tournant à la suspension	Etablissement avant en tournant à l'appui
							
Balancé en suspension				Moy à l'appui brachial	Moy au siège écartées		Moy à l'appui jambes fléchies
De la suspension balancer vers l'AV et vers l'AR, pour s'établir à l'appui brachial.				Bascule de fond pour arriver au siège écarté.	Bascule progress au siège écarté	Bascule de fond à l'appui	Bascule coupé écart arrière à l'ATR
							
						Bascule progress à l'appui brachial	Bascule progress à l'appui

GAM - Grilles FFGym - BARRES PARALLÈLES

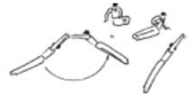
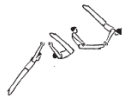
Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés	
						A	B
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 2
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	B
4 Sorties	Sortie arrière entre les barres 	Sortie latérale arrière		Sortie salto avant groupé	Sortie drapeau (1 tour sur 1 bras)	Sortie salto avant carpé 	Sortie salto avant carpé 1/2 tour 
				Sortie latérale à l'ATR 		*Salto arrière tendu de la suspension* 	
	Balancer vers l'AV, pour effectuer une sortie AV avec ¼ de tour pour arriver à la station droite face à la barre. 			Salto arrière groupé sur le côté	sortie latérale arrière sautée à l'ATR 	Sortie salto arrière carpé ou tendu 	Sortie salto arrière carpé ou tendu avec 1/2 tour 

GAM - Grilles FFGym - BARRE FIXE

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)		
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés		
						A	B	
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 2	
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	B	

1	Longs élans	Balancés		de la suppination changement en pronation alternativement		Grande culbute bras tendus	Balancé arrière et rétablissement	Long élan à l'ATR avec ou sans 1/2 tour	
		De la suspension, filée avant		balancé suppination et changement de prise en pronation simultané	balancé arr mixte changer en pronation			Lune	
									
					Balancé demi-tour sous 45°	Balancé demi-tour au dessus de 45°	ATR demi-valse	Lune demi-tour	
				Courbe avant courbe arrière 2 sec	Reprise d'élan et 1/2 tour			Soleil	Soleil sauté
		Demi-tour en suspension						Soleil demi	

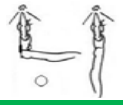
GAM - Grilles FFGym - BARRE FIXE

Contenu Fédéral B		Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)		
Contenu Fédéral A		Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés		
							A	B	
Valeur des éléments		0	0	0	0	0	0.1	0, 2	
		Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	B	
2	Éléments volants							Établissement arrière et sauté carpé avec ½ t. à la suspension	
								Établissement arrière et sauté dorsal avec ¼ t. à la suspension.	
									
3	Éléments près de la barre	Suspension renversée 2 sec	Renversement avant	Tour d'appui avant	Tour d'appui arrière libre à l'horizontale		Passement filé à l'ATR (de l'appui ou de la suspension)		
		Monter à l'appui (avec aide)	Demi-renversement avant ↓	Tour d'appui arrière	Simultané (pompier)				
		Passer 1 jambe à l'appui cavalier (entre les bras ou sur le côté)	Renversement arrière	Tour pieds-mains arr. groupé (barre basse uniquement)	Tour pieds-mains arr libre au dessus de 45°	Pieds-mains ATR	Bascule faciale	Weiler (avec ou sans 1/2 tour)	
									
		Traction	Maintien en fermeture 2 sec.	Pose de pieds jambes tendues écartées	Bascule fixe	ATR jambes serrées			

GAM - Grilles FFGym - BARRE FIXE

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés					Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)		
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés		
						A	B	
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0.1	0, 2	
	Éléments répertoriés autorisés FÉD B			Éléments répertoriés autorisés FÉD A et B		A	B	

3 — Éléments près de la barre

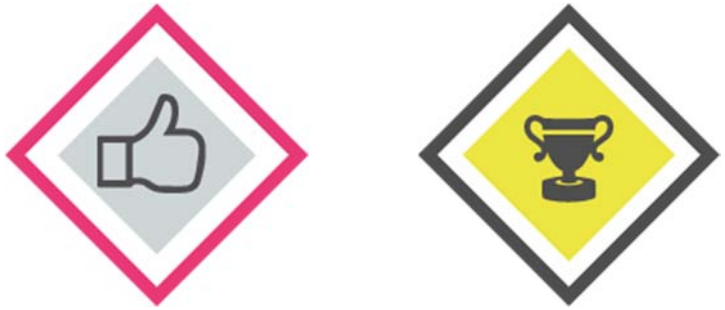
Petite prise d'élan	Prise d'élan en avant	Oscillation 1 jambe de l'appui ou de la suspension	Stalder reprise d'élan	Engager devant et Oscillation A/R			Stalder avant à l'ATR (avec ou sans 1/2 tour)
Demi-tour à l'appui facial	Fermer à la susp. mi-renversée jambes serrées ou écartées	Maintien en équerre 2 sec	Tour Stalder	Stalder sous l'horizontale	Élan circulaire carpé (ou écart) en avant et passer écartées en arrière à la suspension ou à l'appui		Endo ATR (avec ou sans 1/2 tour)
							

4 — Sorties

sauter à la réception	Sortie filée aussi du pied-mains (barre basse uniquement)				Salto arrière groupé ou carpé	Salto arrière tendu	Vrille arrière tendue
	Sortie filée demi-tour (aussi du PM) (barre basse uniquement)		Salto avant groupé ou carpé			Salto avant tendu demi-tour	
Sortie arr sous l'horizontale	Sortie arrière 1/2 tour					Sortie poisson (avec ou sans 1/2 tour)	

NIVEAUX DE PRATIQUE PERFORMANCE ET ÉLITE

PROGRAMMES IMPOSÉS & CODE FIG AMÉNAGÉ



Présentation des Imposés GAM

Les mouvements imposés s'échelonnent du niveau 1 au niveau 6.

Niveau de pratique PERFORMANCE :

Filière Régionale : de 7 à 10 ans

- Les mouvements 1 à 3 s'adressent uniquement aux plus jeunes gymnastes engagés dans le niveau de pratique « Performance » à finalité régionale.
- La progression dans ce programme de base doit être cohérente avec le niveau du gymnaste, dans une parfaite maîtrise et sans compromettre sa sécurité.

Filière Nationale A ou B : de 10 à 15 ans.

- Le mouvement 4 correspond au niveau d'entrée dans la niveau de pratique performance à finalité nationale.
- Les mouvements 5 et 6 s'inscrivent dans la continuité, destinés aux niveaux de pratique « Performance » et « Élite ».

Niveau de pratique ÉLITE :

Catégories :

- Avenir
- Espoir.

- Les mouvements 5 et 6 sont obligatoires pour ce niveau de pratique (pour le saut : voir grille Avenir et Espoir).

Contenu et règles générales :

Il est proposé un mouvement de « **Référence** » à chaque étape : l'objectif final à atteindre est de réaliser le mouvement dans sa globalité pour chaque agrès.

Cependant, pour rester dans une progression pédagogique cohérente, il est possible soit de personnaliser le mouvement avec des « **Bonus performance** », soit « d'alléger » le contenu par des « **Variantes** » ou en ne présentant pas des éléments dont la maîtrise technique reste approximative.

Cela permet au gymnaste de construire progressivement ses mouvements et ses acquis.

Des « **Exigences spécifiques** » sont indiquées à certains agrès. Elles décrivent la technique souhaitée et l'amplitude exigée du niveau concerné.

- Le **Bonus performance** est attribué lorsque les **Exigences spécifiques** sont remplies.

Pour les niveaux 1, 2 et 4 :

- Il est possible de simplifier le mouvement de « **Référence** » à l'aide d'éléments appelés «**Variantes** » avec une déduction de 0,50 point.

Pour les niveaux 1 à 6 :

- Il est possible de diminuer le niveau de difficulté du « **Mouvement de Référence** » en supprimant jusqu'à 2 éléments avec une déduction de 0,50 point par élément sur la note finale, au-delà avec une déduction de 1,50 point sur la note finale par élément manquant.

- Il est possible d'augmenter le niveau de difficulté du mouvement de référence à l'aide d'éléments appelés « **Bonus performance** ». Valeurs des bonus : 0,50 et 0,80 point.

- Pour une bonne exécution, une parfaite maîtrise technique dans un tout harmonieux, esthétique et rythmé, un bonus « **Virtuosité** » est attribué jusqu'à 0,40pt.

A. Chaque mouvement est évalué selon quatre secteurs

1) Le secteur technique :

Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe :

Il présente une valeur technique progressive en fonction des niveaux de 1 à 8,50 points :

	Valeur technique	Exécution	**Mouvement de Référence** (note de départ)	**Variante**	**Bonus Performance**	**Virtuosité**
N1	**1,00**	10,00	11,00	**- 0,50**	**+ 1,30**	**+ 0,40**
N2	**2,50**	10,00	12,50	**- 0,50**	**+ 1,30**	**+ 0,40**
N3	**4,00**	10,00	14,00		**+ 1,30**	**+ 0,40**
N4	**3,00**	10,00	13,00	**- 0,50**	**+ 1,30**	**+ 0,40**
N5	**6,00**	10,00	16,00		**+ 1,30 et +***	**+ 0,40**
N6	**8,50**	10,00	18,50		**+ 1,30 et +***	**+ 0,40**

** un bonus supplémentaire peut être proposé sur les niveaux 5 et 6 à certains agrès.*

Au saut :

Il présente une valeur technique progressive en fonction des niveaux de 1 à 6,50 points.

Voir les grilles des différents sauts suivant les catégories dans la partie saut de cette brochure.

2) Le secteur exécution :

- Il est évalué sur 10 points. Il se réfère au code de pointage FIG en vigueur.
- Des particularités peuvent être indiquées en fonction des agrès et des niveaux.

3) Le secteur pénalisations :

- Il attribue des pénalités pour :
  - o des éléments non présentés,
  - o des éléments tentés non reconnus,
  - o des éléments plus simples appelés dans le texte «**Variantes**»,
  - o des infractions au code de pointage ou de la brochure technique GAM : déductions neutres et pénalités.

4) Le secteur bonifications :

- Il attribue des valorisations en fonction de critères adaptés à l'agrès et au niveau du mouvement sous les formes de « **Bonus performance** » et de « **Virtuosité** ».

B. Principes généraux de cotation par le jury D

Pour la lisibilité et une meilleure compréhension, le mouvement est décomposé en secteur. Chaque secteur décrit une partie du mouvement. Un ou plusieurs éléments composent un secteur.

Les éléments sont identifiés dans les textes par : //…….// :

Chacun des éléments composant les mouvements a une valeur de 0,50 point.

LES ÉLÉMENTS NON PRÉSENTÉS :

- Lorsqu'un élément n'est pas présenté, une pénalité de 0,50 point est appliquée sur la note finale :
  - ✓ Ceci jusqu'à 2 éléments non présentés.
  - ✓ Au-delà de 2 éléments non présentés, une pénalité de 1,50 point par élément non présenté.
- Cependant, si l'élément de **Référence** ou la « **Variante** » proposée en remplacement n'est pas présenté, la pénalité est de 0,50 point en plus de l'élément non présenté : soit une déduction de 1 point sur la note finale.
- Dans le cas d'un arrêt intentionnel avant la sortie, sans reprise de l'exercice : la pénalité est de 1 point pour la chute et une déduction de 0,50 point pour la non présentation de l'élément sortie.
- Dans le cas de la présentation d'un élément non référencé en remplacement de l'élément de référence, une pénalité de 0,50 point est appliquée sur la note finale :
  - o Exemple au Sol : Mvt 5 S-1 : Rondade 3 flips salto arrière groupé à la place de rondade flip tempo flip salto arrière groupé (- 0,50 point, le tempo a été remplacé par le flip).

LES ÉLÉMENTS TENTÉS NON RECONNUS :

- Lorsqu'un élément tenté n'est pas reconnu, une pénalité de 0,50 point est appliquée par le jury D à laquelle s'ajoutent les déductions du jury E.
- Lorsque plusieurs éléments tentés ne sont pas reconnus dans un mouvement : une pénalité de 0,50 point (jury D) sur la note finale est appliquée par élément quel qu'en soit le nombre.
- Un élément tenté et non reconnu peut être recommencé 1 fois (à l'exception des séries acrobatiques au sol et des sorties), sauf aux arçons. Dans ce cas, le gymnaste peut présenter le même élément ou « la **Variante** », si elle existe en remplacement (ou inversement).
- Les éléments qui doivent être réalisés à l'ATR et qui ne continuent pas dans la direction voulue sont non reconnus (0,50 point). ex : barre fixe grand élan ATR, Stadler, pieds mains…

LES VARIANTES : (mouvements 1, 2 et 4)

Elles peuvent être présentées en remplacement des éléments du mouvement de « **Référence** ».

La partie remplacée par la « **Variante** » est écrite en *italique et soulignée dans le texte*.

Les « **Variantes** » sont indiquées **en bleu** dans la marge et présentées **en gras et sur fond gris** dans le texte.

- ➢ La présentation d'une « **Variante** » entraîne une déduction de 0,50 point sur la note finale.

LES ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES :

Il n'y a pas de pénalité pour les cercles supplémentaires au cheval d'arçons, les grands tours en barre fixe (sauf indication contraire).

La présentation d'un élément non identifié entraine une déduction de 0,50 point par le jury D.

LA VIRTUOSITÉ :

Une bonification de « **Virtuosité** » jusqu'à 0,40 point peut être attribuée à chaque agrès sur les critères suivants :

Au sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe :

- 0,10 point pour une sortie stabilisée, réalisée sans faute de réception.
- Et dans le cas d'une réalisation exceptionnelle :
  - 0,10 pour un élément.
  - 0,20 pour plusieurs éléments.
  - 0,30 pour tout le mouvement.

Au saut :

- 0,30 pour une réception stabilisée, réalisée sans faute de réception.
- 0,10 pour une amplitude importante dans la réalisation du saut.

LE BONUS PERFORMANCE :

- **Pour les mouvements de 1 à 6 :**
  - Des « **Bonus performance** » peuvent être attribués, pour des éléments supplémentaires, évolutifs ou de remplacement :
    - Un « **Bonus performance** » **supplémentaire** peut être proposé sur certains niveaux. Celui-ci est indiqué dans le texte et les figurines. Il est additionnel au mouvement de **Référence**.
    - Un « **Bonus performance** » **évolutif** est une amélioration d'un élément de **Référence** dans la difficulté ou dans l'amplitude.
    - Un « **Bonus performance** » **de remplacement** est une substitution à l'élément de **Référence**.
  - Dans le texte, les « **Bonus performance** » sont indiqués en **rouge et en gras**.
  - La reconnaissance par le jury D de l'élément, sans faute grossière, implique la bonification.
  - Les éléments de maintien identifiés doivent être tenus 2 secondes minimum pour être bonifiés.

- **Le Bonus Performance 2 des niveaux 1 à 3 :**
  - Ce bonus est attribué pour le respect des « **Exigences spécifiques** » en fonction de la moyenne des notes d'exécution sur les agrès suivants : arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe.
    - **Aux anneaux, barres parallèles et barre fixe** :

Moyenne des notes d'exécution du jury E **sur les 4 balancés concernés**		
Entre	0 à 0,40 point	> 0,40 à 0,80 point
Bonification	+ 0,80 pt	+ 0,40 pt

Les 4 balancés concernés sont identifiés dans la marge par le numéro du secteur **en gras et en rouge**.

- **Le Bonus Performance 1 des niveaux 1 à 3 :**
  - **Au cheval d'arçons 1ère partie :**

    Sur la moyenne finale des notes d'exécution de l'ensemble du mouvement :

Moyenne des notes d'exécution jury E **sur la globalité du mouvement**		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,50 pt	+ 0,20 pt

- **Le Bonus Performance 2 des niveaux 1 à 2 :**
  - **Au cheval d'arçons 2ème partie :**

Moyenne des notes d'exécution jury E **sur la globalité des cercles**		
Entre	0 à 0.40 point	> 0.40 à 0.80 point
Bonification	+ 0,80 pt	+ 0,40 pt

C. Principes généraux de cotation par le jury E :

Les fautes d'exécution et les fautes techniques :

- Application des déductions du code de pointage FIG en vigueur.

Autres fautes :

- Arrêts supplémentaires :
  - Certains éléments marqués par un * peuvent être tenus ou non, sans pénalité.
  - Certains éléments spécifiques, identifiés dans le texte, ne doivent pas être tenus. En cas d'arrêt, pénalité de 0,50 point par le jury E.
    - Exemple : valses aux barres parallèles.

D. PRÉCISIONS POUR LA SAISIE INFORMATIQUE :

- Les déductions du jury D sont à mettre dans la case des pénalités.
- Les bonifications pour « **Virtuosité** » et « **Bonus Performance** » sont à mettre dans la case des bonifications.

Réglementation des imposés GAM

NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE

Filière régionale (Imposés 1 à 3) :

- Équipe 7-9 ans
- Équipe 9-10 ans
- Individuels 7, 8, 9 et 10 ans

Filière nationale B (Imposés 4 à 6) :

- Individuels 15 ans

Filière nationale A (Imposés 4 à 6) :

- Équipe 10-11 ans
- Équipe 10-13 ans
- Individuels 10, 11, 12, 13, 14 ans

NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE : Imposés 5 à 6

- Individuels Avenir
- Individuels Espoir

IMPOSÉS FFGym - SOL

Contenu et règles spécifiques :

- Les ATR et grands écarts ou autres positions de maintien :

Les éléments marqués d'un * sont passagers (pas de pénalité s'ils sont tenus).

- Les roulades arrières avec 1/2 tour sur un bras descendre à l'appui facial :

Si rotation longitudinale incomplète pénalité (article 9.4 du code FIG : Déduction du jury E).

Si le gymnaste ne redescend pas à l'appui facial mais poursuit en roulade AV ou exécute un appui supplémentaire ou une valse AR : pénalité de 0,50 pour non reconnaissance (Jury D).

- Prises d'élan :

Le nombre de pas est libre, si sursaut pas de pénalisation.

Si une série acrobatique est demandée du sursaut mais effectuée avec un ou plusieurs pas d'élan : pénalité de 0,30 pt par le jury D

- Changements de direction :

Non-respect des directions : pénalité de 0.50 pt par le jury D.

Mouvements 4, 5 et 6 : les changements de direction peuvent être exécutés avec des éléments de liaison (saut, pas ou chorégraphie) en respectant les directions et la règlementation du code FIG concernant « les pas ou les transitions pour arriver au coin ». (cf : Code FIG en vigueur : article 10.2.1.3h)

- Les passages chorégraphiques (imposés ou libres) :

- L'évaluation se fait sur l'exécution du passage (l'amplitude n'est pas prise en compte)

Les séries acrobatiques :

Ne peuvent pas être recommencées.

Une série acrobatique réalisée avec arrêt est reconnue dès l'instant que tous les éléments sont présentés. Une pénalité de 0.50 pt est appliquée par le jury E pour arrêt.

- Travail au sol :

. Les cercles supplémentaires ne sont pas pénalisés par le jury D.

- Mouvement sans sortie :

La pénalité de 1.00 point pour mouvement sans sortie ne s'applique pas au sol.

- Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement :

La bonification pour le « pile chute » s'applique seulement sur le dernier élément du mouvement, s'il n'y a pas de fautes de réception (cf. : code FIG en vigueur : art 9.2- 16 & 17)

SOL — Mouvement 1

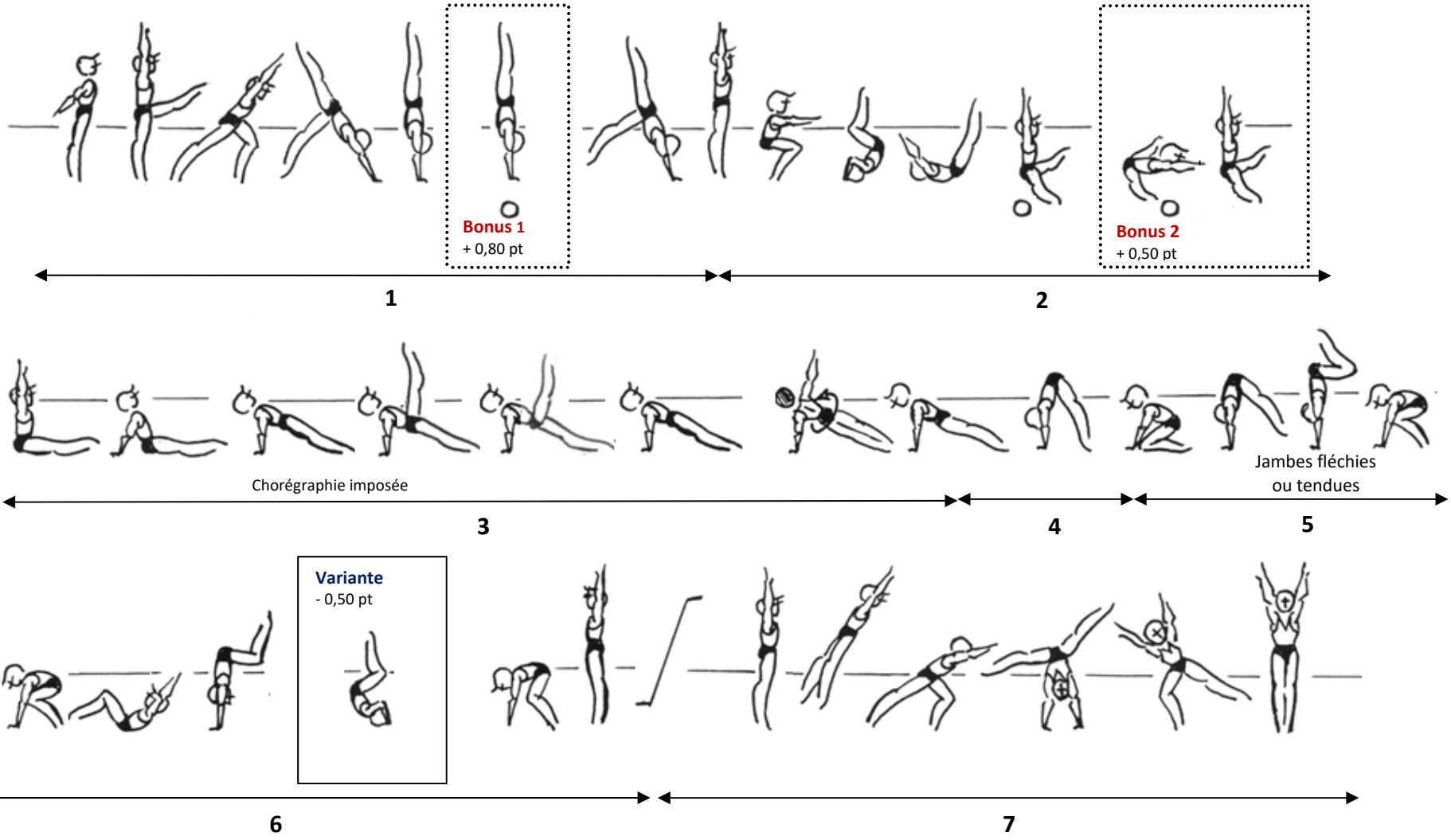
Valeur Technique : 1 point

Secteur	Texte
1	*De la station droite, élever les bras en avant à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*, abaisser une jambe et se redresser à la station droite, bras à la verticale. //*
ou Bonus 1	**De la station droite, élever les bras en avant à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR tenu 2 secondes, abaisser une jambe et se redresser à la station droite, bras à la verticale. // (Bonus 1 Performance évolutif + 0.80 point, uniquement si tenu 2 secondes minimum)**
2	S'abaisser à la position accroupie et rouler en avant, à la position assise, jambes tendues et écartées, dos plat, bras à la verticale *tenu 2 secondes. //*
ou Bonus 2	**Abaisser le buste dos plat en avant à l'écrasement facial, bras parallèles vers l'avant (tenu 2 secondes). Puis se redresser à la position assise* dos plat, bras tendus à la verticale. // (Bonus 2 Performance évolutif + 0.50 point)**
3	Resserrer les jambes et effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour poser les mains au sol et s'établir à l'appui dorsal. // (**Chorégraphie n°1 S4**) De l'appui dorsal, battement alternatif des jambes tendues à la verticale, pivoter par ½ tour sur un bras à l'appui facial. //
4	Glisser les pieds au sol pour s'élever lentement en placement du dos sur ½ pointes. (fermeture jambes tronc, bras et jambes tendus). //
5	Venir à genoux, et s'élever en élan à la position placement du dos bras tendus* (jambes fléchies ou tendues), poser les pieds au sol à la position accroupie. //
6	*Roulade arrière bras tendus, dos plat en placement du dos*, jambes fléchies et serrées. Poser les pieds au sol à la position accroupie. Se redresser à la station droite, //*
ou Variante	**Roulade arrière bras fléchis, corps groupé, jambes fléchies et serrées à la position accroupie. Se redresser à la station droite. // (variante - 0,50 point)**
7	Sursaut, roue à la station latérale jambes écartées, puis serrées à la station droite. //

SOL

Mouvement 1

Valeur Technique : 1 point

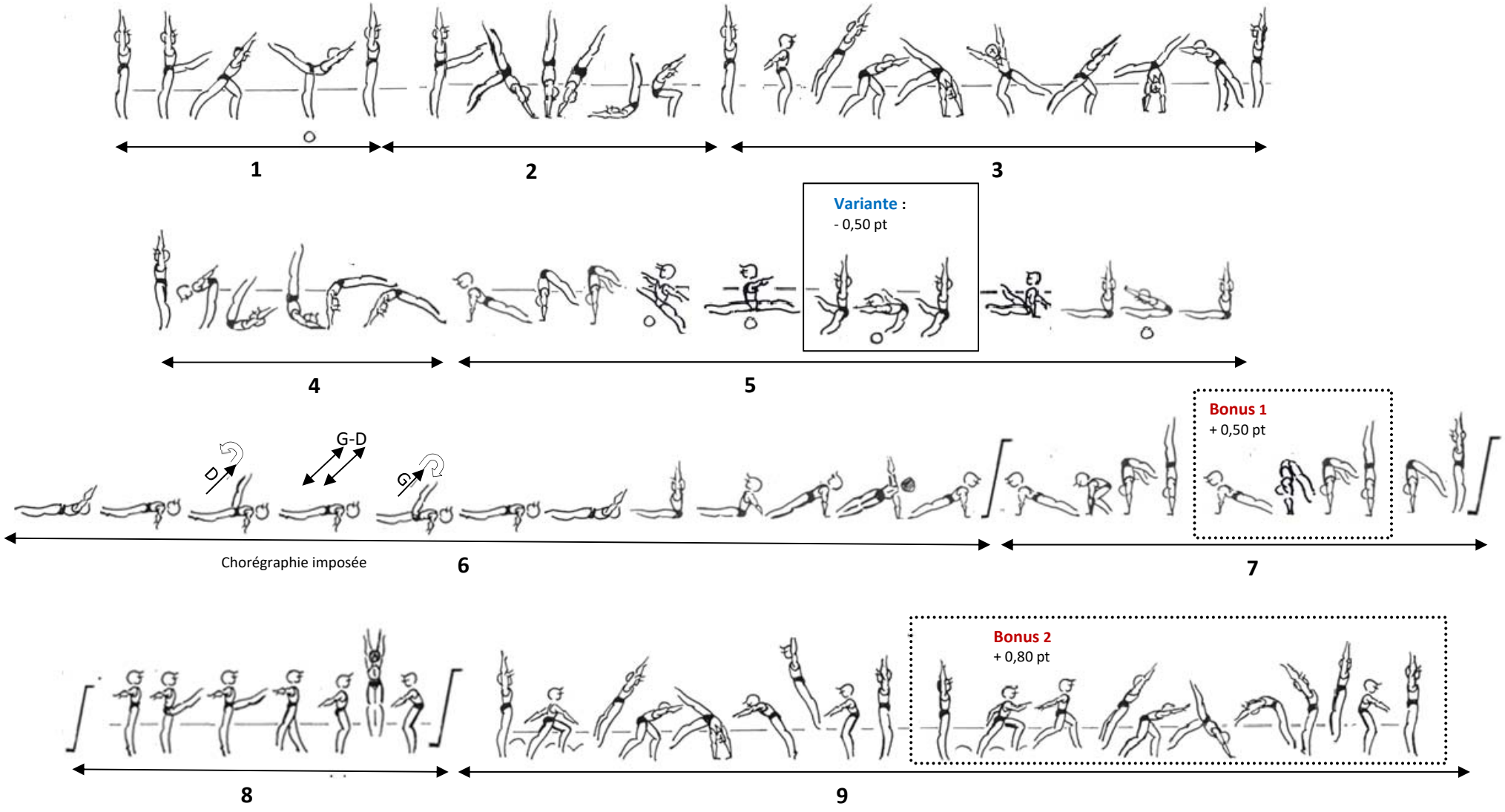


SOL — Mouvement 2

Valeur Technique : 2,5 points

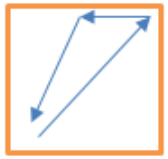
Secteur	Texte
1	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale, et de la fente avant s'établir à la planche faciale horizontale, bras dans le prolongement du corps, (tenue 2 secondes). Se redresser à la station droite, bras à la verticale. //
2	Fente avant, bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*, // rouler en avant, bras tendus à la station droite. //
3	Sursaut, roue jambes écartées avec ¼ de tour extérieur, bras à la verticale, // puis roue avec ¼ de tour intérieur à la station droite bras aux oreilles (Roue pied-pied). //
4	Abaisser le buste sur jambes tendues et roulade arrière bras et jambes tendus à la position faciale * (en courbe avant dos rond). //
5	Venir à l'appui facial et par temps de ressort, placement du dos*, // pour *s'établir au grand écart facial (tenu 2 secondes), // venir à la position grand écart antéropostérieur (tenue 2 secondes),* // resserrer la jambe arrière à la jambe avant à la position assise jambes serrées bras à la verticale et dos plat, fermeture du tronc sur les jambes (tenue 2 secondes), revenir en position assise bras à la verticale, dos plat*. //
ou Variante	**Abaisser le buste dos plat en avant à l'écrasement facial, bras parallèles vers l'avant (tenu 2 secondes). Puis se redresser à la position assise dos plat, bras tendus à la verticale.** // (Ecrasement facial à la place d'un des 2 grands écarts : facial ou antéropostérieur**), (Variante – 0,50 point)**
6	(**Chorégraphie n°2-S6**) S'allonger sur le dos, battement jambe droite et rond de jambe vers l'extérieur, ciseaux alternatifs des deux jambes (G-D), battement jambe gauche et rond de jambe, // Se redresser à la position assise en effectuant une circumduction des bras vers l'arrière pour poser les mains au sol et s'établir à l'appui dorsal passager, pivoter par ½ tour sur un bras à l'appui facial. //
7	*De l'appui facial, par temps de ressort, venir à la position accroupie, poussée des jambes, placement du dos jambes tendues et écartées à l'ATR* jambes serrées. Abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. //*
ou Bonus 1	**De l'appui facial, s'élever lentement en force, bras tendus, jambes écartées à l'ATR* jambes serrées. Abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. // (Bonus Performance évolutif + 0.50 point)**
8	(**Chorégraphie n°2-S9**) Battement jambe droite, 1 pas, battement jambe gauche, 1 pas et saut extension ½ tour, réception à la station droite. //
9	*Prise d'élan, rondade, // saut extension bras à la verticale, réception à la station droite. //*
ou Bonus 2	**Prise d'élan, saut de mains, // rebond à la verticale, réception à la station droite. // (Bonus Performance de remplacement + 0.80 point)**

Valeur Technique : 2,5 points



SOL — Mouvement 3

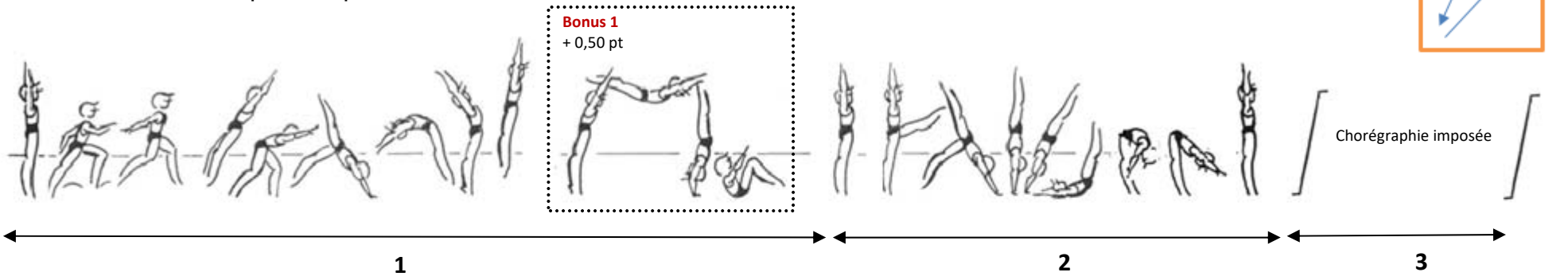
Valeur Technique : 4 points

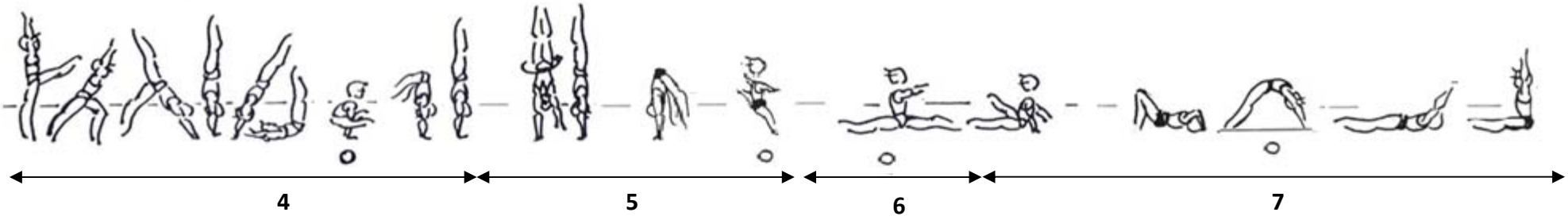


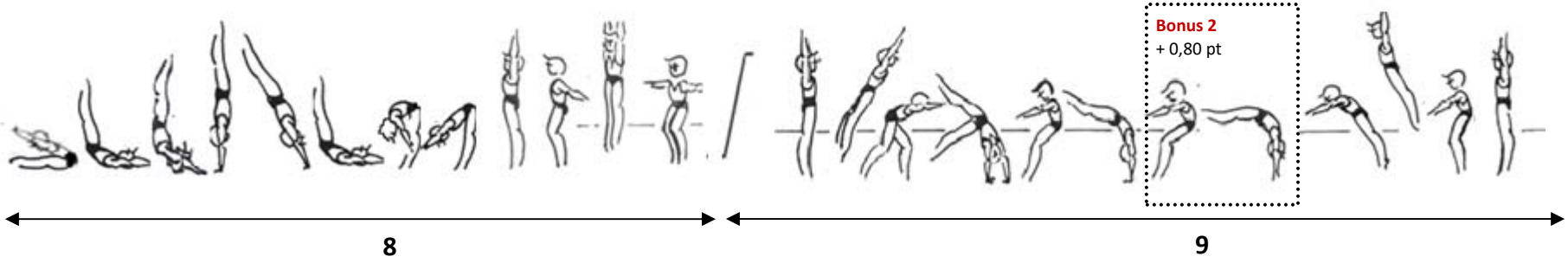
1	*De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds, // rebond à la verticale, réception à la station droite. //*
ou **Bonus 1**	**De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds, // rebond à la verticale, // roulade avant élevée (saut de poisson), se redresser à la station droite. //** **(Bonus Performance évolutif + 0.50 point)**
2	Elever les bras à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*, rouler en avant, bras et jambes tendus, et se redresser à la station droite. //
3	**Chorégraphie n°3-S3)** Battement avant d'une jambe en effectuant un pas et battement avant sauté de l'autre jambe en effectuant un ½ tour vers l'intérieur, arrivée en fente pour venir à genou d'une jambe. Se redresser en effectuant un ciseau de jambe arrivée à la station droite. //
4	Elever les bras à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR*, // Rouler en avant, bras et jambes tendus à l'équerre écartée (tenue 2 secondes), // monter à l'ATR* en force bras tendus. //
5	Valse avant ATR* (½ tour), // S'abaisser lentement par le placement du dos au grand écart facial (tenu 2 secondes). //
6	Se placer au grand écart antéro-postérieur (tenu 2 secondes). //
7	Rassembler la jambe arrière à la jambe avant, s'allonger sur le dos, fléchir les 2 jambes serrées et s'établir en pont (tenu 2 secondes). //
8	Revenir à la position assise bras tendus à la verticale. Fermeture tronc jambes et renversement arrière corps et bras tendus vers l'ATR*, rouler en avant jambes tendues à la station droite. Saut extension avec 1/8 de tour. //
9	*Sursaut, rondade, // flip, // saut extension bras à la verticale, réception à la station droite. //*
ou **Bonus 2**	**Sursaut, rondade, // flip, // flip, // saut extension bras à la verticale, réception à la station droite. //** **(Bonus Performance évolutif + 0.80 point)**

SOL — Mouvement 3

Valeur Technique : 4 points





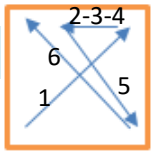


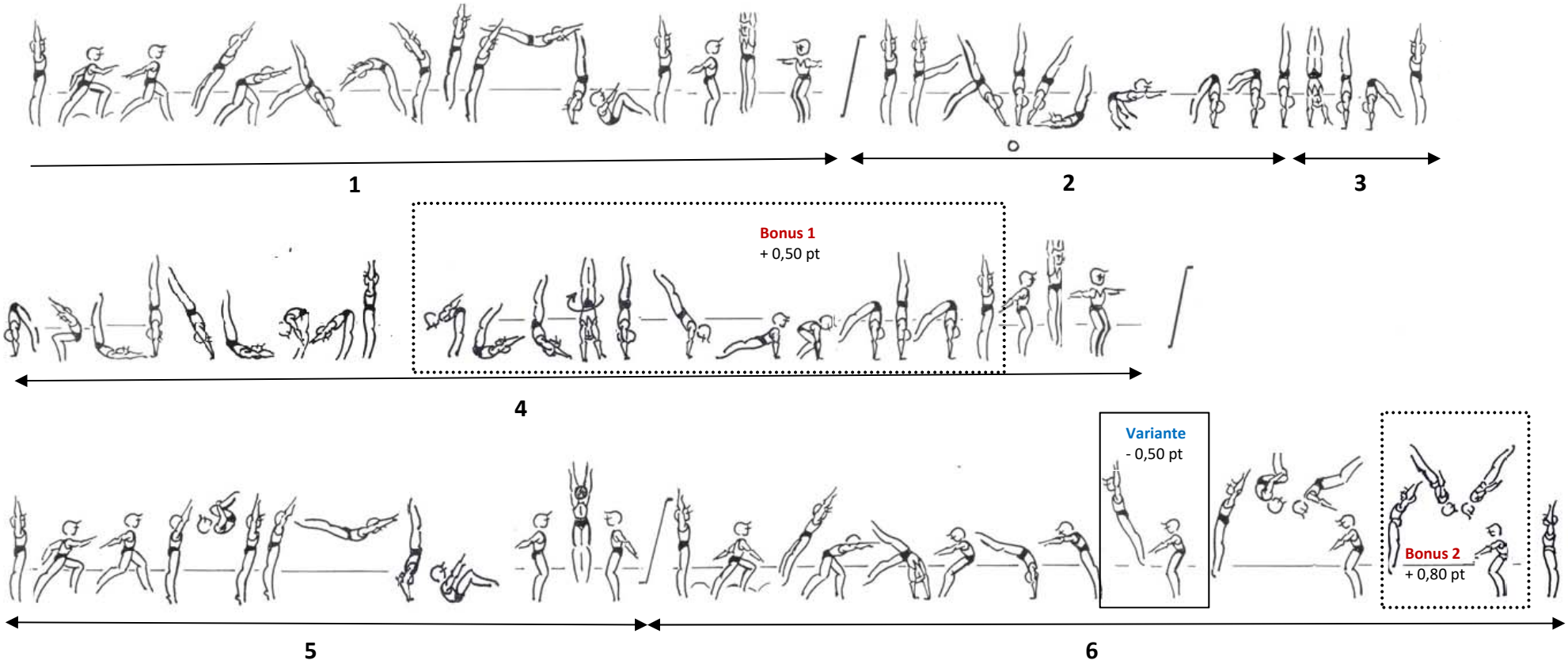
SOL — Mouvement 4

Valeur Technique : 3 points

1	De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds, rebond bras à la verticale, // roulade avant élevée (saut de poisson). Se redresser à la station droite, saut extension avec un ¼ de tour. //
2	Fente avant, les bras dans le prolongement du corps, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR (tenu 2 secondes), // rouler en avant jambes écartées (avec ou sans pose des mains au sol) à la planche faciale*, dos et bras à 'horizontale, // ATR* en force. //
3	Valse avant ATR* (1/2 tour), abaisser les jambes tendues, et se redresser à la station droite. //
4	*Abaisser le buste sur les jambes et renversement arrière corps et bras tendus vers l'ATR*, rouler en avant jambes tendues, se redresser à la station droite, saut avec 1/8ème de tour vers l'intérieur. //*
ou Bonus 1	***Abaisser le buste sur les jambes et roulade arrière corps et bras tendus avec ½ tour sur un bras à l'ATR*, descendre à l'appui facial et par temps de ressort venir à la position accroupie, // poussée des jambes, placement du dos jambes serrées et tendues à l'ATR*, abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite, saut avec 3/8ème de tour vers l'intérieur. //*** **(Bonus Performance de remplacement + 0.50 point)**
5	Prise d'élan, salto avant groupé, // roulade avant élevée (saut de poisson) à la station droite. //
	« Changement de direction libre avec un ½ tour »
6	*Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière groupé, réception à la station droite. //*
ou Variante	**Prise d'élan, rondade, // flip, // saut extension réception à la station droite. //** **(Variante – 0,50 point)**
ou Bonus 2	**Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu, réception à la station droite. //** **(Bonus Performance évolutif + 0.80 point)**

Valeur Technique : 3 points





SOL — Mouvement 5

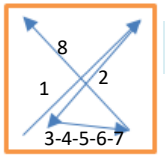
Valeur Technique : 6 points

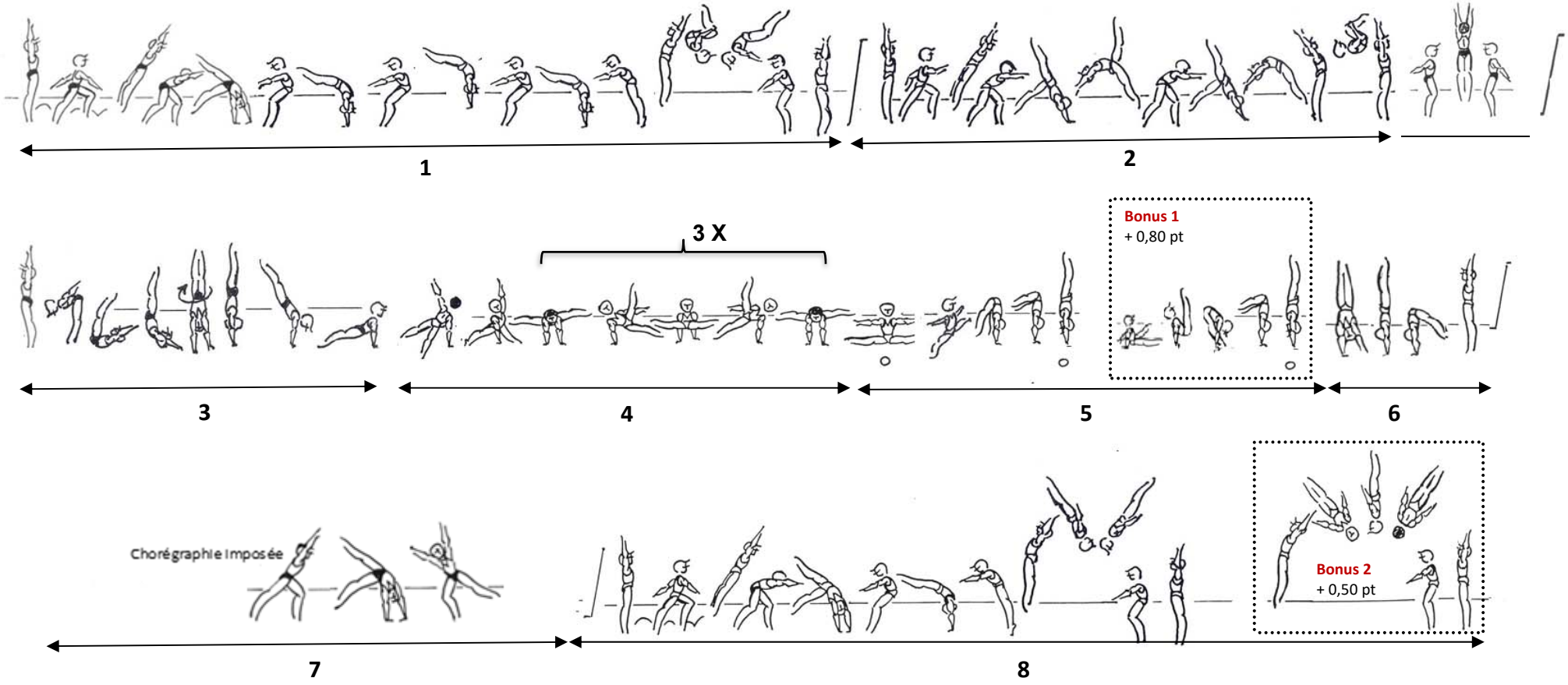
1	De la station droite, prise d'élan, rondade, // flip, // Tempo, // flip, // salto arrière groupé à la station droite. //
	Replacement autorisé dans la diagonale par pas chorégraphique libre à la station droite.
2	De la station droite, prise d'élan, saut de mains d'un pied, // saut de mains deux pieds, // salto avant groupé la station droite. //
	« Changement de direction libre » avec un 7/8 tour à gauche.
3	Roulade arrière jambes tendues avec ½ tour sur un bras à l'ATR*, descendre à l'appui facial. //
4	3 cercles des jambes écartées. // (3 Cercles Thomas)
5	Venir en grand écart facial bras tendus à l'horizontale (tenu 2 secondes), // *poser les mains pour s'élever en force à l'ATR (tenu 2 secondes). //*
Bonus 1	**Du grand écart, resserrer la jambe à la position assise, s'établir à l'équerre jambes levées à la verticale*, s'élever à l'ATR en force jambes écartées ou serrées (tenu 2 secondes). // (Bonus Performance évolutif + 0.80 point)**
6	Valse avant ATR* (1/2 tour), S'abaisser jambes tendues à la station droite. //
7	**(Chorégraphie n°5-S7)** De la station debout, battement de jambe avant puis arrière avec ¼ de tour vers l'extérieur, pas chassé, roue, croiser les jambes en sautant pour effectuer un saut latéral assemblé. //
8	*Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu à la station droite. //*
ou **Bonus 2**	**Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu avec une vrille à la station droite. // (Bonus Performance évolutif + 0.50 point)**

SOL

Mouvement 5

Valeur Technique : 6 points



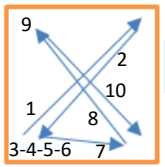


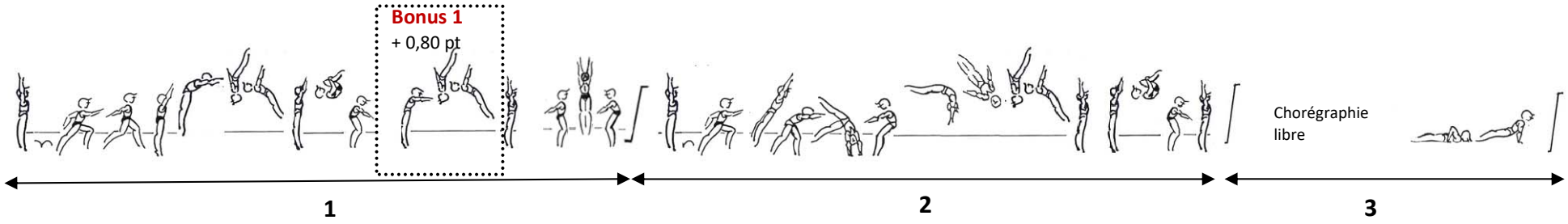
SOL — Mouvement 6

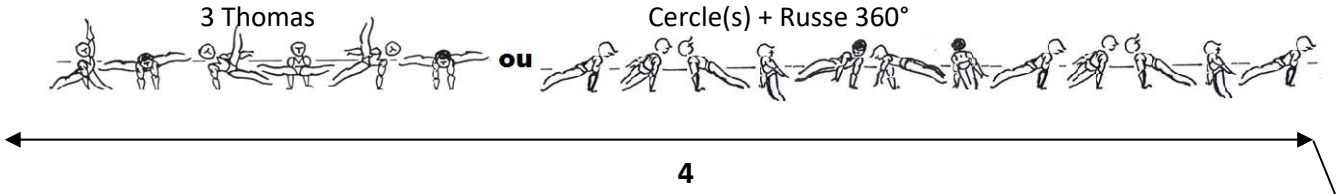
Valeur Technique : 8,5 points

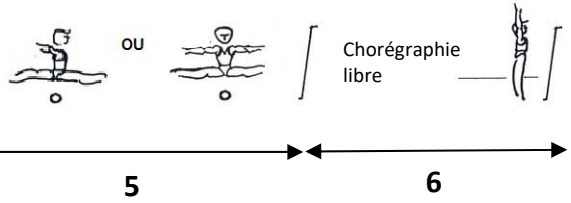
1	*Prise d'élan, salto avant tendu, // salto avant groupé à la station droite, // saut extension ½ tour. //*
ou **Bonus 1**	**Prise d'élan, salto avant tendu, // salto avant tendu à la station droite, // saut extension ½ tour. //** **(Bonus Performance évolutif + 0.80 point)**
2	Prise d'élan, rondade // tempo ½ tour // salto avant groupé à la station droite. //
3	**(Chorégraphie n°6-S3)** Passage chorégraphique libre pour arriver à l'appui facial. //
4	*3 cercles jambes écartées (3 Thomas), //* **ou:** *Cercle(s) + Russe 360°. //*
ou **Bonus 2**	**Cercle(s) jambes écartées à l'ATR avec valse, // ou: Cercle(s) + Russe 720°. //** **(Bonus Performance évolutif + 0.50 point)**
5	S'établir au grand écart facial ou antéropostérieur (tenu 2 secondes). //
6	**(Chorégraphie n°6-S5)** Passage chorégraphique libre à la station droite. //
7	Roulade arrière avec ½ tour sur un bras à l'ATR*, // rouler en avant, bras et jambes tendus à l'équerre écartée (tenue 2 secondes), monter à l'ATR* en force bras tendus, // valse avant ATR* (1/2 tour) s'abaisser à la station jambes tendues, saut extension avec un 7/9 de tour à gauche face à la diagonale. //
8	Prise d'élan, saut de mains deux pieds, // salto avant tendu avec un ½ tour (Barani tendu) à la station droite. //
9	**(Chorégraphie n°6-S8) :** Passage chorégraphique libre à la station droite. //
10	Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu avec une double vrille à la station droite. //

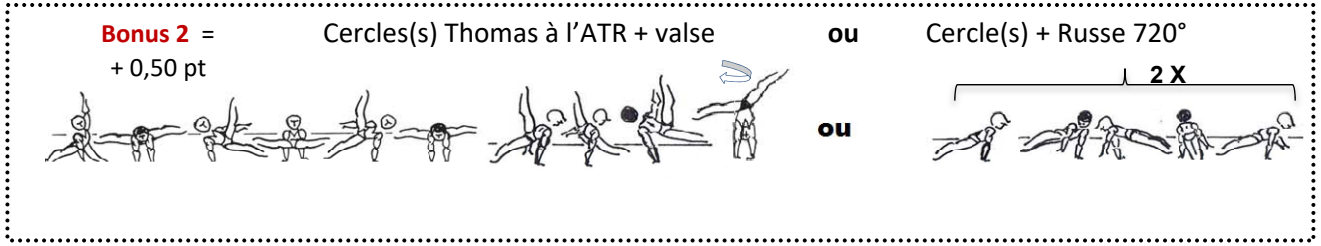
Valeur Technique : 8,5 points

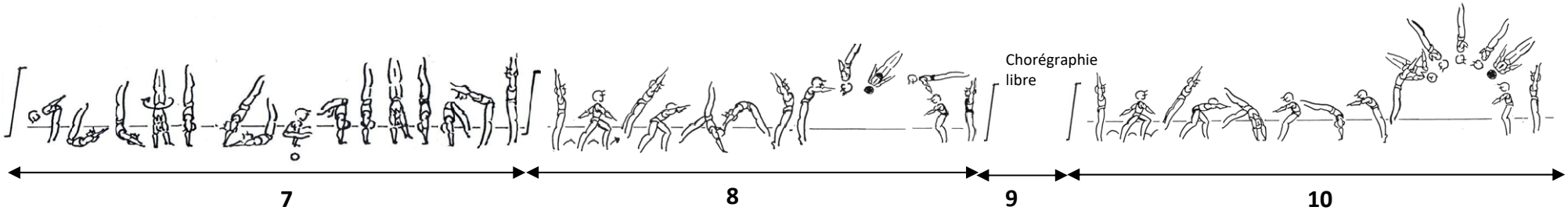












IMPOSÉS FFGym - CHEVAL D'ARÇONS

Matériel :

- Un cheval d'arçons aux normes FIG.
- Un tremplin est autorisé devant le cheval d'arçons.
- Un champignon, hauteur : 45 cm minimum du sol, tapis de 10 cm maximum.
- Il est recommandé de tracer un marquage en croix sur le champignon, pour le jugement des éléments. (marquage avec magnésie ou adhésif)

Contenu et règles spécifiques :

- **Chaque niveau est présenté par 1 mouvement en deux parties, à présenter l'une à la suite de l'autre :**
  - Pour la 1ère, sur le cheval d'arçons.
  - Pour la 2ème, sur le champignon pour les niveaux 1 à 5, sur le cheval d'arçons pour le niveau 6.
    - Pour les 2èmes parties des niveaux 1 à 3 sur le champignon : 2 passages sont autorisés (le meilleur passage est comptabilisé).
    - Pour les 2èmes parties des niveaux 4 à 6 : 1 seul passage, s'il y a une chute, pénalité de 1 point (Jury E) et poursuite du mouvement.
- Le mouvement doit être présenté comme le texte le précise. Cependant on peut intervertir en totalité les indications gauches par droites et inversement droites par gauches pour convenir aux particularités du gymnaste et/ou aux sens de rotation de ses cercles.
- Les éléments marqués d'un * ne sont pas pénalisés s'il y a un arrêt.

Début des mouvements :

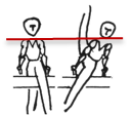
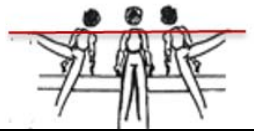
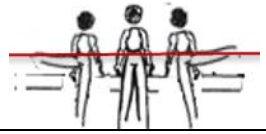
- Le gymnaste présente la 1ère partie puis la 2ème partie au signal du juge arbitre.
- **Mouvement 4 à 6 :**
  - Secteur 1 : sauter à l'appui avec un arrêt à l'appui, pénalité de 0,50 point.

Exigences techniques des balancés, faux ciseaux et ciseaux :

o Lors de l'exécution des balancés, des faux ciseaux et des ciseaux, le gymnaste doit présenter une ouverture marquée des jambes et une nette élévation des hanches.

➢ **Les pénalités appliquées lors des balancés, faux ciseaux et ciseaux :**

- **Pour les mouvements 1 à 4 :**

Pas de pénalité	Pénalité de 0,10 pt	Pénalité de 0.30 pt	Pénalité de 0,50 pt
Pied au-dessus de l'épaule	Pied à la hauteur des épaules	Pied au niveau de la hanche	Pied en dessous de la hanche
			

- **Pour les mouvements 5 et 6 :**

Pas de pénalité	Pénalité de 0,10 pt	Pénalité de 0.30 pt	Pénalité de 0,50 pt
Pied au-dessus de l'épaule	Pied au-dessus de l'épaule	Pied au niveau de la hanche	Pied en dessous de la hanche
Bassin à hauteur du coude	Bassin en dessous du coude	Bassin en dessous du coude	Bassin en dessous du coude

Exigences techniques des cercles :

o L'exécution des cercles serrés ou écartés, doit être effectuée avec une extension complète sans fermeture des hanches.

➢ **Les pénalités appliquées lors des cercles :**

Alignement Cercles sans flexion des hanches : corps aligné.	Fermeture du corps (pour chaque cercle)		
	0,10	**0,30**	
Amplitude Cercles avec angle bras tronc ouvert.	Manque d'ouverture bras tronc (pour chaque cercle)		
	0,10		
Déviation par rapport à la direction de départ La direction de l'appui est gardée durant le(s) cercle(s), sans rotation ou contre rotation.	Changement de direction (sur la globalité de l'exercice)		
	0,10 Jusqu'à 15°	**0,30** 16 à 30°	**0,50** 31 à 45°

Le Bonus Performance 1 (+ 0.50 point) des niveaux 1 à 3 est accordé :

- En fonction de l'ensemble des pénalités appliquées sur la **1ère partie du mouvement** sur le cheval d'arçons :

Moyenne des notes d'exécution jury E **sur la globalité du mouvement** (1ère partie)		
Entre	0 à 1,00 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,50 point	+ 0,20 point

Le Bonus Performance 2 (+ 0.80 point) des niveaux 1 et 2 est accordé :

- Sur la réalisation complète du ou des cercles demandés.
- En fonction de l'ensemble des pénalités appliquées sur la **2ème partie du mouvement** sur le champignon :

Moyenne des notes d'exécution jury E **sur la globalité des cercles** (2ème partie)		
Entre	0 à 1,00 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,80 point	+ 0,40 point

La bonification pour la sortie stabilisée sans faute de réception :

- La bonification ne s'applique que pour la 1ère partie du mouvement réalisé sur le cheval d'arçons.

Autres précisions :

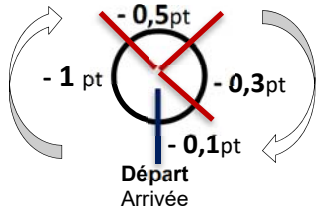
- Un cercle débute en appui facial et se termine à l'appui facial.
- Dans le texte, le cercle est défini par : « … ».
- Pas de pénalisation pour cercles supplémentaires.
- Mouvement 5 secteur 3 : les cercles sont divisés en deux éléments (2 cercles puis 3 cercles).

ÉVALUATIONS DES CERCLES au CHAMPIGNON des Mouvements 1 à 3 (2ème partie du mouvement) :

➢ **MOUVEMENT 1 :**

- **2 essais possibles autorisés pour réaliser 1 cercle :**
  - Exemple :
    - 1er essai : ¼ cercle.
    - 2ème essai : ½ cercle.
      - ➢ Déduction. - 0,50 point sur la note finale.

Évaluation du cercle suivant sa finition



➢ **MOUVEMENT 2 :**

- **2 essais possibles autorisés pour réaliser 5 cercles enchaînés en 2 blocs :**
  - ➢ Un 1er **bloc de 2 cercles**.
  - ➢ Un 2ème **bloc de 3 cercles**.
- Pour reconnaitre un bloc : il doit être composé obligatoirement de l'enchainement sans chute des 2 ou 3 cercles.
- Chacun des blocs a une valeur de **0,50 point**.
  - Exemple :
    - 1er essai : 1 cercle.
    - 2ème essai : 4 cercles.
      - ➢ Validation d'un bloc de 3 cercles : - 0,50 point sur la note finale.

➢ **MOUVEMENT 3 :**

- **2 essais possibles autorisés pour réaliser 15 cercles enchaînés en :**
  - ➢ **3 blocs de 5 cercles**.
- Pour reconnaitre un bloc : il doit être composé obligatoirement de l'enchainement sans chute de 5 cercles.
- Chacun des **blocs** a une valeur de **0,50 point**.
- Le **Bonus 2** des 5 Thomas doit être réalisé dans un des blocs.

  - Exemple 1 :
    - 1er essai : 8 cercles > reconnaissance d'un bloc.
    - 2ème essai : 10 cercles > validation de 2 blocs.
      - ➢ Pénalité de 0,50 point d'un bloc manquant sur la note finale.
  - Exemple 2 :
    - 1er essai : 5 cercles et 3 thomas > reconnaissance d'un bloc.
    - 2ème essai : 5 thomas et 2 cercles > validation du bloc Thomas.
      - ➢ Pénalité de 1 point de deux blocs manquants sur la note finale.
      - ➢ bonification de 0,50 point pour la réalisation des 5 Thomas.

ÉVALUATIONS DES CERCLES au CHAMPIGNON des Mouvements 4 et 5 (2ème partie du mouvement) :

➢ **MOUVEMENT 4 :**

- **Un seul passage autorisé.**
- **Le mouvement est composé de 9 cercles décomposés en trois blocs de 3 cercles. Il doit commencer et se terminer par 2 cercles minimum.**
  - Chaque bloc a une valeur de 0,50 point.
  - Pour reconnaitre le secteur, il doit être composé obligatoirement de l'enchainement sans chute de 3 cercles.
- **Bonus 2 : ½ pivot** : il doit être réalisé dans le premier ou deuxième secteur.

➢ **MOUVEMENT 5 :**

- **Un seul passage autorisé.**
- **Réalisation des 10 cercles en Cinq blocs comprenant :**
  - **1er bloc :** 2 cercles minimum.
  - **2ème bloc :** Stöckli A (en un cercle).
  - **3ème bloc** : 2 cercles minimum.
  - **4ème bloc** : 3 Thomas minimum. (ou **bonus 2 : ½ pivot dans 2 ou 3 Thomas**)
  - **5ème bloc** : 2 cercles minimum.
  - Chacun des **blocs** a une valeur de **0,50 point**.
- L'ordre peut être inversé entre le stöckli A et les 3 thomas (ou Bonus 2).

CHEVAL D'ARÇONS Mouvement 1

Valeur Technique : 1 point

1ère partie sur cheval d'arçons

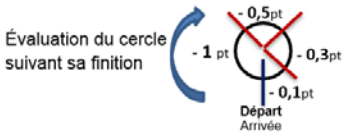
Secteur	Texte
1	*De la station faciale latérale, main gauche sur le cuir et la main droite sur arçon gauche, sauter à l'appui *, transport latéral à droite, main gauche sur arçon gauche, puis main droite sur arçon droit à l'appui facial latéral*, //*
Variante	**De la station faciale latérale sauter à l'appui facial*,** // (**variante - 0,50 point**)
2	Balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // **(2 balancés)**
3	Balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // **(2 balancés)**
4	Venir à l'appui facial*, engager les deux jambes, fléchies et serrées, en avant entre les bras à l'appui dorsal* jambes tendues et serrées, // dégager les deux jambes, fléchies et serrées, entre les bras à l'appui facial* jambes tendues et serrées, //
5	Réception à la station faciale latérale. //
Bonus 1	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution sur la globalité du mouvement. (Secteurs 1 à 5)** (**Bonus Performance évolutif + 0,50 point**)

Pas de pénalité	Pénalité de 0,1 pt	Pénalité de 0.3 pt	Pénalité de 0,5 pt
Pied au-dessus de l'épaule	Pied à la hauteur des épaules	Pied au niveau de la hanche	Pied en dessous de la hanche

Moyenne des notes d'exécution jury E **sur la globalité du mouvement**		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,5 point	+ 0,2 point

2ème partie sur champignon

6	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » et réception à la station faciale. // (1 Cercle)
Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution sur la globalité du cercle. (Secteur 6)** (**Bonus Performance évolutif + 0,80 point**)



Alignement Cercles sans flexion des hanches : corps aligné.	Fermeture du corps (Pour chaque cercle)		
	0,1	0,3	
Amplitude Cercles avec angle bras tronc ouvert	Manque d'ouverture bras tronc (Pour chaque cercle)		
	0,1		
Déviation par rapport à la direction de départ La direction de l'appui est gardée durant le(s) cercle(s), sans rotation ou contre rotation.	Changement de direction (sur la globalité de l'exercice)		
	0,1 Jusqu'à 15°	0,3 16 à 30°	0,5 31 à 45°

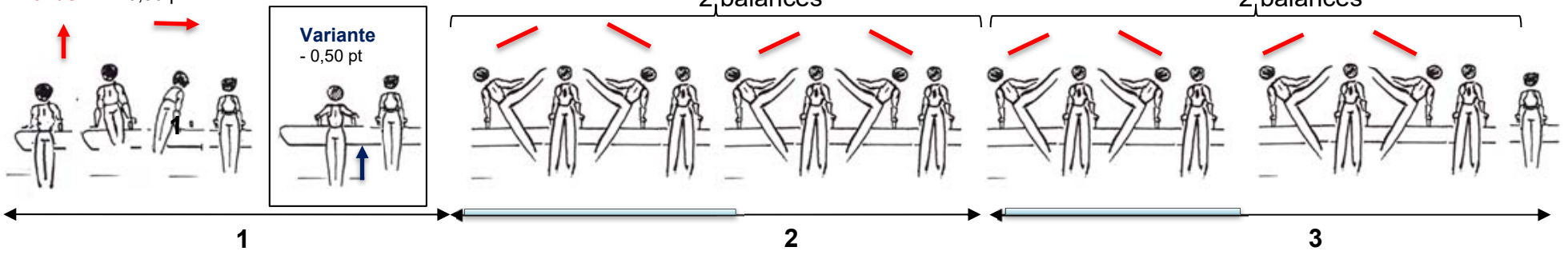
Moyenne des notes d'exécution jury E **sur la globalité des cercles**		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,8 point	+ 0,4 point

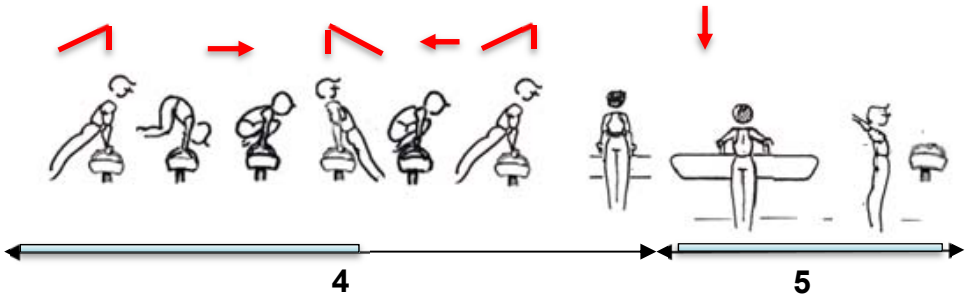
CHEVAL D'ARÇONS — Mouvement 1

Valeur Technique : 1 point

1ère Partie

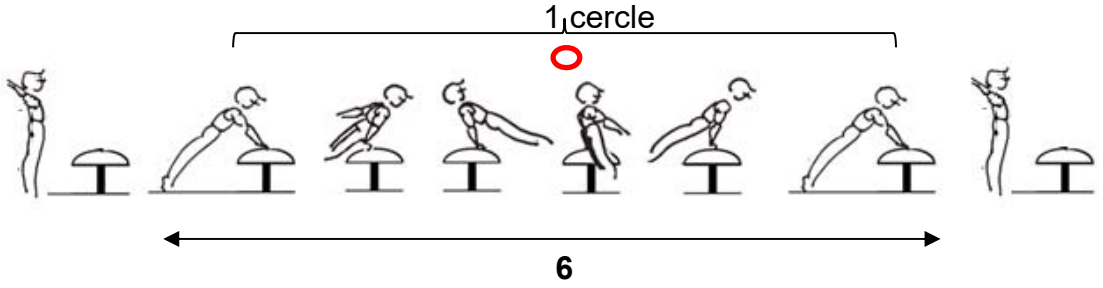
Bonus 1 : + 0,50 pt





2ème Partie

Bonus 2 : + 0,80 pt

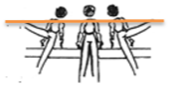


CHEVAL D'ARÇONS Mouvement 2

Valeur Technique : 2,50 points

1ère partie sur cheval d'arçons

1	De la station faciale latérale, sauter à l'appui*, // balancer à droite, balancer à gauche, // balancer à droite, balancer à gauche, // **(2 balancés)**
2	Balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, //
3	Balancer à gauche, balancer à droite **(1 balancé)**, // balancer à gauche, balancer à droite en dégageant la jambe droite sous main droite, //
4	Balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, //
5	Balancer à droite, balancer à gauche, // balancer à droite, balancer à gauche, // **(2 balancés)**
6	*Balancer à droite, en passant jambe gauche sous main droite, réception à la station faciale. //* **(faux ciseaux avant à droite)**
Variante	**Balancer à droite, en engageant la jambe droite sous main droite et ¼ à gauche, réception à la station costale devant le cheval main gauche sur arçon gauche. //** (**variante - 0, 50 point**)
Bonus 1	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution sur la globalité du mouvement. (Secteurs 1 à 6)** (**Bonus Performance évolutif + 0,50 point**)

Pas de pénalité	Pénalité de 0,1 pt	Pénalité de 0.3 pt	Pénalité de 0,5 pt
Pied au-dessus de l'épaule	Pied à la hauteur des épaules	Pied au niveau de la hanche	Pied en dessous de la hanche
			

Moyenne des notes d'exécution jury E **sur la globalité du mouvement**		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,5 point	+ 0,2 point

2ème partie sur champignon : **(5 cercles en 2 blocs : le 1er en 2 Cercles et le 2ème en 3 cercles).**

7	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », // (2 cercles)
8	« sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite » (3 cercles), réception à la station faciale. //
Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution sur la globalité des cercles. (Secteurs 7 et 8)** (**Bonus Performance évolutif + 0,80 point**)

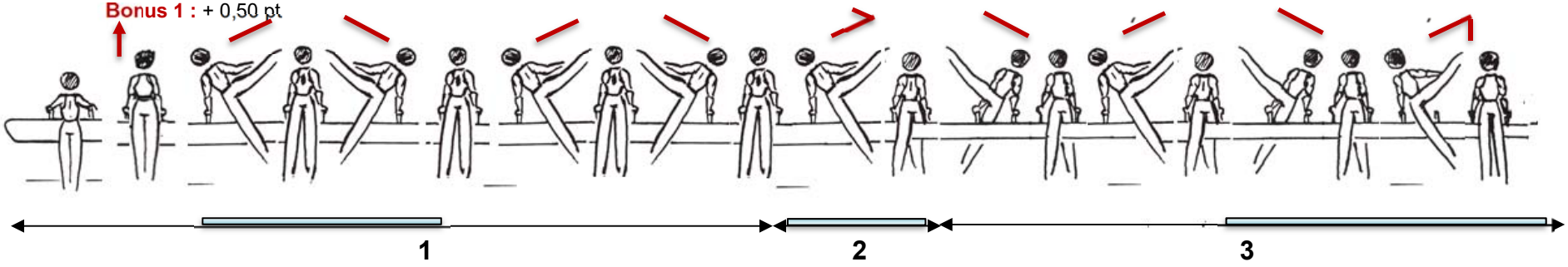
Alignement Cercles sans flexion des hanches : corps aligné.	Fermeture du corps (Pour chaque cercle)		
	0,1	**0,3**	
Amplitude Cercles avec angle bras tronc ouvert	Manque d'ouverture bras tronc (Pour chaque cercle)		
	0,1		
Déviation par rapport à la direction de départ La direction de l'appui est gardée durant le(s) cercle(s), sans rotation ou contre rotation.	Changement de direction (sur la globalité de l'exercice)		
	0,1 Jusqu'à 15°	**0,3** 16 à 30°	**0,5** 31 à 45°

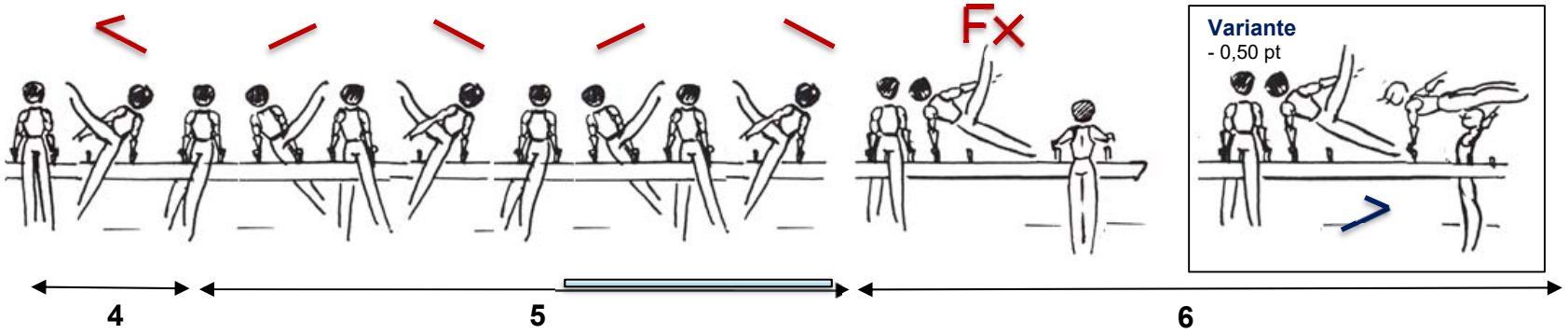
Moyenne des notes d'exécution jury E **sur la globalité des cercles**		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,8 point	+ 0,4 point

Valeur Technique : 2,50 points

1ère Partie

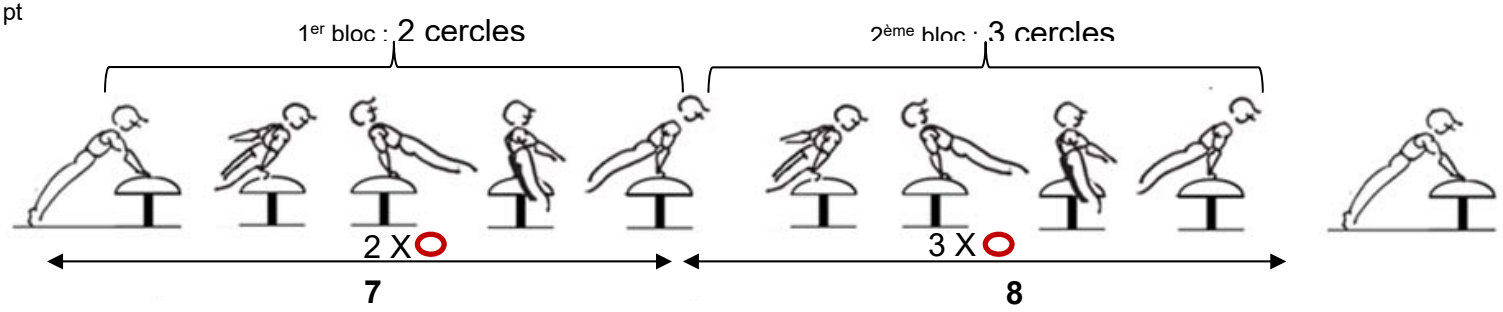
Bonus 1 : + 0,50 pt





2ème Partie

Bonus 2 : + 0,80 pt



CHEVAL D'ARÇONS Mouvement 3

Valeur Technique : 4,00 points

1ère partie sur cheval d'arçons

1	De la station faciale latérale, sauter à l'appui*, // balancer à droite, balancer à gauche, // **(1 balancé)**
2	Balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, //
3	Balancer à gauche, balancer à droite, // balancer à gauche en dégageant la jambe droite sous main gauche, // **(faux ciseaux avant à gauche)**
4	Balancer à droite, balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, //
5	Balancer à droite, balancer à gauche, // balancer à droite, balancer à gauche, // **(2 balancés)**
6	Balancer à droite en dégageant la jambe gauche sous main droite avec un ¼ de tour à gauche à la station costale latérale, main droite sur arçon gauche. // **(faux ciseaux avant à droite)**
Bonus 1	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution sur la globalité du mouvement. (Secteurs 1 à 6)** (**Bonus Performance évolutif + 0,50 point**)

Pas de pénalité	Pénalité de 0,1 pt	Pénalité de 0.3 pt	Pénalité de 0,5 pt
Pied au-dessus de l'épaule	Pied à la hauteur des épaules	Pied au niveau de la hanche	Pied en dessous de la hanche

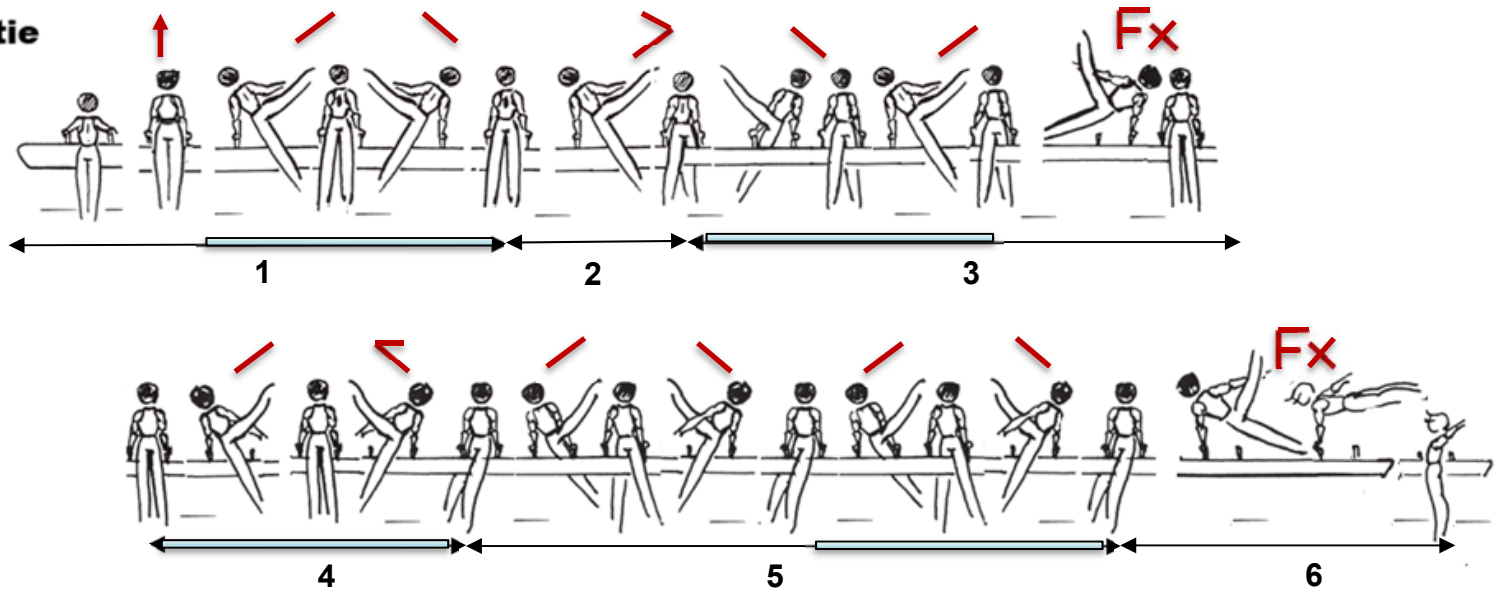
Moyenne des notes d'exécution jury E **sur la globalité du mouvement**		
Entre	0 à 1 point	> 1 à 1,50 point
Bonification	+ 0,5 point	+ 0,2 point

2ème partie sur champignon (**15 Cercles à enchaîner en 3 blocs de 5 cercles).**

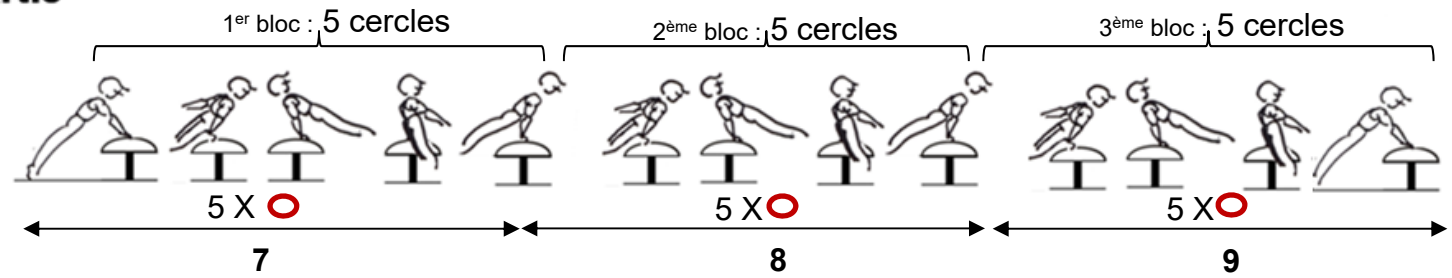
7	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // **(5 cercles)**
8	« sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // **(5 cercles)**
9	« sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », **(5 cercles)** réception à la station faciale. //
ou Bonus 2	**Intégrer 5 cercles jambes écartées à la place d'un bloc de cercles jambes serrées // (5 cercles Thomas)** (**Bonus Performance de remplacement + 0,80 point**)

Valeur Technique : 4,00 points

1ère Partie



2ème Partie



Bonus 2 : 5 Thomas à la place d'un des blocs
+ 0,80 pt

5 X T

CHEVAL D'ARÇONS Mouvement 4

Valeur Technique : 3 points

1ère partie sur cheval d'arçons

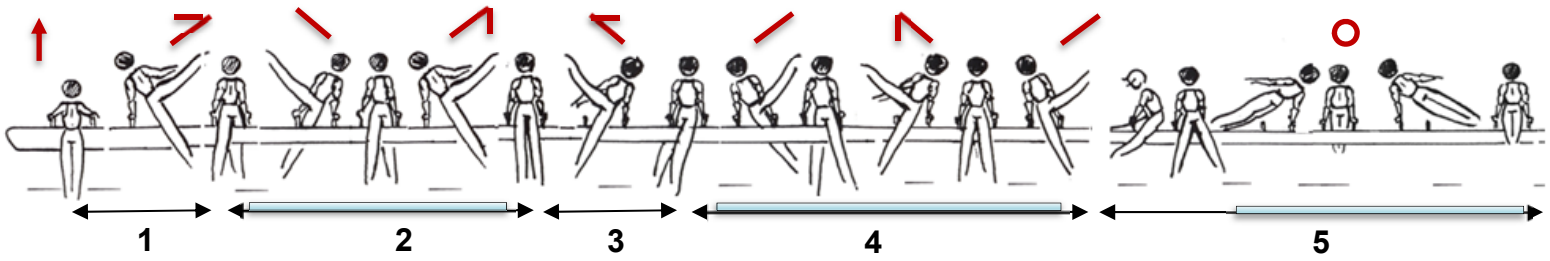
1	De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, //
2	Balancer à gauche, balancer à droite en dégageant la jambe droite sous main droite, //
3	Balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, //
4	Balancer à droite, balancer à gauche pour dégager la jambe gauche sous main gauche, //
5	Balancer à droite à l'appui cavalier* sur arçon droit, // prise d'élan, passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite », (**1 cercle**) //
Bonus 1	**« sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite, (2 cercles) //** (**Bonus Performance supplémentaire + 0,5 point**)
6	*« sous main gauche, sous main droite (1 cercle) et sortie avec ¼ de tour intérieur à gauche, réception à la station costale latérale, main droite sur arçon gauche. //*
Variante	**« sous main gauche et sortie avec ¼ de tour intérieur à gauche, réception à la station costale latérale, main gauche sur arçon gauche //** **(Variante - 0,50 point)**

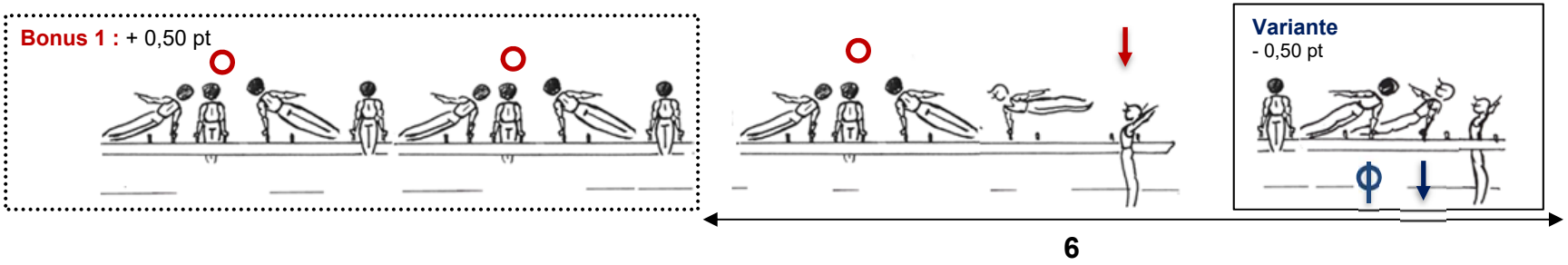
2ème partie sur champignon : 9 cercles (3 blocs : 1er en 3 cercles, 2ème en 3 cercles et 3ème en 3 cercles)

7	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », (**3 cercles**) //
8	« sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », (**3 cercles**) //
9	« sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », (**3 cercles**) et réception à la station faciale. //
Bonus 2	**½ pivot**: doit être réalisé dans le secteur **7** **ou** le secteur **8** (en 3 cercles maximum) (**Bonus Performance de remplacement + 0,80 point**)
	La 2ème partie doit commencer et se terminer par deux cercles.

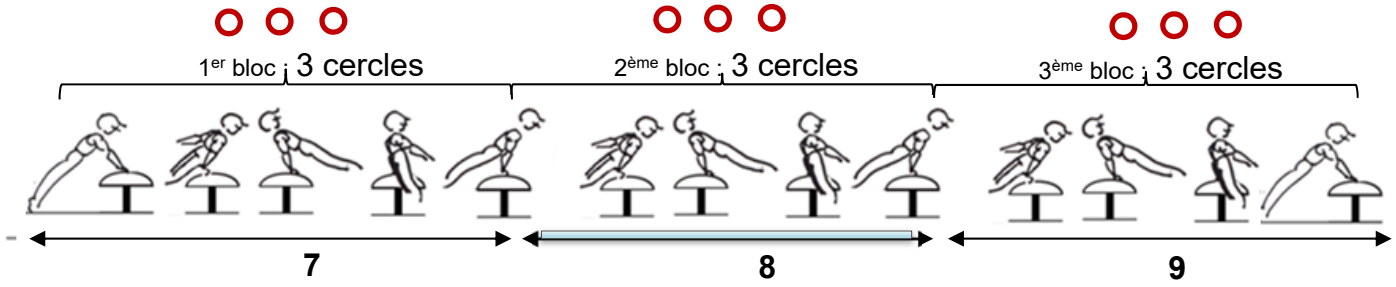
Valeur Technique : 3 points

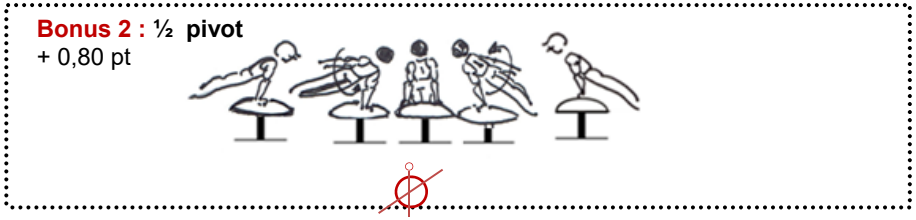
1ère Partie





2ème Partie





CHEVAL D'ARÇONS Mouvement 5

Valeur Technique : 6.00pts

1ère partie sur cheval d'arçons

1	De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, balancer à droite, faux ciseaux avant à droite, //
2	Balancer à gauche, // balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, balancer à gauche, faux ciseaux avant à gauche, //
3	Balancer à droite à l'appui cavalier sur arçon droit, prise d'élan //, en passant les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous mains droite », // **(2 cercles)**
4	« sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous mains droite », « sous main gauche, sous main droite », // **(3 cercles)**
5	Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite » avec transport avant à l'appui latéral à gauche (main gauche et main droite sur arçon gauche) passer les 2 jambes au-dessus du cheval à l'appui dorsal latéral, main droite sur arçon gauche, main gauche sur le cuir, passer les 2 jambes sous main droite, // (**Transport latéral avant à gauche à l'appui latéral**)
6	Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // « sous main gauche, sous main droite », // **(2 cercles)**
7	« sous main gauche , sous main droite avec ¼ de tour en costal AR pour venir à l'appui facial transversal», // **(Cercle avec ¼ de tour en costal arrière)**
8	Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // « sous main gauche, sous main droite », // **(2 cercles en appui transversal facial)**
9	*Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite » et sortie avec costal allemand à la station costale latérale.* // **(1 cercle en appui transversal facial et costal allemand)**
ou **Bonus 1**	**De l'appui facial transversal, passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // passer les 2 jambes sous main gauche et stöckli A à la position transversale dorsale, passer les jambes « sous main gauche, sous main droite » (1 cercle en appui transversal dorsal), réception à la station costale latérale. // (Bonus Performance supplémentaire + 0.80 point)**
Bonus 2	**De la position transversale dorsale, passer les jambes « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite » // (2 cercles en appui transversal dorsal : élément supplémentaire de + 0.50 point)**

Pas de pénalité	Pénalité de 0,1 pt	Pénalité de 0.3 pt	Pénalité de 0,5 pt
Pied au-dessus de l'épaule	Pied au-dessus de l'épaule	Pied au niveau de la hanche	Pied en dessous de la hanche
Bassin à hauteur du coude	Bassin en dessous du coude	Bassin en dessous du coude	Bassin en dessous du coude

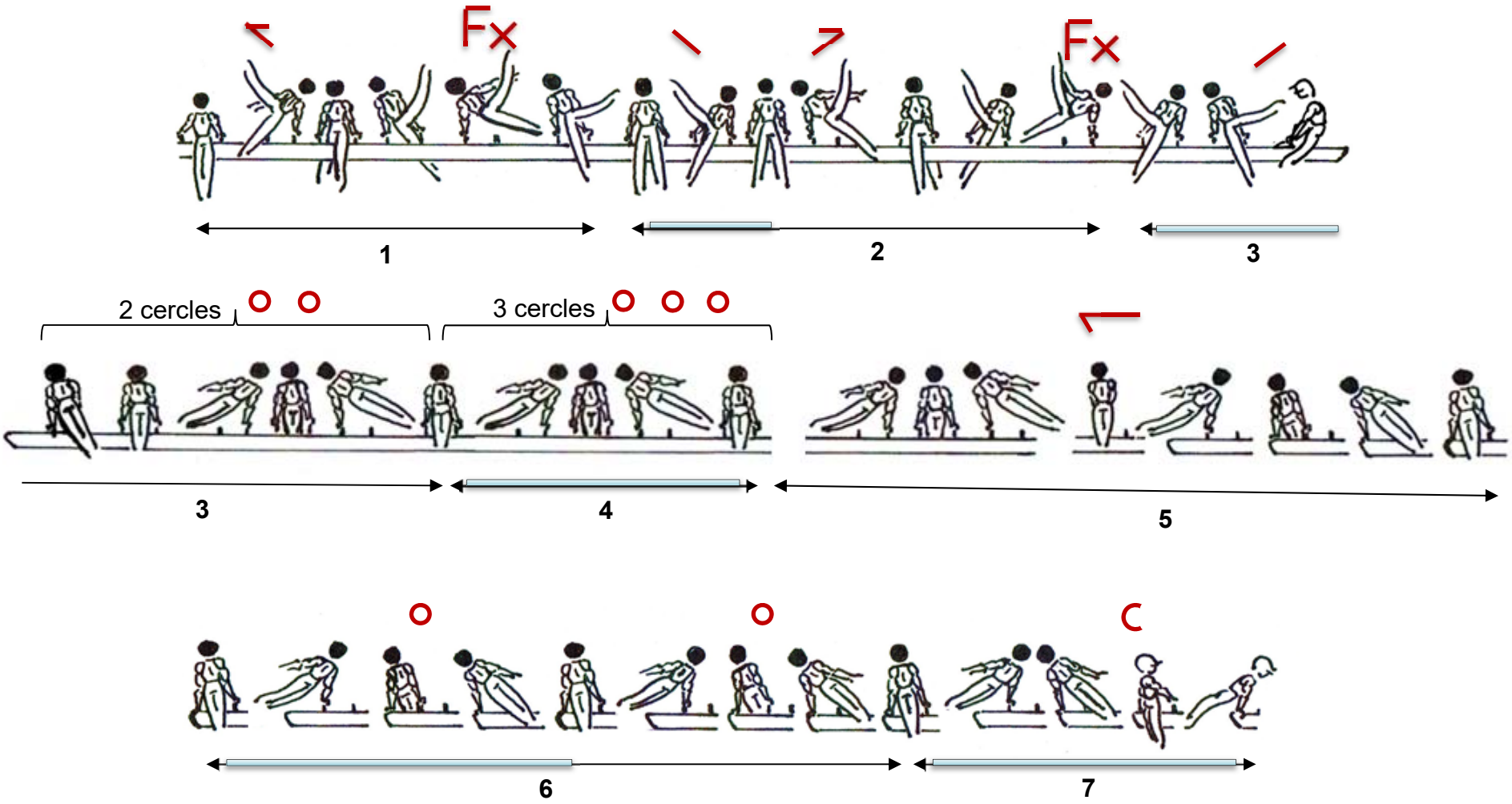
Valeur Technique : 6.00pts

2ème partie sur champignon **(5 blocs : 1er en 2 cercles, 2ème Stöckli A, 3ème en 2 cercles, 4ème bloc 3 Thomas et 5ème bloc en 2 cercles)**

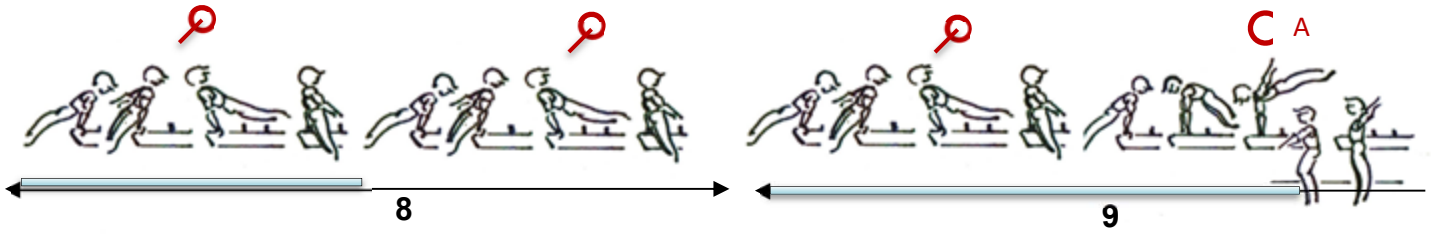
10	De l'appui facial passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // **(2 cercles)**
11	Stöckli A, //
12	Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // **(2 cercles)**
13	*Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite »,* // **(3 Thomas)**
ou Bonus 3	**½ pivot dans les cercles thomas, //** (**Bonus Performance évolutif + 0,50 point**)
14	Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », // **(2 cercles)**
	La série doit commencer et se terminer par deux cercles. Il faut présenter 2 cercles minimum entre le stöckli A et les Thomas. Le Stöckli A et les Thomas peuvent être inversés.

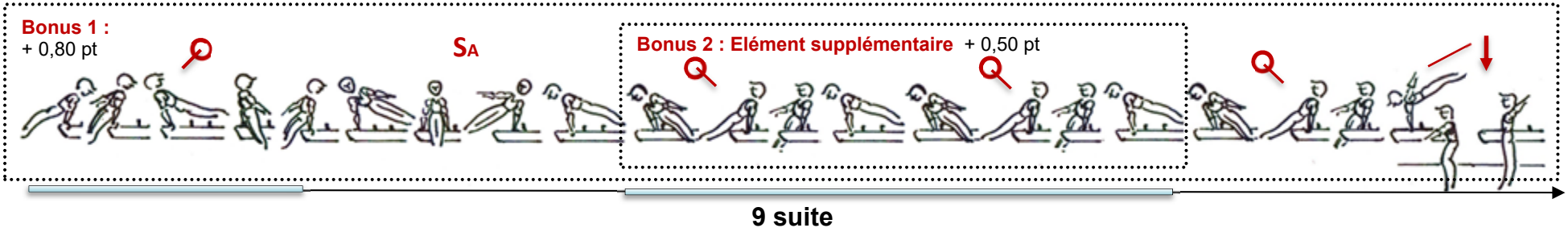
Valeur Technique : 6.00pts

1ère Partie

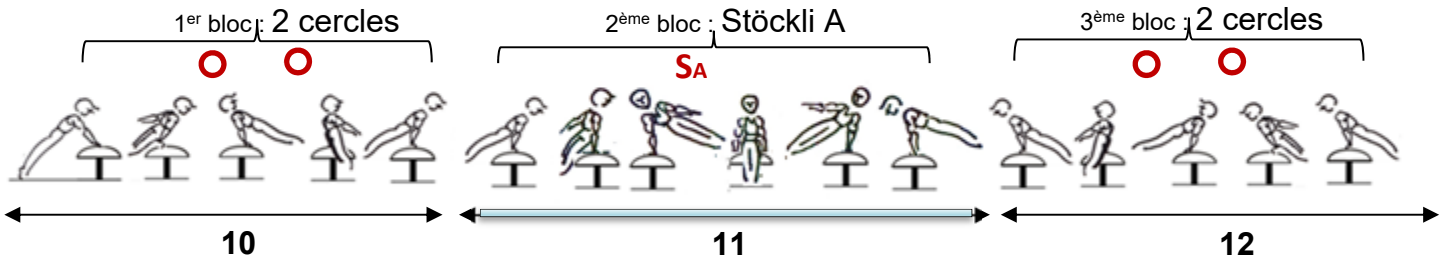


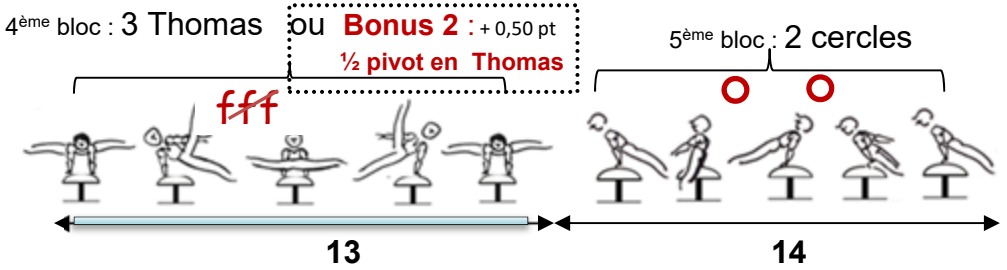
Valeur Technique : 6.00pts





2ème Partie





CHEVAL D'ARÇONS Mouvement 6

Valeur Technique : 8,50 points

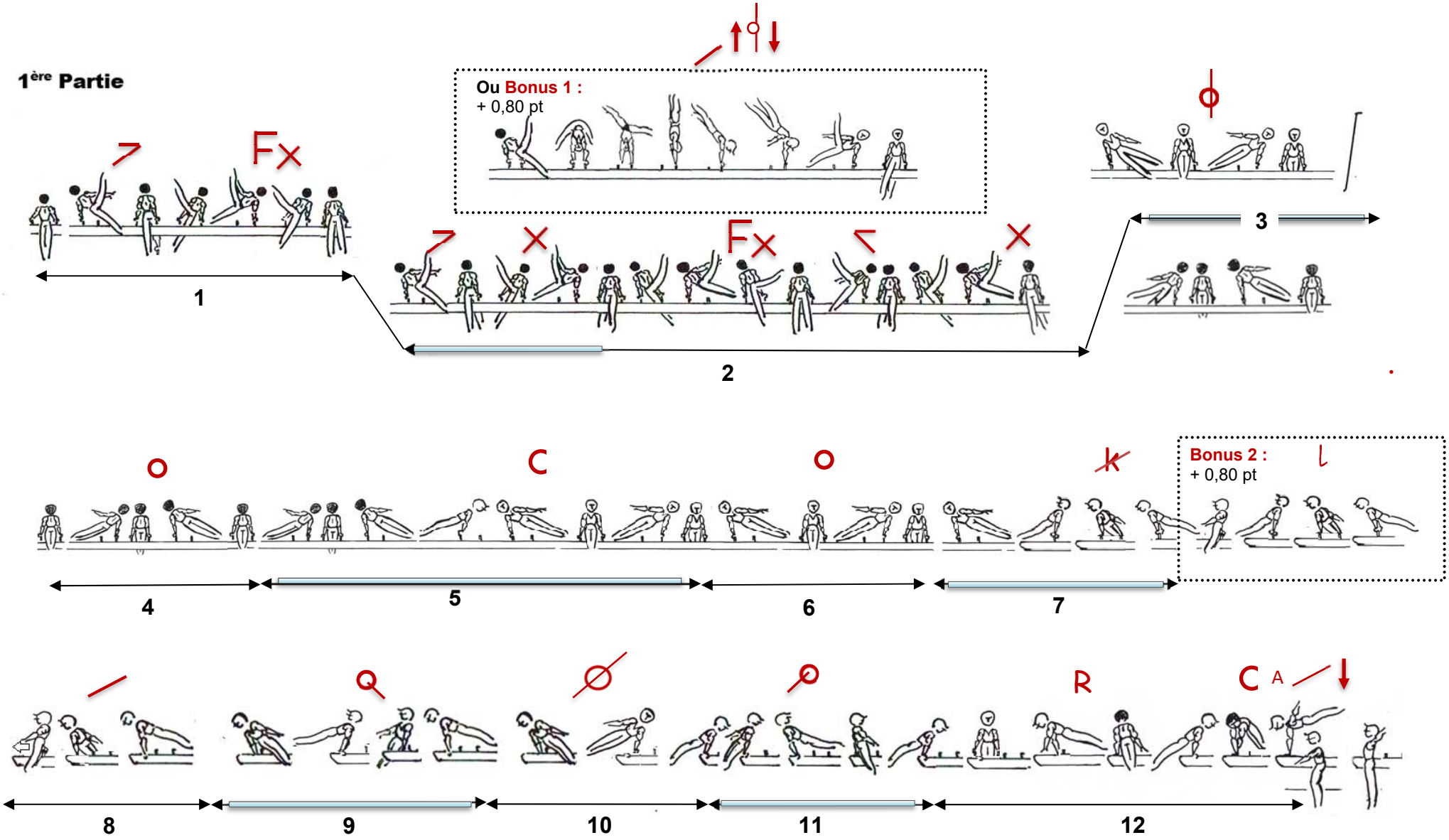
1ère partie sur cheval d'arçons

1	De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer en appui facial à droite en engageant la jambe droite sous main droite, balancer en appui cavalier à gauche, faux ciseaux avant à gauche, //
2	*Balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, balancer à gauche, ciseaux avant à gauche, // balancer à droite, faux ciseaux avant à droite,* // *Balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, balancer à droite, ciseaux avant à droite,* //
ou Bonus 1	**Balancer à droite au placement du dos à l'appui tendu renversé jambes écartées, avec ¼ tour sur 1 arçon à droite et par ¼ de tour engager la jambe droite, //** (**Bonus Performance de remplacement + 0,80 point**)
3	Balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche et passer les deux jambes sous main droite, //
4	Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite », // (**1 cercle**)
5	Tchèque dorsal, //
6	Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite », // (**1 cercle**)
7	Passer dorsal avant avec ¼ de tour à l'appui transversal les deux mains sur arçon droit, //
Bonus 2	**Sur l'arçon en appui transversal, passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite », //** (**1 cercle en transversal sur l'arçon**) (**Bonus Performance supplémentaire + 0,80 point**)
8	Transport transversal 1/3 en avant à l'appui dorsal transversal sur l'extrémité, //1
9	Passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite, // **(1 cercle en appui transversal dorsal)**
10	½ pivot // (**1/2 boucle en 1 ou 2 cercles**) à l'appui facial transversal, //
11	Passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite », // **(1 cercle en appui transversal facial)**
12	De l'appui transversal facial, facial russe avec 360°, et sortie avec costal allemand à la station costale latérale. //

2ème partie sur cheval d'arçons

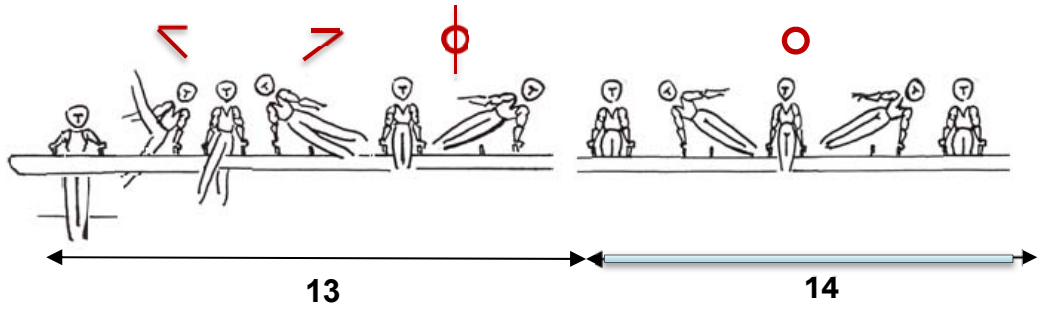
13	De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche et passer les deux jambes serrées sous main droite, //
14	Passer les deux jambes **serrées** « sous main gauche, sous-main droite » // **(1 cercle)**
15	Passer les deux jambes **écartées** « sous main gauche, sous-main droite » // **(1 cercles Thomas)**
16	Passer les deux jambes **écartées** « sous main gauche, sous-main droite » // **(1 cercles Thomas)**
17	Passer les deux jambes **écartées** « sous main gauche, sous-main droite » // **(1 cercles Thomas)**
18	*Passer les deux jambes **écartées** « sous main gauche, sous-main droite », et poser la main droite entre les arçons et sortie faciale jambes écartées puis serrées par-dessus l'arçon en effectuant un ¼ de tour à droite réception à la station costale latérale*. // **(Cercles Thomas, sortie costale)** **(Au 4ème cercle Thomas, sortie costale)**
ou **Bonus 3**	***Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite »*, sortie par l'appui renversé jambes écartées puis serrées par-dessus le cheval d'arçons en effectuant un ¼ de tour à droite réception à la station costale latérale. // (Cercles Thomas, sortie costale ATR)** (**Bonus Performance évolutif + 0,50 point)**

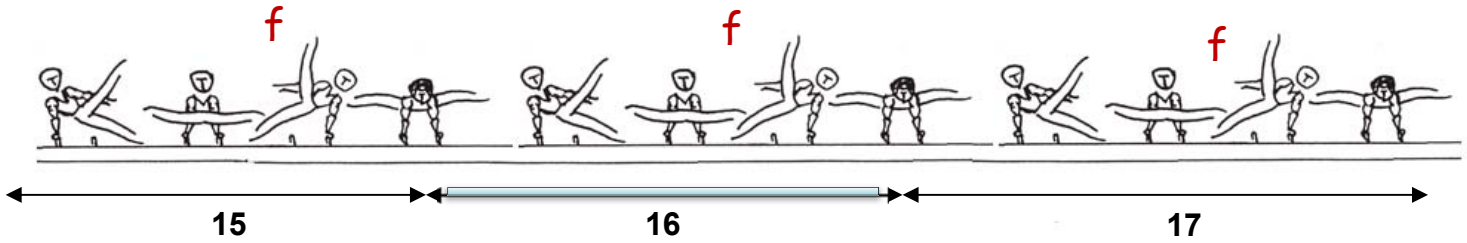
Valeur Technique : 8,50 points

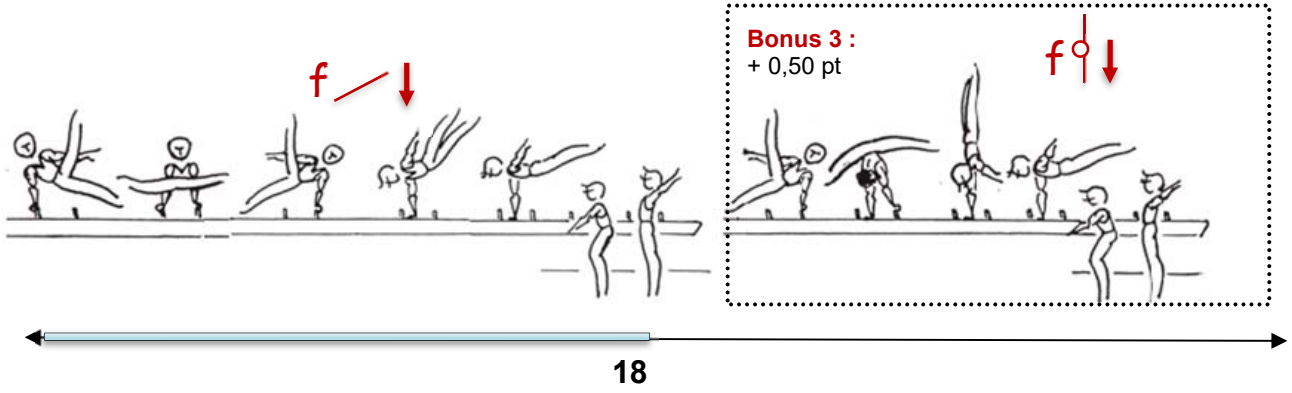


Valeur Technique : 8,50 points

2ème Partie







IMPOSÉS FFGym - ANNEAUX

Contenu et règles spécifiques :

- Tous les éléments doivent être réalisés bras tendus, sauf mention contraire.
- Les éléments marqués d'un * ne sont pas pénalisés si il y a un arrêt.
- L'exécution correcte des éléments d'appuis, d'équerre et d'ATR doivent être réalisés :
  - o Bras tendus et anneaux parallèles
  - o Coudes et épaules qui ne touchent pas les câbles

  } **Si pénalité d'au moins 0,3 : non reconnaissance de l'élément** (Jury D)

Les éléments d'élan :

- La hauteur est précisée pour chaque niveau par des « **EXIGENCES SPÉCIFIQUES** » :
- Un balancé est considéré comme : **un élancé vers l'arrière et l'avant**
- Mouvements 1 à 4 :
  - ➢ 5 balancés sont demandés.
  - ➢ Le premier balancé préparatoire faisant suite à la prise d'élan n'est pas pris en compte pour les exigences spécifiques.
  - ➢ Les quatre balancés suivant sont évalués par rapport aux exigences spécifiques et peuvent bénéficier du bonus 2 Performance.

Le bonus Performance 2 :

- **Mouvements 1 à 4** : Il est accordé suivant l'exécution des balancés au regard des exigences spécifiques du niveau réalisé :

Moyenne des notes d'exécution du jury E (**sur les 4 balancés concernés en gras et en rouge**)		
Entre	0 à 0,40 point	> 0,40 à 0,8 point
Bonification	+ 0,80 pt	+ 0,40 pt

Les ATR :

- Mouvements 4 (S-3) et 5 (S-5) : Appui renversé avec bras fléchis : pas de déduction pour le léger contact avec les câbles.
- Mouvement 5, mouvement de référence: l'appui des pieds dans les câbles est obligatoirement à l'intérieur. Si l'appui des pieds est à l'extérieur des câbles : **Non reconnaissance de l'élément** (Jury D).

Le simultané du mouvement 4 :

- Le gymnaste est monté à l'appui par l'entraineur : pénalité 0.50 pt pour élément non présenté (pas de pénalité pour aide de l'entraineur).
- Le gymnaste tente le simultané puis l'entraineur le monte à l'appui : pénalité 0.50 pt pour non reconnaissance et 0.50 pt pour aide de l'entraineur

Autres précisions :

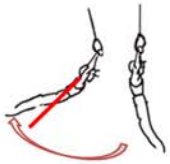
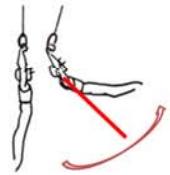
- **Mouvement 5 : Sortie double arrière avec ouverture avant la réception :**
  - o Le **bonus performance 2** est accordé si : aucune faute pour extension insuffisante avant la réception. (Code FIG Art 9.1.15 page 31 & 35)
- **Mouvement 6 : Sortie double arrière en puck :**
  - o Si contact des mains avec les membres inférieurs : Non reconnaissance de l'élément.

ANNEAUX — Mouvement 1

Valeur Technique : 1 point — **(Mouvement réalisé avec sangles)**

1	De la suspension tendue, s'élever par traction des bras corps droit, les épaules à hauteur des anneaux, position marquée*. Redescendre lentement à la suspension bras et corps tendu, //
2	*S'élever, sans élan, bras tendus et corps groupé à la suspension mi renversée* groupée, puis carpé jambes tendues, //*
ou Variante	**Elancer vers l'avant, balancer vers l'arrière et vers l'avant pour élever le corps groupé, bras tendus, à la suspension mi renversée* groupée, puis carpé**, // (**Variante - 0,50 point**)
Bonus 1	**De la suspension mi renversée, descendre lentement à la suspension dorsale* corps tendu, remonter à la suspension mi renversée* carpé, //** (**Bonus performance supplémentaire + 0,50 point**)
3	Venir à la suspension renversée corps tendu*, // et prise d'élan vers l'avant, //
4	*Balancé « préparatoire » en arrière et en avant*, // (non évalué pour l'amplitude)
5	Balancer en arrière et en avant, //
6	Balancer en arrière et en avant, //
7	Balancer en arrière et en avant, //
8	Balancer en arrière et en avant, // et arrêt par l'entraîneur.
Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 5 à 8 au regard des « EXIGENCES SPECIFIQUES » ci-dessous :** (**Bonus performance évolutif jusqu'à + 0,80 point, voir tableau de présentation**)

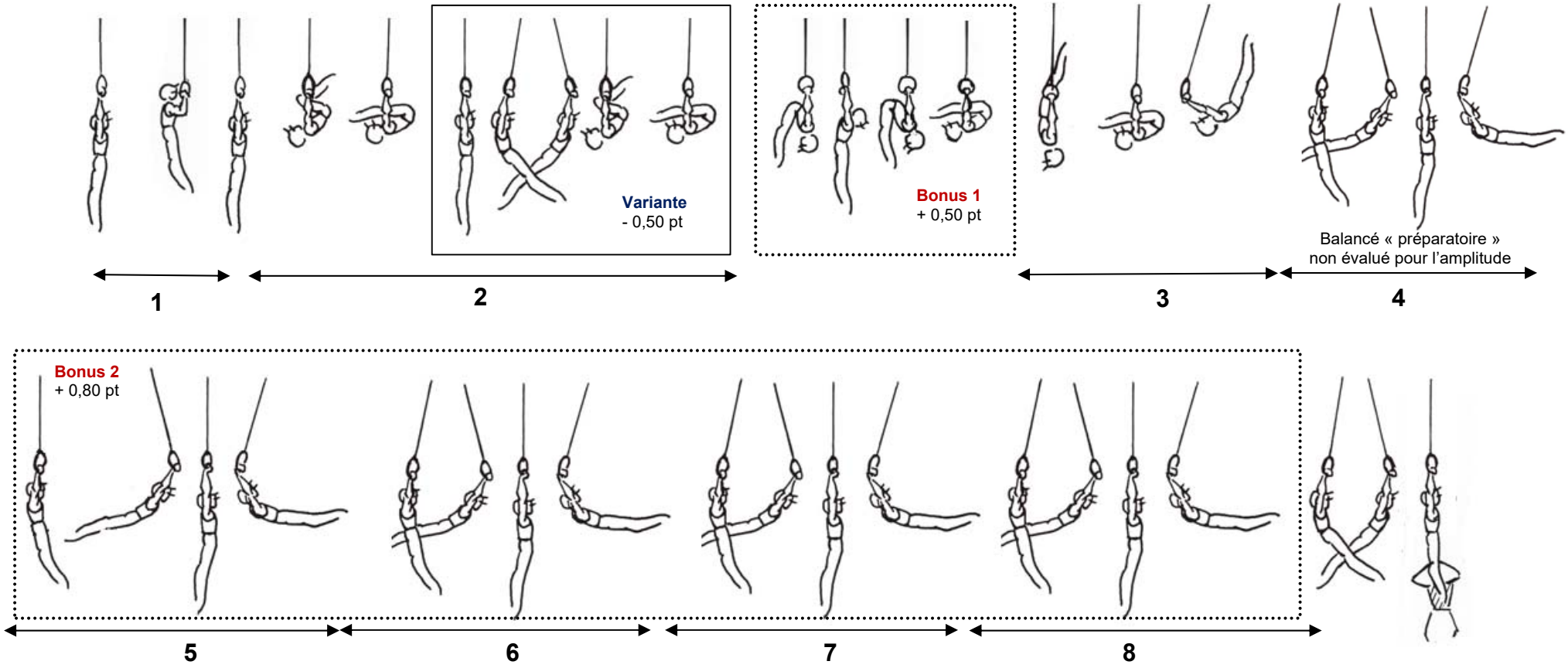
EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 1

vers l'arrière		vers l'avant	
Bassin à 45° sous l'horizontale		Bassin à 45° sous l'horizontale	
Corps gainé en courbe arrière		Corps gainé en courbe avant	
Anneaux ouverts		Bras tendus	
Epaules basses, les oreilles en contact des bras		Epaules basses, les oreilles en contact des bras	

ANNEAUX — Mouvement 1

Valeur Technique : 1 point

(Mouvement réalisé avec sangles)

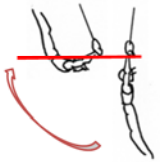
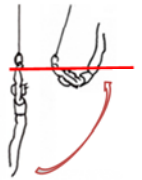


ANNEAUX — Mouvement 2

Valeur Technique : 2,5 points — **(Mouvement réalisé avec sangles)**

1	De la suspension tendue, traction des bras pour élever le corps tendu, les épaules à hauteur des anneaux (tenue 2 secondes), //
2	*De la position traction, se renverser, corps groupé à la suspension mi renversée corps carpé*, //*
ou Variante	**Redescendre lentement à la suspension bras et corps tendu et s'élever, sans élan, bras tendus et corps groupé à la suspension mi renversée* groupée, puis carpé jambes tendues, //** (**Variante - 0,50 point**)
ou Bonus 1	**De la position traction, se renverser, corps carpé à la suspension mi renversée*, //** (**Bonus performance évolutif + 0,50 point**)
3	Descendre lentement en arrière à la suspension dorsale corps tendu 2 secondes, remonter à la suspension mi renversée corps carpé, //
4	Venir à la suspension renversée corps tendu* // et prise d'élan vers l'avant, //
5	*Balancé « préparatoire » en arrière et en avant*, // (non évalué pour l'amplitude)
6	Balancer en arrière et en avant, //
7	Balancer en arrière et en avant, //
8	Balancer en arrière et en avant, //
9	Balancer en arrière et en avant, // et arrêt par l'entraîneur.
Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 6 à 9 au regard des « EXIGENCES SPECIFIQUES » ci-dessous :** (**Bonus performance évolutif jusqu'à + 0,80 point, voir tableau de présentation**)

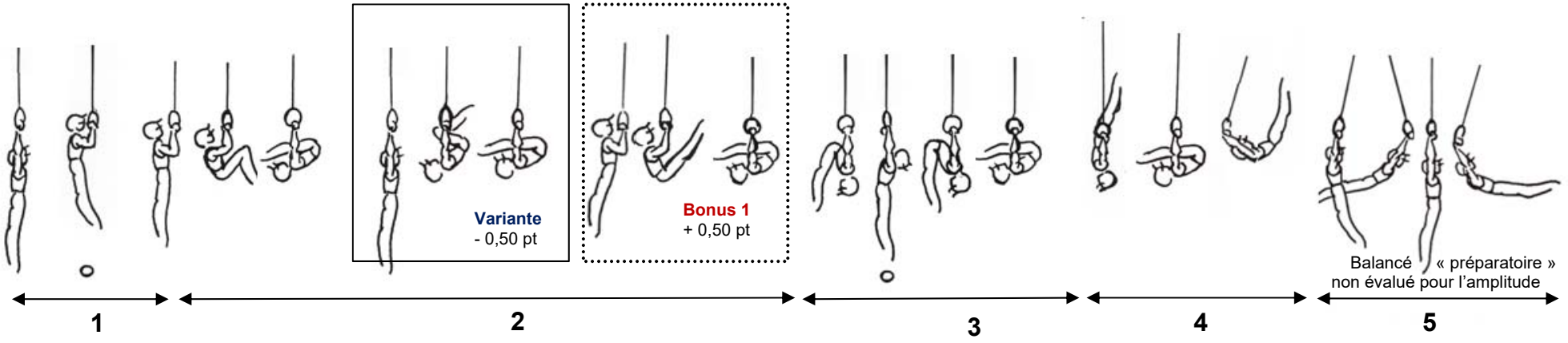
EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 2

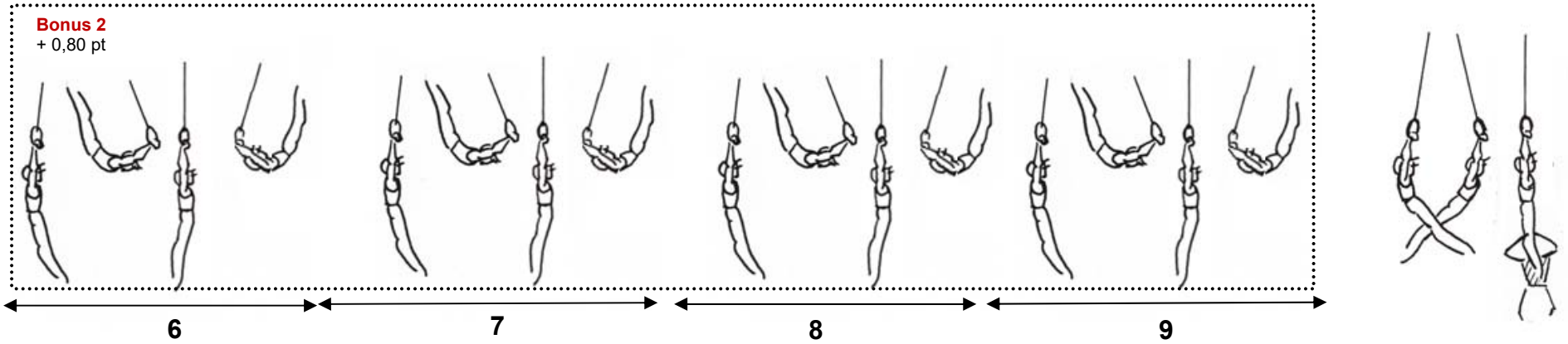
vers l'arrière		vers l'avant	
Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé en courbe arrière Anneaux ouverts Epaules basses, les oreilles en contact des bras		Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé et renversé en courbe avant Bras tendus Les oreilles en contact des bras	

ANNEAUX — Mouvement 2

Valeur Technique : 2,5 points

(Mouvement réalisé avec sangles)





ANNEAUX — Mouvement 3

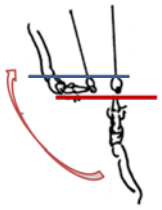
Valeur Technique : 4 points — **(Mouvement réalisé avec sangles)**

1	*De la suspension tendue, s'établir par simultané, avec l'aide de l'entraîneur, à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes, //*
ou Bonus 1	**De la suspension tendue, s'établir par simultané à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes, //** **(Bonus performance évolutif + 0,50 point)**
2	Equerre tenue 2 secondes, //
3	Revenir à l'appui* bras et corps tendu et descendre lentement bras fléchis à la suspension corps tendu, //
4	Sans élan se renverser, corps carpé à la suspension mi renversée* bras et jambes tendues, //
5	Venir à la suspension renversée corps tendu* // et prise d'élan vers l'avant, //
6	*Balancé « préparatoire » en arrière et en avant*, // (non évalué pour l'amplitude)
7	Balancer en arrière et en avant, //
8	Balancer en arrière et en avant, //
9	Balancer en arrière et en avant, //
10	Balancer en arrière et en avant, // et arrêt par l'entraîneur.
Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 7 à 10 au regard des « EXIGENCES SPECIFIQUES » ci-dessous :** **(Bonus performance évolutif jusqu'à + 0,80 point, voir tableau de présentation)**

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 3

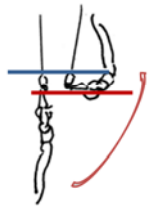
vers l'arrière

Bassin à hauteur supérieure de l'arrête des anneaux
Epaules à la hauteur inférieure de l'arrête des anneaux
Corps gainé et renversé en courbe arrière
Anneaux ouverts

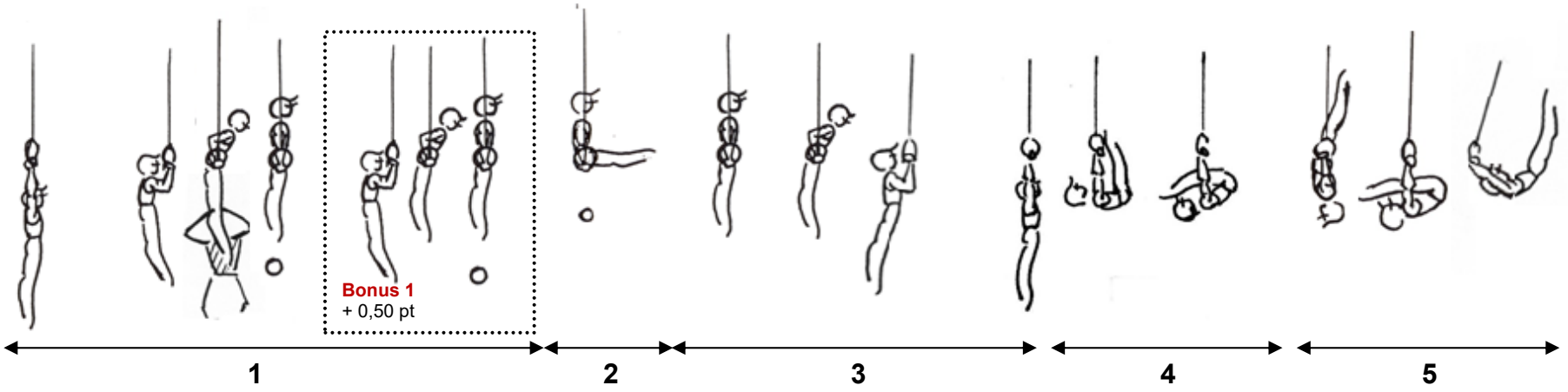


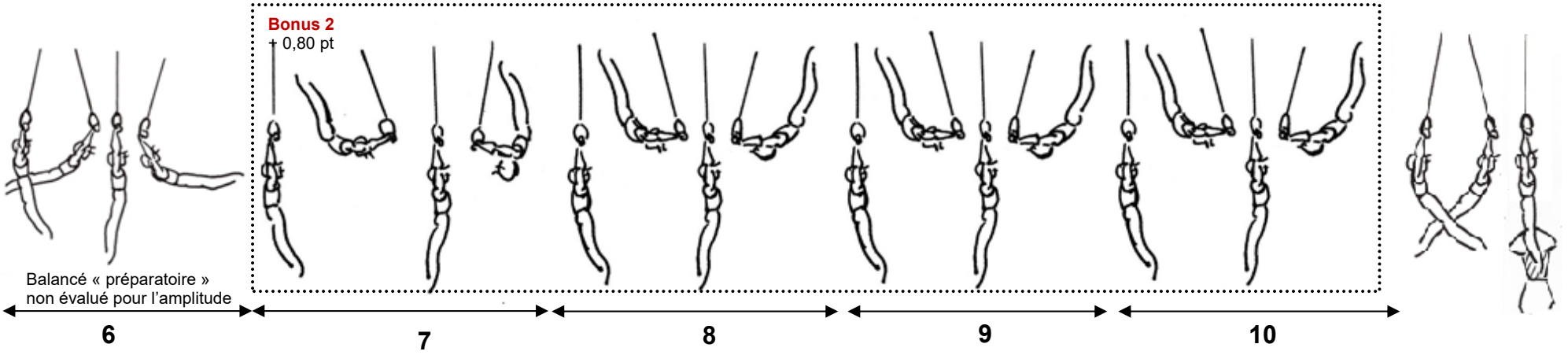
vers l'avant

Bassin à hauteur supérieure de l'arrête des anneaux
Epaules à la hauteur inférieure de l'arrête des anneaux
Corps gainé et renversé en courbe avant
Bras tendus
Les oreilles en contact des bras



Valeur Technique : 4 points **(Mouvement réalisé avec sangles)**



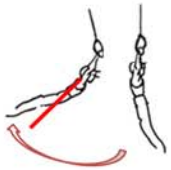
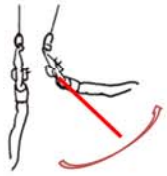


ANNEAUX — Mouvement 4

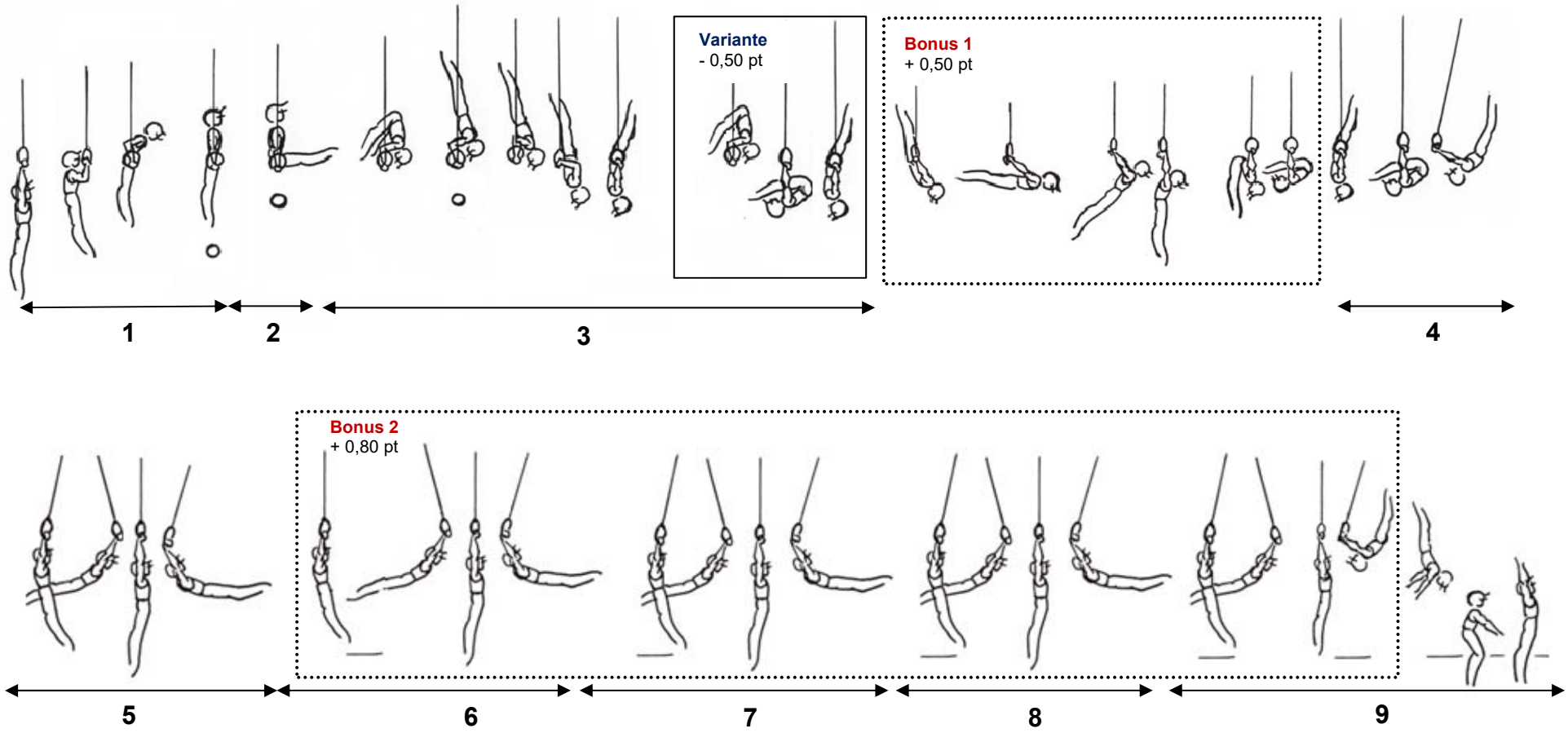
Valeur Technique : 3 points

1	De la suspension tendue, s'établir par simultané, // à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes, //
2	Equerre tenue 2 secondes, //
3	*Par placement de dos corps fléchi, s'établir jambes écartées ou serrées à l'ATR bras mi fléchis à 90° jambes serrées, tenu 2 secondes ; descendre lentement à la suspension renversée* corps tendu, //*
ou Variante	**Tourner en avant corps carpé ou tendu, à la suspension renversée* corps tendu, //** **(variante -0.50 point)**
Bonus 1	**Descente contrôlée corps tendu, par la planche arrière*, jusqu'à la suspension dorsale*, remonter à la suspension mi renversée* corps carpé puis tendu**, // (**Bonus performance supplémentaire + 0,5 point**)
4	Prise d'élan vers l'avant, //
5	*Balancé « préparatoire » en arrière et en avant*, // (non évalué pour l'amplitude)
6	Balancer en arrière et balancer en avant, //
7	Balancer en arrière et balancer en avant, //
8	Balancer en arrière et balancer en avant, //
9	Balancer en arrière et balancer en avant, // sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //
Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 6 à 9 au regard des « EXIGENCES SPECIFIQUES » ci-dessous :** (**Bonus performance évolutif jusqu'à + 0,80 point, voir tableau de présentation**)

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 4

vers l'arrière		vers l'avant	
Bassin à 45° sous l'horizontale		Bassin à 45° sous l'horizontale	
Corps gainé en courbe arrière		Corps gainé en courbe avant	
Anneaux ouverts		Bras tendus	
Epaules basses, les oreilles en contact des bras		Epaules basses, les oreilles en contact des bras	

Valeur Technique : 3 points



ANNEAUX Mouvement 5

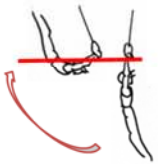
Valeur Technique : 6 points

1	De la suspension tendue, s'élever corps carpé puis tendu à la suspension renversée*, //
2	Prise d'élan vers l'avant, balancer en arrière et dislocation en avant corps tendu, // (pas d'amplitude exigée, corps tendu pour la dislocation)
3	Balancer en arrière pour venir en établissement arrière à l'appui tendu, // équerre jambes serrées 2 secondes, //
4	*S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes écartées (ou serrées) à l'ATR bras tendus tenu 2 secondes avec appui des pieds à l'intérieur des câbles, //*
ou Bonus 1	**S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes serrées à l'ATR, bras tendus 2 secondes, //** **(Bonus Performance évolutif + 0,50pt, si tenu 2 secondes minimum avec les bras tendus et anneaux ouverts)**
5	Descendre lentement, corps tendu, à l'appui tendu et renversement en arrière, corps carpé ou tendu, à la suspension renversée*, //
6	Prise d''élan vers l'arrière et dislocation arrière, Balancer en avant, //
7	Balancer en arrière et balancer en avant, //
8	Balancer en arrière et balancer en avant, //
9	Balancer en arrière et balancer en avant, // *Sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //*
ou Bonus 2	**Sortie double salto arrière corps groupé, avec ouverture à 45° sous l'horizontale, réception à la station droite. //** (**Bonus performance évolutif + 0,80 point,** s'il n'y a aucune faute d'extension insuffisante avant la réception.)

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 5

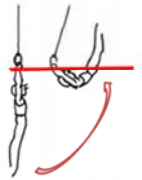
vers l'arrière

Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux
Corps gainé en courbe arrière
Anneaux ouverts
Epaules basses, les oreilles en contact des bras

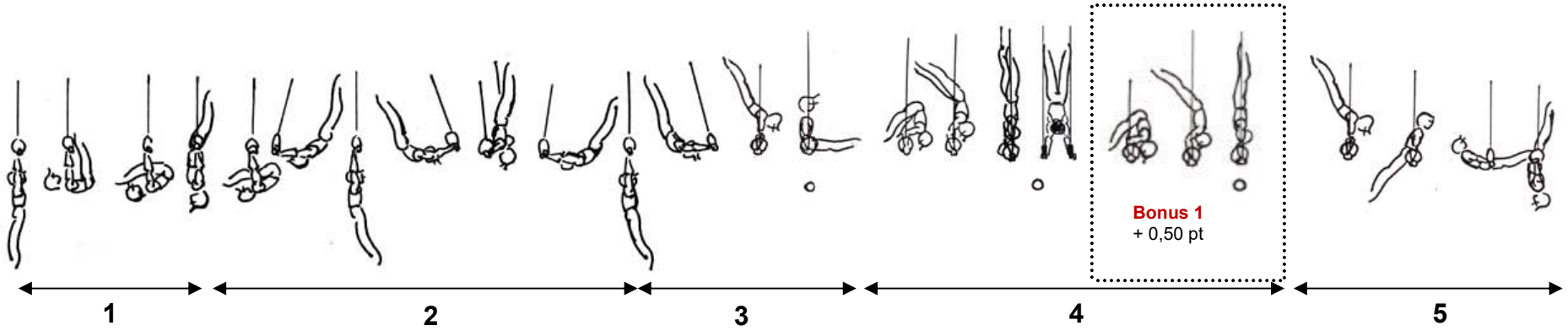


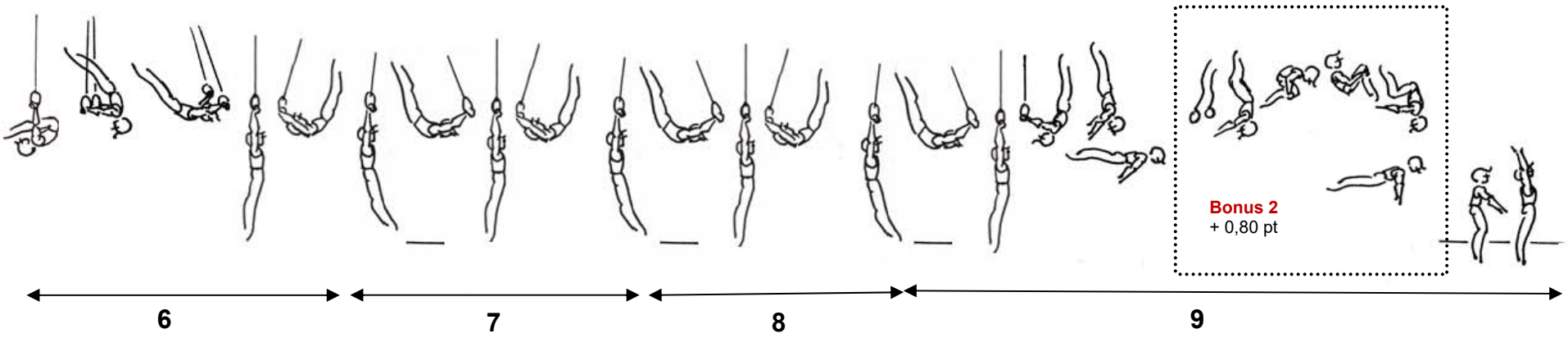
vers l'avant

Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux
Corps gainé et renversé en courbe avant
Bras tendus
Les oreilles en contact des bras



Valeur Technique : 6 points





ANNEAUX — Mouvement 6

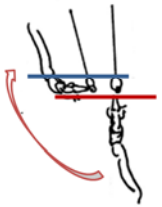
Valeur Technique : 8,5 points

1	De la suspension tendue, traction des bras et s'élever corps tendu à la suspension renversée*, // Prise d'élan vers l'avant, //
2	Balancer en arrière et balancer en avant, //
3	Balancer en arrière et balancer en avant, //
4	Balancer en arrière et balancer en avant, //
5	Balancer en arrière et dislocation avant, // (les épaules à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux)
6	Balancer en arrière et établissement arrière à l'équerre jambes écartées tenue 2 secondes, //
7	*S'élever corps carpé, bras tendus, jambes écartées à l'ATR, 2 secondes, //*
ou Bonus 1	**S'élever corps carpé, bras tendus et jambes serrées à l'ATR, 2 secondes, //** **(Bonus Performance évolutif + 0,50pt, si tenu 2 secondes minimum avec les bras tendus, anneaux ouverts)**
Bonus 2	**Lune ATR 2 secondes, //** **(Bonus performance supplémentaire + 0,8 point)**
Bonus 3	**Soleil ATR 2 secondes, //** **(Bonus performance supplémentaire + 0,8 point)**
8	Soleil ATR passagé, //
9	Balancer en avant et sortie salto double salto arrière en puck, avec ouverture à 45°, réception à la station droite. //

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 6

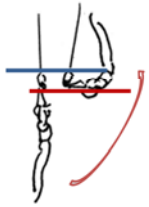
vers l'arrière

Bassin à hauteur supérieure de l'arrête des anneaux
Epaules à la hauteur inférieure de l'arrête des anneaux
Corps gainé et renversé en courbe arrière
Anneaux ouverts

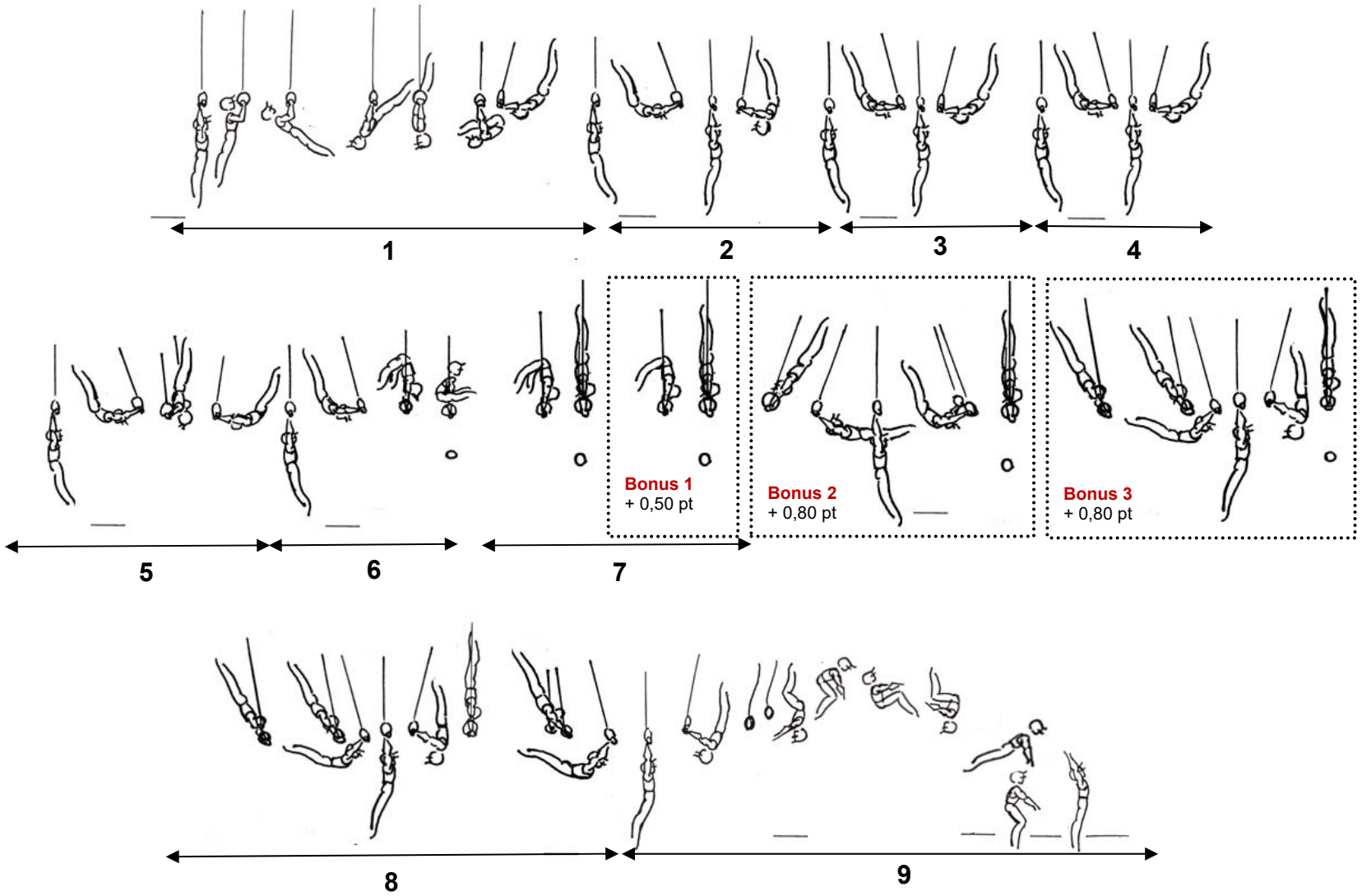


vers l'avant

Bassin à hauteur supérieure de l'arrête des anneaux
Epaules à la hauteur inférieure de l'arrête des anneaux
Corps gainé et renversé en courbe avant
Bras tendus
Les oreilles en contact des bras



Valeur Technique : 8,5 points



IMPOSÉS FFGym - SAUT

PRÉCISIONS POUR LA CATÉGORIE DES IMPOSÉS 1 à 3 :

Chaque niveau est composé de 2 sauts différents à réaliser 1 seule fois :

MATÉRIEL :

- Le premier saut avec:
  - Un bloc de mousse et/ou une hauteur de tapis de 80 cm
  - Un trampo-tremp ou un tremplin
  - Une course d'élan de 15 m
- Le deuxième saut avec :
  - Tapis de 40 cm x 4 m
  - Sur-tapis de 10 cm (2 m x 1 m) autorisé
  - Un tremplin
  - Une course d'élan de 15 m

ÉVALUATION :

- Deux sauts autorisés
  - Panachage interdit entre les différents niveaux.

  - **La note finale est établie suite aux 2 sauts :**
  - **10 points exécution**
    - **Plus (+)** la valeur technique du niveau présenté (jury D),
    - **Moins (-)** les déductions des 2 sauts (jury E),
    - **Moins (-)** les pénalités jury D (Variante, 1 seul saut présenté…pénalités neutres)
    - **Bonification (+)** pour pile chute et amplitude du deuxième saut (jury D)

PRÉCISIONS :

- Si le gymnaste ne présente qu'un seul saut :
  - Pénalité de 5 points jury D
- Si le gymnaste réalise un saut nul
  - Possibilité de refaire un passage avec une pénalité de 2 points sur la note finale
  - Une course d'élan supplémentaire est autorisée (si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ni la table de saut) avec pénalité de 1 pt par le jury D. (cf. code FIG)
- Touche de l'entraîneur = - 0.30 point
- Assistance de l'entraîneur = saut nul (NR)

BONIFICATIONS :

Uniquement sur le deuxième saut :

- 0,30 pour une réception stabilisée, réalisée sans faute de réception.
- 0,10 pour une amplitude importante dans la réalisation du saut

PRÉCISIONS POUR LA CATÉGORIE DES IMPOSÉS 4 à 6 :

MATÉRIEL :

- Hauteur de la table de saut : 1,25 m
- Course d'élan 25 m maximum.
- Trampo-tremp ou 1 tremplin ou 2 tremplins (voir la grille des sauts).
  - Le Mini-trampoline et le double tremplin sont interdits.

ÉVALUATION :

- **Deux sauts autorisés identiques ou non.**
  - Panachage possible entre les différents niveaux.
  - Le meilleur des 2 sauts est pris en compte

PRÉCISIONS :

- Si le gymnaste réalise un saut nul
  - Pas d'autre passage possible.
- Une course d'élan supplémentaire n'est pas autorisée (même si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ni la table de saut)
- Touche de l'entraîneur = - 0.50 point
- Assistance de l'entraîneur = saut nul (NR)

BONIFICATIONS :

- jusqu'à 0.40 pt pour
  - Arrivée stabilisée sans faute de réception = + 0,30 point
  - Amplitude importante du deuxième envol = + 0,10 point

PRÉCISIONS POUR LA CATÉGORIE AVENIR ET ESPOIR :

MATÉRIEL :

- Hauteur de la table de saut : 1,25 m
- Course d'élan 25 m maximum.
- Protection obligatoire pour les sauts en Yurchenko (cf. : code FIG).
- Trampo-tremp ou 1 tremplin (voir la grille des sauts).
  - Le Mini-trampoline et le double tremplin sont interdits.

ÉVALUATION :

- **Deux sauts de groupes différents (dans les 3 groupes proposés).**
  - Moyenne des 2 sauts.

PRÉCISIONS :

- En cas d'obtention de la note 0, possibilité de recommencer le saut avec une pénalité de 2 pts par le jury D.
- Une course d'élan supplémentaire est autorisée (si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ni la table de saut) avec pénalité de 1 pt par le jury D. (cf. code FIG)
- Touche de l'entraîneur = - 0.50 point
- Assistance de l'entraîneur = saut nul (NR)

BONIFICATIONS :

- jusqu'à 0.40 pt pour
  - Arrivée stabilisée sans faute de réception = + 0,30 point
  - Amplitude importante du deuxième envol = + 0,10 point

Fautes d'exécution Spécifiques :

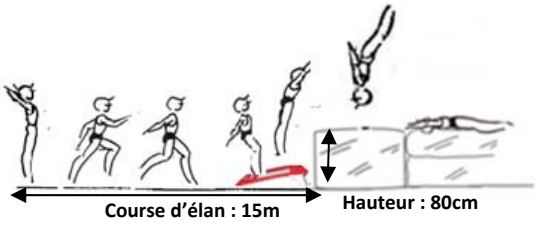
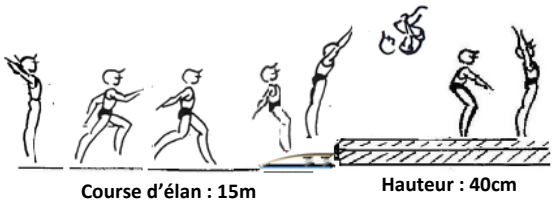
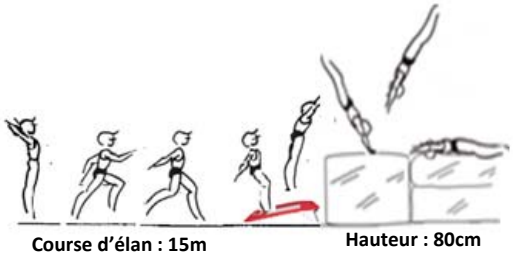
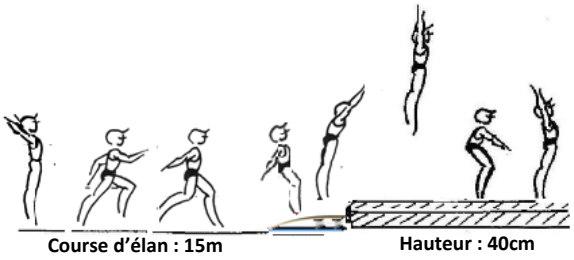
1er saut	Niveau 1	0,1	0,3	0,5
La 1ère phase de vol s'effectue par un renversement court au-dessus du 1er bloc de tapis		Renversement du corps trop en longueur		
		X	X	
Le corps gainé doit être en légère courbe avant dans la première phase de vol jusqu'au passage à la verticale		Position imprécise corps cassé ou trop en extension		
		X	X	X

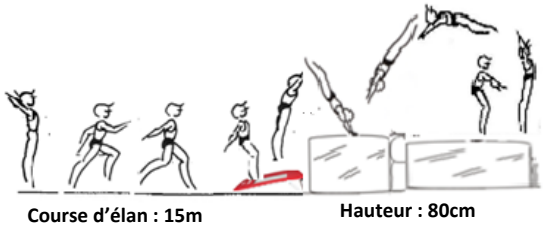
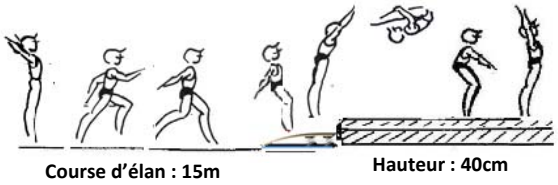
1er saut	variante du Niveau 1 Niveau 2	0,1	0,3	0,5
Au moment de l'appui, alignement actif du corps avec impulsion bras.		Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé		
		X	X	X
Les bras sont tendus durant toute la phase d'appui. La poussée est dynamique.		Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps		
		X	X	X
Dans la 2ème phase de vol, le corps est en légère courbe arrière (extension)		Fermeture du corps		
		X	X	X
Pose de main supplémentaire		Non reconnaissance		
Dans le 2ème envol, le corps est en extension. Cette position est maintenue jusqu'à l'arrivée. Bras tendus maintenus aux oreilles *(pas de pénalité si arrivée en déséquilibre avant)*		Arrivée en déséquilibre arrière au flip avant		
		X	X	X
		Réalisation groupé du flip avant		
		X	X	X
		Abaissement des bras au flip avant		
		X	X	X
Durant tout le mouvement, la tête est maintenue dans une position normale.		Position incorrecte (baissé ou trop en extension)		
		X	X	

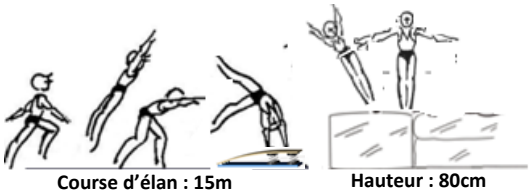
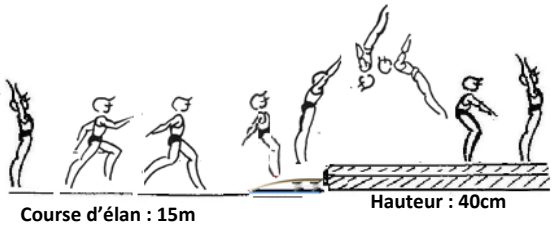
1er saut	Niveau 3	0,1	0,3	0,5
Après le sursaut face au tremplin jusqu'à la pose des mains. Alignement de la pose des mains. Passage de la roue à la verticale des mains.		Rotation du buste avant la pose		
		X	X	
		Déviation dans l'alignement		
		X	X	X
L'arrivée doit être effectuée latéralement à la station droite en déséquilibre vers l'avant, bras écartés. *(pas de pénalité si arrivée en déséquilibre vers l'avant)*		Déviation par rapport à l'arrivée latérale		
		X	X	X
		Déviation par rapport à la station droite		
		X	X	X
		Bras le long du corps		
			X	

2ème saut	Niveaux 1 à 3	0,1	0,3	0,5
La course est progressivement accélérée, le pré appel et l'impulsion sur le tremplin bien coordonnés avec le retard des bras, buste droit.		Pieds décalés lors de la percussion		
		X	X	
		buste fermé en avant sur le tremplin		
		X	X	X
Lors de l'impulsion jambes et au 1er envol, les bras sont lancés le long du corps vers l'alignement du buste		Pas de projection des bras du bas		
		X	X	
La 1ère phase de vol s'effectue par un renversement court		Renversement du corps trop en longueur		
		X	X	X
Positions imprécises: fausse position du corps (pénalité Jury D sur la note finale)		Corps groupé à la place de carpé : - 1,50 point Corps groupé à la place de tendu : - 3 ponts Corps carpé à la place de tendu : - 1,50 pont		

Grille des sauts pour la Catégorie « IMPOSÉS 1 à 3 »

	1er saut	2ème saut
	1 Trampo-tremp	1 tremplin
NIVEAU 1 **Valeur Technique** **1 point**	 Salto avant, corps tendu, arrivée dos	 Salto Avant groupé
	Variante (-0,5 point)  Lune arrivée dos	Variante (-0,5 point)  Saut extension (chandelle)

	1er saut	2ème saut
	1 Trampo-tremp	1 tremplin
NIVEAU 2 **Valeur Technique** **2,5 points**	 Lune arrivée debout	 Salto Avant carpé

	1er saut	2ème saut
	1 tremplin	1 tremplin
NIVEAU 3 **Valeur Technique** **4 points**	 Roue arrivée latérale	 Salto Avant tendu

Grille des sauts pour la Catégorie « IMPOSÉS 4 à 6 »

Valeurs Techniques	GROUPE 1	GROUPE 2
Matériel / valeurs en point	**Trampo-tremp ou 2 tremplins** — Table de saut à 1,25 m — Course d'élan de 25 m	
	GROUPE 1	**GROUPE 2**
1	Lune	
1,5	Lune vrille	
2,5		Tsukahara groupé
3,5		Tsukahara carpé
5		Tsukahara tendu

Matériel / valeurs en point	**1 Tremplins** — Table de saut à 1m25 — Course d'élan de 25m	
	GROUPE 1	**GROUPE 2**
2	Lune	Renversement latéral avec ¼ de tour
2,5	Lune vrille	
3,5		Tsukahara groupé
4,5		Tsukahara carpé
6		Tsukahara tendu

Grille des sauts pour les Catégories « AVENIR & ESPOIR »

Matériel / Valeurs en point	Trampo-tremp — Table de saut à 1,25 m, Course d'élan de 25 m		
	GROUPE 1	**GROUPE 2**	**GROUPE 3**
2,5		Tsukahara groupé	
3,5		Tsukahara carpé	
4	Lune Salto Av groupé		
5	Lune Salto Av groupé ½ tour	Tsukahara tendu Tsukahara groupé vrille « puck »	
6		Tsukahara Tendu 1 vrille	

Matériel / valeurs en point	1 Tremplin — Table de saut à 1,25 m, Course d'élan de 25 m		
	GROUPE 1	**GROUPE 2**	**GROUPE 3**
2	Lune		
3,5		Tsukahara groupé	
4,5		Tsukahara carpé	Yurchenko groupé
5			Yurchenko carpé
5,5		Tsukahara groupé vrille « puck »	Yurchenko groupé vrille
6	Lune Salto Av groupé	Tsukahara Tendu	Yurchenko tendu
6,5	Lune Salto Av carpé	Tsukahara Tendu 1 vrille	Yurchenko tendu vrille
	Lune Salto Av groupé ½ tour		

IMPOSÉS FFGym - BARRES PARALLÈLES

Contenu et règles spécifiques :

Le matériel :

- La hauteur des barres est libre (hauteur maximum 2 mètres du sol)
- Tremplin autorisé pour tous les mouvements

Les maintiens :

- Les ATR(s) et les positions marqués d'un * ne sont pas demandés tenus (si tenu : pas de pénalité)

Les balancés à l'appui niveau 1 à 3 et les balancés en suspension niveau 2 et 3 :

- Un balancé est considéré comme : **un élancé vers l'arrière et l'avant**
- La hauteur est précisée pour chaque niveau par des **« EXIGENCES SPECIFIQUES »**

Les balancés des niveaux 4 à 6 :

- La hauteur est précisée pour chaque niveau dans les textes.
- Les balancés supplémentaires sont pénalisés (pénalités Code FIG).

Le MOY du niveau 5 :

- Le gymnaste ne présente pas le Moy ou soleil (secteur 2) : pénalité de 1 pt sur la note finale (0,50 de l'élément non présenté et 0,50 de pénalité supplémentaire)
- Si Moy jambes fléchies : pénalité de 0,50 point pour les jambes fléchies par le jury E et non reconnaissance de l'élément par le jury D.

Les débuts des mouvements :

- Mouvement 1 à 3 : Si aide de l'entraîneur : pas de pénalité

Les Valses à l'appui :

- Pour les valses demandées en élan, si arrêt à l'ATR avant la valse : pénalité de 0,50 point par le jury D.

Les sorties :

- Mouvement 1 à 3 : pas de pénalité si le déplacement latéral sur une barre se réalise en sautant.

Le Bonus performance 2 des niveaux 1 à 3 :

- Ce bonus est attribué pour le respect des « Exigences spécifiques » et en fonction de la moyenne des notes d'exécution sur les 4 balancés identifiés :

Moyenne des notes d'exécution du jury E **sur les 4 balancés concernés** (n° de secteur en **gras et en rouge**)		
Entre	0 à 0,40 point	> 0,40 à 0,80 point
Bonification	+ 0,80 pt	+ 0,40 pt

PARALLÈLES — Mouvement 1

Valeur Technique : 1 point

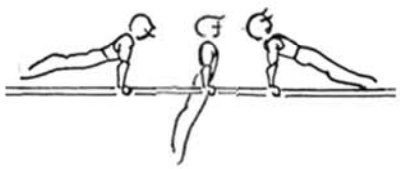
1	De la station au milieu des barres, sauter à l'appui (avec ou sans aide de l'entraîneur), position corrigée corps droit tenue 2 secondes. //
Bonus 1	**Flexion des bras lente et contrôlée à 90° *, puis remonter à la position corrigée corps droit*. //** (**Bonus performance supplémentaire + 0,50 point**)
2	Monter les jambes fléchies à 90°, équerre groupée tenue 2 secondes. //
3	Revenir à la position corrigée*, corps droit // élever les deux jambes tendues à l'horizontale et les poser au siège écarté*, // flexion et extension des jambes pour élancer en avant. //
4	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant. // **(non évalué pour l'amplitude)**
5	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
6	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
7	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
8	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
9	*Balancer en arrière et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale. //*
ou Variante	**Balancer en arrière et sortir entre les barres, réception à la station droite. //** (**Variante – 0,50 point**)

Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 5 à 8 au regard des « EXIGENCES SPECIFIQUES » ci-dessous :** (**Bonus performance évolutif jusqu'à + 0,80 point, voir tableau de présentation**)

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 1

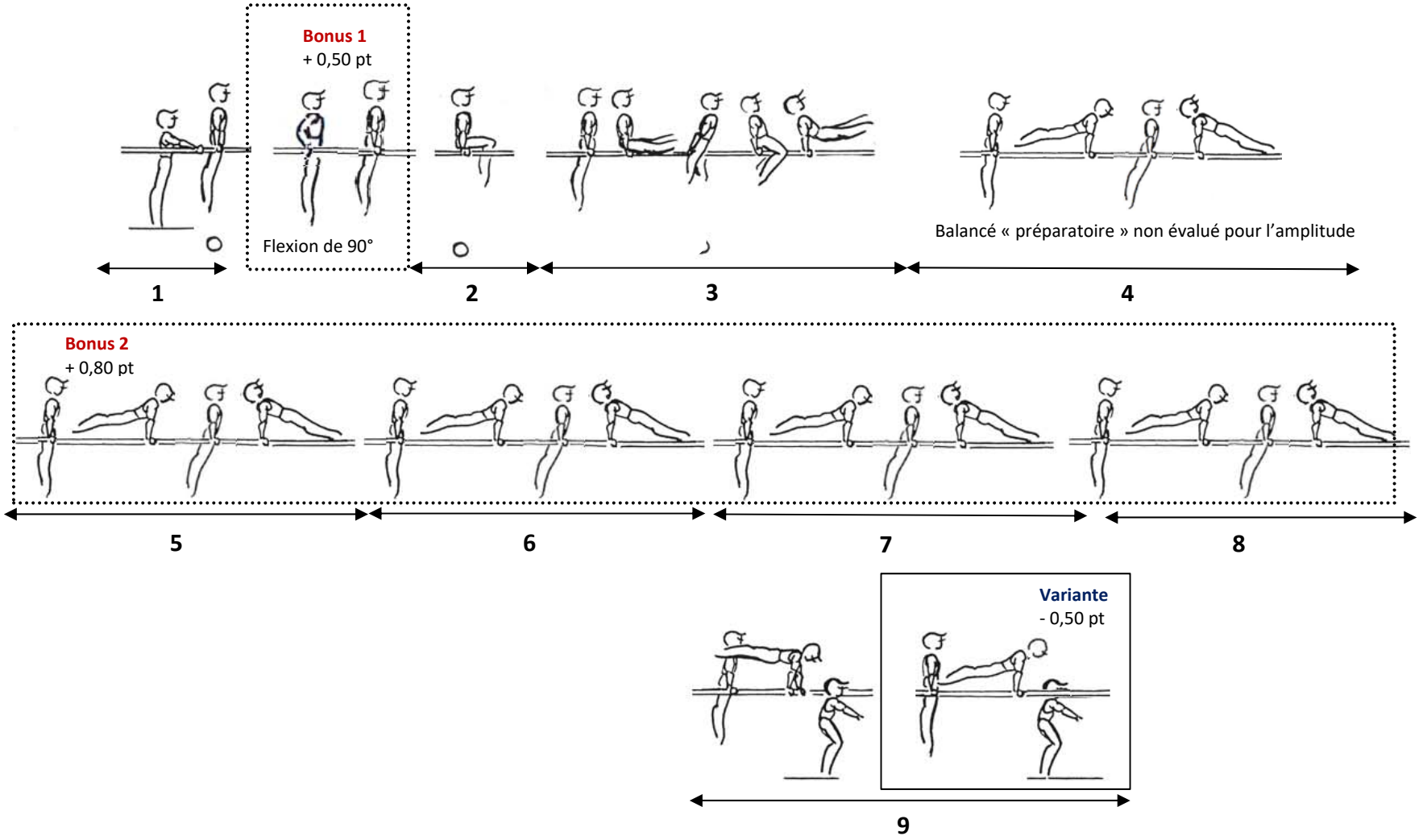
le buste et les jambes restent alignés durant tout le balancé

vers l'arrière
- Pieds à hauteur des barres
- Corps aligné en légère ouverture
- Bras tendus



vers l'avant
- Pieds à hauteur des barres
- Corps aligné en légère ouverture
- Bras tendus

Valeur Technique : 1 point



PARALLÈLES Mouvement 2

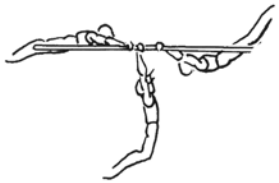
Valeur Technique : 2,50 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, balancer vers l'avant. //
2	Balancer en suspension vers l'arrière et vers l'avant. //
3	Balancer en suspension vers l'arrière et vers l'avant. //
4	Balancer vers l'arrière, et *Bascule de fond au siège écarté*. //*
ou Variante	**Etablissement arrière à la suspension brachiale, temps de ventre au siège écarté*. // (Variante - 0.50 point)**
5	*Equerre jambes serrées tenue 2 secondes, écarter et poser les jambes au siège écarté*. // Flexion et extension des jambes pour élancer en avant. //*
ou Bonus 1	**Equerre jambes serrées tenue 2 secondes, s'élever à l'équerre jambes levées à la verticale* avant de s'élancer en avant. //** (**Bonus performance évolutif + 0,5 point**)
6	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant. // **(non évalué pour l'amplitude)**
7	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
8	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
9	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
10	Balancer à l'appui en arrière et en avant. //
11	Balancer en arrière à l'horizontale des épaules et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale. //

Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 7 à 10 au regard des « EXIGENCES SPECIFIQUES » ci-dessous :** (**Bonus performance évolutif jusqu'à + 0,80 point, voir tableau de présentation**)

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCES EN SUSPENSION AUX BARRES PARALLELES NIVEAU 2

vers l'arrière à la fin du balancé
le corps élevé proche de l'horizontale des barres
Corps en courbe avant pour préparer le fouetté
Bras tendus
La tête n'est jamais en extension

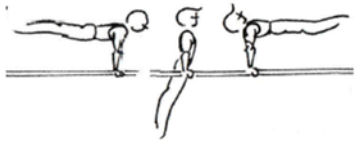


vers l'avant à la fin du balancé
Les épaules sont devant les mains
Le corps renversé proche de 30° au dessus de l'horzontale des épaules
Bras tendus
La tête n'est jamais en extension

Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 2

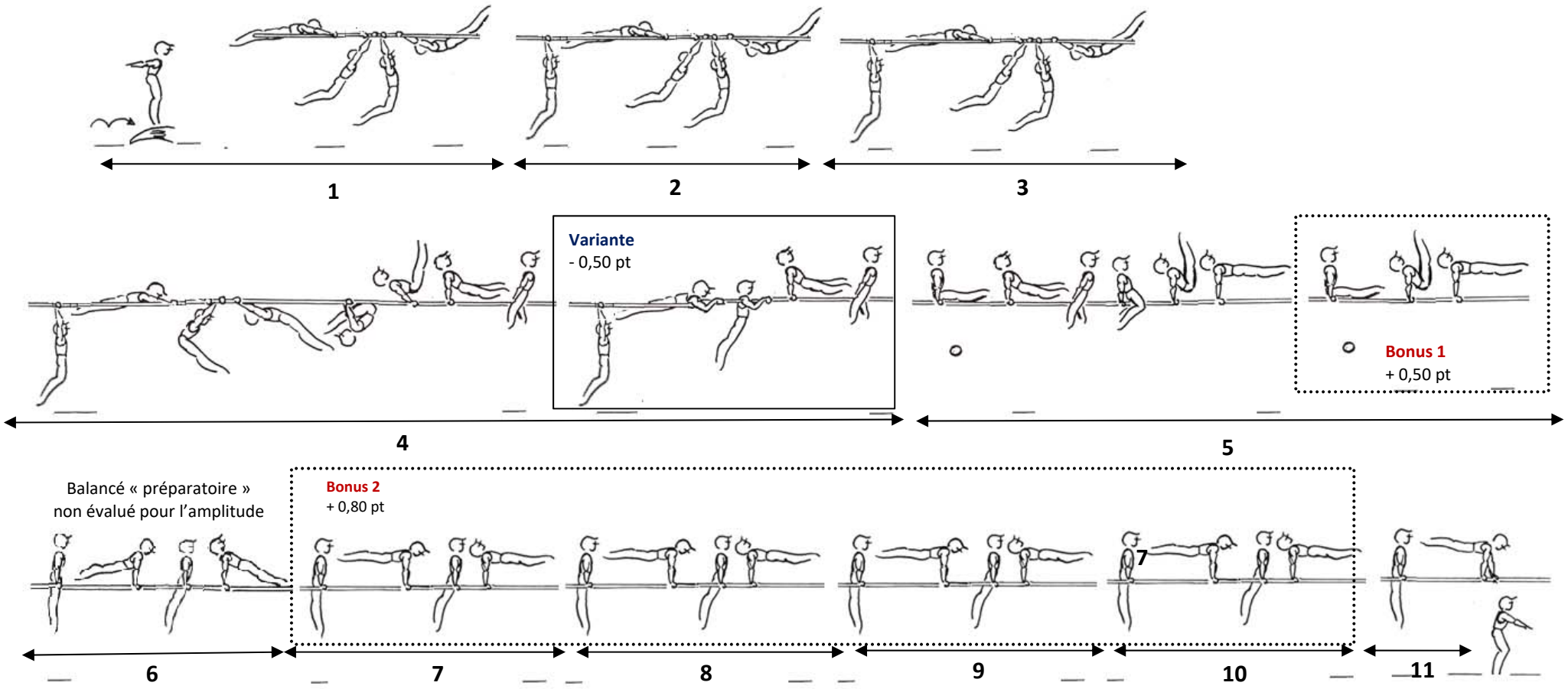
vers l'arrière à la fin du balancé
le corps est à hauteur des épaules
Corps aligné en légère ouverture
Bras tendus



vers l'avant à la fin du balancé
le bassin est à la hauteur des épaules
Corps aligné en légère ouverture
Bras tendus

Buste et jambes alignés durant tout le balancé - Epaules à la verticale des mains - le corps droit au passge à la verticale

Valeur Technique : 2,50 points



PARALLÈLES — Mouvement 3

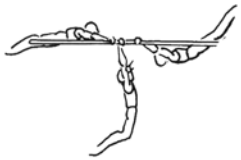
Valeur Technique : 4 points

1	*De la station en bout des barres, sauter à l'appui brachial et établissement en avant au siège écarté*, //*
ou Bonus 1	**De la station en bout de barres, sauter à l'appui brachial, balancer en avant à la position mi- renversée corps carpé et par temps de bascule, s'établir au siège écarté*, //** (**Bonus performance évolutif + 0,50 point**)
2	Resserrer les jambes à l'équerre* et se renverser vers l'arrière, prise d'élan en suspension vers l'avant, //
3	Balancer en suspension vers l'arrière et l'avant, //
4	Balancer en suspension vers l'arrière et l'avant, //
5	Balancer en suspension vers l'arrière et l'avant, //
6	Balancer vers l'arrière et bascule de fond, // à l'équerre jambes serrées, tenue 2 secondes, //
7	Elever les jambes à la verticale* et élancer en avant, //
8	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // **(non évalué pour l'amplitude)**
9	Balancer en arrière et en avant, //
10	Balancer en arrière et en avant, //
11	Balancer en arrière et en avant, //
12	Balancer en arrière et en avant, //
13	Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes // et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale. //

Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 9 à 12 au regard des « EXIGENCES SPECIFIQUES » ci-dessous :** (**Bonus performance évolutif jusqu'à + 0,80 point, voir tableau de présentation**)

EXIGENCES **TECHNIQUES** DES BALANCES **EN SUSPENSION** AUX BARRES PARALLELES NIVEAU **3**

vers l'arrière à la fin du balancé
le corps élevé proche de l'horizontale des barres
Corps en courbe avant pour préparer le fouetté
Bras tendus
La tête n'est jamais en extension

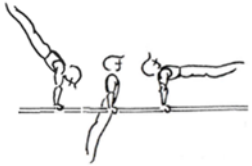


vers l'avant à la fin du balancé
Les épaules sont devant les mains
Le corps renversé proche de 30° au dessus de l'horizontale des épaules
Bras tendus
La tête n'est jamais en extension

Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 3

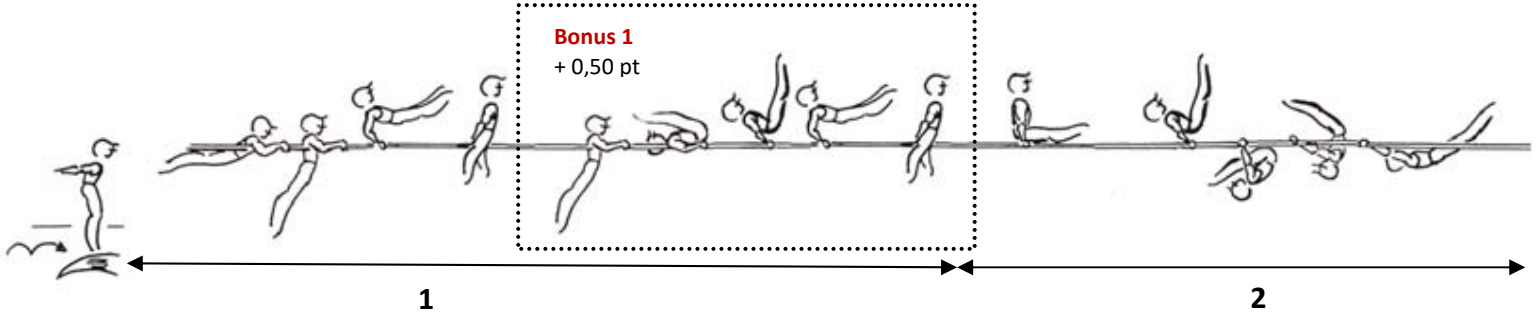
vers l'arrière à la fin du balancé
le corps est à 45° au dessus de l'horizontale des épaules
Corps aligné en légère ouverture
Bras tendus

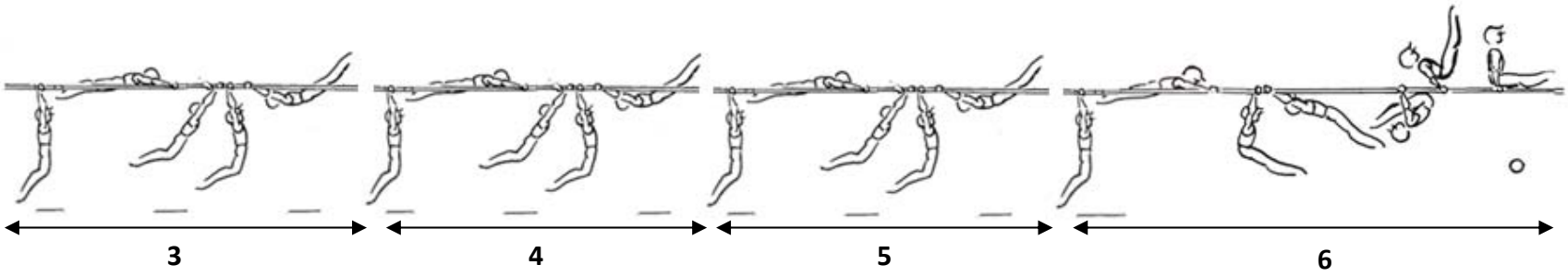


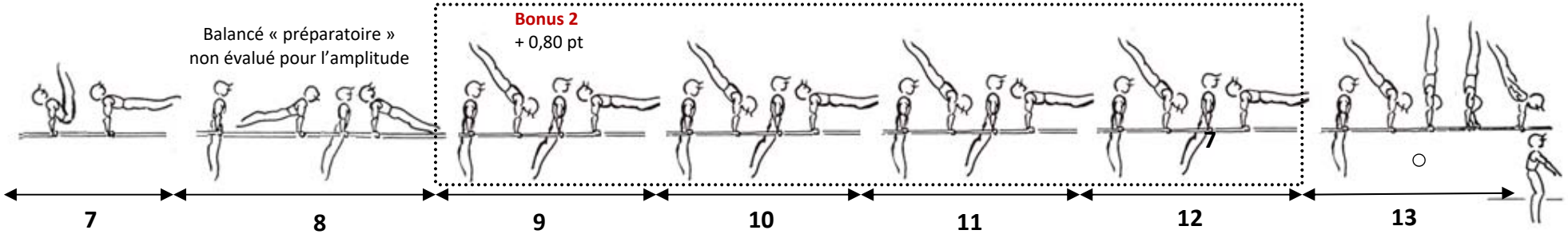
vers l'avant à la fin du balancé
le bassin est à la hauteur des épaules
Corps aligné en légère ouverture
Bras tendus

Buste et jambes alignés durant tout le balancé - Epaules à la verticale des mains - le corps droit au passge à la verticale

Valeur Technique : 4 points





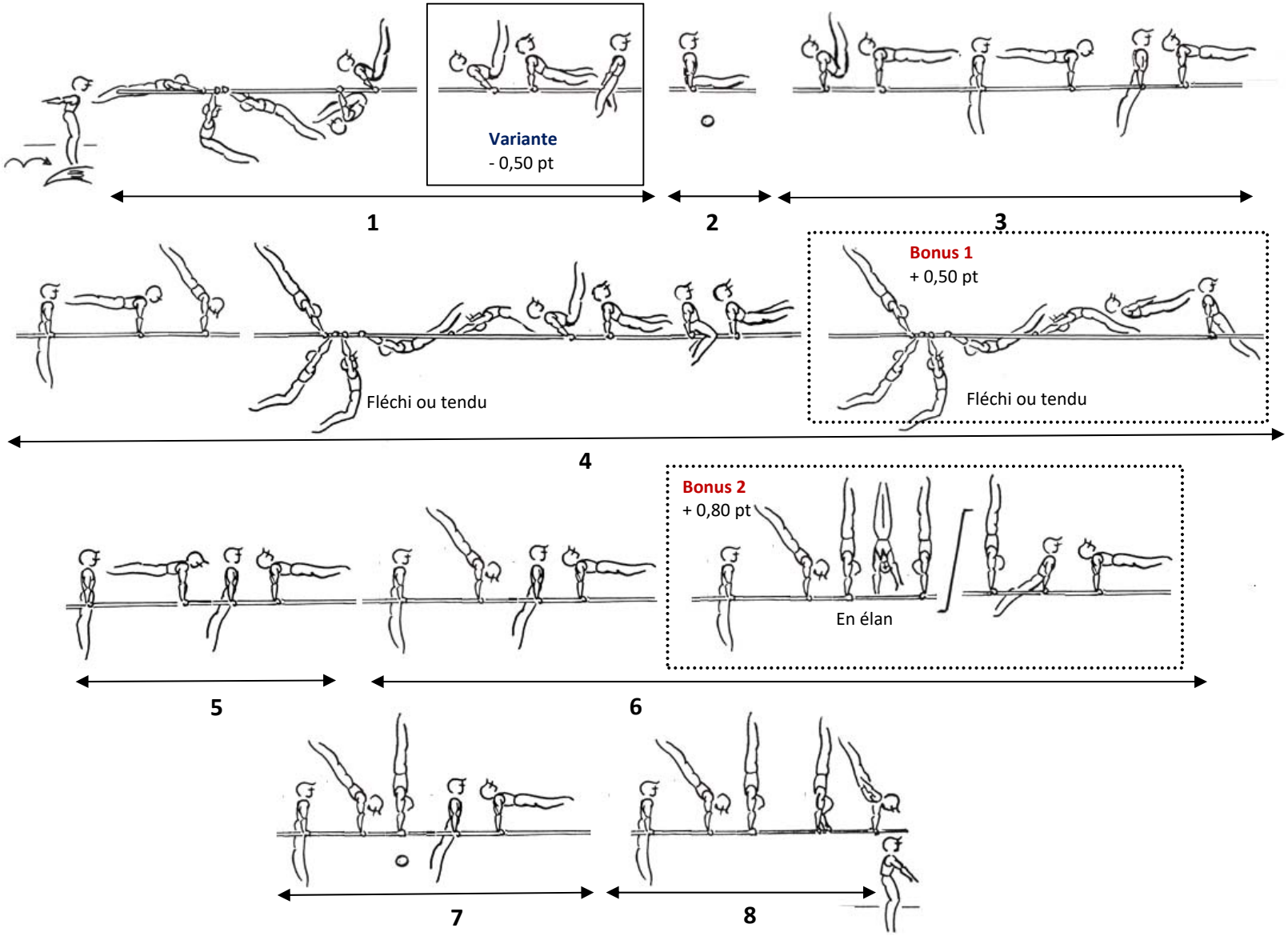


PARALLÈLES Mouvement 4

Valeur Technique : 3 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, *bascule de fond*, //
ou Variante	**Bascule de fond au siège écarté*, puis réunir les deux jambes**, // **(Variante - 0.50 point)**
2	A l'équerre, jambes serrées, tenue 2 secondes, //
3	Elever les jambes à l'équerre verticale*, // et s'élancer en avant, balancer en arrière et en avant à l'horizontal, //
4	*Balancer en arrière à 45°, Moy (fléchi ou tendu) à l'appui au siège écarté passagé*, flexion et extension de jambes pour élancer en avant*, //
ou Bonus 1	**Balancer en arrière à 45°, Moy (fléchi ou tendu) à l'appui, //** (**Bonus performance évolutif + 0,50 point**)
5	Balancer en arrière à l'horizontale, balancer en avant à l'horizontale, //
6	*Balancer en arrière à 45°, balancer en avant à l'horizontale, //*
ou Bonus 2	**Balancer en arrière à l'ATR valse avant en élan*, balancer en avant à l'horizontale, //** (**Bonus performance évolutif + 0,80 point**)
7	Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes, balancer en avant à l'horizontale, //
8	Balancer en arrière à l'ATR* et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale. //

Valeur Technique : 3 points

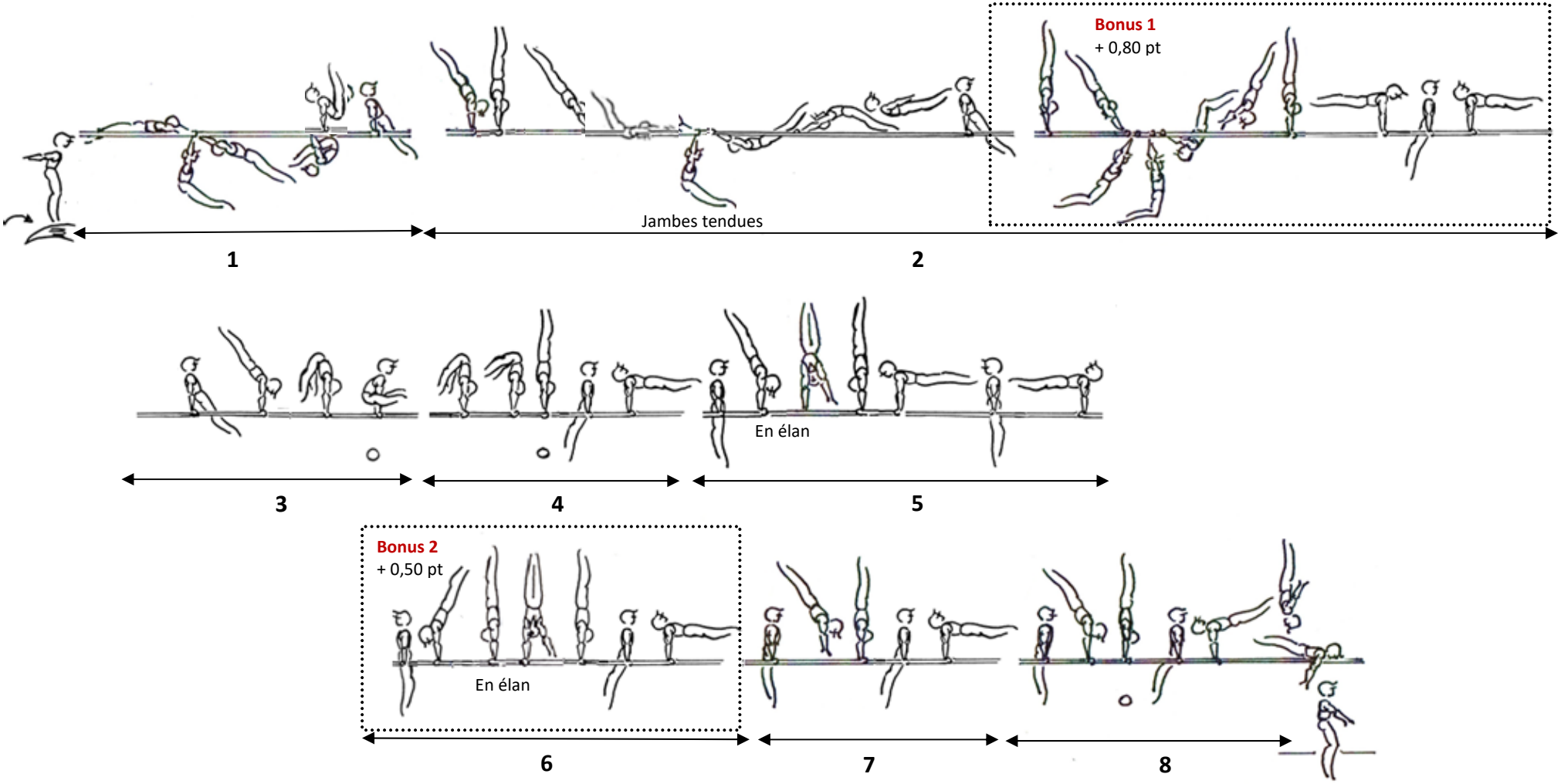


PARALLÈLES Mouvement 5

Valeur Technique : 6 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, bascule de fond à l'appui dégager les jambes à la verticale* et élancer en avant, //
2	*Balancer en arrière à l'ATR*, // Moy jambes tendues à l'appui tendu, //*
ou Bonus 1	**Balancer en arrière à l'ATR*, // Soleil ATR*, balancer en avant à l'horizontale, //** (**Bonus performance de remplacement + 0,8 point**)
3	Balancer en arrière à 45° au-dessus de l'horizontal, s'établir à l'équerre écartée, tenue 2 secondes, //
4	S'élever en force à l'ATR tenu 2 secondes, balancer en avant à l'horizontal, //
5	Balancer en arrière à l'ATR et valse avant en élan*, balancer en avant à l'horizontal, //
6 et **Bonus 2**	**Balancer en arrière à l'ATR et valse arrière en élan*, balancer en avant à l'horizontal, //** (**Bonus 2 performance évolutif + 0,50 point**)
7	Balancer en arrière sauter à l'ATR*, balancer en avant à l'horizontal, //
8	Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes, // balancer en avant et sortie en salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //

Valeur Technique : 6 points

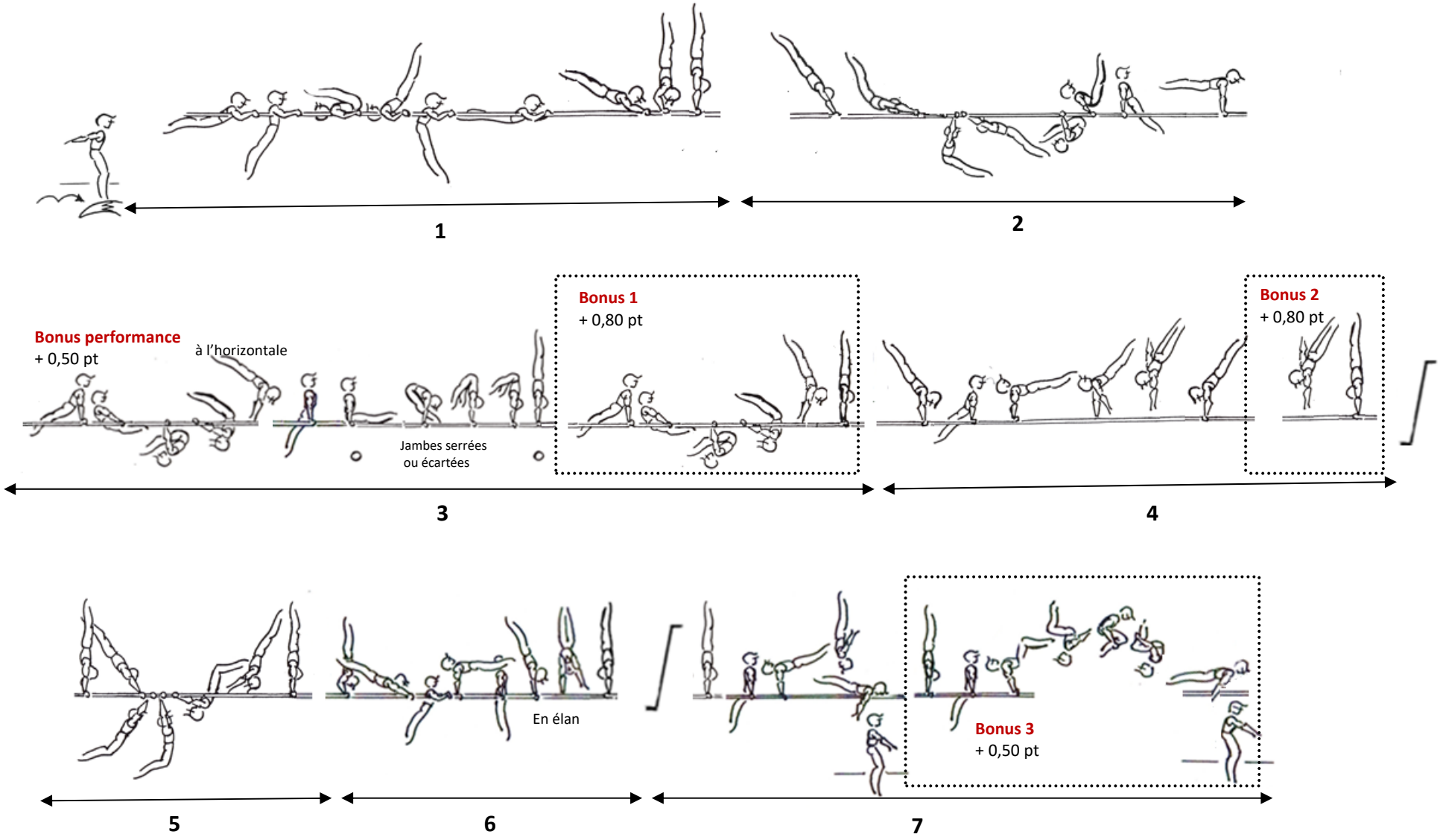


PARALLÈLES Mouvement 6

Valeur Technique : 8,5 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à l'appui brachial, balancer en avant à la position mi- renversée corps carpé, élancer en avant, // balancer en arrière, établissement arrière à l'ATR*, //
2	S'abaisser à la suspension corps tendu, bascule de fond à l'appui jambes dégagées à la verticale et élancer en avant, balancer en arrière à l'horizontale, // *(si ATR*)*
3	*Etablissement en avant en tournant en arrière à l'horizontale, (salto en dessous à l'horizontale) (**Bonus performance évolutif + 0,50 point**), // équerre tenue 2 secondes, // ATR en force tenu 2 secondes, // (jambes serrées ou écartées)*
ou Bonus 1	**Etablissement en avant en tournant en arrière à l'ATR (salto en dessous à l'ATR), //** (**Bonus performance évolutif+ + 0,80 point**)
4	Balancer et demi-tour avant à 45°, //
ou Bonus 2	**Balancer et demi-tour avant à l'ATR*, //** (**Bonus performance de évolutif + 0,80 point**)
5	Soleil ATR*, //
6	Flexion des bras à l'appui brachial, établissement avant à l'appui tendu, (temps de ventre), // balancer en arrière à l'ATR valse avant en élan*, //
7	*Balancer en avant et sortie en salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //*
ou Bonus 3	**Balancer en avant et sortie en double salto arrière corps groupé, réception à la station droite. //** (**Bonus performance évolutif + 0,50 point**)

Valeur Technique : 8,5 points



IMPOSÉS FFGym - BARRE FIXE

Contenu et règles spécifiques :

Les éléments d'élan

- La hauteur des balancés est précisée pour chaque mouvement.
- Mouvements 1 à 3 : dans la recherche de grandes amplitudes dans les balancés, des grands tours peuvent se produire : pas de pénalité dans la limite du respect du texte
- Mouvements 4 à 6 : le nombre de grands tours est libre si dans le texte un grand tour est indiqué. Si le texte ne précise pas de grand tour, celui-ci est considéré comme élan supplémentaire (pénalité de 0,50 point pour élément supplémentaire)
- Mouvement 3 et 4 (secteur 1) : l'élancé AR n'est pas considéré comme un balancé AR : pas de pénalité pour l'amplitude.

Les éléments d'élan à l'ATR

- S'ils ne continuent pas dans la direction voulue : pénalité de 0.50 pt pour non reconnaissance. Exemple : grand élan ATR, pieds mains, Stalder…

Le Bonus Performance 2 des niveaux 1 et 2 :

- Ce bonus est attribué pour le respect des « **Exigences spécifiques** » et en fonction de la moyenne des notes d'exécution des balancés identifiés.

Moyenne des notes d'exécution du jury E **sur les 4 balancés concernés** (n° de secteur en **rouge et en gras**)		
Entre	0 à 0,40 point	> 0,40 à 0,80 point
Bonification	**+ 0,80 point**	**+ 0,40 point**

Autres précisions :

- **Mouvement 6 : Sortie double arrière en puck :**
  - Si contact des mains avec les membres inférieurs : Non reconnaissance de l'élément.

FIXE — Mouvement 1

Valeur Technique : 1 point

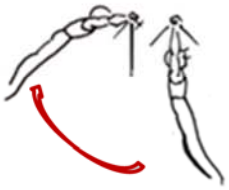
1 ou **Variante** ou **Bonus 1**	De la suspension, mains en pronation, *Elever les jambes en avant, en arrière et par traction des bras, renversement arrière à l'appui tendu*, //*
	Monter à l'appui tendu* avec l'aide de l'entraîneur, // (**Variante – 0,50 point**)
	Renversement arrière, seul et sans élan, à l'appui tendu*, // (**Bonus performance évolutif + 0,50 point**)
2	Prise d'élan abdominale corps à 45° sous l'horizontale, //
3	Basculer en arrière et prise d'élan en avant, //
4	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // **(non évalué pour l'amplitude)**
5	Balancer en arrière, balancer en avant, //
6	Balancer en arrière, balancer en avant, //
7	Balancer en arrière, balancer en avant, //
8	Balancer en arrière, balancer en avant, // et arrêt par l'entraîneur.

Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 5 à 8 au regard des « EXIGENCES SPECIFIQUES » ci-dessous :** (**Bonus performance évolutif jusqu'à + 0,80 point, voir tableau de présentation**)

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 1 : à 45° sous l'horizontale de la barre

vers l'arrière

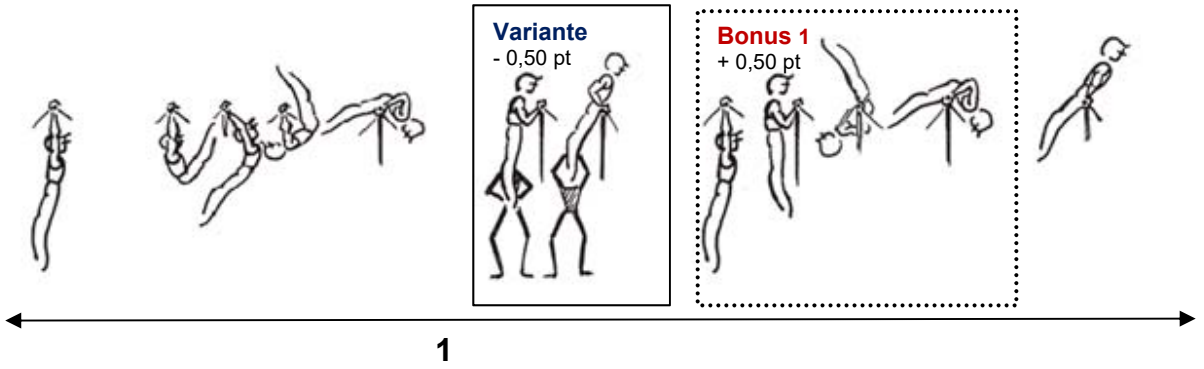
En fin de balancé arrière le corps est au moins à 45° sous l'horizontale
Au passage à la verticale basse de la barre le corps est aligné
En fin de balancé le corps est en courbe avant
Le corps n'est jamais cassé ou en extension (relâchement)
Les oreilles restent en contact avec les bras

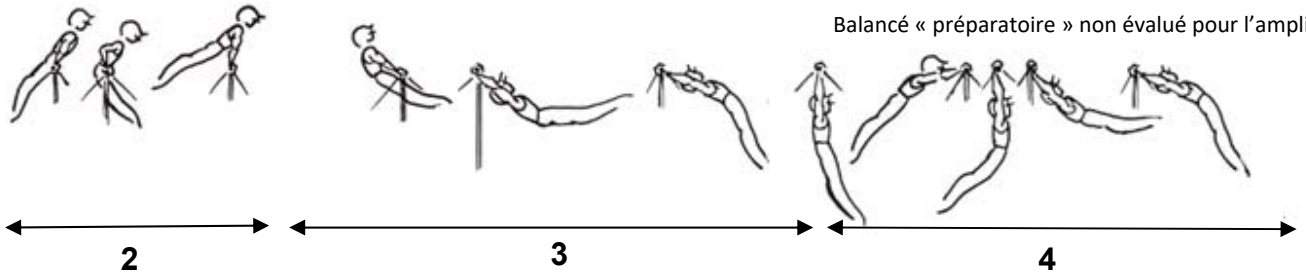


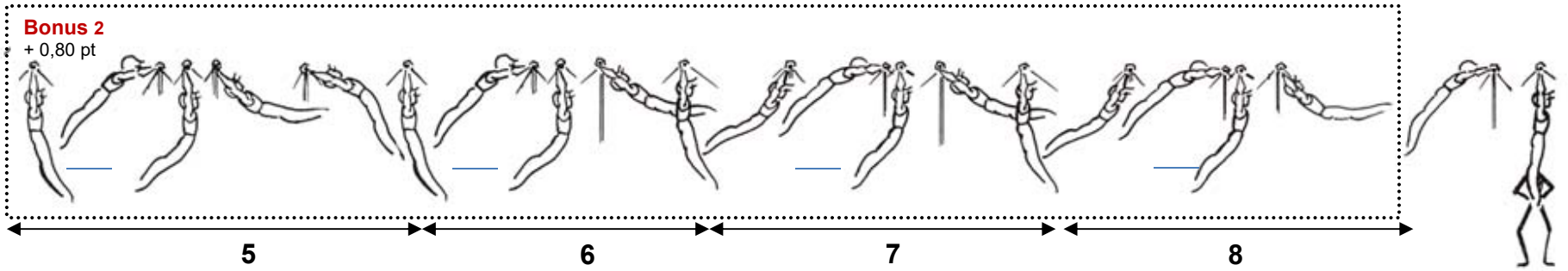
vers l'avant

En fin de balancé avant le corps est au moins à 45° sous l'horizontale
Le corps est **en courbe arrière** à la verticale
en courbe avant après la verticale (fouetté avant)
Le corps n'est **jamais cassé** ou en extension (relâchement)
Les oreilles restent en contact avec les bras

Valeur Technique : 1 point







FIXE — Mouvement 2

Valeur Technique : 2,5 points — **(Mouvement réalisé avec sangles)**

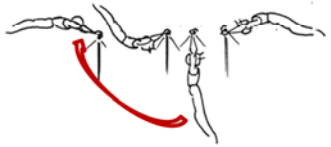
1 ou **Bonus 1** ou **Variante**	De la suspension, mains en pronation, *Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière, balancer en avant, balancer en arrière et établissement arrière à l'appui,* // (enchainement direct avec secteur 2)
	Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière, balancer en avant et bascule à l'appui*, prise d'élan abdominale à l'horizontale, // **(Bonus performance de remplacement + 0,50 point)**
	Elever les jambes en avant, en arrière et par traction des bras, renversement arrière à l'appui tendu*, prise d'élan abdominale à l'horizontale, // (**Variante – 0,50 point**)
2	Basculer en arrière et prise d'élan en avant, //
3	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // **(non évalué pour l'amplitude)**
4	Balancer en arrière, balancer en avant, //
5	Balancer en arrière, balancer en avant, //
6	Balancer en arrière, balancer en avant, //
7	Balancer en arrière, balancer en avant, // et arrêt par l'entraîneur.

Bonus 2	**En fonction de la moyenne des notes d'exécution, uniquement sur la partie des balancés des secteurs 4 à 7 au regard des « EXIGENCES SPECIFIQUES » ci-dessous :** (**Bonus performance évolutif jusqu'à + 0,80 point, voir tableau de présentation**)

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 2 : à l'horizontale de la barre

vers l'arrière

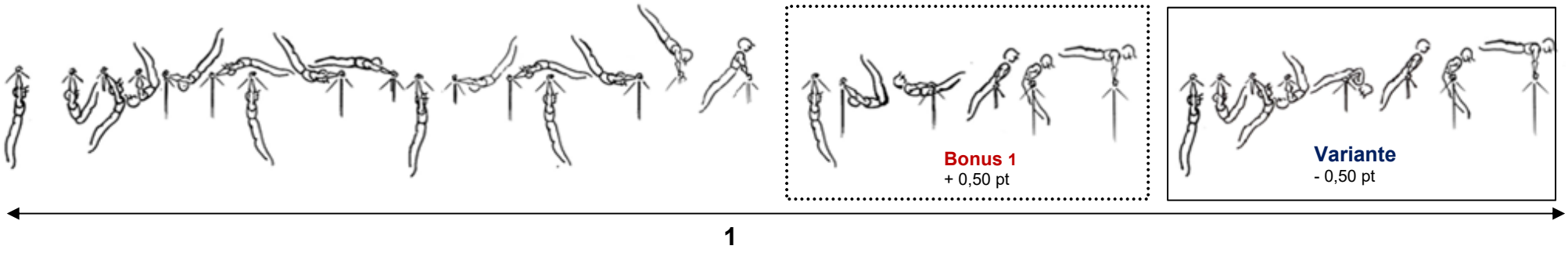
En fin de balancé le corps est en courbe avant à l'horizontale de la barre
Le corps est | en courbe avant à la verticale
| en courbe arrière après la verticale (fouetté arrière)
Le corps n'est **jamais cassé** ou en extension (relâchement)
Les oreilles restent en contact avec les bras



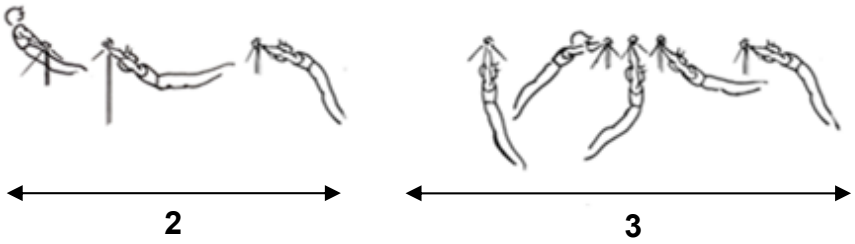
vers l'avant

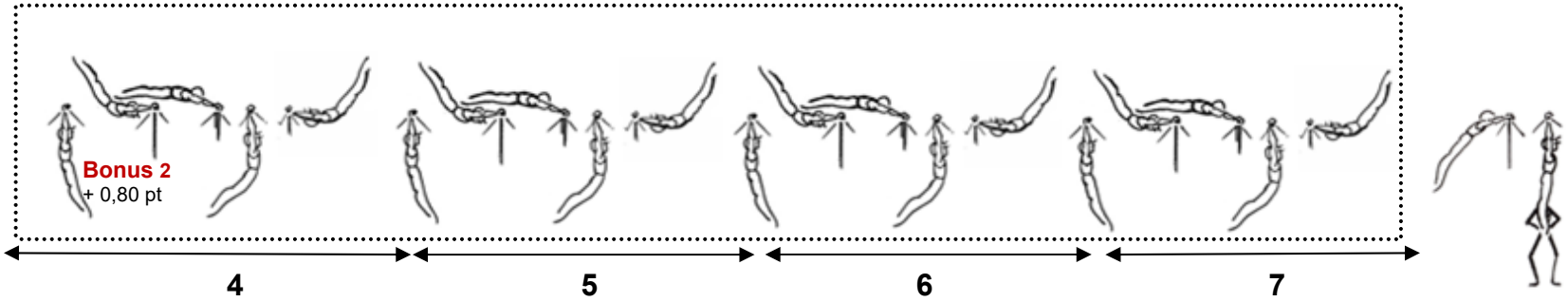
En fin de balancé avant le corps est à l'horizontale de la barre
Le corps est | en courbe arrière à la verticale
| en courbe avant après la verticale (fouetté avant)
Le corps n'est jamais cassé ou en extension (relâchement)
Les oreilles restent en contact avec les bras

Valeur Technique : 2,5 points **(Mouvement réalisé avec sangles)**



Balancé « préparatoire » non évalué pour l'amplitude





FIXE — Mouvement 3

Valeur Technique : 4 points — **(Mouvement réalisé avec sangles)**

1 **ou** **Bonus 1**	De la suspension, mains en pronation, *Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière, balancer en avant et bascule à l'appui*, // prise d'élan abdominale à 45° au-dessus de l'horizontale, //* **(balancés non évalués pour l'amplitude)** **Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière, établissement arrière à l'appui, passement filé à 45° au-dessus de l'horizontale, //** **(Bonus performance de remplacement + 0,80 point)**
2	Balancer vers l'avant, // (à 45° au-dessus de l'horizontale)
3	Grand tour en avant à l'ATR, // (lune)
4	Grand tour en avant à l'ATR, // (lune)
5	Grand tour en avant à l'ATR, // (lune)
6	Balancer en arrière, balancer en avant, // (à 45° au-dessus de l'horizontale)
7	Balancer en arrière, balancer en avant, // (à 45° au-dessus de l'horizontale)
Bonus 2	**Balancer en arrière pour amener les pieds sur la barre, jambes tendues et serrées (pieds mains arrière carpé), dégager à 45° au-dessus de l'horizontale, //** (**Bonus performance supplémentaire + 0,50 point**)
8	Balancer en arrière, balancer en avant, // (à 45° au-dessus de l'horizontale)
9	Balancer en arrière, balancer en avant, // (à 45° au-dessus de l'horizontale) et arrêt par l'entraîneur.

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 3 : à 45° au dessus de l'horizontale de la barre

vers l'arrière

Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45°

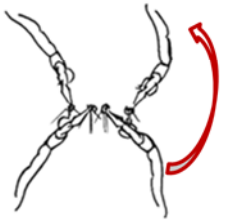
Le corps est en courbe avant à la verticale
en courbe arrière après la verticale (fouetté arrière)
Le corps n'est jamais cassé ou en extension (relâchement)
Les oreilles restent en contact avec les bras

Pour l'ensemble du balancé vers l'arrière et grand tour avant (lune
Les 3 phases du fouetté sont visibles :
Courbe arrière dans la descente avant
Courbe avant à la verticale en dessous
Courbe arrière en remontant sur le balancé arrière.

vers l'avant

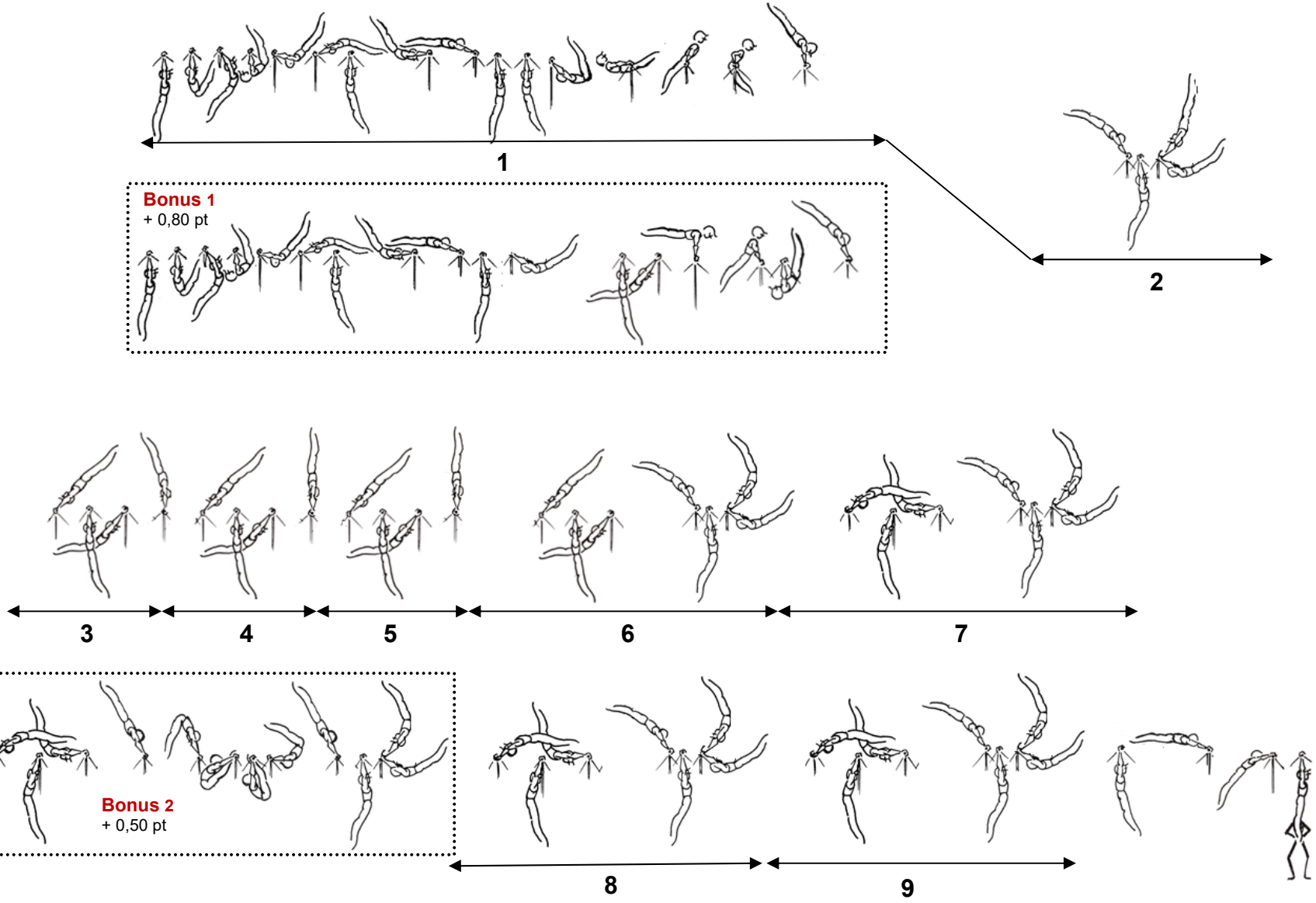
Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45°

Le corps est en courbe arrière à la verticale
en courbe avant après la verticale haute (fouetté avant)
Le corps n'est jamais cassé ou en extension (relâchement)
Les oreilles restent en contact avec les bras



Pour l'ensemble du balancé vers l'avant :
Les 3 phases du fouetté sont visibles :
Courbe avant dans la descente avant
Courbe arrière à la verticale en dessous
Courbe avant en remontant sur le balancé avant

Valeur Technique : 4 points **(Mouvement réalisé avec sangles)**



FIXE — Mouvement 4

Valeur Technique : 3 points

1	*Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière, balancer en avant et bascule à l'appui*, //* **(balancés non évalués pour l'amplitude)**
ou Variante	**Elever les jambes en avant, en arrière et par traction des bras, renversement arrière à l'appui tendu*,** // **(variante – 0,50 pt)**
2	Prise d'élan abdominale à 45° sous l'horizontale, //
3	*Tour d'appui arrière, //*
ou Bonus 1	**Tour d'appui arrière libre, //** **(Bonus performance évolutif + 0,50 point)**
4	Basculer en arrière et prise d'élan en avant, //
5	Balancer en arrière, balancer en avant et contre volée alternative, mains en pronation, balancer vers l'avant, //
6	Balancer en arrière, balancer en avant, //
7	*Balancer en arrière et sortie arrière corps à l'horizontale, réception à la station droite, //*
ou Bonus 2	**Balancer en arrière, balancer en avant avec sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite. //** **(Bonus performance évolutif + 0,80 point)**

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 4: à 45° sous l'horizontale de la barre

vers l'arrière

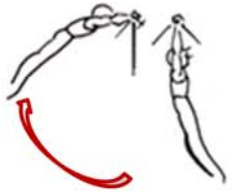
En fin de balancé arrière le corps est au moins à 45° sous l'horizontale

Au passage à la verticale basse de la barre le corps est aligné

En fin de balancé le corps est en courbe avant

Le corps n'est jamais cassé ou en extension (relâchement)

Les oreilles restent en contact avec les bras



vers l'avant

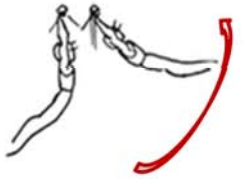
En fin de balancé avant le corps est au moins à 45° sous l'horizontale

Le corps est **en courbe arrière** à la verticale

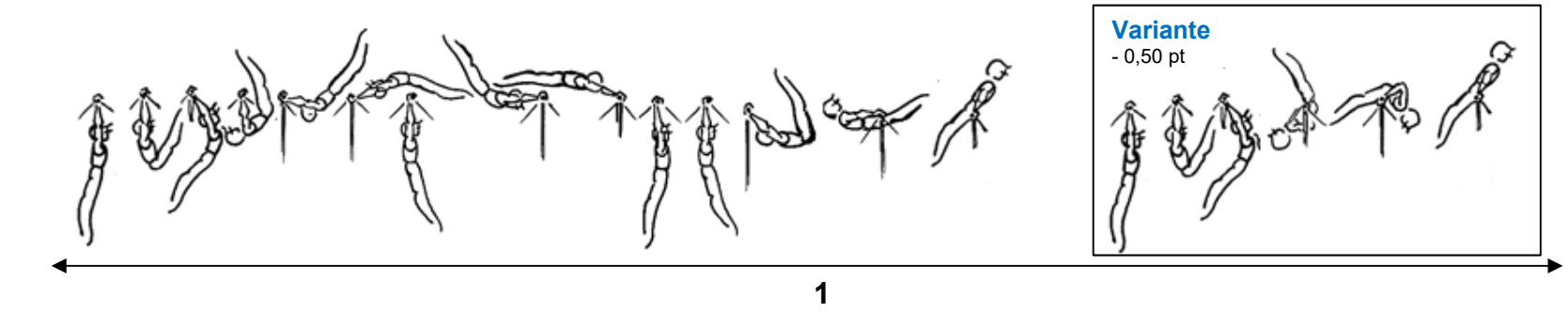
en courbe avant après la verticale (fouetté avant)

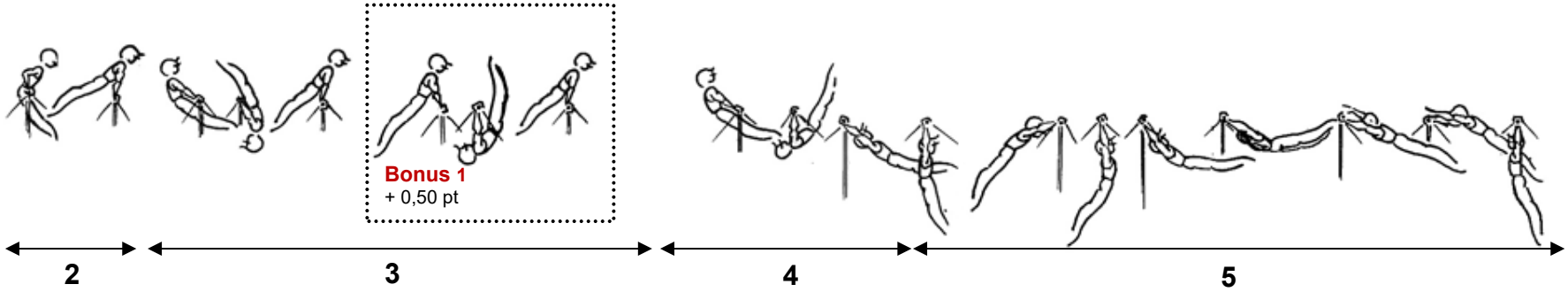
Le corps n'est **jamais cassé** ou en extension (relâchement)

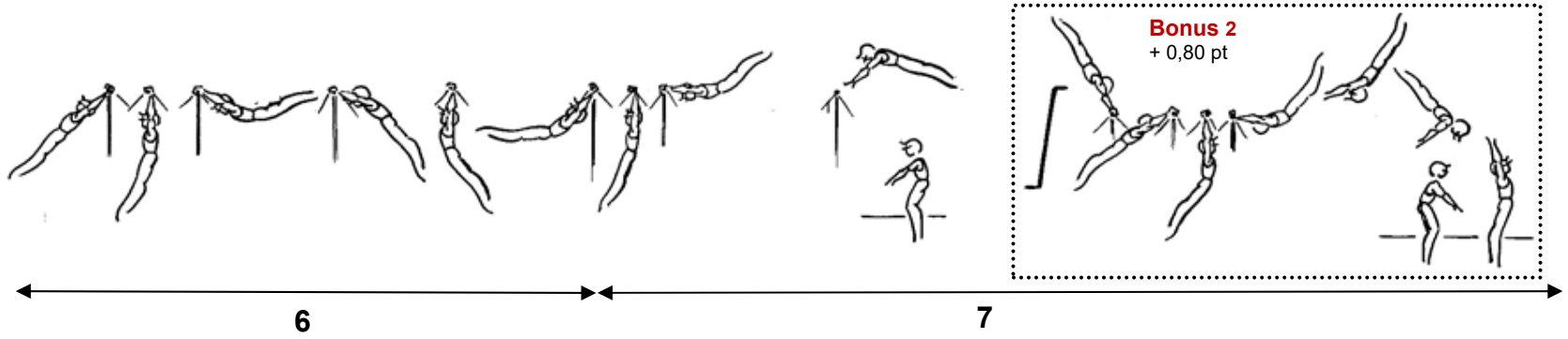
Les oreilles restent en contact avec les bras



Valeur Technique : 3 points







Valeur Technique : 6 points

1	Prise d'élan (ou double prise d'élan), établissement arrière à 15°, // **(établissement arrière à 45°= Bonus Performance évolutif + 0,50 point)**
2	*Passement filé à 45° au-dessus de l'horizontale, // Grand tour en arrière (soleil) non obligatoire, //*
ou Bonus 1	**Stadler jambes écartées à 45° au-dessus de l'horizontale, // grand tour arrière (soleil) non obligatoire, // (Bonus performance évolutif + 0,50 point)**
3	Balancer vers l'avant et contre volée alternative des mains, //
4	*Balancer vers l'avant et contre volée alternative des mains, //*
ou Bonus 2	**Grand tour arrière, grand tour en arrière avec ½ tour (Direct), grand tour avant avec ½ tour à l'ATR mains en pronation, (lune à soleil), // (Bonus performance de remplacement + 0,80 point)**
5	Grand tour en arrière, // (Soleil)
6	De l'ATR, amener les pieds sur la barre, jambes tendues et serrées (pieds mains arrière carpé), dégager à 45° au-dessus de l'horizontal, //
7	Grand tour en arrière, // (Soleil)
8	Sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite. //

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCE NIVEAU 5: à 45° au dessus de l'horizontale de la barre

vers l'arrière

Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45°

Le corps est en courbe avant à la verticale
en courbe arrière après la verticale (fouetté arrière)
Le corps n'est jamais cassé ou en extension (relâchement)
Les oreilles restent en contact avec les bras

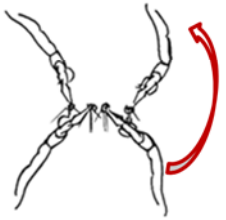
Pour l'ensemble du balancé vers l'arrière et grand tour avant (lune):
Les 3 phases du fouetté sont visibles :
Courbe arrière dans la descente avant
Courbe avant à la verticale en dessous
Courbe arrière en remontant sur le balancé arrière.

vers l'avant

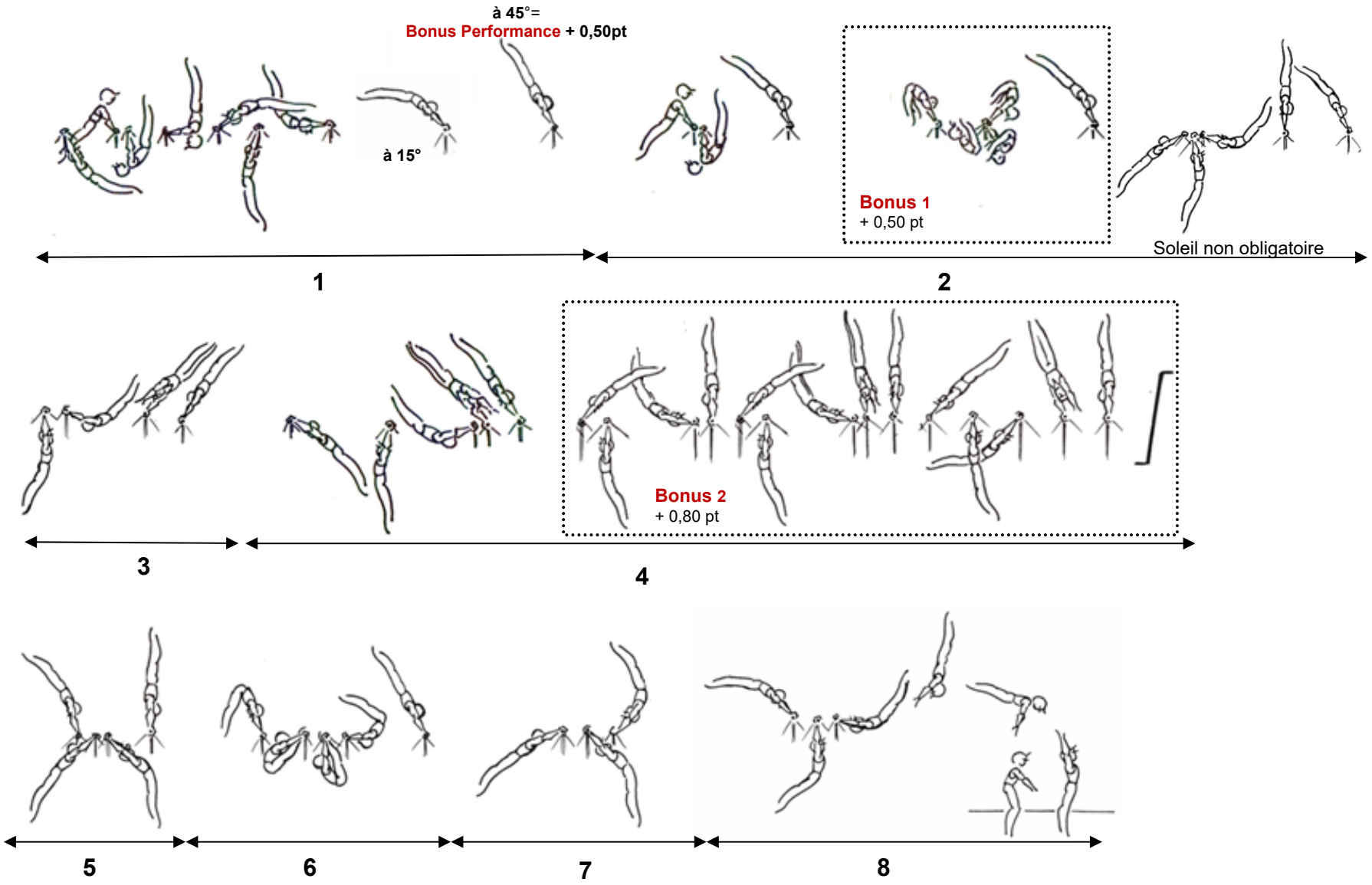
Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45°

Le corps est en courbe arrière à la verticale
en courbe avant après la verticale haute (fouetté avant)
Le corps n'est jamais cassé ou en extension (relâchement)
Les oreilles restent en contact avec les bras

Pour l'ensemble du balancé vers l'avant :
Les 3 phases du fouetté sont visibles :
Courbe avant dans la descente avant
Courbe arrière à la verticale en dessous
Courbe avant en remontant sur le balancé avant



Valeur Technique : 6 points

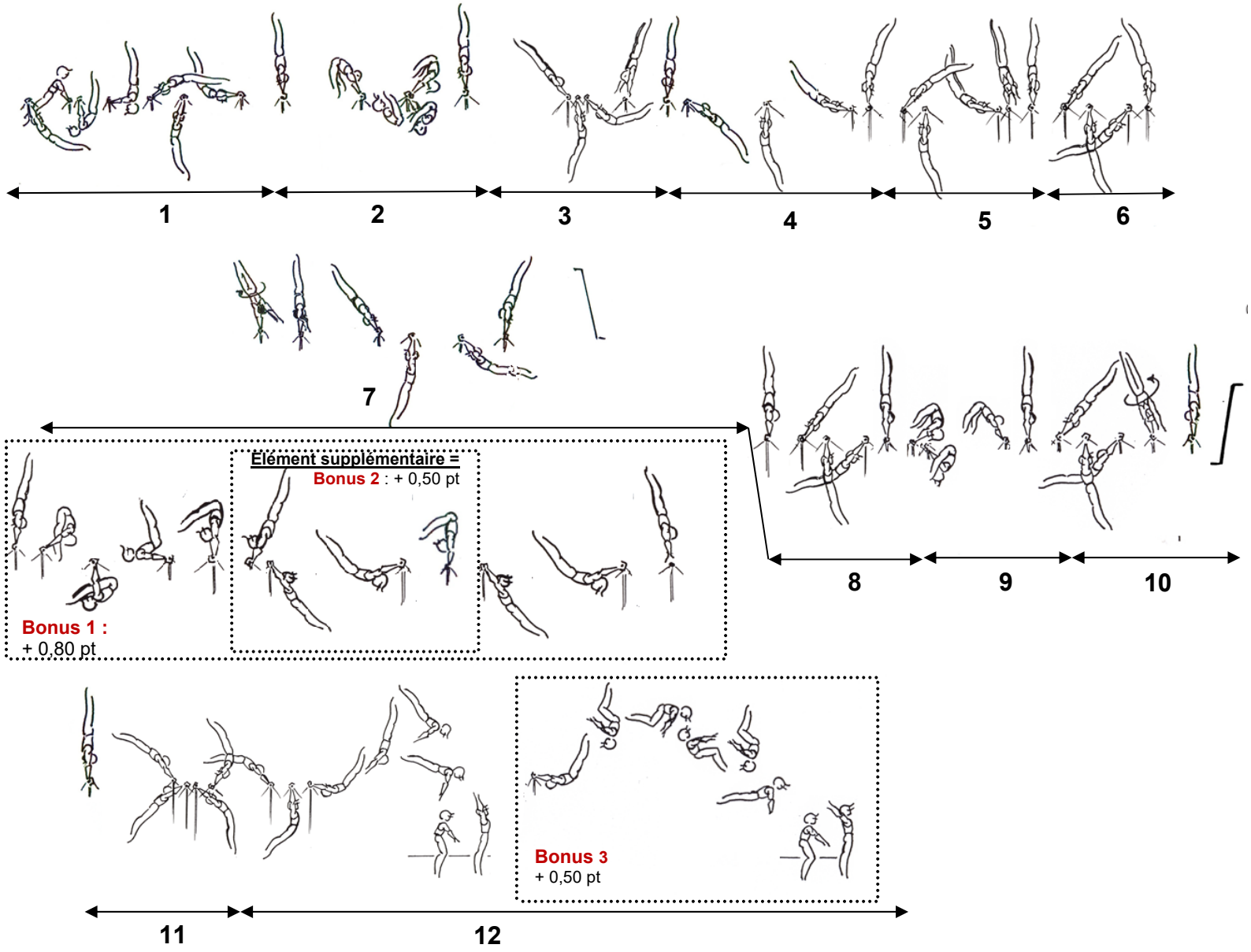


FIXE Mouvement 6

Valeur Technique : 8,5 points

1	Prise d'élan (ou double prise d'élan), établissement arrière à l'ATR, //
2	Stadler à l'ATR, //
3	Balancer vers l'avant et contre volée sautée mains en pronation à l'ATR, //
4	Grand tour en arrière, // (Soleil)
5	Grand tour en arrière avec ½ tour (Direct), //
6	Grand tour en avant, // (Lune)
7	*Grand tour en avant avec demi-tour à l'ATR mains en prises palmaires (lune à lune), //*
ou Bonus 1	**Engager Adler à l'ATR, établissement arrière en prises cubitales et sauter à l'ATR mains en prises palmaires, //** **(Bonus performance de remplacement + 0,80 point)**
ou Bonus 2	**Engager Adler à l'ATR, grand tour en prises cubitales corps carpé** (**avec prises d'appuis**), **établissement arrière en prises cubitales et sauter à l'ATR mains en prises palmaires, //** **(Bonus performance supplémentaire + 1,30 point)**
8	Grand tour en avant, // (Lune)
9	Endo jambes écartées à l'ATR, //
10	Grand tour avant avec ½ tour à l'ATR mains en pronation, (lune à soleil), //
11	Grand tour en arrière, // (Soleil)
12	*Sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite. //*
ou Bonus 3	**Sortie double salto arrière en puck avec ouverture à l'horizontale, réception à la station droite. //** (**Bonus performance évolutif + 0,50 point**)

Valeur Technique : 8,5 points



Code FIG Aménagé
Nationale B 12 ans et plus par équipes
Nationale B 16-17 ans & 18 ans et plus individuels

Sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe

- Un enchaînement libre d'éléments du Code FIG junior.
- Les 8 meilleurs éléments sont pris en compte (la sortie et les 7 meilleurs éléments du mouvement).

Introduction : chaque exercice est évalué selon deux critères :

1. **Secteur D : valeur technique du mouvement**
   → Application du Code FIG junior pour tous les gymnastes engagés en National B :
   - la note D inclut par addition :
     - la valeur des 8 meilleurs éléments (la sortie + les 7 meilleurs éléments).
     - la valeur des exigences de trois groupes d'éléments : Valeur maximum : 1,50 point (parmi les 7 éléments qui comptent).
     - la valeur de l'exigence du groupe sortie code Junior :
       - Sortie en A = 0 point
       - Sortie en B = + 0,30 pt
       - Sortie en C ou plus = + 0,50 pt
   - Les éléments D / E / F, G & H sont considérés comme des C en terme de valeur (y compris pour les sorties).
     - Exemple de présentation de mouvement avec 4A, 2B, 1C, 1D
       - ✓ Difficultés : 4A = 0,40 pt ; 2B = 0,40 pt ; 1C = 0,30 pt ; 1D = 0,30 pt
       - ✓ Note de difficulté = 1,40 pt
   - Le nombre d'éléments par groupe n'est pas limité.
   - Application de la règle des éléments interdits pour les juniors.

2. **Secteur E : évaluation de la présentation de l'exercice**
   → **Voir la version en cours du Code de pointage pour les prescriptions concernant la note E :**
   - La prestation de l'exercice a une valeur maximale de 10,0 points.
   - La note E est obtenue par soustraction des 10 points d'exécution, de la somme des déductions relatives aux erreurs esthétiques, d'exécution, de technique et de composition.
     - petites, moyennes, grosses fautes et chutes.
   - Les déductions relatives à la composition du mouvement sont appliquées (abaissements, roulés, forces aux anneaux …).

➢ La **Note Finale** est obtenue par l'addition de ces 2 critères :
- Des pénalités supplémentaires peuvent être apportées à la note finale par le jury D : dépassement du temps, comportement, autres infractions… (voir code de pointage en vigueur).
- Pénalité pour élément manquant, application de l'article 6.3 du code FIG : « exercice trop court ».

Contenu et règles spécifiques :

Aux arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, pour convenir à l'article 6.3 (exercice court) sur le nombre minimum d'éléments à présenter, un seul élément du code de pointage peut être compté une deuxième fois. Pour autant, la valeur de difficulté de la répétition n'est pas prise en compte.

- Exemple : Deux cercles peuvent compter comme deux éléments, mais avec uniquement la valeur de 0,1 pour la difficulté. Aucun autre élément doublé suivant n'est comptabilisé une deuxième fois.

Sol :
L'application du code junior exclut la pénalité concernant la non-exécution d'une double rotation.

Cheval d'arçons :
Les éléments du code de pointage réalisés en position transversale (liste des numéros des éléments concernés ci-dessous : élément avec transport transversal) sont valorisés. Leurs valeurs de difficulté sont ajoutées en bonus (maximum 0,30 point par élément : D & E = C).

EG III Page 72-73 du code FIG	A	B	C	D	E
		44	45	46	47
			51		
	55	56	57	58	59

Anneaux :

- Aménagement de l'article 12.2.2/2. sur la succession de plus de trois éléments de force et élan force :

  Pour interrompre une série d'éléments de force ou d'élan force, le gymnaste doit exécuter au moins un élément d'un autre groupe d'élan sans restriction (une A, une dislocation, une bascule faciale à l'appui…).
- La pénalité concernant la non-exécution d'un élan à l'appui renversé est exclue de ce niveau de pratique.

Saut :

- 2 essais : 2 sauts différents autorisés. Le meilleur est pris en compte.
- Hauteur de la table de saut : 1,35 m (Code FIG).
- Possibilité de 2 tremplins pour les 12-15 ans uniquement.
- La valeur de la note de départ du saut est celle du Code FIG (plafonnée à 4 points).
  - Les sauts ayant une valeur supérieure peuvent être présentés mais se voient attribuer une note maximale de 4 points.
- La possibilité d'avoir deux sauts d'essai exclut la course d'élan supplémentaire en cas de course à vide (si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ou la table de saut).

RÈGLEMENTATION MATÉRIELLE

Les indications spécifiques à chaque filière compétitive sont précisées dans ce tableau, les exigences principales sont indiquées dans le règlement technique en vigueur (pages 66 et 67 du RT GAM-GAF 2017-2018)
Pour toutes les filières, quand elles ne sont pas spécifiées, les hauteurs des engins et les dimensions des tapis et sur-tapis sont celles indiqués pour les niveaux de pratique Performance et Élite dans le règlement technique

	Niveau de pratique Fédéral			Niveaux de pratique Performance / Élite		
	Fédérale B 7-9 ans Grilles FFGym	**Fédérale B 10 ans et plus Grilles FFGym**	**Fédérale A Grilles FFGym**	**Régionale Imposés 1 à 3**	**Nationale B / Nationale A / Élite Imposés 4 à 6**	**Nationale B / Nationale A / Élite Code FIG aménagé et code FIG**
SOL	Piste d'acrobatie ou gonflable de longueur 10 m minimum ou praticable	Piste d'acrobatie ou gonflable de longueur 10 m minimum ou praticable	Piste d'acrobatie ou gonflable de longueur 10 m minimum ou praticable	Praticable	Praticable	Praticable
CHEVAL D'ARÇONS		Cheval d'arçons et tapis 1 tremplin autorisé 1 champignon de diamètre 60 cm à hauteur 45 cm du sol avec tapis épaisseur 10 cm	Cheval d'arçons et tapis 1 tremplin autorisé 1 champignon de diamètre 60 cm à hauteur 45 cm du sol avec tapis épaisseur 10 cm	Cheval d'arçons hauteur 90 cm à 1,15 m du sol et tapis Un tremplin autorisé Un champignon de diamètre 60 cm à hauteur de 45 cm du sol avec tapis épaisseur 10 cm	Cheval d'arçons et tapis 1 tremplin autorisé 1 champignon de diamètre 60 cm à hauteur 45 cm du sol avec tapis épaisseur 10 cm	Cheval d'arçons et tapis 1 tremplin (autorisé pour les 12 et 13 ans)
ANNEAUX		Portique anneaux et tapis Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	Portique anneaux et tapis Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	Portique anneaux ou potence (hauteur libre) et tapis 4 m x 2 m x 20 cm Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé Plateforme pour se sangler	Portique anneaux et tapis Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	Portique anneaux et tapis Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé sauf en Senior
SAUT	Piste d'élan 15 m Un trampo-tremp Tapis réception : 6 m x 2 m x 40 cm et tapis épaisseur 10 cm obligatoire	Piste d'élan 15 m Un trampo-tremp Deux tremplins Tapis de réception : 6 m x 2 m x 40 cm et tapis épaisseur 10 cm obligatoire	Piste d'élan 25 m Un trampo-tremp Deux tremplins Table de saut 1,25 m du sol avec tapis Sur-tapis avec marquage obligatoire	***SAUT 1 :*** Piste d'élan 15 m Un trampo-tremp et un tremplin Bloc mousse et/ou hauteur de tapis 4 m x 2 m x 80 cm ***SAUT 2 :*** Piste d'élan 15 m Un tremplin Tapis de réception 4 m x 2 m x 40 cm Tapis épaisseur 10 cm autorisé	Piste d'élan 25m Un trampo-tremp Deux tremplins Table de saut 1,25 m du sol avec tapis Sur-tapis avec marquage obligatoire Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé en Avenir et Espoir	Piste d'élan 25 m Deux tremplins (un hard, un soft) Utilisation des deux tremplins autorisée pour les 12 ans à 15 ans en compétition par équipes Table de saut avec tapis et sur-tapis avec marquage obligatoire Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé en Junior U16
BARRES PARALLELES	Barres parallèles à hauteur libre (maximum 2 m du sol) et tapis Un tremplin Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	Barres parallèles à hauteur libre (maximum 2 m du sol) et tapis Un tremplin Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	Barres parallèles à hauteur libre (maximum 2 m du sol) et tapis Un tremplin Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	Barres parallèles à hauteur libre (maximum 2 m du sol) et tapis Un tremplin Tapis de réception épaisseur 10 cm obligatoire	Barres parallèles à hauteur libre (maximum 2 m du sol) et tapis Un tremplin Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	Barres parallèles et tapis Un tremplin Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé sauf en Junior U18 et Senior
BARRE FIXE	Barre fixe à hauteur libre (maximum 2,80 m du sol) et tapis Sur-tapis obligatoire de chaque côté Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	Barre fixe à hauteur libre (maximum 2,80 m du sol) et tapis Sur-tapis obligatoire de chaque côté Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	Barre fixe et tapis Sur-tapis obligatoire de chaque côté Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	Barre fixe à hauteur libre (maximum 2,80 m du sol) et tapis Possibilité d'adapter un porte- mains de barre fixe sur une barre asymétrique Plateforme pour se sangler Sur-tapis obligatoire de chaque côté	Barre fixe et tapis Sur-tapis obligatoire de chaque côté Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé	Barre fixe et tapis Sur-tapis obligatoire de chaque côté Tapis de réception épaisseur 10 cm autorisé sauf en Junior U18 et Senior