Gymnastique féminine

PROGRAMME FEDERAL DE L'ACTIVITE

2026-2027

Fédération Sportive et Culturelle de France

Révéler la passion qui vous anime.

1. TABLE DES MATIÈRES

2. LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE FEMININE 2025-29 . 5

2.1 SON ROLE 5

2.2 CALENDRIER NATIONAL FSCF 6

2.3 CALENDRIER SCOLAIRE 2025-2026 7

2.4 DATES D'ENGAGEMENT AUX COMPÉTITIONS 7

3. REGLEMENT ADMINISTRATIF 8

3.1 CONCOURS 8

3.1.1 CONCOURS DEPENDANT D'UN COMITE DEPARTEMENTAL OU REGIONAL 8

3.1.2 CONCOURS DEPENDANT DE LA FEDERATION 8

3.2 PRINCIPE D'ENGAGEMENT A UNE COMPETITION 8

3.2.1 CONDITIONS GENERALE D'ENGAGEMENT 8

3.2.2 CONDITIONS D'ENGAGEMENT HORS CIRCONSCRIPTION 8

3.2.3 DROITS D'ENGAGEMENT 9

3.2.4 MODIFICATIONS DES ENGAGEMENTS 9

3.3 LICENCES 9

3.3.1 OBLIGATIONS DE LICENCE 9

3.3.2 CONTROLE DES LICENCES 9

3.4 DISCIPLINE 9

3.4.1 EXIGENCES AVANT LE CONCOURS 9

3.4.2 EXIGENCE POUR LE CONCOURS 10

4. REGLEMENT TECHNIQUE 10

4.1 ENTRAINEURS 10

4.1.1 TENUE VESTIMENTAIRE 10

4.1.2 LES ENTRAINEURS SONT AUTORISES A 10

4.1.3 LES ENTRAINEURS NE SONT PAS AUTORISÉS A 10

4.2 BLESSURE 11

4.3 RECLAMATION 11

4.3.1 RECLAMATION 11

4.3.2 JURY D'APPEL 11

4.4 JURY 12

4.4.1 GENERALITES 12

4.4.2 PRESIDENCE DU JURY 12

4.4.3 PROPOSITION DE JUGES 12

4.4.4 DEVOIR DES JUGES 12

4.4.5 CARTE OU CARNET DE JUGE ET LICENCE 12

4.4.6 TENUE DES JUGES 13

5. CRITÈRES DE SÉLECTION POUR LE STAGE DE PERFECTIONNEMENT NATIONAL 13

5.1 SÉLECTION DES GYMNASTES AU STAGE NATIONAL 13

5.2 SÉLECTION DES ENTRAINEURS 13

5.3 STAGE NATIONAL - OBJECTIFS 13

5.4 QUALIFICATIONS POUR LES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES 14

6. POUSSINS 14

6.1 COMPETITIONS POUSSINS 14
6.1.1 CATÉGORIE D'AGES 14
6.1.2 GÉNÉRALITÉS 14
6.1.3 VALEUR DES EXERCICES 15
6.1.4 TENUE VESTIMENTAIRE DES GYMNASTES 15

6.2 POUSSINS LES BADGES 16
6.2.1 DÉFINITION 16
6.2.2 EPREUVES 16
6.2.3 NOTATION 16
6.2.4 BADGES 16
6.2.5 CAS SPÉCIAUX 16

6.3 POUSSINS CHAMPIONNATS PAR EQUIPES 17
6.3.1 DÉFINITION 17
6.3.2 ÉPREUVES 17
6.3.3 CATÉGORIES ET CLASSEMENT 17
6.3.4 NOTATION 18
6.3.5 FEUILLES DE NOTATION 18
6.3.6 CAS SPÉCIAUX 18
6.3.7 NORME DES AGRES 18

7. AINEES - JEUNESSES 19

7.1 CATÉGORIES D'AGE 19

7.1 GÉNÉRALITÉS 19

7.2 LES COMPETITIONS 19
7.2.1 TENUE VESTIMENTAIRE DES GYMNASTES 19
7.2.2 NORME DES AGRES 21

7.3 LES ETOILES 22
7.3.1 DÉFINITION 22
7.3.2 ÉPREUVES 22
7.3.3 OBTENTION DES ÉTOILES 23
7.3.4 DÉCLARATION DES RÉSULTATS 23
7.3.5 CAS SPÉCIAUX 23

7.4 CHAMPIONNATS PAR EQUIPES 24
7.4.1 DÉFINITION 24
7.4.2 ÉPREUVES 24
7.4.3 contrôle DES LICENCES 24

7.5 RÉPARTITION POUR LES COMPÉTITIONS SUR PROGRAMME IMPOSÉS 24
7.5.1 CONVENTIONS PARTICULIERES 25
7.5.2 TABLEAU DE REPARTITION 25
7.5.3 CATÉGORIES ET CLASSEMENTS 26

7.6 CAS SPÉCIAUX 26

8. NOTATION DES EXERCICES IMPOSES 26

8.1 CALCUL DE LA NOTE FINALE 26

8.2 VALEUR DES FAUTES ET PENALITES 27

8.3 AIDE – PRESENCE 27

8.4 ELAN SUPPLEMENTAIRE 28
8.5 CHUTE 28
8.6 ARRET 29
8.7 PARAGRAPHE NON EXECUTE OU EXECUTE EN PARTIE 29
8.8 2ème EXECUTION 30
8.9 ORDRE ET EXECUTION DES ELEMENTS 30
8.10 INVERSION 30
8.11 FAUTE DE TERMINOLOGIE OU OUBLI 30
8.12 ELEMENTS AU CHOIX 31
8.13 DEFINITION 31
8.14 TEMPS D'ECHAUFFEMENT PENDANT LA COMPETITION 32
8.15 NOTATION AU SAUT POUR LES COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSE 32
8.16 JURYS AUX AGRES 32
8.17 FEUILLES DE NOTATION 36
8.18 NOTE DE DISCIPLINE 36

9. AINEES - JEUNESSES PROGRAMME LIBRE 37

9.1 CATEGORIES D'AGES 37
9.2 GÉNÉRALITÉS 37
9.3 PRINCIPE DE BASE POUR LES CATEGORIES FEDERALES 37
9.3.3 VALEUR DE DIFFICULTES 37
9.3.4 EXIGENCES DE COMPOSITION (EC) 37
9.3.5 AMÉNAGEMENTS FÉDÉRAUX 39

10. CATEGORIE 2 ET 3 40

10.1 PRINCIPE DE BASE 40
10.2 NOTATION 40
10.3 ÉXÉCUTION 40

11. CHAMPIONNAT DES ANCIENNES 40

11.1 DÉFINITION 40
11.2 ENGAGEMENTS 40
11.3 ÉPREUVES 41
11.4 REGLES TECHNIQUES 41

2. LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE FEMININE 2025-29

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

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

Régions / Territoires	TITULAIRE	CONSULTANT	CORRESPONDANT
Auvergne-Rhône-Alpes	BOUCHET Laurence COLLOMB Christel THOMAS Sylvain		Responsable CRGF
Bourgogne-Franche-Comté			Responsable CRGF
Bretagne	NYS Carole REINOSE Anne-Marie		Responsable CRGF
Centre Val de Loire	ATOUILLANT Audrey		Responsable CRGF
Hauts de France	HANSSENS Marie-Odile		Responsable CRGF
Grand Est	JULLIEN Marie		Responsable CRGF
Ile de France	MORICET Elisabeth		Responsable CRGF
Normandie			Responsable CRGF
Nouvelle Aquitaine	CONDEAU Maryne MANIGAUD Justine MANIGAUD Marie		Responsable CRGF
Occitanie			Responsable CRGF
PACA			Responsable CRGF
Pays de la Loire	FOURNIER Freddy HARDOUIN Olivia JEAN Elisabeth		Responsable CRGF

2.1 SON ROLE

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

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

2.2 CALENDRIER NATIONAL FSCF

MANIFESTATION	DATE	LIEU
Commission nationale	26 et 27 septembre 2026	PARIS (75)
Rencontre des Formateurs (juges et cadres)	7 et 8 novembre 2026	TOUR(37)
Congrès fédéral	28 et 29 novembre 2026	MÂCON (71)
1er tour des coupes nationales	5 ou 6 décembre ou 12 et 13 décembre 2026	Dans les régions
Commission nationale	19 décembre 2026	En visioconférence
1/2 Finales des coupes nationales	23 et 24 janvier 2027	Dans les zones
Examen écrit juge "Libre"	30 et 31 janvier 2027	Dans les régions
Coordination gymnique + coordination mixte + commission nationale	30 et 31 janvier 2027	PARIS (75)
Finales des coupes nationales	13 et 14 mars 2027	BAYONNE (64)
Examen pratique juge "Libre"	14 mars 2027	A déterminer
Examen écrit juge "6ème degré"	20 et 21 mars 2027	Dans les régions
Trophée national	10 et 11 avril 2027	Montaigu (85)
Commission nationale	1 et 2 mai 2027	PARIS (75)
Championnat national Individuel	22 et 23 mai 2027	DAX (40)
Examen de juge : - **"2ème échelon"(écrit et pratique)** - **"6ème degré"(pratique)** -	29 et 30 mai ou 5 et 6 juin 2027	Dans les régions
Championnat national par équipes "F3"		Pas de candidat
Championnat national par équipe "F-F1"	3 et 4 juillet 2027	ESTAIRES (59)
Championnat national par équipes "F2"		Pas de candidat

2.3 CALENDRIER SCOLAIRE 2025-2026

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Zones	Besançon - Bordeaux – Clermont-Ferrand - Dijon - Grenoble - Limoges - Lyon - Poitiers	Aix - Marseille - Amiens - Caen - Lille - Nancy - Metz - Nantes - Nice - Orléans - Tours - Reims - Rennes - Rouen Strasbourg	Créteil - Montpellier - Paris - Toulouse - Versailles
Rentrée 2026	1 septembre 2026		
Toussaint 2026	Du samedi 17 octobre 2026 au lundi 2 novembre 2026 matin		
Noël 2026	Du samedi 19 décembre 2026 au lundi 4 janvier 2027 matin		
Vacances "Hiver 2027"	Du samedi 13 février au lundi 1 mars matin	Du samedi 20 février au lundi 8 mars matin	Du samedi 6 février au lundi 22 février
Vacances "Printemps 2027"	Du samedi 10 avril au lundi 26 avril matin	Du samedi 17 avril au lundi 3 mai matin	Du samedi 3 avril au lundi 19 avril matin
Eté 2027	3 Juillet 2027		

2.4 DATES D'ENGAGEMENT AUX COMPÉTITIONS

Coupes Nationales	1er tour	Voir avec votre Comité Régional
	½ Finales	18 Décembre 2026
	Finales	30 Janvier 2027
National Individuel	Du 1er Février au 20 Mars 2027	
Trophée National	Du 23 Janvier au 15 février 2027	
National par équipes F2/F3	Du 1er Février au 31 Mars 2027	
National par équipes F/F1		

3. REGLEMENT ADMINISTRATIF

3.1 CONCOURS

3.1.1 CONCOURS DEPENDANT D'UN COMITE DEPARTEMENTAL OU REGIONAL

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

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

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

3.1.2 CONCOURS DEPENDANT DE LA FEDERATION

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

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

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

3.2 PRINCIPE D'ENGAGEMENT A UNE COMPETITION

3.2.1 CONDITIONS GENERALE D'ENGAGEMENT

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

3.2.2 CONDITIONS D'ENGAGEMENT HORS CIRCONSCRIPTION

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

3.2.3 DROITS D'ENGAGEMENT

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

3.2.4 MODIFICATIONS DES ENGAGEMENTS

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

Compétition devant le jury correspondant à l'engagement modifié :	- 1 pt/gym/épreuve
Compétition devant un jury différent de celui de l'engagement modifié :	déclassement de l'équipe

3.3 LICENCES

3.3.1 OBLIGATIONS DE LICENCE

Tous les participants à un concours : gymnastes, entraîneurs et juges doivent obligatoirement être titulaires de la licence « Activités » de la saison en cours.
Une photographie récente doit être apposée sur la licence, ainsi que les dates du certificat médical pour les gymnastes et monitrices qui concourent.

3.3.2 CONTROLE DES LICENCES

Un contrôle des licences sera effectué lors de chaque compétition.
Tous les participants doivent présenter leur licence à toute demande du secrétariat de compétition.
Lorsque l'association n'est pas en mesure de présenter les licences lors du contrôle, l'enregistrement des gymnastes sur le bordereau de retour du Comité Départemental délivré avec les licences accompagné d'une pièce d'identité fait foi.
Toutes les licences irrégulières sont retenues par le Directeur de concours pour vérification auprès du Comité Départemental qui les a délivrées.
Une caution de 16 euros sera perçue par le secrétariat en cas de licence irrégulière.
La régularisation de la licence effectuée dans les 10 jours entraînera la restitution de la caution.

Il est interdit de faire concourir une gymnaste non licenciée ou dont le certificat médical ne serait pas en règle. Aucune dérogation ne sera accordée.

3.4 DISCIPLINE

3.4.1 EXIGENCES AVANT LE CONCOURS

L'accès aux agrès de compétition est interdit avant le début du concours, sauf accord de la Commission Technique organisatrice.
Les conditions d'échauffement sont fixées par la Commission Technique organisatrice et doivent être respectées.
Les équipes doivent se présenter aux horaires fixés sur le lieu de compétition. Le Directeur du concours est habilité à interdire la participation au concours à une équipe qui, du fait de l'importance de son retard, ne pourrait terminer les épreuves dans les délais impartis.

3.4.2 EXIGENCE POUR LE CONCOURS

Les équipes doivent respecter les consignes données par la direction du concours (déplacement, temps d'échauffement à l'agrès, …).
Tous les déplacements doivent être effectués en ordre.
Les équipes doivent se présenter avec le nombre de gymnastes correspondant à la catégorie dans laquelle elles concourent.
Sous peine de déclassement il est interdit de procéder à des changements de gymnastes en cours de compétition. Lors des compétitions par équipe sur programme imposé (Jeunesses et Aînées) il est interdit de se présenter aux ensembles avec un effectif différent de celui des agrès.

4. REGLEMENT TECHNIQUE

4.1 ENTRAINEURS

4.1.1 TENUE VESTIMENTAIRE

Pour toute compétition (challenge, concours et championnat) la tenue des entraîneurs est la suivante :

- Tenue uniforme pour toute l'association : survêtement complet ou tee-shirt ou débardeur blancs ou aux couleurs de l'association et pantalon de survêtement, corsaire autorisé pour les monitrices (débardeur fines bretelles interdit)
- **Chaussures de sport pour toute l'équipe (tongs, claquettes etc.. interdits)**

4.1.2 LES ENTRAINEURS SONT AUTORISES A

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

4.1.3 LES ENTRAINEURS NE SONT PAS AUTORISÉS A

Parler ou faire des signes à la gymnaste durant l'exercice	**Chaque fois 0.30 point**
Gêner la visibilité des juges, toucher l'agrès	**Chaque fois 0.10 point**
Modifier le réglage des barres en cours de mouvement	**Exercice terminé**
Utiliser de substances collantes aux barres ou nettoyer à nu les barres (abrasif)	**Chaque fois 0.10 point**

Ces pénalités sont à retirer sur la Note Finale.

Les entraîneurs photographes ne sont pas admis sur le plateau de compétition. **Sanction : exclusion**

4.2 BLESSURE

Toute compétition est considérée comme commencée à partir du moment où les gymnastes sont passées au contrôle des licences.

Une gymnaste blessée (ou malade) après le contrôle des licences (avant ou pendant l'échauffement, avant le 1er agrès ou en cours de compétition) ne peut pas être remplacée dans son équipe.

L'impossibilité de poursuivre la compétition en cas de blessure (ou de maladie) doit être médicalement constatée et enregistrés sur le formulaire joint en annexe.

L'entraîneur avise le directeur du concours qui indique sur les feuilles de pointage des épreuves non effectuées (celles des 4 agrès et des Ensembles en cas de blessure avant le 1er agrès), le n° de la gymnaste suivie de la mention « BLESSEE ».

Toute gymnaste déclarée « BLESSEE » ne peut reprendre la compétition.

Toute gymnaste blessée à un agrès, en cours de mouvement, est notée sur la partie exécutée avant l'accident.

Toute gymnaste blessée en cours de compétition obtient la note 0 aux agrès non effectués.

4.3 RECLAMATION

4.3.1 RECLAMATION

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

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

Toute réclamation verbale, ou s'appuyant sur un enregistrement vidéo de la compétition ou déposée après lecture du palmarès pour les compétitions sur programme libre ou passé un délai de 15 mn après la fin de la compétition sur programme imposé ne sera pas prise en compte.

4.3.2 JURY D'APPEL

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

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

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

4.4 JURY

4.4.1 GENERALITES

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

4.4.2 PRESIDENCE DU JURY

Le Président du jury est désigné par la Commission Technique responsable de l'organisation de la compétition (Fédération, Comité Régional ou Comité Départemental).

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

Il compose le jury en fonction :

- Du nombre de postes par agrès
- Du nombre de juges inscrits et de leurs compétences
- De l'interdiction de faire juger ensemble deux personnes de la même association.

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

4.4.3 PROPOSITION DE JUGES

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

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

4.4.4 DEVOIR DES JUGES

Les membres du jury doivent :

- Justifier d'une formation adaptée au niveau de la compétition
- Être présents sur le lieu de compétition à l'horaire fixé sur la convocation
- Assister à la réunion des juges précédant le début de la compétition
- Ne pas quitter le lieu de compétition sans l'autorisation du directeur du concours
- Juger avec exactitude et impartialité les exercices présentés
- Noter sans se consulter et reporter sur la feuille de note, la note D, la moyenne des notes E obtenues et la Note Finale. (Art 8)

4.4.5 CARTE OU CARNET DE JUGE ET LICENCE

Les membres du jury doivent présenter au Président du jury :

- Leur carte ou carnet de juge mentionnant :
  - les derniers recyclages ou formation suivis
  - les dernières compétitions jugées
- Leur licence fédérale validée pour la saison en cours

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

4.4.6 TENUE DES JUGES

DAMES	MESSIEURS
Jupe ou pantalon bleu marine (couleur jean interdite et short interdit) Haut blanc Veste bleu marine Chaussures de sport de préférence blanches	Pantalon ou bermuda bleu marine (couleur jean interdite et short interdit) Haut blanc Veste bleu marine Chaussures de sport de préférence blanches

5. CRITÈRES DE SÉLECTION POUR LE STAGE DE PERFECTIONNEMENT NATIONAL

5.1 SÉLECTION DES GYMNASTES AU STAGE NATIONAL

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

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

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

5.2 SÉLECTION DES ENTRAINEURS

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

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

5.3 STAGE NATIONAL - OBJECTIFS

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

5.4 QUALIFICATIONS POUR LES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES

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

6. POUSSINS

6.1 COMPETITIONS POUSSINS

6.1.1 CATÉGORIE D'AGES

Poussins (filles et garçons)	Nés en 2017, 2018, 2019 et 2020
Le surclassement de "Poussins" en "Jeunesses" est interdit	

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

6.1.2 GÉNÉRALITÉS

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

6.1.3 VALEUR DES EXERCICES

		1er	2ème	3ème	4ème	5ème
POUSSINS	**NOTE D**	**4 points**	**5 points**	**de 5.5 à 6 points**	**de 7 à 8 points**	**de 9 à 10 points**
	NOTE E	*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*
NOTE FINALE		**14 points**	**15 points**	**de 15.5 à 16 points**	**de 17 à 18 points**	**de 19 à 20 points**

6.1.4 TENUE VESTIMENTAIRE DES GYMNASTES

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

- Justaucorps identiques pour toutes les gymnastes d'une même équipe (les marques de fabrication peuvent être différentes).
- Justaucorps en tissu non transparent, avec ou sans manches.
- Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées.
- L'échancrure ne doit pas dépasser l'aine.
- Les justaucorps style danse, ne sont pas autorisés.
- Le port de bijoux (bracelet, collier, montre) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) sont autorisées.
- Le port du strapping (bandage) est autorisé.
- Le port des maniques est autorisé.
- Le port des chaussettes unies (blanches ou noires) et/ou chaussons est autorisé.
- Le port de l'écusson n'est pas obligatoire. Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps.
- Pour les garçons : short et tee-shirt en harmonie avec la tenue des filles composant l'équipe.
- Les gymnastes ont la possibilité de porter un shorty lors des compétitions à tous niveaux de pratique.

  Le shorty doit être conforme aux caractéristiques suivantes :
  - Shorty de gymnastique
  - Longueur : maximum 10 cm à partir de l'entre-jambe
  - Couleur : noir, ou même motif que le justaucorps (harmonie des couleurs).
  - Tissu : élastique, non transparent.
  - Forme : ajustée (moulant, près du corps).
  - Inscriptions : nom et logo de l'association uniquement sur le côté de la cuisse. La tenue ne doit pas comporter de marque apparente en grosse écriture.
  - Port : par-dessus le justaucorps (le shorty n'est pas autorisé avec l'académique).
    En cas de litige, la conformité du shorty est laissée à l'appréciation du responsable des juges de la compétition.
  - Chaque gymnaste doit être libre de porter un shorty ou non.

  Pour les compétitions par équipe : Les shortys portés par les gymnastes doivent répondre aux caractéristiques précisées ci-dessus. Si legging et shorty sont portés par une équipe alors les couleurs, matière et inscriptions doivent être identiques.

  Pour le mouvement d'ensemble : La tenue des gymnastes doit être identique (possibilité de porter un académique ou un collant de la même couleur que le justaucorps ou le shorty).

  Pour les temps protocolaires en équipe : tenue identique pour toutes les gymnastes d'une même équipe.

6.2 POUSSINS LES BADGES

6.2.1 DÉFINITION

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

6.2.2 EPREUVES

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

6.2.3 NOTATION

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

6.2.4 BADGES

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

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

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

6.2.5 CAS SPÉCIAUX

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

6.3 POUSSINS CHAMPIONNATS PAR EQUIPES

6.3.1 DÉFINITION

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

6.3.2 ÉPREUVES

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

6.3.3 CATÉGORIES ET CLASSEMENT

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

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

6.3.4 NOTATION

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

6.3.5 FEUILLES DE NOTATION

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

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

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

6.3.6 CAS SPÉCIAUX

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

6.3.7 NORME DES AGRES

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
POUSSINS			

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

REMARQUES :

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

7. AINEES - JEUNESSES

7.1 CATÉGORIES D'AGE

Jeunesses	Nées en 2013, 2014, 2015 et 2016
Aînées	Nées en 2012 et avant
Le surclassement de "Jeunesses" en « Ainées » est interdit. Cependant une jeunesse peut participer à une compétition par équipes en catégorie aînées dans les limites de l'article 7.6.1	

7.1 GÉNÉRALITÉS

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

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

7.2 LES COMPETITIONS

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

7.2.1 TENUE VESTIMENTAIRE DES GYMNASTES

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

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

- Le port de l'écusson n'est pas obligatoire. Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps.
- Justaucorps académique autorisé (justaucorps une pièce avec les jambes couvertes des hanches aux chevilles). Possibilité de porter un collant de la même couleur du justaucorps par-dessous ou dessus le justaucorps (pas de marque apparente, en grosse écriture).
- La tenue des gymnastes doit être la même lors du mouvement d'ensemble (possibilité de porter un académique par toute l'équipe).

- Les gymnastes ont la possibilité de porter un shorty lors des compétitions à tous niveaux de pratique.
  Le shorty doit être conforme aux caractéristiques suivantes :
  - Shorty de gymnastique
  - Longueur : maximum 10 cm à partir de l'entre-jambe
  - Couleur : noir, ou même motif que le justaucorps (harmonie des couleurs).
  - Tissu : élastique, non transparent.
  - Forme : ajustée (moulant, près du corps).
  - Inscriptions : nom et logo de l'association uniquement sur le côté de la cuisse. La tenue ne doit pas comporter de marque apparente en grosse écriture.
  - Port : par-dessus le justaucorps (le shorty n'est pas autorisé avec l'académique).
    En cas de litige, la conformité du shorty est laissée à l'appréciation du responsable des juges de la compétition.
  - Chaque gymnaste doit être libre de porter un shorty ou non.

  Pour les compétitions par équipe : Les shortys portés par les gymnastes doivent répondre aux caractéristiques précisées ci-dessus. Si legging et shorty sont portés par une équipe alors les couleurs, matière et inscriptions doivent être identiques.

  Pour le mouvement d'ensemble : La tenue des gymnastes doit être identique (possibilité de porter un académique ou un collant de la même couleur que le justaucorps ou le shorty).

  Pour les temps protocolaires en équipe : tenue identique pour toutes les gymnastes d'une même équipe.

7.2.2 NORME DES AGRES

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
AÎNÉES			
• hauteur : 1.25 m • tapis : • H = 20 cm, • L = 4 m • tremplin : 1 simple sauf consignes particulières pour certains degrés	• hauteur : elle se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre : • BI : 1.75 m, • BS : 2.55 m • écart (BI à BS) : • maxi : 1.80 ou 1.82 m max • mini : 60 cm • tapis : 20 cm (si tapis de 12 cm, les BA et BS sont baissées de 5 cm) • tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré	• hauteur : Elle se mesure à partir du sol : • 1.25 m si tapis 20 cm • 1.20 m si tapis 12 cm • tremplin : 1 simple ou voir consignes particulières pour certains degrés	• bandes de tapis : • Longueur : 14 à 16m (pour les 6ème degré) • largeur : 1.20 à 2 m • H = 6 cm mini ou piste dynamique (tapis : 3 à 4 cm)
JEUNESSES			
• hauteur : 1.10 m • tapis : idem aînées • tremplin : idem aînées	• hauteur : idem aînées • écarts : idem aînées • tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré	• hauteur : Elle se mesure à partir du sol : • 1.15 m si tapis 20 cm • 1.10 m si tapis 12 cm • tremplin : 1 simple ou voir consignes particulières pour certains degrés	• bandes de tapis : • L = 12 à 14 m • l = 1.20 m à 2 m • H = 6 cm mini ou piste dynamique (tapis : 3 à 4 cm)
AÎNÉES ET JEUNESSES			
• course : • 20 m max du 1er au 4ème degré • 25 m maxi à partir du 5ème degré • double décamètre à l'aplomb de la face avant de l'agrès		Aux Barres Asymétriques : • une gymnaste dont les pieds ou le bassin touchent le tapis, à la suspension sous une barre, a le droit de monter les barres de **5 cm maxi** (si le matériel le permet et après autorisation du responsable des juges)* • les gymnastes ont le droit de modifier la hauteur des barres au 1er et 2ème degré en fonction de leur taille. • les barres doivent être remises à la hauteur réglementaire.	

REMARQUES :

- Le tremplin doit être posé sur le tapis réglementaire (sur-tapis ou planche interdits).
- La vérification du matériel de compétition est assurée, avant le début des épreuves, par le président du jury et le responsable du matériel.
- Les entraîneurs peuvent émettre des réserves sur l'état du matériel. Pour être recevables, elles doivent être formulées avant le début de la compétition.
- Les points de repères de magnésie sont interdits sur la piste de course à la table de saut, mais le positionnement de scratch est autorisé.
- La hauteur et l'écartement réglementaires des barres sont matérialisés par de l'adhésif rouge ou un signe au marqueur.
- * Les demandes de modification de réglage de barres sont à présenter au responsable des juges sur le formulaire joint en annexe avant le début de la compétition. Le responsable des juges s'assure du bien-fondé de la demande et en informe les juges de l'agrès concerné.
- Saut, Barres et Poutre : tapis supplémentaire autorisé pour les réceptions (maxi : 10 cm). Nota : il ne pourra pas être bougé pendant le mouvement.

7.3 LES ETOILES

7.3.1 DÉFINITION

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

7.3.2 ÉPREUVES

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

7.3.3 OBTENTION DES ÉTOILES

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

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

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

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

- La 1ère étoile s'adresse uniquement aux Jeunesses.
- La 6ème étoile s'adresse uniquement aux Aînées.
- Les gymnastes ont la possibilité de passer plusieurs étoiles dans la même saison mais pas durant la même compétition.
- Les étoiles sont valables 3 ans (2024 – 2025 – 2026 pour les compétitions 2027). La CNGF encourage les associations à faire passer les étoiles de leurs gymnastes en début de saison 2026.
- Les étoiles peuvent être aussi validées lors d'une compétition départementale ou régionale.

7.3.4 DÉCLARATION DES RÉSULTATS

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

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

7.3.5 CAS SPÉCIAUX

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

7.4 CHAMPIONNATS PAR EQUIPES

7.4.1 DÉFINITION

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

7.4.2 ÉPREUVES

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

7.4.3 CONTROLE DES LICENCES

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

Les gymnastes sont obligatoirement numérotées comme suit :

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

Pour les catégories fédérales, il convient de se reporter au RESC « Championnat National par équipes »

7.5 RÉPARTITION POUR LES COMPÉTITIONS SUR PROGRAMME IMPOSÉS

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

7.5.1 CONVENTIONS PARTICULIERES

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

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

Pour les catégories fédérales, il convient de se reporter au RESC « Championnat National par équipes »

Ces gymnastes :

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

Ces gymnastes ne peuvent pas participer en catégorie jeunesse sur le même week-end.

7.5.2 TABLEAU DE REPARTITION

Pour les catégories fédérales, il convient de se reporter au RESC « Championnat National par équipes »

7.5.2.1 AINEES

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

7.5.2.2 JEUNESSES

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

7.5.3 CATÉGORIES ET CLASSEMENTS

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

7.6 CAS SPÉCIAUX

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

8. NOTATION DES EXERCICES IMPOSES

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

8.1 CALCUL DE LA NOTE FINALE

Note Finale = Note D + Note E

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

		1er	2ème	3ème	4ème	5ème	6ème
AÎNÉES	**NOTE D**		**5 points**	**5.5 ou 6 points**	**7.5 ou 8 points**	**9.5 ou 10 points**	**13 points**
	NOTE E		*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*
JEUNESSES	**NOTE D**	**4 points**	**5 points**	**5.5 ou 6 points**	**7.5 ou 8 points**	**9.5 ou 10 points**	
	NOTE E	*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*	*10 points*	
NOTE FINALE		**14 points**	**15 points**	**de 15.5 à 16 points**	**De 17.5 à 18 points**	**de 19.5 à 20 points**	**23 points**

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

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

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

8.2 VALEUR DES FAUTES ET PENALITES

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

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

Les fautes générales ont des valeurs différentes selon leur importance :

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

8.3 AIDE – PRESENCE

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

NOTA :

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

La pénalité pour **aide** ne se cumule pas avec celle pour **présence sur le tapis**.
L'entraîneur peut indiquer aux poussins **l'ordre des éléments sans pénalité.**

8.4 ELAN SUPPLEMENTAIRE

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

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

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

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

8.5 CHUTE

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

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

Quand l'élément est reconnu :

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

Quand l'élément est tenté :

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

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

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

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

- Barres : 30 secondes
- Poutre : 10 secondes

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

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

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

8.6 ARRET

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

Arrêt non motivé chaque fois (Pause de concentration > 2 secondes) : **0.10 point**
(sans pénalité pour les poussins du 1er au 3ème degré)

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

8.7 PARAGRAPHE NON EXECUTE OU EXECUTE EN PARTIE

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

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

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

8.8 2EME EXECUTION

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

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

  OU

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

8.9 ORDRE ET EXECUTION DES ELEMENTS

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

élément non exécuté dans l'ordre chronologique :	**0.80 point**
élément supplémentaire - tout élément rajouté à l'enchaînement prévu (élément qui n'existe pas dans le degré concerné) :	**0.80 point + fautes d'exécution du 1er au 5ème degré**
élément mal exécuté, sans chute et recommencé :	**0.50 point + fautes d'exécution sur les 2 tentatives (sauf 6ème degré)**
élément remplacé par un élément n'existant pas dans le degré	**perte de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3pts sur la note E**
élément manquant dans une série d'élément en gras souligné	**perte de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3pts sur la note E**

8.10 INVERSION

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

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

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

8.11 FAUTE DE TERMINOLOGIE OU OUBLI

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

8.12 ELEMENTS AU CHOIX

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

En cas de chute lors de la 1ère exécution :

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

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

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

8.13 DEFINITION

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

ANNONCE DES DEGRES

Les gymnastes sont responsables de l'annonce des numéros des degrés qu'elles exécutent.
Mauvaise annonce du degré (Poussins) : pour tous les agrès, sans pénalité

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

8.14 TEMPS D'ECHAUFFEMENT PENDANT LA COMPETITION

Les gymnastes ont droit à 30 secondes d'échauffement à la poutre et au sol et 50 secondes aux barres asymétriques et au saut.
A la table de saut, le temps d'échauffement doit permettre à chaque gymnaste d'effectuer au moins 2 sauts (3 courses).
Au mouvement d'ensemble, l'équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé.

8.15 NOTATION AU SAUT POUR LES COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSE

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

La meilleure moyenne est retenue comme Note Finale.

8.16 JURYS AUX AGRES

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

Placement des juges :

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

FAUTES GENERALES (Pénalités applicables aux mouvements imposes du 1er au 5ème degré)					
FAUTES	Petites 0 10 pt		Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x (en TS)	
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)					
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé ou carpé, avant la réception	chq f	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
Ne pas arriver sur les pieds d'abord (en Table de saut)	SAUT NUL				
Divers FSCF					
Mauvaise annonce du degré (Barres, Poutre, Sol et Saut)					
• Aînées/Jeunesses	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E				
• Poussins	SP				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste sans connaître le degré				
Saut exécuté avant le signal des juges	Le saut est à refaire : SP				
Faute de terminologie (chroré/liaison) ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la note D + pénalité de 3 pts sur la note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Elément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				0.80 pt
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)

FAUTES	Petites 0 10 pt		Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				0.80 pt
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec), sauf pour les 3 premiers degrés poussins	chq f.				
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				0.80 pt
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé				x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix :					
• option différente après chute en Barres, Poutre et Sol	Perte de la valeur de l'élément sur la note D + fautes d'exécution sur la note E **sur les 2 éléments**				
• option différente au 2ème saut	2ème saut nul, la gymnaste est notée sur le 1er saut				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Elan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Barres et Poutre					
• élan avec entrée non réalisée **sans** touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
• élan avec entrée non réalisée **et** touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire), quel que soit le nombre de rebonds				x	
Fautes spécifiques en Poutre et Sol					
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f.			x	
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart ...)	chq f.		x		
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	<10°		de 10° à 30°	≥ 30° valeur élt : note D
Acrobatie non dans le plan vertical	chq f.	<10°	de 10° à 30°	≥30°	
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x	x		
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.		x		
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.		x		
Manque d'harmonie musique mouvement	chq f.	x	x	max 0.50 pt sur tout le mouvement	
Sortie en bout de tapis sauf élément desaxé	SP				
Fautes spécifiques en Barres					
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.			x	
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et les balancers BI et BS	chq f.	x	x		

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

8.17 FEUILLES DE NOTATION

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

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

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

8.18 NOTE DE DISCIPLINE

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

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

9. AINEES - JEUNESSES PROGRAMME LIBRE

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

Championnats départementaux et régionaux pour les catégories Fédérales, les catégories 1, 2 et 3
Pour la tenue des gymnastes, les normes des agrès et les aménagements fédéraux il convient de se reporter au règlement d'activité.

9.1 CATEGORIES D'AGES

Benjamine	Minime	Cadette	Junior	Senior
2015-2016	2013-2014	2011 - 2012	2009 - 2010	2008 et avant

9.2 GÉNÉRALITÉS

Les gymnastes ont la possibilité de participer à des compétitions sur programme libre. Les mouvements sont conçus par chaque entraîneur en fonction du code FIG en vigueur ou du code catégorie 2-3 de la FSCF.

9.3 PRINCIPE DE BASE POUR LES CATEGORIES FEDERALES

Le code de pointage FIG 2025-2028 est appliqué lors des compétitions individuelles et par équipes sur programme libre.

9.3.3 VALEUR DE DIFFICULTES

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

9.3.4 EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

Chaque exigence réalisée vaut 0.50 pt.

9.3.4.1 BARRES

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

EXCERCICE TROP COURS EN BARRS ASYMETRIQUES

Pour la catégorie « Espoir », le Code est aménagé de la manière suivante pour les Barres asymétriques :

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

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

9.3.4.2 POUTRE

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

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :
- 3 gymniques
- 3 acrobaties
- et deux au choix

L'EC 3 en Poutre : une série acrobatique d'au moins 2 éléments identiques ou différents est modifiée de la manière suivante :
- Avec envol et appui des mains (ex. flip-flip) = 0.30 point
- Avec envol avec ou sans appui des mains dont un salto = 0.50 point

9.3.4.3 SOL

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

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

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :
- 3 gymniques
- 3 acrobaties
- et deux au choix

9.3.5 AMÉNAGEMENTS FÉDÉRAUX

9.3.5.1 VALORISATION DE LA NOTE D

Les notes D seront valorisées selon le tableau suivant :

Valorisation	**0.30 pts** quand la note D est comprise entre	**0.60 pts** quand la note D est comprise entre	**0.90 pts** quand la note D est comprise entre	**1.20 pts** quand la note D est comprise entre
Table de saut	3.00 à 3.40	3.50 à 3.90	4.00 et +	
Barres asymétriques	1.40 et 2.00	2.10 et 2.70	2.80 et 3.00	3.10 et +
Poutre	3.10 et 3.50	3.60 et 4.00	4.10 et 4.50	4.60 et +
Sol	3.20 et 3.60	3.70 et 4.10	4.20 et 4.60	4.70 et +

9.3.5.2 VALEUR DE LIAISON

TABLE DE SAUT

En finale des coupes nationales et au championnat national individuel, un bonus de 0,20pt peux être accordé pour les gymnastes qui exécutent 2 sauts avec des salti de sens différents.

BARRES

B + sortie B = + 0.10
L'élément B doit être un grand tour

C + sortie B = + 0.10

B + sortie C = + 0.10 + bonus sortie C + 0.20
L'élément B doit être un grand tour

C + sortie C = + 0.20 + bonus sortie C + 0.20

POUTRE

Aménagement FSCF pour les liaisons de 2 acrobaties avec envol
B/C + B = + 0.10
B + C/D = + 0.20
D + B = + 0.20
C + C = + 0.10 si salti identiques
C + C = +0,20 si salti différents

B + sortie B = + 0.10
B + sortie C = + 0.10 + bonus sortie C + 0.20

SOL

Liaison directe de 2 salti
B + A = + 0.10
B + B = + 0.10
C + A = + 0.10
B + C = + 0.20
C + B = 0.20

10. CATEGORIE 2 ET 3

10.1 PRINCIPE DE BASE

Compétitions organisées seulement sur le plan départemental et régional.
Les valeurs des éléments et les critères de notation sont définis dans le code FIG 2025-2028 et le code « Catégorie 2-Catégorie 3 » édité par la FSCF Edition novembre 2025.

10.2 NOTATION

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

10.3 ÉXÉCUTION

Se référer aux feuilles de cotation.

11. CHAMPIONNAT DES ANCIENNES

Compétitions organisées seulement sur le plan départemental et régional.

11.1 DÉFINITION

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

- Compétition organisée pour 5 candidates minimum.

11.2 ENGAGEMENTS

Les engagements doivent comporter les indications suivantes :

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

11.3 ÉPREUVES

- Les épreuves sont au nombre de 4 :
  - Saut
  - Barres asymétriques
  - Poutre
  - Sol
- Les gymnastes sont autorisées à n'effectuer que 3 agrès.

11.4 REGLES TECHNIQUES

- Règlement « Catégorie 3 »
- Des bonifications à ajouter au total général sont accordées en fonction de l'âge et de la situation familiale des concurrentes :
  - par année révolue au-dessus de 30 ans 0.50 point
  - par enfant 0.50 point

Ces bonifications peuvent se cumuler.

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

CLASSEMENT
Le classement s'effectue en prenant les 3 meilleures notes de chaque gymnaste.

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN D'UNE VIOLENCE DANS LE SPORT

© Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative - 2026 - Crédit photo : iStock

17 OU 114 URGENCE

en cas d'urgence

119 24h/24 APPEL GRATUIT 7j/7 ALLÔ ENFANCE EN DANGER

pour signaler
des situations
d'enfance en danger

3018

pour les cyberviolences
et le harcèlement en ligne

3114 SOUFFRANCE PRÉVENTION DU SUICIDE

pour la prévention
du suicide

Fédération Sportive et Culturelle de France

PROCÉDURE DE GESTION DES SIGNALEMENTS DE VIOLENCES

FACE À UN FAIT ET/OU COMPORTEMENT DÉVIANT

La victime ou le témoin contacte

Allô enfance en danger 119

signalement@fscf.asso.fr

Puis les référents violences sexuelles de la FSCF

Signalent les violences sexuelles

Au ministère chargé des Sports
signal-sports@sports.gouv.fr

Pour suite à donner

- Procédure judiciaire
- Procédure administrative

Transmettent sans délai

Le dossier au comité éthique et déontologie en l'anonymisant

Décide sous 10 jours maximum

SOIT
Dossier classé sans suite avec PV de décision

SOIT
Proposition de saisine de la commission nationale de discipline au président avec PV de décision

Transmet → Une note d'opportunité à destination du comité directeur fédéral sur la possibilité de prendre une mesure conservatoire au regard de la gravité des faits

Saisine de la commission de discipline sous 5 jours puis instruction du dossier

SOIT
Abandon des poursuites

SOIT
Sanctions prévues à l'article 22 du règlement disciplinaire

Informe → Le/la président(e) de la/des structure(s) dont dépend la personne mise en cause (si instruction du dossier)

Proposent

À la victime ou au témoin de contacter l'association *Colosse aux Pieds d'Argile* et l'informe via la fiche navette

À la victime ou au témoin de contacter les numéros d'aide mis en place par le ministère chargé des Sports et les SDJES

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

MOUVEMENTS IMPOSÉS POUSSINS - JEUNESSES - AINÉES

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

SOMMAIRE POUSSINS

MOUVEMENTS IMPOSÉS 44

POUSSINS - JEUNESSES - AINÉES 44

FORMATION PHYSIQUE 47

Notation 48
Exercice 48

TABLE DE SAUT 50

Tableau des fautes générales des imposés poussins en table de saut 51
Généralités 52
exercices 52
1er / 2éme et 3éme degré 54
4ème et 5ème degré 55

BARRES ASYMÉTRIQUES 56

Tableau des fautes générales des imposés poussins en barres asymétriques 57
Les balancers 59
Eléments tentés / éléments reconnus 60
Comment lire une feuille d'imposé 61
1er degré - 4pts 62
2eme degré - 5pts 63
3eme degré - 6 pts 64
4eme degré - 8pts 65
4eme degré - 8 pts 66
5eme degré - 9 ou 10pts 67
5eme degré - 9 ou 10 pts 68

POUTRE 69

Tableau des fautes générales des imposés poussins en poutre 70
Eléments tentés / éléments reconnus 72
Comment lire une feuille d'imposé 73
1er degré - 4pts 74
2ème degré - 5pts 76
3ème degré - 6pts 78
4ème degré - 8pts 80
5ème degré - 10pts 82

SOL 85

Tableau des fautes générales des imposés poussins en SOL 86
Eléments tentés / éléments reconnus 88
Comment lire une feuille d'imposé 89
1er degré - 4pts 90
2eme degré - 5pts 91
3eme degré - 5.5 ou 6pts 93
4eme degré - 7.5 ou 8pts 96
5eme degré - 9.5 ou 10pts 99

SOMMAIRE JEUNESSES-AÎNÉES

MOUVEMENT D'ENSEMBLE JEUNESSES 102
Généralités 103
Notation - 6 juges 103
Alignement 103
Coefficients 103

MOUVEMENT D'ENSEMBLE AÎNÉES 108
Généralités 109
Notation - 6 juges 109
Alignement 109
Coefficients 109

TABLE DE SAUT 115
Tableau des fautes générales des imposés jeunesses et aînées en table de saut 116
Généralités 117
Exercices 117
1er / 2eme et 3eme degré 119
3eme 4eme et 5eme degré par renversement 120

BARRES ASYMÉTRIQUES 121
Tableau des fautes générales des imposés jeunesses et aînées en barres asymétRIQUES 122
Les balancers 124
Eléments tentés / éléments reconnus 125
Comment lire une feuille d'imposé 126
1er degré - 4pts 127
2eme degré - 5pts 128
3eme degré - 6pts 129
4eme degré - 7 ou 8pts 130
4eme degré - 7 ou 8pts 131
5eme degré - 9 ou 9,5 ou 10pts 132
5eme degré - 9 ou 9,5 ou 10pts 133

POUTRE 134
Tableau des fautes générales des imposés jeunesses et aînées en poutre 135
Eléments tentés / éléments reconnus 137
Comment lire une feuille d'imposé 138
1er degré - 4pts 139
2ème degré - 5pts 141
3ème degré - 6pts 143
4ème degré - 7 ou 8 pts 145
5ème degré - 10 ou 9.5 pts 148

SOL 150
Tableau des fautes générales des imposés jeunesses et aînées en SOL 151
Eléments tentés / éléments reconnus 153
Comment lire une feuille d'imposé 154
1er degré - 4pts 155
2eme degré - 5pts 158
3eme degré - 5.5 ou 6pts 161
4eme degré - 7,5 ou 8Pts 165
5eme degré - 9,5 ou 10Pts 169

6EME DEGRÉ 174
Décomposition de la note 175
Généralités 175
Difficultés - 9.00 pts 175
Exigences de Composition : E.C. - 2.50 pts 176
Bonification - 1.50 pt 176
Exécution - 10 pts 176
Tableau des fautes générales applicables aux mouvements 6eme degrè 177
Saut 180
Barres Asymétriques 184
Poutre 189
Sol 196
Directives techniques pour les 6eme degrés (Difficultés 6eme et Autres Difficultés) 201
Notation. 6ème degré - Barres Asymétriques - N° Gym : 204
Notation. 6ème degré - POUTRE - N° Gym : 205
Notation. 6ème degré - SOL - N° Gym : 206

ANNEXES 207

IMPOSÉS POUSSINS

FORMATION PHYSIQUE

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

P1. FORMATION PHYSIQUE

P1.1 NOTATION

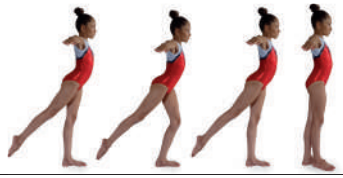
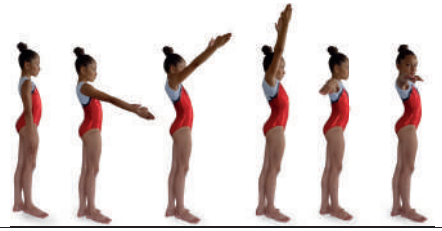
Sur 10 points moins les pénalités pour faute d'exécution ou autres décrites ci dessous

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

P1.2 EXERCICE

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

	Textes	Figurines	Fautes spécifiques
A	**1-2** : Maintenir la position **3-4** : S'établir au siège jbes serrées tendues, pointes de pieds flex (fléchies) **5-6** : Extension des pointes de pieds **7-8** : S'établir au coucher dorsal en amenant les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol	 **1-2** **3-4** **5-6** **7-8**	Dos rond au siège : 0.10/0.30 pt Mains à plat : 0.10 pt
B	**1-2** : Mi-flexion des jbes, pieds à plats **3-4** : Décoller les épaules en amenant les mains tendues au-dessus des genoux, bras tendus, regard sur mains **5-6** : Revenir à la position couchée dorsale, bras à l'horizontale latérale, paumes au sol **7-8** : Se redresser au siège jbes tendues serrées pointes de pieds en extension, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol	 **1-2** **3-4** **5-6** **7-8**	Mains posées tendues sur les genoux : SP Epaules non relevées : 0.30 pt Dos rond au siège : 0.10/0.30 pt
C	**1-2** : Par appui de la main G, effectuer un ½ tour à G pour s'établir à la station ventrale bras tendus, épaules à la verticale des mains **3-4** : S'établir à l'appui quadrupédique dos rond, tête rentrée **5-6** : Dos plat, tête dans la prolongement du corps, regard sur mains **7-8** : S'établir à la position à genoux assis-talons en rapprochant les mains devant les genoux, paumes au sol	 **1-2** **3-4** **5-6** **7-8**	Positions dos non respectées : 0.10 pt chq fois

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

IMPOSÉS POUSSINS
TABLE DE SAUT

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

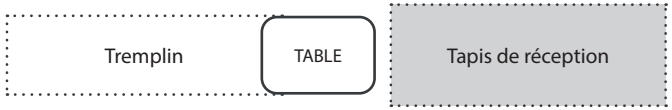
P2. TABLE DE SAUT

P2.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN TABLE DE SAUT

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

P2.2 GÉNÉRALITÉS

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



P2.3 EXERCICES

1er degré			
SURFACES D'IMPULSION Caisse + trampo ou Tremplin + trampo ou Trampo-tremp	**4 pts**		Avec ou sans élan, appel des 2 pieds sur le mini trampoline ou le trampo-tremp pour réaliser un saut vertical. Réception sur les tapis à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.
Frappe, saut vertical et réception sur 2 tapis de 20cm			

2ème degré			
SURFACES D'IMPULSION Caisse + mini-trampo ou Tremplin + mini-trampo ou Trampo-tremp	**5 pts**		Avec ou sans élan, appel des 2 pieds sur le mini trampoline ou le trampo-tremp pour réaliser un saut vertical en montant sur la table de saut. 1 ou 2 pas saut vertical pour se réceptionner à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.
Frappe, saut vertical sur table de saut. (1 ou 2 pas autorisés) Saut vertical et réception.			

3ème degré			
SURFACES D'IMPULSION Trampo-tremp	**6 pts**		Appel des 2 pieds sur le trampo-tremp pour réaliser un saut vertical en montant sur la table de saut. Sans arrêt, saut vertical pour se réceptionner à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres. S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps. Basculer à l'ATR jbes serrées et tomber, sur les tapis en alignement, sur le dos.
Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception. ATR tomber dos sur 1 sur tapis de 10cm (pas trop dur)			

4ème degré			
SURFACES D'IMPULSION Mini-trampo ou Tremplin + mini-trampo	**8 pts**		Appel des 2 pieds sur le mini-trampoline, pour élever le corps tendu à l'ATR passager. Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres. Possibilité de mettre un tremplin simple AV le mini trampoline.
Lune			

5ème degré			
SURFACES D'IMPULSION Trampo-tremp	**10 pts**		Appel des 2 pieds sur le trampo-tremp, pour élever le corps tendu à l'ATR passager. Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.
Lune			

P2. TABLE DE SAUT

P2.4 1ER / 2ÉME ET 3ÉME DEGRÉ

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

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

1ER DEGRÉ - 4PTS	2ÈME DEGRÉ - 5PTS	3ÈME DEGRÉ - 6PTS
Frappe, saut vertical et réception.	Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception.	Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception. ATR tomber dos sur tapis.

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
1er envol					
Elévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Bras non dans le prolongement du corps			x		
Corps non aligné			x		
Appui pédestre sur la table (2ème et 3ème degré)					
Pose de pieds alternative (2ème et 3ème degré)			x		
Déséquilibre		x	x		
Manque de continuité (3ème degré)		x	x	x	
1 ou 2 pas AV le saut au 3ème degré					x
2ème envol (2ème et 3ème degré)					
Elévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Corps non aligné			x		
Réception					
Pose de pieds alternative (1er degré)			x		
Déviation par rapport à l'axe de réception		x	x		
ATR tombé dos					
Bras non dans le prolongement du corps à la pose de mains			x		
Bras fléchis		x	x	x	
Corps non aligné à la verticale			x		
Corps non aligné dans la phase après la verticale			x		

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

P2. TABLE DE SAUT

P2.5 4ÈME ET 5ÈME DEGRÉ

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

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

4ÈME DEGRÉ - 8PTS	5ÈME DEGRÉ - 10PTS
Lune mini trampoline	Lune trampo-tremp

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

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

IMPOSÉS POUSSINS

BARRES ASYMÉTRIQUES

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN BARRES ASYMÉTRIQUES

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras fléchis ou jbes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jbes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jbes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, AV la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	SP				
Faute de terminologie (choré/liaison) ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f				0,80 pt
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				0,80 pt
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec) sauf pour les 3 premiers degrés	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				0,80 pt
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f.			x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix :					
• option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte	chq f.		x		
Elan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Barres et Poutre :					
• élan avec entrée non réalisée **sans** touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
• élan avec entrée non réalisée **et** touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin AV l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)				x	

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN BARRES ASYMÉTRIQUES (SUITE)

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

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.2 LES BALANCERS

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

DESCRIPTIF RAPIDE DES BALANCERS	
Balancers (4ème et 5ème degré)	
 → Balancer AV	 ← Balancer AR

- L'amplitude est pénalisée (pieds au min à hauteur de BI)
- On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.
- Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR
- L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS

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

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

P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

P3.3 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS POUSSINS	**TENTÉS :** Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	**RECONNUS :** Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
DIVERS	Montée à l'appui	1er	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	Appui actif	1er - 2e	Hanches au-dessus de BI	BI à hauteur de mi-cuisses
	Rotation AV	1er	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	Equerre groupée BI	1er	Les pieds quittent le sol	Elévation des genoux à 45° minimum
	Equerre tendue	2e	Elévation des jbes amorcé	Elévation des jbes à 45° minimum
	Renversement du siège BI	2e	Les pieds quittent le sol avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Traction enroulé	3e - 4e	Les 2 pieds quittent le sol, flexion des bras et élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Chandelle renversée	3e	Position du corps renversée pieds au-dessus de BI	Corps en courbe AV position marquée
	Fermeture des jbes	3e - 4e	Elévation des jbes à l'horizontale	Elévation des jbes tendues à 135° minimum
	Renversement BS	5e	Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
SUSPENSION	Déplacement latéral	1er	Suspension avec lâcher au moins d'une main	Au moins 1 déplacement de main
	Courbe AV/AR	1er - 2e - 3e	Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
	½ tour à la suspension	2e	Suspension avec lâcher au moins d'une main	½ tour terminé
BALANCERS	Départ de balancer	3e	Les pieds décollent du sol (ou tremplin)	Courbe AV visible
	Balancer AV/AR BI	3e - 4e	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Balancer AV/AR BS	4e - 5e	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Filé	5e	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
ELAN AR	Prise d'élan à l'appui libre	2e	Fouetté des jbes	Bassin décollé de la barre
		4e	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse (30° minimum)
	Tour Facial AR	3e - 4e - 5e	Prise d'élan et rotation engagée	Rétablissement à l'appui
BASCULES	Bascule faciale BI ou BS	5e	Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre	Rétablissement à l'appui
SORTIES	Sortie salto groupé, carpé, tendu	5e	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord

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

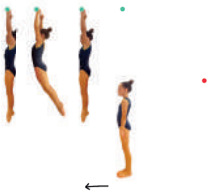
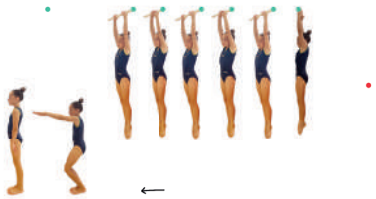
P3.4 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

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

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

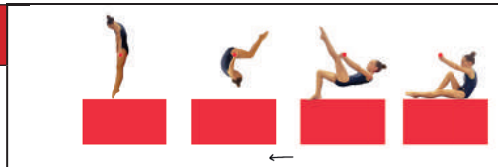
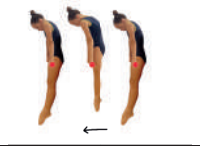
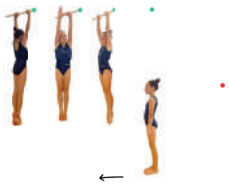
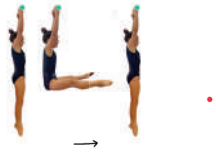
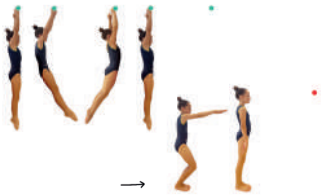
POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

1ER DEGRÉ - 4PTS

Départ : A la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de bassin (caissons/blocs, 1 ou 2 tremplins autorisés) ou socle en mousse				EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	**Sauter à l'appui faciale BI**	**0.5**		
	• **Sauter à l'appui facial** bras tendus (jbes en légère fermeture)			
1.2	**Appui actif**	**0.5**		
	• Par appui des bras, s'établir en **appui actif**, barre à mi-cuisses, ***position tenue***			
1.3	**Rotation AV**	**1**		- Début de la rotation bras tendus ⓘ ***Puis flexion autorisée des bras*** - Descente contrôlée
	• **Rotation AV**, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical. Poser les pieds au sol			
1.4	**Equerre groupée**	**1**		- Cuisses à l'horizontale minimum
	• De la suspension BI, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l'**équerre groupée** ***position tenue*** • Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres			
1.5	**Courbe AR BS**	**0.5**		- Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
	Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée • Réaliser une **courbe AR**, puis revenir en position alignée			
1.6	**4 déplacements - Lâcher**	**0.5**		- 1 déplacement en + ou en - = 0.10pt
	• **Déplacement latéral** en 4 prises (G, D, G, D) • Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			

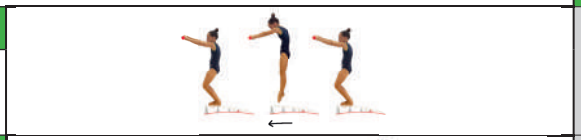
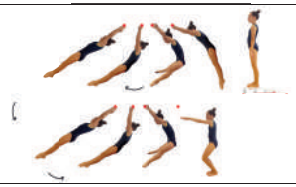
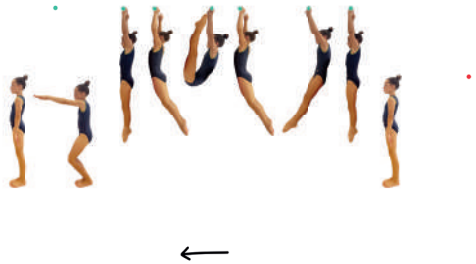
POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

2EME DEGRÉ - 5PTS

Départ : Au siège sur un caisson/bloc, 1 jbe fléchie, sous la BI face à BS, mains sur BI, épaules plus basses que BI				**EXIGENCES TECHNIQUES**
2.1	**Renversement AR du siège**	**1**		- Amener le bassin directement à la barre ⓘ ***Flexion des bras SP***
	• Par appui de la jbe fléchie, lancer l'autre jbe en AV pour effectuer un **renversement AR** et s'établir à l'appui facial BI			
2.2	**Appui actif**	**0.5**		
	• Par appui des bras, s'établir en **appui actif**, barre à mi-cuisses, ***position tenue***			
2.3	**Prise d'élan**	**0.5**		ⓘ ***Bras tendus, bassin décollé, corps aligné***
	• Elan des jbes en AV puis en AR **à l'appui libre**, bras tendus • Retour à l'appui facial BI			
2.4	**Descente libre**			ⓘ ***Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette descente libre***
	La gym descend seule de BI *Exemple prise d'élan repoussée derrière la barre, ou rotation AV ...*			
2.5	**½ tour à la suspension BS**	**1**		
	Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée • **½ tour à la suspension** en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D			
2.6	**Équerre tendue**	**1**		- Jbes à l'horizontale minimum
	• Élever les jbes en AV serrées ou écartées, cuisses à l'horizontale minimum, à l'**équerre tendue.** Revenir en position alignée			
2.7	**Courbe AV – Courbe AR**	**1**		- Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt
	• Par appui des bras, réaliser une **courbe AV**, ***position tenue***, • Puis une **courbe AR**, ***position tenue,*** • Retour en position alignée, puis lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			

POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

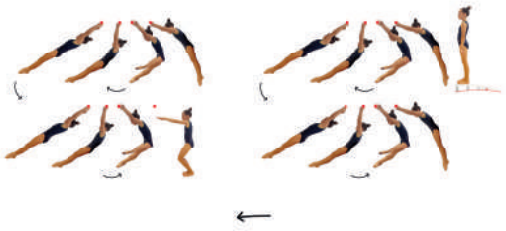
3EME DEGRÉ - 6 PTS

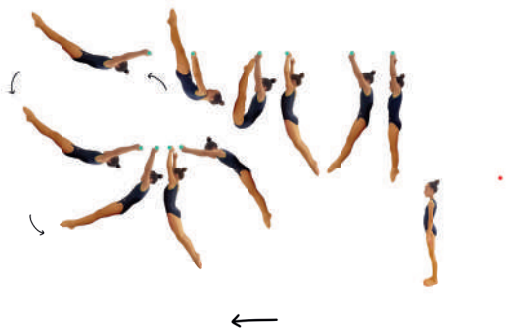
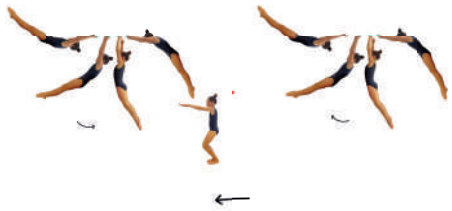
Départ : A la station face à BI et BS, mains sur BI (1 ou 2 tremplins autorisés) ou socle en mousse. Possibilité de déplacer les surfaces d'impulsion pour tous les élements.				**EXIGENCES TECHNIQUES**
3.1	**Départ de balancer**	**0.5**		- Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
	• Par appui des bras et impulsion des jbes, **sauter en courbe AV**, puis revenir à la position de départ			
3.2	**Balancer de bascule**	**1**		- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
	• Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un **balancer AV**, (jbes serrées en fin de balancer AV), puis **balancer AR**, jbes serrées ou écartées pour revenir à la station devant BI jbes serrées			
3.3	**Traction enroulé**	**1**		- Mouvement continu lors de l'enroulé - Jbes jointes ⓘ ***Flexion des bras SP***
	Se placer devant BI, mains sur BI, pieds joints • Par flexion des bras et impulsion des jbes jointes, amener menton au niveau de BI, puis effectuer un **renversement AR** et s'établir à l'appui facial BI			
3.4	**Tour facial AR**	**1.5**		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite ⓘ ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)***
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**, retour à l'appui.			
	Descente libre			ⓘ ***Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette descente libre***
	La gym descend seule de BI *Exemple prise d'élan repoussée derrière la barre, ou rotation AV ...*			
3.5	**Chandelle renversée**	**0.5**		
	Se placer à la suspension BI, en position de chandelle renversée, en courbe AV, épaules sous BI, BI au niveau des cuisses, aide de l'entraîneur autorisée • **Chandelle renversée** en courbe AV, ***position tenue***			
3.6	**Fouetté - Fermeture BS**	**1.5**		**Fouetté :** - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt ⓘ ***Courbe AR suppl. : SP*** **Fermeture :** - Pieds au niveau de la barre ⓘ ***Pieds qui touchent la barre SP***
	Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée • Réaliser un **fouetté** (courbes AV et AR dynamiques) • Sans arrêt, réaliser une **fermeture des jbes** tendues serrées • Revenir en courbe AR, puis en position alignée • Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies	 1 pt 0.5 pt		

POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

4EME DEGRÉ - 8PTS

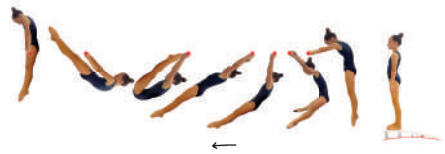
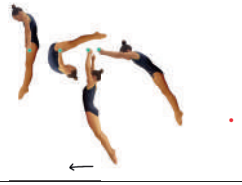
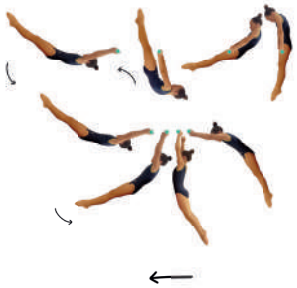
Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés) ou socle en mousse. Possibilité de déplacer les surfaces d'impulsion pour tous les élements.

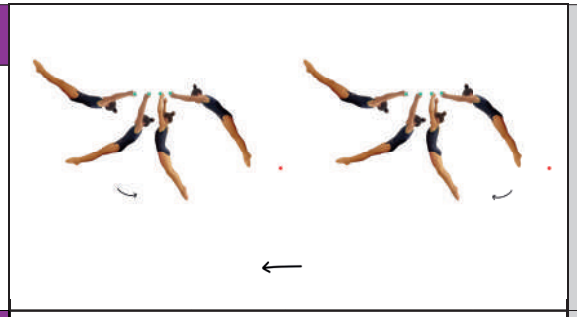
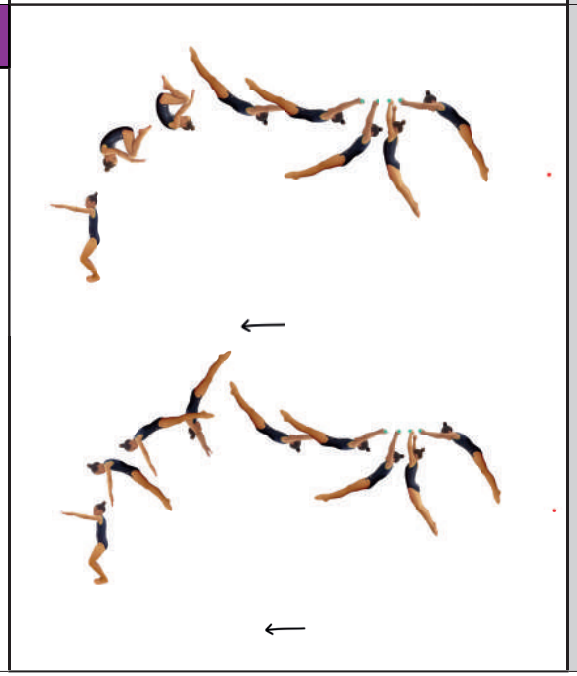
				EXIGENCES TECHNIQUES
4.1	**2 Balancers de bascule**	**1**		- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
	• Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un **balancer AV,** (jbes serrées en fin de balancer AV), puis **balancer AR**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR) • **Balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV) puis **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, pour revenir à la station devant BI jbes serrées			
4.2	**Fermeture**	**0.5**		**Fermeture :** - Pieds au niveau de la barre ⓘ ***Pieds qui touchent la barre SP***
	• Se placer à la suspension mi-renversée BI, face à BS, en position de **fermeture des jbes** tendues serrées ***position tenue*** • Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station, bras libres			
4.3	**Traction enroulée**	**0.5**		- Mouvement continu lors de l'enroulé - Jbes jointes ⓘ ***Flexion des bras SP***
	Se placer devant BI, mains sur BI, pieds joints • Par flexion des bras et impulsion des jbes jointes, amener menton au niveau de BI, puis effectuer un **renversement AR** et s'établir à l'appui facial BI			
4.4	**Tour facial AR**	**1,5**		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite ⓘ ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)***
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			
4.5	**Appui libre (élan + sortie repoussée)**	**1**		- Prise d'élan corps à l'horizontale - Alignement du corps à l'appui libre ⓘ ***Bras tendus à l'appui libre***
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'**appui libre**, corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI			

4.6	Fouetté - Fermeture + filé - Balancer AR BS	1,5		
	Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée • Réaliser un **fouetté** (courbes AV et AR dynamiques) • Sans arrêt, réaliser une **fermeture des jbes** tendues serrées • Puis effectuer un filé en passant par la chandelle renversée • **Balancer AR,** jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR)	0.5 pt 0.5 pt 0.5 pt		**Fouetté :** ⓘ ***Courbe AR suppl. : SP*** **Fermeture :** - Pieds au niveau de la barre ⓘ ***Pieds qui touchent la barre SP*** **Filé :** - Position chandelle renversée visible **Balancer et fouetté :** - Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
4.7	**Balancer AV - Balancer AR - Lâcher**	**2**		
	• **Balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV) • Puis **balancer AR,** jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR) talons à hauteur de BI minimum • En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			**Balancer :** - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt - Ouverture des épaules en fin de balancer AV **Lâcher :** - Le lâcher des barres s'effectue en courbe AV ***(ⓘ dos rond, bassin en rétroversion)*** - Fin du balancer AR pieds à hauteur de BI

POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

5EME DEGRÉ - 9 OU 10PTS

Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés) ou socle en mousse.				**EXIGENCES TECHNIQUES**
5.1	**Bascule BI**	**2**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**			
5.2	**Tour facial AR**	**1**		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite ⓘ ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)***
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			
5.3	**Montée libre en BS**			ⓘ ***Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre***
	La gym monte seule debout sur BI *Exemple : pose de pieds*			
5.4	**Renversement**	**1**		ⓘ ***Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu (fautes générales)***
	• Effectuer un **renversement AR,** sur BS			
	ou Bascule BS	**2**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• Effectuer une **bascule faciale,** sur BS			
5.5	**Filé - Balancer AR**	**2**		**Filé :** - Position chandelle renversée visible - A la fin du filé : alignement complet du corps ⓘ ***Bras tendus dans la bascule du corps*** ⓘ ***Prise d'élan autorisée AV le filé*** **Balancer :** - Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
	• De l'appui ou de la prise d'élan BS, basculer les épaules en AR pour effectuer un **filé** en passant par la chandelle renversée • **Balancer AR,** jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR)			

5.6	**Balancer AV - Balancer AR**	**2**		**Balancers :** - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt - Ouverture des épaules en fin de balancer AV - Pieds à hauteur de BI en fin de balancer AR
	• **<u>Balancer AV</u>**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV) • **<u>Balancer AR</u>,** jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), talons à hauteur de BI minimum			
5.7	**Balancer AV - Sortie Echappe groupée, carpée ou tendue**	**1**		**Balancer :** - Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt **Sortie:** - Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	• Balancer AV corps tendu • Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé de 360° **<u>sortie échappe groupée, ou carpée ou tendue</u>**, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			

IMPOSÉS POUSSINS
POUTRE

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

P4. POUTRE

P4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN POUTRE

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

P4. POUTRE

P4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN POUTRE (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes spécifiques en Poutre					
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f			x	
Ecart insuffisant	chq f	x	x		
Marche pieds à plat (si demandé sur ½ pointes)	chq f.	x			
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart ...)			x		
½ tour ou tour pied à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30°(valeur élt : Note D)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.		x		
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.		x		
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.		x		
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur le Note D et pénalité de 3 pts sur le note E				
Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté	chq f.				0,80 pt
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	SP				
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement anti-sportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• déplacer le tapis supplémentaire				x	
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• dépassement du temps de chute (10s)	Exercice terminé				
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)	à chq agr.		x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Note / Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

P4. POUTRE

P4.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS POUSSINS	**TENTÉS :** Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	**RECONNUS :** Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ENTRÉES	Appui des 2 mains à l'appui	1er - 2e	Les pieds décollent du sol	Arrivée au siège
	Entrée équerre	3e - 4e	Les pieds décollent du sol, élévation des jbes amorcée	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
	Entrée couronnée	5e	1 main sur poutre et début d'impulsion, bassin minimum à hauteur de poutre	Impulsion jbe d'appui engagement jbe libre avec ½ tour min.
SORTIES	Saut Vertical	1er	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
	Rondade	2e - 3e	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 pieds face à la poutre
	Saut de mains	4e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5e	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ACROS	Placement de dos appui mains et pieds	1er	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux élévation du bassin
	Placement dos groupé	2e	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	4e - 5e	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé retour minimum1 pied sur poutre
	Souplesse AR	5e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
SAUTS	Vertical	3e - 4e	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	4e - 5e	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Sissonne	5e	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriole	4e - 5e	Les 2 pieds quittent la poutre et début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à 45° minimum réception sur 1 pied
PIVOTS	Sur 2 jbes (½ tour)	2e - 3e - 4e	Rotation amorcée sur 2 jbes	Rotation ¼ de tour minimum sur 2 jbes
	Sur 1 jbe (½ tour)	4e - 5e	Rotation amorcée sur 1 jbe	Rotation ¼ de tour minimum sur 1 jbe
ATR	Jbes écartées	3e - 4e	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
	Jbes serrées	5e	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre

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

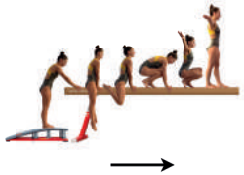
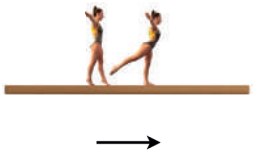
P4.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

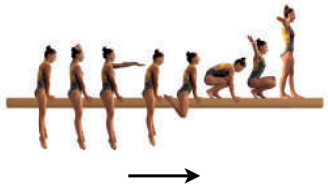
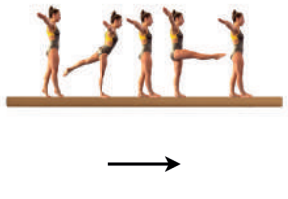
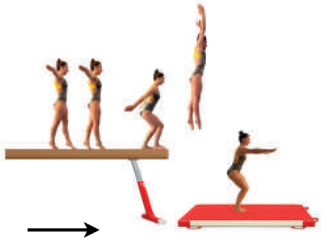
Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	**TITRE DU PARAGRAPHE**	**NOTE D**		
	Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **AVEC** une valeur donnée Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement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

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

POUSSINS - POUTRE

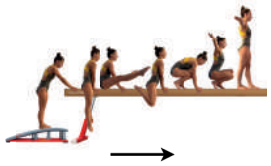
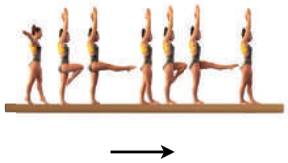
POUSSINS - 1ER DEGRÉ - 4PTS

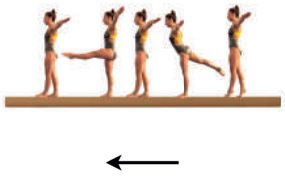
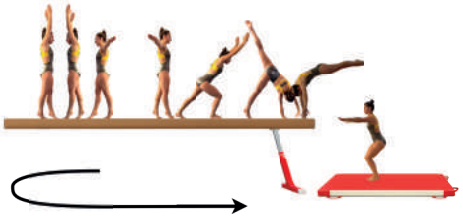
Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie. Départ à la station faciale face à la poutre, mains posées ou non sur la poutre. Tous les déplacements se font sur ½ pointes.				EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	**Entrée assise**	**0.5**		
	• **Sauter au siège transversal**, mains sur poutre jbes tendues, en prise radiale. • Par flexion des jbes, poser les coups de pieds sur la poutre pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux • Se redresser à la station			***Déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains : SP***
1.2	**Attitude**	**0.5**		
	• 1 ou 2 pas, **élever jbe D tendue à l'oblique AR basse**, ***position tenue***	A		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
1.3	**Préparation saut vertical**	**1**		
	• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • **Mi-flexion des jbes**, en abaissant les bras à l'oblique AR basse. • **Extension des jbes sur ½ pointes**, en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute mininum. • Mi-flexion des jbes, pieds à plat, en abaissant les bras librement • Extension des jbes			- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - Elever les bras par l'AV - Le bassin doit rester perpendicualire à la poutre pendant cet élément
1.4	**Placement dos appuis manuels et pédestres**	**1**		
	• 1 ou 2 pas, s'accroupir dos droit, bras latéraux, poser les mains en AV en prise radiale, pour s'établir à genoux assis talons • Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension : **placement du dos manuel et pédestre**, ***position tenue*** • Revenir à genoux assis talons.			- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - Les mains doivent être posées «collées» aux genoux - Epaules à la verticale des mains - L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)

1.5	**Passage chorégraphique**			
	• S'établir au siège transversal jbes tendues • Elever souplement le bras G, le passer derrière la nuque pour l'amener à l'horizontale AV • Reposer main G sur la poutre, puis par flexion des jbes, poser les coups de pieds sur la poutre pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux • Se redresser à la station			
1.6	**Battement AR + Battement AV**	**0.5**		
	• 1 ou 2 pas, effectuer un **battement AR** jbe G tendue, à l'oblique AR basse minimum • Poser pied G derrière pied D, jbes tendues • Effectuer un **battement AV** jbe D tendue, à l'oblique AV basse minimum	 		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
1.7	**Sortie saut vertical**	**0.5**		
	• Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre • Rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes en abaissant les bras à l'oblique AR basse • **Sortie saut vertical** en élevant les bras par l'AV jusqu'à la verticale, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres			- Si + de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max - Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre

POUSSINS - POUTRE

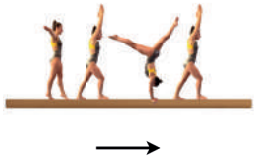
POUSSINS - 2ÈME DEGRÉ - 5PTS

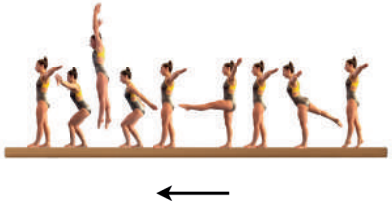
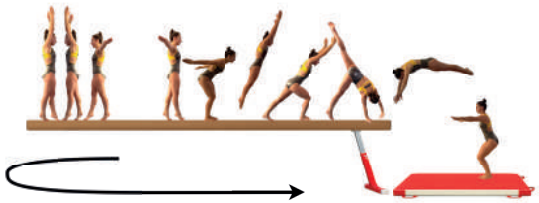
Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie. Départ à la station faciale face à la poutre, mains posées ou non sur la poutre. Tous les déplacements se font sur ½ pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	**Entrée assise + montée des jbes à horizontal**	**0.5 0.5**		
	• **Sauter au siège transversal**, mains sur poutre jbes tendues, en prise radiale. • Sans bouger les mains, **élever les jbes tendues** à l'horizontale minimum, revenir au siège transversal • Par flexion des jbes, poser les coups de pieds sur la poutre pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux • Se redresser à la station			- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum ***Déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains : SP***
2.2	**Attitude fléchie tendue x2**			
	• 1 ou 2 pas, s'établir sur jbe G, pied à plat, pointer pied D au genou, jbe fléchie, bras à la verticale • Extension de la jbe D à l'horizontale • Poser pied D devant, s'établir sur jbe D, pied à plat, pointer pied G au genou, jbe fléchie, bras à la verticale • Extension de la jbe G à l'horizontale • Poser pied G devant	**A**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
2.3	**Préparation saut vertical**	**1**		
	• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • **Mi-flexion des jbes**, en abaissant les bras à l'oblique AR basse. • **Extension des jbes** sur ½ pointes, en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute mininum. • Mi-flexion des jbes, pieds à plat, en abaissant les bras librement • Extension des jbes			- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - Elever les bras par l'AV - Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément

2.4	**Placement dos**	**1**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - Bassin dans les 10° de la verticale : 0.10 pt - Bassin entre 10° et 30° de la verticale : 0.30 pt - Bassin > 30° de la verticale : 0.50 pt - Alignement mains-épaules-bassin
	• 1 ou 2 pas, s'accroupir dos droit, bras latéraux, poser les mains en AV en prise radiale • Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un **placement du dos** • Revenir à la position accroupie, dos droit bras latéraux • Se redresser à la station	!		
2.5	**Préparation pivot**	**0.5**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max ***Genou ouvert ou fermé : SP***
	• 1 ou 2 pas, s'établir en ½ fente AV D, bras D en couronne AV, bras G à l'horizontale latérale • **Extension de la jbe D tendue pied plat, pointer pied G au genou**, bras à la verticale, ***position tenue*** • Rassembler pied G devant pied D, ½ tour à D sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres	// A		
2.6	**Battement AR + battement AV**	**0.5**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
	• 1 ou 2 pas, effectuer un **battement AR** jbe D tendue, à l'oblique AR basse minimum • Poser pied D derrière pied G, jbes tendues • Effectuer un **battement AV** jbe G tendue, à l'oblique AV basse minimum			
2.7	**Passage chorégraphique**			- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
	• 1 ou 2 pas, assembler les pieds • Main D à la hanche, Elever souplement le bras G, le passer derrière la nuque pour l'amener à l'horizontale AV. Simultanément, fléchir jbe D vers l'AR.			
2.8	**Sortie rondade (de la ½ fente)**	**1**		- Si + de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt ***Envol non visible : SP*** ***Rondade non dans le plan vertical : SP***
	• 1 ou 2 pas, effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres • En avançant ou en reculant, se placer en ½ fente, **sortie rondade**, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres			

POUSSINS - POUTRE

POUSSINS - 3ÈME DEGRÉ - 6PTS

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie. Départ à la station faciale face à la poutre, mains posées ou non sur poutre. Tous les déplacements se font sur ½ pointes.				EXIGENCES TECHNIQUES
3.1	**Entrée équerre**	**1**		- Les jbe doivent être à l'horizontale minimum ***Déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains : SP***
	• **<u>Sauter à l'équerre écartée</u>**, • S'établir au siège transversal			
3.2	**Passage proche de la poutre**			***Déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains : SP*** ***Élan supplémentaire AV le fouetté : SP*** ***Pour le fouetté :*** - Les jbes doivent tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10 pt
	• Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur le ventre, jbes tendues, bras fléchis. • Flexion complète puis extension de la jbe D • Revenir au siège transversal mains en prise radiale en AV du bassin • Elan des jbes en AV puis fouetté des jbes en AR avec appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux • Se redresser à la station	**PPP**		
3.3	**Décomposition de cabriole + saut vertical**	**0.5** **0.5**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max **Saut vertical :** - Elever les bras par l'AV ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception***
	• 1 ou 2 pas, passer par une arabesque jbe D tendue à l'oblique AR basse, mi-flexion de la jbe G, bras à l'oblique AR basse • **<u>Extension de la jbe d'appui sur ½ pointes</u>**, simultanément **<u>battement AV</u>** de la jbe D jusqu'à l'horizontale, en élevant les bras par l'AV jusqu'à la verticale • Abaisser la jbe D pour assembler les pieds • Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **<u>saut vertical</u>** en élevant les bras à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres			
3.4	**ATR jbes écartées**	**1**		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1ère jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt ***À la réception en ½ fente, l'axe des épaules et du bassin doivent être perpendiculaire à celui de la poutre***
	• 1 ou 2 pas • Se placer en ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps • **<u>ATR jbes écartées</u>** • Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps			

3.5	**Préparation pivot**	**1**		
	• 1 ou 2 pas, s'établir en ½ fente AV D, bras D en couronne AV, bras G à l'horizontale latérale • **<u>Extension de la jbe D tendue pied plat, pointer pied G au genou</u>**, bras à la verticale, ***position tenue*** • Rassembler pied G devant pied D, ½ tour à D sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres	A		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
3.6	**Battement AR + Batement AV + saut vertical**	**0.5** **0.5**		
	• 1 ou 2 pas, effectuer un **<u>battement AR</u>** jbe D tendue, à l'oblique AR basse minimum • Poser pied D derrière pied G, jbes tendues • Effectuer un **<u>battement AV</u>** jbe G tendue, à l'oblique AV basse minimum • Sans arrêt, effectuer un **<u>saut vertical,</u>** réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale	0.5 0.5		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max **Saut vertical :** - Elever les bras par l'AV ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception***
3.7	**Sortie rondade**	**1**		
	• 1 ou 2 pas, effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres • Se placer en avançant ou en reculant, sursaut sortie rondade, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres			- Si + de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max - La rondade est précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Un envol doit être visible AV la réception ***L'envol doit se faire en courbe AV (sans casser ni cambrer mais avec un dos rond)***

POUSSINS - POUTRE

POUSSINS - 4ÈME DEGRÉ - 8PTS

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie.
Départ à la station faciale face au tremplin, mains posées ou non sur poutre.
Tous les déplacements se font sur ½ pointes.

EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 Entrée équerre + ¼ tour transversal — 1

- **Sauter à l'équerre écartée**, ***position tenue***.
- S'établir au siège tranversal.
- Par appui des bras, élever les jbes pour faire un ¼ de tour à D pour s'établir au siège latéral, jbe G tendue sur poutre et jbe D fléchie.
- Se placer dos droit, bras libres
- Reposer les mains en prise radiale, radiale, effectuer un ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal.

Equerre :
- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum

Déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains : SP

4.2 Passage proche de la poutre — PPP

- Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur la poutre, jbes tendues, bras fléchis.
- Flexion complète puis extension de la jbe D puis de la jbe G.
- Par appui des bras, revenir au siège transversal jbes tendues.
- Elan des jbes en AV puis fouetté des jbes en AR avec appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux
- Se redresser à la station

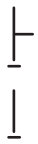
Pour le fouetté :
- Les jbes doivent tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum AV de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10 pt

Déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains : SP

Elan supplémentaire AV le fouetté : SP

4.3 Cabriole + Saut vertical — 0.5 0.5

- 1 ou 2 pas.
- Par impulsion de la jbe d'appui, éléver la jbe libre à l'horizontale, **cabriole**, bras libre, rassembler les 2 pieds.
- Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse **saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres.



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

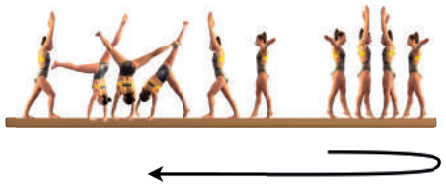
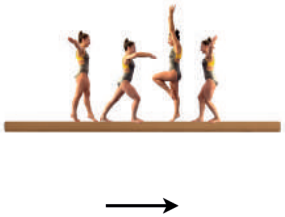
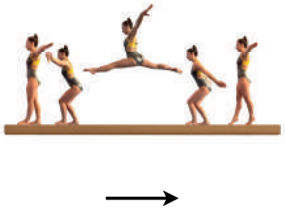
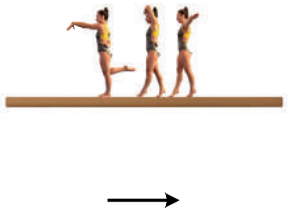
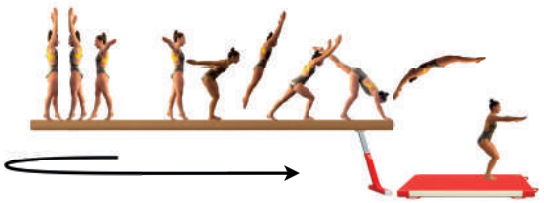
Cabriole :
- Jbe libre entre 45° et 90° : 0.30 pt
- Jbe libre < 45° élément non reconnu

4.4 ATR écart — 1

- 1 ou 2 pas
- Se placer en ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps
- **ATR jbes écartées**
- Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps

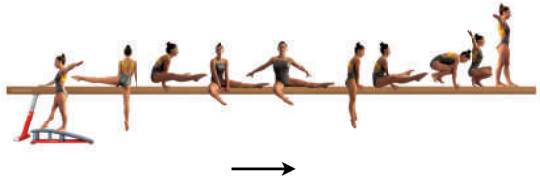
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt
- La 1ère jbe doit dépasser la verticale
- Si écart < 90° : 0.30 pt

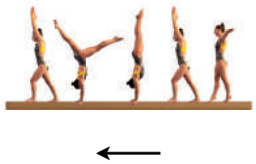
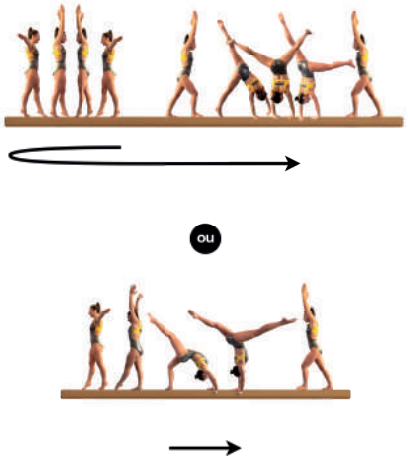
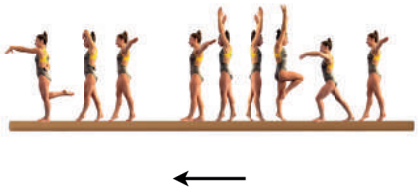
À la réception en ½ fente, l'axe des épaules et du bassin doivent être perpendiculaire à celui de la poutre

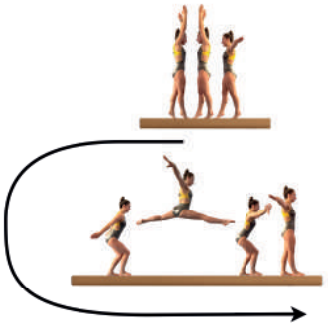
4.5	**Roue**	**1**		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt ***L'écart des jbes doit être maximum*** ***À la réception en ½ fente, l'axe des épaules et du bassin doivent être perpendiculaire à celui de la poutre***
	• 1 ou 2 pas, effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres • S'établir à le ½ fente AV bras dans le prolongement du corps, **roue**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps.			
4.6	**Pivot ½ tour**	**1**		***Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue*** ***La pose du talon détermine la fin du tour*** ***Genou ouvert ou fermé : SP***
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la demi-fente AV, bras D en couronne AV, bras G à l'horizontale latérale. • **Pivot ½ tour** à D sur jbe D, sur ½ pointes, pied G pointé au mollet D, bras libres			
4.7	**Saut écart antéro-postérieur**	**1**		***Bassin perpendicualire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*** - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Si écart > 90° : SP - Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt - Si écart <60° : élément non reconnu
	• 1 ou 2 pas, rassembler les pieds. • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, **saut écart antéro-postérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres.			
4.8	**Passage chorégraphique**			
	• 1 ou 2 pas, assembler les pieds • Main G à la hanche, Elever souplement le bras D, le passer derrière la nuque pour l'amener à l'horizontale AV. Simultanément, fléchir jbe G vers l'AR.			
4.9	**Sortie Saut de mains**	**2**		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible
	• 1 ou 2 pas, effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres • Se placer en avançant ou en reculant, sursaut, **sortie saut de mains**, réception à la station, jbes mi-fléchies, bras libres.			

POUSSINS - POUTRE

POUSSINS - 5ÈME DEGRÉ - 10PTS

Tremplin le long de la poutre, au ¾ de la poutre, côté opposé à la sortie. Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie. Tous les déplacement se font sur ½ pointes.				EXIGENCES TECHNIQUES
5.1	**Entrée couronnée ¾ tour**	**1**		
	• Avec ou sans élan, **entrée couronnée ¾** en posant main D puis main G sur poutre, par appui des bras et impulsion de la jbe D, élever jbe G tendue au-dessus de la poutre. Effectuer ¼ de tour à D pour s'établir au siège latéral avec la jbe G tendue sur la poutre et la jbe D fléchie. • Se placer dos droit, bras libres • Reposer les mains en prise radiale, effectuer un ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal. • Elan des jbes en AV puis fouetté des jbes en AR avec appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux • Se redresser à la station			***Couronné :*** - Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt ***Fouetté :*** - Les jbes doivent tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10 pt
5.2	**Cabriole + Saut sissonne**	**0.5** **0.5**		
	• 1 ou 2 pas • Impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'horizontale AV : **cabriole**, bras libres • Rassembler pied G devant pied D • Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras libres, **saut sissonne** de la jbe D, arrivée en arabesque	 		***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*** - La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes **Cabriole** - Jbe libre entre 45° et 90° : 0.30 pt - Jbe libre < 45° : élément non renconnu **Sissonne** - La réception du saut se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum. - Si écart > 90° : SP - Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt - Si écart < 60° : élément non renconnu
5.3	**Passage chorégraphique latéral**			
	• 1 ou 2 pas puis effectuer un ¼ de tour sur ½ pointes vers la D pour s'établir à la station pieds joints • 1 pas latéral du pied G simultanément élever bras G à la verticale • Puis élever souplement bras D, simultanément ramener pied D à pied G et abaisser souplement bras G • Abaisser souplement bras D • Effectuer un ¼ de tour vers la D, bras libres			

5.4	**ATR**	**2**		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart doit se faire en maintenant l'aligement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt ***À la réception en ½ fente, l'axe des épaules et du bassin doivent être perpendiculaire à celui de la poutre***
	• 1 ou 2 pas • Se placer en ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps • **ATR jbes serrées** • Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps			
5.5	**Roue ou Souplesses AR**	**2**		**Roue :** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt ***À la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre*** ***L'écart des jbes doit être maximum*** **Souplesse AR :** ***À la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre*** ***Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR***
	Roue : • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds sur ½ pointes, ½ tour sur 2 pieds, bras libres • Se placer en ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps, **roue**, arrivé en ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps. **Souplesse AR :** • 1 ou 2 pas, pointer pied G en AV bras à la verticale, **souplesse AR**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps.			
5.6	**Pivot ½ tour + ½ tour**	**0.5** **0.5**		- Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue ***Genou ouvert ou fermé : SP***
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latéral. • **Pivot ½ tour** à G sur jbe G, sur ½ pointes, pied D pointé au mollet G, bras libres • Sans arrêt, poser pied D devant pied G pour effectuer un **½ tour sur 2 pieds** sur ½ pointes, bras libres. • 1 ou 2 pas, assembler les pieds • Main G à la hanche, élever souplement le bras D, le passer derrière la nuque pour l'amener à l'horizontale AV. Simultanément, fléchir jbe D vers l'AR.			

5.7	**½ tour + saut écart antéropostérieur**	**1**		- Bassin perpendicualire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception **Saut écart antéropostérieur :** - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Si écart > 90° : SP - Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt - Si écart < 60° : élément non reconnu
	• 1 ou 2 pas • ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras à la verticale • Poser les talons, sans arrêt, **saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres, extension des jbes, bras à l'horizontale latérale.			
5.8	**Sortie Salto AV groupé**	**2**		- La sortie s'effectue avec un élan de 2 pas ou + - Sortie à l'arrêt : 0.50 pt
	• Elan, **sortie salto AV groupé**, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres.			

IMPOSÉS POUSSINS
SOL

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

P5. SOL

P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN SOL

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras fléchis ou jbes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jbes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jbes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, AV la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	SP				
Faute de terminologie (choré/liaison) ou faute de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f				0.80 pt
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				0.80 pt
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec) sauf pour les 3 premiers degrés	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				0.80 pt
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé				x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix, option différente après la chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		

P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN SOL (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes spécifiques en Sol					
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f			x	
Ecart insuffisant	chq f	x	x		
Marche pieds à plat (si demandé sur ½ pointes)	chq f.	x			
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart ...)			x		
½ tour ou tour pied à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30°(valeur élt : Note D)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.		x		
Manque d'harmonie musique/mouvement	chq f.	x	x	Max 0.50pt sur tout le mouvement	
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé	SP				
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur le Note D et pénalité de 3 pts sur le note E				
Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté	chq f.				0,80 pt
Présence de l'entraîneur sur le tapis ou mains au-dessus du tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	SP				
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement anti-sportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• déplacer le tapis supplémentaire				x	
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• dépassement du temps de chute (10s)	Exercice terminé				
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)	à chq agr.		x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Note / Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

P5.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS POUSSINS	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ACROS	Roulade AV	1er	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1er - 2e	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	3e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	3e - 4e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	5e	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2e - 3e	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
	Roue pied-pied	3e	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Rondade	4e - 5e	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	5e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	4e - 5e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	5e	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
	Flip	5e	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord
ATR	Placement du dos	1er - 2e	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	3e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	4e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	5e	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¼ tour minimum
PIVOTS	½ sur 1 jbe	3e - 4e	Rotation amorcée	Rotation ¼ de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	5e	Rotation sur une jbe ½ tour minimum	Rotation ¾ de tour minimum sur 1 jbe
SAUTS	Vertical	1er/2e/ 3e/4e	Les talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2e/3e/4e	Les 2 pieds quittent le sol - écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds (sauf 2e degré)
	Cabriole	4e - 5e	Les 2 pieds quittent le sol et début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent le sol et jbe libre >45°, réception sur 1 pied
	Sissonne	5e	Les 2 pieds quittent le sol - écart amorcé	Ecart des jbes > 60° réception sur 1 pied
	En progression	3e	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	5e	Appel 1 pied les 2 pieds quittent le sol écart amorcé	Ecart de jbes > 90° réception 1 pied

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

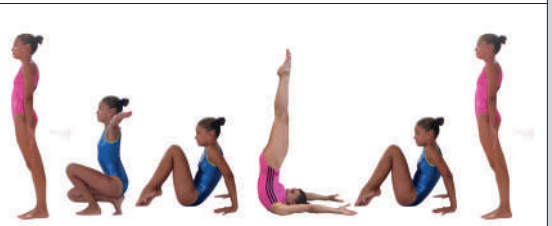
P5.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

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

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

P5.4 1ER DEGRÉ - 4PTS

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes

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

P5.5 2EME DEGRÉ - 5PTS

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, pieds serrés, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	**Placement du dos**	**1**	←	
	• 2 pas, rassembler les pieds • S'accroupir dos droit, bras le long du corps • Poser les mains devant les genoux pour s'établir à la position genoux assis-talons • Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (**placement du dos**) • Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station, jbes tendues	M		- Alignement mains - épaules - bassin - Angle : • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt - Départ accroupi : 0.30 pt
2.2	**Roue**	**1**	←	
	• 1 pas, s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps **Roue**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Se redresser, bras à l'horizontale latérale	X		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Réception en ½ fente AV
2.3	**½ tour sur 2 pieds + ½ tour sur 2 pieds**	**1**	→	
	• 2 pas • **½ tour sur 2 pieds**, sur ½ pointes, bras à la verticale • 1 pas, bras à l'horizontale latérale • **½ tour sur 2 pieds,** sur ½ pointes, bras à la verticale	∪ 0.5 ∪ 0.5		

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

P5.6 3EME DEGRÉ - 5.5 OU 6PTS

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes

EXIGENCES TECHNIQUES

3.1 Arabesque

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

3.2 Roue ou roue pied-pied — 1.5 ou 2

Roue
- 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse
- Sursaut, pour effectuer une **roue**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps
- Se redresser

Ou
Roue pied-pied
- 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse
- Sursaut pour effectuer une **roue pied-pied,** réception sur ½ pointes, jbes tendues, bras à la verticale

1,5

2

Roue :

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- Réception en ½ fente AV

Roue pied-pied :

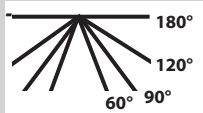
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt
- Le passage sur ½ pointes à la réception doit être visible :0.50 pt

3.3 Saut vertical + saut en progression — 1

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

0.5 0.5

3.4	**½ tour sur 1 jbe**	**0.5**	→	
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne • Effectuer un **½ tour sur 1 jbe**, pied de la jbe libre pointé à la jbe d'appui, arrivée pied pointé devant, bras libres • 2 ou 3 pas, bras à l'horizontale latérale			
3.5	**ATR jbes écartées**	**1**	←	
	• S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Basculer à l'**ATR jbes écartées transversalement** • Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps			- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt - La 1ère jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt
3.6	**Grand écart antéropostérieur**	**0.5**	←	
	• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale • Effectuer 1 pas sauté du pied D pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine • Glisser au **grand écart antéropostérieur D.** avec ou sans les mains, bras à l'horizontale latérale, ***position tenue*** • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains posées au sol • Elever la jbe D à l'oblique AV haute, jbe G fléchie • S'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station			- Le grand écart doit être dans l'axe : 0.10 pt - Pose du genou au sol (si la gym n'est pas au grand écart) - ***Pas de pénalité pour l'angle***

3.7	Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart	0.5	→	
	• 1 ou 2 pas, rassembler les pieds • Elever les bras à la verticale, mi-flexion des jbes • **Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps • **OU Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées • Par appui des bras sauter à la station accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps			***- Bras fléchis = SP*** - Les mains doivent être posées en AR de la tête
3.8	**Saut écart antéropostérieur**	**0.5**	←	
	• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • Effectuer un **saut écart antéropostérieur,** réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras à l'horizontale			- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt  Si écart > 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu

P5.7 4EME DEGRÉ - 7.5 OU 8PTS

Départ face à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, genou ouvert, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête. Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes

				EXIGENCES TECHNIQUES
4.1	**Chorégraphie**		→	
	• Effectuer un cercle du bras G de bas en haut pour amener main G dans le dos • Amener main D devant le tronc pour effectuer un cercle latéral du bras D et amener main D dans le dos • Mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AR basse et bras G à l'oblique AV basse, rotation des épaules à D • Extension des jbes en élevant les bras à la verticale			
4.2	**ATR**	**1**	→	
	• S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Basculer à l'**ATR jbes serrées**, ***position tenue*** • Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps			- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt ***- Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP***
4.3	**Rondade**	**1.5**	→	
	• 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse • Sursaut **rondade**, réception jbes mi-fléchies, bras libres			- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - L'envol doit être visible ***- L'envol doit se faire en courbe AV*** ***- Déplacement vers l'AR : SP***
4.4	**Saut cabriole + arabesque**	**1**	←	
	• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (**saut cabriole**), bras libres • Rassembler pied D devant pied G, bras à l'horizontale latérale • Elever jbe G à l'oblique AR, simultanément, • Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, **arabesque**, ***position tenue***	 0.5 0.5		- Jbe libre entre 45° et 90° : 0.30 pt < 45° : élément non reconnu

4.5 ½ tour sur 1 jbe + ½ tour sur 2 pieds — 1

- 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne
- Effectuer un **½ tour sur jbe D**, pied G pointé à la jbe D, bras libres, poser pied G devant
- Effectuer un **½ tour sur 2 pieds**, sur ½ pointes, bras libres

0.5

0.5

4.6 Saut écart antéropostérieur + saut vertical — 1

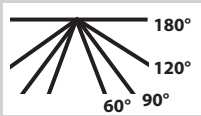
- 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds
- Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse
- **Saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, pieds décalés, bras libres, sans arrêt
- **Saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres

0.5

0.5

Saut écart antéropostérieur

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



Si écart > 120° : SP

Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt

Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 60° : élément non reconnu

4.7 Grand écart antéropostérieur — 0.5

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

- Le grand écart doit être dans l'axe

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt

Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt

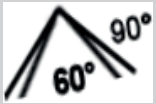
Si écart < 90° : élément non reconnu

4.8	**Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues**	**2 ou 1,5**	→	
	Souplesse AR • Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps • **Souplesse AR**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps **OU Roulade AR** • Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps • **Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose des mains, arrivée jbes tendues, bras dans le prolongement du corps	2 1,5		**Souplesse AR** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Mouvement discontinu : 0.50 pt **Roulade AR** - Les mains doivent être posées en AR de la tête ***- Flexion des jbes dans la descente : SP***
4.9	**Chorégraphie**			
	• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, amener jbe D à côté de jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête			

P5.8 5EME DEGRÉ - 9.5 OU 10PTS

Départ dos à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes

				EXIGENCES TECHNIQUES
5.1	**Chorégraphie**		←	
	• Extension du bras D, amener main D dans le dos, paume à l'extérieur, puis effectuer souplement un ½ cercle du bras G, de l'AV vers l'AR pour amener le bras G à l'horizontale latérale • Rassembler les pieds, simultanément, mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AV basse et bras G à l'oblique AR basse avec une légère rotation des épaules vers la G, regard vers le sol • Extension des jbes			
5.2	**ATR ½ valse**	**2**	←	
	• S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Basculer à l'**ATR jbes serrées ½ valse**, jbes serrées, écarter les jbes transversalement • Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Rassembler les pieds, bras le long du corps			- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé - ½ valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire) - La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR
5.3	**Rondade flip OU saut de mains**	**2 ou 1,5**	→	
	Rondade flip • Elan, sursaut **rondade flip**, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Amener les bras à l'horizontale latérale **OU Saut de mains** • Elan, sursaut **saut de mains**, 1 pas, ½ tour • Amener les bras à l'horizontale latérale	 2 1,5		**Rondade** ***- Pas d'élan AV le sursaut : SP*** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - ***L'envol doit se faire en courbe AV*** **Flip** - Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : ***courbe AR*** - Après la pose des mains : ***courbe AV*** **Saut de mains** ***- Pas d'élan AV le sursaut : SP*** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt ***- La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR*** - L'envol doit être visible ***- Rebond à la réception jbes tendues : SP*** - Réception du saut de mains sur 1 pied : 0.10 pt

5.4	**Pivot 1 tour**	**1**	←	
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne • **Pivot 1 tour**, à D (en DD ou en DH), pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds	○		
5.5	**Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)**	**1.5**	←	**Cabriole** - Jbe libre entre 45° et 90° : 0.30 pt < 45° : élément non reconnu **Sissonne**  Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt Si écart < 60° : élément non reconnu - La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum - Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt
	• 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (**saut cabriole**), bras libres • Rassembler les pieds, sans arrêt • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, **saut sissonne** de la jbe G, bras libres, réception à l'arabesque passagère • Rassembler les pieds	0.5 1		
5.6	**Saut enjambé**	**1**	←	
	• Pas chassés, bras libres • Elan, **saut enjambé**, réception à l'arabesque passagère, jbe AV mi fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale			- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu

5.7	Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU souplesse AV	2	→	
	Souplesse AR • 1 pas, pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale • **Souplesse AR**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale **OU Roulade AR ATR** • **Roulade AR à l'ATR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, avec ou sans pose de mains, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale **OU Souplesse AV** • 1 pas, pointer pied en AV, s'établir en ½ fente AV en élevant les bras à la verticale • **Souplesse AV**, arrivée jbe tendue, bras à la verticale • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale	 	 	**Souplesse AR** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Mouvement discontinu : 0.50 pt **Roulade AR** - Mains posées en AR de la tête ***- Flexion des jbes dans la descente : SP*** **Souplesse AV** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
5.8	**Grand écart antéropostérieur**	**0.5**	←	
	• 1 pas sauté du pied D pour s'établir à la position à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol • Extension des bras à l'horizontale latérale • Glisser au g**rand écart antéropostérieur D**, avec ou sans les mains, ***position tenue*** • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, élever les jbes à l'oblique AV haute • Fléchir jbe G et s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station			***- Le grand écart doit être dans l'axe*** Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu
5.9	**Chorégraphie**			
	• 2 ou 3 pas • Poser talon G, jbe G tendue, amener pied D à D de la jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D pour amener main D derrière la tête			

IMPOSÉS JEUNESSES

MOUVEMENT D'ENSEMBLE JEUNESSES

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

Fédération Sportive et Culturelle de France

JA 1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

J1.1 GÉNÉRALITÉS

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

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

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

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

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

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

J1.1.7 Le placement de l'équipe est inclus dans le temps d'échauffement

J1.1.8 L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

J1.2 NOTATION - 6 JUGES

RUBRIQUE	VALEUR
Exécution individuelle - **2 juges** *Fautes générales et fautes de terminologie*	20 pts
Exécution d'ensemble - **2 juges** *Décalage d'une ou plusieurs gyms, musicalité, repères*	20 pts
Alignement - **2 juges** *Non alignement d'une gym*	10 pts
Discipline - tenue vestimentaire - **6 juges + accord du responsable juges du plateau** *La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes* *voir article 7.3.1 du PFA et Tableau des Fautes Générales*	10 pts

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

J1.3 ALIGNEMENT

J1.3.1 La position de départ est déterminée par rapport à la situation du public ou du jury. ***Elle est indiquée à l'entraîneur par le jury***.

J1.3.2 Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.

J1.3.3 Les équipes se présentent sur un ou plusieurs rangs en équilibrant les formations. Si les conditions matérielles ne permettent pas le respect des tableaux ci-dessous, seules les Commissions Techniques compétentes sont habilitées à les modifier.

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

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

J1.4 COEFFICIENTS

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

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

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

J1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

ALIGNEMENT

2 juges	10 pts
Non alignement d'une gymnaste	0.10 pt par gym et par paragh.
Déplacement d'un gym pour se réaligner	SP
Les repères pour l'alignement sont : - Talons : pour gymnastes debout - Bassin : pour gymnastes assises, à genoux ou allongées	

EXECUTION INDIVIDUELLE

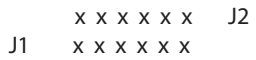
2 juges	20 pts
Fautes de tenue de corps	
Mains - bras - jbes - tête - buste	0.10 pt
Fautes de terminologie/texte, par 1 gym (chq fois)	
Non-respect du texte sur 1 position	0.30 pt
Non-respect du texte sur tout un paragraphe	1.00 pt
Déséquilibres	
Petit	0.10 pt
Gros	0.30 pt
Chute	1.00 pt
Mauvais placement de l'équipe au départ : le jury doit avertir l'entraîneur et faire modifier la position. La position des mains aux hanches ne doit pas être pénalisée si toutes les gymnastes les mettent au même endroit.	SP

EXECUTION D'ENSEMBLE

2 juges	20 pts
Fautes d'ensemble	
Décalage d'un gymnaste par paragraphe	0.30 pt
Décalage de plusieurs gymnastes par paragraphe	0.50 pt
Musicalité	
Déphasage avec la musique en fin de mouvement (1 seule fois)	0.50 pt
Position finale non tenue	0.30 pt
Repères	
Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois)	0.50 pt
Gym ou entraineurs comptant à haute voix	
1 fois sur un maxi de 8 temps enchaînés	1.00 pt
Plusieurs fois	2.00 pts
Tout le mouvement	5.00 pts

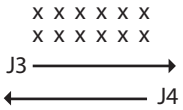
Placement des juges : J1 et J2
Chaque juge est en charge d'une ligne

Il se déplace pour suivre la ligne



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

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



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

DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE

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

J1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

Position départ : départ Dos au public

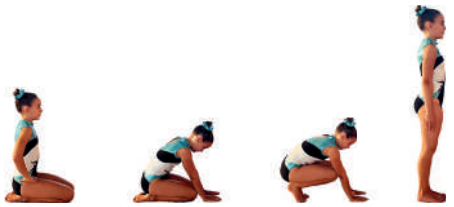
Vue normale

Vue de face

A la station – Pied D croisé et ½ pointé devant jbe G, mains croisées derrière le dos, main G sur main D, paumes vers l'AR, tête baissée

Musique : 8 temps d'introduction

A	• **1-2** : Extension des bras à l'oblique latérale basse, tête droite, paumes vers l'AR • **3-4** : Rotation des poignets pour amener les paumes vers l'AV • **5-6** : ½ tour à G pour s'établir à la station bras le long du corps, pieds serrés • **7-8** : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras à l'oblique latérale basse, paumes vers l'AR	 1-2 3-4 5-6 7-8
B	• **1-4** : Cercles de bras croisés par devant, bras G devant bras D en passant par la verticale jusqu'à l'oblique latérale basse, paumes vers l'AR • **5-6** : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps • **7** : Mi-flexion des jbes simultanément flexion des bras, paumes vers le visage, tête baissée • **8** : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps, tête droite	 1----------4 5-6 7 8
C	• **1-2 :** Mi-flexion des jbes en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos paumes vers l'AR • **3-4 :** Extension des jbes en abaissant latéralement les bras le long du corps • **5-6 :** Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **7-8 :** Fléchir jbe D pour s'établir à la ½ fente latérale D, jbe G tendue pied pointé au sol, simultanément flexion du bras D, coude D à l'horizontale latérale, main D au niveau de la clavicule D, paumes vers le bas, rotation tête à G	 1-2 3-4 5-6 7-8
D	• **1-2 :** Extension du bras D à l'horizontale AV simultanément rotation des poignets pour amener les paumes vers le haut, tête droite • **3-4 :** Flexion du bras D, coude D à l'horizontale latérale et main D au niveau de la clavicule D, simultanément rotation des poignets pour amener les paumes vers le bas, rotation tête à G • **5-6 :** Rassembler pied D à pied G simultanément extension du bras D à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, tête droite • **7-8 :** Abaisser latéralement les bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8

E	• **1-2 :** Mi-flexion des jbes en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos paumes vers l'AR • **3-4 :** Extension des jbes en abaissant latéralement les bras le long du corps • **5-6 :** Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **7-8 :** Fléchir jbe G pour s'établir à la ½ fente latérale G, jbe D tendue pied pointé au sol, simultanément flexion du bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas, rotation tête à D	 1-2 3-4 5-6 7-8
F	• **1-2 :** Extension du bras G à l'horizontale AV simultanément rotation des poignets pour amener les paumes vers le haut, tête droite • **3-4 :** Flexion du bras G, coude G à l'horizontale latérale et main G au niveau de la clavicule G, simultanément rotation des poignets pour amener les paumes vers le bas, rotation tête à D • **5-6 :** Rassembler pied G à pied D simultanément extension du bras G à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, tête droite • **7-8 :** Abaisser latéralement les bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8
G	• **1-2 :** 1 pas du pied G sur ½ pointes • **3-4 :** S'établir à la position accroupie dos droit • **5-6 :** Poser les mains à plat au sol devant les genoux, regard vers le sol • **7-8 :** Par appui des mains, s'établir à la position à genoux assis, tête droite	 1-2 3-4 5-6 7-8
H	• **1-2 :** S'établir à la position à genoux dressé, jbe D tendue latéralement pied pointé au sol simultanément amener les mains croisées dans le dos main G sur main D, paumes vers l'AR • **3-4 :** ¼ de tour à G pour s'établir à la position à genoux assis bras à l'oblique latérale basse, dos droit • **5 :** Elever bras D vers l'AV jusqu'à la verticale, paume vers la G simultanément élever bras G latéralement jusqu'à l'horizontale, paume vers le bas • **6 :** Abaisser latéralement bras D jusqu'à l'horizontale latérale, simultanément flexion du bras G coude à l'horizontale latérale main au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas • **7 :** Rotation du poignet D pour amener la paume vers le haut • **8 :** Rotation tête vers la D	 1-2 3-4 5 6 7 8
I	• **1-2 :** Abaisser latéralement les bras pour amener les mains sur les hanches, tête droite • **3-4 :** Poser les mains à plat devant les genoux, regard au sol • **5-6 :** Par appui des mains s'établir à la position accroupie, pieds serrés, mains posées devant les genoux • **7-8 :** Se redresser à la station bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8

J	• **1-2 :** ¼ de tour à D pour s'établir à la ½ fente AV D, sans bouger le pied AR, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **3-4 :** Extension de la jbe D, pied G pointé au sol, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, regard sur mains • **5-6 :** Mi-flexion de la jbe D pour s'établir à la ½ fente AV, pied AR posé comme au 1-2, simultanément abaisser latéralement les bras jusqu'à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, tête droite • **7-8 :** ¼ de tour à G et rassembler pied D à pied G pour s'établir à la station bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8
K	• **1-2 :** Mi-flexion des jbes simultanément rotation des épaules à D en amenant les mains sur hanche D, main D sur main G, rotation de la tête vers la D • **3-4 :** Extension des jbes et rotation des épaules à G pour s'établir à la station bras le long du corps, regard droit • **5-6 :** 1 pas du pied G sur ½ pointes simultanément flexion des bras à l'horizontale, coudes à l'horizontale latérale, mains au niveau des clavicules, paumes vers l'AV • **7-8 :** ¼ de tour à D sur ½ pointes et rassembler pied D à pied G pour s'établir à la station bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8
L	• **1-2 :** ¼ de tour à G pour s'établir à la ½ fente AV G, sans bouger le pied AR, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **3-4 :** Extension de la jbe G, pied D pointé au sol, simultanément élever latéralement les bras jusqu'à la verticale, paumes face à face et regard sur les mains • **5-6 :** Mi-flexion de la jbe G pour s'établir à la ½ fente AV, pied AR posé comme au 1-2, simultanément abaisser latéralement les bras jusqu'à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, tête droite • **7-8 :** ¼ de tour à D et rassembler pied G à pied D pour s'établir à la station bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8
M	• **1-2 :** Mi-flexion des jbes simultanément rotation des épaules à D en amenant les mains sur hanche D, main D sur main G, rotation de la tête vers la D • **3-4 :** Extension des jbes et rotation des épaules à G pour s'établir à la station bras le long du corps, regard droit • **5 :** Croiser pied D ½ pointé devant jbe G • **6 :** Elever bras G par l'AV jusqu'à la verticale paume vers la droite simultanément élever bras D latéralement jusqu'à l'horizontale paume vers le bas • **7 :** Abaisser latéralement bras G jusqu'à l'horizontale latérale simultanément flexion du bras D coude à l'horizontale latérale main au niveau de la clavicule D, paumes vers le bas • **8 :** Abaisser les bras pour amener les mains croisées dans le dos, mains G sur main D, paumes vers l'AR simultanément abaisser la tête	 1-2 3-4 5 6 7 8
N	• Position tenue	

IMPOSÉS AÎNÉES

MOUVEMENT D'ENSEMBLE AÎNÉES

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

Fédération Sportive et Culturelle de France

A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

A1.1 GÉNÉRALITÉS

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

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

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

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

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

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

J1.1.7 Le placement de l'équipe est inclus dans le temps d'échauffement

A1.1.8 L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

A1.2 NOTATION - 6 JUGES

RUBRIQUE	VALEUR
Exécution individuelle - **2 juges** *Fautes générales et fautes de terminologie*	20 pts
Exécution d'ensemble - **2 juges** *Décalage d'une ou plusieurs gyms, musicalité, repères*	20 pts
Alignement - **2 juges** *Non alignement d'une gym*	10 pts
Discipline - tenue vestimentaire - **6 juges + accord du responsable juges du plateau** *La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes* *voir article 7.3.1 du PFA et Tableau des Fautes Générales*	10 pts

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

A1.3 ALIGNEMENT

A1.3.1 La position de départ est déterminée par rapport à la situation du public ou du jury. ***Elle est indiquée à l'entraîneur par le jury***.

A1.3.2 Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.

A1.3.3 Les équipes se présentent sur un ou plusieurs rangs en équilibrant les formations. Si les conditions matérielles ne permettent pas le respect des tableaux ci-dessous, seules les Commissions Techniques compétentes sont habilitées à les modifier.

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

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

A1.4 COEFFICIENTS

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

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

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

A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

ALIGNEMENT

2 juges	10 pts
Non alignement d'une gymnaste	0.10 pt par gym et par paragh.
Déplacement d'un gym pour se réaligner	SP
Les repères pour l'alignement sont : - Talons : pour gymnastes debout - Bassin : pour gymnastes assises, à genoux ou allongées	

EXECUTION INDIVIDUELLE

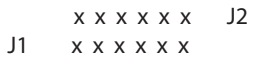
2 juges	20 pts
Fautes de tenue de corps	
Mains - bras - jbes - tête - buste	0.10 pt
Fautes de terminologie/texte, par 1 gym (chq fois)	
Non-respect du texte sur 1 position	0.30 pt
Non-respect du texte sur tout un paragraphe	1.00 pt
Déséquilibres	
Petit	0.10 pt
Gros	0.30 pt
Chute	1.00 pt
Mauvais placement de l'équipe au départ : le jury doit avertir l'entraîneur et faire modifier la position. La position des mains aux hanches ne doit pas être pénalisée si toutes les gymnastes les mettent au même endroit.	SP

EXECUTION D'ENSEMBLE

2 juges	20 pts
Fautes d'ensemble	
Décalage d'un gymnaste par paragraphe	0.30 pt
Décalage de plusieurs gymnastes par paragraphe	0.50 pt
Musicalité	
Déphasage avec la musique en fin de mouvement (1 seule fois)	0.50 pt
Position finale non tenue	0.30 pt
Repères	
Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois)	0.50 pt
Gym ou entraineurs comptant à haute voix	
1 fois sur un maxi de 8 temps enchaînés	1.00 pt
Plusieurs fois	2.00 pts
Tout le mouvement	5.00 pts

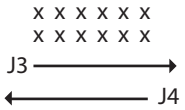
Placement des juges : J1 et J2
Chaque juge est en charge d'une ligne

Il se déplace pour suivre la ligne



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

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



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

DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE

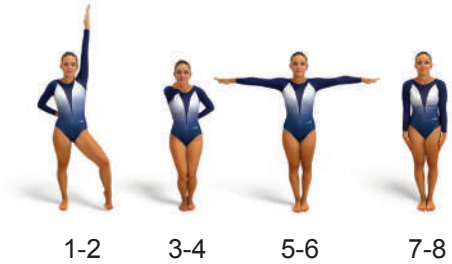
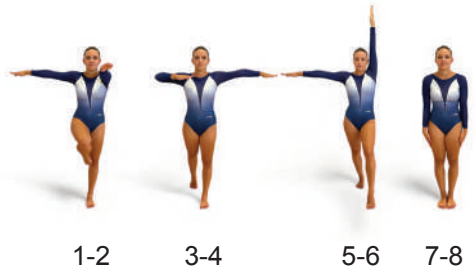
6 juges	10 pts
L'équipe doit présenter une tenue uniforme, pas de pénalisation pour : • Alliances, clous d'oreille, piercing, maquillage, vernis, tatouage, chouchous ou coiffures non uniformes, strapping, genouillère **Pour les entraîneurs :** • Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable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

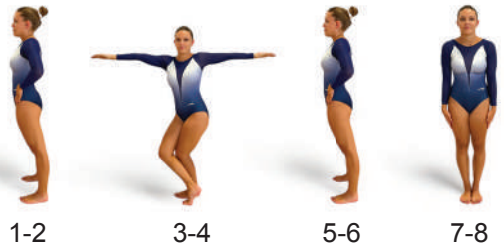
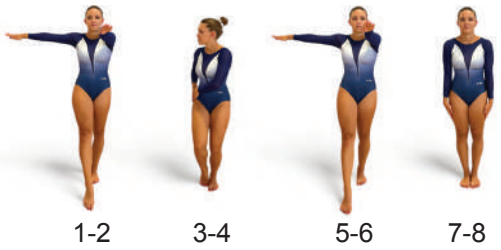
A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

Position de départ : Face au public

A la station – ½ fente latérale D, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur pied ½ pointé, bras D à l'horizontale latérale paume vers le bas, main G dans le dos paume vers l'AR, regard sur main D

Musique : 8 temps d'introduction

A	• **1-2 :** Extension jbe D, poser talon D, simultanément élever bras D latéralement à la verticale paume vers l'intérieur, ½ fente latérale G, genou ouvert, jbe mi- fléchie sur pied ½ pointé en ouverture, tête droite • **3-4 :** Rassembler pied D à pied G, jbes mi- fléchies, simultanément amener bras G à l'horizontale AV, paume vers le bas, main D dans le dos paume vers l'AR • **5-6 :** Extension des jbes, simultanément amener les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **7-8 :** Déplacer jbe G à G à la station écart, ½ fente latérale D, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur pied ½ pointé en ouverture, main D dans le dos paume vers l'AR, regard sur main G	
B	• **1-2 :** Extension jbe D, poser talon D, simultanément élever bras G latéralement à la verticale paume vers l'intérieur, ½ fente latérale G, genou ouvert, jbe mi- fléchie sur pied ½ pointé en ouverture, tête droite • **3-4 :** Rassembler pied G à pied D, jbes mi- fléchies, simultanément amener bras D à l'horizontale AV, paume vers le bas, main G dans le dos paume vers l'AR • **5-6 :** Extension des jbes, simultanément amener les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **7-8 :** Abaisser latéralement les bras le long du corps	
C	• **1-2 :** Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou, simultanément élever bras D à l'horizontale latérale, bras G à l'horizontale AV, paumes vers le bas • **3-4 :** Poser pied D derrière pied G pied ½ pointé, simultanément fléchir bras D, coude D à l'horizontale latérale, main D au niveau de la clavicule, bras G à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **5-6 :** Poser talon D, jbe D tendue en fléchissant jbe G, pied G ½ pointé au sol simultanément amener bras D à l'horizontale latérale, paume vers le bas et bras G à la verticale, paume vers l'intérieur • **7-8 :** Rassembler pied D à pied G à la station, en abaissant les bras latéralement le long du corps	

D	• **1-2 :** Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV, paumes vers le bas • **3-4 :** Poser pied G derrière pied D pied ½ pointé, simultanément fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, bras D à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **5-6 :** Poser talon G, jbe G tendue, en fléchissant jbe D, pied D ½ pointé au sol, simultanément amener bras D à la verticale, paume vers l'intérieur et bras G à l'horizontale latérale, paume vers le bas • **7-8 :** Rassemble pied G à pied D à la station, en abaissant les bras latéralement le long du corps	
E	• **1-4 :** Rotation du buste et de la tête à D en élevant les bras à la verticale, paumes vers le bas, puis rotation du buste et de la tête à G en abaissant les bras à l'horizontale, pour revenir à la station, bras le long du corps (cercle de bras)	
F	• **1-2 :** ¼ de tour à D en déplaçant pied G à G de pied D à la station écart, pieds parallèles, simultanément amener les mains sur les hanches • **3-4 :** Croiser jbe D, pied ½ pointé, devant jbe G, jbes mi-fléchies simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le haut, rotation du buste et de la tête à G • **5-6 :** Déplacer jbe G à G de jbe D à la station écart, pieds parallèles, simultanément amener les mains sur les hanches • **7-8 :** ¼ tour à G et rassembler pied D à pied G pour revenir à la station, bras le long du corps, tête droite	
G	• **1-2 :** Pointer pied D en AV, simultanément élever bras D à l'horizontale latérale, bras G à l'horizontale AV, paumes vers le bas • **3-4 :** Amener jbe D à côté de jbe G, jbes mi-fléchies pied D ½ pointé, simultanément amener les mains sur la hanche D, main D sur main G, rotation du buste et de la tête à D • **5-6 :** Par extension des jbes et rotation du buste à G, pointer pied D en AV, simultanément amener bras D à l'horizontale latérale, bras G à l'horizontale AV, paumes vers le bas • **7-8 :** Rassembler pied D à pied G pour revenir à la station, bras le long du corps	

H	• **1-2 :** ¼ de tour à G en déplaçant pied G à G du pied D à la station écart, pieds parallèles, simultanément amener les mains sur les hanches • **3-4 :** Croiser jbe D, pied ½ pointé, derrière jbe G simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le haut, rotation du buste et de la tête à D • **5-6 :** Déplacer jbe G à G de la jbe D à la station écart, pieds parallèles, simultanément rotation du buste à G amener les mains sur les hanches • **7-8 :** ¼ tour à D et rassembler pied D à pied G pour revenir à la station, bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8
I	• **1-2 :** Pointer pied D en AV, simultanément élever bras D à l'horizontale latérale, bras G à l'horizontale AV, paumes vers le bas • **3-4 :** Amener jbe D à côté de jbe G, jbes mi-fléchies pied D ½ pointé, simultanément amener les mains sur la hanche D, main D sur main G, rotation du buste et de la tête à D • **5-6 :** Par extension des jbes et rotation du buste à G, pointer pied D en AV, simultanément élever bras D à l'horizontale latérale, bras G à l'horizontale AV, paumes vers le bas • **7-8 :** Rassembler pied D à pied G pour revenir à la station, bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8
J	• **1-2 :** Croiser jbe D, pied D ½ pointé, devant jbe G tendue et pied à plat • **3-4 :** ½ tour à G pour s'établir à la station, pieds serrés • **5 :** 1 pas D en AV, simultanément fléchir les bras, coudes à l'horizontale latérale, mains au niveau de la clavicule, paumes vers le bas • **6 :** Pointer pied G en AR, simultanément élever les bras à la verticale, paumes face à face, regard sur mains • **7 :** ¼ tour à G à la station écart, pieds parallèles, simultanément abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **8 :** ¼ tour à G pour rassembler pied D à pied G à la station, bras le long du corps	 1-2 3-4 5 6 7 8
K	• **1-2 :** Déplacer jbe D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **3-4 :** ¼ tour à G à la ½ fente AR D, jbe G tendue, pieds à plat, simultanément amener les mains derrière le dos, main D sur main G • **5 :** Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, rotation de la tête à D • **6 :** Extension des jbes en posant les talons, pieds à plat, tête droite • **7-8 :** ¼ tour à D en rassemblant pied D à pied G pour revenir à la station, bras le long du corps	 1-2 3-4 5 6 7-8

L	• **1-2 :** Déplacer jbe G à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • **3-4 :** ¼ tour à D à la ½ fente AR G, jbe D tendue, pieds à plat, simultanément amener les mains derrière le dos, main D sur main G • **5 :** Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, rotation de la tête à G • **6 :** Extension des jbes en posant les talons, pieds à plat, tête droite • **7-8 :** ¼ tour à G en rassemblant pied G à pied D pour revenir à la station, bras le long du corps	 1-2 3-4 5 6 7-8
M	• **1-2 :** Déplacer jbe D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras fléchis, coudes à l'horizontale latérale, mains au niveau de la clavicule, paumes vers le bas • **3-4 :** Pointer pied G, simultanément élever les bras à la verticale, paumes face à face, regard sur mains • **5-6 :** Rassembler pied G à pied D, jbes mi-fléchies, simultanément abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, rotation du buste à D • **7-8 :** Par extension des jbes et rotation du buste à G, revenir à la station bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8
N	• **1-2 :** Déplacer jbe G à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras fléchis, coudes à l'horizontale latérale, mains au niveau de la clavicule, paumes vers le bas • **3-4 :** Pointer pied D, simultanément élever les bras à la verticale, paumes face à face, regard sur mains • **5-6 :** Rassembler pied D à pied G, jbes mi-fléchies, simultanément abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, rotation du buste à G • **7-8 :** Par extension des jbes et rotation du buste à D, revenir à la station bras le long du corps	 1-2 3-4 5-6 7-8
O	• **1-2 :** Croiser jbe D, pied ½ pointé, devant jbe G • **3-4 :** Croiser les mains dans le dos, main D sur main G, simultanément abaisser la tête • **5 :** Extension des bras à l'oblique latérale, paumes vers l'AR, tête droite • **6 :** Elever les bras latéralement à la verticale, paumes vers l'intérieur • **7 :** Abaisser les bras, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi coude D à l'horizontale latérale, main D au niveau de la clavicule, paumes vers le bas • **8 :** Rotation de la tête à G	 1-2 3-4 5 6 7 8
P	• Position tenue	

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES
TABLE DE SAUT

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 2. TABLE DE SAUT

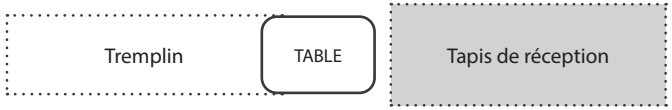
JA2.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN TABLE DE SAUT

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras fléchis ou jbes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jbes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Pas de pose de mains sur la table de saut (sauf 1er et 2eme degré)	SAUT NUL				
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x	
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jbes écartées à la réception	chq f.	x			
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
Ne pas arriver sur les pieds d'abord	SAUT NUL				
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degrè exécuté (Note D) et pénalité de 0,80pt sur note E				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste sans connaître le degré				
Saut exécuté AV le signal des juges	Le saut est à refaire SP				
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au-dessus du tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraineur pendant le saut	SAUT NUL				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement anti-sportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• déplacer le tapis supplémentaire				x	
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Note / Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

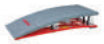
JA 2. TABLE DE SAUT

JA2.2 GÉNÉRALITÉS

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



JA2.3 EXERCICES

1er degré J			
SURFACES D'IMPULSION Tremplin 	**4 pts**		Avec ou sans élan, appel des 2 pieds sur le tremplin pour réaliser un saut vertical. Réception sur les tapis à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.
Frappe, saut vertical et réception sur 2 tapis de 20cm.			

2ème degré			
SURFACES D'IMPULSION Trampo-tremp	**5 pts**		Appel des 2 pieds sur le trampo-tremp pour réaliser un saut vertical en montant sur la table de saut. Sans arrêt, saut vertical pour se réceptionner à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres. S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps. Basculer à l'ATR jbes serrées et tomber, sur les tapis en alignement, sur le dos.
Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception. ATR tomber dos sur 1 sur tapis de 10cm (pas trop dur)			

3ème degré			
SURFACES D'IMPULSION Mini-trampo ou Tremplin + mini-trampo	**6 pts**		Appel des 2 pieds sur le mini-trampoline, pour élever le corps tendu à l'ATR passager. Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres Possibilité de mettre un tremplin simple AV le mini trampoline.
Lune			

4ème degré			
SURFACES D'IMPULSION Trampo-tremp	**8 pts**		Appel des 2 pieds sur le trampo-tremp, pour élever le corps tendu à l'ATR passager. Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.
Lune			

5ème degré			
SURFACES D'IMPULSION Tremplin	**10 pts**		Appel des 2 pieds sur le tremplin simple pour élever le corps tendu à l'ATR passager. Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.
Lune			

JA 2. TABLE DE SAUT

JA2.4 1ER / 2EME ET 3EME DEGRÉ

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

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

1ER DEGRÉ J - 4PTS	2EME DEGRÉ - 5PTS
Frappe, saut vertical et réception	Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception. ATR tomber dos sur tapis.

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
1er envol					
Elévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Bras non dans le prolongement du corps			x		
Corps non aligné			x		
Appui pédestre sur la table : 2ème degré					
Pose de pieds alternative			x		
Déséquilibre		x	x		
1 ou 2 pas AV le saut					x
Manque de continuité		x	x	x	
2ème envol (2ème degré)					
Elévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Corps non aligné			x		
Réception					
Pose de pieds alternative (1er degré J)			x		
Déviation par rapport à l'axe de réception		x	x		
ATR tombé dos					
Bras non dans le prolongement du corps à la pose de mains			x		
Bras fléchis		x	x	x	
Corps non aligné à la verticale			x		
Corps non aligné dans la phase après la verticale			x		

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

JA 2. TABLE DE SAUT

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

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

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

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

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

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

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES
BARRES ASYMÉTRIQUES

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN BARRES ASYMÉTRIQUES

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras fléchis ou jbes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jbes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jbes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, AV la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0,80pt sur la note E				
Faute de terminologie (choré/liaison) ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f				0,80 pt
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				0,80 pt
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				0,80 pt
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f.			x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix :					
• option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte	chq f.		x		
Elan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Barres et Poutre :					
• élan avec entrée non réalisée **sans** touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
• élan avec entrée non réalisée **et** touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin AV l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)				x	

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN BARRES ASYMÉTRIQUES

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes spécifiques en Barres					
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.			x	
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et dans les balancers BI et BS	chq f.	x	x		
Elément ou passage réalisé de façon discontinue	chq f.	x	x	x	
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis avec les pieds	chq f.			x	
Heurter le tapis avec les pieds	chq f.				1 pt
Manque de liaison entre 2 éléments	chq f.			x	
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur le Note D et pénalité de 3 pts sur le note E				
Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté	chq f.				0,80 pt
Présence de l'entraîneur sur le tapis	SP				
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement anti-sportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nattoyage complet de la barre	chq f.	x			
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• déplacer le tapis supplémentaire				x	
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• réglage des barres en cours de mouvement	Exercice terminé				
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• dépassement du temps de chute (30s)	Exercice terminé				
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Note / Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.2 LES BALANCERS

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

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

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

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

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.3 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	**TENTÉS :** Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	**RECONNUS :** Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
DIVERS	Montée à l'appui	1er	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	Appui actif	1er - 2e	Hanches au-dessus de BI	BI à hauteur de mi-cuisses
	Rotation AV	1er	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	Equerre groupée BI	1er	Les pieds quittent le sol	Elévation des genoux à 45° minimum
	Equerre tendue	1er - 2e	Elévation des jbes amorcé	Elévation des jbes à 45° minimum
	Renversement du siège BI	2e	Les pieds quittent ensemble le sol avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Traction enroulé	3e	Les 2 pieds quittent le sol, flexion des bras et élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Fermeture des jbes	3e - 4e	Elévation des jbes à l'horizontale	Elévation des jbes tendues à 135° minimum
SUSPENSION	Courbe AV/AR	1er - 2e	Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
	½ tour à la suspension	1er - 2e	Suspension avec lâcher au moins d'une main	½ tour terminé
BALANCERS	Départ de balancer	2e	Les pieds décollent du sol (ou tremplin)	Courbe AV visible
	Balancer AV/AR BI	3e - 4e	Passage en suspension sous la barre, balancer AV (au 2eme pour le 4eme degré)	Balancer AR amorcé (au 2eme pour le 4eme degré)
	Balancer AV/AR BS	3e - 4e - 5e	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Filé	4e - 5e	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
	Filé (sortie)	3e	Début de renversement du corps vers l'AR	Arrivée à la station
ELAN AR	Prise d'élan	4e - 5e	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse (30° minimum)
	Pose de pieds	5e	Prise d'élan et passage en corps groupé	Pose des pieds
	Tour Facial AR	3e - 4e - 5e	Prise d'élan et rotation engagée (au 2eme pour le 4eme degré)	Rétablissement à l'appui (au 2eme pour le 4eme degré)
	Elan circulaire carpé (AV et AR)	5e	Rotation engagée	Tour terminée dans les 30°
	Tour Facial AR libre	5e	Tour facial AR	Tour facial AR sans contact avec la barre
BASCULES	Bascule faciale BI ou BS	4e - 5e	Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre	Rétablissement à l'appui
SORTIES	Sortie salto groupé, carpé ou tendu	5e	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord

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

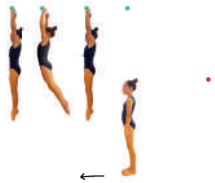
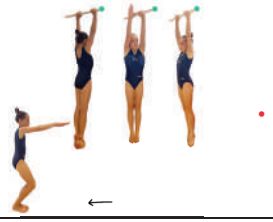
JA3.4 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

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

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

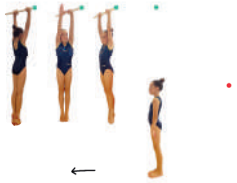
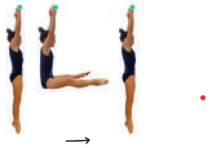
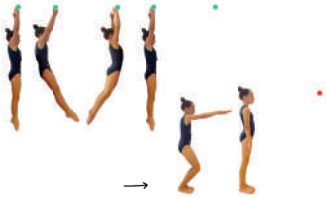
JEUNESSES AINEES. BARRES ASYMÉTRIQUES

1ER DEGRÉ - 4PTS

Départ : A la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de bassin (caissons/blocs, 1 ou 2 tremplins autorisés) ou socle en mousse				EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	**Sauter à l'appui faciale BI**	**0.5**		
	• **Sauter à l'appui facial** bras tendus (jbes en légère fermeture)			
1.2	**Appui actif**	**0.5**		
	• Par appui des bras, s'établir en **appui actif**, barre à mi-cuisses, ***position tenue***			
1.3	**Rotation AV**	**1**		- Début de la rotation bras tendus ⓘ ***Puis flexion autorisée des bras*** - Descente contrôlée
	• **Rotation AV**, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical. Poser les pieds au sol			
1.4	**Equerre groupée ou tendue**	**1**		**Equerre groupée :** - Cuisses à l'horizontale minimum **Equerre tendue :** - Jbes à l'horizontale minimum
	• De la suspension BI, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, à l'**équerre groupée (jbes fléchies) ou tendue (jbes serrées ou écartées)** ***position tenue*** • Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres		ou	
1.5	**Courbe AR BS**	**0.5**		- Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
	Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée • Réaliser une courbe AR, puis revenir en position aligné			
1.6	**½ à la suspension - Lâcher**	**0.5**		- 1 déplacement en + ou en - = 0.10pt
	• **½ tour à la suspension** en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D • Puis lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			

JEUNESSES AINEES. BARRES ASYMÉTRIQUES

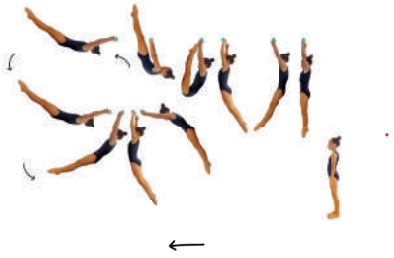
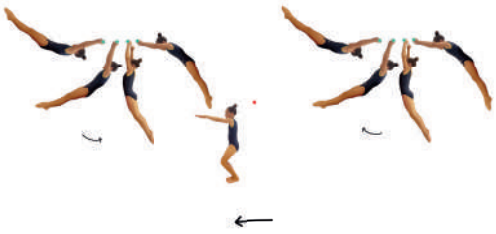
2EME DEGRÉ - 5PTS

Départ : A la station face à BI et BS, mains sur BI (caissons/blocs, 1 ou 2 tremplins autorisés) ou socle en mousse				**EXIGENCES TECHNIQUES**
2.1	**Départ de balancer**	**1**		- Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
	• Par appui des bras et impulsion des jbes, **sauter en courbe AV**, puis revenir à la position de départ	↗)		
2.2	**Renversement du siège**	**1**		- Amener le bassin directement à la barre ⓘ ***Flexion des bras SP***
	Se placer au siège sur un caisson/bloc, 1 jbe fléchie, sous la BI face à BS, mains sur BI, épaules plus basses que BI • Par appui de la jbe fléchie, lancer l'autre jbe en AV pour effectuer un **renversement AR** et s'établir à l'appui facial BI	⌒		
2.3	**Appui actif**	**0.5**		
	• Par appui des bras, s'établir en **appui actif**, barre à mi-cuisses, ***position tenue***	⌐		
2.4	**Descente libre**			ⓘ ***Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette descente libre***
	La gym descend seule de BI *Exemple prise d'élan repoussée derrière la barre, ou rotation AV ...*			
2.5	**½ tour à la suspension BS**	**0.5**		
	Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée • **½ tour à la suspension** en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D	∪		
2.6	**Équerre tendue**	**1**		- Jbes à l'horizontale minimum
	• Élever les jbes en AV serrées ou écartées, cuisses à l'horizontale minimum, à l'**équerre tendue (jbes serrées ou écartées)** ***position tenue.*** Revenir en position alignée	⌐		
2.7	**Courbe AV – Courbe AR**	**1**		- Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt
	• Par appui des bras, réaliser une **courbe AV**, ***position tenue***, • Puis une **courbe AR**, ***position tenue,*** • Retour en position alignée, puis lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies	)(↓		

JEUNESSES AINEES. BARRES ASYMÉTRIQUES

3EME DEGRÉ - 6PTS

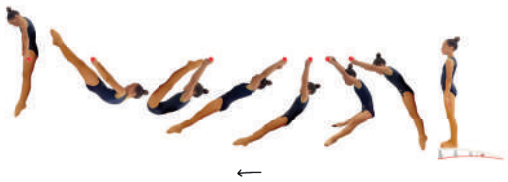
Départ : A la station face ou dos à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés) ou socle en mousse. Possibilité de déplacer les surfaces d'impulsion pour tous les éléments.

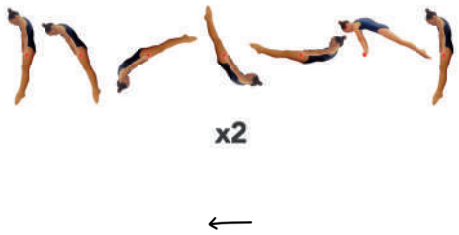
				EXIGENCES TECHNIQUES
3.1	**Balancer de bascule**	**1**		- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
	• Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un **balancer AV**, (jbes serrées en fin de balancer AV), puis **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, pour revenir à la station devant BI jbes serrées			
3.2	**Traction enroulé**	**1**		- Mouvement continu lors de l'enroulé - Jbes jointes ⓘ ***Flexion des bras SP***
	Se placer devant BI, mains sur BI, pieds joints • Par flexion des bras et impulsion des jbes jointes, amener menton au niveau de BI, puis effectuer un **renversement AR** et s'établir à l'appui facial BI.			
3.3	**Tour facial AR filé en sortie**	**1,5**		**Tour facial AR :** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite ⓘ ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** **Filé :** - Position chandelle renversée visible - A la fin du filé : alignement complet du corps ⓘ ***Bras tendus dans la bascule du corps***
	• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR** • Sans arrêt basculer les épaules en AR pour effectuer un **filé** en passant par la chandelle renversée, lâcher BI en fin de filé pour s'établir à la station dos à BI, jbes mi-fléchies		0.5 pt 1 pt	
3.4	**Fouetté - Fermeture + filé - Balancer AR**	**1,5**		**Fouetté :** ⓘ ***Courbe AR suppl. : SP*** **Fermeture :** - Pieds au niveau de la barre ⓘ ***Pieds qui touchent la barre SP*** **Filé :** - Position chandelle renversée visible **Balancer et fouetté :** - Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
	Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée • Réaliser un **fouetté** (courbes AV et AR dynamiques) • Sans arrêt, réaliser une **fermeture des jbes** tendues serrées • Puis effectuer un filé en passant par la chandelle renversée • **Balancer AR**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR)		0.5 pt 0.5 pt 0.5 pt	
3.5	**Balancer AV - Balancer AR - Lâcher**	**1**		**Balancers :** - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt - Ouverture des épaules en fin de balancer AV **Lâcher :** - Le lâche des barres s'effectue en courbe AV (ⓘ ***dos rond, bassin en rétroversion)*** - Fin du balancer AR pieds à hauteur de BI
	• **Balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV) • **Balancer AR,** jbes serrées ou écartées ((jbes serrées en fin de balancer AR), talons à hauteur de BI minimum • En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			

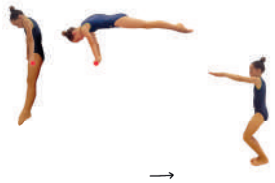
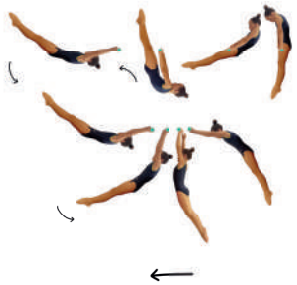
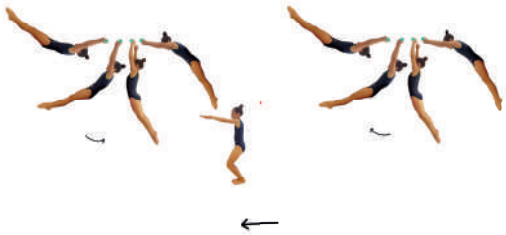
JEUNESSES AINEES. BARRES ASYMÉTRIQUES

4EME DEGRÉ - 7 OU 8PTS

Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés). ou socle en mousse. Possibilité de déplacer les surfaces d'impulsion pour tous les éléments.

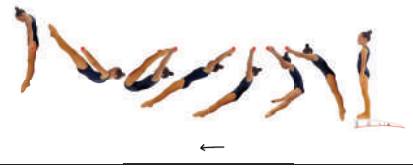
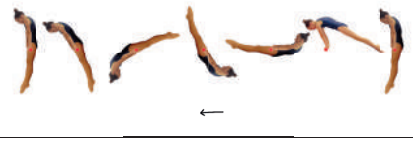
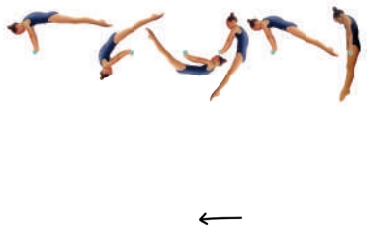
				EXIGENCES TECHNIQUES
Entrée au choix (4.1a ou 4.1b)				
4.1a	**2 balancers de bascule**	**0.5**		- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
	• Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un **balancer AV** (jbes serrées en fin de balancer AV), puis **balancer AR**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR) • **Balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV), puis **balancer AR**, jbes serrées ou écartées pour revenir à la station devant BI jbes serrées.			
	Fermeture	**0.5**		**Fermeture :** - Pieds au niveau de la barre ⓘ ***Pieds qui touchent la barre SP***
	• Se placer à la suspension BI, face à BS, en position de **fermeture des jbes** tendues serrées ***position tenue.*** • Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station, bras libres			
	Montée libre			ⓘ ***Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre***
	La gym monte seule en appui sur BI *Exemple : traction enroulée ou sauter à l'appui ...*			
4.1b	**ou Bascule BI**	**2**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**			

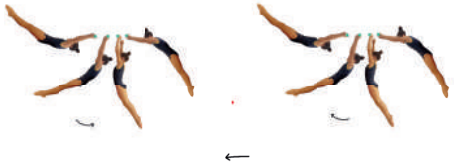
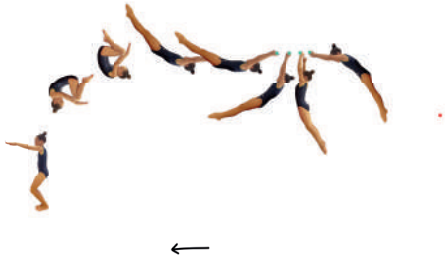
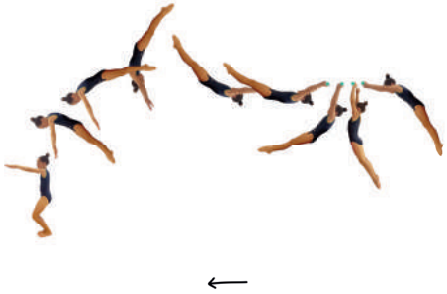
4.2	**Tour facial + Tour facial**	**1**		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	• Elan des jbes en AV puis AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR, tour facial AR**			ⓘ ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)***

4.3	**Appui libre (élan + sortie repoussée)**	**1**		- Prise d'élan corps à l'horizontale - Alignement du corps à l'appui libre ⓘ ***Bras tendus à l'appui libre***
	• Elan des jbes en AV puis en AR à **l'appui libre**, corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI			
4.4	**Montée libre en BS**			ⓘ ***Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre***
	La gym monte seule debout sur BI *Exemple : pose de pieds*			
4.5	**Bascule BS**	**2**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• Effectuer une **bascule faciale,** sur BS			
4.6	**Filé - Balancer AR**	**1**		**Filé :** - Position chandelle renversée visible - A la fin du filé : alignement complet du corps ⓘ ***Bras tendus dans la bascule du corps*** **Balancer :** - Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
	• Sans arrêt, de l'appui ou de la prise d'élan BS, basculer les épaules en AR pour effectuer un **filé** en passant par la chandelle renversée • **Balancer AR,** jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR)			
4.7	**Balancer AV - Balancer AR - Lâcher**	**1**		**Balancers :** - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt - Ouverture des épaules en fin de balancer AV - Pieds à hauteur de BI en fin de balancer AR **Lâcher :** - Epaules à hauteur de BS en appui au moment du lâcher
	• **Balancer AV**, jbes serrées ou écartées (bes serrées en fin de balancerAV • Puis **balancer AR**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), talons à hauteur de BI minimum • En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			

JEUNESSES AINEES. BARRES ASYMÉTRIQUES

5EME DEGRÉ - 9 OU 9,5 OU 10PTS

Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés) ou socle en mousse.				**EXIGENCES TECHNIQUES**
5.1	**Bascule BI**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**			
5.2	**Tour facial AR**	**0.5**		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite ⓘ ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)***
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			
5.3	**Pose de pied**	**0**		- La pose des pieds est simultanée - Pose de pieds non réalisée : 0.80 pt
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR pour poser les pieds, jbes fléchies entre les prises			
	ou Elan circulaire carpé	**0.5**		ⓘ ***Flexion des jbes SP*** ⓘ ***Jbes tendues dans le tour SP*** ⓘ ***Tour terminé entre 30° et la verticale : SP***
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR pour poser les pieds, jbes entre les prises, **élan circulaire AR** (1 tour autour de BI), pour s'établir à la station sur BI			
5.4	**Bascule BS**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• Effectuer une **bascule faciale,** sur BS			
5.5	**Tour facial AR libre**	**1**		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite - Bras tendus - Poignets engagés à la fin du tour ⓘ ***Tour AR libre sous horizontale : SP***
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR pour effectuer un **tour facial AR libre**			

5.6	**Balancer AV - Balancer AR**	**1**		**Balancers :** - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt - Ouverture des épaules en fin de balancer AV - Fin du balancer AR pieds au-dessus de BI
	• **Balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV) • Puis **balancer AR,** jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), talons au-dessus de BI			
5.7	**Bascule BS**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• Effectuer une **bascule faciale,** sur BS			
5.8	**Appui libre à l'horizontale**	**0.5**		- Prise d'élan corps à l'horizontale - Alignement du corps à l'appui libre ⓘ ***Bras tendus à l'appui libre***
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'**appui libre** à l'horizontale minimum,			
5.9	**Sortie Echappe groupée (ou carpée)**	**1,5**		- Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	• Effectuer un balancer AV corps tendu à l'horizontale minimum • Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou carpé de 360°, **sortie échappe groupée ou carpée**, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			
	Sortie Echappe tendue	**2**		- Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	• Effectuer un balancer AV corps tendu à l'horizontale minimum • Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps tendu de 360°, **sortie échappe tendue**, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES
POUTRE

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 4. POUTRE

JA4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN POUTRE

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras fléchis ou jbes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jbes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jbes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, AV la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0,80pt sur note E				
Faute de terminologie (choré/liaison) ou faute de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f				0.80 pt
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				0.80 pt
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				0.80 pt
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé				x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix, option différente après la chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Elan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée, Barres et Poutre :					
• élan avec entrée non réalisée **sans** touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
• élan avec entrée non réalisée **et** touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin AV l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)				x	

J4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN POUTRE (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes spécifiques en Poutre					
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f			x	
Ecart insuffisant	chq f	x	x		
Marche pieds à plat (si demandé sur ½ pointes)	chq f.	x			
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart ...)			x		
½ tour ou tour pied à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30°(valeur élt : Note D)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.		x		
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.		x		
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.		x		
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur le Note D et pénalité de 3 pts sur le note E				
Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté	chq f.				0,80 pt
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement anti-sportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• déplacer le tapis supplémentaire				x	
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• dépassement du temps de chute (10s)	Exercice terminé				
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)	à chq agr.		x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Note / Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

JA4.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ENTRÉES	Appui des 2 mains à l'appui facial	1er	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains	2e	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial et début d'élévation de jbe au-dessus de poutre
	Entrée couronnée	3e - 4e	1 main sur poutre et début d'impulsion, bassin minimum à hauteur de poutre	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement jbe libre
	Entrée couronnée	5e	1 main sur poutre et début d'impulsion, bassin minimum à hauteur de poutre	Impulsion jbe d'appui engagement jbe libre avec 1/2 tour min.
	¼ de tour depuis le siège (4.1)	4e	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé	Jbes à l'horizontale et rotation amorcée
SORTIES	Saut vertical	1er	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
	Rondade	2e - 3e	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 pieds face à la poutre
	Saut de mains	4e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AR groupé	5e	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	4e	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ACROS	Placement de dos appui mains et pieds	1er	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux, élévation du bassin
	Placement dos groupé	2e	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	4e	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé arrivée minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse AR	5e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
SAUTS	Vertical	2e	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	3e/4e/5e	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriole	3e	Les 2 pieds quittent la poutre, début d'élévation de la jbe libre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à 45°minimum réception sur 1 pied
	Sissonne	5e	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Groupé latéral	5e	Les 2 pieds quittent la poutre + groupé des jbes amorcé	Élévation visible des genoux à 45° minimum
	Saut vertical ½ tour	5e	Les 2 pieds quittent la poutre rotation amorcée	Rotation ¼ de tour minimum
PIVOTS	Sur 2 jbes (½ tour)	1er - 4e	Rotation amorcée sur 2 jbes	Rotation ¼ de tour minimum sur 2 jbes
	Sur 1 jbe (½ tour)	3e - 4e	Rotation amorcée sur 1 jbe	Rotation ¼ de tour minimum sur 1 jbe
	Sur 1 jbe (1 tour)	5e	Rotation sur 1 jbe ½ tour minimum	Rotation ¾ de tour minimum sur 1 jbe
ATR	Jbes écartées	3e	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
	Jbes serrées	4e - 5e	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre

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

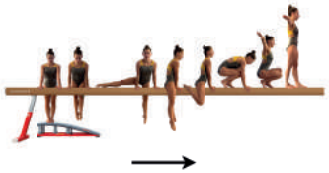
JA4.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

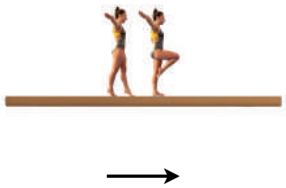
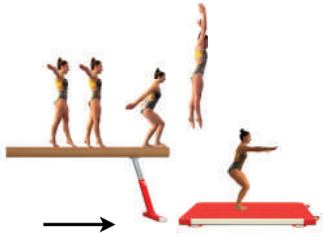
Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	**TITRE DU PARAGRAPHE**	**NOTE D**		
	Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **AVEC** une valeur donnée Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement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

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

JEUNESSES - 1ER DEGRÉ - 4PTS

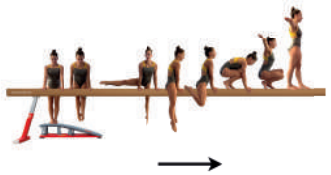
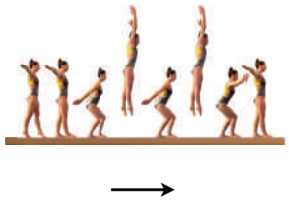
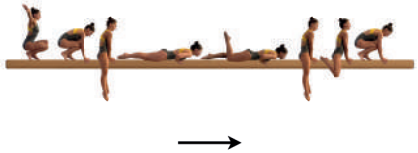
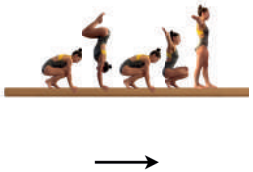
Tremplin le long de la poutre, au bout, côté opposé à la sortie.
Départ : A la station faciale à la poutre. Mains posées ou non sur la poutre.
Tous les déplacements se font sur ½ pointes.

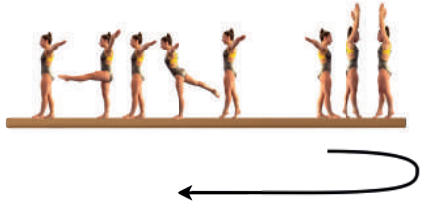
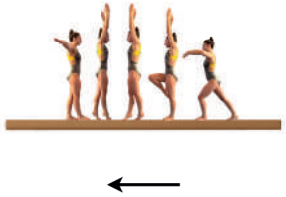
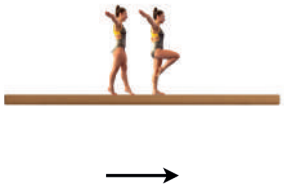
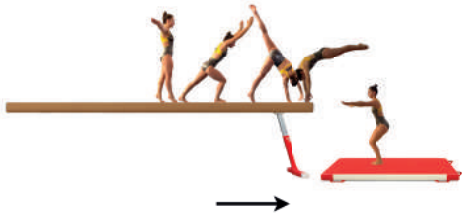
				EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	**Entrée**	**0.5**		***Jbe passée directement, sans toucher la poutre = SP***
	• **Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par ¼ de tour à G, s'établir au siège transversal** (face à la sortie) en déplaçant main G près de main D, en prise radiale. • Par flexion des jbes, poser les coups de pieds sur la poutre pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux • Se redresser à la station			
1.2	**Préparation saut vertical + saut vertical**	**0.5** **0.5**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max ***Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant ces éléments*** - Elever les bras par l'AV
	• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • **Mi-flexion des jbes**, en abaissant les bras à l'oblique AR basse. • **Extension des jbes sur ½ pointes**, en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum. • Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **saut vertical** en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres.			
1.3	**Placement du dos appuis manuels et pédestres**	**0.5**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - Les mains doivent être posées «collées» aux genoux - Epaules à la verticale des mains - L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)
	• 1 ou 2 pas, s'accroupir dos droit, bras latéraux, poser les mains en AV en prise radiale, pour s'établir à genoux assis talons • Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension : **placement du dos manuel et pédestre**, ***position tenue*** • Revenir à genoux assis talons. • Se redresser librement à la station, bras libres.			
1.4	**Battement AR + Battement AV**	**0.5**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
	• 1 ou 2 pas, effectuer un **battement AR** jbe G tendue, à l'oblique AR basse minimum • Poser pied G derrière pied D, jbes tendues • Effectuer un **battement AV** jbe D tendue, à l'oblique AV basse minimum			

1.5	**½ tour + ½ tour**	**1**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max ***La pose du talon détermine la fin du ½ tour***
	• 1 ou 2 pas • **½ tour sur 2 pieds**, sur ½ pointes, bras à la verticale • 1 pas • **½ tour sur 2 pieds**, sur ½ pointes, bras à la verticale.	∪∪		
1.6	**Attitude libre**			
	Choix libre de la gymnaste d'une attitude sur une jbe	A		
1.7	**Sortie saut vertical**	**0.5**		- Si + de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max - Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre
	• Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre, bras latéraux • Rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes en abaissant les bras à l'oblique AR basse • **Sortie saut vertical** en élevant les bras par l'AV jusqu'à la verticale, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres			

JEUNESSES/AÎNÉES - 2ÈME DEGRÉ - 5PTS

Tremplin le long de la poutre, au bout de la poutre, côté opposé à la sortie.
Départ : A la station faciale à la poutre. Mains posées ou non sur la poutre.
Tous les déplacements se font sur ½ pointes.

				EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	**Entrée**	**0.5**		- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
	• **<u>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue par ¼ de tour à G, s'établlir au siège transversal</u>** (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale. • Par flexion des jbes, poser les coups de pieds sur la poutre pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux • Se redresser à la station			
2.2	**Saut verticaux (x2)**	**0.5 0.5**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max ***Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant ces éléments*** - Elever les bras par l'AV
	• 1 ou 2 pas, rassembler les pieds. • Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse pour effectuer un **<u>saut vertical</u>**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Sans arrêt, **<u>saut vertical</u>**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale			
2.3	**Passage proche de la poutre**			
	• S'accroupir dos droit, • Poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal • Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur la poutre, jbes tendues, flexion complète de la jbe D, extension de la jbe D • S'établir au siège transversal mains en prise radiale en AV du bassin • S'établir librement à la position accroupie		**PPP**	
2.4	**Placement du dos**	**0.5**		- Alignement mains-épaules-bassin - Bassin dans les 10° de la verticale : 0.10 pt - Bassin entre 10° et 30° de la verticale : 0.30 pt - Bassin > 30° de la verticale : 0.50 pt
	• Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un **<u>placement du dos</u>**. • Revenir à la position accroupie, dos droit bras latéraux • Se redresser à la station			

2.5	**Battement AR + Battement AV**	**1**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
	• 1 ou 2 pas, effectuer un ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres • 1 ou 2 pas, effectuer un **battement AR** jbe D tendue, à l'oblique AR basse minimum • Poser pied D derrière pied G, jbes tendues • Effectuer un **battement AV** jbe G tendue, à l'oblique AV basse minimum			
2.6	**Préparation pivot + ½ tour**	**0.5** **0.5**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max ***Genou ouvert ou fermé : SP***
	• 1 ou 2 pas, s'établir en ½ fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale • **Extension de la jbe G tendue pied plat, pointer pied D au genou**, bras à la verticale, ***position tenue*** • Rassembler pied D devant pied G, **½ tour à sur 2 pieds** à G, sur ½ pointes, bras libres			
2.7	**Attitude libre**			
	Choix libre de la gymnaste d'une attitude sur une jbe	**A**		
2.8	**Sortie rondade (de la ½ fente)**	**1**		- Si + de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt ***Envol non visible : SP*** ***Rondade non dans le plan vertical : SP***
	• Se placer en avançant ou en reculant • Se placer en ½ fente AV, **sortie rondade**, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres			

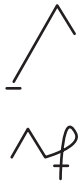
JEUNESSES/AÎNÉES - 3ÈME DEGRÉ - 6PTS

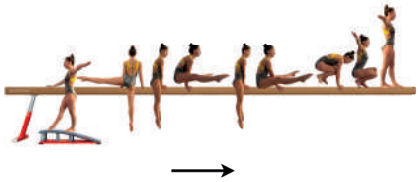
Tremplin le long de la poutre, au ¾ de la poutre, côté opposé à la sortie.
Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie. Tous les déplacements se font sur ½ pointes.

EXIGENCES TECHNIQUES

3.1 Entrée couronnée en ½ tour + équerre — 0.5 / 0.5

- Avec ou sans élan, **entrée couronnée en ½ tour** en posant main D puis main G sur la poutre, par appui des bras et impulsion de la jbe D, élever jbe G tendue au-dessus de la poutre pour s'établir au siège transversal.
- Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l'**équerre** passagère, puis revenir au siège transversal
- Elan des jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux.
- Se redresser à la station





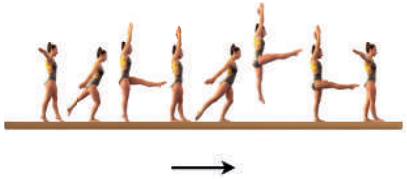
Couronné :
- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt

Equerre :
- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum

Fouetté :
- Les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum AV de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10 pt

3.2 Décomposition de la cabriole + cabriole — 0.5 / 0.5

- 1 ou 2 pas, passer par une arabesque jbe G tendue à l'oblique AR basse, mi-flexion de la jbe D, bras à l'oblique AR basse
- **Extension de la jbe d'appui sur ½ pointes, simultanément battement AV de la jbe G** jusqu'à l'horizontale, en élevant les bras par l'AV jusqu'à la verticale
- Abaisser la jbe G pour assembler les pieds
- Sans arrêt, effectuer une **cabriole** de la jbe D, bras libres



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

Cabriole :
- Jbe libre entre 45° et 90° : 0.30 pt
- Jbe libre < 45° : élément non reconnu

- La gymnaste doit effectuer les éléments de 2 jbes différentes

3.3 Passage proche de la poutre

- S'accroupir dos droit
- Poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal
- Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur la poutre, jbes tendues
- Revenir au siège transversal mains en prise radiale
- Elan des jbes en AV puis fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie

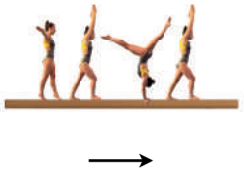
PPP

Fouetté :

- Les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10 pt

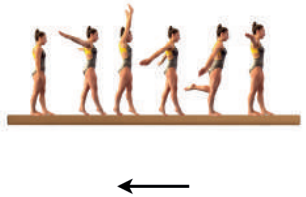
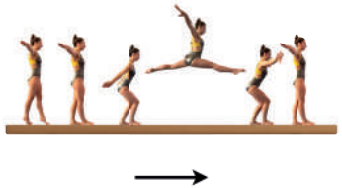
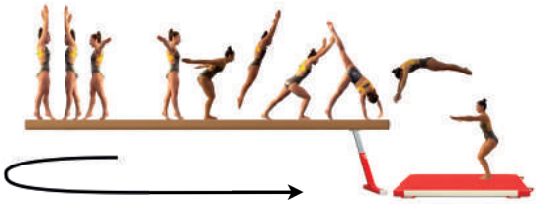
3.4 ATR écart — 1

- 1 ou 2 pas, puis se placer en ½ fente AV D
- **ATR jbes écartées**
- Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps



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

À la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre

3.5	**Passage chorégraphique**			
	• Fléchir une jbe en abaissant les bras à l'oblique AR basse • Reculer de 2 ou 3 pas vers l'AR, simultanément, effectuer un cercle de bras vers l'AR			
3.6	**Saut écart antéropostérieur**	**1**		***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*** - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt ***- Si écart > 90° : SP*** - Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt - Si écart < 60° : élément non reconnu
	• Assembler les pieds, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, **saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres			
3.7	**Pivot ½ tour**	**1**		***Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue*** ***Genou ouvert ou fermé : SP*** ***La pose du talon détermine la fin du ½ tour***
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras D en couronne AV, bras G à l'horizontale latérale. • **Pivot ½ tour** à D sur jbe D, sur ½ pointes, pied G pointé au mollet D, bras libres			
3.8	**Attitude libre**			
	En avancant d'1 ou 2 pas, *Choix libre de la gymnaste d'une attitude sur une jbe*	A		
3.9	**Sortie Rondade**	**1**		- La rondade doit être précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L' envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrer- mais avec un dos rond) - Un envol doit être visible AV la réception ***L'envol doit se faire en courbe AV*** ***(= sans casser ni cambrer- mais avec un dos rond)***
	• 1 ou 2 pas, effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres • Se placer en avançant ou en reculant. • Sursaut, **sortie rondade**, réception à la station, jbes mi-fléchies, bras libres.			

JEUNESSES/AÎNÉES - 4ÈME DEGRÉ - 7 OU 8 PTS

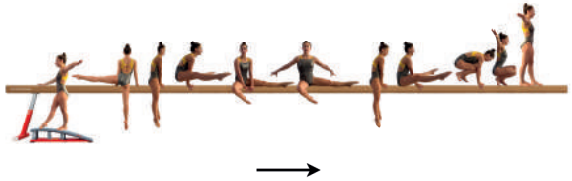
Tremplin le long de la poutre, au ¾ de la poutre, côté opposé à la sortie.
Départ : Latéral à la poutre, dos à la sortie. Tous les déplacements se font sur ½ pointes.

EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 Entrée couronnée en ½ tour + ¼ tour

0.5
0.5

- Avec ou sans élan, **entrée couronnée en ½ tour** en posant main D puis main G sur la poutre, par appui des bras et impulsion de la jbe D, élever jbe G tendue au-dessus de la poutre pour s'établir au siège transversal.
- Par appui des bras et **élévation des jbes à l'horizontale AV, effectuer un ¼ de tour à D pour s'établir au siège latéral avec la jbe G tendue sur la poutre et la jbe D fléchie.**
- Se placer dos droit, bras libres
- Reposer les mains en prise radiale, effectuer un ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal.
- Elan des jbes en AV puis fouetté des jbes en AR avec appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux
- Se redresser à la station



- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt

Fouetté :
- Les jbes doivent tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum AV de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10 pt

4.2 Cabrioles (x2)

0.5
0.5

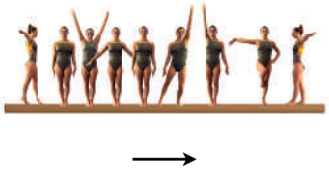
- 1 ou 2 pas, effectuer une **cabriole** de la jbe D, bras libres
- Poser pied D, sans arrêt, effectuer une **cabriole** de la jbe G, bras libres

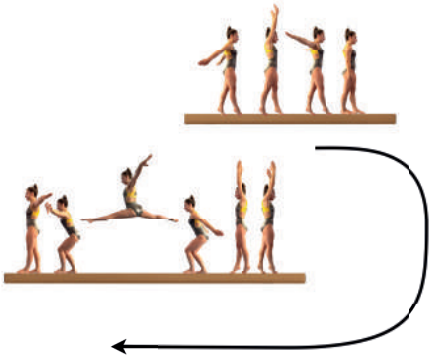
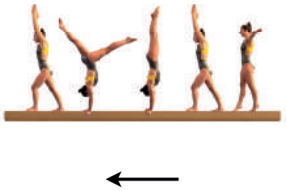
- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception
- Jbe libre entre 45° et 90° : 0.30 pt
- Si jbe libre < 45° : élément non reconnu
- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes

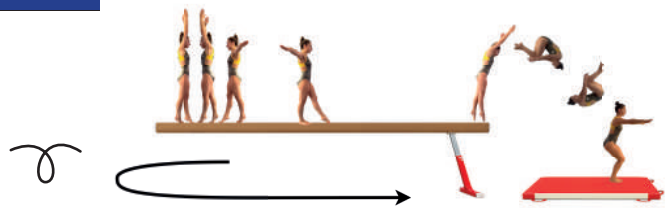
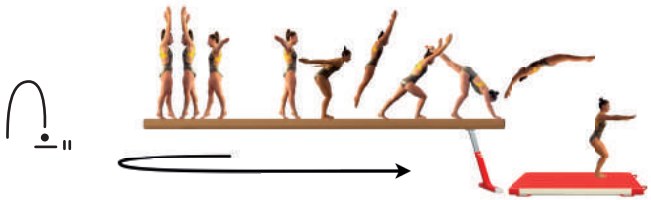
4.3 Passage chorégraphique latéral + attitude libre

- 1 ou 2 pas puis effectuer un ¼ de tour sur ½ pointes vers la D pour s'établir à la station latérale pieds joints
- Effectuer un cercle de bras vers l'AR
- 1 pas latéral du pied G simultanément élever souplement le bras G à la verticale
- Puis rassembler pied D à pied G en en abaissant souplement le bras G, simultanément élever souplement le bras D
- *Choix libre de la gymnaste d'une attitude sur une jbe*
- Effectuer un ¼ de tour vers la D, bras libres

A



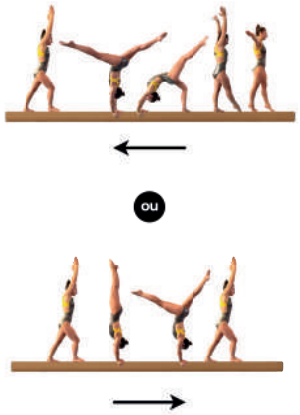
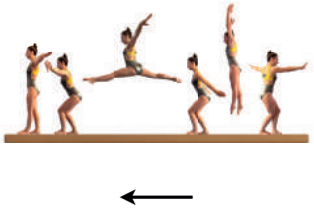
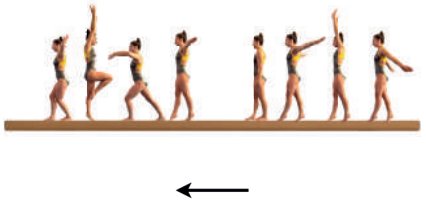
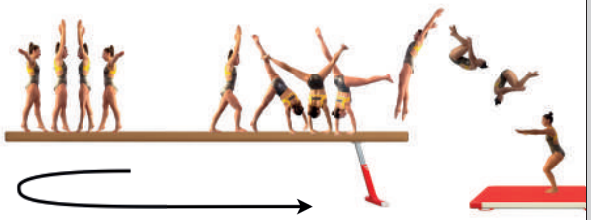
4.4	**Roue**	**1**		Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt ***L'écart des jbes doit être maximum*** ***À la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre***
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV bras dans le prolongement du corps, **roue**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps.			
4.5	**½ tour + Saut écart antéropostérieur**	**0.5 0.5**		***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*** **Saut écart antéropostérieur :** - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Si écart > 90° : SP - Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt - Si écart < 60° : élément non reconnu
	• 1 ou 2 pas, en effectuant un cercle de bras vers l'AR • Effectuer un **½ tour sur 2 pieds** sur ½ pointes, bras libres. • Sans arrêt, mi-flexion des jbe, bras à l'oblique AR basse **saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres.			
4.6	**Pivot ½ tour + ½ tour**	**0.5 0.5**		***Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue*** ***Genou ouvert ou fermé : SP*** ***La pose du talon détermine la fin du ½ tour***
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale. • **Pivot ½ tour** à G sur jbe G, sur ½ pointes, pied D pointé au mollet G, bras libres • Sans arrêt, poser pied D devant pied G pour effectuer un **½ tour sur 2 pieds** sur ½ pointes, bras libres.			
4.7	**ATR**	**1**		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules- bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt ***À la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre***
	• 1 ou 2 pas, se placer en ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps • **ATR jbes serrées** • Revenir à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps			

4.8	Sortie Salto AV groupé ou Saut de mains	2 ou 1		
	Sortie Salto AV : • 1 ou 2 pas, effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres • Se placer en avançant ou en reculant, élan, **sortie salto AV groupé**, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres.			**Sortie Salto AV** - La sortie s'effectue avec un élan de 2 pas ou + - Sortie de l'arrêt : 0.50 pt
	Sortie Saut de mains : • 1 ou 2 pas, effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres • Se placer en avançant ou en reculant, sursaut, **sortie saut de mains**, réception à la station, jbes mi-fléchies, bras libres.			**Sortie Saut de mains** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible

JEUNESSES/AÎNÉES - 5ÈME DEGRÉ - 10 OU 9.5 PTS

Tremplin le long de la poutre, au ¾ de la poutre, côté opposé à la sortie.
Départ : Latéral à la poutre, dos à la sortie. Tous les déplacements se font sur ½ pointes.

				EXIGENCES TECHNIQUES
5.1	**Entrée couronnée ¾ tour**	**1**		
	• Avec ou sans élan, **entrée couronnée ¾** en posant main D puis main G sur poutre, par appui des bras et impulsion de la jbe D, élever jbe G tendue au-dessus de la poutre. Effectuer ¾ de tour à D pour s'établir au siège latéral avec la jbe G tendue sur la poutre et la jbe D fléchie. • Se placer dos droit, bras libres • Reposer les mains en prise radiale, effectuer un ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal. • Elan des jbes en AV puis fouetté des jbes en AR avec appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux • Se redresser à la station			**Couronné :** - Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt **Fouetté :** - Les jbes doivent tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum AV de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10 pt
5.2	**Cabriole + Saut sissonne**	**0.5 1**		***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*** - La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes **Cabriole** - Jbe libre entre 45° et 90° : 0.30 pt - Jbe libre < 45° élément non reconnu **Sissonne** - La réception du saut se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum. - Si écart > 90° : SP - Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt - Si écart < 60° : élément non reconnu
	• 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'horizontale AV : **cabriole**, bras libres • Rassembler pied G devant pied D • Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras libres, **saut sissonne** de la jbe D, arrivée en arabesque			
5.3	**Passage chorégraphique latéral + attitude libre**			
	• 1 ou 2 pas puis effectuer un ¼ de tour sur ½ pointes vers la D pour s'établir à la station latérale pieds joints • 1 pas latéral du pied G, puis croiser pied D devant pied G, décroiser pied G vers la G, puis rassembler pied D à pied G, simultanément effectuer un cercle de bras vers l'AR • *Choix libre de la gymnaste d'une attitude sur une jbe* • Revenir à la station latérale pieds joints		**A**	
5.4	**Saut groupé latéral**	**1**		
	• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, **saut groupé latéral**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • ¼ de tour vers la G, sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres			- Les genoux doivent être à l'horizontale minimum : 0.10 pt - Les jbes légèrement écartées à la réception (largeur bassin maximum) : SP

5.5	**Souplesse AR ou ATR**	**1,5 ou 1**		***A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre***
	Souplesse AR : • 1 ou 2 pas, pointer pied D en AV bras à la verticale, **souplesse AR**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps. **ou ATR :** • 1 ou 2 pas, se placer en ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps • **ATR jbes serrées,** ***position tenue*** • Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps			**ATR :** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt
5.6	**Saut vertical ½ tour + Saut antéropostérieur**	**0.5 1**		***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception***
	• 1 ou 2 pas, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, **saut vertical ½ tour**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, **saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres.			**Saut écart antéropostérieur :** - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Si écart > 90° : SP - Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt - Si écart < 60° : élément non reconnu
5.7	**Pivot 1 tour**	**1**		***Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue***
	• 2 ou 3 pas avec cercle de bras vers l'AR • S'établir à la ½ fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale • **Pivot 1 tour** à G sur jbe G sur ½ pointes, pied D pointé au mollet, bras libres. • Pointer pied D devant pied G, bras libres			***La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante*** ***La pose du talon détermine la fin du ½ tour*** ***Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR***
5.8	**Sortie Roue + Salto AR groupé**	**1** **1,5**		**Roue :** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt ***L'écart des jbes doit être maximum***
	• 1 ou 2 pas, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras à la verticale • Se placer en avançant ou reculant, pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps, **roue** au bout de la poutre • Sans arrêt, **salto AR groupé**, réception à la station, jbes mi-fléchies, bras libres			**Salto AR :** ***Elévation dynamique des bras dans le prolongement du corps AV le groupé*** ***À la liaison des 2 éléments, une légère flexion peut être visible : SP***

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES
SOL

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 5. SOL

JA5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras fléchis ou jbes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jbes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jbes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, AV la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0,80pt sur note E				
Faute de terminologie (choré/liaison) ou faute de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f				0.80 pt
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				0.80 pt
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				0.80 pt
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé				x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix, option différente après la chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		

J5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes spécifiques en Sol					
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f			x	
Ecart insuffisant	chq f	x	x		
Marche pieds à plat (si demandé sur ½ pointes)	chq f.	x			
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart ...)			x		
½ tour ou tour pied à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30°(valeur élt : Note D)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.		x		
Manque d'harmonie musique/mouvement	chq f.	x	x	Max 0.50pt sur tout le mouvement	
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé	SP				
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur le Note D et pénalité de 3 pts sur le note E				
Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté	chq f.				0,80 pt
Présence de l'entraîneur sur le tapis ou mains au-dessus du tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement anti-sportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• déplacer le tapis supplémentaire				x	
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• dépassement du temps de chute (10s)	Exercice terminé				
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)	à chq agr.		x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Note / Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

JA5.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ACROS	Roulade AV	1er	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1er	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	2e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	2e - 3e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	4e - 5e	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2e	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
	Roue pied-pied	3e	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Rondade	3e/4e/5e	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	4e - 5e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	3e/4e/5e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	4e - 5e	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
	Flip	4e - 5e	Renversement AR terminé avec passage sur les mains (au 2eme flip pour le 5eme)	Arrivée sur les pieds d'abord (au 2ème flip pour le 5ème)
	Salto AR groupé	5e	Rotation AR avec envol et sans pose de mains (même si genoux d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5e	Rotation AV avec envol et sans pose de mains (même si fesses d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ATR	Placement du dos	1er	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	2e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	3e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	4e	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¼ tour minimum
	2 jbes 1 tour	5e	ATR ¼ de tour minimum	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¾ tour minimum
PIVOTS	½ sur 1 jbe	2e - 3e	Rotation amorcée	Rotation ¼ de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	4e - 5e	Rotation sur une jbe ½ tour minimum	Rotation ¾ de tour minimum sur 1 jbe
SAUTS	Vertical	1er/2e/3e	Les 2 talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2e/3e/5e	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds
	Cabriole	3e/4e/5e	Les 2 pieds quittent le sol + début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent le sol et jbe libre > 45°, réception sur 1 pied
	Sissonne	4e	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 1 pied	Ecart des jbes > 60° réception 1 pied
	En progression	2e	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	4e - 5e	Appel 1 pied les 2 pieds quittent le sol + écart amorcé	Ecart des jbes > 90° réception 1 pied
	Saut changement de jbes	5e	Appel 1 pied et réception même jbe avec battement de la jbe libre	Ecart des jbes > 90° après changement de jbe AV réception

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

JA5.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

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

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

J5.4 1ER DEGRÉ - 4PTS

Départ face à la longueur du tapis : à la station, mains derrière le dos
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

1.1 8 temps : Chorégraphie

→ 1-2 3-4 5-6 7-8

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

1.2 8 temps : Chorégraphie

→ 1-2 3-4 5-6 7-8

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

1.3 8 temps : Chorégraphie

→ 1 2 3 4 5 6 7-8

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

1.4 8 temps : ½ tour - 1 pas - ½ tour — 1

→ 1-2 3-4 5-6 7 8

- 1-2 : 1 pas du pied D, simultanément élever les bras à la verticale
- 3-4 : Effectuer un **½ tour** sur 2 pieds
- 5 : 1 pas du pied D
- 6-7 : Effectuer un **½ tour** sur 2 pieds
- 8 : Réunir les pieds à la station, bras le long du corps

0.5

0.5

1.5	**8 temps : Roulade AV**	**1**	→ 1-2 3----------6 7-8	
	• 1-6 : Fléchir les jbes pour effectuer une **roulade AV** en se relevant avec ou sans les mains • 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps			- Ne pas poser le dessus de la tête - Bras fléchis : SP
1.6	**8 temps : Chorégraphie**		→ 1-2 3-4 5-6 7-8	
	• 1-2 : 1 pas du pied G en effectuant un ¼ de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol • 3-4 : Croiser jbe D pied sur ½ pointe derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, simultanément, amener main D derrière le dos paume vers l'extérieur, et main G sur le ventre • 5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol • 7-8 : Effectuer un ¼ de tour à G pour revenir à la station, bras le long du corps			
1.7	**8 temps : Saut vertical**	**0.5**	→ 1-2 3----------4 5-6 7--------8	
	• 1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • 3-4 : Effectuer un **saut vertical** en élevant les bras par l'AV à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres • 5-6 : 1 pas, mains dans le dos • 7-8 : Effectuer un ½ tour sur ½ pointes, rassembler les pieds, poser les talons			- Bras par l'AV
1.8	**8 temps : Placement du dos**	**1**	7-8 6----------2 1 ←	
	• 1 : Mi-flexion des jbes, bras le long du corps • 2-6 : Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies, pour effectuer un **placement du dos**, revenir à la position accroupie • 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps			- Alignement mains - épaules - bassin - Angle : • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt

1.9 8 temps : Chorégraphie

7-8 5-6 4 3 2 1 ←

- **1** : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR, mains dans le dos
- **2** : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart)
- **3** : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR
- **4** : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart)
- **5-6** : Sauter pour rassembler les 2 pieds, jbes tendues
- **7-8** : 1 pas, bras à l'horizontale latérale, pied AR pointé

1.10 8 temps : Arabesque

7-8 5-6 3-4 1-2 ←

- **1-2** : Elever jbe AR tendue à l'oblique AR basse
- **3-4** : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, ***position tenue***
- **5-6** : Extension jbe d'appui, pied pointé en AR
- **7-8** : S'établir à la station, bras le long du corps

1.11 8 temps : Chandelle — 0.5

→ 1----------4 5----------8

- **1-4** : S'accroupir puis basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la **chandelle**, avec ou sans l'aide des mains, jbes tendues, ***position tenue***
- **5-8** : Rouler an AV pour se redresser au siège buste droit, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, les 2 genoux au sol, les 2 jbes fléchies à G, pointes de pieds tirés, tête droite

- Alignement des segments
- Chandelle sans les mains : SP

JA5.4 2EME DEGRÉ - 5PTS

Départ au milieu du tapis : à la station, mains derrière le dos
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

2.1 8 temps : Chorégraphie

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

→ 1-2 3-4 5-6 7-8

2.2 8 temps : Chorégraphie

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

→ 1-2 3-4 5-6 7-8

2.3 8 temps : Chorégraphie

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

7-8 5-6 3-4 1-2 ←

2.4 8 temps : ½ tour sur 1 jbe — 0.5

- **1-2** : S'établir en ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne
- **3-4** : **<u>½ tour sur jbe D</u>**, jbe G libre, bras libres
- **5-6** : Pointer pied G en AV
- **7-8** : Rassembler pied D au pied G, bras le long du corps

7-8 5-6 3-4 1-2 ←

2.5 8 temps : Roue — 1

- **1-2** : 1 pas pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **3-6** : **Roue**
- **7-8** : Arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
- Réception en ½ fente AV

2.6 8 temps : Chorégraphie

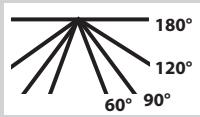
- **1-2** : Pivoter d' ¼ de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol
- **3-4** : Croiser jbe G pied sur ½ pointe derrière jbe D pied à plat jbes mi fléchies, simultanément, amener main G derrière le dos paume vers l'extérieur, et main D sur le ventre
- **5-6** : Déplacer jbe D à D à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol
- **7-8** : Effectuer un ¼ de tour à D pour revenir à la station, bras le long du corps

2.7 8 temps : Saut écart antéropostérieur — 0.5

- **1-2** : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse
- **3-4** : Effectuer un **saut écart antéropostérieur** en élevant les bras à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres
- **5-6** : Extension des jbes, 1 pas, mains dans le dos
- **7-8** : Effectuer un ½ tour sur 2 pieds, rassembler les pieds, poser les talons

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

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



2.8 8 temps : ATR jbes écartées — 1

- **1-2** : S'établir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps
- **3-6** : Basculer à l'**ATR jbes écartées** transversalement
- **7-8** : Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps

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

2.9	**8 temps : Arabesque**		→ 1 2----------3 4 5-7 8	
	• **1** : 1 pas, bras à l'horizontale latérale • **2-3** : Effectuer un battement AV, poser pied AV, jbe tendue • **4** : Elever jbe AR à l'oblique AR basse • **5-7** : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, ***position tenue*** • **8** : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps			
2.10	**8 temps : Saut vertical + Saut en progression**	**1**	→ 1-2 3-4 5-6 7-8	
	• **1-2** : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse • **3-4** : **<u>Saut vertical</u>**, sans arrêt • **5-6** : **<u>Saut en progression</u>**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • **7-8** : Extension des jbes, bras le long du corps	 0.5 0.5		- Elever les bras par l'AV
2.11	**8 temps : Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart**	**1**	→ 1-2 3----------6 7-8	
	• **1-2** : Mi-flexion des jbes en élevant les bras latéralement à la verticale • **3-6** : Effectuer une **<u>roulade AR</u>** bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie, mains au sol OU • **3-6** : Effectuer une **<u>roulade AR</u>** bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées, par appui des mains sauter à la position accroupie, mains au sol • **7- 8** : Poser genoux au sol, assis-talons			***- Bras fléchis = SP*** - Les mains doivent être posées en AR de la tête
2.12	**2 temps : Chorégraphie**		→ 1-2	
	• **1-2** : Redresser le buste, à genoux dressés, simultanément rotation du buste et de la tête à D en posant les mains sur hanche D			

JA5.5 3EME DEGRÉ - 5.5 OU 6PTS

Départ au ¾ du tapis : à la station, jbe D mi-fléchie, pied D sur ½ pointe, bras le long du corps, tête droite, paumes vers l'AR
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

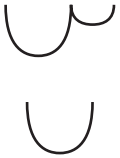
3.1 8 temps : Chorégraphie

→ 1----------2 3-4 5 6 7-8

- **1-2** : Fléchir jbe G, simultanément, effectuer un demi-cercle de la jbe D, vers la D tendue et pointe de pied tirée
- **3-4** : Revenir à la position de départ
- **5** : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur ½ pointe
- **6 :** Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur ½ pointe
- **7-8** : 1 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne

3.2 8 temps : ½ tour sur 1 jbe + ½ tour sur 2 pieds

→ 1-2 3-4 5-6 7-8



- **1-2** : Effectuer un ½ tour sur jbe D, pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres poser pied G en AV
- **3-4** : Effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres
- **5-6** : Rassembler les pieds en abaissant les bras le long du corps
- **7-8** : Hausser alternativement épaule D puis épaule G

3.3 8 temps : Rondade OU Roue pied-pied

1

→ 1----------6 7-8

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

OU Roue pied-pied
- **1-6** : Elan, sursaut **roue pied-pied**, arrivée jbes tendues sur ½ pointes, bras dans le prolongement du corps
- **7-8** : Poser les talons et abaisser les bras le long du corps

Rondade

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

Roue pied pied

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- Roue pied-pied arrivée en ½ fente : perte de la valeur de l'élément en note D
- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt
- Le passage sur ½ pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt

3.4	**8 temps : Chorégraphie**		7-8 6----------4 3----------1 ←	
	• **1-3** : 3 pas, simultanément, effectuer un cercle des 2 bras de la D vers la G en passant par la verticale • **4-6** : Rassembler les pieds, flexion des jbes, simultanément, amener bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV • **7-8 :** Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps			
3.5	**8 temps : Saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D**	**1**	7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	• **1-4** : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (**saut cabriole**), bras libres, poser pied G sans arrêt • **5-6** : Impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (**saut cabriole**), bras libres • **7-8** : Rassembler pied AR au pied AV, bras le long du corps	0.5 0.5		- Jbe libre entre 45° et 90° : 0.30 pt < 45° : élément non reconnu - La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes : 0.30 pt
3.6	**8 temps : Chorégraphie**		7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	• **1-2** : 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV • **3-4** : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, ¼ de tour à D • **5-6** : 1 pas du pied G en AV en effectuant un ¼ de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV • **7-8** : ¼ de tour à G vers l'AV, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps			

3.7	**8 temps : ATR**	**1**	7-8 6----------3 1-2 ←	
	• **1-2** : S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • **3-6** : Basculer à l'**ATR**, ***position tenue*** • **7-8** : Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps			- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt ***- Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP***
3.8	**8 temps : Chorégraphie**		7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	• **1-2** : Rassembler pied AR derrière pied AV, jbes tendues sur ½ pointes, bras le long du corps • **3-4** : ½ tour à D en descendant jusqu'à la position accroupie, pieds décalés, simultanément, élever le bras D puis le bras G par l'AV en passant par la verticale pour les abaisser le long du corps • **5-6** : Poser les mains puis les genoux • **7-8** : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps			
3.9	**8 temps : Grand écart antéropostérieur**		→ 1-2 3-6 7-8	***- Le grand écart doit être dans l'axe*** Si écart > 150° : SP Si écart entre 120 °et 150° : 0.10 pt Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu 180° 150° 120° 90°
	• **1-2** : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et • **3-6** : Glisser au grand écart antéropostérieur G avec ou sans les mains • **7-8** : ***Position tenue***			
3.10	**8 temps : Chorégraphie**		→ 1-2 3----------6 7-8	
	• **1-2** : Resserrer jbe D à jbe G au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol • **3-6** : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale • **7-8** : Se redresser à la station, bras le long du corps			

3.11 8 temps : Saut vertical + saut écart antéropostérieur

1

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

0.5

0.5

→ 1-2 3-4 5-6 7-8

Saut écart antéro postérieur

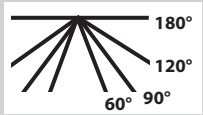
- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 120° : SP

Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt

Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 60° : élément non reconnu



3.12 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D
- **3-4** : Retour à la station, bras le long du corps
- **5-8** : 2 ou 3 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps

→ 1-2 3-4 5----------8

3.13 8 temps : Souplesse AR OU roulade AR

2 ou 1.5

Souplesse AR

- **1-2** : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps, simultanément pointer pied D en AV
- **3-8** : **Souplesse AR**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps

2

OU Roulade AR

- **1-2** : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps
- **3-8** : **Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose de mains, arrivée jbes tendues serrées, bras dans le prolongement du corps

1,5

8----------3 1-2 ←

Souplesse AR

- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR

- Mouvement discontinue : 0.50pt

Roulade AR

- Bras fléchis : SP

- Les mains doivent être posées en AR de la tête

3.14 2 temps : Chorégraphie

- **1-2** : S'établir jbe D tendue, jbe G devant jbe D, mi-fléchie, pied G sur ½ pointe, bras D à l'oblique AV basse, bras G à l'oblique AR basse, paumes vers le sol, tête droite

1-2

JA5.6 4EME DEGRÉ - 7,5 OU 8PTS

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

EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Effectuer un ½ cercle au sol du pied D, jbe D tendue, simultanément, ½ cercle du bras D vers l'AV et ½ cercle du bras G vers l'AR, bras à l'oblique basse
- **3-4** : Revenir à la station, jbe G tendue, jbe D devant pied G, mi-fléchie, pied D sur ½ pointes, bras le long du corps
- **5** : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur ½ pointe
- **6** : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur ½ pointe
- **7-8** : S'établir à la ½ fente AV G, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV en couronne

→ 1-2 3-4 5 6 7-8

4.2 8 temps : Pivot 1 tour — 1

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

→ 1---------- 6 7 8

4.3 8 temps : Rondade flip OU saut de mains — 1.5 ou 2

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

2

OU Saut de mains
- **1-6** : Elan, sursaut **saut de mains**, réception jbes tendues, bras libres
- **7-8** : 1 ou 2 pas, ½ tour sur 2 pieds, bras libres

1,5

→ 1---------- 8

Rondade :

-Pas d'élan AV le sursaut : SP

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

- L'envol doit se faire en courbe AV

Flip :

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

Saut de mains :

- Pas d'élan AV le sursaut : SP

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

- Rebond à la réception jbes tendues : SP

- Réception du saut de mains sur 1 pied : 0.10 pt

4.4 8 temps : Chorégraphie

7-8 5-6 4----------1 ←

- **1-4** : 2 pas, simultanément, effectuer un cercle des bras de la D vers la G en passant par la verticale
- **5-6** : Rassembler les pieds, flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV
- **7-8** : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps

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

1

8----------6 5 4----------1 ←

0.5

0.5

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

Cabriole

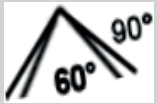
- Jbe libre entre 45° et 90° : 0.30 pt
  < 45° : élément non reconnu

Sissonne

Si écart > 90° : SP

Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt

Si écart< 60° : élément non reconnu



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

4.6 8 temps : Chorégraphie

7-8 5-6 3-4 1-2 ←

- **1-2** : 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV
- **3-4** : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, ¼ de tour à D
- **5-6** : 1 pas du pied G en AV, en effectuant un ¼ de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV
- **7-8** : ¼ de tour à G, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps

4.7 8 temps : ATR ½ valse

1

8 7 6----------3 1-2 ←

- **1-2** : S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **3 -6** : Basculer à l'ATR, jbes serrées, **½ valse**, jbes serrées
- **7** : Ecarter les jbes transversalement
- **8** : Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps

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

4.8 8 temps : Chorégraphie

→ 1-2 3-4 5-6 7-8

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

4.9 8 temps : Grand écart antéropostérieur

0.5

→ 1 ----------8

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

- Le grand écart doit être dans l'axe

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120 °et 150° : 0.10 pt

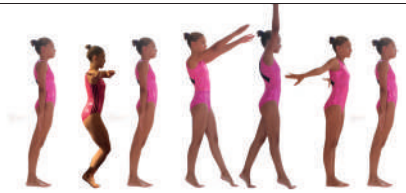
Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu

4.10 8 temps : Chorégraphie

→ 1-2 3----------6 7-8

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

4.11	**8 temps : Saut enjambé**	**0.5**	→ 1----------7 8	- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu
	• **1-7 :** Elan libre, **saut enjambé**, sans arrêt saut de chat, réception bras libres • **8 :** 1 pas, bras le long du corps			
4.12	**8 temps : Chorégraphie**		→ 1-2 3-4 5----------8	
	• **1-2** : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D • **3-4** : Retour à la station, bras le long du corps • **5-8** : 2 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps			
4.13	**8 temps : Souplesse AR** OU **roulade AR à l'ATR** OU **souplesse AV**	**2**	8----------3 1-2 ←	
	Souplesse AR • 1-2 : Elever les bras par l'AV dans le prolongement du corps, simultanément, pointer pied G en AV • 3-8 : **Souplesse AR**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Roulade AR à l'ATR • 1-2 : Elever les bras par l'AV • 3-8 : **Roulade AR à l'ATR**, bras tendus, départ libre, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Souplesse AV • 1 : Effectuer un ½ tour • 2 : S'établir à la ½ fente AV, bras à la verticale • 3-8 : **Souplesse AV**, arrivée jbes tendues, bras à la verticale	 	 	**Souplesse AR** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Mouvement discontinue : 0.50pt **Roulade AR** - Mains posées en AR de la tête ***- Flexion des jbes dans la descente : SP*** **Souplesse AV** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
4.14	**2 temps : Chorégraphie**		1-2	
	• **1- 2** : S'établir à la position de départ : à la station, jbe G mi-fléchie, devant pied D, pied G sur ½ pointe, bras D tendu à l'oblique AV basse, bras G tendu à l'oblique AR basse, tête droite			

JA5.7 5EME DEGRÉ - 9,5 OU 10PTS

Départ face à la longueur du tapis : jbe D fléchie, pied à plat, jbe G tendue devant jbe D, pied G pointé, épaules tournées vers la D, bras à l'oblique basse en couronne, mains face à face au niveau de la hanche D, paumes vers le sol, doigts en extension
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

5.1 8 temps : Pivot 1 tour

1 → 1----------2 3-4 5----------6 7-8

- **1-2** : Par rotation du buste à G, se redresser à la station jbes tendues, simultanément, ½ cercle du bras G vers l'AV et du bras D vers l'AR jusqu'à la verticale
- **3-4** : S'établir à la ½ fente AV G, bras D à l'horizontale latérale, bras G en couronne à l'horizontale AV
- **5-6** : Effectuer un **pivot 1 tour** sur jbe G (en DD ou en DH), jbe D fléchie à 90°, bras libres
- **7-8** : Rassembler les pieds, bras le long du corps

5.2 8 temps : Chorégraphie

→ 1----------6 7-8

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

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

2 → 1----------12

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

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

- Pas d'élan AV le sursaut : SP

Rondade

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

- L'envol doit se faire en courbe AV

Flip

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

Salto

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

5.4	**4 temps : Chorégraphie**		→ 1----------2 3-4	
	• **1-2** : 1 pas du pied D en AR, fléchir jbe G, pied G pointé, simultanément, cercle du bras D en AR jusqu'à l'horizontale AV, main G dans le dos • **3-4** : Fléchir jbe D, simultanément, extension de la tête en AR			
5.5	**8 temps : Chorégraphie**		7-8 6----------5 4----------1 ←	
	• **1-4** : 1 pas du pied G en AV puis 1 pas du pied D en effectuant un ½ tour à G, sans arrêt, ½ tour à G en déplaçant pied G en AR, bras libres, rassembler pied D au pied G, bras le long du corps • **5-6** : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, amener les mains sur les hanches et rotation des genoux et du bassin • **7-8** : Poser les talons, jbes tendues, bras le long du corps			
5.6	**8 temps : Saut changement de jbes**	**0.5**	8 7 6----------1 ←	- Le battement AV s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - La jbe AV doit être à 45° minimum AV le changement de jbe : 0.10 pt
	• **1-6** : Elan libre **<u>saut changement de jbes</u>** • **7** : Réception sur 1 jbe mi-fléchie, bras libres • **8** : Rassembler les pieds, bras dans le prolongement du corps	Z		Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu
5.7	**8 temps : Chorégraphie**		7-8 5-6 4----------1 ←	
	• **1-4** : 2 ou 3 pas, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station • **5-6** : Fléchir les jbes, simultanément, amener les mains sur la hanche D et rotation des épaules et de la tête à D • **7-8** : Extension des jbes, bras le long du corps			

5.8	**12 temps : ATR valse**	**1**	11-12--------9 8----------5 4----------3 2----------1 ←	- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé - Valse en 4 déplacements (0.10 pt par déplacement supplémentaire) - La valse se termine jbes serrées à l'ATR
	• **1-2** : S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • **3-4** : Basculer à l'ATR • **5-8** : **Valse** • **9-10** : Ecarter les jbes transversalement à l'ATR • **11-12** : Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps			
5.9	**4 temps : Chorégraphie**		3-4 1-2 ←	
	• **1-2** : Elever jbe D à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale • **3-4** : Fléchir jbe G pour s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV			
5.10	**8 temps : Grand écart antéropostérieur**	**0.5**	1----------8	***- Le grand écart doit être dans l'axe***
	• **1-6** : Glisser au **grand écart antéropostérieur** G, avec ou sans les mains, bras libres • **7-8** : ***Position tenue***			Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°- 150° : 0.10 pt Si écart entre 120°- 90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu
5.11	**2 x 8 temps : Chorégraphie**		7-8 5-6 3-4 1-2 7-8 5-6 1-4 ←	
	• **1-4** : Rotation du buste vers la D en fléchissant les jbes vers la D, genoux au sol, pointes de pieds tirées, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol • **5-6** : Par appui du bras G, effectuer un ½ tour à G, s'établir à genoux assis talons, mains au sol • **7-8** : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face • **1-2** : Amener les bras à l'oblique AV, simultanément, dos rond, paumes vers l'extérieur, tête baissée • **3-4** : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face • **5-6** : Effectuer un ¼ de tour à D en redressant le buste pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV en amenant les bras à l'horizontale latérale • **7-8** : Se redresser à la station, bras le long du corps			

5.12 4 temps : Chorégraphie

3-4 2----------1 ←

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

5.13 8 temps : Saut cabriole + saut écart antéropostérieur (préparation saut changement de jbes ½ tour)

1

5 4----------1 ←

- **1-4** : 1 pas du pied D, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (**saut cabriole**) rassembler pied G derrière pied D, bras libres
- **5** : Effectuer un ½ tour sur ½ pointes, bras à la verticale
- **6-8** : Poser les talons, sans arrêt, **saut écart antéropostérieur** (même jbe que la cabriole), réception jbes mi-fléchies, bras libres, extension des jbes, bras à l'horizontale latérale

0.5

0.5

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

Saut cabriole

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

Saut écart antéropostérieur

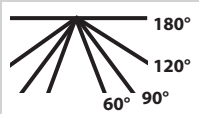
- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 120° : SP

Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt

Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 60° : élément non reconnu



5.14 12 temps : Salto AV groupé OU saut de mains

2 ou 1,5

→ 1----------12

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

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

2

1,5

Salto AV
- Les jbes sont tendues à la frappe

Saut de mains
- ***Pas d'élan AV le sursaut : SP***
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
- ***La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR***
- L'envol doit être visible
- Saut de mains percuté (rebond à la réception jbes tendues)
- Réception du saut de mains sur 1 pied : perte de la valeur de la note D

5.15	8 temps : Chorégraphie		→ 1----------4
	• **1-4** : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras D à l'horizontale AV et le bras G à l'horizontale latérale (mambo) • **5-6** : 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbes tendues, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV • **7-8** : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, ¼ de tour à G		

5.16	8 temps : Souplesse AR OU **roulade AR à l'ATR** OU **souplesse AV**	2	→ 1-2 3----------6 7-8
	Souplesse AR • **1-2** : Pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale • **3-6** : **<u>Souplesse AR</u>**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Roulade AR à l'ATR • **1-2** : Rassembler les pieds • **3-6** : **<u>Roulade AR à l'ATR</u>**, départ libre, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Souplesse AV • **1-2** : S'établir à la ½ fente AV, bras à la verticale • **3-6** : **<u>Souplesse AV</u>**, arrivée jbes tendues, bras à la verticale • **7-8** : Par rotation du buste et ½ cercle du bras D vers l'AR et bras G vers l'AV, s'établir à la position de départ	 		**<u>Souplesse AR</u>** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Mouvement discontinue : 0.50pt **<u>Roulade AR</u>** - Mains posées en AR de la tête ***- Flexion des jbes dans la descente : SP*** **<u>Souplesse AV</u>** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt

AÎNÉES

6EME DEGRÉ

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

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

A6. 6EME DEGRÉ

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

A6.1 DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

• Art. A6.1.1 – Saut

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

• Art. A6.1.2 – Barres, Poutre et Sol

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

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

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

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

Note D + Note E

A6.2 GÉNÉRALITÉS

• Art. A6.2.1 – Saut

La gymnaste a le choix entre 12 sauts.

• Art. A6.2.2 – Barres, Poutre et Sol

L'exercice est composé librement par la gymnaste, il doit comporter :
- **3 Difficultés 6ème prises dans 3 familles différentes de la grille.**
- **4 autres difficultés figurant au minimum dans les 5ème degré Aînées/Jeunesses ou des éléments répertoriés au code FIG,** sauf les éléments de liaison et certains éléments listés à chaque agrès (les éléments de cette liste ne seront pas retenus, seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées).

Une autre difficulté ou une Difficulté 6ème ne peut être exécutée 2 fois **(sauf en Barres asymétriques).** La 2ème fois l'autre difficulté ou la Difficulté 6ème ne sera pas reconnue, ni bonifiée (les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E), mais elle pourra servir pour valider une liaison bonifiée. Par contre, elle ne pourra servir pour valider une EC.

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

Les Difficultés 6 ème ou les Autres Difficultés sont considérés comme différentes si :
- les positions du corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé ou tendu)
- les degrés de rotation sont différents (½ tour, 1 tour)

A6.3 DIFFICULTÉS - 9.00 PTS

• Art. A6.3.1

Pour qu'une Difficulté 6ème soit comptabilisée, elle doit appartenir à la grille des 6ème et correspondre à la définition donnée.
Exemple au sol : ATR valse 1 tour : non comptabilisé comme Difficulté 6ème (hors grille)
ATR valse 2 tours ½ : comptabilisé (Difficulté 6ème, famille 6-2)

• Art. A6.3.2

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

• Art. A6.3.3

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

• Art. A6.3.4 – Séries

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

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

• Art. A6.4.1 – Barres, Poutre et Sol

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

• Art. A6.4.2

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

• Art. A6.4.3

Une difficulté 6ème ou une autre difficulté peut valider plusieurs EC mais ne peut pas être répétée pour valider une EC

A6.5 BONIFICATION - 1.50 PT

• Art. A6.5.1 – Barres, Poutre et Sol

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

• Art. A6.5.2

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

• Art. A6.5.3

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

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

A6.6 EXÉCUTION - 10 PTS

• Art. A6.6.1 – Saut

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

• Art. A6.6.2 – Barres, Poutre et Sol

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

A6. 6EME DEGRÉ

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

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

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes spécifiques en Table de Saut					
Mauvaise annonce de degré	Voir Art. A6.8.2.				
Saut exécuté AV le signal des juges	Le saut est à refaire : SP				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit par laisser partir la gymnaste sans connaître le degré				
Saut exécuté différent du saut annoncé **appartenant** à la grille	SP				
Saut exécuté différent du saut annoncé **n'appartenant pas** à la grille	SAUT NUL				
Dynamisme insuffisant		x	x	x	
Ne pas utiliser la protection tremplin lors des sauts par rondade	SAUT NUL				
Fautes spécifiques en Barres					
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.			x	
Balancer AV puis AR AV retrait et grand rétablissement	SP				
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et les balancers BI et BS	chq f.	x	x		
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x	
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.				1 pt
Position des épaules AV la saisie de BS dans le contremouvement	chq f.	x	x		
Manque de position carpée AV reprise BS dans le contremouvement	chq f.	x	x		
Pas de projection des pieds vers BS dans le contremouvement	chq f.	x			
Pas d'appui libre au retrait ou au shushunova	chq f.		x		
Bassin en dessous des épaules au retrait et au shushunova	chq f.		x		
Difficulté 6ème ou Autre Difficulté exécutée 3 fois (sauf bascule et ATR)	chq f.			x	
Règlage des barres en cours de mouvement		Exercice terminé			
Fautes spécifiques en Poutre et Sol					
Jbes non parallèles au sol	chq f.	x			
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Position cambrée insuffisante dans les sauts pieds tête	chq f.	x			
Pieds pas assez près de la tête dans les sauts pieds tête	chq f.	x			
Genoux sous horizontale au saut groupé	chq f.		x		
Jbe tendue sous horizontale au saut cosaque	chq f.		x		
Jbes sous horizontale au saut carpé	chq f.		x		
½ tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		

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

A6.8 SAUT

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

6 - 1	Lune carpée (Yamashita)	**11.70 pts**
6 - 2	Renversement AV avec ½ Tour (180°) pendant le 1er envol – ½ Tour (180°) pendant le 2ème envol	**12.00 pts**
6 - 3	Lune carpée avec ½ tour	**12.00 pts**
6 - 4	Renversement AV avec 1 Tour (360°) pendant le 2ème envol (Lune vrille)	**12.50 pts**
6 - 5	Renversement AV avec ½ Tour (180°) pendant le 1er envol – 1 Tour (360°) pendant le 2ème envol	**12.50 pts**
6 - 6	Tsukahara groupé – de 90° à 180° pendant le 1er envol	**13 pts**
6 - 7	Tsukahara carpé – de 90° à 180° pendant le 1er envol	**13 pts**
6 - 8	Tsukahara tendu – de 90° à 180° pendant le 1er envol	**13 pts**
6 - 9	Lune salto AV groupé	**13 pts**
6 - 10	Yurchenko groupé	**13 pts**
6 - 11	Yurchenko carpé	**13 pts**
6 - 12	Yurchenko tendu	**13 pts**

• Art. A6.8.2 – Précisions

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

Pénalités spécifiques :

Saut avec appui d'un seul bras	- 2 pts
Ne pas arriver sur les 2 pieds d'abord à la réception	Saut nul
Ne pas poser les mains sur la table de saut	Saut nul
Tête posée sur la table	Saut nul
Pour lune carpée : pas d'alignement du corps AV le carpé	Saut nul
Pour ½ - ½ : réception 2ème envol < ¼ (cf position pieds)	Saut nul
Pour lune vrille : tour non réalisé (inférieur à ¾) ou exécuté au sol	Saut nul
Pour yurchenko : ne pas utiliser la protection	Saut nul
Saut exécuté n'appartenant pas à la grille	Saut nul

A6. 6EME DEGRÉ - SAUT

• Note D des sauts

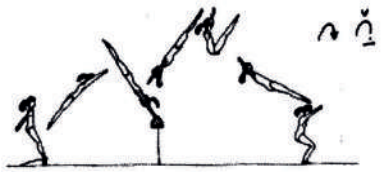
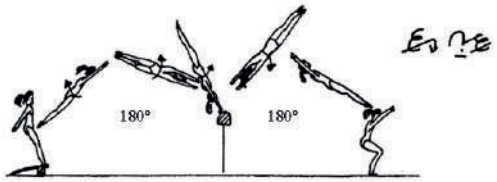
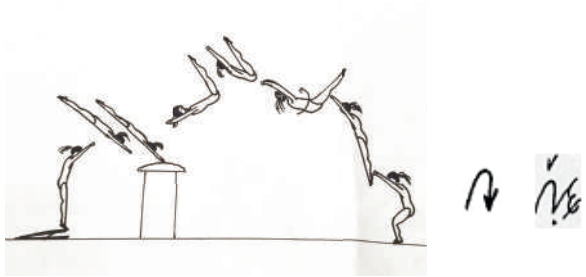
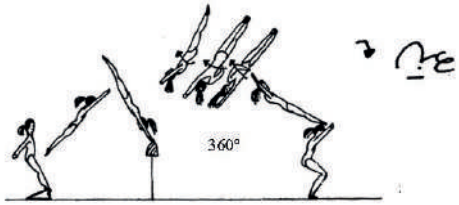
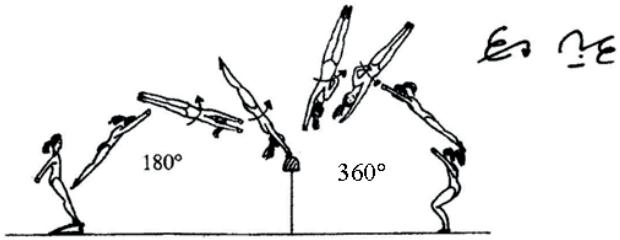
(**6.1** Lune carpée : 11.70 pts) (**6.2** ½ tour - ½ tour : 12 pts) (**6.3** Lune carpée avec ½ tour : 12pts) (**6.4** Lune vrille : 12.50 pts) (**6.5** ½ tour - 1 tour : 12.50 pts) (**6.6** Tsuk groupé : 13 pts) (**6.7** Tsuk carpé : 13 pts) (**6.8** Tsuk tendu : 13 pts) (**6.9** Lune salto av : 13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

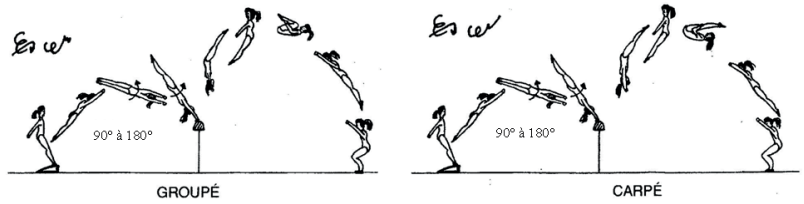
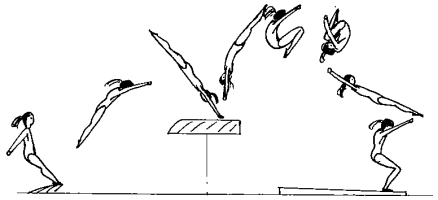
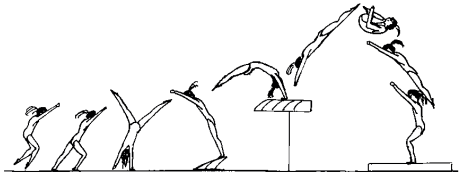
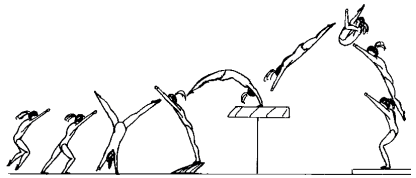
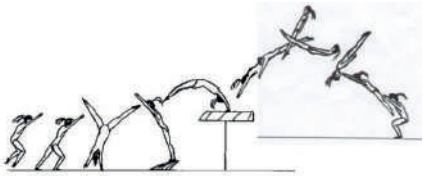
	Les cases grisées du tableau sont les pénalités qui ne peuvent pas être appliquées aux sauts correspondants.				Lune carpée	½ tour- - ½ tour	Lune carpée ½ tour	½ tour - 1 tour	Lune vrille	Lune salto AV	Tsuk groupé	Tsuk carpé	Tsuk tendu	Yurchenko groupé	Yurchenko carpé	Yurchenko tendu
1er envol	Angle des hanches (corps cassé)	0.10	0.30													
	Jbes fléchies	0.10	0.30	0.50												
	Jbes écartées	0.10	0.30													
	Corps cambré	0.10	0.30													
	Rotation longitudinale incomplète	0.10 si ≤ 45°	0.30 si ≤ 90°	0.50 si > 90°												
impulsion	Appui prolongé	0.10	0.30	0.50												
	Appuis décalés alternatifs des mains	0.10	0.30													
	Angle des épaules	0.10	0.30													
	Pas de passage à la verticale	0.10														
	Bras fléchis (si tête sur la table = saut nul)	0.10	0.30	0.50												
	Rotation longitudinale commencée trop tôt	0.10	0.30													
2ème envol	Hauteur insuffisante	0.10	0.30	0.50												
	Manque de maintien dans la position corps tendu	0.10	0.30													
	Carpé ou groupé insuffisant	0.10	0.30													
	Carpé dans la phase descendante		0.30	0.50												
	Ouverture du corps insuffisante et/ou tardive pour un 2ème envol groupé ou carpé	0.10	0.30													
	Sous-rotation dans le salto	0.10	0.30													
	Longueur insuffisante	0.10	0.30													
	Jbes écartées	0.10	0.30													
	Jbes fléchies	0.10	0.30	0.50												
	Rotation longitudinale incomplète	0.10	0.30													
réception	Déviation par rapport à l'axe de réception (1er contact)	0.10														
	Jbes écartées	0.10														
	Dynamisme insuffisant	0.10	0.30	0.50												
	Mouvement supplémentaire des bras	0.10														
	Déséquilibre (chq fois)	0.10	0.30													
	Pas supplémentaire, sursaut (chq fois)	0.10														
	Grand pas ou saut (environ 1 mètre) (chq fois)		0.30													
	Faute de position de corps (chq fois)	0.10	0.30													
	Flexion profonde			0.50												
	Frôler/Toucher l'agrès ou le tapis		0.30													
	Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès	1.00 pt														
	Chute sur tapis genoux ou bassin	1.00 pt														
	Chute sur ou contre l'agrès	1.00 pt														

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

A6. 6EME DEGRÉ - SAUT

- **Sauts**

6 - 1	**Yamashita - Lune carpée (Note D : 11.70 pts)** Renversement AV avec fermeture tronc-jbes dans la phase ascendante du 2ème envol.	
6 - 2	**½ tour - ½ tour (Note D : 12.00 pts)** Renversement AV avec ½ tour pendant le 1er envol et ½ tour pendant le 2ème envol.	
6 - 3	**Lune carpée avec ½ tour (Note D : 12.00 pts)** Renversement AV avec fermeture tronc-jbes dans la phase ascendante du 2ème envol et ½ tour pendant le 2ème envol.	
6 - 4	**Lune vrille (Note D : 12.50 pts)** Renversement AV avec 1 tour pendant le 2ème envol.	
6 - 5	**½ tour - 1 tour (Note D : 12.50 pts)** Renversement AV avec ½ tour pendant le 1er envol et 1 tour pendant le 2ème envol.	

6 - 6	**Tsukahara groupé (Note D : 13.00 pts)** Renversement avec ¼ - ½ tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto AR groupé dans le le 2ème envol.	
6 - 7	**Tsukahara carpé (Note D : 13.00 pts)** Renversement avec ¼ - ½ tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto AR carpé dans le le 2ème envol.	
6 - 8	**Tsukahara tendu (Note D : 13.00 pts)** Renversement avec ¼ -½ tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto AR tendu dans le le 2ème envol.	
6 - 9	**Lune salto AV groupé (Note D : 13.00 pts)** Renversement AV dans le 1er envol, salto AV groupé dans le 2ème envol.	
6 - 10	**Yurchenko groupé (Note D : 13.00 pts)** NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul Rondade flip, salto AR groupé dans le 2ème envol.	
6 - 11	**Yurchenko carpé (Note D : 13.00 pts** NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul Rondade flip, salto AR carpé dans le 2ème envol.	
6 - 12	**Yurchenko tendu (Note D : 13.00 pts)** NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul Rondade flip, salto AR tendu dans le 2ème envol.	

A6.9 BARRES ASYMÉTRIQUES

• Art. A6.9.1 – EC

L'exercice doit comporter :

1 • 1 changement de barres (de BS à BI ou de BI à BS) exécuté par une Difficulté 6ème avec envol (entrée écart, entrée poisson, retrait,shushunova, contre mouvement)

2 • 1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (Entrée et Sortie comprises)

3 • 1 bascule en cours de mouvement

4 • 1 tour autour d'une barre exécuté par une Difficulté 6eme

5 • 1 passage du corps en AR à l'horizontale minimum

• Art. A6.9.2 – Répétition

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

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

• Art. A6.9.3 – Eléments non retenus

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

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

• Art. A6.9.4 – Précisions

- Une interruption de temps de 30 sec. est possible en cas de chute de l'agrès.
- Franchissements à l'ATR et soleil : si l'ATR est réalisé dans les 10° AV ou après la verticale, l'élément est reconnu.
- Un tour AR libre sous l'horizontale sera comptabilisé en Difficulté 6ème mais pénalisé de 1pt quand le tour AR libre doit être comptabilisé en Difficulté 6ème. Il validera toujours l'EC du tour autour de la barre.
- Si la gymnaste exécute plusieurs tours d'appui AR libre :
  - Le 1er tour AR libre sera reconnu en Difficulté 6eme et bonifié ou non suivant l'angle
  - Le 2ème tour AR libre sera reconnu en Autre Difficulté quelque soit l'angle
  - Le 3ème tour AR libre ne sera pas reconnu et une pénalité de 0.50 pt plus d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E
- Les élans circulaires en AR ou en AV seront éventuellement pénalisés selon la flexion des jbes.
- Les élans circulaires en AR ou en AV sont comptabilisés en Difficultés 6ème si ils se terminent dans les 10°. Au delà, ils seront reconnus en autre difficulté et ne pourront pas valider l'EC du tour autour de la barre.
- L'ATR corps carpé et l'ATR corps tendu sont 2 Difficultés 6ème différentes. Les 2 peuvent recevoir éventuellement une bonification.
- Une sortie échappe BS salto AR tendu avec un corps légèrement fermé sera comptabilisée en Difficulté 6ème, mais pénalisée de 1 pt quand cette sortie doit être comptabilisée en Difficulté 6ème.

• Art. A6.9.5 – Exemples

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

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

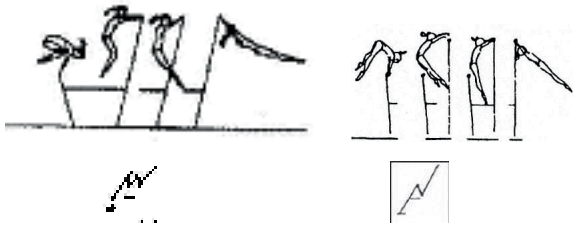
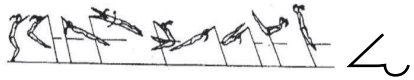
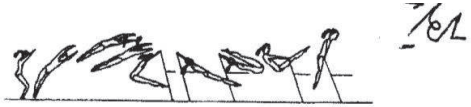
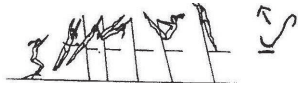
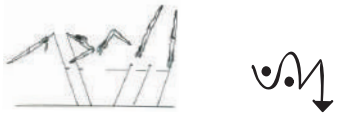
A6. 6EME DEGRÉ - BARRES ASYMÉTRIQUES

- **Difficultés**

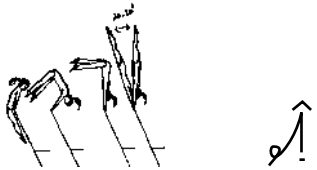
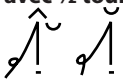
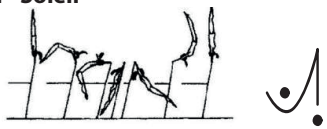
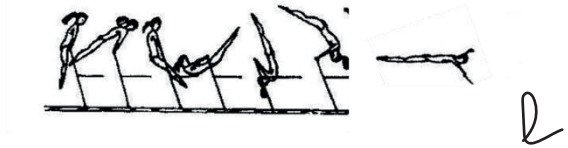
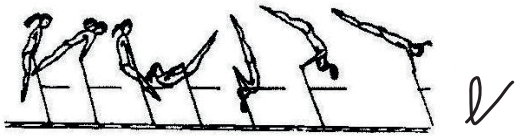
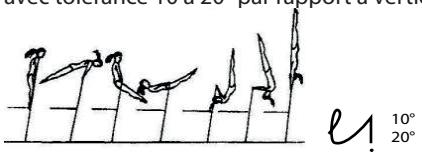
Famille	sans Bonification		Bonification +0.30		Bonification +0.50	
6-1 ENTRÉES ET BASCULES	1 - Saut groupé ou écarté avec impulsion des mains sur BI à la suspension BS		4 - Station face à BI (à l'ext. ou à l'int. des B), saut avec 1 tour (360°) à la suspension BI + bascule faciale ou dorsale		5 - Poisson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

A6. 6EME DEGRÉ - BARRES ASYMÉTRIQUES

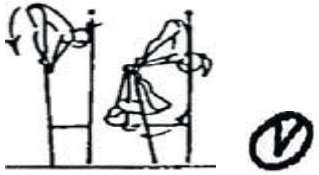
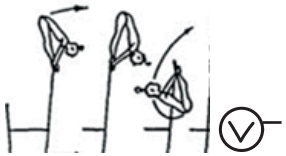
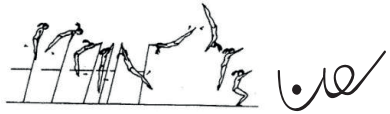
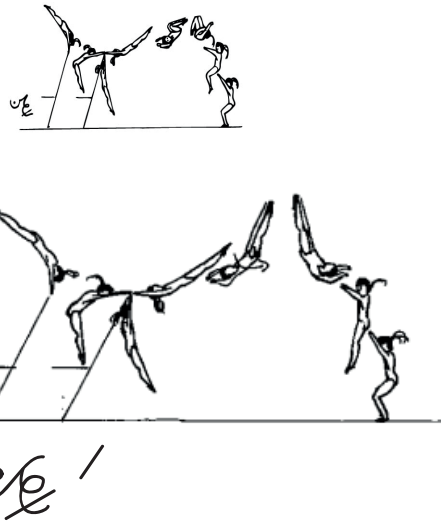
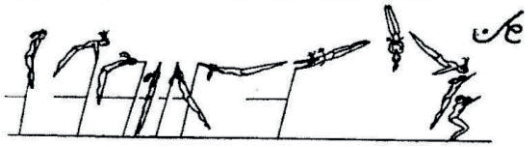
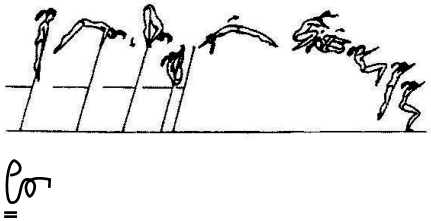
- **Difficultés**

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

- **Difficultés (suite)**

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

- **Difficultés (suite)**

6.6 ELANS CIRCULAIRES	**1. Elan circulaire en AR carpé ou carpé écarté**  **2. Elan circulaire en AV carpé ou carpé écarté** 	**3 - Contre mouvement (du pieds mains ou de l'appui libre)** 	
6-7 SORTIES	**1** - Echappe BS, **salto AR tendu** (Rotation AR en courbe AV ou gainage)  **2** - De l'appui facial BS ou du pieds mains, **sortie filée avec 1 tour ou +** 	**3** - Echappe BS, **salto AR groupé ou tendu avec ½ tour** 	**4** - Echappe BS, **salto AR tendu avec 1 tour et +**  **5** - De l'ATR BS ou de l'appui facial BS, **pieds mains salto AV groupé** 

A6.10 POUTRE

• Art. A6.10.1 – EC

L'exercice doit comporter :

1 • 1 série acrobatique, sortie comprise, dont 1 élément avec envol sur la poutre
2 • 1 série de 2 sauts dont un saut à 135°
3 • 1 élément de la famille 6.2 ou 1 pirouette 360° sur 1 jbe
4 • 1 élément acrobatique avec envol entrée et sortie exclus
5 • 1 passage proche de la poutre (1) et au moins 4 temps en latéral (2)

(1) Le passage proche de la poutre ne doit pas être obligatoirement un élément codifié. Le seul fait de toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds ou les mains suffit pour remplir l'EC 5.
(2) au moins 2 déplacements des pieds sur le côté et mouvements de bras

• Art. A6.10.2 – éléments non retenus

- saut vertical
- tous les ½ tours

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

• Art. A6.10.3 – Précisions

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

• Art. A6.10.4 – Liaisons bonifiées

- Liaison de 2 sauts Difficultés 6ème différents : **+ 0.30 pt**
- Rondade ou flip + sortie Difficultés 6 ème bonifiée en liaison directe : **+ 0.30 pt**
- 2 éléments acrobatiques sur poutre, enchainé dont un avec envol : **+0,30 pt**

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

• Art. A6.10.5 – Exemples

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

Rondade	Sortie salto AR tendu avec 1 tour
Famille 6-4	Famille 6-6
Liaison Bonifiée	
3 pts	3 pts
Rondade = **0.30 pt** + Liaison = **0.30 pt** + Sortie = **0.50 pt**	
Bonification totale = 1.10 pt	

Flip	Sortie salto AR tendu
Famille 6-5	Famille 6-6
Liaison Bonifiée	
3 pts	3 pts
Flip = **0.30 pt** + Liaison = **0.30 pt** + Sortie = **0.30 pt**	
Bonification totale = 0.90 pt	

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

Rondade en cours de mouvement	Rondade	Sortie Salto AR groupé
Famille 6-4	Famille 6-4 (non pris en compte une 2ème fois)	Famille 6-6
	Liaison Bonifiée	
3 pts	**0 pt**	**3 pts**
Rondade en cours de mouvement = **0.30 pt** 2ème Rondade = **0 pt** + Liaison = **0 pt** + Sortie = **0 pt**		
Bonification totale = 0.30 pt		

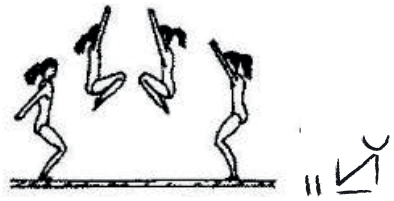
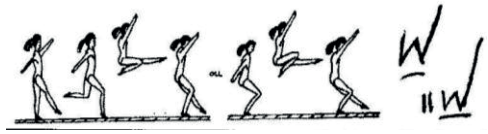
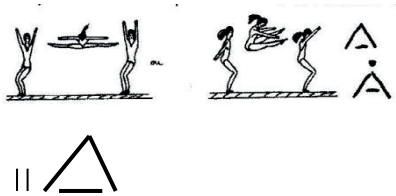
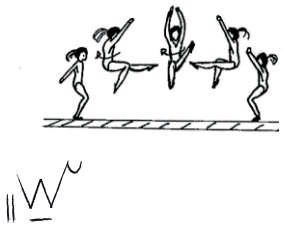
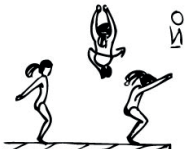
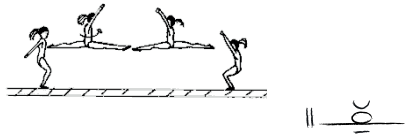
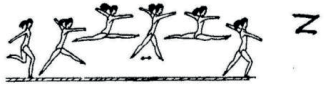
A6. 6EME DEGRÉ - POUTRE

- **Difficultés**

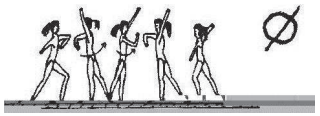
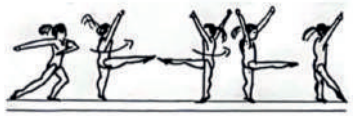
Famille	sans Bonification		Bonification +0.30		Bonification +0.50	
6-1 ÉLÉMENTS GYMNIQUES	1 - Saut groupé ½ tour		3 - Saut carpé écarté en position transversale ou latérale		6 - Saut groupé 1 tour transversal	
	2 - Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds		4 - Saut cosaque ½ tour		7 - Saut écart antéropostérieur ½ tour	
			5- Saut écart antéro postérieur en position latérale		8 - Saut changement de jbes (angle >150° après le chgt) *si angle entre 135° et 150° bonif +0.30pt*	
6-2 PIROUETTES ET ROULÉS	1- Entrée roulade AV		2- Pirouette 1 tour et demi		5 - Pirouette 1 tour et demi à la station groupée sur une jbe, jbe libre tendue pendant tout le tour	
			3 - Pirouette 1 tour à la station groupée sur une jbe, jbe libre tendue pendant tout le tour			
			4 - Pirouette 1 tour jbe libre tendue en AV, talon maintenu à l'horizontale pendant toute la rotation			
6-3 A.T.R TENU (position de jbes libre) PARTIES DE MAINTIEN	1 - ATR latéral		3 - ATR transversal + roulade AV		4 - Entrée ATR descente libre	
	2 - Equerre renversée tenue, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement				5 - ATR transversal ou latéral descente équerre, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement	
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATERAUX ET AV	1 - Souplesse AV		3 - Rondade		5 - Salto AV groupé appel 1pied (arrivée à la station)	
	2 - Cloche		4 - Saut de mains		6 - Salto AV groupé appel 2 pieds (arrivée à la station)	
6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATERAUX ET AR	1 - Souplesse AR		3 - Flip		5 - Salto AR groupé	
6-6 SORTIES	1 - Salto AV carpé appel 1 ou 2 pieds		4 - Salto AR tendu		5 - Salto AV tendu appel 2 pieds	
	2 - Salto AR groupé ou carpé				6 - Salto AV groupé ou tendu appel 2 pieds avec 1 tour (vrille AV)	
	3 - Renversement AV libre corps tendu (facial)				7 - Salto AR groupé ou tendu avec ½ tour ou +	
					8 - Renversement AV libre corps tendu avec 1 tour (facial vrille)	
					9 - Salto Auerbac en bout de poutre (toutes positions du corps)	
					10 - Twist	

A6. 6EME DEGRÉ - POUTRE

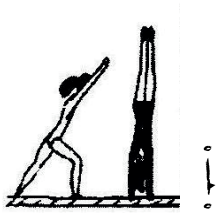
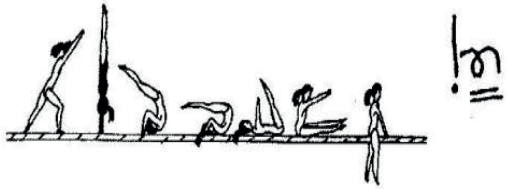
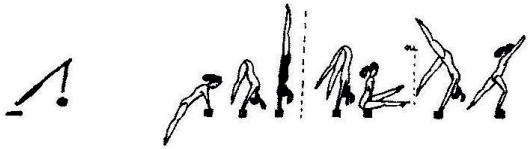
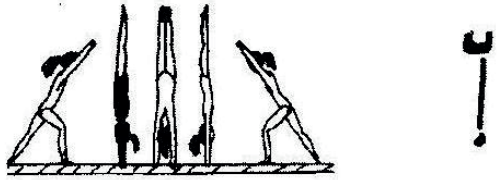
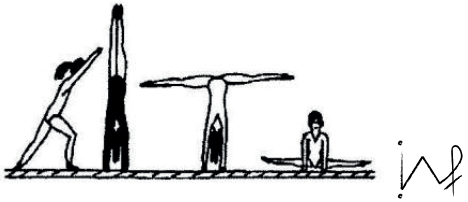
- **Difficultés**

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

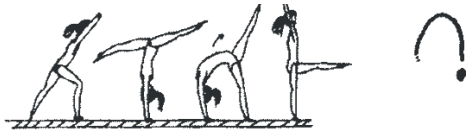
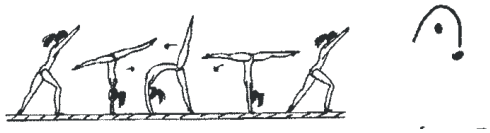
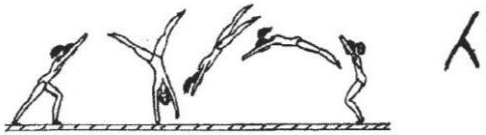
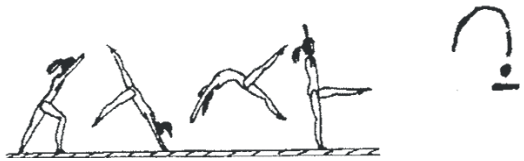
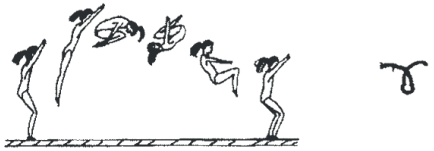
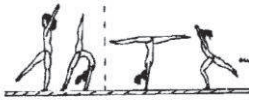
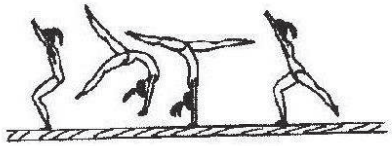
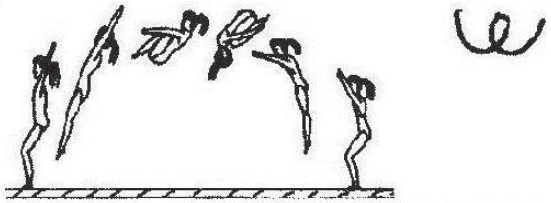
- **Difficultés (suite)**

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-2 PIROUETTES ET ROULÉS	**1- Entrée roulade AV** 	**2- Pirouette 1 tour et demi**  **3 - Pirouette 1 tour à la station groupée** sur une jbe, jbe libre tendue pendant tout le tour **4 - Pirouette 1 tour jbe libre tendue en AV,** talon maintenu à l'horizontale pendant toute la rotation 	**5 - Pirouette 1 tour et demi à la station groupée** sur une jbe, jbe libre tendue pendant tout le tour

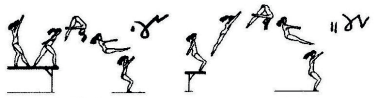
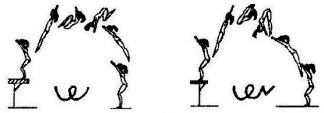
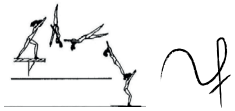
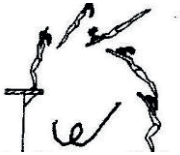
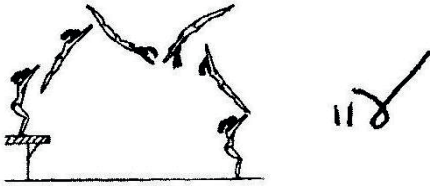
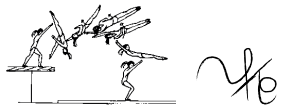
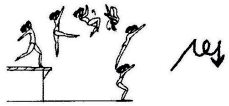
- **Difficultés (suite)**

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-3 A.T.R. TENU (position de jbes libre) **ET PARTIES DE MAINTIEN**	**1 - ATR latéral**  **2 - Equerre renversée tenue**, jbes serrées ou écartées en entrée ou en cours de mouvement 	**3 - ATR transversal + roulade AV** 	**4 - Entrée ATR descente libre**  **4 - ATR transversal avec ½ tour**  **5 - ATR transversal ou latéral arrivée équerre**, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement 

- **Difficultés (suite)**

Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATERAUX ET AV	**1 - Souplesse AV**  **2 - Cloche** 	**3 - Rondade**  **4 - Saut de mains** 	**5 - Salto AV groupé** appel 1 pied (arrivée à la station) **6 - Salto AV groupé** appel 2 pieds (arrivée à la station) 
6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AR	**1 - Souplesse AR** 	**2 - Flip** (arrivée au choix) 	**3 - Salto AR groupé** 

- **Difficultés (suite)**

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

A6.11 SOL

• Art. A6.11.1 – EC

L'exercice doit comporter :

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

• Art. A6.11.2 – éléments non retenus

- saut vertical
- grand écart
- saut cabriole

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

• Art. A6.11.3 – Précisions

- Musique du 5ème degré.
- Le renversement latéral libre et le renversement AV libre sont considérés comme des salti.
- Les 2 salti différents peuvent faire partie de la même série acrobatique : salto AV – rondade – flip – salto AR groupé
- Aucun salto dans le mouvement : **- 2 pts sur la Note E (salto de la grille ou autre difficulté)**
- Le Twist tendu ou le salto AR tendu ½ tour seront reconnus au bénéfice de la gymnaste.
- Saut groupé et vertical 1 tour ½, pirouette 1 tour ½ et souplesse valse 1 tour ½ sont considérés comme autre difficulté.

• Art. A6.11.4 – Liaisons bonifiées :

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

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

• Art. A6.11.5 – Exemples

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

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

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

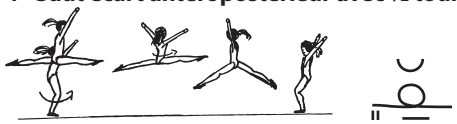
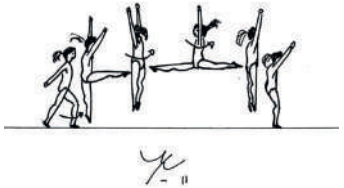
A6. 6EME DEGRÉ - SOL

- **Difficultés**

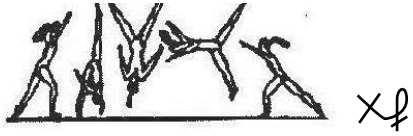
Famille	sans Bonification		Bonification +0.30		Bonification +0.50	
6-1 ÉLÉMENTS GYMNIQUES	1 - Saut groupé 1 tour (appel 2 pieds)		2 - Saut carpé écarté ½ tour (appel 2 pieds) ou ½ tour Saut carpé écarté (appel 2 pieds)		9 - Saut écart antéropostérieur avec 1 tour	
			3 - Saut fouetté avec changement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

A6. 6EME DEGRÉ - SOL

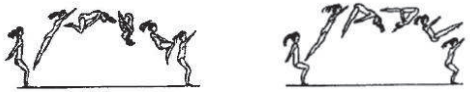
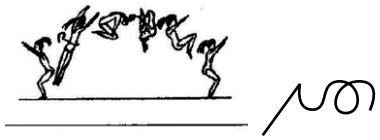
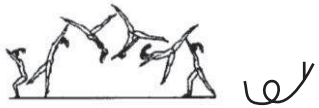
- **Difficultés (suite)**

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

- **Difficultés (suite)**

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

- **Difficultés (suite)**

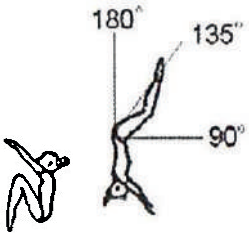
Famille	Sans Bonification	Bonification +0.30	Bonification +0.50
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AV	**1 - Flip AV** (arrivée libre) **2 - Salto AV groupé** **3 - Salto AV carpé** 	**4 - Renversement AV libre** **5 - Twist groupé** 	**6 - Salto AV tendu** **7 - Salto AV groupé ou tendu 1 tour** **8 - Twist carpé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

A6. 6EME DEGRÉ

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

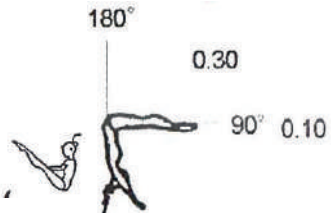
• 1 - Positions du corps à tous les agrès

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



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

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



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

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

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

D - Réception des salti avec vrille

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

Le placement du pied AV doit être pris en considération.

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

Exigences pour les tours :

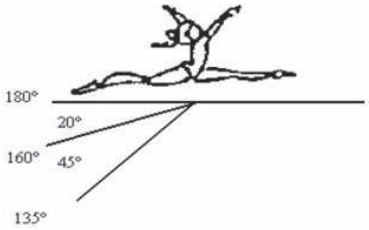
- Avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- Doivent être exécutés sur les ½ pointes
- La pose du talon de la jbe d'appui définit le degré de rotation (le tour est considéré comme terminé)

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

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

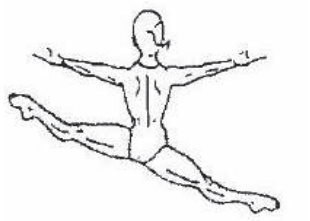
- 2 tours deviennent 1 tour ½ (poutre)
- 2 tours deviennent 1 tour (sol)

• 3 - Les sauts avec écarts de 180°



Ecart insuffisant

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

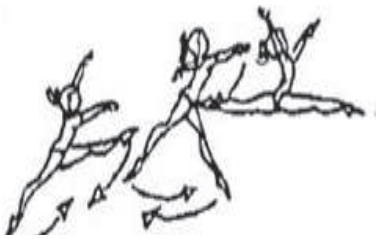


Position incorrecte des jbes

- Jbes non parallèles au sol : 0.10 pt

• 4 - Exigences pour éléments gymniques particuliers

A - Changement de jbes



Exigences :

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

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

B - Saut pied tête

Exigences :

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

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

C - Saut groupé avec ou sans tour

Exigences :

Angle du bassin à 45°

- Genoux sous l'horizontale : 0.30 pt

D - Saut Cosaque

Exigences :

Angle du bassin à 45°, genoux serrés

- Jbe tendue sous l'horizontale : 0.30 pt

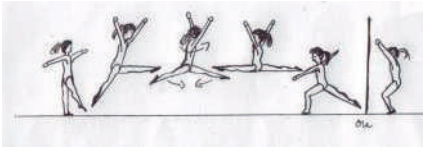
E - Saut carpé-écarté avec ou sans tour

Exigences :

Les deux jbes au-dessus de l'horizontale

• Jbes sous de l'horizontale : 0.30 pt

F - Saut changement de jbes avec ½ tour



Exigences :

La position grand-écart transversal doit être visible

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

---

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

G- Contre mouvement

Exigences :

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

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

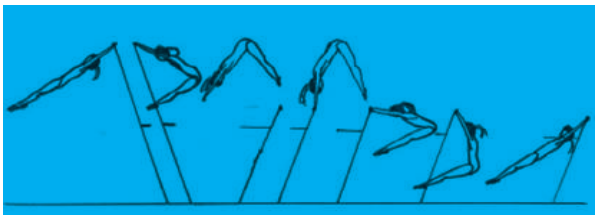
• Position des épaules AV de saisir BS :

Epaules au niveau de la BS : SP

Epaules légèrement en dessous de BS : 0.10 pt

Epaules vraiment en dessous de BS : 0.30 pt

H - Retrait



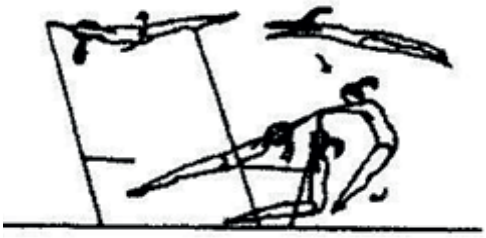
Exigences :

• Appui libre : 0.30 pt

• Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt

• Pas de pénalité d'angle

I - Shushunova



Exigences :

• Appui libre : 0.30 pt

• Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt

• Pas de pénalité d'angle

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

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

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

Bonifications : 1.50 pts (maximum) =

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

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

=

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

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

- Fautes d'exécution :

Note E =

Note D + Note E = Note finale =

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

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

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

Bonifications : 1.50 pts (maximum) =

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

- **EC1 :** 1 série acrobatique, sortie comprise, dont 1 élément avec envol sur la poutre[e]
- **EC2 :** 1 série de 2 sauts dont un saut à 135°
- **EC3 :** 1 élément de la famille 6.2 ou 1 pirouette 360° sur 1 jbe
- **EC4 :** 1 élément acrobatique avec envol entrée et sortie exclus
- **EC5 :** 1 passage proche de la poutre (1) et au moins 4 temps en latéral (2)

=

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

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

- Fautes d'exécution :

Note E =

Note D + Note E = Note finale =

(1) Le passage proche de la poutre ne doit pas être obligatoirement un élément codifié. Le seul fait de toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds ou les mains suffit pour remplir l'EC 5.

(2) au moins 2 déplacements des pieds sur le côté et mouvements de bras

NOTATION. 6ÈME DEGRÉ - SOL - N° GYM :

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

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

Bonifications : 1.50 pts (maximum) =

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

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

=

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

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

- Fautes d'exécution :

Note E =

Note D + Note E = Note finale =

ANNEXES

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPE

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

CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPE

1994	CHAMBERY	Jean Bart Dunkerque (A)
		A.S.C. Bonne Garde, Nantes (J)
1995	SAINT-SEBASTIEN/LOIRE	A.S.C. Bonne Garde, Nantes (A+J)
1996	EPINAL	Jean Bart Dunkerque (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1997	SCHILTIGHEIM	Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1998	POISSY	Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
1999	CHOLET	A.S.C. Bonne Garde, Nantes (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
2000	CHAMBERY	Gentianes Bleues, Chambéry (A+J)
2001	BEAUCOUZE	Gentianes Bleues, Chambéry (A+J)
2002	POISSY	Gentianes Bleues, Chambéry (A)
		Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2003	LIMOGES	Jean Bart Dunkerque (A+J)
2004	SCHILTIGHEIM	Jean Bart Dunkerque (A)
		Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2005	SAINT-SEBASTIEN/LOIRE	Jeanne d'Arc, Estaires (A)
		Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2006	ESTAIRES	Jean Bart Dunkerque (A)
		Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2007	CHAMBERY	Jean Bart Dunkerque (A)
		Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2008	BRUZ	Jeanne d'Arc, Estaires (A)
		Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2009	SAINT-SEBASTIEN/LOIRE	Jeanne d'Arc, Estaires (A)
		La Cambronnaise, St Sébastien sur Loire
2010	LA MOTTE SERVOLEX	Jeanne d'Arc, Estaires (A)
		Hirondelles de Villefranche-sur-Saône (J)
2011	DAX	Jeanne d'Arc, Estaires (A)
		Les Cadettes St Michel de Limoges
2012	BESANÇON	Jeanne d'Arc, Estaires (A)
		Gentianes Bleues, Chambéry (J)
2013	ROIFFIEUX	Jeanne d'Arc, Estaires (A+J)
2014	ARNAS	Jeanne d'Arc, Estaires (A+J)
2015	SAINT-SEBASTIEN/LOIRE	Jeanne d'Arc, Estaires (A+J)
2016	LIMOGES	Jeanne d'Arc, Estaires (A+J)
2017	ANGERS	Jeanne d'Arc, Estaires (A)
		A.S.C.Bonne Garde, Nantes (J)
2018	BOURGOIN-JALLIEU	Jeanne d'Arc, Estaires (A)
		Alerte Gentianes, Chambéry (J)
2019	LIMOGES	A.S.C.Bonne Garde, Nantes (A)
		Alerte Gentianes, Chambéry (J)
2022	BRUZ	A.S.C.Bonne Garde, Nantes (A+J)
2023	SAINT-SEBASTIEN/LOIRE	A.S.C.Bonne Garde, Nantes (A)
		St Evrard de Cysoing (J)
2024	ARNAS	A.S.C.Bonne Garde, Nantes (A+J)
2025	FEURS/MONTROND LES BAINS	A.S.C.Bonne Garde, Nantes (A)
		St Evrard de Cysoing (J)
2026	BERGERAC	A.S.C.Bonne Garde, Nantes (A+J)

CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

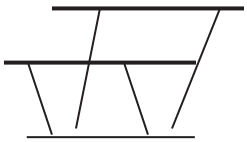
1970	BIARRITZ		Claudine Legay (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1971	LONS-LE-SAUNIER		Anne Jehier (La Relève d'Angers)
1972	LE MANS		Bozéna Domasewka (Sucy en Brie)
1973	GRENOBLE		Claudine Legay (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1974	LA FERTE MACE		Claudine Moulineaux (La Relève d'Angers)
1975	CHOLET		Frédérique Giraudeau (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1976	POISSY		Frédérique Giraudeau (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1977	ANGERS		Frédérique Giraudeau (Les Mouettes du Lac d'Enghien)
1978	PAU		Claire Monteil (La Relève d'Angers)
1979	CHAMBERY		Hélène Morgat (Gassendiana, Paris)
1980	CHOLET		Agnès Brun (Gentianes Bleues, Chambéry)
1981	BREST		Agnès Brun (Gentianes Bleues, Chambéry)
1982	CHAMBERY		Corrine Genoli (Gentianes Bleues, Chambéry)
1983	VILLEFRANCHE/SAONE		Hélène Morgat (Gassendiana, Paris)
1984	AUDINCOURT		Hélène Morgat (Gassendiana, Paris)
			Béatrice Albert (Jeune France de Cholet)
1985	STRASBOURG		Elisabeth Tanghe (Jean Bart, Dunkerque)
1986	CHAMBERY		Elisabeth Tanghe (Jean Bart, Dunkerque)
1987	SABLE-sur-SARTHE		Christèle Danneville (Gym 2000, Querqueville)
1988	CHARTRES		Christèle Danneville (Gym 2000, Querqueville)
1989	CHAMBERY		Corinne Peyres (Envolée de Dax)
1990	DAX		Caroline Kine (Jean Bart, Dunkerque)
1991	AUDINCOURT		Caroline Kine (Jean Bart, Dunkerque)
1992	CHARTRES		Laetitia Nézan (Jean Bart, Dunkerque)
1993	FEURS		Caroline Kine (Jean Bart, Dunkerque)
1994	CHALONS-sur-MARNE	HONNEUR	Patty Popieul (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR	Marie-Caroline Capozzi (Le Cran Tassin)
1995	ARSAC	HONNEUR	Christine Lefebvre (Jeanne d'Arc, Estaires)
		ESPOIR	Audrey Vanee Choutte (Jeanne d'Arc, Estaires)
1996	LIMOGES	HONNEUR	Magaly Hars (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR	Emilie Schutt (Jean Bart, Dunkerque)
1997	CHARTRES	HONNEUR	Marie-Christine Dehaene (Jeanne d'Arc, Estaires)
		ESPOIR	Angelle Barde (La Cambronnaise, St Sébastien/Loire)
1998	CHAMBERY	HONNEUR	Magaly Hars et Emilie Schutt (Dunkerque)
		ESPOIR	Sabine Tournassat (Gentianes Bleues, Chambéry)
1999	ESTAIRES	HONNEUR	Fanny Perceval (Gentianes Bleues, Chambéry)
		ESPOIR	Audrey Mangey (Jeune Garde, Armentières)
2000	PONTARLIER	HONNEUR	Fanny Perceval (Gentianes Bleues, Chambéry)
		ESPOIR	Sabine Tournassat (Gentianes Bleues, Chambéry)
2001	SAINT JEAN DE LUZ	HONNEUR	Charlotte Catoire (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR	Laetitia Willocq (Jean Bart, Dunkerque)
2002	ESTAIRES	HONNEUR	Emilie Schutt (Jean Bart Dunkerque)
		ESPOIR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
2003	DAX	HONNEUR	Laetitia Willocq (Jean Bart, Dunkerque
		ESPOIR	Madeline Neiveyans (Jean Bart, Dunkerque)

CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

2004	SAINT MARCELLIN	HONNEUR	Claire Lebrun (A.S.C.B.G., Nantes)
		ESPOIR	Oléna Makarova (Urkirolak, Saint Jean de Luz)
2005	RAON L'ETAPE	HONNEUR	Déborah Catoire (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR	Camille Annycke (Jean Bart, Dunkerque)
2006	COUERON	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Justine Manigaud (E.S.E.L, Limoges)
2007	ST LAURENT DU PONT	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Cécile Thomazo (Gentianes Bleues, Chambéry)
2008	BAUGE	HONNEUR	Alexandra Calvi (S.P.S.G., Saint Pierre d'Albigny)
		HONNEUR	Amandine Gaillard (J.M., Mornant)
		AVENIR	Morgane Devismes (Jean Bart, Dunkerque)
2009	LA TOUR DU PIN	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Camille Veraghe (Jeanne d'Arc, Estaires)
2010	LANESTER	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Coralie Dylas (Hirondelles, Villefranche/Saône)
2011	CYSOING	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Sophie Jacob (Gentianes Bleues, Chambéry)
2012	WASSELONNE	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Coralie Dylas (Hirondelles, Villefranche/Saône)
2013	BRUZ	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Tiffany Depraetter (Jeanne d'Arc, Estaires)
2014	FLERS	HONNEUR	Mélanie Maillard (Dunkerque Gym, Dunkerque)
		AVENIR	Emeline Becuwe (Dunkerque Gym, Dunkerque)
2015	SAINT NAZAIRE	HONNEUR	Justine Manigaud (ESEL, Limoges)
		AVENIR	Tiffany Depraetter (Jeanne d'Arc, Estaires)
2016	CYSOING	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Clémence Vasseur (Jeanne d'Arc, Estaires)
2017	LA MOTTE SERVOLEX	HONNEUR	Camille Veraghe (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Inès Chevalier (Saint Evrard, Cysoing)
2018	SAINT ETIENNE	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Eléa RELET (ASCBG, Nantes)
2019	SAINT SEBASTIEN	HONNEUR	Eléa RELET (ASCBG, Nantes)
	SUR LOIRE	AVENIR	Florence NANG (ASCBG, Nantes)
2022	LA MOTTE SERVOLEX	HONNEUR	Maïlyss BUCZEK (ESEL, Limoges)
		AVENIR	Mastina GUIDDIR (Envolée de Dax)
2023	DAX	HONNEUR	Maïlyss BUCZEK (ESEL, Limoges)
		AVENIR	Jade DELCOURT (Jeanne d'Arc, Estaires)
2024	ST ROMAIN EN GAL	HONNEUR	Maïlyss BUCZEK (ESEL, Limoges)
		AVENIR	Margot MAQUET (Jeanne d'Arc, Estaires)
2025	LES HERBIERS	HONNEUR	Daphné BARDON (ASCBG, Nantes)
		AVENIR	Jade DELCOURT (Jeanne d'Arc, Estaires)
2026	SAINT CHAMOND	HONNEUR	Noémie CATTIN (La Fraternelle, Bourgoin Jallieu)
		AVENIR	Youna MARIE (Sainte Cecile, Luisant)

Fédération Sportive et Culturelle de France

COMMISSION NATIONALE
de GYMNASTIQUE FEMININE



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

COMPETITION :

Date : …… Lieu : ……(1)

ASSOCIATION : **……(1)**

(1) à compléter

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

Rayer mention inutile

** : à remplir par le Président du jury*

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

Nom et signature du demandeur (entraîneur)

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

RAPPEL :

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

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

NB :

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

COMMISSION NATIONALE
de GYMNASTIQUE FEMININE

DECLARATION D'ACCIDENT (pour Directeur de Concours)

COMPETITION : ……...……..……

Date : ……*Lieu* : ……...……..……

ASSOCIATION : ……..…*N°* : …….

GYM :…….. *N°* : …….

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

Type de blessure : …**……**

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

Nom et signature de l'entraîneur | **Nom et signature du Responsable du service médical**

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

COMMISSION NATIONALE
de GYMNASTIQUE FEMININE

DECLARATION D'ACCIDENT (pour Directeur de Concours)

COMPETITION : ……...……..……

Date : ……*Lieu* : ……...……..……

ASSOCIATION : ……..…*N°* : …….

GYM :…….. *N°* : …….

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

Type de blessure : …**……**

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

Nom et signature de l'entraîneur | **Nom et signature du Responsable du service médical**

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

Fédération Sportive et Culturelle de France

COUPES NATIONALES MIXTES DE GYMNASTIQUE

DEMANDE DE DEROGATION

Renseignements Administratifs

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

Nom du responsable .....

Email :.....

Renseignements Techniques

Madame la Responsable de la commission nationale,

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

❑ pour participer aux ½ finales

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

Il s'agit de Melle _____ née le_____

n° de licence _____ catégorie_____

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

_____ Pts aux Championnats Nationaux Individuels 20….

Ci-joint (obligatoire)

❑ certificat médical la concernant **ou**

❑ la lettre explicative

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

Visa de la Commission technique départementale ou régionale
(obligatoire)

Signature du
Responsable de l'Association

(1) à compléter

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

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