

2020
OCTOBRE

Programmes
de gymnastique artistique
féminine &
masculine

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Fédération sportive de
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

REGLEMENTS GENERAUX 2

Qualification
Organisation des compétitions par équipes et individuelles
Participation
Droits d'engagement
Palmarès
Organisation équipes et individuels
Montées/descentes
Demande de dérogation

REGLEMENTS GENERAUX DU SECTEUR JUGEMENT 3

Formations et examens de juges
Suivi des juges
Délivrance des cartes de juge
Corps de juges de toutes les compétitions
Durée de jugement
Réunion des juges avant la compétition
Modifications de règlement

PROGRAMME COMPETITION 4 & 5

Le jury

- Les juges
- Rôle du juge
- Le responsable des juges
- La composition du jury

Droit et devoirs du gymnaste

Droits et devoirs des entraîneurs

Généralités concernant les exercices

Le jugement des exercices

- Décomposition de la note aux différents niveaux - Féminins
- Décomposition de la note aux différents niveaux - Masculins
- Difficultés
- Exécution
- Exigences spécifiques chez les féminines
- Exigences spécifiques chez les masculins

TABLEAUX SYNOPTIQUES 6 & 7

Féminin
Masculin

TABLEAU CATEGORIES D'AGE 8

NORMES AGRES & GENERALITES FEMININS 9 & 10

Poutre
Sol
Barres asymétriques
Saut de cheval

NORMES AGRES & GENERALITES MASCULINS 11 & 12

Sol
Saut de cheval
Cheval d'arçon
Anneaux
Barres parallèles
Barre fixe

TABLEAU DES FAUTES GENERALES ET SPECIFIQUES 13 à 16

Fautes d'exécutions
Fautes de comportement
Fautes générales
(déduction par le jury d'appel sur le total de l'équipe)
Fautes spécifiques aux agrès féminins
Fautes spécifiques aux agrès masculins

SAUT DE CHEVAL MASCULIN & FEMININ 17 à 22

Table de saut ou pile de tapis 1 mètre
Table de saut de 1,20 à 1,35m
Fautes générales & spécifiques

PROGRAMME DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININ 23

Décomposition de la note par niveau 24 à 31
Barres asymétriques 32 à 45
Poutre 46 à 64
Sol 65 à 79

PROGRAMME DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULIN 80

Décomposition de la note par niveau 81 à 87
Sol 88 à 100
Arçons 101 à 111
Anneaux 112 à 125
Barres parallèles 126 à 139
Barre fixe 140 à 152
Annexes 153 à 157



QUALIFICATION

Tout gymnaste, juge ou dirigeant, doit être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours (cf. règlements administratifs sportifs et financiers UFOLEP).

ORGANISATION DES COMPETITIONS PAR EQUIPES ET INDIVIDUELLES

Echelon départemental :

Sous la responsabilité du Comité départemental

Autres échelons :

Sous la responsabilité du Comité départemental ou régional.

Seules les équipes (ou individuels) ayant participé et ayant été qualifiés au cours des phases précédentes pourront prétendre à concourir, sauf dérogation demandée par le canal du comité départemental et validée par la Commission Nationale Sportive (CNS). L'organisation d'une phase finale est conditionnée par la signature d'un cahier des charges entre l'échelon départemental ou régional UFOLEP et l'échelon national UFOLEP.

Les résultats des compétitions seront transmis au responsable de la CNS, sous format électronique 2 jours au plus tard après le déroulement des épreuves.

PARTICIPATION

Si, à l'occasion des phases départementales et/ou régionales, il n'existe pas suffisamment d'équipes pour assurer le bon déroulement des compétitions, les associations se rapprochent de la zone géographique la plus proche susceptible de les accueillir.

L'engagement d'une équipe féminine à "filière nationale" ne peut se faire qu'à condition de la participation (à tous les échelons en cas de qualification) d'une équipe féminine dans une compétition "filière jeune" en N8, N7 ou N6.

L'engagement d'une équipe masculine à "filière nationale" ne peut se faire qu'à condition de la participation (à tous les échelons en cas de qualification) d'une équipe masculine dans une compétition "filière jeune" en N6 ou N5.

Toutes les équipes engagées dans les différents niveaux de compétition et qualifiées à l'échelon supérieur sont dans l'obligation d'y participer.

Pour rappel, le règlement UFOLEP prévoit une amende pour forfait injustifié.

Les équipes ont l'obligation de participer à tous les échelons, y compris à la phase départementale, en y respectant le règlement technique UFOLEP.

Si une équipe ne peut fournir un palmarès officiel indiquant sa participation à une phase départementale, elle ne sera pas qualifiée pour la phase régionale.

Il est interdit à une ou un gymnaste ayant concouru dans un niveau quel qu'il soit :

- de compléter une équipe de niveau inférieur au cours de la même saison.
 - de participer à deux compétitions dans un même échelon (départementaux, régionaux, groupe, nationaux).
 - d'intégrer une équipe pendant le déroulement de la compétition sans l'accord du chef de plateau.
- Un(e) gymnaste :
- ne peut participer qu'à une seule finale (soit finale jeunes, soit finale nationale)
 - peut monter de niveau dans la saison mais pas descendre.
 - peut changer de catégorie d'âge dans la saison.

Pour absence d'un(e) gymnaste devant être justifiée, les seuls éléments valides sont : voyage scolaire, certificat médical ou attestation de l'employeur. Ces éléments devront être justifiés par un document papier et signé, auprès de l'échelon UFOLEP du niveau de la compétition (départemental, inter-régional, national).

Cela peut par exemple concerner :

- la gymnaste qui détermine la filière (une des deux moins de 11 ans),
- la gymnaste qui détermine la catégorie d'âge (la plus âgée),
- une équipe ne présentant pas le nombre minimum de gymnastes.

PALMARES

Toutes les équipes et individuels doivent assister en tenue gymnique à la lecture du palmarès et à la remise des récompenses, toute absence entraînera un déclassement.

En cas d'ex aequo les équipes seront départagées par le total de l'équipe à leur meilleur engin puis 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} engin. Si l'égalité persiste, c'est la meilleure note des individuels qui les départage.

ORGANISATION DES EQUIPES

Une équipe n'est pas nominative.

L'engagement de l'équipe pour un niveau de compétition est définitif pour la saison.

Pour les masculins, il est possible de créer une équipe départementale ou régionale en regroupant plusieurs individuels. Les gymnastes seront alors qualifiables, tant en équipe qu'en individuel.

Équipe incomplète sur l'ensemble des agrès

Une équipe doit être composée du nombre minimum de gymnastes demandé dans chaque niveau.

- Pour une justification valable, datée de 8 jours ou moins de la compétition : l'équipe peut matcher et prétendre à une qualification.
- Pour une justification valable, datée de plus de 8 jours : l'équipe peut matcher mais ne pourra pas prétendre à une qualification. L'équipe n'apparaîtra donc pas sur le palmarès. S'il s'agit d'une finale, les gymnastes ne pourront pas matcher.
- Pour une justification non valable, les gymnastes ne pourront pas matcher.

- Les deux gymnastes les plus jeunes déterminent la filière (moins de 11 ans = filière jeunes). Une équipe est dans l'obligation de respecter ces deux critères :
 - avoir au moins un(e) gymnaste de 11 ans ou moins
 - avoir au moins un(e) gymnaste de 10 ans ou moins=> voir particularités sur le tableau page 6 ou 7.

- La gymnaste la plus âgée détermine la catégorie d'âge. Sans justificatif valable lors des phases départementales, l'équipe pourra éventuellement être reclassée dans sa bonne catégorie si les grilles et passages le permettent, autrement elle ne sera pas classée. Sans justificatif lors des phases régionales ou finales, l'équipe ne sera pas classée et sa saison sera terminée.

La composition d'équipe doit respecter les règles à chaque échelon.

Entre sa phase de qualification et la finale (demi > finales nationales ou région > finales jeunes), les changements d'une composition d'équipe sont limités à 2 gymnastes.

En cas de non respect, l'équipe sera déclassée.

INDIVIDUELS

Il n'y aura pas d'individuel(le)s sur les finales nationales, sauf en niveaux 1 et 2.

Pour les niveaux 1 et 2, un classement individuel sera annoncé pour les 10 premiers à l'occasion des 1/2 finales et des finales.

Sur les 1/2 finales, les trois premiers (faisant ou non partie d'une équipe) seront qualifiés automatiquement pour la finale.

Pour les autres niveaux, la participation des individuels est conditionnée par des accords départementaux, régionaux et du groupe.

L'engagement des individuels se fera dès l'échelon départemental.

Pour les masculins, les individuels sont autorisés pour tous les niveaux et seront qualifiables pour tous les échelons (règle définie par la CNS).

FINALES AGRÉS MASCULINS

A partir du niveau 4, des finales agrès seront proposées sur les finales nationales.

Ils seront définis en début de saison par la CNS.

Les modes de qualifications seront également annoncés par la CNS.

DROITS D'ENGAGEMENT

Voir règlement financier UFOLEP en vigueur.

MONTÉES / DESCENTES

La CNS se réserve le droit de mettre en place un règlement de montée / descente à chaque début de saison. Les informations afférentes paraîtront dans « Cont@ct » (bulletin technique de la fédération).

A l'issue de la phase départementale, en cas de supériorité ou d'infériorité manifeste, une commission technique départementale ou régionale pourra, éléments à l'appui, exiger une montée ou une descente de niveau.

DEMANDE DE DEROGATION

Les demandes de dérogation sont transmises par courrier électronique à la CNS – cns@ufolepgym.com – via la délégation départementale UFOLEP avant le 31 octobre.

FORMATIONS ET EXAMENS DE JUGES

Les formations et examens sont conformes au plan national de formation (PNF) et placés sous la responsabilité des délégations départementales et régionales.

Peut officier en qualité de juge toute personne ayant satisfait aux examens prévus au PNF.

Chaque niveau de juge (BF1, BF2) correspond à une aptitude à juger un ou des niveaux de compétition (cf tableau synoptique).

Les demandes de reconnaissances internes des compétences acquises (RICA) sont accordées par le pôle formation.

SUIVI DES JUGES

Au niveau national, un listing des juges est créé et géré par la CNS. A chaque début de saison, les comités départementaux et/ou régionaux communiquent à la CNS les coordonnées des référents techniques de l'échelon considéré.

A tous les niveaux de compétitions, chaque responsable des juges de la région du lieu de compétition fait parvenir dans les 8 jours au membre de la CNS chargé du suivi des juges, l'organigramme nominatif du corps de juges ayant officié.

Chaque début de saison, un recyclage des juges est conseillé. Il est obligatoire pour les juges n'ayant pas officié la saison précédente.

CORPS DE JUGES DE TOUTES LES COMPÉTITIONS

Rappel de notion fondamentale :

1 seul juge à un engin = pas de compétition homologuée.

Pour chaque équipe engagée, l'association doit être en mesure de présenter au moins un juge habilité à juger le niveau dans laquelle elle est engagée (les juges non utilisés restent à disposition du responsable des juges). En cas d'absence du juge, l'équipe sera déclassée et recevra une amende pour juge absent (cf. rgl financier).

La non présentation de juge la première année de compétition est autorisée pour les nouveaux clubs (nouvelle affiliation, nouvelle section ou retour en compétition après absence).

Tout club déclarant forfait pour une équipe, à moins de 15 jours d'une compétition, devra obligatoirement présenter son ou ses juges, sous peine de voir appliquer une amende conformément aux règlements sportifs et administratifs et financiers de l'UFOLEP.

Un club qui engage 2 individuels dans une même catégorie se doit de fournir un juge du niveau considéré.

Les juges devront être présents pendant la totalité de la compétition du niveau concerné, sous peine de déclasser et versement de l'amende pour juge absent (cf. rgl financier)

En cas de changement de catégorie à l'occasion d'une rotation, le changement de juge est autorisé à condition qu'il ait participé à la réunion des juges.

DURÉE DE JUGEMENT

Un même juge ne pourra officier plus de 6 h sans une interruption minimum de 20 mn.

RÉUNION DES JUGES AVANT LA COMPÉTITION

Une réunion de juges sera organisée avant le début de chaque compétition. Sa durée sera fixée par le responsable des juges de la compétition, et clairement mentionnée en lieu et heure sur les feuilles d'engagement envoyées aux clubs. Les juges doivent être présents 5 minutes avant le début de la réunion. En cas d'absence ou de

retard à cette réunion (sauf cas de force majeure justifiée), le juge fautif sera sanctionné suivant les points prévus par le règlement. Pour cette réunion, il est souhaitable que l'organisateur prévoit deux salles (Masculin et Féminin) équipées de tables, chaises et tableaux. La réunion des juges est considérée comme un temps de jugement.

MODIFICATIONS DE RÈGLEMENT

Toute modification du règlement ou du programme UFOLEP ne sera officielle qu'après parution au bulletin technique (Cont@ct) de l'UFOLEP, ou diffusion d'un document avec l'en-tête CNS.

Toute difficulté du code FIG peut se voir accorder une valeur et une famille pour tous les échelons sous réserve de demande faite par mail au plus tard une semaine avant chaque compétition à : cns@ufolepgym.com

Les éléments autorisés pour la saison sont répertoriés sur un document et mis en ligne sur www.ufolepgym.com

Aucun accord de groupe ne pourra être appliqué sur les compétitions nationales (finales jeunes, demi-finales ou finales nationales). Seule la brochure fait foi.

SANCTIONS DES JUGES

- juge en retard (10mn après l'heure prévue)
> amende pour juge absent (cf. rgl financier) et pénalité de 3 points sur le total de l'équipe représentée
- juge absent (généralités terminées)
> amende pour juge absent (cf. rgl financier) et déclasser de l'équipe représentée
- Tenue du juge non conforme au règlement
> pénalité de 1 point sur le total de l'équipe représentée
- Comportement du juge non conforme au règlement
> pénalité de 1 point sur le total de l'équipe représentée (chaque fois)

**CE PROGRAMME S'ADRESSE
A TOUTES LES CATÉGORIES DE COMPÉTITIONS
DU NIVEAU 8 AU NIVEAU 1 POUR LES FÉMININES
ET DU NIVEAU 6 AU NIVEAU 1 POUR LES MASCULINS**

LE JURY

Les juges

Tous les juges doivent :

- être titulaires de la licence UFOLEP dûment homologuée de la saison en cours et la présenter.
- justifier du diplôme correspondant au niveau de compétition à juger.
- être présents sur les lieux du concours 1 heure avant le début de la compétition.
- être en possession du règlement technique UFOLEP à jour.
- participer à la réunion des juges avant le début de la compétition.
- Porter une tenue civile correcte avec haut blanc uni (polo ou chemise pour les masculins) et bas noir ou bleu marine. Débardeur fines bretelles interdits. Tenue sportive non autorisée. Toutefois, si les conditions vestimentaires ne sont pas conformes des polos fournis par notre partenaire peuvent être mis à la disposition des juges (dans la mesure du possible).

Rôle du juge :

- Il établit seul la valeur des exercices présentés et indique par écrit la totalité du contenu et toutes les exigences de l'exercice.
- Il observe attentivement les exercices et juge de manière objective et libre de tout préjugé.
- Il remplit les feuilles de notes lisiblement en faisant apparaître la note de départ et les déductions effectuées.
- Il vérifie la conformité de l'agrès sur lequel il officie.

Les juges sont autorisés à interdire un élément/saut si celui-ci est reconnu comme dangereux. Ils peuvent refuser le passage du gym sauf présentation d'un autre élément/saut. Si le gymnase ne respecte pas la consigne, l'élément/saut ne sera pas pris en compte

LE JUGEMENT EST TOUJOURS EN FAVEUR DES GYMNASTES

Le responsable des juges :

Il met en place les jurys, anime la réunion de juges et sert de référence en cas de litige ou autres questions de jugement. Il est également chargé de vérifier la norme des engins et veille au bon déroulement du jugement de la compétition.

La composition du jury

Il est possible pour le responsable des juges de la compétition de désigner à chaque agrès (lorsque le corps de juge est supérieur à 3) un jury d'exécution et un jury pour la note de départ.

Rappel : Un seul juge à un agrès : la compétition ne peut avoir lieu. Pour toute composition du jury de 2 ou 3 juges, on fait la moyenne des déductions, arrondie au dixième inférieur.

A partir de 4 juges, on enlève la note la plus basse et la note la plus haute et on fait la moyenne des déductions, arrondie au dixième inférieur.

Écart maximum toléré entre les notes des juges : 0,30.

DROITS ET DEVOIRS DU GYMNASTE

Il doit :

- être titulaire de la licence compétitive de l'année en cours homologuée au plus tard 8 jours avant la phase départementale.
- connaître les règlements et s'y conformer.
- avoir une tenue qui répond aux principes sportifs de l'activité (non transparente). Pour les filles le justaucorps est obligatoire. Les justaucorps à bretelles sont interdits (sans manche autorisé), l'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne. Pour les garçons, les chaussettes sont obligatoires avec le sokol.
- avoir les cheveux attachés correctement, ne pas porter de bijoux.

Il peut :

- porter des bandages fixés convenablement.
- porter des chaussons et/ou des socquettes à sa convenance.

La tenue de l'équipe doit être uniforme, avec ou sans écusson.

DROITS ET DEVOIRS DES ENTRAÎNEURS

Ils doivent :

- être titulaires de la licence de l'année en cours.
- connaître les règlements et s'y conformer.
- Porter une tenue sportive correcte

Shorts et débardeurs fines bretelles interdits. Pantacourt autorisé
Possibilité de deux entraîneurs pendant l'échauffement, mais un seul pendant le passage aux agrès.

Il ne sera toléré qu'un seul entraîneur sur le plateau pour accompagner un(e) gymnaste individuel(le)
Sauf accord du chef de plateau, aucun changement d'entraîneur n'est autorisé durant la compétition.

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à :

- faire des signes ou des appels, etc. aux gymnastes pendant l'exercice.
- rester près des agrès : poutre, sol, cheval d'arçons
- masquer la visibilité des juges en restant près des agrès ou en enlevant le tremplin.
- demander des renseignements sur le jugement pendant le passage de l'équipe.

Toute réclamation doit être faite par écrit avant la fin de la compétition et accompagnée d'un chèque dont le montant est fixé par les règlements administratifs, sportifs et financiers de l'UFOLEP.

Une seule personne de l'équipe (entraîneur ou gymnaste) est autorisée à filmer, assise sur le banc de l'équipe.

En cas de non respect (après un 1^{er} avertissement) : pénalité de 1 point sur le total équipe concernée.

GÉNÉRALITÉS CONCERNANT LES EXERCICES

- Avant le début du concours chaque équipe dispose à tous les agrès d'un temps d'échauffement minimum de 30" par gymnaste.
- Si le matériel le nécessite (barres parallèles ou barre fixe) autoriser 2 minutes supplémentaires pour préparer l'agrès. Il est également autorisé à un entraîneur de préparer cet agrès (sous réserve que l'équipe présente ait terminé) à la fin de son agrès précédent
- Si à la fin de l'échauffement, un gymnaste se trouve encore sur l'engin, il a le droit de terminer l'élément commencé.
- Après le temps d'échauffement ou pendant un arrêt du concours, il peut préparer l'agrès mais il n'est pas autorisé à s'exercer.
- Le gymnaste doit se présenter au début et à la fin de chaque exercice.

Il doit prêter attention au signal du juge arbitre et commencer son exercice (à tous les agrès) dans les 30 secondes qui suivent. Si la sortie tentée est reconnue (du niveau), l'enchaînement est terminé.

Si la sortie n'est pas reconnue (du niveau), il est possible de la recommencer une seule fois. Cela peut être demandé aux juges.



LE JUGEMENT DES EXERCICES

DECOMPOSITION DE LA NOTE AUX DIFFERENTS NIVEAUX - FEMININS

	niveau 8	niveau 7	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficulté	0,9	1,2	1,6	2,0	2,1	2,4	2,8	3,5
Exécution	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Exigences spécifiques	4,0	4,0	4,0 +0,5	4,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5
TOTAL	10,9	11,2	12,1	12,5	13,6	13,9	14,3	15
Niveau des éléments de difficultés possible	0,1 à 0,2	0,1 à 0,2	0,1 à 0,3	0,2 à 0,4	0,3 à 0,5	0,3 à 0,6	0,3 à 0,7	0,3 à 0,7
TOTAL MAX EQUIPES	174,4	179,2	193,6	200,0	163,2	166,8	171,6	180,0

DECOMPOSITION DE LA NOTE AUX DIFFERENTS NIVEAUX - MASCULINS

	niveau 7	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficulté	14	0,9	1,4	1,9	2,4	2,9	3,4
Exécution		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Exigences spécifiques	1	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5
TOTAL	15	12,4	12,9	13,4	13,9	14,4	14,9
Niveau des éléments de difficultés possible	imposé	0,1 à 0,2	0,1 à 0,3	0,2 à 0,4	0,3 à 0,5	0,3 à 0,6	0,3 à 0,6
TOTAL MAX EQUIPES	270	223,2	232,2	241,2	250,2	259,2	268,2

DIFFICULTE

Tous les éléments reconnus sont additionnés.

Les éléments ne pourront être comptabilisés qu'une seule fois.

Les éléments sont considérés comme étant différents s'ils apparaissent dans des cases différentes dans les grilles d'éléments.

Un élément, et un seul, du dixième supérieur au niveau des éléments possibles peut être déclassé comme élément de dixième inférieur. Il prend ainsi la valeur maximale autorisée par le niveau concerné.

Chez les féminines, cet élément ne pourra être que gymnique (voir définition page 13). Cet élément peut alors être utilisé pour valider une exigence spécifique si le texte le permet.

Il est conseillé d'en informer les juges lors de l'échauffement.

EXECUTION

La note de base en exécution sera définie en fonction du nombre d'éléments différents présents dans l'enchaînement. Elle est le maximum autorisé en déductions.

Nombre d'éléments différents reconnus (du niveau)	0	1	2	3	4	5	6
Note départ d'exécution	0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES (FILLES ET GARÇONS)

Elles valent 1,0 chacune.

Les exigences spécifiques seront validées uniquement avec des éléments de difficulté du niveau demandé. Seuls les éléments codifiés peuvent remplir ces exigences spécifiques.

Un élément, même répété, ne peut remplir qu'une seule exigence.

Il est donc autorisé de répéter un élément dans une même exigence, mais cet élément ne comptera qu'une fois pour la difficulté et l'exécution.

Lorsque des «sens» sont mentionnés, il en existe deux :

avant-latéral

arrière

Au sol, une diagonale ne pourra valider qu'une seule exigence.

Pour les filles (à partir de N6) et les garçons, une des exigences proposées (voir pages des NIVEAUX) recevra un bonus de 0,5 pt lors de sa réalisation SANS CHUTE.

Une seule tentative sera autorisée pour l'obtention d'un bonus.

En cas de réalisation avec chute (mais avec reconnaissance de l'élément) l'exigence d'origine sera bien sûr retenue à sa valeur d'origine (1 pt) si les conditions sont respectées.

Les BONUS exigences sont :

- indiqués explicitement sur les pages de NIVEAUX des féminines. Ils ne dépendent pas de la chronologie de l'enchaînement

- obtenus par un élément de valeur 0,1 supérieure (ou plus) à l'exigence demandée et spécifiée dans les pages NIVEAUX des masculins

NIVEAU DES JUGES	BF1 N8	BF1 N7	BF2 N6	BF2 N5	BF2 N4	BF2 N3	BF2 N2	BF2 N1
Niveau de compétition	N8	N7	N6	N5	N4	N3	N2	N1
Filière "jeunes"								
*une seule gymnase de 10 ans et moins demandée pour les catégories N3 7-14 ans								
7-8 ans 6 gyms / 4 notes	7-8 ans 6 gyms / 4 notes							
7-10 ans 6 gyms / 4 notes	7-10 ans 6 gyms / 4 notes	7-10 ans 6 gyms / 4 notes	7-10 ans 6 gyms / 4 notes					
7-12 ans 6 gyms / 4 notes	7-12 ans 6 gyms / 4 notes	7-12 ans 6 gyms / 4 notes	7-12 ans 6 gyms / 4 notes	7-14 ans 6 gyms / 3 notes	*7-14 ans 6 gyms / 3 notes			
Filière "groupe"			Filière "nationale"					
11-15 ans 6 gyms / 4 notes	11-15 ans 6 gyms / 4 notes	11-15 ans 6 gyms / 4 notes	11-15 ans 6 gyms / 4 notes	11-15 ans 6 gyms / 3 notes	11-15 ans 6 gyms / 3 notes			
		11-18 ans 6 gyms / 4 notes	11-18 ans 6 gyms / 4 notes	11-18 ans 6 gyms / 3 notes	11-18 ans 6 gyms / 3 notes	11-18 ans 6 gyms / 3 notes	11-18 ans 6 gyms / 3 notes	11-18 ans 6 gyms / 3 notes
11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes

Les catégories à filière groupe auront une finale de groupe (sur les demi-finales ou les finales jeunes, à l'appréciation des responsables de groupe).

NIVEAU DES JUGES	BF1 N7	BF1 N6	BF2 N5	BF2 N4	BF2 N3	BF2 N2	BF2 N1
Niveau de compétition	N7	N6	N5	N4	N3	N2	N1
	Filière "régionale"	Filière "jeunes" *pas d'obligation à avoir un gymnaste de moins de 10 ans pour les catégories N6 7-14 ans et N5 7-14 ans ** un seul gymnaste de 10 ans et moins demandé pour les catégories N4 7-14 ans et N3 7-14 ans					
	6-8 ans 6 gyms / 3 notes	7-10 ans 6 gyms / 3 notes	7-10 ans 6 gyms / 3 notes				
		*7-14 ans 6 gyms / 3 notes	*7-14 ans 6 gyms / 3 notes	**7-14 ans 6 gyms / 3 notes	**7-14 ans 6 gyms / 3 notes		
	Filière "groupe"		Filière "nationale"				
	7-10 ans 6 gyms / 3 notes		11-16 ans 6 gyms / 3 notes	11-16 ans 6 gyms / 3 notes	11-18 ans 6 gyms / 3 notes		
		11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes

La catégorie à filière groupe aura une finale de groupe (sur les demi-finales ou les finales jeunes, à l'appréciation des responsables de groupe).
Pour un même niveau et une même catégorie, obligation avec 6 gymnastes de faire 1 équipe (et non 2 équipes de 3).

**L'âge d'un(e) gymnaste est déterminé par son année de naissance
et par l'année de début de la saison en cours**
Exemple : en 2020-2021, un gymnaste de 2008 a 12 ans (2020-2008 = 12)

CATÉGORIES	SAISON 2020-2021
7-8 ans	2013 à 2012
7-10 ans	2013 à 2010
7-12 ans	2013 à 2008
7-14 ans	2013 à 2006
11-15 ans	2009 à 2005
11-16 ans	2009 à 2004
11-18 ans	2009 à 2002
11 ans et +	2009 et avant
Compte tenu des catégories d'âges, aucun surclassement ne sera autorisé.	

Attention : se référer aux tableaux pages 6 et 7 pour voir les catégories existantes sur chaque niveau.

TREMPAINS AUTORISÉS

Pour les 7-12 ans

2 tremplins (environ 21 cm) ou 1 double tremplin aux agrès suivants :

- Barres asymétriques
- Poutre
- Barres parallèles
- Arçons

Pour les 13 ans et plus

1 tremplin (environ 21 cm) aux agrès suivants :

- Barres asymétriques
- Poutre
- Barres parallèles
- Arçons

POUTRE

NORME DE L'AGRÈS	Poutre	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,05 m (+ ou -3 cm)
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 5m x 6m Sortie 6m x 3m Possibilité d'utiliser une poutre dynamique bloquée Le sur tapis (répondant aux normes de sécurité) est obligatoire lorsqu'il est présent
	Tremplin	Voir page 8
DURÉE DES EXERCICES		<ul style="list-style-type: none"> • Niveaux 8 à 7 : jusqu'à 55" • Niveaux 6 à 5 : jusqu'à 1'10" • Niveaux 4 à 1 : jusqu'à 1'30"
	Niveau 8 A partir de niveau 7	<ul style="list-style-type: none"> • 1 longueur minimum • 2 longueurs minimum
JUGEMENT	Début Fin	Appel sur le tremplin ou le sol Réception au sol
RAPPEL		Les éléments du groupe maintien ne peuvent pas faire partie d'une série et doivent être tenus au moins 2"
	En cas de chute	La gymnaste a 10" pour reprendre son enchaînement. Au-delà, l'enchaînement est considéré comme fini.
	Chute	<ul style="list-style-type: none"> • Avec réception d'un ou deux pieds sur la poutre, la difficulté est reconnue • Sans réception d'un ou deux pieds sur la poutre, la difficulté n'est pas reconnue
	Entraîneur	Il n'est pas autorisé à rester près de l'agrès

SOL

NORME DE L'AGRÈS		Praticable 12 x 12 m dynamique Il est obligatoire pour les compétitions nationales (demi-finales, finales jeunes, finale nationale) Possibilité d'utiliser un praticable non dynamique pour les niveaux 6-7-8
DURÉE DES EXERCICES		<ul style="list-style-type: none"> • Niveaux 8 à 7 : jusqu'à 55" • Niveaux 6 à 5 : jusqu'à 1'10" • Niveaux 4 à 1 : jusqu'à 1'30"
JUGEMENT	Début Fin	Premier mouvement gymnique ou acrobatique Dernier mouvement gymnique ou acrobatique (l'enchaînement doit se terminer avec la musique)
MUSIQUE		Un accompagnement musical avec orchestre (sans chant), piano ou un autre instrument est obligatoire Chaque gymnaste doit avoir son enregistrement sur CD-R (possibilité de n'avoir qu'un CD par équipe) Les K7, CD-RW, CD MP3 et clés USB ne sont pas autorisées. Les musiques avec voix type vocalise sans mot sont autorisées.
RAPPEL	Chute sur les salti	<ul style="list-style-type: none"> • Avec réception sur les pieds d'abord, la difficulté est reconnue • Sans réception sur les pieds d'abord, la difficulté n'est pas reconnue Les salti sont en arrivée libre.

Série : enchaînement de 2 ou plusieurs éléments liés directement sans arrêt ou pas intermédiaire (arrêt : appui prolongé des pieds).

Un élan des bras ne peut pas justifier une rupture de la série s'il y a une continuité entre les éléments de cette série.

Toutes les séries doivent être distinctes les unes des autres.

Un élément réception simultanée des pieds ne peut pas précéder un élément appel un pied pour valider la série.

- **Série acrobatique (SA)** : enchaînement direct de 2 ou plusieurs éléments acrobatiques.
- **Liaison Acrobatique (LA)** : enchaînement direct de deux éléments (**minimum**) acrobatiques avec envol pour le sol et avec ou sans envol pour la poutre.
- **Passage gymnique (PG)** : un passage gymnique est composé de 2 sauts minimum, liés directement ou indirectement avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chorégraphiques, etc. sans passage au sol ni passage chorégraphique statique entre les sauts.

Règle d'enchaînement pour les SA et les LA, 3 possibilités :

- La jambe libre du premier élément devient la jambe d'appel pour l'élément suivant.
- La réception simultanée des pieds devient l'appel à deux pieds de l'élément suivant.
- La réception un pied de l'élément précédent devient préparatoire pour l'élément appel deux pieds (la jambe libre du premier élément peut être posée devant, derrière ou à côté du premier pied)

BARRES ASYMETRIQUES

NORME DE L'AGRÈS	Barres	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : <ul style="list-style-type: none"> • BI : 1m50 (+ ou - 3 cm) • BS : 2m30 (+ ou - 3 cm) Ces normes se calculent avec un écartement de 1,80m entre la BS et la BI. L'écartement est ensuite libre. Pour les gymnastes de grande taille, possibilité de monter les 2 barres jusqu'à ce que la gymnaste ne touche pas (avec l'auto-risation du responsable des juges).
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 8m x 2m Le sur tapis (répondant aux normes de sécurité) est obligatoire lorsqu'il est présent
	Tremplin	Voir page 8
JUGEMENT	Début	Appel sur le tremplin ou le sol
	Fin	Réception au sol
RAPPEL	En cas de chute	La gymnaste a 30" pour reprendre son enchaînement. Au-delà, l'enchaînement est considéré comme fini.
	Chute sur les éléments avec envol	<ul style="list-style-type: none"> • Avec saisie de la barre d'une ou des deux mains (prise brève), la difficulté est reconnue • Sans saisie de la barre d'un ou des deux mains (frôler la barre), la difficulté n'est pas reconnue

Interdiction de modifier l'écartement des barres en cours d'enchaînement ou après une chute, autrement arrêtu du jugement

Tous les éléments terminant à l'ATR (ex : passe fil, soleil, etc.) ne sont reconnus que s'ils sont terminés à 30° ou moins de la verticale.

Pour les éléments à l'ATR des « venir à l'appui », des « rotations » et des « balancés », ils ne sont reconnus que s'il y a franchissement de la barre ou si une phase d'appui est visible à la verticale avant la chute. Au-delà, l'élément prendra la valeur inférieure si elle existe (ex : pass fil devient tour libre, retraits à l'équi devient retraits, soleil devient balancer avant, etc.) ou ne sera pas reconnu.

Seul en niveau 8, la prise d'élan peut être isolée.

Rappel : tout balancé qui n'est pas du niveau est considéré comme un élan intermédiaire et pénalisé (voir tableau des fautes).

SAUT DE CHEVAL

NORME DE L'AGRÈS	Pile de tapis	Hauteur 1m - Au minimum L 4,0m x l 2,0m (+ ou - 5 cm au choix de l'organisateur)
	Table de saut	1m à 1m35 du sol
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 6m x 2m50 Pour les sauts avec rondade sur tremplin, la protection tremplin est obligatoire (autrement saut non reconnu)
	Tremplin	Voir page 17
	Piste d'élan	25 m maximum
JUGEMENT	Début	Appel sur le tremplin
	Fin	Réception au sol
RAPPEL	Appel sur tremplin	2 pieds
	Appui sur le saut	Tous les sauts doivent être exécutés avec appui des 2 mains
	Course d'élan	3 courses d'élan sont autorisées au maximum, si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ni la plate-forme de saut
	Chute à la réception	La réception est faite sur les pieds d'abord, le saut est validé La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord : saut nul
Chaque gymnaste peut présenter 2 sauts (identiques ou différents).		
La meilleure note est prise en considération		
Le saut doit être annoncé avant d'être exécuté (pas de pénalité en cas d'absence d'annonce)		

SOL

NORME DE L'AGRÈS		Praticable 12 x 12 m dynamique Il est obligatoire pour les compétitions nationales (demi-finales, finales jeunes, finale nationale)
Possibilité d'utiliser un praticable non dynamique pour les niveaux 5 et 6		
JUGEMENT	Début	Premier mouvement gymnique ou acrobatique
	Fin	Dernier mouvement gymnique ou acrobatique Le dernier élément devra être un élément des «avant» ou «arrière». L'exercice au sol doit être un ensemble harmonieux avec des éléments d'acrobatie, de souplesse, de force et de chorégraphie. Pour les niveaux 4 à 1, l'ensemble de la surface du sol doit être utilisée, c'est-à-dire 2 diagonales et 1 côté minimum. La musique n'est pas autorisée.
TENUE VESTIMENTAIRE		Short obligatoire, chaussons, chaussettes ou pieds nus
RAPPEL	Chute sur les saltis	<ul style="list-style-type: none"> • Avec réception sur les pieds d'abord, la difficulté est reconnue • Sans réception sur les pieds d'abord, la difficulté n'est pas reconnue
Les éléments avec envol avant et arrière peuvent être effectués en arrivée pieds décalés		
Les appuis sont des appuis manuels donc mains à plat		

BARRE FIXE

NORME DE L'AGRÈS		Barre Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 2,60 m
	Tapis	Hauteur 20 cm - Longueur 12m x 2m
Pour les 10 ans et moins, une barre aménagée (à 2,00m du sol) devra être présente : - barre fixe «éducative» abaissée - barres asymétriques avec «porte-mains barre fixe» sur la partie haute et sans barre sur la partie basse Si le gymnaste touche, possibilité de remonter la barre à hauteur adéquate. Si l'organisateur ne dispose ni de l'un, ni de l'autre, des tapis pourront être ajoutés pour approcher les 1,80m sous la barre sur une longueur satisfaisante (6m)		
JUGEMENT	Début	Au moment où le gymnaste quitte le sol (possibilité d'être monté par l'entraîneur)
	Fin	Réception au sol L'exercice à la barre fixe comprend uniquement des mouvements d'élan sans arrêt avec de grands élans, des éléments près de la barre, des changements de face et des éléments volants.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans : short avec ou sans chaussettes) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie. Les éléments terminant à l'ATR (ex : passe fil, Endo, soleil, etc.) ne sont reconnus que s'il y a franchissement de la barre. Tout lâcher est reconnu à partir du moment où les deux mains ont rattrapé la barre.		

SAUT DE CHEVAL

NORME DE L'AGRÈS		Pile de tapis Hauteur 1m - Au minimum L 4,0m x l 2,0m (+ ou - 5 cm au choix de l'organisateur)
	Table de saut	1m à 1m35 du sol
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 6m x 2m50 Pour les sauts avec rondade sur tremplin, la protection tremplin est obligatoire (autrement saut non reconnu)
	Tremplin	Voir page 17
	Piste d'élan	25 m maximum
JUGEMENT	Début	Appel sur le tremplin
	Fin	Réception au sol
TENUE VESTIMENTAIRE		Short obligatoire, chaussons ou pieds nus
RAPPEL	Appel sur tremplin	2 pieds
	Appui sur le saut	Tous les sauts doivent être exécutés avec appui des deux mains
	Course d'élan	3 courses d'élan sont autorisées au maximum, si le gymnaste n'a touché ni le tremplin ni la plate-forme de saut.
	Chute à la réception	<ul style="list-style-type: none"> • La réception est faite sur les pieds d'abord, le saut est validé • La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord, saut nul
Chaque gymnaste peut présenter 2 sauts (identiques ou différents). La meilleure note est prise en considération Le saut doit être annoncé avant d'être exécuté (pas de pénalité en cas d'absence d'annonce)		

ANNEAUX

NORME DE L'AGRÈS		Anneaux Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 2,60 m
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 5m x 2m
Pour les 10 ans et moins, et afin de garantir leur sécurité, un aménagement de la hauteur est à réaliser. Un abaissement des anneaux ou une rallonge (type pédagogique) sera ajoutée pour être à 1,80m au-dessus des tapis. Si l'organisateur ne dispose pas de cette rallonge, des tapis pourront être ajoutés pour approcher les 1,80m sous les anneaux sur une longueur satisfaisante (3m)		
JUGEMENT	Début	Au moment où le gymnaste quitte le sol (possibilité d'être monté par l'entraîneur)
	Fin	Réception au sol L'exercice aux anneaux comprend des éléments d'élan, de force et de maintiens répartis en nombre égal.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans : short avec ou sans chaussettes) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie		

CHEVAL D'ARÇONS

NORME DE L'AGRÈS	Cheval d'arçon	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,05 m
	Tapis	Hauteur 10 cm ou 20 cm- Longueur 4m x 4m
JUGEMENT	Tremplin	Voir page 8
	Début	Appui sur le cheval
TENUE VESTIMENTAIRE	Fin	Réception au sol L'exercice aux arçons comprend exclusivement des éléments d'élan sans arrêt ni force.
		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans : short avec ou sans chaussettes) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
RAPPEL	Entraîneur	Il n'est pas autorisé à rester près de l'agrès
	Cercle	Pour qu'un cercle soit compté, il faut au moins 360°.

Lors d'une entrée avec tremplin, les hanches ne doivent pas dépasser l'arête supérieure du cuir.
Tous les changements de face et transports sont reconnus lorsque les cercles sont terminés « devant ».

OPTION (100% bonus)

Une option sans obligation, pour un gain maximal d'1,5 pts, est accessible aux gymnastes de niveaux 6, 5 et 4 :

Le gymnaste saluera à la fin de son enchaînement sur le cheval puis se présentera au champignon (module pédagogique classique sur pied, arrondi, sans arçon) dans les 15 secondes qui suivent.

Il saluera les juges et aura une seule tentative (lorsque les deux pieds ont décollé du sol) pour effectuer 3 cercles enchaînés, qui seront jugés d'après la brochure (alignement du corps, fautes de jambes, pointes, etc.)

Le gain possible se décompose comme suit (valeur maximale) :

N6 : 1 cercle = 0,5 / 2 cercles = 1,0 / 3 cercles = 1,5 pts

N5 : 1 cercle = 0,5 / 2 cercles = 1,0 / 3 cercles = 1,5 pts

N4 : 5 cercles = 1,5 pts

Le total obtenu à cette option sera soustrait aux déductions du gymnaste

(exemple : déductions enchaînement = 3,7 / option = 1,1 / déduction finale = 2,6 pts).

BARRES PARALLÈLES

NORME DE L'AGRÈS	Barres	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,80 m Possibilité de régler la hauteur des barres pour les niveaux 5 et 6 à la hauteur des épaules du gymnaste debout sur le tremplin
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 5m x 4,5m Sortie 2m x 2m
JUGEMENT	Tremplin	Voir page 8
	Début	Appel sur tremplin
TENUE VESTIMENTAIRE	Fin	Réception au sol L'exercice aux barres parallèles doit être un ensemble harmonieux d'éléments en suspension et à l'appui, de force et de maintien
		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans : short avec ou sans chaussettes) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules

À partir du niveau 4 :

- interdiction de modifier la hauteur des barres. Si tel est le cas, l'exercice sera considéré comme nul et obtiendra la note de 0.
- les éléments au siège écart ne sont pas comptabilisés et le gymnaste recevra une pénalité de 0,5 pour chute sur agrès

Sauf précision, les réceptions des sorties se font sur le côté des barres parallèles
Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie.

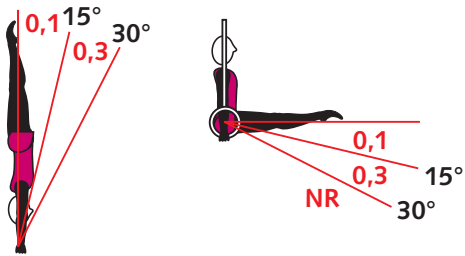
L'entraîneur pourra monter le gymnaste à l'appui, sans pénalité (sauf fautes de tenue).

Pour la sécurité des gymnastes, il est recommandé aux 7-10 ans de :

- ne pas réaliser d'éléments en appui brachial
- d'abaisser au maximum les barres.

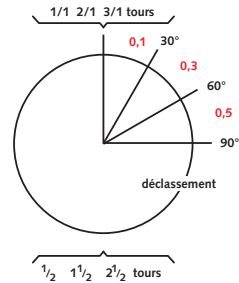
RÈGLES DES ANGLES

Pour les éléments de maintien ou les éléments venant à l'ATR, toute déviation par rapport à l'axe parfait (horizontal ou vertical) est pénalisée de 0,1 (1° à 15°) | 0,3 (16° à 30°) | NR (+31°)



RECEPTIONS AVEC ROTATION LONGITUDINALE

0° à 30°	0,1 pts
31° à 60°	0,3 pts
61° à 90°	0,5 pts
> à 91°	On attribue à l'élément la valeur inférieure Ex. : 1 tour devient 1/2 tour



SAUTS AVEC AMPLITUDE ET POSITION DES JAMBES

SAUTS PIED/TÊTE

Boucle fermée	pas de pénalisation
Pied(s) à hauteur de tête	0,1
Pieds à la ligne d'épaules	0,3
Pieds en dessous des épaules	élément non reconnu

SAUT GROUPE

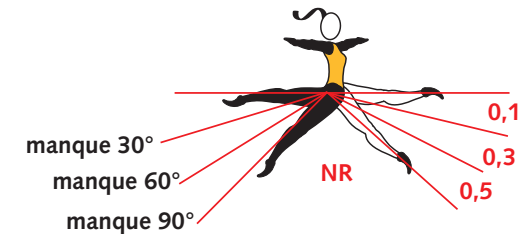
Genoux au dessus de l'horizontale	pas de pénalisation
Genoux à l'horizontale	0,1
Genoux en dessous de l'horizontale	0,3
Angle des jambes par rapport à l'horizontale > 45°	élément non reconnu

SAUT GROUPE AVEC UNE JAMBE TENDUE L'HORIZONTALE

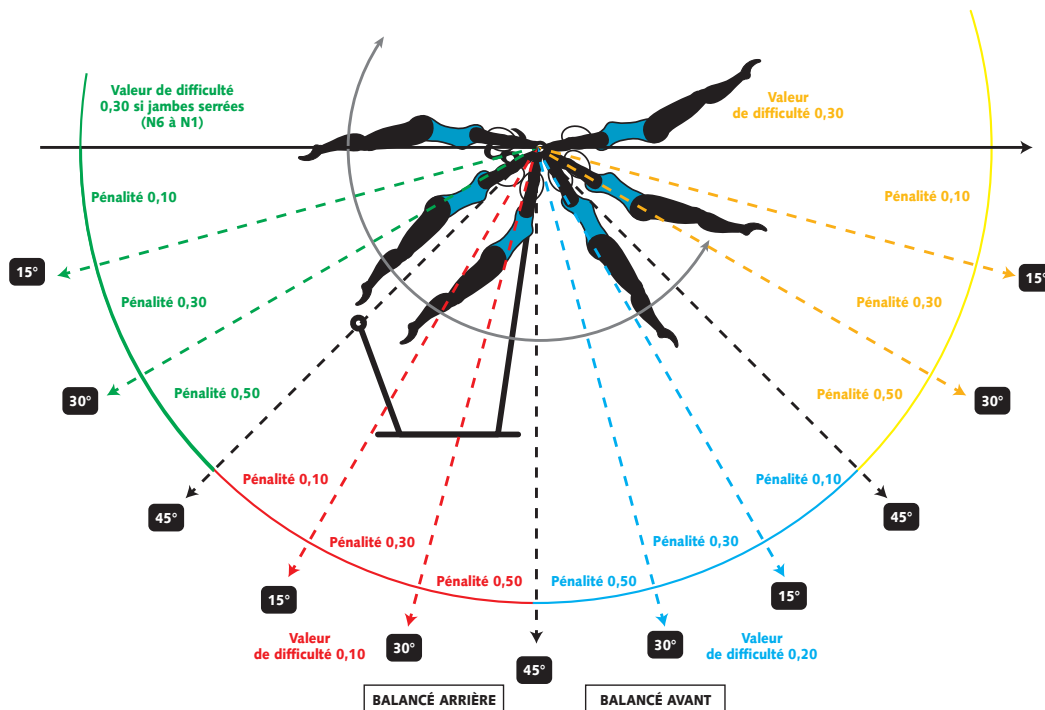
Les 2 genoux à l'horizontale	pas de pénalisation
Genoux 1° à 29° en dessous de l'horizontale	0,1
Genoux 30° à 45° en dessous de l'horizontale	0,3
Genoux 46° ou + en dessous de l'horizontale	élément non reconnu

SAUTS AVEC ECART DE JAMBES DE 180°

manque 1° à 30°	0,10
manque 31° à 60°	0,30
manque 61° à 90°	0,50
manque +90°	élément non reconnu



BALANCÉS AUX BARRES ASYMÉTRIQUES - RÈGLE DES ANGLES



RAPPEL TECHNIQUE :

La gymnastique se veut «bras tendus», «jambes tendues» et «jambes serrées». D'où les précisions d'éléments pour bras fléchis ou jambes écartées par exemple.

Pour tous les éléments présentés, reconnus ou non en difficulté, toutes les fautes de tenue sont pénalisables.

En cas de chute sur agrès reprendre le jugement quand la gym a repris sa place, au premier élément.

Les déductions pour fautes de tenues du corps, des bras, des jambes doivent être ajoutées aux pénalisations mentionnées ci-dessus.

Est considéré comme élément gymnique tout élément des sauts, pirouettes ou maintiens en appui pédestre.

Aux barres asymétriques, il n'existe aucun élément gymnique.

FAUTES DEDUCTIONS		0.10	0.30	0.50	
Bras fléchis	Chaque fois	X	X	X	
Jambes fléchies	Chaque fois	X	X	X	
Jambes écartées	Chaque fois	Inf. largeur des épaules	Sup. largeur des épaules		
Genoux écartés	Chaque fois	Inf. largeur des épaules	Sup. largeur des épaules		
Jambes croisées	Chaque fois	X			
Pointes de pieds non tendues (déduction max sur le mouvement : 0,4)	Chaque fois	X			
Hauteur insuffisante dans les sauts gymniques ou les éléments acrobatiques avec envol	Chaque fois	X	X		
Manque de variété dans le choix des éléments	Chaque fois	X	X		
Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	Chaque fois	X	X	X	
Déviations par rapport à la ligne d'élan	Chaque fois	X	X		
Pieds écartés à la réception supérieur à largeur bassin	Chaque fois	X			
Déséquilibre	Chaque fois	X	X	X	
Sursaut ou rebond (déduction max par réception : 0,4)	Chaque fois	X	X		
Pas supplémentaires (déduction max par réception : 0,4)	Chaque fois	X	X		
Réception accroupie	Chaque fois			X	
Réception non terminée sur les pieds ou engin					Dif non reconnue
Touche du tapis ou l'agrès	Chaque fois	X	X	X	
Appui sur le tapis ou l'agrès				X	
Exercice sans sortie (ou sans tentative d'une sortie du niveau)				X	
Chute	Chaque fois			X	
Élan supplémentaire lors de l'entrée (au 3 ^{ème} si ni touche du tremplin, ni touche de l'agrès aux 2 premiers)				X	
Sur tapis obligatoire retiré ou mal placé				X	
Pénalisation pour élément de niveau supérieur (à partir du 2 ^{ème} élément)				X	
FAUTES DE COMPORTEMENT (déduction par les juges)					
Entraîneur :					
Tenue de l'entraîneur ou du gymnaste incorrecte en geste ou en parole				X	
Touche pendant l'exercice ou la sortie				X	
Aide pendant l'exercice ou la sortie					1pt et NR
Accompagnement gestuel sans touche (sol, saut, poutre, arçons)				X	
Aide et touche à la réception				X	
Touche de l'engin par l'entraîneur	Chaque fois		X		
Signes, appels et conseil verbaux de l'entraîneur à son gymnaste	Chaque fois		X		
Présence de l'entraîneur près de l'agrès non autorisé (voir page 4)	Chaque fois		X		
Nombre d'entraîneurs non conforme (pas de changement autorisé en cours de compétition)	Chaque fois			X	
Tenue ou comportement de l'entraîneur non conforme au règlement					Accès au plateau refusé
Gymnaste					
Tremplin ou tapis ou tout autre objet non autorisé	Chaque fois			X	
Échauffement non autorisé	Chaque fois		X		
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux, bas de contention, ceinture lombaire, etc.)	Chaque fois		X par agrès		
Tenue de gymnastique non uniforme pour l'équipe	Chaque fois		X		
Retirer sa tenue de compétition (léotard ou justaucorps) sur le plateau (après un 1 ^{er} avertissement)	Chaque fois			X	
Sur l'agrès, se recoiffer ou remettre sa tenue en place	Chaque fois	X			
Mouvement débuté, sans le signal des juges					1 pt et recommencer

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS FEMININS					
DÉDUCTIONS		0.10	0.30	0.50	
Pénalité pour double touche lors des séries/liasons				X	ES validée
Répétition d'un même élément plus de 2 fois		Chaque fois à partir du 3 ^{ème}			1 point
Manque d'écart (180°) : souplesse arrière, souplesse avant, tic-tac		X	X		
BARRES ASYMÉTRIQUES					
Amplitude des élans ou balancés		Chaque fois	X	X	
Élan intermédiaire		Chaque fois		X	
Arrêt entre les éléments		Chaque fois	X		
Cadence et rythme insuffisants		X	X		
A partir de N4 : plus de 1 tour d'appui arrière et/ou avant (pas du niveau)		Chaque fois		X	
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute		Chaque fois		X	
Manque d'amplitude (éléments autre que les balancés)		Chaque fois	X	X	
Reprise d'élan		Chaque fois		X	
Replacer ses mains pendant l'enchaînement (déduction max sur le mouvement : 0,4)		Chaque fois	X		
Répétition d'un même élément à la suite (sauf famille des balancés)		Chaque fois	X		
POUTRE					
Appui d'une jambe sur le côté de la poutre		Chaque fois	X		
Arrêt entre les éléments		Chaque fois	X		
Pause de concentration de plus de 2 secondes		Chaque fois	X		
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute		Chaque fois		X	
Nombre de longueurs insuffisant (au moins 2 à partir du niveau 7)			X		
Déplacement pieds à plat (déduction max sur le mouvement : 0,4)		Chaque fois	X		
Pénalités pour présentation artistique :					
Position et/ou déplacement dans 1 seul sens			X		
Absence de passage proche de la poutre (une partie du justaucorps est en contact avec la poutre)			X		
Manque de variété dans la chorégraphie			X		
Manque de cadence et rythme			X		
Pénalité pour dépassement du temps		jusque 5 sec	X	plus de 5 sec	
SOL FEMININ					
Exercice non terminé avec la musique			X		
Musique manquante ou avec chant					1 point
Sortie de praticable		Chaque fois	X		
Arrêt entre les éléments		Chaque fois	X		
Pause de concentration de plus de 2 secondes		Chaque fois	X		
Déplacement pieds à plat (déduction max sur le mouvement : 0,4)		Chaque fois	X		
Pénalités pour présentation artistique :					
Manque de relation musique-mouvement			X		
Absence de passage au sol (une partie du justaucorps est en contact avec le sol)			X		
Manque de variété dans la chorégraphie			X		
Manque de cadence et rythme			X		
Pénalité pour dépassement du temps		jusque 5 sec	X	plus de 5 sec	

Conception-illustrations www.acrostatic.com

Voir ANNEXES en fin de brochure pour les pénalités des balancés et du grand écart

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS MASCULINS					
DÉDUCTIONS		0.10	0.30	0.50	
GENERALITES					
Manque d'amplitude dans les balancés comptabilisés	Chaque fois	de 1° à 15°	de 16° à 30°	de 31° à 45°	au-delà de 45° = NR
Balancé intermédiaire (balancé répété, balancé hors niveau ou balancé sous les 45° bas)	Chaque fois				0,20
Arrêt		X	X		
Pour les éléments de maintiens : 2 sec (pas de pénalité)			entre 1 et 2 sec		1 sec ou moins (NR)
Répétition d'un même élément plus de 2 fois de suite (ex : flip, flip, flip)	chaque fois à partir du 3 ^{ème}		X		
SOL					
Enchaînement en musique					Enchaînement nul
Sortie de praticable	Chaque fois	X			
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X			
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X			
Non utilisation de l'ensemble de la surface (d'après règles p11)			X		
Présentation artistique insuffisante (cadence et rythme insuffisants / déplacements non artistique / port de tête et de bras / etc.)					Jusqu'à 0,50
Dernier élément non conforme en famille (avant ou arrière)			X		
ARÇONS					
Départ sur un pied ou décalé par rapport à la station normale		X	X		
Manque d'amplitude (élans de jambes, cercle)	Chaque fois	X	X	X	
A partir de N3 prise d'élan cercle en appui cavalier	Chaque fois			X	
ATR avec un engagement de force visible		X	X	X	
Contre élan	Chaque fois		X		
Déviations dans les cercles transversaux (avec ou sans déplacement)		de 15° à 30°	de 30° à 45°		au-delà de 45° = NR
ANNEAUX					
Touche les câbles avec les pieds ou le corps	Chaque fois	X	X		
Balancement des câbles pendant les maintiens (déduction maxi sur le mouvement : 0,5)	Chaque fois	X	X	X	
BARRES PARALLÈLES					
A partir de N4, le siège écarté est considéré comme une chute					0,50 et NR
BARRE FIXE					
Corps désaxé par rapport au plan du mouvement :					
• moins de 15°	Chaque fois	X			
• plus de 15°	Chaque fois		X		
Reprises d'élan successives à l'appui abdominal, selon l'ampleur	Chaque fois	X	X		
Manque d'amplitude dans les lâchers		X	X	X	
Reprise alternée des mains lors des lâchers (décalage autorisé lors de rotations longitudinales)		X	X	X	

Conception - Illustrations : www.acrostatice.com

SAUT - GENERALITES

- Le saut est un agrès commun aux filles et aux garçons.
Les notes de départ ainsi que le tableau spécifique y sont identiques.
- Un(e) gymnaste ne pourra pas avoir une note de départ au saut supérieure à celle des agrès de son niveau (voir page 5). Néanmoins, l'ensemble des sauts proposés restent à disposition des gymnastes.
- Afin de faciliter l'organisation, les sauts plats dos seront interdits en finale nationale.
- Possibilité de prendre 1 double tremplin ou un tremplin-trampoline :
 - avec une note de départ « trampoline » pour les 13 ans et plus.
 - avec une note de départ « tremplin » pour les 7-12 ans.
- Pour les sauts avec rondade sur tremplin, le double tremplin est interdit.
- Tremplin autorisé devant le mini-trampoline pour les 7-8 ans uniquement.
- Seuls les sauts en Tsukahara peuvent avoir une pose de mains alternative.
- Pour les sauts avec salto et rotation longitudinale, celle-ci peut être réalisée n'importe quand (ex : lune salto avant demi = lune demi salto arrière).
- Pour les sauts avec salto non répertoriés, l'ajout de toute demi vrille augmente de 0,3 la note de départ

**Il est souhaitable, pour les sauts supérieurs à la lune, de mettre la table de saut au moins à 1,20m
La sécurité du gymnaste doit rester la priorité de l'entraîneur !**

SAUTS PROPOSÉS - SEULS LES TEXTES FONT FOI

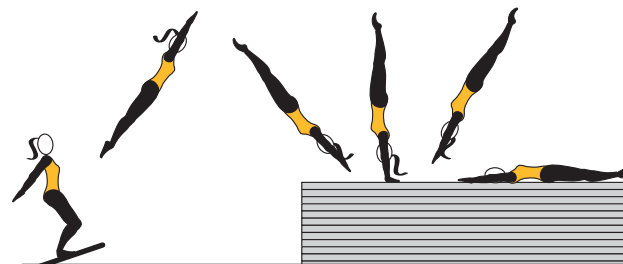
Saut par impulsion saut droit puis fente ATR plat dos (sans envol)



Réception du saut droit :

- autre que sur les pieds = saut nul
- en flexion = 0,1 / 0,3 / 0,5
- avec petits pas = 0,1 chacun
- avec chute = saut nul

Lune tombée plat dos



Lune arrivée debout



CES SAUTS SONT RÉSERVÉS :

- aux féminines N8, N7 et N6
- aux masculins N6 et N5
- à toutes les catégories à filière jeunes (voir pages 6 et 7)

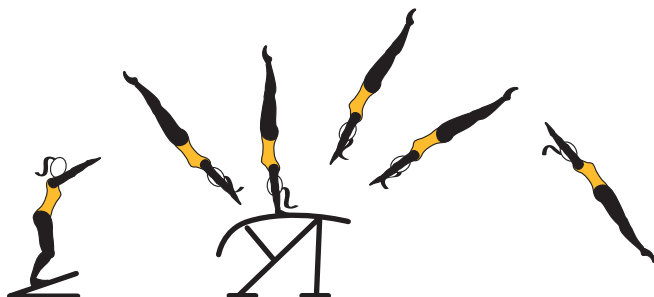
SAUT	NOTE DE DÉPART	
	Appel trampoline	Appel tremplin
Saut par impulsion saut droit puis fente ATR plat dos (sans envol)		9,5
Lune plat dos (1m)	9,5	10,5
Lune	10,5	11,5

RAPPEL : Un(e) gymnaste ne pourra pas avoir une note de départ au saut supérieure à celle des agrès de son niveau (voir page 5).

Ces sauts seront interdits en finale nationale.

SAUTS PROPOSÉS - SEULS LES TEXTES FONT FOI

Lune arrivée debout

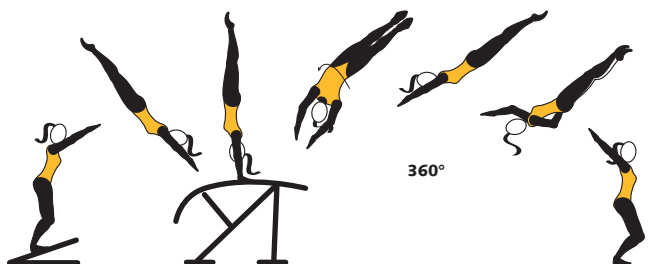


Yamashita - Lune carpée



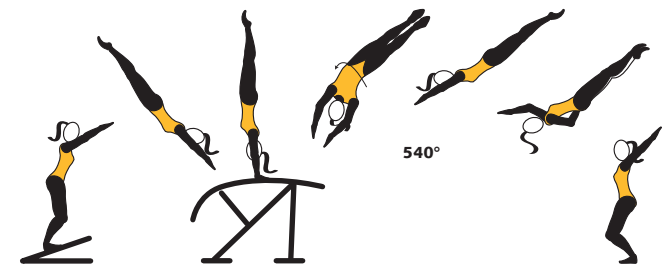
Lune vrille

Lune avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol

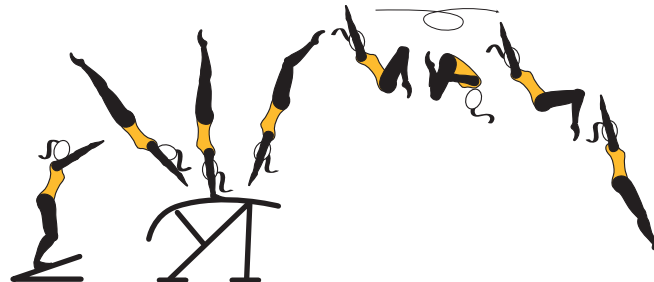


Lune vrille et demi.

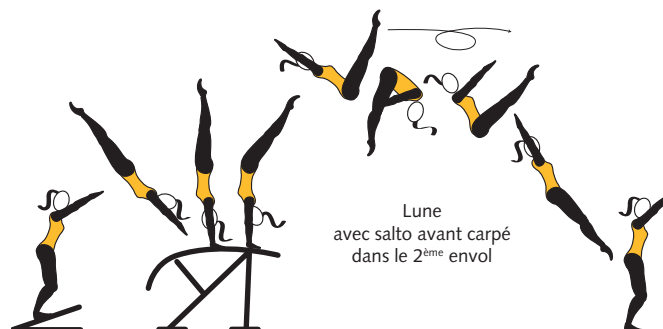
Lune avec rotation longitudinale de 540° dans le 2^{ème} envol



Lune avec salto avant groupé dans le 2^{ème} envol



Lune avec salto avant carpé dans le 2^{ème} envol



Lune avec salto avant tendu



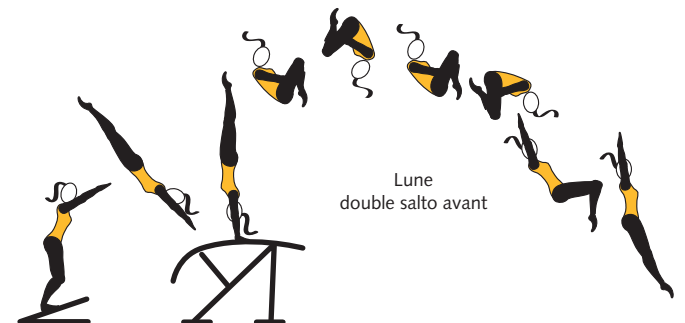
Lune avec salto avant et rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol



Lune avec salto avant tendu avec demi tour



Lune double salto avant

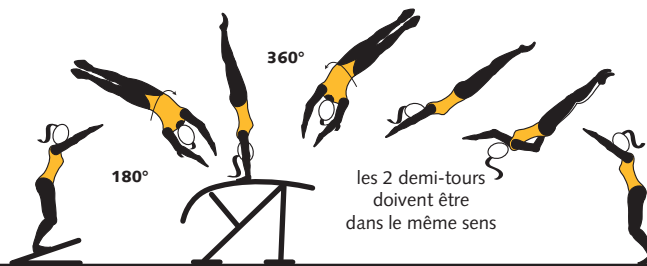


SAUTS PROPOSÉS - SEULS LES TEXTES FONT FOI

Pétrick. Rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol :



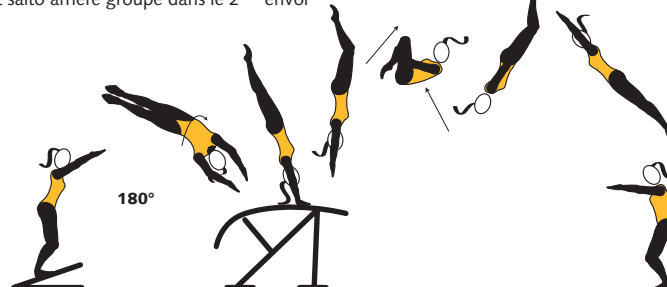
Pétrick vrille (rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol :



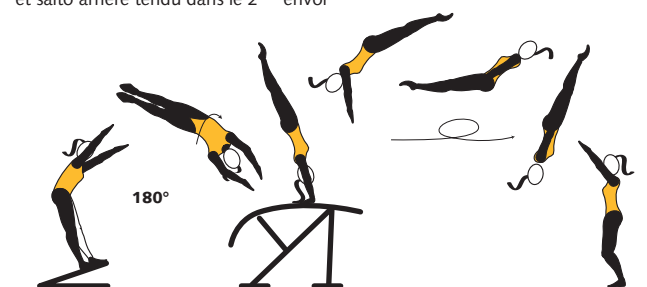
RAPPEL

Pour les sauts avec rondade sur tremplin, le double tremplin est interdit.

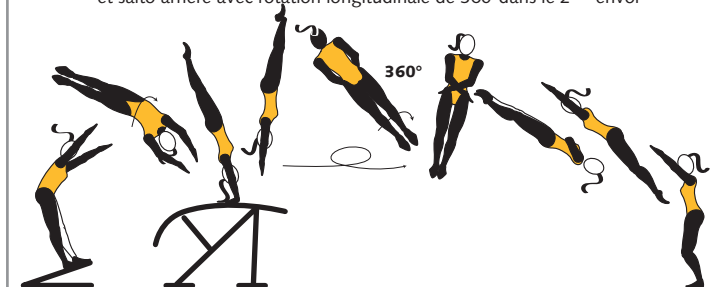
Tsukahara groupé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et salto arrière groupé dans le 2^{ème} envol



Tsukahara tendu. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et salto arrière tendu dans le 2^{ème} envol



Tsukahara vrillé ou Kasamatsu. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et salto arrière avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol



Yurchenko groupé Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière dans le 2^{ème} envol



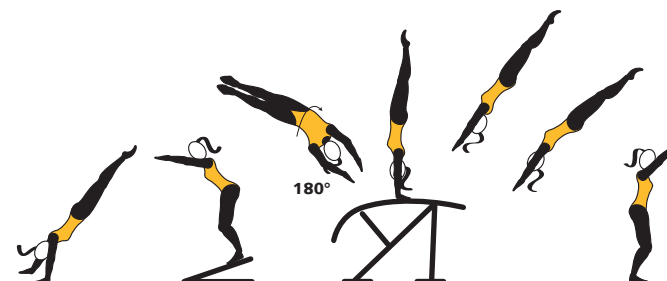
Yurchenko tendu. Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière tendu dans le 2^{ème} envol



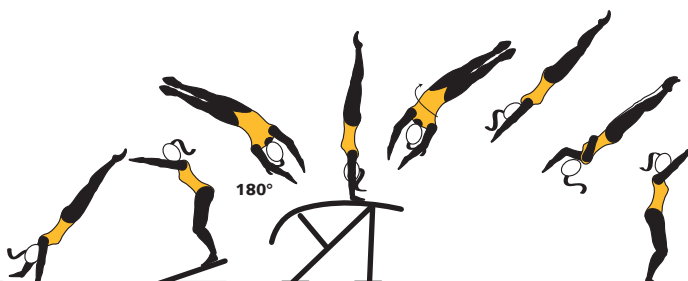
Yurchenko avec une vrille. Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol



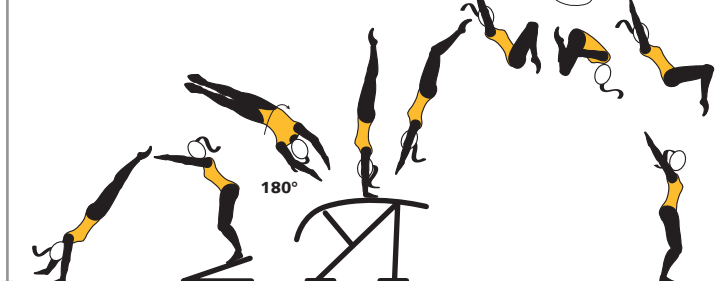
Rondade tremplin 1/2 tour et lune



Rondade tremplin 1/2 tour et vrille dans le 2^{ème} envol



Rondade tremplin 1/2 tour et salto avant dans le 2^{ème} envol



SAUT	NOTE DE DÉPART	
	Appel trampoline	Appel tremplin
Lune	10,5	11,5
Yamashita	10,7	11,7
Lune vrille	11,5	12,5
Lune vrille et demi	11,8	12,8
Lune salto avant groupé	12,5	13,5
Lune salto avant groupé avec demi-vrille	12,8	13,8
Lune salto avant carpé	12,7	13,7
Lune salto avant carpé avec demi-vrille	13,0	14,0
Lune salto avant tendu	13,0	14,0
Lune salto avant tendu avec demi-vrille	13,3	14,3
Lune double salto avant	14,5	15,5
Petrick	10,8	11,8
Petrick vrille	11,1	12,1
Tsukahara groupé	12,0	13,0
Tsukahara groupé avec demi-vrille	12,3	13,3
Tsukahara carpé	12,2	13,2
Tsukahara tendu	12,5	13,5
Tsukahara tendu avec demi-vrille	12,8	13,8
Tsukahara avec vrille	13,5	14,5
Tsukahara avec vrille et demi	13,8	14,8
Tsukahara avec double vrille	14,5	15,5
Appel tremplin-trampoline		
Yurchenko groupé	13,0	14,0
Yurchenko carpé	13,2	14,2
Yurchenko tendu	13,5	14,5
Yurchenko tendu avec vrille	14,5	15,5
Rondade demi lune	11,8	12,8
Rondade demi lune vrille	12,8	13,8
Rondade demi lune salto avant groupé	13,8	14,8

DEDUCTIONS	0.10	0.20	0.30	0.50	plus
1^{er} envol					
Jambes écartées	X	X	X	-	-
Jambes fléchies	X	X	X	-	-
Rotation commencée trop tôt pour les sauts avec 1/2 tour dans le 1 ^{er} envol					Saut nul
Phase d'appui					
Corps cambré	X	X	X	X	-
Déviations de la pose des mains par rapport à la ligne d'élan	X	X	-	-	-
Epaules en avant	X	X	X	-	-
Corps cassé (angle jambes tronc à 45°)	X	X	X	X	-
Bras fléchis	X	X	X	X	-
Rotation prescrite autour de l'axe longitudinale commencée trop tôt	-	-	-	-	Saut nul
Plus de 1 appui des 2 mains ou appui d'un seul bras, de la tête ou d'une autre partie du corps	-	-	-	-	Saut nul
Appui prolongé ou glissade	-	-	X	X	
2^{ème} envol					
Amplitude (hauteur et longueur)	-	-	-	-	jusqu'à 0,80
Position du corps groupée, carpée ou tendue insuffisante	X	X	X	-	-
Jambes écartées	pour chaque	X	X	-	
Jambes croisées	pour chaque	X	X	-	
Jambes fléchies	pour chaque	X	X	-	
Réception					
Sur ou sous rotation longitudinale à la réception	X	-	X	-	Cf schéma rotation
Déviations par rapport à la ligne d'élan (zone de 1 mètre en largeur dans l'axe de la table)					
• 1 pied hors de la zone	X	-	-	-	-
• les 2 pieds en dehors de la zone	-	X	-	-	-
• 1 ou 2 pieds hors du tapis	-	-	X	-	-
Pieds écartés à la réception supérieure à la largeur des épaules	-	X	-	-	-
Mouvements pour maintenir l'équilibre					
• sursaut	X	X	-	-	-
• Mouvement supplémentaire des bras ou du buste	X	-	-	-	-
• Pas supplémentaires (par pas avec un maxi de 4 pas)	X	X	-	-	-
• Réception accroupie	-	-	X	-	-
• Chutes	-	-	-	X	-
Réception pour le plat dos en 2 ou plusieurs temps	-	-	X	X	-
Fautes générales					
Dynamisme insuffisant	X	X	X	X	-
Tremplin supplémentaire non autorisé,	-	-	-	-	Saut nul
Franchissement en roulade / Aide ou touche pendant le saut / Saut non reconnu	-	-	-	-	Saut nul
Sur tapis obligatoire retiré ou mal placé				X	
Saut réalisé sans le signal des juges					1 pt et recommencer

2020
OCTOBRE

Programme
de gymnastique
artistique

féminine

wfolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	0,9
Exécution	6
Exigences spécifiques	4
TOTAL	10,9

DIFFICULTÉ 0,9 point maximum

Eléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,3 comptabilisé à 0,2 dans le contrat difficulté

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 1,0

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 élément de la famille des «balancés» II • 1 élément min. BI et 1 élément min. BS III • 1 élément de la famille des «élans» IV • 1 entrée et/ou sortie	I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 demi tour III • 2 sauts différents min. IV • 1 entrée et/ou sortie à 0,1 mini	I • 1 PG de 2 sauts différents II • 1 SA de 2 éléments minimum III • 1 SA de 2 éléments pris dans 2 familles différentes IV • 1 élément à 0,2

PG : passage gymnique - SA : série acrobatique

PRECISIONS

BARRES

- Si elle est prévue par l'organisateur, possibilité d'utiliser une barre éducative, en filière jeune uniquement, et seulement sur les phases départementales et régionales.
Attention : Pour les barres éducatives, BS réglable et BI aux normes. La BI peut être réglée librement seulement pour les N8 7-8 ans et N8 7-10 ans
- La prise d'élan peut être isolée.

POUTRE

- L'élément n° 152 (roue) aura pour valeur 0,2

SOL



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	1,2
Exécution	6
Exigences spécifiques	4
TOTAL	11,2

DIFFICULTÉ 1,2 point maximum

Eléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,3 comptabilisé à 0,2 dans le contrat difficulté

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 1,0

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 élément mini de la famille des «balancés» II • 1 élément mini de la famille des «rotations» III • 1 élément mini de la famille des «élans» OU 1 élément de la famille «venir à l'appui» IV • une sortie à 0,2 et/ou une entrée à 0,2	I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 demi tour sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,2min. IV • 1 sortie à 0,2	I • 1 PG de 2 sauts différents dont au moins un à 0,2 min. II • 1 SA de 3 éléments minimum III • 1 SA de 2 éléments : 1 pris dans les renversements et l'autre à 0,2 IV • 1 élément acro à 0,2

PG : passage gymnique - SA : série acrobatique

PRECISIONS

BARRES

POUTRE

- L'élément n° 152 (roue) aura pour valeur 0,2

SOL



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	1,6
Exécution	6
Exigences spécifiques	4+0,5 (BONUS)
TOTAL	12,1

DIFFICULTÉ 1,6 point maximum

Eléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,4 comptabilisé à 0,3 dans le contrat difficulté

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 élément de la famille des «balancés» (à 0,3) II • 1 élément de la famille des «rotations» ou des «élans» III • 1 changement de barres minimum IV • 1 entrée (0,2 min.) et 1 sortie (0,2 min)	I • 1 élément acro à 0,3 II • 1 demi tour mini sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,3 min. IV • 1 sortie à 0,2 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont au moins un à 0,3 min. II • 1 SA de 3 éléments sans envol dont 1 élément à 0,2 min. III • 1 SA de 2 éléments avec envol (les 2 sont avec envol) IV • 1 élément à 0,3
BONUS : si IV est validée par une sortie à 0,3	BONUS : si I est validée par un élément de la famille des renversements	BONUS : si IV est validée par un élément acrobatique

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE. Une seule tentative sera autorisée.
PG : passage gymnique - SA : série acrobatique

PRECISIONS

BARRES

- Les éléments n°112 (balancé arrière 0,2) et n°113 (balancé avant 0,2) ne sont pas autorisés
- Un changement de barres est réalisé si entre 2 éléments codifiés du niveau demandé les mains changent de barres.

POUTRE

SOL



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2
Exécution	6
Exigences spécifiques	4+0,5 (BONUS)
TOTAL	12,5

DIFFICULTÉ 2 points maximum

Eléments différents choisis en 0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,5 comptabilisé à 0,4 dans le contrat difficulté

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 bascule ou 1 oscillation II • 1 élément de la famille des balancers (à 0,3 min.) III • 1 changement de barres min. IV • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 élément de la famille des renversements à 0,3 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,3 min. IV • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0.3 min.) II • 1 LA en avant III • 1 LA dont un élément en arrière IV • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe
BONUS : si I est validée par une bascule	BONUS : si un élément acro à 0,3 min. en plus de l'ES I	BONUS : si un salto appel 2 pieds dans le mouvement

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE. Une seule tentative sera autorisée.
LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

PRECISIONS

BARRES

- Les éléments n°112 (balancé arrière 0,2) et n°113 (balancé avant 0,2) ne sont pas autorisés
- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) ne sera pas pénalisé comme élan intermédiaire.
- Un changement de barres est réalisé si entre 2 éléments codifiés du niveau demandé les mains changent de barres.

POUTRE

SOL



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2,1
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	13,6

DIFFICULTÉ 2,1 point maximum

Eléments différents choisis en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,6 comptabilisé à 0,5 dans le contrat difficulté

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 élément de la famille des «balancés» II • 1 bascule III • 1 élément de la famille des élan ou des rotations IV • 1 élément à 0,4 min. V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents IV • 1 élément acrobatique V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro postérieur II • 1 LA dont un salto III • 1 LA de sens différent à l'ES II OU une diagonale avec 2 salti liés directement ou indirectement (sans course ou sursaut entre les 2) IV • 1 pirouette 540° min. sur 1 jambe V • 1 élément à 0,4 min.
BONUS : si III est validée par un élément à 0,4 min.	BONUS : si IV est validée par un élément acrobatique à 0,4 min	BONUS : si l'ES III contient au moins un salto

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE. Une seule tentative sera autorisée.

LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

PRECISIONS

BARRES

- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) sera pénalisé comme élan intermédiaire.
- L'élément n°55 (réta tour ar libre) valide l'ES de rotation.

POUTRE

SOL



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2,4
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	13,9

DIFFICULTÉ 2,4 points maximum

Eléments différents choisis en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,7 comptabilisé à 0,6 dans le contrat difficulté

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 lâcher OU un passage par l'ATR II • 1 élément minimum de la famille «venir à l'appui» III • 1 élément de la famille des élans ou des rotations IV • 1 élément à 0,4 min. V • 1 sortie	I • 1 élément de la famille des renversements II • 1 pirouette 360° mini sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,4 min. IV • 1 élément acrobatique à 0,5 min. V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0.4 min.) II • 1 LA avec un salto. III • une LA avec un salto à 0,4 min, de sens différent à ES II OU un salto à 0,5 OU une diagonale avec 2 salti (dont un à 0,4 min) liés directement ou indirectement (sans course ou sursaut entre les 2) IV • 1 rotation longitudinale de 360° min. gymnique ou acrobatique à 0,4 min V • 1 élément à 0,4 min
BONUS : si IV est validée par un élément à 0,5 min.	BONUS : si IV est validée par un élément de sens différent du renversement de l'ES I	BONUS : si V est validée par un salto.

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE. Une seule tentative sera autorisée.

LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

PRECISIONS

BARRES

- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) sera pénalisé comme élan intermédiaire.
- Les éléments suivants ne sont pas comptabilisés en difficulté : 16 (oscillation 2 jambes), 17 (bascule 1 jambe), 45 (bascule 1 jambe) et 47 (siège oscillation 2 jambes)
- Les éléments n°55 (réta tour ar libre) et 59 (reta passe fil) valident l'ES de rotation.
- Les entrées numéros 22 (franchissement écart), 23 (bascule couper) et 27 (poisson) peuvent valider l'exigence du lâcher.
- Lâchers : les sorties ne peuvent pas répondre à cette exigence

POUTRE

- L'entrée numéro 22 (roue) peut valider l'exigence spécifique «élément acrobatique».

SOL



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2,8
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	14,3

DIFFICULTÉ 2,8 points maximum

Éléments différents choisis en 0,3 et plus

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 lâcher à 0,5 min. ou 1 grand tour II • 1 élément minimum de la famille «venir à l'appui» III • 1 élément avec passage par l'ATR IV • 1 élément à 0,5 min. V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,5 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 1 LA dont 1 élément à 0,5 min. (avec ou sans envol) IV • 1 élément acrobatique à 0,4 min. V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0,5 min.) II • 1 LA dont 1 salto à 0,5 min. III • 1 salto à 0,6 min. OU 1 LA de 2 salti OU 1 diagonale avec 1 salto lié à 1 LA avec salto (pas de sursaut intermédiaire) ou inversement IV • 1 élément acrobatique à 0,4 min. V • 1 élément à 0,5 min.
BONUS : si I est validée par un grand tour	BONUS : s'il y a un salto dans le mouvement	BONUS : si IV est validée par un salto à 0,5 min.

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE. Une seule tentative sera autorisée.

LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

PRECISIONS

BARRES

- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) sera pénalisé comme élan intermédiaire.
- Les éléments suivants ne sont pas comptabilisés en difficulté : 16, 17, 45 et 47
- L'entrée numéro 27 (poisson) peut valider l'exigence du lâcher.
- Lâchers : les sorties ne peuvent pas répondre à cette exigence

POUTRE

- Les entrées numéros 22 (roue) et 26 (rondade flip), peuvent valider l'exigence spécifique «élément acrobatique».

SOL

- Les éléments acrobatiques peuvent être répétés dans les exigences, mais ne seront comptabilisés qu'une seule fois dans le contrat de difficulté.



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	3,5
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	15

DIFFICULTÉ 3,5 points maximum

Eléments différents choisis en 0,3 et plus

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 lâcher 0,5 min. II • 2 éléments minimum de la famille «venir à l'appui» III • 1 élément avec passage à l'ATR IV • 1 grand tour V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,5 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 1 LA dont 1 élément avec envol IV • 1 salto sur la poutre V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0,5 min.) II • 1 LA dont 1 salto à 0,5 min. III • 1 salto à 0,6 min. OU 1 LA de 2 salti OU 1 diago avec 1 salto lié à 1 LA avec salto ou inversion (pas de sursaut intermédiaire) IV • 1 salto à 0,6 min. V • 1 élément à 0,6 min.
BONUS : s'il y a un élément à 0,6 min. dans le mouvement	BONUS : si 1 salto (réception poutre) en plus de l'ES IV dans le mouvement OU si III est validée par une LA de 2 éléments avec envol	BONUS : si un élément à 0,7 dans le mouvement

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE. Une seule tentative sera autorisée.

LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

PRECISIONS

BARRES

- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) sera pénalisé comme élan intermédiaire.
- Les éléments suivants ne sont pas comptabilisés en difficulté : 16, 17, 45 et 47
- L'entrée numéro 27 (poisson) peut valider l'exigence du lâcher.
- Lâchers : les sorties ne peuvent pas répondre à cette exigence

POUTRE

SOL

- Les éléments acrobatiques peuvent être répétés dans les exigences, mais ne seront comptabilisés qu'une seule fois dans le contrat de difficulté.



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

4 - De la station faciale, mains BI, s'établir à l'appui facial par renversement arrière (mains en pronation)

●

●

0,1

5 - Sauter à l'appui BI bras tendus

●

●

0,2

8 - Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial BI (double tremplin interdit - mains en pronation)

●

●

0,2

9 - Oscillation 1 jambe. De la station faciale, mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule

●

●

0,2

10 - Saut et tour d'appui facial en avant jambes fléchies avec pose des mains BI

●

●

0,2

6 - Saut et tour d'appui facial en avant jambes tendues avec pose des mains BI

●

●

0,2

7 - Saut et tour d'appui facial en avant jambes tendues avec pose des mains BI

●

●

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,3
II

13 - Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial BS

●
●

0,3
P

14 - Saut et tour d'appui facial en avant jambes tendues avec pose des mains BI

●
●

0,3
L

15 - Bascule faciale

●
●

0,3
↺

16 - Oscillation 2 jambes. De la station faciale, mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège dorsal par temps de bascule

●
●

0,3
↙

17 - Bascule engagée 1 jambe

●
●

0,4
L

19 - Bascule engagée 2 jambes serrées ou écartées

●
●

0,4
↗

20 - Saut à la suspension BS et bascule faciale à l'appui

●
●

0,4
↗

21 - Saut avec 1/2 tour (180°), et bascule faciale à l'appui

●
●

0,4
↗

22 - Franchissement écart. Saut écart par impulsion des mains par-dessus BI à la suspension BS

●
●

0,4
↘

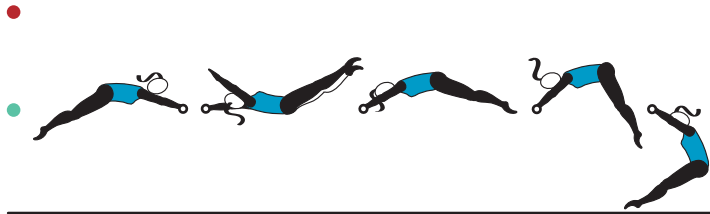
23 - Bascule couper écart à la suspension même barre

●
●

SEULS LES TEXTES FONT FOI

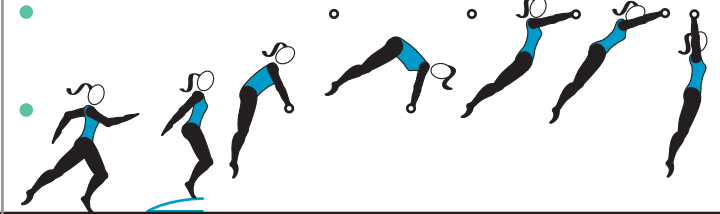
0,5

25 - Bascule 1/2 tour (180°) bascule. Mains sur BI, balancé avant, 1/2 tour (180°) et bascule



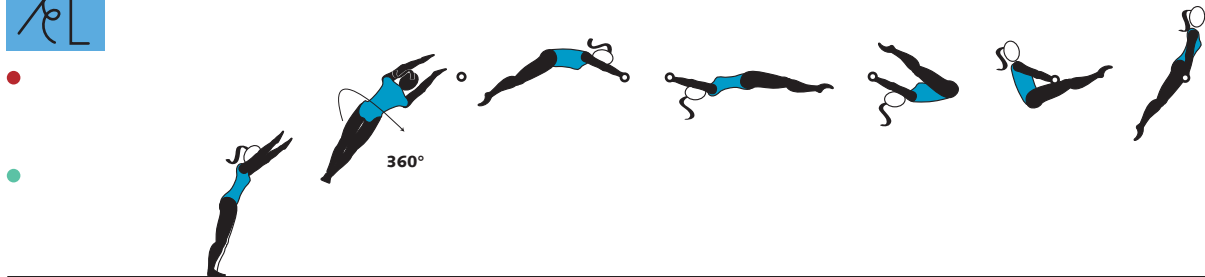
0,5

27 - Saut poisson jambes serrées par-dessus BI avec impulsions des mains à la suspensions BS



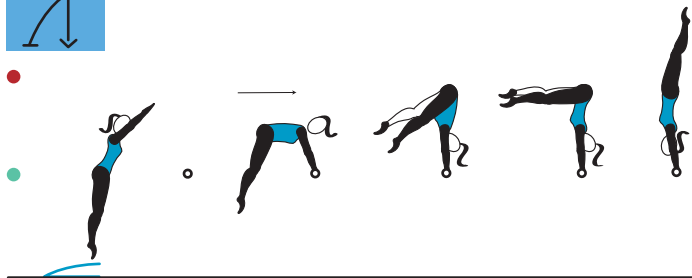
0,5

28 - Saut avec 1 tour (360°), et bascule faciale, dorsale ou écart BI




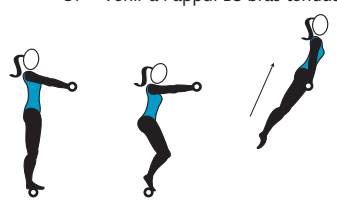
0,6


31 - Saut avec corps carpé à l'ATR BI

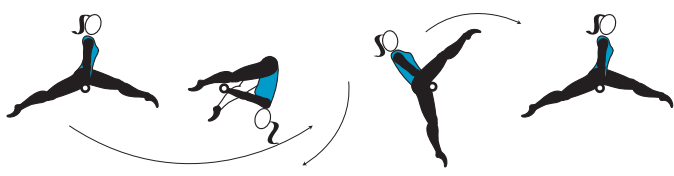



SEULS LES TEXTES FONT FOI

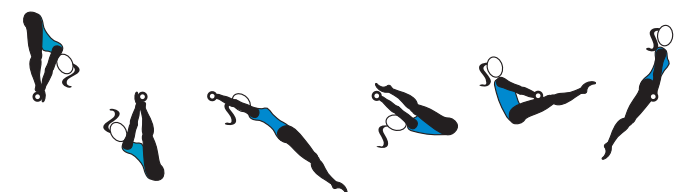
0,1

 ●
 ●
 37 - Venir à l'appui BS bras tendus




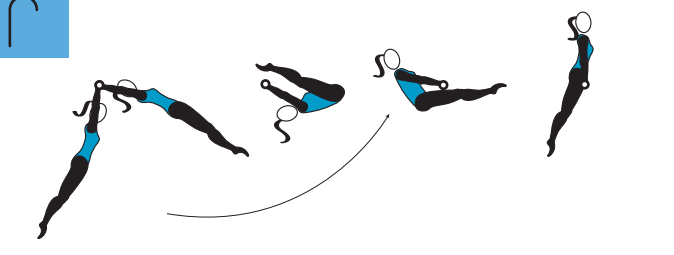
0,2

 ●
 ●
 40 - Du siège latéral, oscillation 1 jambe, revenir au siège



0,3

 ●
 ●
 43 - Pied mains sur BI, allonger devant puis bascule




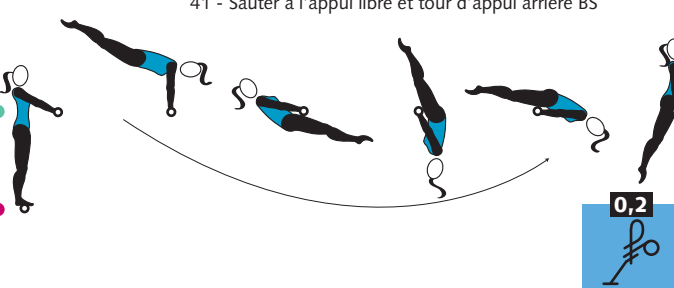
0,3

 ●
 ●
 46 - Bascule faciale BS




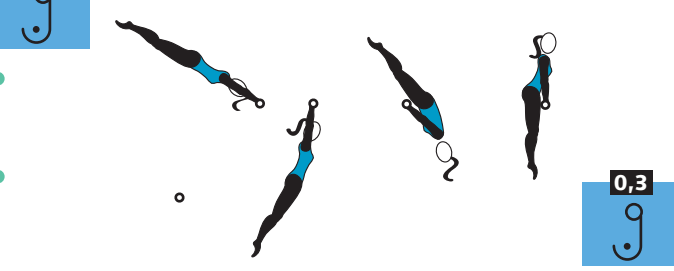
41 - Sauter à l'appui libre et tour d'appui arrière BS




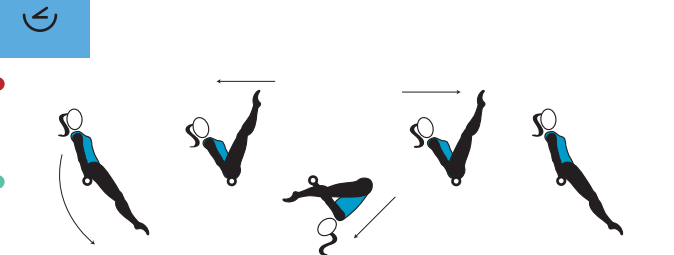
0,2

 ●
 ●
 44 - Grande culbute, balancé avant avec retour à l'appui BS




0,3

 ●
 ●
 45 - Bascule engagée 1 jambe, BS ou BI



0,3

 ●
 ●
 47 - Oscillation 2 jambes (dorsale) départ du siège




45 - Bascule engagée 1 jambe, BS ou BI

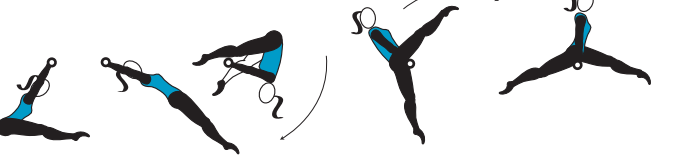



0,3


 ●
 ●
 45 - Bascule engagée 1 jambe, BS ou BI



0,3

 ●
 ●
 45 - Bascule engagée 1 jambe, BS ou BI



0,3

 ●
 ●
 45 - Bascule engagée 1 jambe, BS ou BI



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4

49 - Bascule dorsale BI ou BS

0,4

50 - De l'appui facial, repousser bascule dorsale BI

0,4

51 - Bascule faciale BI

52 - De la suspension BS, établissement à l'appui libre BS (avec ou sans tour d'appui arrière)

0,4

0,4

53 - De l'appui facial, pose de pieds puis 3/4 de tour (270°) circulaire groupé, carpé ou écarté en avant BI ou BS et bascule

54 - De l'appui facial, pose de pieds puis 3/4 de tour (270°) circulaire groupé, carpé ou écarté en avant BI ou BS et bascule

55 - De la suspension BS, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre

0,5

56 - Bascule de l'appui à l'appui (bascule fixe)

0,5

0,5

57 - Mains sur BI, balancé avant, demi tour (180°) et bascule

0,6

58 - De la suspension BS, établissement à l'ATR

0,7

59 - De la suspension BS, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre à l'ATR

60 - De la suspension BS, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre à l'ATR

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

61 - Prise d'élan corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre

0,1

62 - De l'appui facial BI ou BS, passage d'1 jambe latéralement par coupé pour arriver au siège latéral écarté

0,1

63 - Du siège dorsal BI ou BS, 1/2 tour (180°) à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui

0,1

64 - Du siège latéral écarté BI ou BS, dégager la jambe par-dessus la barre pour arriver à l'appui facial (avec ou sans changement de face)

0,1

65 - Départ de l'appui facial BS s'abaisser entre les barres à la suspension

0,2

67 - Prise d'élan corps aligné à l'horizontale de la barre

0,2

68 - De l'appui facial, pose des pieds jambes groupées

0,2

69 - De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe fléchie puis tendue pour arriver au siège

0,3

70 - Prise d'élan corps aligné au dessus de l'horizontale de la barre

0,3

71 - De l'appui facial, pose des pieds jambes tendues ou écartées

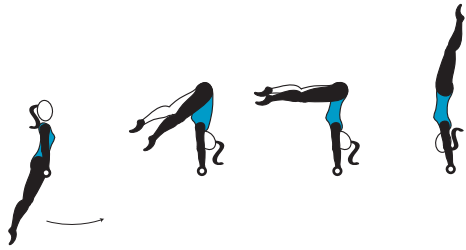
0,3

72 - De l'appui facial BI ou BS, engager 2 jambes fléchies puis tendues pour arriver au siège

Conception-illustrations www.acrositche.com

0,4

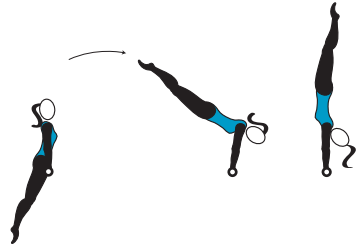
-
-



73 - Elan en arrière à l'ATR avec jambes écartées (corps carpé)

0,5

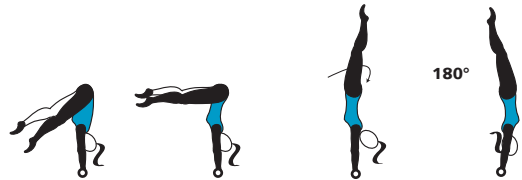
-
-



76 - Elan en arrière à l'ATR avec jambes serrées (corps tendu)

0,6

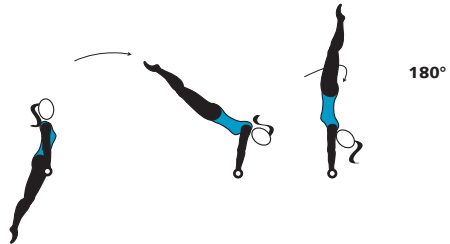
-
-



79 - Elan en arrière à l'ATR avec jambes écartées (corps carpé) avec demi tour

0,7

-
-



82 - Elan en arrière à l'ATR et 1/2 tour (180°) minimum

SEULS LES TEXTES FONT FOI

86 - Rotation avant contrôlée, de l'appui faciale à la BS, arrivée au siège, avec pose des pieds BI ou à la suspension

87 - 1/2 tour (180°) à la suspension

88 - De l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'arrière avec fermeture des jambes pour venir au siège BI

89 - Tour d'appui facial en avant BI ou BS à l'appui jambes fléchies

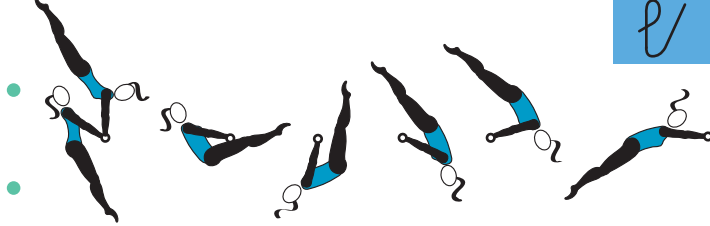
90 - Tour avant 1 jambe, du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination (rotation avant) retour au siège écarté

91 - Tour d'appui facial en arrière BI ou BS à l'appui

94 - Tour d'appui facial en avant BI ou BS à l'appui jambes tendues

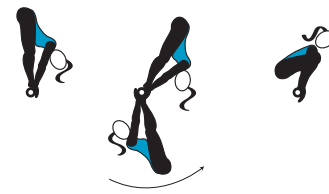
SEULS LES TEXTES FONT FOI

97 - Tour d'appui arrière libre à l'appui libre au-dessous de l'horizontale



0,4

0,4



98 - De l'ATR, ou de l'appui facial, pose des pieds puis élan circulaire carpé ou groupé en arrière BI ou BS

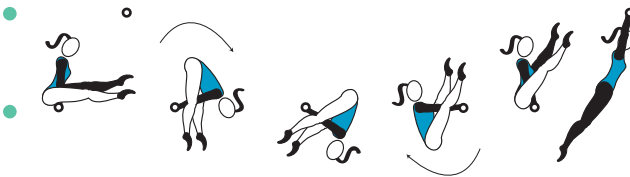
100 - Tour d'appui arrière libre à l'appui libre au-dessus de l'horizontale



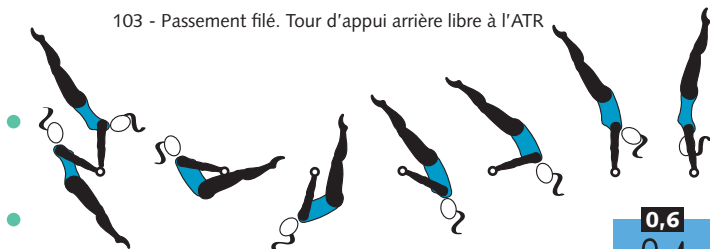
0,5

0,5

101 - Elan circulaire faciale jambes écartées en avant BI ou BS à l'appui libre

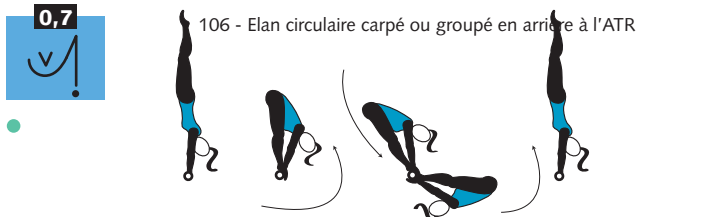


103 - Passement filé. Tour d'appui arrière libre à l'ATR

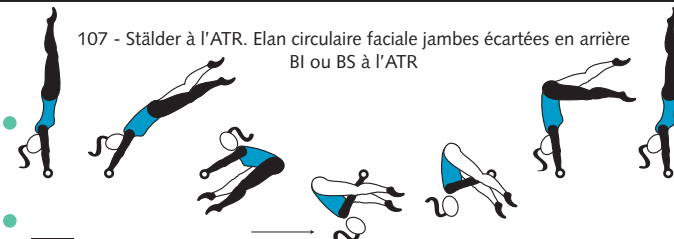


0,6

0,7



106 - Elan circulaire carpé ou groupé en arrière à l'ATR



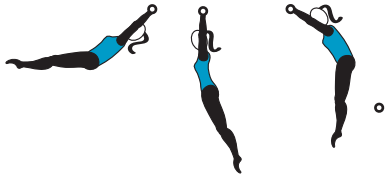
107 - Stälder à l'ATR. Elan circulaire faciale jambes écartées en arrière BI ou BS à l'ATR

0,7

SEULS LES TEXTES FONT FOI

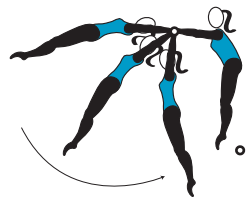
0,1

109 - Balancé arrière avec pose des pieds sur BI ou pieds serrés sous la barre



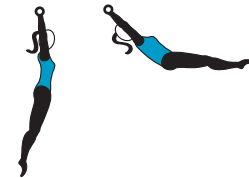
0,2

112 - Balancé arrière pieds au-dessus de la barre, jambes écartées (pas de retour sur BI) - (N8 et N7 uniquement)

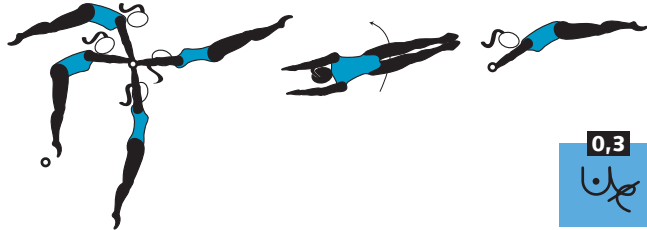


0,2

113 - Balancé avant en-dessous de 45° (N8 et N7 uniquement)

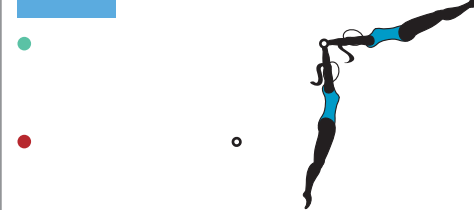


115 - Départ libre BS, balancé avant demi tour (corps au-dessus de 45°)



0,3

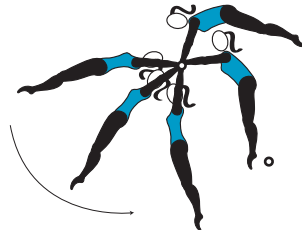
117 - Balancé avant à l'horizontale



0,3

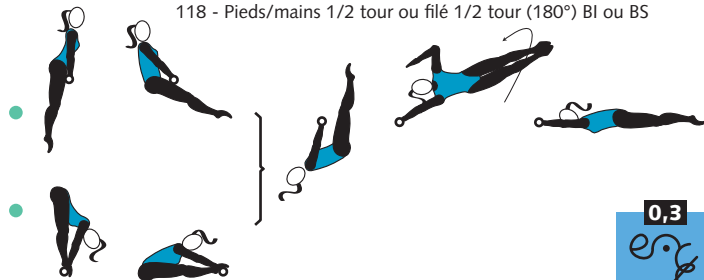


116 - Balancé arrière pieds au-dessus de la barre, jambes serrées, ou Balancer arrière pieds au-dessus de la barre, jambes écartées, puis resserrées au-dessus de la barre (pas de retour sur BI)

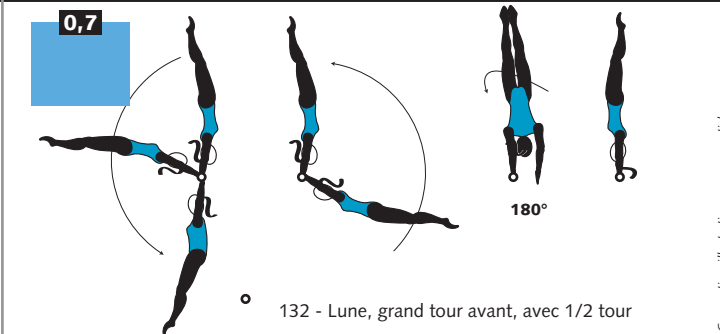
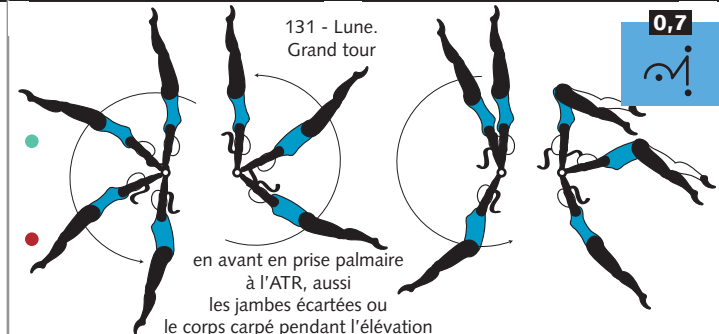
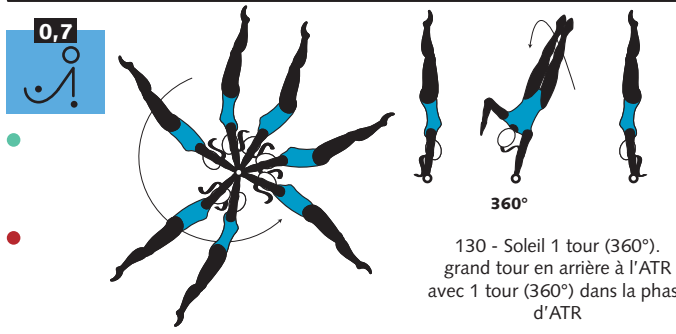
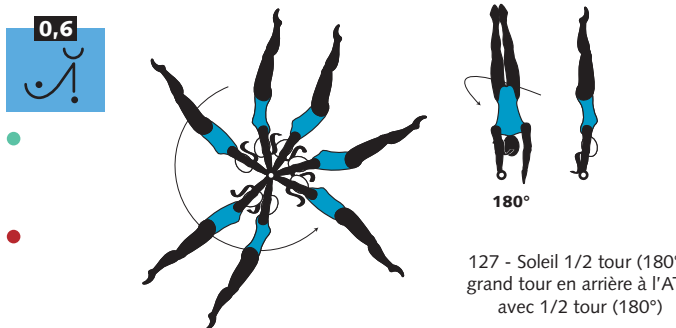
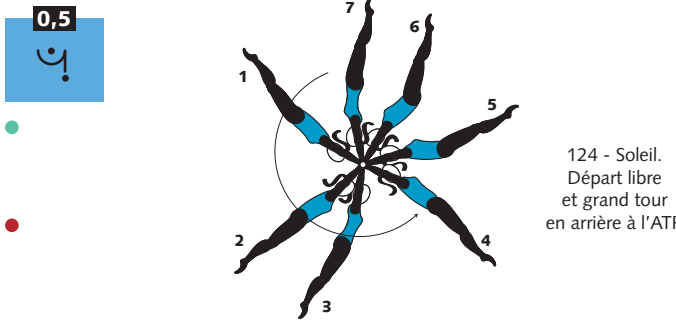


0,3

118 - Pieds/mains 1/2 tour ou filé 1/2 tour (180°) BI ou BS



121 - Départ de l'appui facial BS et/ou de l'appui libre, élan des jambes et filer en avant



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4

133 - Bascule couper écart BI

0,5

136 - Retrait. De la suspension passer écarté avec envol en arrière par-dessus BI à la suspension BI

0,6

139 - Retrait à l'ATR. De la suspension passer écarté avec envol en arrière par-dessus BI à l'ATR BI

0,7

142 - Shoushounova à l'ATR. Départ libre (pieds/mains, filée ou suspension), élan par dessous BS avec 1/2 tour(180°) et envol par dessus BI à l'ATR BI

0,5

137 - Shoushounova
Départ libre pieds/mains, filée ou suspension, élan par-dessous BS avec 1/2 tour (180°) et envol par-dessus BI à la suspension BI

0,5

138 - Du filé ou du pieds-mains, élan par-dessus BI, contre mouvement avec envol arrivée à la suspension avant la verticale de la barre

0,6

140 - Salto arrière entre les barres arrivée suspension BI (salto Pak)

0,7

143 - Gienger. Elancer en avant et salto arrière carpé ou tendu avec 1/2 tour à la suspension

0,5

141 - Voronin

0,7

144 - Jaeger – Elancer en arrière et salto avant groupé, carpé, tendu ou écart à la suspension

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

145 - Sortie par repoussé. De l'appui facial BI, élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé

146 - De la station jambes écartées ou serrées sur BI, saisir BI et sortie pieds mains

0,1

0,1

147 - Sortie par balancé avant arrière

0,2

149 - Sortie en balancé arrière. De la suspension balancé avant arrière pieds au-dessus de la barre, jambes serrées, ou pieds au-dessus de la barre, jambes écartées, puis resserrées au-dessus de la barre, réception à la station

0,2

150 - De l'appui facial, sortie filée BI ou BS

0,2

151 - De l'appui facial, sortie pieds mains BI ou BS

0,3

154 - Elan vers l'avant et salto arrière groupé ou carpé

0,3

155 - Départ libre. Sortie pieds / mains 1/2 tour(180°) BI ou BS

0,3

156 - De l'appui facial, sortie filée 1/2 tour(180°) BI ou BS

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4

157 - Elan vers l'avant et salto arrière tendu

0,4

180°

158 - Elan vers l'avant et salto arrière groupé avec 1/2 tour (180°)

0,5

180°

160 - Elan vers l'avant et salto arrière tendu avec 1/2 tour (180°)

0,5

161 - Salto avant groupé, carpé ou tendu

0,6

360°

163 - Salto arrière avec 1 tour (360°)

0,6

164 - Départ libre, sortie pieds mains ou filée salto avant

0,6

165 - Salto avant avec demi tour

0,7

166 - Double salto arrière groupé, carpé ou tendu

0,7

167 - Pieds/mains filée salto avant avec demi tour

0,7

540°

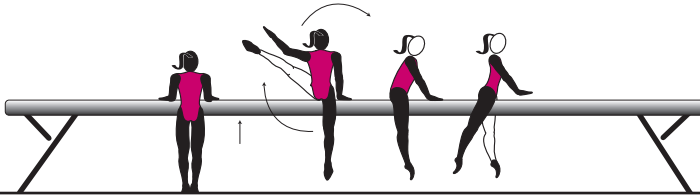
168 - Salto arrière avec 3/2 tour ou +

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



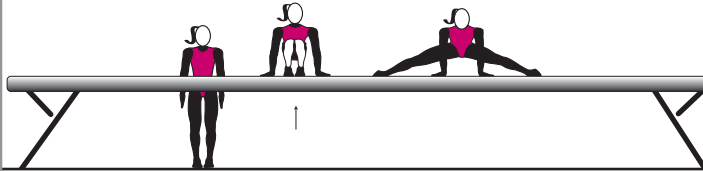
1 - De la station faciale, sauter à l'appui tendu et sans arrêt, passer 1 jambe tendue latéralement et par 1/4 de tour (90°) s'établir au siège transversal



0,1



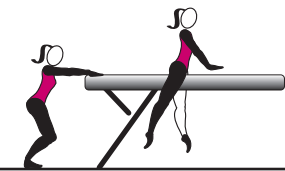
2 - De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées ou tendues écartées



0,1



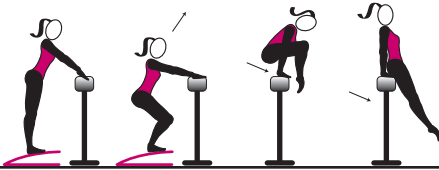
3 - De la station faciale en bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart



0,2



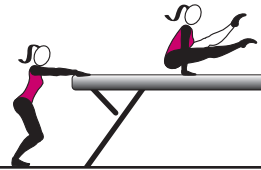
4 - De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer les 2 jambes sans toucher entre les bras pour arriver à l'appui dorsal (entrée par engagée de jambes)



0,2



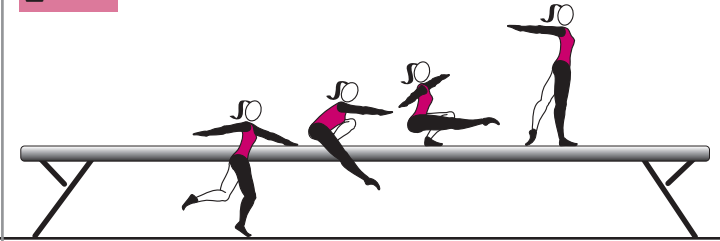
5 - De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'équerre et tenir 2"



0,2



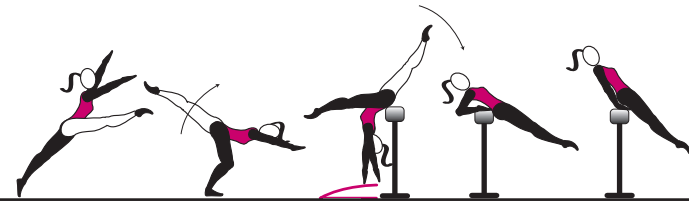
6 - De la station oblique, avec ou sans élan, appel d'1 pied, pose d'1 pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en avant



0,2

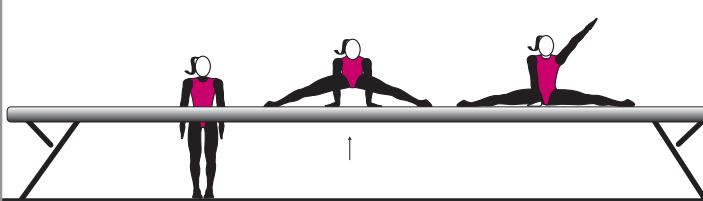


7 - Renversement avant avec appui des mains sur le tremplin, arrivée au siège dorsal (sans envol)

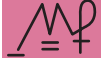


0,2

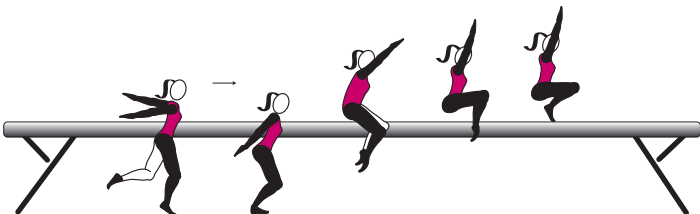
8 - Entrée écart facial tenu 2"



0,3



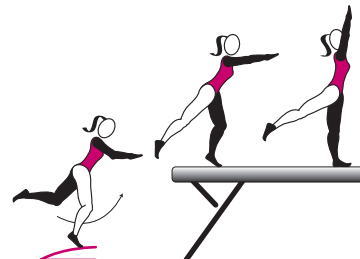
10 - Saut libre (sans appui des mains) à la station, appel 2 pieds réception libre au bout, au milieu ou oblique par rapport à la poutre



0,3



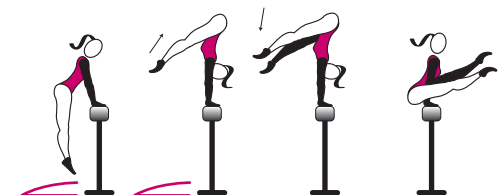
11 - Saut libre (sans appui des mains) à la station, appel 1 pied au bout, au milieu ou oblique par rapport à la poutre



0,3



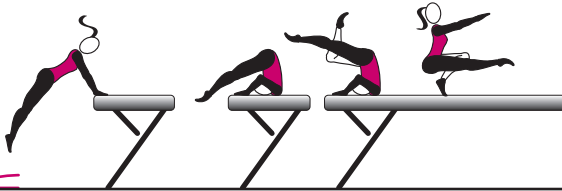
12 - De la station faciale latérale, sauter à l'équerre serrée ou écartée et tenir 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

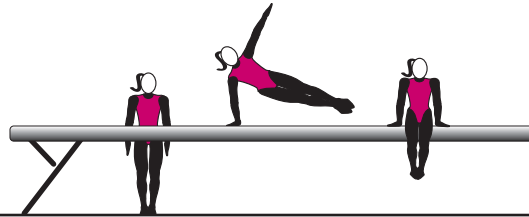
0,3

13 - De la station faciale en bout de poutre, avec ou sans élan, saut appel 2 pieds et roulade avant retour sur 1 ou 2 pieds



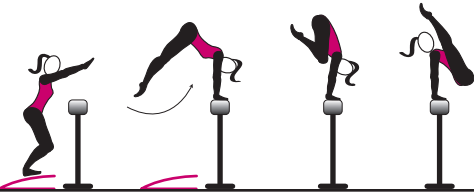
0,3

14 - Station faciale franchissement costal à l'appui dorsal



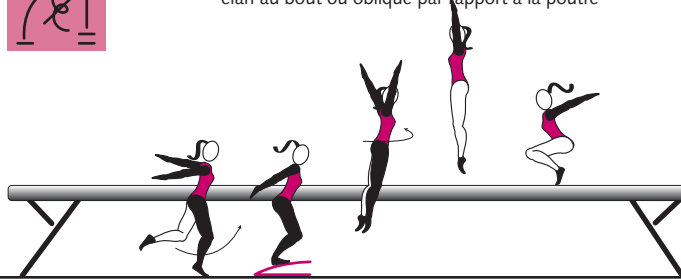
0,4

16 - Equerre renversée De la station faciale latérale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal libre jambes serrées tendues ou écartées tendues, jambes levées à la tête tenu 2"



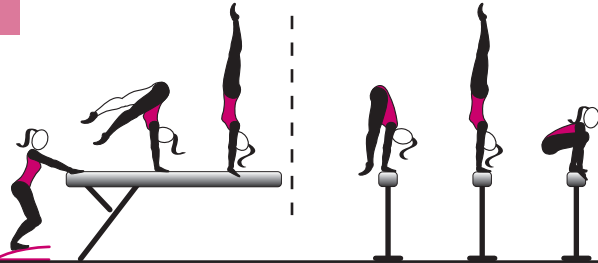
0,4

17 - Saut libre avec 1/2 tour (180°) pendant l'envol, appel 2 pieds, élan au bout ou oblique par rapport à la poutre



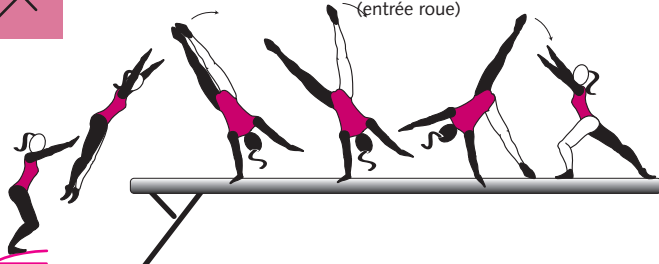
0,5

19 - Saut, élan ou élévation à l'ATR retour libre au milieu, au bout ou latéralement par rapport à la poutre



0,6

22 - Saut et renversement latéral avec corps tendu avant l'appui des mains sur la poutre et retour libre, élan en bout par rapport à la poutre (entrée roue)



0,6

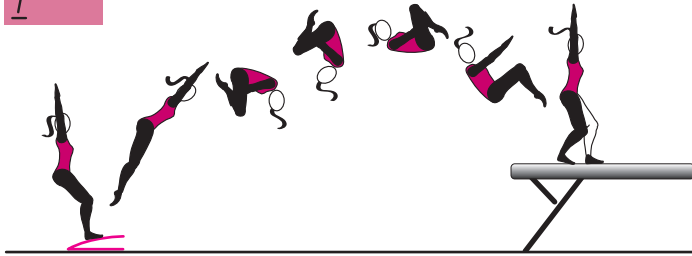
23 - De la station faciale latérale avec ou sans élan, renversement avant libre à l'appui dorsal



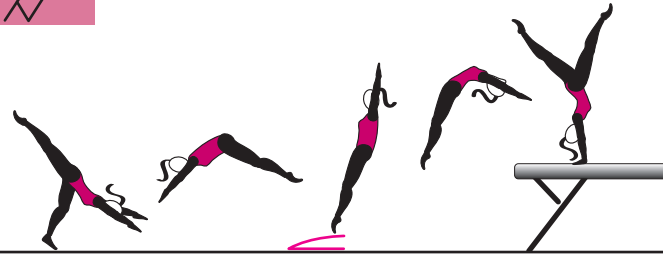
SEULS LES TEXTES FONT FOI



25 - Salto avant à la station appel 2 pieds, élan en bout par rapport à la poutre



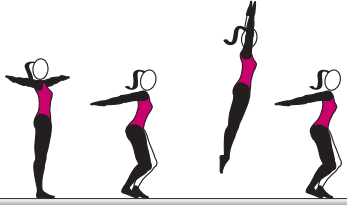
26 - Rondade devant le bout poutre flic-flac par l'ATR, retour libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

37 - Appel 2 pieds, saut en progression avant, réception 2 pieds



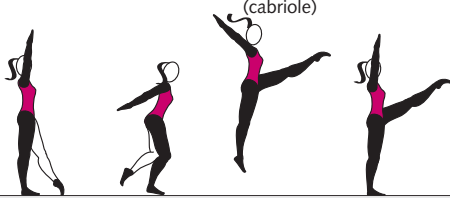
0,1

38 - Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds



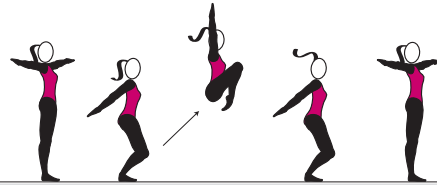
0,1

40 - Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre (cabriole)



0,2

44 - Saut groupé appel des 2 pieds



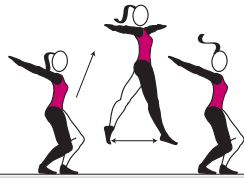
0,2

45 - Saut de chat en avant



0,2

46 - Soubresaut avec double changement de pieds, réception 2 pieds



0,3



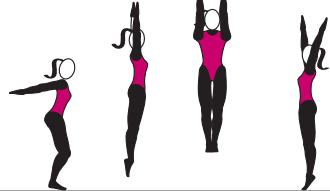
49 - Saut antéro-postérieur à 180° appel et réception des 2 pieds



0,3



52 - Saut en extension avec 1/2 tour (180°) appel et réception 2 pieds



0,3



53 - Saut ciseaux en avant avec les jambes tendues



0,3



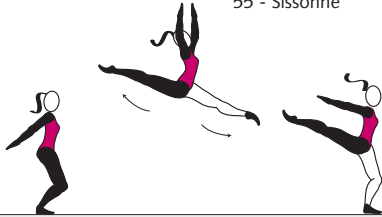
54 - Saut de Cosaque appel d'1 pied
Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant



0,4



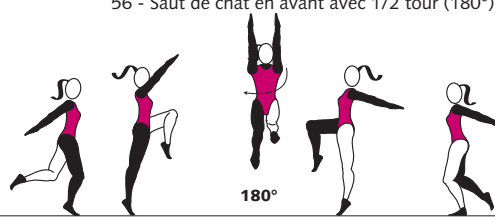
55 - Sissonne



0,4



56 - Saut de chat en avant avec 1/2 tour (180°)



0,4



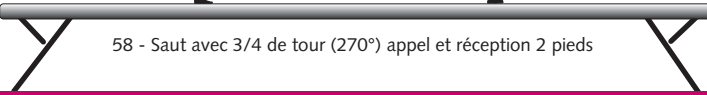
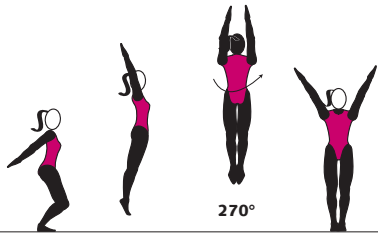
57 - Saut de cosaque appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant appel des 2 pieds



0,4



58 - Saut avec 3/4 de tour (270°) appel et réception 2 pieds



0,4



59 - Cosaque changement de jambes Saut enjambé avec changement de jambe à la position groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant




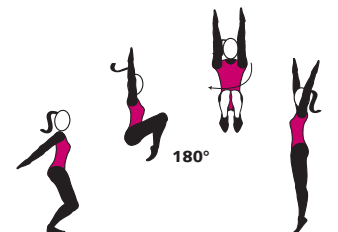
0,4


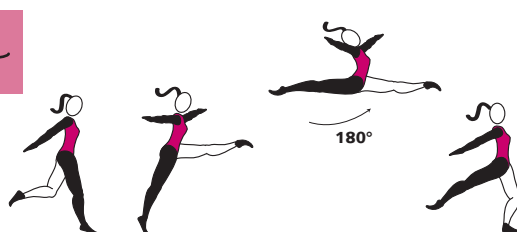



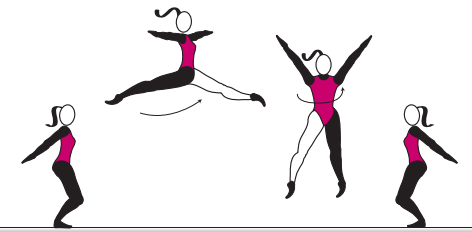
60 - Saut antéro-postérieur (appel des 2 pieds) avec 1/4 de tour (90°) réception successive ou sur les 2 pieds à la station latérale


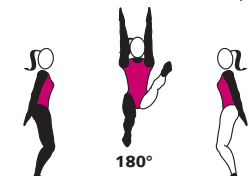




SEULS LES TEXTES FONT FOI


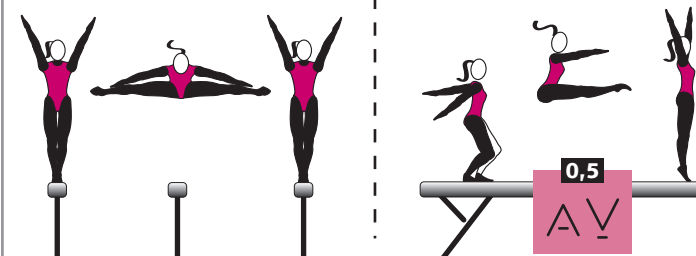
0,4


 61 - Saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds



0,5


 62 - Saut enjambé appel d'1 pied (écart à 180°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue


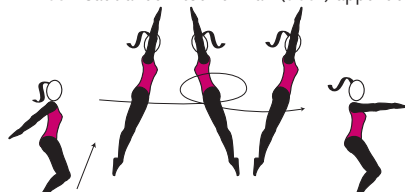
0,5


 63 - Saut antéropostérieur à 180° avec 1/2 tour (180°)


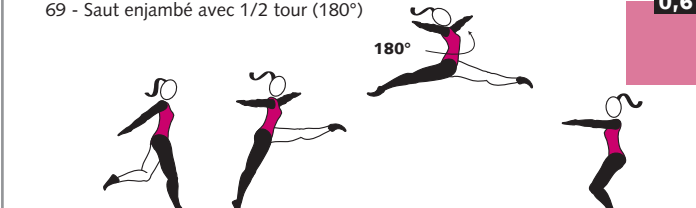
0,5

 64 - Saut de cosaque 1/2 tour appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds



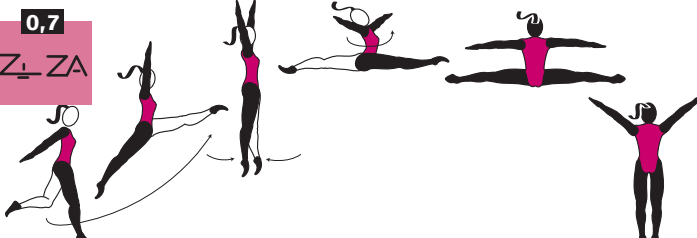
0,5

 65 - 1/2 tour par fouetté cosaque 1 pied. Lancer de jambes avant-arrière, 1/2 tour (180°) et saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant



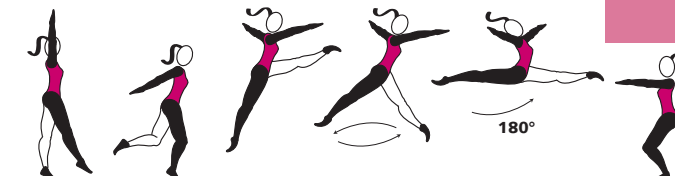
66 - Saut carpé écarté ou saut carpé serré (angle du corps 90°)





0,6

 67 - Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement)


0,6

 68 - Saut avec 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds


69 - Saut enjambé avec 1/2 tour (180°)



0,7

 70 - Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) et 1/4 de tour (90°) réception libre


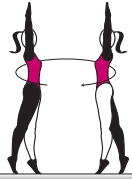
71 - Saut changement de jambes avec 1/2 tour (180°)



72 - Saut de mouton



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

73 - 1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes



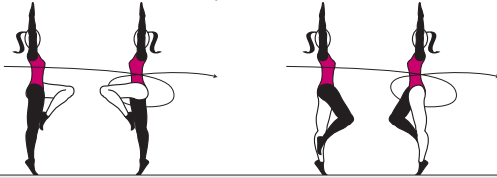
0,1

74 - 1/2 tour (180°) accroupi, sur 2 pieds et 1/2 pointes



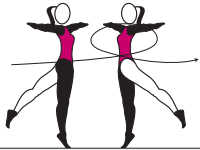
0,2

76 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,3

79 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre à l'arabesque



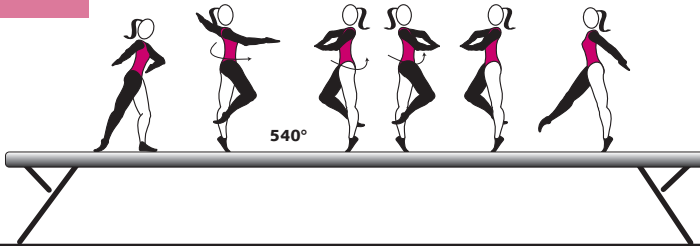
0,4

82 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



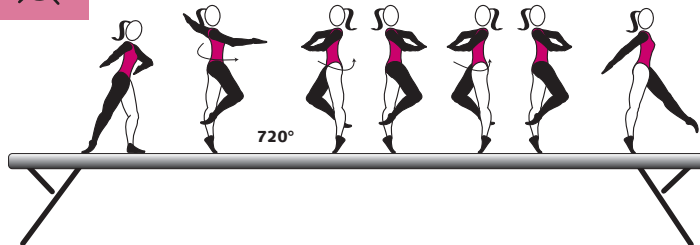
0,5

85 - Pirouette 1 tour 1/2 (540°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



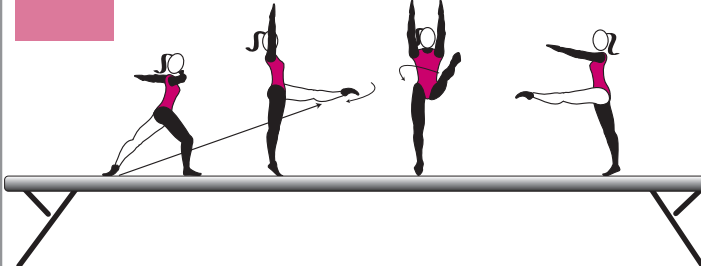
0,6

88 - Pirouette 2 tours (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



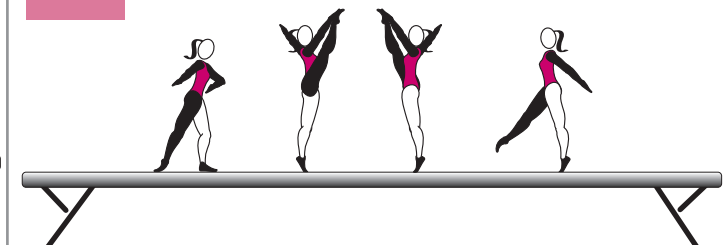
0,6

89 - 1/2 pivot avec jambe à l'horizontale. Position de la jambe libre au-dessus de l'horizontale dès le début et jusqu'à la fin de la rotation



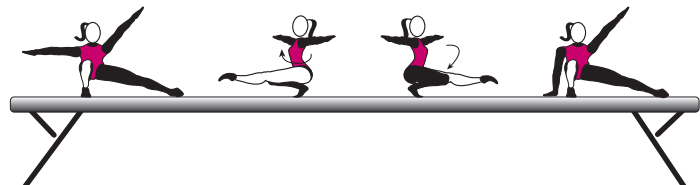
0,6

90 - Pirouette 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, pied dans la main (écart de jambes à 180°)



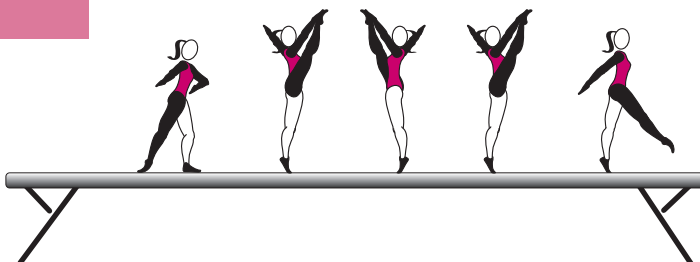
0,6

91 - Pirouette 1/1 tour accroupie



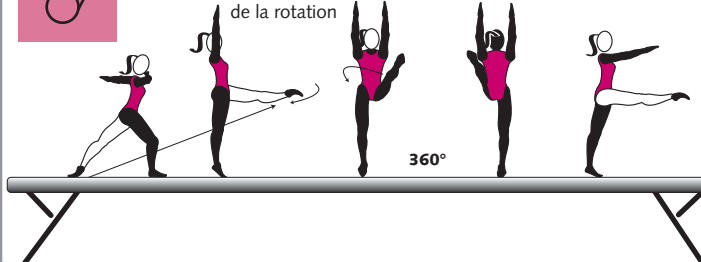
0,7

94 - Pirouette 1/1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, pied dans la main (écart de jambes à 180°)



0,7

95 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontale dès le début et jusqu'à la fin de la rotation



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



97 - Equilibre fessier avec ou sans pose de mains en arrière, jambes tendues serrées ou écartées tenu 2"



0,1



98 - Station sur 1 jambe, jambe d'appui tendu, tenu 2"



0,2



100 - Planche faciale, jambe d'appui tendu ou fléchie, jambe libre à l'horizontale tenu 2"



0,2



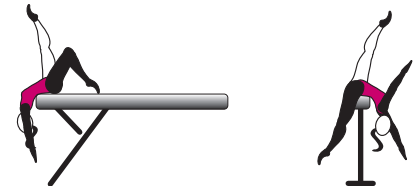
101 - Station sur 1 jambe, jambe libre tendue dans la main tenu 2" (Y)



0,2



102 - Position couchée dorsale libre, position du buste au bout ou latéralement par rapport à la poutre tenu 2"



0,2

103 - Chandelle tenue 2", corps aligné départ libre, retour libre



0,2



104 - Equerre écartée jambes tendues tenu 2"



0,3



106 - Station sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, jambe libre tendue dans la main tenu 2" (Y)

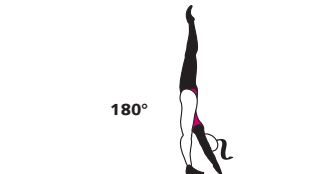


0,3



107 - Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) tenu 2 secondes (I)

180°



0,3



108 - Planche faciale, jambe d'appui tendu ou fléchie, jambe libre au-dessus de l'horizontale tenu 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4



109 - Station sur 1 jambe, jambe libre tendue et non tenue à l'oblique haute tenu 2 secondes (Y)



0,4



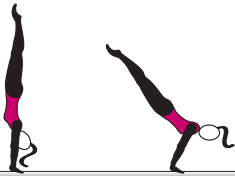
110 - Equerre renversée appui dorsal libre jambes serrées tendues ou écartées tendues, jambes levées à la tête tenu 2"



0,6



115 - Départ libre, ATR transversal ou latéral, s'abaisser à l'appui facial horizontal libre en position transversale ou latérale tenu 2"



0,2
124 - Départ libre, roulade avant arrivée au siège écart

0,2
125 - Départ libre, roulade arrière arrivée libre

0,3
127 - Départ libre, roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds

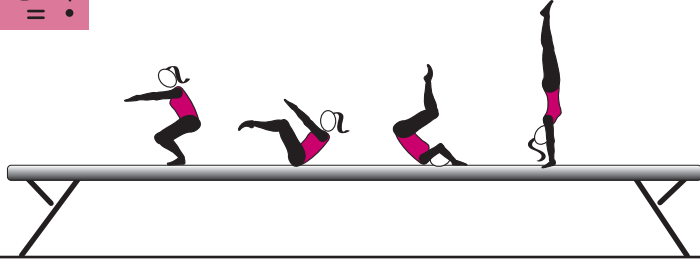
0,4
131 - Départ du siège écarté, élan en arrière et roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds

0,4
130 - Départ libre, roulade avant sans les mains arrivée sur 1 ou 2 pieds

0,4
131 - Départ du siège écarté, élan en arrière et roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds

0,5
!

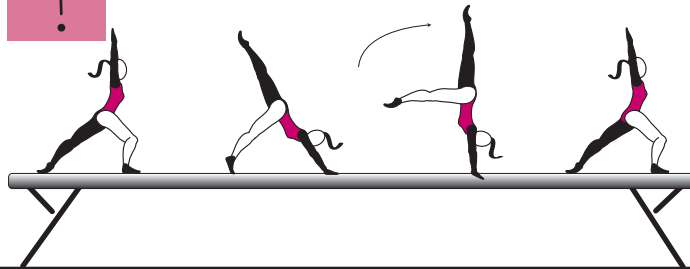
133 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR, retour libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

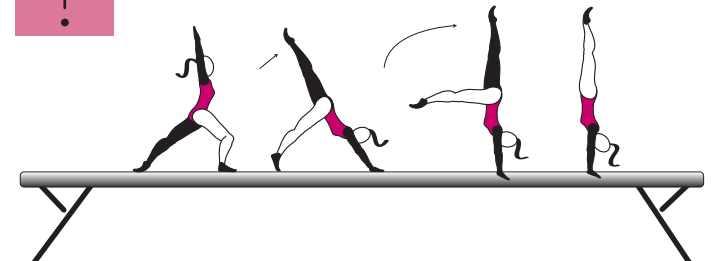
0,1

146 - De la fente avant, venir à l'ATR 1 jambe à la verticale, retour libre



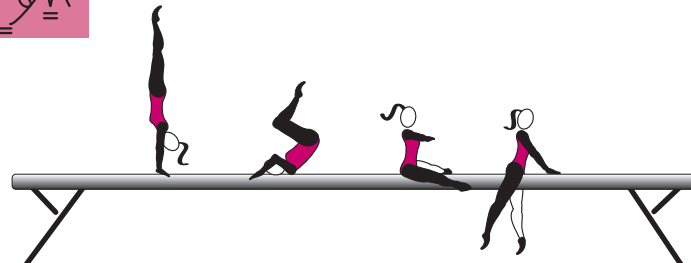
0,2

150 - ATR passé



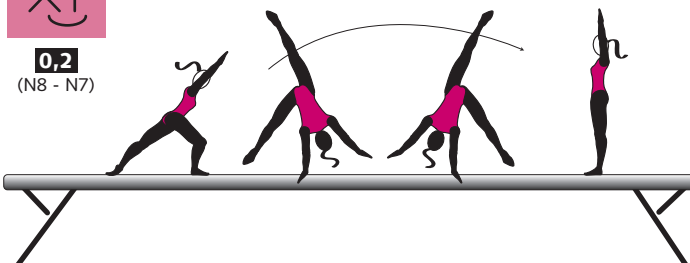
0,3

151 - ATR roulade avant au siège



0,3

152 - Roue : renversement latéral sans envol arrivée 1 ou 2 pieds

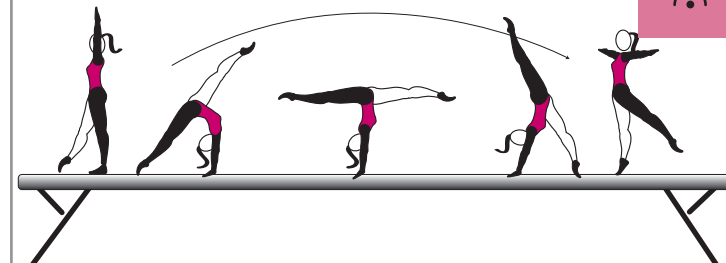


0,2

(N8 - N7)

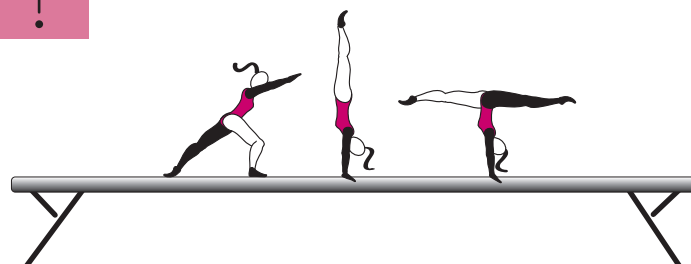
0,3

153 - Souplesse arrière. Renversement arrière sans envol retour libre



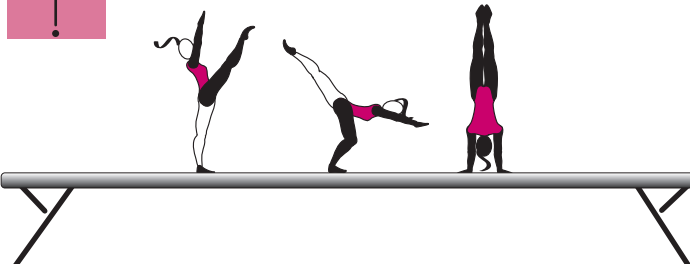
0,3

154 - ATR tenu 2" (toutes positions de jambes) retour libre



0,3

155 - Etablissement latéral à l'ATR
retour des pieds sur la poutre entre les mains



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4
157 - Départ libre, ATR roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds

0,4
158 - Renversement latéral avec envol avant ou après la pose des mains

0,4
159 - Souplesse avant ou roue arabe Renversement avant sans envol aussi avec appui sur 1 bras ou avec appui des mains successif retour libre

0,4
160 - Tic-Tac. Renversement avant arrière sans envol

0,4
161 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°) retour libre

0,5
164 - Rondade

0,5
165 - Saut de mains. Renversement avant avec envol appel 1 pied et réception libre

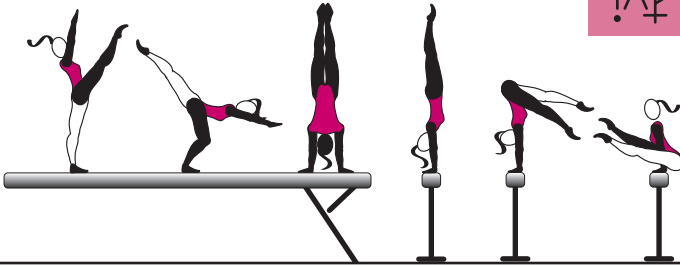
0,5
166 - Flic-flac. Renversement arrière avec envol départ libre arrivée 2 pieds serrés

0,5
167 - Flic-flac poisson

0,5
168 - Flic-flac arrivée pieds décalés

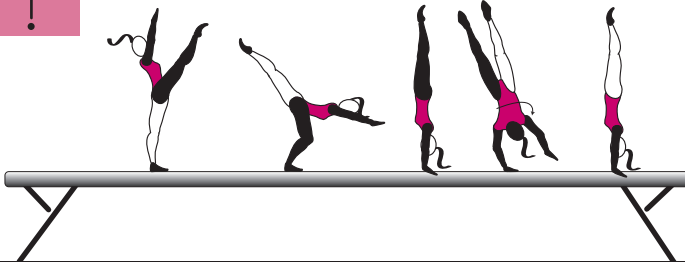
169 - Etablissement à l'ATR puis descente contrôlée à l'équerre écartée

0,5



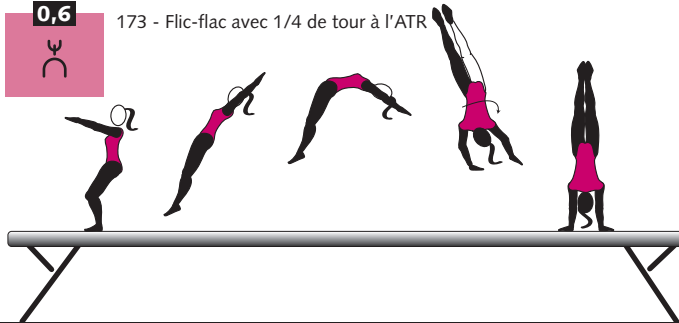
0,6

172 - Départ libre, ATR 1 tour (360°), retour libre



0,6

173 - Flic-flac avec 1/4 de tour à l'ATR

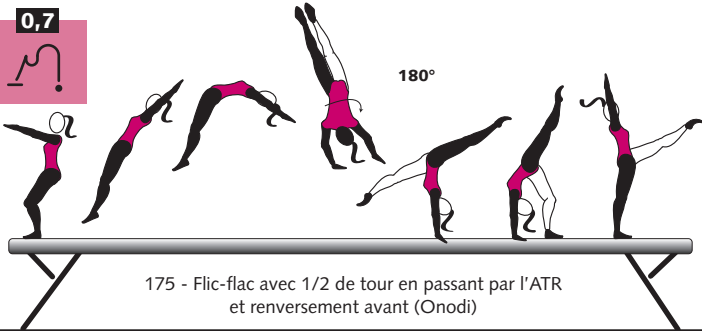


0,6

174 - De l'équerre monter en force à l'ATR tenu 2"



0,7

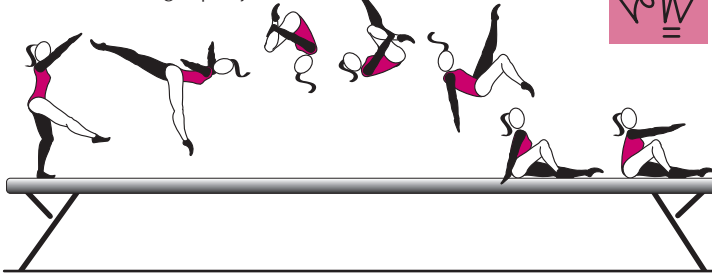


175 - Flic-flac avec 1/2 de tour en passant par l'ATR et renversement avant (Onodi)

SEULS LES TEXTES FONT FOI

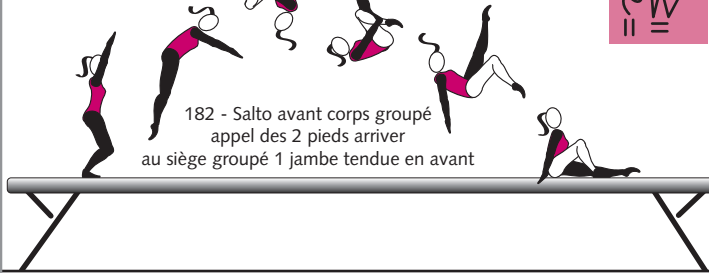
181 - Salto avant corps groupé appel d'1 pied arriver au siège groupé 1 jambe tendue en avant

0,5



182 - Salto avant corps groupé appel des 2 pieds arriver au siège groupé 1 jambe tendue en avant

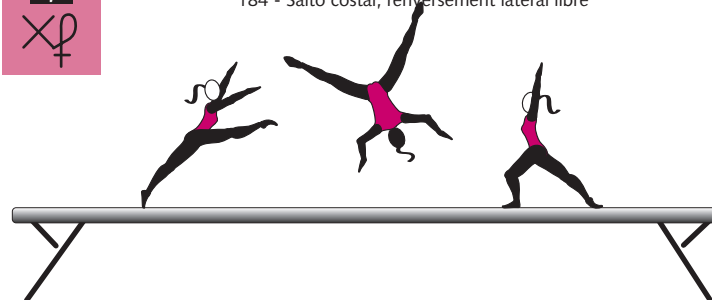
0,5



0,6

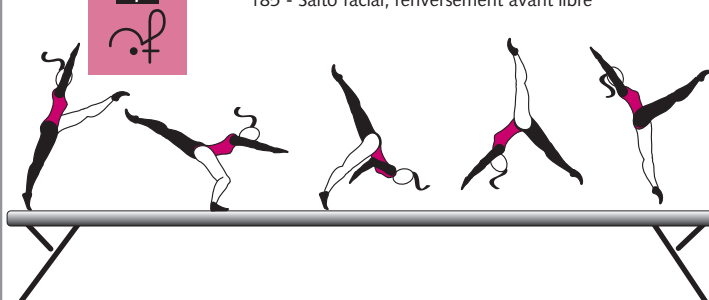
184 - Salto costal, renversement latéral libre

0,6



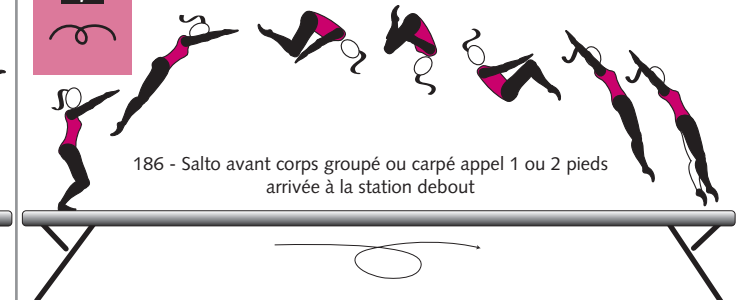
0,6

185 - Salto facial, renversement avant libre



0,6

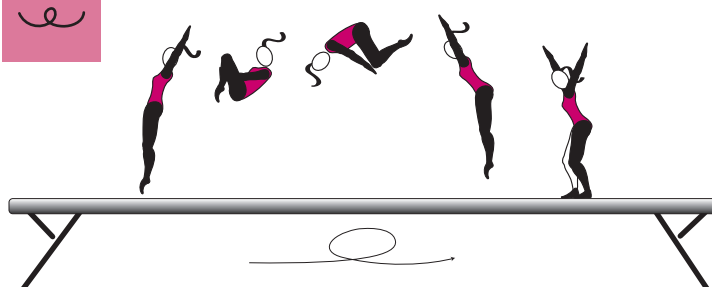
186 - Salto avant corps groupé ou carpé appel 1 ou 2 pieds arrivée à la station debout



0,6

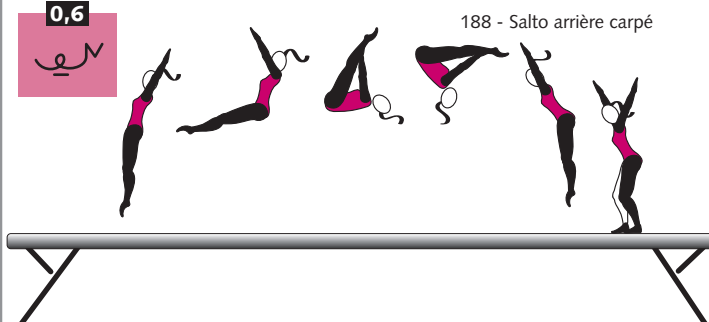
187 - Salto arrière corps groupé, appel 2 pieds réception libre

0,6



0,6

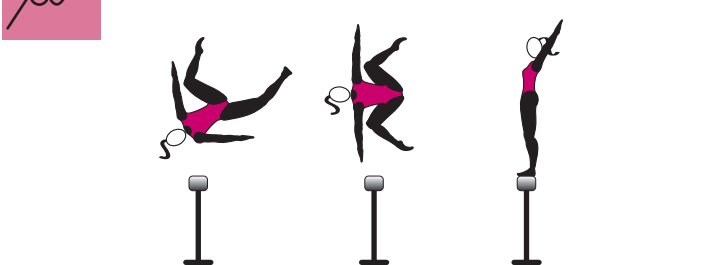
188 - Salto arrière carpé



0,7

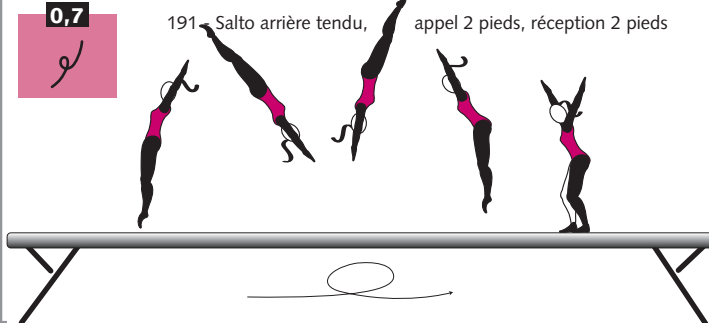
190 - Salto japonais. Salto latéral groupé ou carpé appel 1 pied en latéral et réception à la station latérale

0,7



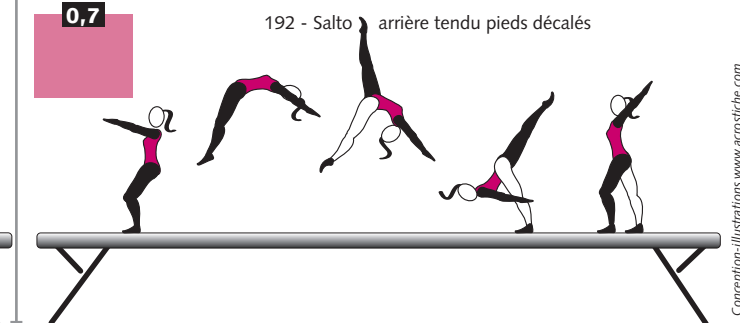
0,7

191 - Salto arrière tendu, appel 2 pieds, réception 2 pieds



0,7

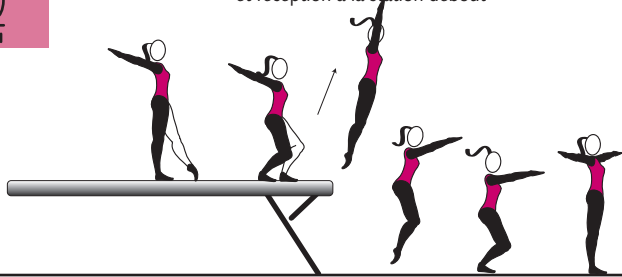
192 - Salto arrière tendu pieds décalés



SEULS LES TEXTES FONT FOI

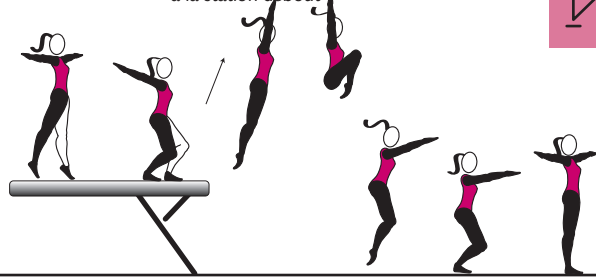
0,1

193 - En bout de poutre, appel 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout



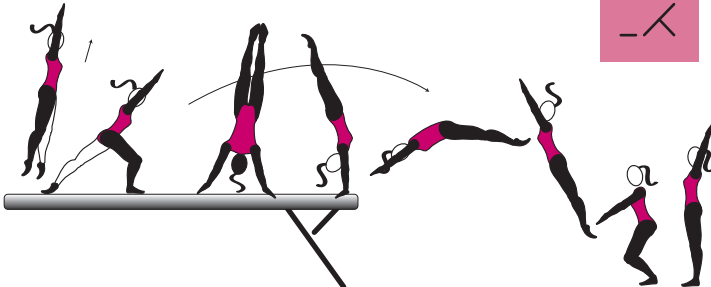
0,1

194 - En bout de poutre, appel 2 pieds, saut groupé et réception à la station debout



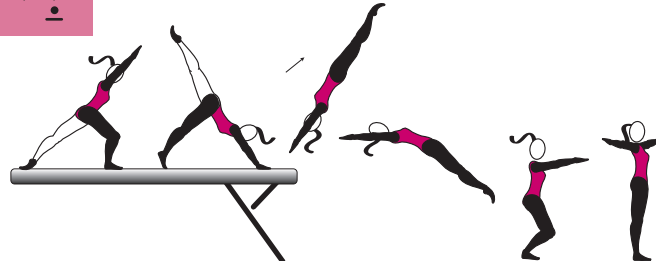
196 - Rondade à la station debout (avec ou sans sursaut)

0,2



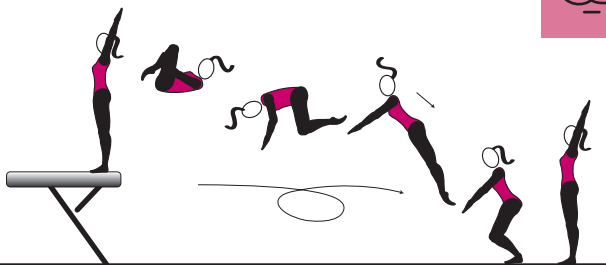
0,2

197 - Saut de mains. Renversement avant avec envol à la station debout avec ou sans sursaut



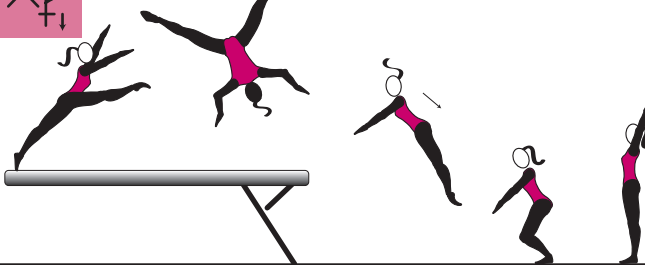
199 - Salto arrière groupé

0,3



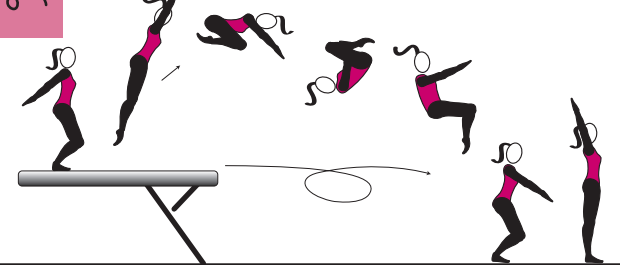
0,3

200 - Costal



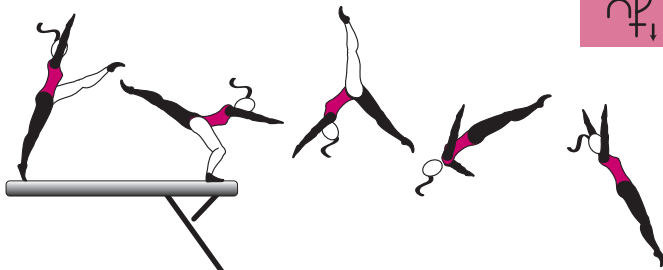
0,3

201 - Salto avant corps groupé ou carpé à la station debout appel 1 ou 2 pieds



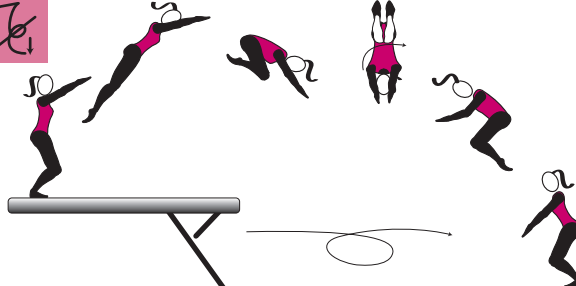
202 - Salto avant tendu départ 1 pied

0,4



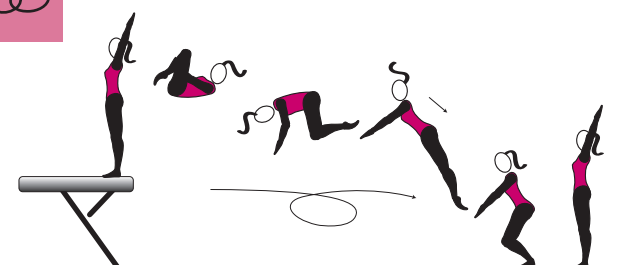
0,4

203 - Salto avant avec demi tour à la station debout (appel 2 pieds)



0,4

204 - Salto arrière groupé à la station debout amené d'un élément acro du niveau



0,4

205 - Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre à la station debout

0,5

208 - Renversment latéral avec 1 tour 1/4 (450°) après l'appui des mains à la station transversal au bout de la poutre à la station debout

0,5

211 - Twist Appel en arrière avec 1/2 tour (180°) et salto avant à la station debout

214 - Salto avant corps groupé, carpé, tendu appel des 2 pieds avec 1 tour (360°) à la station debout

0,6

209 - Salto avant tendu appel 2 pieds aussi avec 1/2 tour (180°) à la station debout

0,5

0,5

212 - Salto avant corps groupé, carpé, tendu appel 1 pied avec 1 tour (360°) à la station debout

0,6

215 - Salto arrière corps groupé, carpé, tendu, avec 1 tour (360°) à la station debout

0,5

210 - Salto arrière tendu aussi avec 1/2 tour (180°) à la station debout

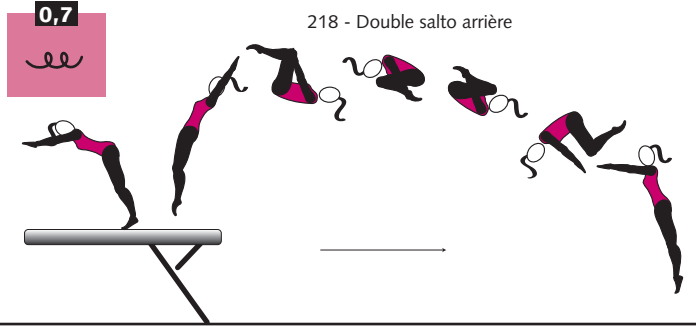
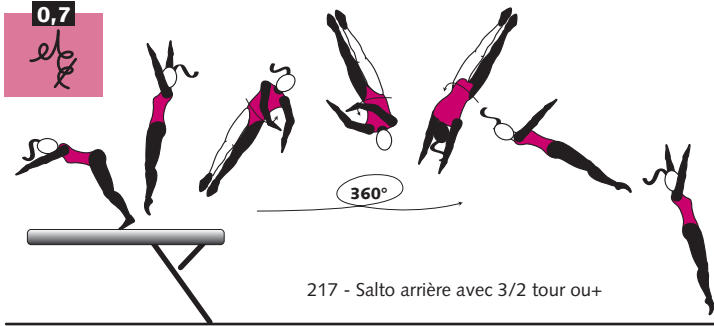
0,5

213 - Salto Auerbach groupé au bout de la poutre à la station debout

0,6

216 - Salto Auerbach carpé ou tendu au bout de la poutre à la station debout

SEULS LES TEXTES FONT FOI

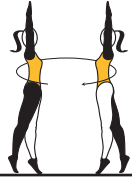


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



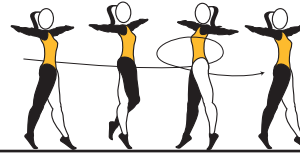
1 - 1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes



0,1



2 - Tour enveloppé (360°)
sur 2 pieds et sur 1/2 pointes sans arrêt



0,2

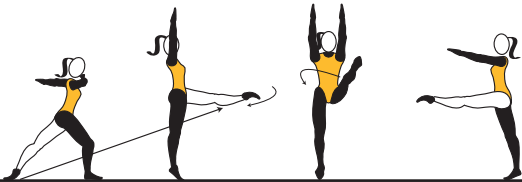


4 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes,
position de la jambe libre indifférente



0,3

7 - Demi tour sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre
au-dessus de l'horizontale, dès le début et jusqu'à la fin de rotation



0,3



8 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes,
position de la jambe libre à l'arabesque



0,3



9 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes,
position de la jambe libre indifférente



0,4



10 - Pirouette 1 tour 1/2 (540°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes,
position de la jambe libre indifférente

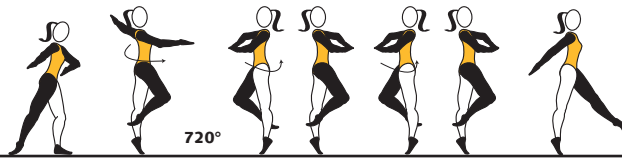


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5

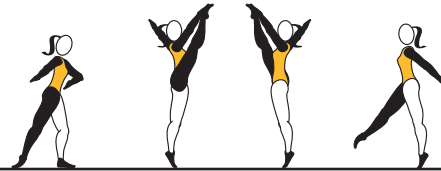


13 - Pirouette 2 tours (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,5

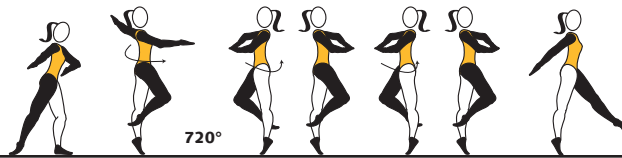
14 - Pirouette 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, pied dans la main (écart de jambes à 180°)



0,6



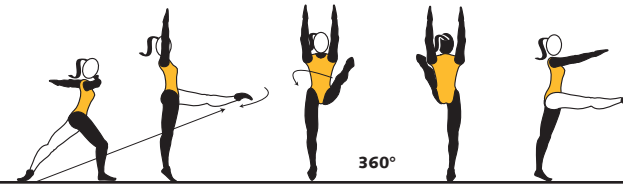
16 - Pirouette 2 tours 1/2 (900°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,6



17 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontale, dès le début et jusqu'à la fin de la rotation



0,6

18 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, pied dans la main (écart de jambes à 180°)



0,6

19 - Pirouette accroupie 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes



0,7

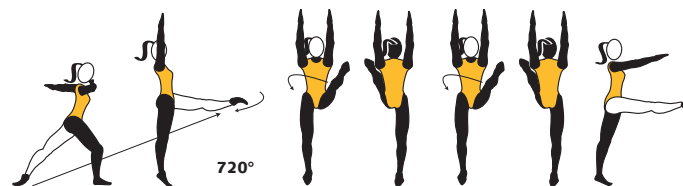
22 - Pirouette 3 tours (1 080°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,7



23 - Pirouette 2 tours (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontale, dès le début et jusqu'à la fin de la rotation



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



26 - Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds (simple ou double changement de pieds ou avec 1/2 tour)



0,1



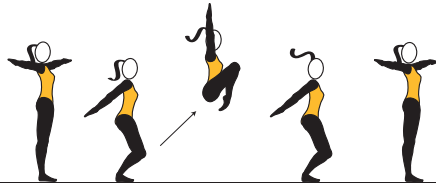
27 - Saut de chat en avant



0,1



28 - Saut groupé (jambes serrées) appel des 2 pieds



0,1



29 - Cabriole. Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre



0,2



32 - cabriole avec demi-tour (jambes tendues et retour à l'arabesque)



0,2



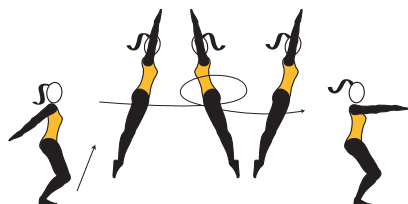
33 - Saut ciseaux en avant avec les jambes tendues



0,2



34 - Saut avec 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds



0,2



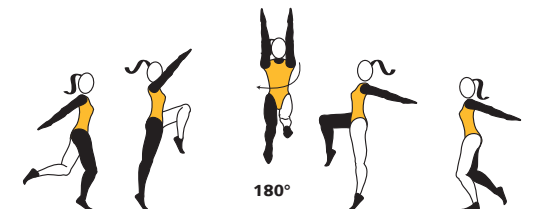
35 - Saut de Cosaque appel d'1 pied
Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant appel d'1 pied



0,2



36 - Saut de chat en avant avec 1/2 tour (180°)



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,3



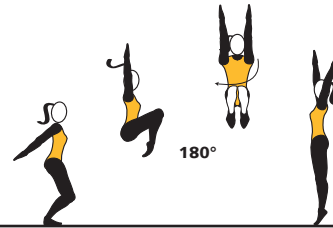
37 - Saut antéro postérieur à 180° appel et réception des 2 pieds



0,3



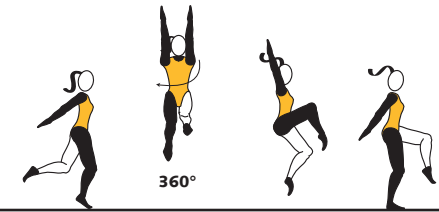
38 - Saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds



0,3



39 - Saut de chat avec 1 tour (360°)



0,3



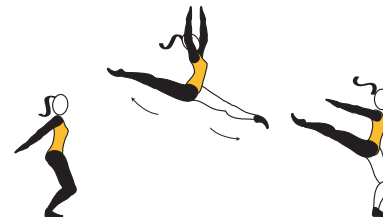
40 - Saut de cosaque appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant et réception 2 pieds



0,3



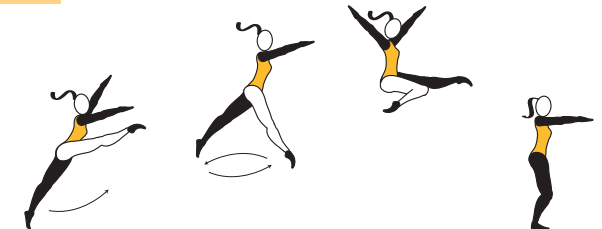
41 - Sissonne



0,3



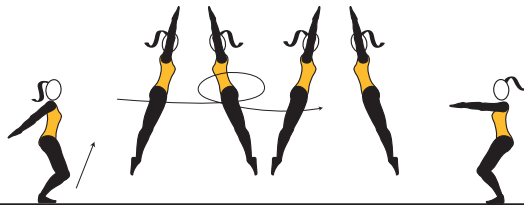
42 - Cosaque changement de jambe



0,4



43 - Saut extension avec 3/2 tour (540°)



0,4



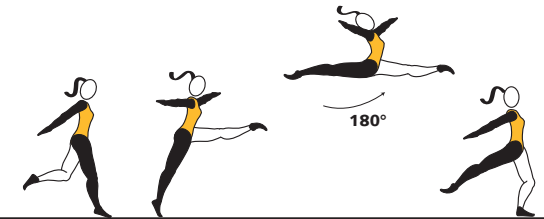
44 - Saut carpé jambes écartées ou serrées appel 2 pieds



0,4



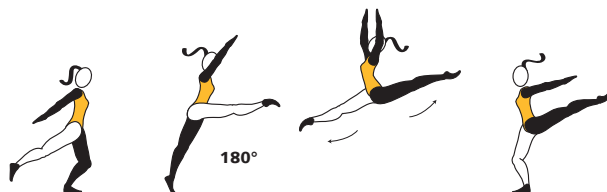
45 - Saut enjambé appel d'1 pied (écart à 180°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue



0,4



46 - 1/2 tour jeté. Saut ciseaux en avant avec jambes tendues et 1/2 tour (180°)



0,4



48 - Sissonne pied tête. Saut cambré 1 jambe tendue, l'autre fléchie en arrière appel des 2 pieds



SEULS LES TEXTES FONT FOI

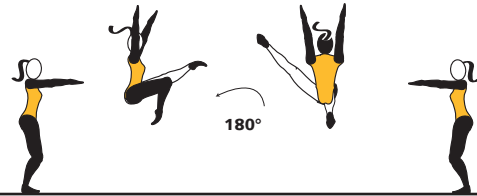
0,5

49 - Saut antéro postérieur à 180° avec 1/2 tour



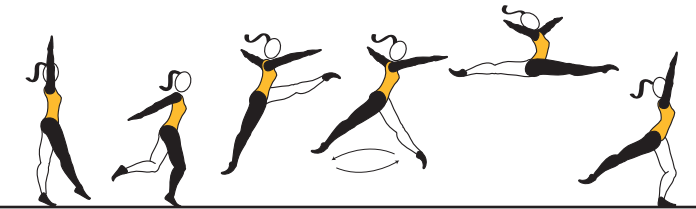
0,5

50 - Saut de cosaque 1/2 tour appel des 2 pieds. Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds



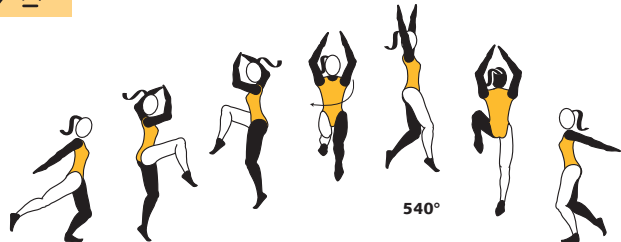
0,5

51 - Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement)



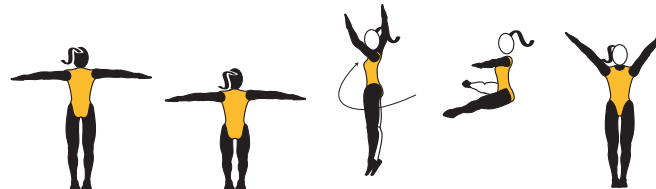
0,5

52 - Saut de chat avec 1 tour 1/2 (540°)



0,5

53 - Saut carapé écarté avec 1/2 tour (180°)



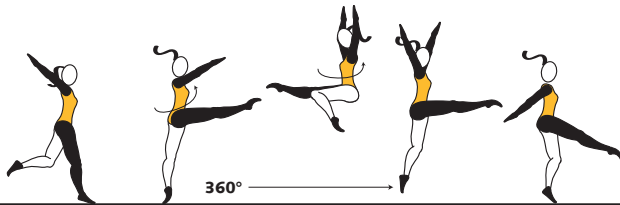
0,5

54 - Enjambé pied/tête



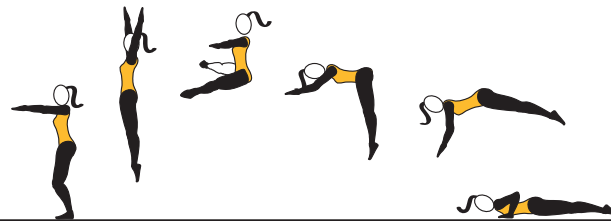
0,5

55 - Saut de cosaque 1 tour appel 1 pied. Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1 tour (360°) appel d'1 pied



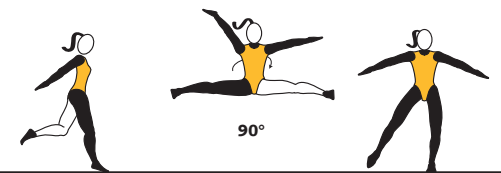
0,5

56 - Shoushounova. Saut carapé écarté à l'appui couché faciale



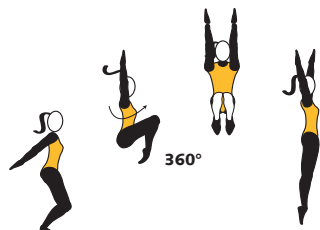
0,5

57 - Saut enjambé, appel d'1 pied, avec 1/4 de tour (90°)



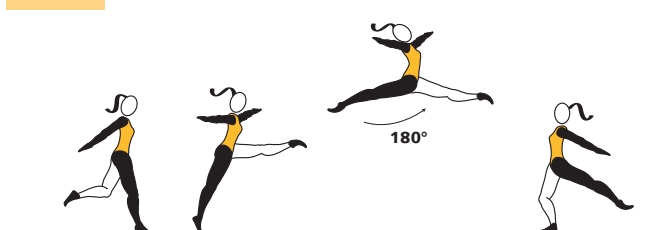
0,5

58 - Saut groupé avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds



0,5

60 - Saut enjambé avec 1/2 tour

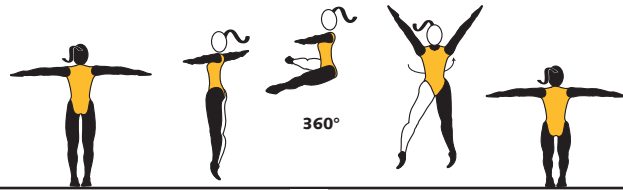


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,6

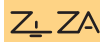


61 - Popa. Saut carpi écarté avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds

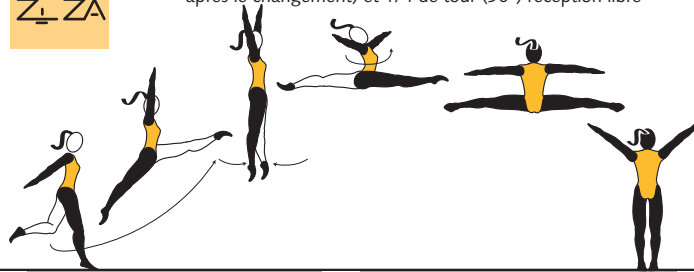


360°

0,6

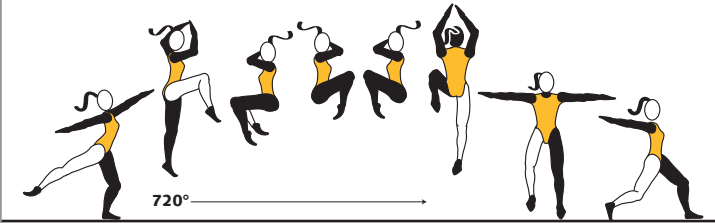


62 - Saut enjambé. avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) et 1/4 de tour (90°) réception libre



0,6

63 - Saut de chat 2 tours (720°)

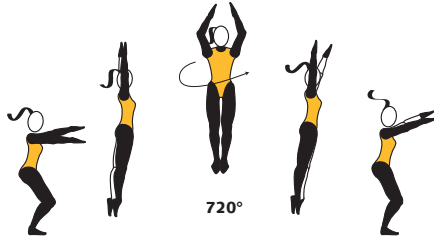


720°

0,6



64 - Saut avec 2 tours en l'air (720°) appel des 2 pieds

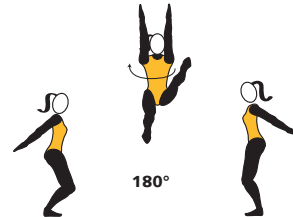


720°

0,6



65 - Saut de cosaque 1 tour appel 2 pieds.
Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds

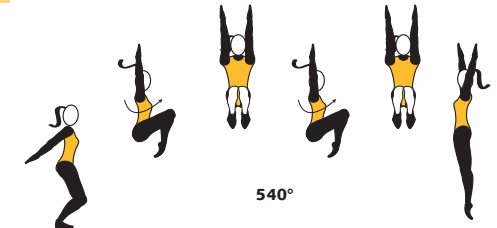


180°

0,6



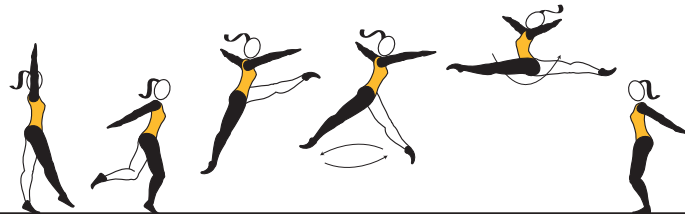
66 - Saut groupé avec 1 tour 1/2 (540°)



540°

0,6

67 - Saut changement de jambes avec demi tour



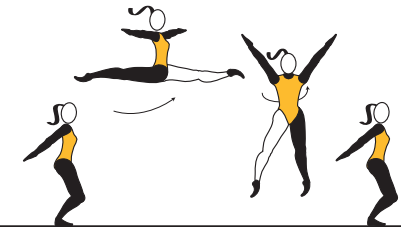
0,6

68 - Saut de mouton



0,6

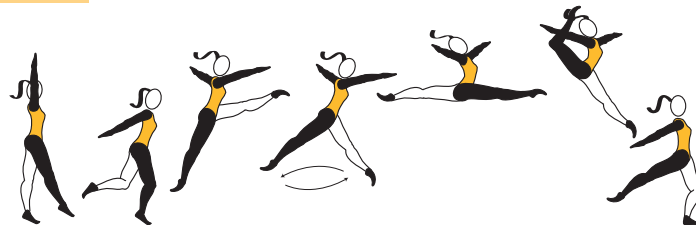
69 - Saut antéro postérieur à 180° avec 1/1 tour



0,7



70 - Saut changement de jambes pied/tête. Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) au saut cambré 1 jambe tendue l'autre fléchie à l'arrière



0,7



71 - Saut enjambé avec 1 tour



0,7



72 - Saut avec changement de jambes 1 tour



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



73 - Grand écart anté-postérieur tenu 2"



0,1



74 - Ecrasement facial jambes écartées tenu 2"



0,2

77 - Départ libre, s'établir en pont jambes serrées et tendues tenu 2", retour libre



0,2



78 - Grand écart facial tenu 2"



0,3



81 - Equerre écartée jambes tendues tenue 2"



0,3



84 - Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) tenue 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

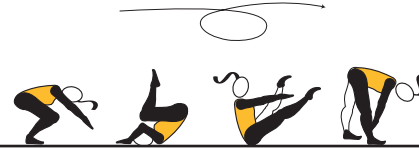
0,1

97 - Départ libre, roulade avant avec appui des mains et bras tendus, arrivée sur 1 ou 2 pieds



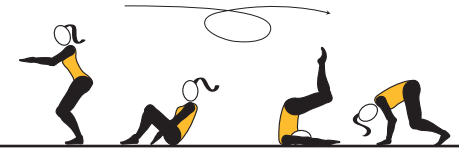
0,1

98 - Départ libre, roulade avant avec appui des mains et bras tendus, arrivée jambes écartées, se relever avec ou sans aide des mains entre les jambes



0,1

99 - Départ libre, roulade arrière avec appui des mains, arrivée sur les pieds jambes fléchies



0,1

100 - Départ libre, roulade arrière avec appui des mains, arrivée sur les pieds jambes tendues et écartées



0,2

103 - Départ libre, ATR et roulade avant bras tendus, arrivée sur 1 ou 2 pieds



0,2

104 - Roulade arrière jambes tendues et serrées



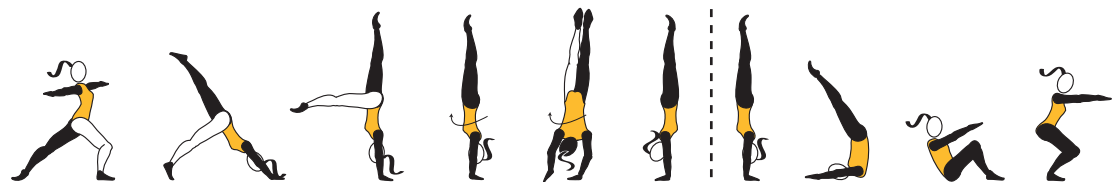
0,3

106 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus, retour libre



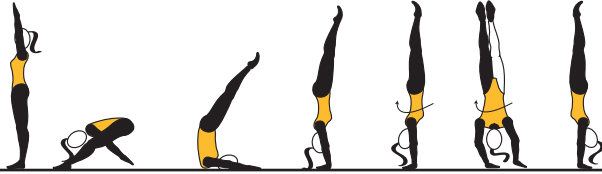
0,3

107 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°) et roulade avant bras tendus arrivée sur 1 ou 2 pieds



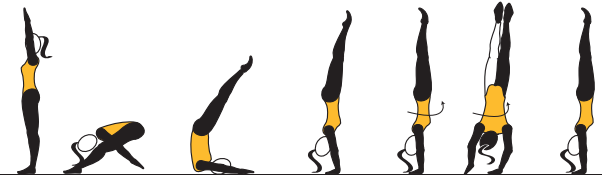
0,4

109 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 1/2 tour (180°), retour libre



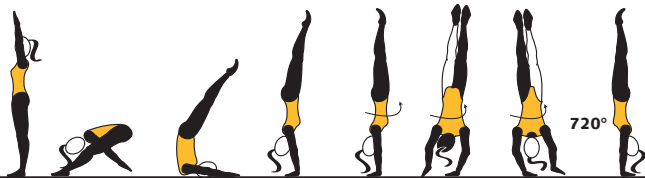
0,5

112 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 1 tour (360°), retour libre



0,6

115 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 2 tours (720°), retour libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

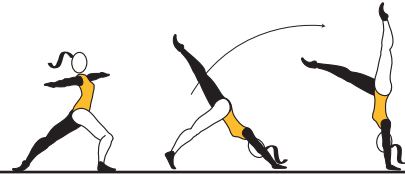
0,1
V21
=

121 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos, retour libre



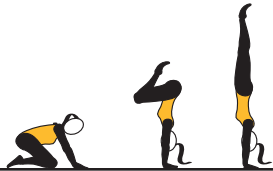
0,1
!

122 - Départ en fente, venir à l'ATR passagé ou ATR 1 jambe, retour libre



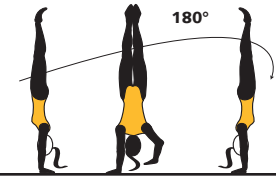
0,2
V21
=

124 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR jambes groupées ou écartées tendues, retour libre



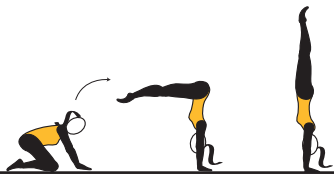
0,2
!

126 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°), retour libre



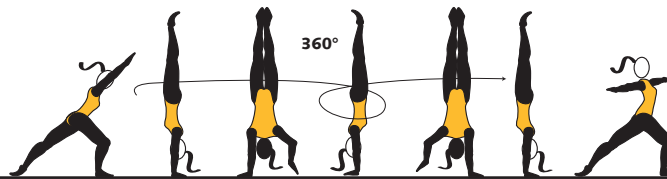
0,3
V21
=

127 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR jambes serrées et tendues, retour libre



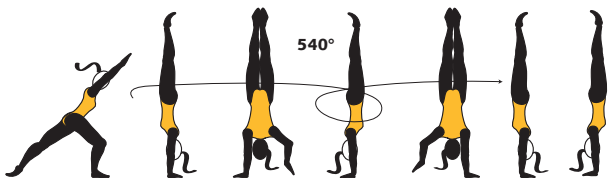
0,3
!

128 - Départ libre, ATR 1 tour (360°), retour libre



0,4
!

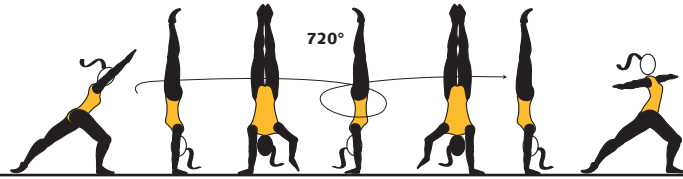
130 - Départ libre, ATR 1 tour et demi (540°), retour libre



0,5



133 - Départ libre, ATR 2 tours (720°) ou plus, retour libre



0,6



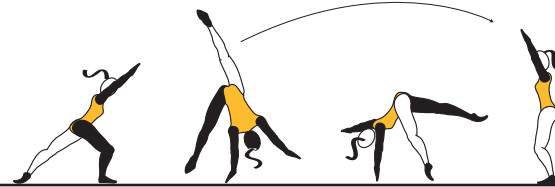
136 - Départ équerre écartée jambes tendues, monter à l'ATR, retour libre (Endo)



SEULS LES TEXTES FONT FOI



146 - Roue : renversement latéral sans envol arrivée 1 ou 2 pieds



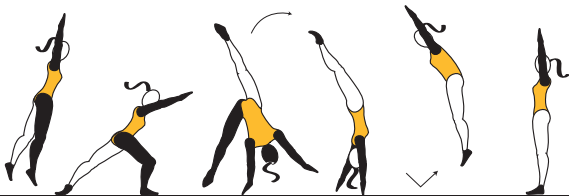
147 - Roue 1 bras. Renversement latéral sans envol avec appui sur 1 bras départ et arrivée libre



0,2



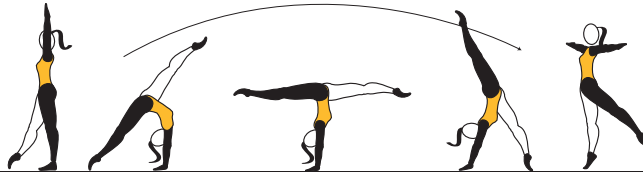
148 - Rondade



0,2



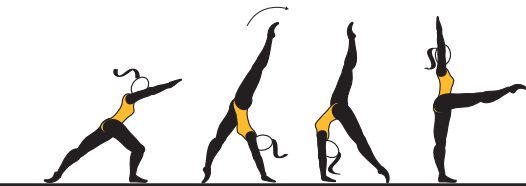
149 - Souplesse arrière. Renversement arrière sans envol



0,3



151 - Souplesse avant. Renversement avant sans envol



0,3



152 - Tic-Tac. Renversement avant-arrière sans envol



0,3



153 - Saut de mains 1 pied. Renversement avant avec envol appel 1 pied et réception 1 pied



0,3



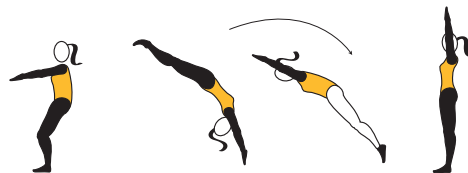
154 - Saut de mains 2 pieds. Renversement avant avec envol appel 1 pied et réception 2 pieds



0,3



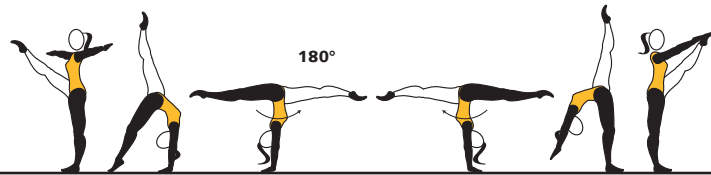
155 - Flic-Flac. Renversement arrière avec envol départ et réception libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

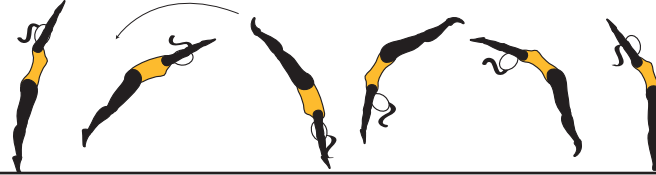
0,4


157 - Souplesse arrière demi valse souplesse avant
 Renversement arrière sans envol 1/2 tour (180°) renversement avant sans envol



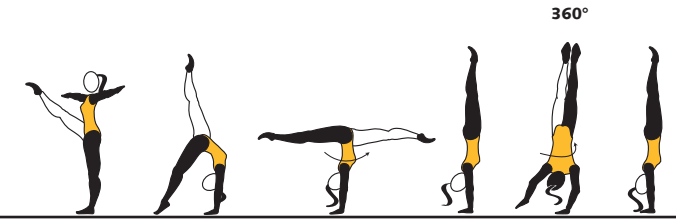
0,4


158 - Flic-Flac avant
 Renversement avant avec envol appel 2 pieds et réception libre



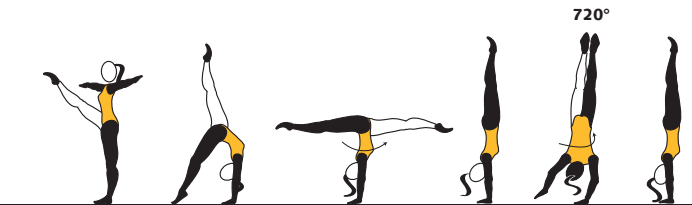
0,4


159 - Souplesse arrière valse. Renversement arrière sans envol
 avec 1 tour et plus (360° et plus) retour libre



0,5

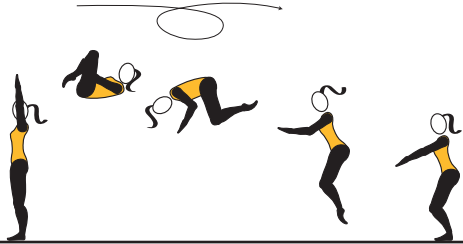

160 - Souplesse arrière double valse. Renversement arrière sans envol
 avec 2 tours et plus (720° et plus) retour libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

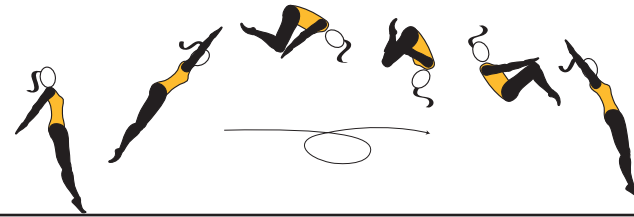
0,3

169 - Salto arrière corps groupé ou carpé



0,3

170 - Salto avant corps groupé ou carpé



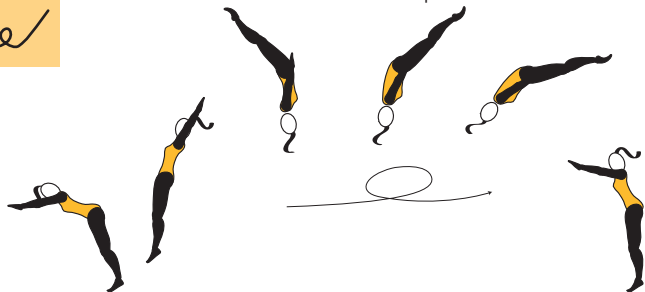
0,4

171 - Salto japonais



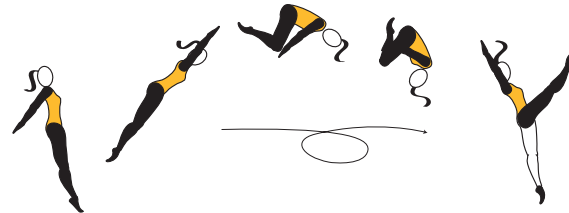
0,4

172 - Salto arrière corps tendu



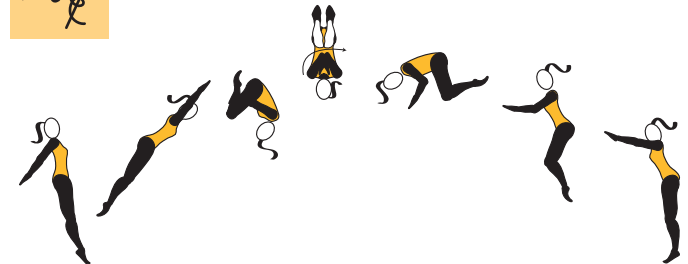
0,4

173 - Salto avant réception pieds décalés



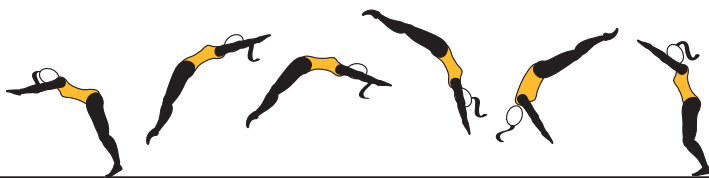
0,4

174 - Salto avant avec demi tour



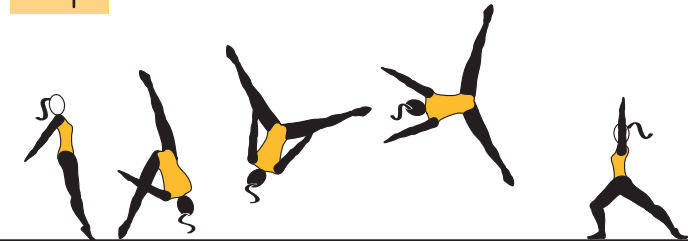
0,4

175 - Salto tempo. Renversement arrière libre



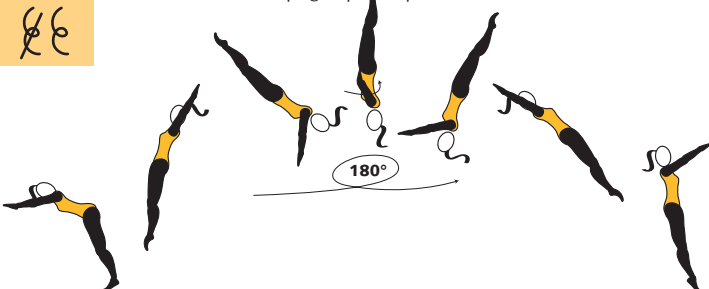
0,4

177 - Salto costal. Renversement latéral libre



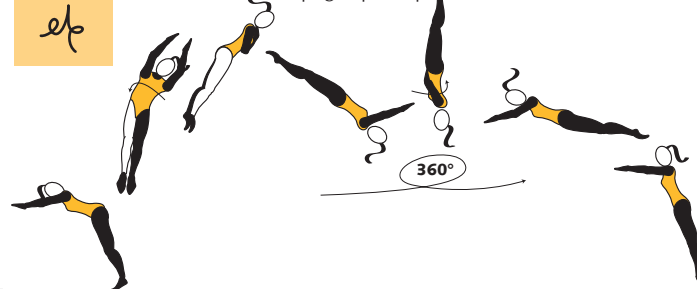
0,5

178 - Salto arrière corps groupé / carpé, tendu, avec 1/2 tour (180°)



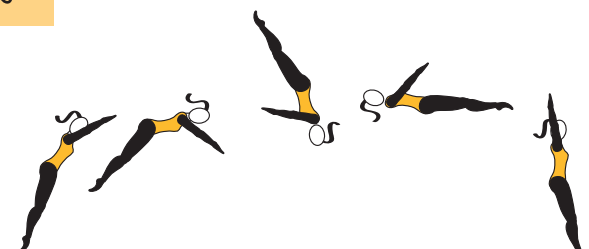
0,5

179 - Salto arrière corps groupé, carpé / tendu, avec 1 tour (360°)



0,5

180 - Salto avant corps tendu ou avec 1/2 tour (180°) ou pieds décalés



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5

181 - Twist. Appel en arrière avec 1/2 tour (180°) et salto avant, réception libre



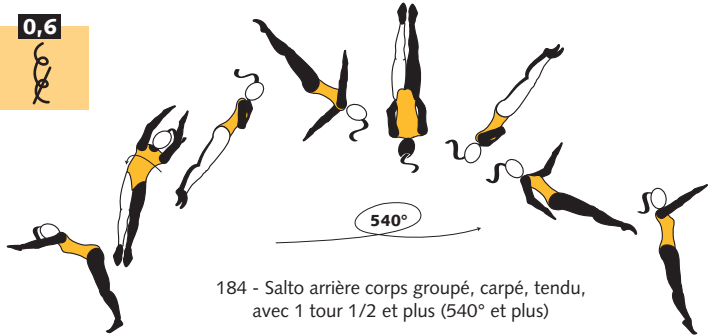
0,5

182 - Salto facial. Renversment avant libre



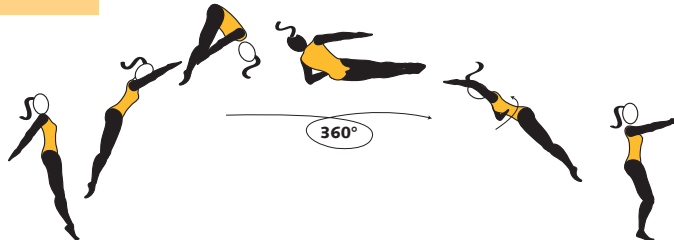
0,6

184 - Salto arrière corps groupé, carpé, tendu, avec 1 tour 1/2 et plus (540° et plus)



0,6

185 - Salto avant. corps groupé, carpé, tendu avec 1 tour (360°)



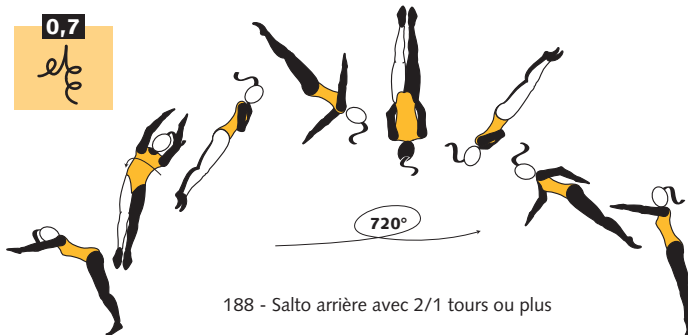
0,7

187 - Double salto arrière corps groupé



0,7

188 - Salto arrière avec 2/1 tours ou plus



0,7

189 - Double salto arrière carpé



2020
OCTOBRE

Programme
de gymnastique
artistique

masculine

wfolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

PRECISIONS

6 éléments sont à présenter. Ils sont imposés et ne peuvent pas être modifiés. Ils devront être réalisés dans l'ordre demandé. Un élément déplacé sera considéré comme manquant : déduction de 2 points sur la note de départ.

Une note de départ de base de 14 points est donnée. Pour tout élément manquant, la note sera réduite de 2 points.

Un élément bonus est identifié et permet une valorisation de 1 pt. Il doit être réalisé en remplacement de l'élément de base. La note de départ maximale serait alors de 15 points.

L'entraîneur peut être présent à côté du gymnaste pour le sécuriser ainsi que pour lui dicter son enchaînement si besoin.

Les pénalités ne pourront pas excéder 6 points.



ENCHAINEMENTS IMPOSÉS		
SOL	ARCONS	ANNEAUX (avec sangles)
<p>1 - ATR 1 jambe</p> <p>2 - Roulade avant jambes fléchies de la position pédestre à la station debout.</p> <p>3 - Dos droit, faire glisser le pied sur le côté pour arriver à la position grand écart facial avec ou sans pose des mains au moins à 90° (pénalité entre 90 et 180°) puis redescendre à la position assise dos droit bras aux oreilles. BONUS si 180°</p> <p>4 - Appui dorsal ½ tour facial puis revenir à la station debout.</p> <p>5 - Roulade arrière</p> <p>6 - 3 pas vers l'avant + assemblé + saut extension</p>	<p>1 - Elévation d'une jambe puis l'autre</p> <p>2 - Elévation d'une jambe puis l'autre</p> <p>3 - Elévation d'une jambe puis l'autre</p> <p>4 - De l'appui courbe avant, engager les 2 jambes, fléchies et serrées, en avant entre les bras à l'appui en courbe dorsale tenue 2" jambes tendues et serrées</p> <p>5 - De l'appui dorsal dégager les 2 jambes fléchies et serrées entre les bras pour revenir à l'appui facial en courbe avant tenue 2" jambes tendues et serrées puis descendre à la station. BONUS : si les jambes ne touchent pas le cheval</p> <p>6 - Sur champignon effectuer un cercle Précision cercle pour la note de départ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cercle complet = pas de déduction • Demi-Cercle = - 1 pt (note max = 14) • Quart de cercle = - 1,5pt (note max = 13,5) 	<p>1 - De la suspension tendue, traction avec aide de l'entraîneur puis montée à l'appui.</p> <p>2 - Maintien droit avec aide (descente par l'entraîneur) BONUS : sans aide</p> <p>3 - (avec aide de l'entraîneur, venir à la suspension renversée puis) chandelle tenue 2 secondes (redescendre à la suspension avec aide de l'entraîneur)</p> <p>4 - Balancé complet (avant puis arrière) avec aide de l'entraîneur si nécessaire (placement en bloquant le gymnaste à la position balancé arrière)</p> <p>5 - Balancé complet (avant puis arrière)</p> <p>6 - Balancé complet (avant puis arrière)</p>
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE (avec sangles)
<p>2 sauts pourront être présentés, identiques ou différents. La meilleure note finale sera retenue</p> <p>I - Chemin de caisses/bancs stables + mini trampoline valeur = 9 pts</p> <p>II - Saut par impulsion corps tendu avec tremplin trampoline, puis ATR plat dos Valeur = 10 pts</p> <p>III - Saut par renversement (lune plat dos) avec tremplin trampoline valeur = 11 pts</p>	<p>1 - De la station sur tremplin épaule à hauteur des barres, sauter par bras fléchis ou tendus à l'appui position corrigée corps droit tenu 2 secondes</p> <p>2 - Monter jambes fléchies équerre groupée 2 secondes BONUS : puis tendre les jambes vers l'avant pour les écarter et venir au siège écarté tenu.</p> <p>3 - Départ libre, balancé complet (avant puis arrière)</p> <p>4 - Balancé complet (avant puis arrière)</p> <p>5 - Balancé complet (avant puis arrière)</p> <p>6 - Sortie entre les barres</p>	<p>1 - Avec aide de l'entraîneur, courbes avant et arrière maintenues 3"</p> <p>2 - Avec aide de l'entraîneur, traction enroulé</p> <p>3 - (montée à l'appui par l'entraîneur) prise d'élan abdominal sous l'horizontale BONUS : si pieds à hauteur de barre (descente par l'entraîneur)</p> <p>4 - Balancé complet (avant puis arrière) avec aide de l'entraîneur si nécessaire (placement en bloquant le gymnaste à la position balancé arrière)</p> <p>5 - Balancé complet (avant puis arrière)</p> <p>6 - Balancé complet (avant puis arrière)</p>



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	0,9
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	12,4

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

DIFFICULTÉ 0,9 point maximum

6 éléments minimum différents choisis en 0,1 et/ou 0,2
Possibilité de faire 1 élément 0,3 comptabilisé à 0,2 dans le contrat difficulté

PRECISIONS

Rappel : tout balancé répété sera pénalisé pour élan intermédiaire, sans pénalité d'amplitude. Les autres fautes (notamment posture ou tenue) seront pénalisées.

Rappel (page 12) : un bonus est accessible aux gymnastes sur le cheval d'arçons.

PARALLELES

Les éléments n°87 et 88 (balancé en suspension) pourront se faire en début de mouvement (possibilité pour l'entraîneur de monter ensuite le gymnaste à l'appui), ou après la sortie.

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force BONUS - II - Un élément de souplesse (min. 0,1) III - Un élément en avant IV - Un élément en arrière V - Un élément en saut, tour ou cercle	I - Un élan d'une jambe II - Un élan d'une jambe (min. 0,2) III - Un transport BONUS - IV - Exécuter un élément en 0,2 min. V - Une sortie	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force II - Un élément des appuis renversés III - Enchaîner 2 balancés complets (av + ar ou inversement) BONUS - IV - Un élément de force ou maintien (min. 0,1) V - Une sortie
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Enchaîner 2 balancés complets (av + ar ou inversement) II - Exécuter un élément en 0,2 min. BONUS - III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,1) IV - Enchaîner balancés en suspension av+ar+av (ou inversement) V - Une sortie	I - Enchaîner 2 balancés complets (av + ar ou inversement) BONUS - II - Exécuter un élément en 0,1 min. III - Un changement de face IV - Un élément près de la barre V - Une sortie

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE avec un élément de valeur 0,1 supérieure à l'exigence demandée. Une seule tentative sera autorisée.



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	1,4
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	12,9

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

DIFFICULTÉ 1,4 point maximum

6 éléments minimum différents choisis en 0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3
Possibilité de faire 1 élément 0,4 comptabilisé à 0,3 dans le contrat difficulté

PRECISIONS

Rappel : tout balancé répété sera pénalisé pour élan intermédiaire, sans pénalité d'amplitude. Les autres fautes (notamment posture ou tenue) seront pénalisées.

Rappel (page 12) : un bonus est accessible aux gymnastes sur le cheval d'arçons.

SOL

L'élément 11 (Y) peut remplir l'exigence II - élément de souplesse

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force (min. 0,2) BONUS - II - Un élément de souplesse (min. 0,2) ou «Y» III - un élément avec envol en avant (min. 0,3) IV - un élément avec envol en arrière (min. 0,3) V - Un élément en saut, tour ou cercle (min. 0,2)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,3) BONUS - II - Un élément des cercles (min. 0,2) III - Un transport (min. 0,2) IV - Exécuter un élément en 0,2 min. V - Une sortie (min. 0,2)	BONUS - I - Exécuter un élément en 0,2 min. II - Un élément des appuis renversés (min. 0,2) III - Enchaîner 2 balancés complets (av + ar ou inversement) IV - Un élément de force ou maintien (min. 0,2) V - Une sortie (min. 0,2)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Enchaîner 2 balancés complets (av + ar ou inversement) II - Un élan à l'appui brachial (min. 0,2) III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,2) BONUS - IV - Un élan en suspension (min 0,2) V - une sortie (min. 0,2)	I - Enchaîner 2 balancés complets (av + ar ou inversement) II - Exécuter un élément en 0,3 min. III - Un changement de face IV - Un élément près de la barre (min. 0,2) BONUS - V - Une sortie (min. 0,2)

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE avec un élément de valeur 0,1 supérieure à l'exigence demandée. Une seule tentative sera autorisée.



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	1,9
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	12,9

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

DIFFICULTÉ 1,9 point maximum

6 éléments minimum différents choisis en 0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4
Possibilité de faire 1 élément 0,5 comptabilisé à 0,4 dans le contrat difficulté

PRECISIONS

Rappel : tout balancé répété sera pénalisé pour élan intermédiaire, sans pénalité d'amplitude. Les autres fautes (notamment posture ou tenue) seront pénalisées.

Rappel (page 12) : un bonus est accessible aux gymnastes sur le cheval d'arçons.

SOL

L'élément de l'exigence II ne pourra pas être sur la même diagonale que les exigences III ou IV

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force (min. 0,3) II - Un élément avec envol avant ou arrière (min. 0,3) III - Une liaison de 2 éléments avec envol en avant dont un mini. à 0,3 BONUS - IV - Une liaison de 2 éléments avec envol en arrière dont un mini. à 0,3 V - Un élément en saut, tour ou cercle (min. 0,3)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,3) II - Un élément des cercles (min. 0,3) BONUS - III - Un transport (min. 0,2) IV - Exécuter un élément en 0,4 min. V - Une sortie (min. 0,3)	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,3) BONUS - II - Un élément des appuis renversés (min. 0,3) III - Un élément des élans (min. 0,3) IV - Un élément de force ou maintien (min 0,3) V - Une sortie (min. 0,3)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élan à l'appui (min. 0,3) II - Un élan à l'appui brachial (min 0,3) III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,3) BONUS - IV - Un élan en suspension (min. 0,3) V - Une sortie (min. 0,3)	I - Un élan en suspension (min. 0,3) BONUS - II - Un grand tour (min. 0,3) III - Un changement de face (min. 0,2) IV - Un élément près de la barre (min. 0,3) V - Une sortie (min. 0,3)

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE avec un élément de valeur 0,1 supérieure à l'exigence demandée. Une seule tentative sera autorisée.



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2,4
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	13,9

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

DIFFICULTÉ 2,4 points maximum

6 éléments minimum différents choisis en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5
Possibilité de faire 1 élément 0,6 comptabilisé à 0,5 dans le contrat difficulté

PRECISIONS

Tous les élans intermédiaires sont pénalisés de 0,2.

SOL

L'élément de l'exigence II ne pourra pas être sur la même diagonale que les exigences III ou IV

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force (min. 0,4) II - Un élément avec envol avant ou arrière (min. 0,4) III - Une liaison de 2 éléments avec envol en avant dont un mini. à 0,4 BONUS - IV - Une liaison de 2 éléments avec envol en arrière dont un mini. à 0,4 V - Un élément en saut, tour ou cercle (min. 0,4)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,4) II - 2 cercles enchainés (min. 0,3) III - Un transport (min. 0,4) BONUS - IV - Un changement de face (min. 0,4) V - Une sortie (min. 0,4)	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,4) II - Un élément des appuis renversés (min. 0,4) BONUS - III - Un élément des élans (min. 0,3) IV - Un élément de force ou maintien (min. 0,4) V - Une sortie (min. 0,4)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	BONUS - I - Un élan à l'appui (min. 0,4) II - Un élan à l'appui brachial (min. 0,4) III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,4) IV - Un élan en suspension (min. 0,4) V - Une sortie (min. 0,4)	I - Un élan en suspension (min. 0,4) II - Un lâcher (min. 0,4) III - Un changement de face (min. 0,4) BONUS - IV - Un élément près de la barre (min. 0,3) V - Une sortie (min. 0,4)

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE avec un élément de valeur 0,1 supérieure à l'exigence demandée. Une seule tentative sera autorisée.

DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2,9
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	14,4

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

DIFFICULTÉ 2,9 points maximum

Éléments différents choisis en 0,3 et plus

PRECISIONS

Tous les élans intermédiaires sont pénalisés de 0,2

SOL

L'élément de l'exigence II ne pourra pas être sur la même diagonale que les exigences III ou IV

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément (min. 0,5) en appui, maintien ou force ou en saut tour ou cercle II - Un élément avec envol avant ou arrière (min. 0,5) III - Une liaison de 2 éléments avec envol (les 2 en avant ou les 2 en arrière) dont un mini. à 0,5 BONUS - IV - Un élément avec envol avant ou arrière (min. 0,4) V - Un élément (min. 0,4) en appui, maintien ou force ou en saut tour ou cercle	I - Un élan d'une jambe (min. 0,4) II - Un élément des cercles (min. 0,4) BONUS - III - Un transport (min. 0,4) IV - Un changement de face (min. 0,5) V - Une sortie (min. 0,5)	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,5) II - Un élément des appuis renversés (min. 0,4) III - Un élément des élans (min. 0,4) BONUS - IV - Un élément de force ou maintien (min. 0,4) V - Une sortie (min. 0,5)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élan à l'appui (min. 0,5) II - Un élan à l'appui brachial (min. 0,4) III - Exécuter un élément en 0,5 min. IV - Un élan en suspension (min. 0,5) BONUS - V - Une sortie (min. 0,4)	I - Un élan en suspension (min. 0,4) II - Un lâcher (min. 0,5) BONUS - III - Exécuter un élément en 0,4 min. IV - Un élément près de la barre (min. 0,4) V - Une sortie (min. 0,5)

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE avec un élément de valeur 0,1 supérieure à l'exigence demandée. Une seule tentative sera autorisée.

DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	3,4
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
TOTAL	14,9

EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

DIFFICULTÉ 3,4 points maximum

Éléments différents choisis en 0,3 et plus

PRECISIONS

Tous les élans intermédiaires sont pénalisés de 0,2

SOL

L'élément de l'exigence II ne pourra pas être sur la même diagonale que les exigences III ou IV

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément (min. 0,5) en appui, maintien ou force ou en saut tour ou cercle II - Un élément avec envol avant ou arrière ou latéral (min. 0,6) III - Une liaison de 2 éléments avec envol (les 2 en avant ou les 2 en arrière) dont un mini. à 0,6 IV - Un élément avec envol avant ou arrière, de sens inverse à l'ES III (min. 0,5) BONUS - V - Un élément (min. 0,5) en appui, maintien ou force ou en saut tour ou cercle	I - Un élan d'une jambe (min. 0,5) II - Un élément des cercles (min. 0,5) BONUS - III - Un transport (min. 0,5) IV - Un changement de face (min. 0,5) V - Une sortie (min. 0,5)	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,5) II - Un élément des élans (min. 0,5) ou des appuis renversés (min. 0,5) BONUS - III - Exécuter un élément en 0,5 min. IV - Un élément de force ou maintien (min. 0,5) V - Une sortie (min. 0,5)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élan à l'appui (min. 0,5) II - Un élan à l'appui brachial (min. 0,5) BONUS - III - Exécuter un élément à 0,5 min. IV - Un élan en suspension (min. 0,5) V - Une sortie (min. 0,5)	I - Exécuter un élément en 0,5 min. II - Un lâcher (min. 0,5) BONUS - III - Exécuter un élément en 0,5 min. IV - Un élément près de la barre (min. 0,5) V - Une sortie (min. 0,5)

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE avec un élément de valeur 0,1 supérieure à l'exigence demandée. Une seule tentative sera autorisée.

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



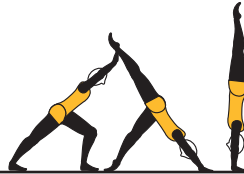
1 - Placement du dos jambes groupée



0,1



2 - Départ fente ATR retour fente



0,1



3 - De l'appui dorsal 1/2 tour à l'appui facial (et inversement)



0,2



4 - Placement du dos jambes tendues à l'horizontale



0,2



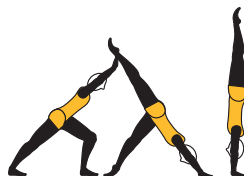
5 - Equerre serrée tenue 2"



0,3



8 - Départ fente ATR tenu 2"



0,3



9 - Toutes les balances (planches) au moins à l'horizontale tenu 2"



0,3



10 - ATR 1/2 tour



0,3



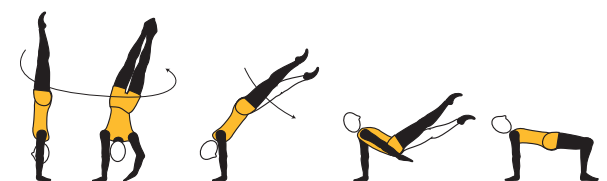
11 - Y
Ecart à 135° minimum (pas de règle d'angle)



0,3



12 - Healy



SEULS LES TEXTES FONT FOI

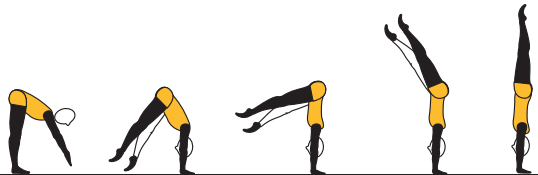
0,3

13 - Equerre écartée mains entre les jambes tenue 2"



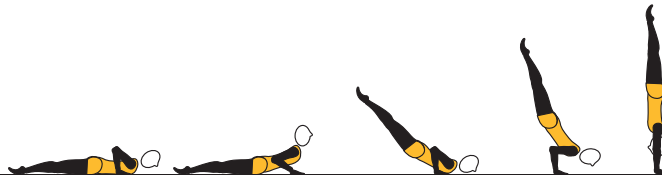
0,4

16 - De la station jambes écartées monter en force jambes écartées à l'ATR



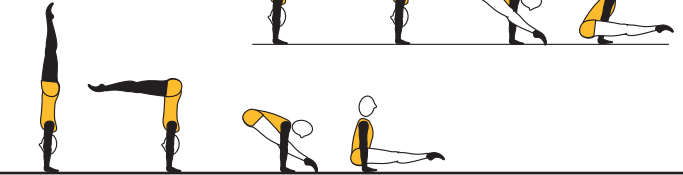
0,4

17 - De la position couchée faciale, s'élever à l'appui renversé



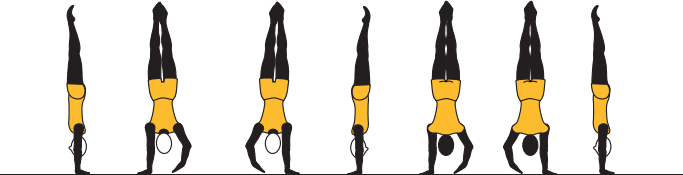
0,4

15 - De l'ATR descendre à l'équerre écartée ou serrée, tenue 2"



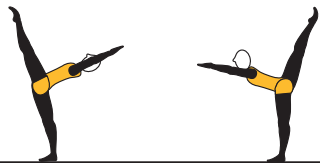
0,4

18 - ATR 1/1 tour



0,4

19 - Toutes les balances écart 180° sans les mains tenue 2"



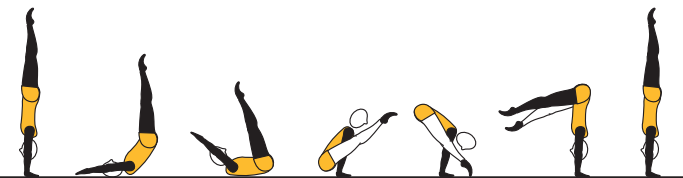
0,4

20 - Appui facial horizontal jambes écartées tenu 2"



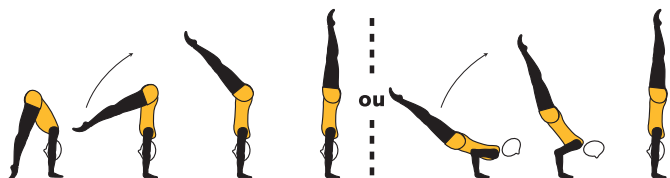
0,4

21 - Rouler écart à l'ATR tenu 2"



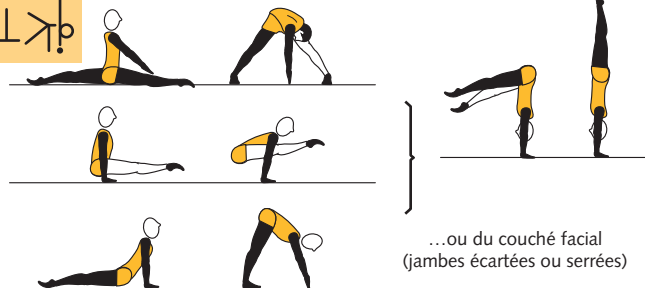
0,5

22 - Monter à l'ATR tenu 2" jambes serrées bras tendus ou corps tendu bras fléchis



0,5

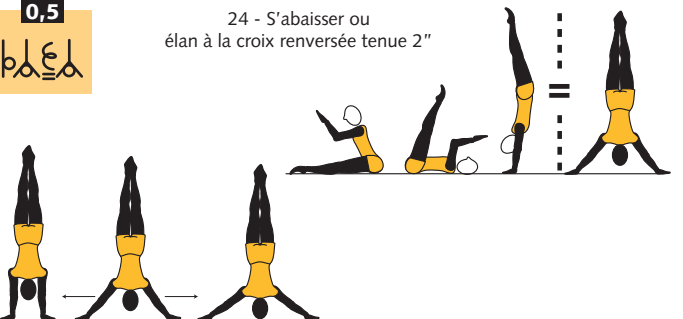
23 - Monter à l'ATR tenu 2" du grand écart, de l'équerre...



...ou du couché facial (jambes écartées ou serrées)

0,5

24 - S'abaisser ou élan à la croix renversée tenue 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5



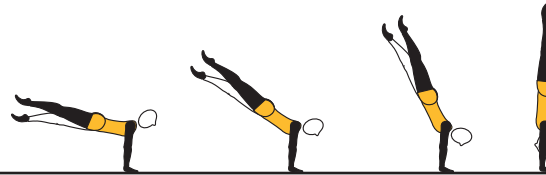
25 - Equerre jambes verticales tenue 2"



0,5



26 - De l'appui facial horizontal jambes écartées tenue 2"
s'élever à l'ATR



0,5



27 - Appui facial horizontal jambes serrées tenu 2"



0,5



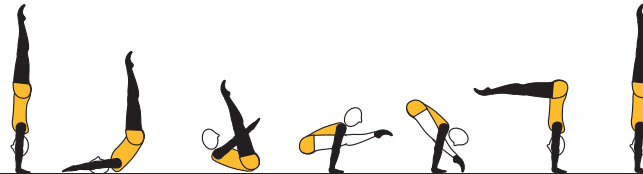
28 - Appui renversé arché ou carpé tenu 2"



0,5



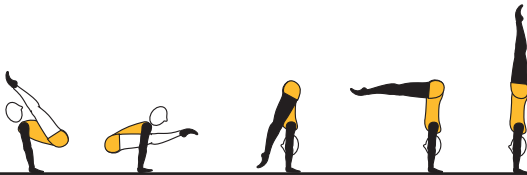
29 - Rouler carpé à l'ATR tenu 2"



0,6



31 - De l'équerre verticale tenu 2", s'élever à l'ATR tenu 2"



0,6



32 - S'élever lentement à la croix renversée tenue 2"



0,6



33 - Manna équerre jambes à l'horizontal tenue 2"



0,6



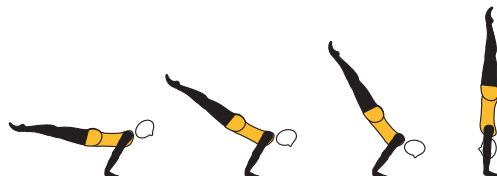
34 - Hirondelle tenue 2"



0,6



35 - De l'appui facial horizontal jambes serrées tenu 2"
s'élever à l'ATR



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



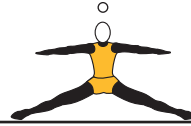
37 - Écrasement facial tenu 2"
en position assise, fermeture tronc-jambes
OU
en position assise, fermeture tronc-jambes



0,1



38 - Grand écart facial à 150° tenu 2"



0,1



39 - Grand écart latéral à 150° tenu 2"



0,2



40 - Pont tenu 2 sec.
(épaules au-dessus des mains, corps aligné)



0,2



41 - Grand écart facial à 165° tenu 2"



0,2



42 - Grand écart latéral à 165° tenu 2"



0,3



43 - Souplesse arrière



0,3



44 - Grand écart facial tenu 2"



0,3



45 - Grand écart latéral tenu 2"



0,4



46 - Souplesse avant



0,4



47 - Menichelli station couché dorsal, une jambe fléchie, renversement arrière à l'appui



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



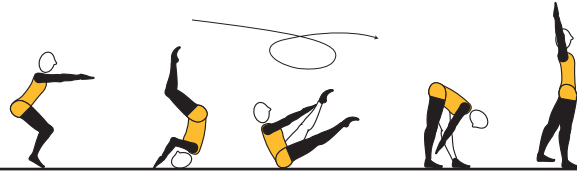
49 - Roulade avant groupée avec appui des mains et bras tendus



0,1



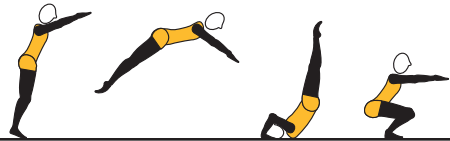
50 - Roulade avant jambes écartées avec appui des mains et bras tendus



0,2



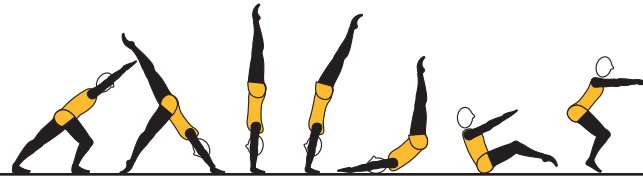
52 - Roulade avant élevée



0,2



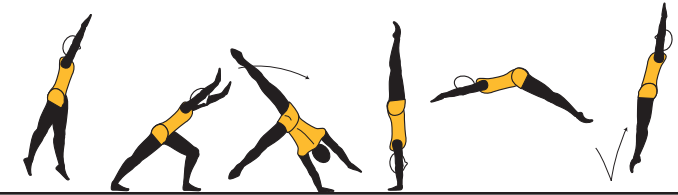
53 - Départ fente, ATR roulade avant bras tendus



0,2



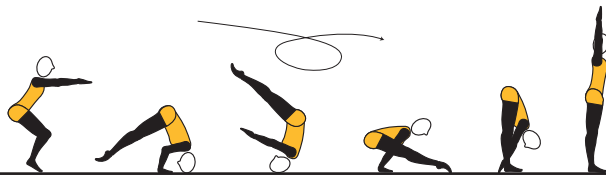
54 - Rondade



0,2



55 - Roulade avant jambes tendues serrées avec appui des mains et bras tendus



0,2



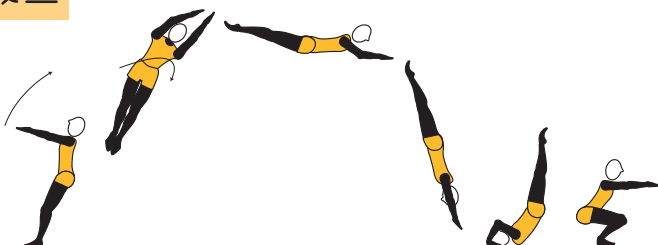
57 - Roue ou roue pied/pied



0,3



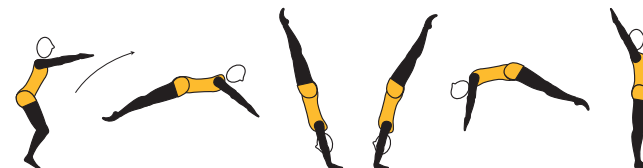
58 - Saut en arrière avec 1/2 tour et saut de poisson



0,3



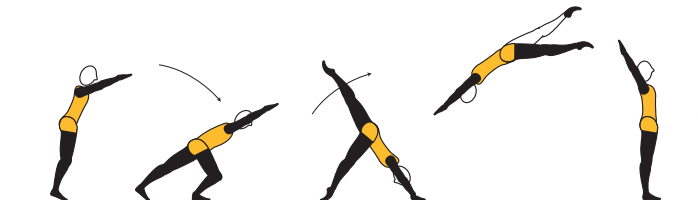
59 - Flip avant



0,3



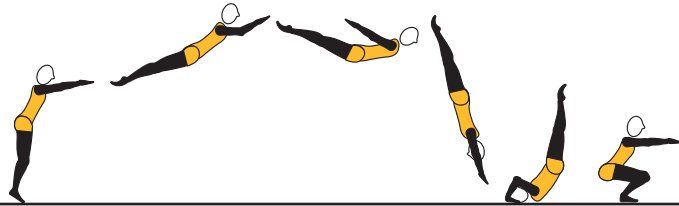
60 - Saut de mains



SEULS LES TEXTES FONT FOI

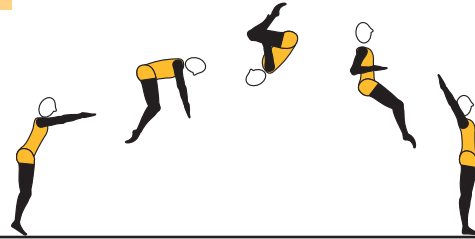
0,3

61 - Saut de poisson



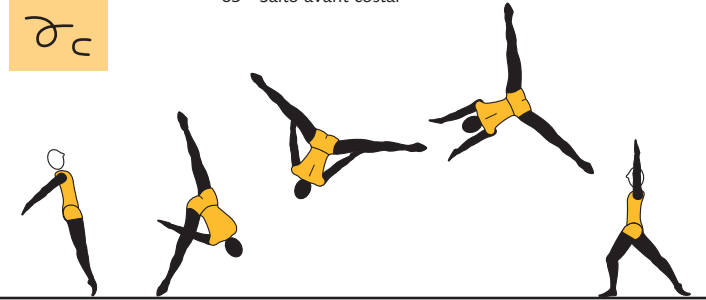
0,3

62 - Salto avant groupé ou carpé



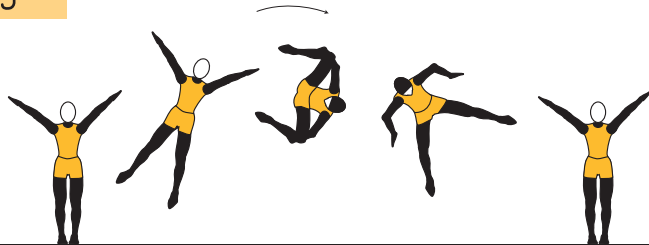
0,3

63 - Salto avant costal



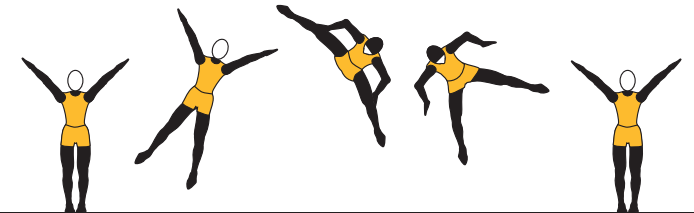
0,3

64 - Salto latéral jambes groupées écartées



0,4

66 - Salto latéral jambes tendues écartées



0,4

67 - Saut en arrière avec 1/2 tour et salto avant groupé ou carpé (twist)



(à l'avantage du gym, l'élément pourra être considéré comme un «avant» ou un «arrière»)

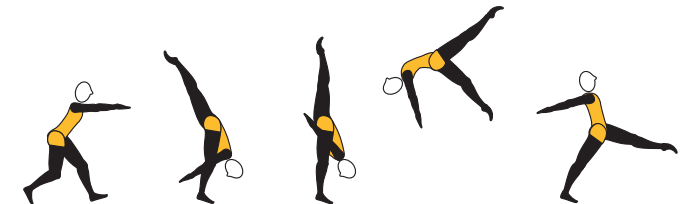
0,4

68 - Saut de mains à l'appui couché facial



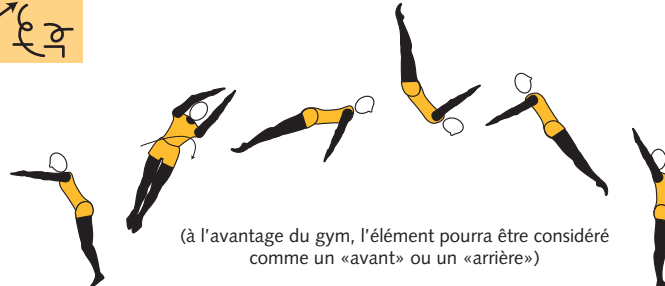
0,4

69 - Salto avant avec une jambe écartée



0,5

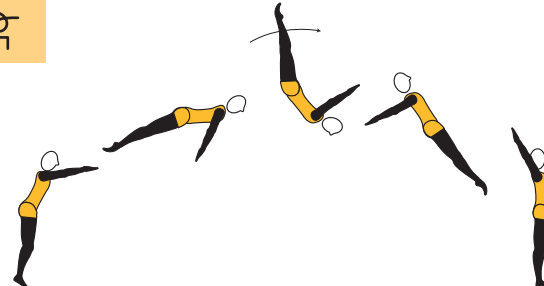
70 - Saut en arrière avec 1/2 tour et salto avant tendu



(à l'avantage du gym, l'élément pourra être considéré comme un «avant» ou un «arrière»)

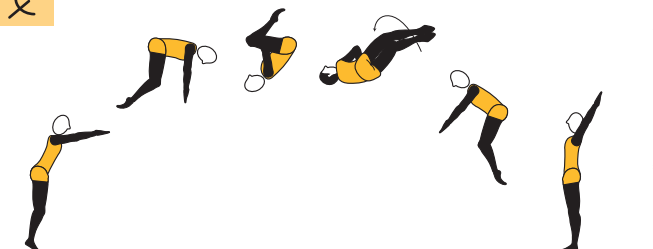
0,5

71 - Salto avant corps tendu



0,5

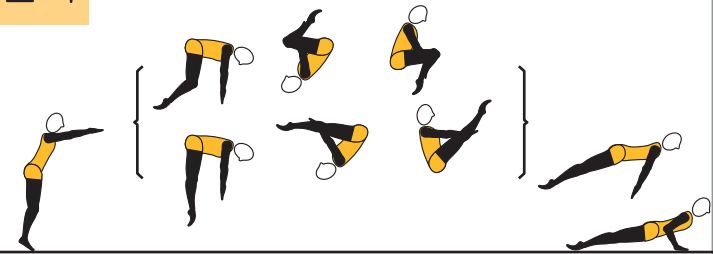
72 - Tous salti avant avec 1/2 tour



SEULS LES TEXTES FONT FOI

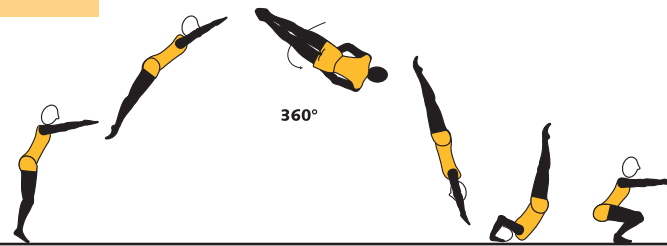
0,5

73 - Salto avant à l'appui couché facial



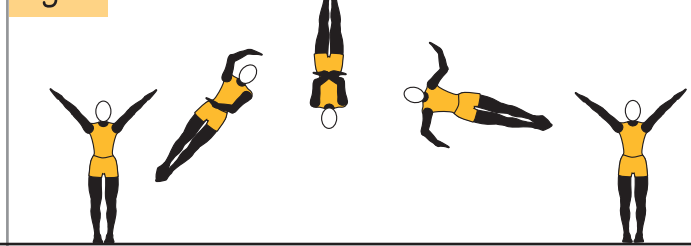
0,5

74 - Saut de poisson avec 1/1 tour



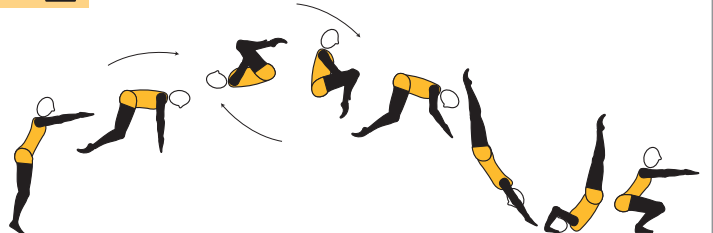
0,5

75 - Salto latéral jambes tendues serrées



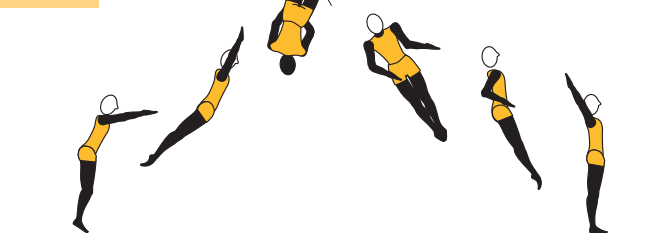
0,6

76 - Salto avant et demi et rouler en avant



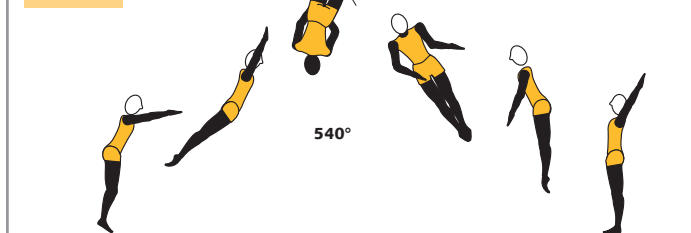
0,6

77 - Tous salti avant avec 1/1



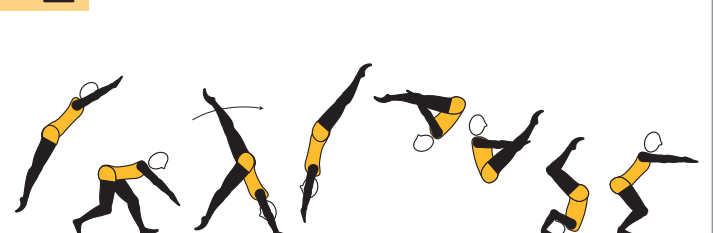
0,6

78 - Tous salti avant avec 3/2 tours ou +



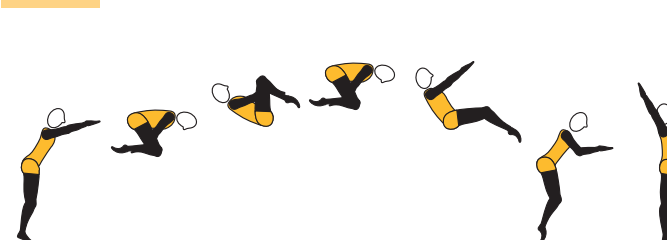
0,6

79 - Marinich groupé ou carpé



0,6

80 - Double salto avant ou avec demi tour ou +



0,6

81 - twist double salto avant (ou avec demi-tour ou +)



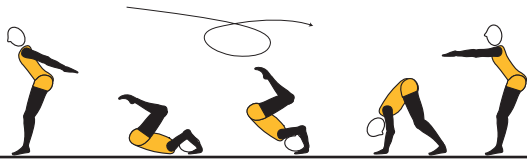
(à l'avantage du gym, l'élément pourra être considéré comme un «avant» ou un «arrière»)

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



85 - Roulade arrière groupée bras tendus



0,1



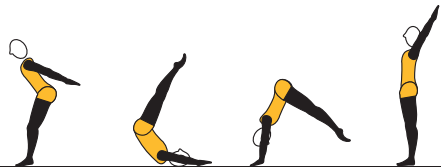
86 - Roulade arrière jambes écartées bras tendus



0,2



88 - Roulade arrière jambes tendues bras tendus



0,3



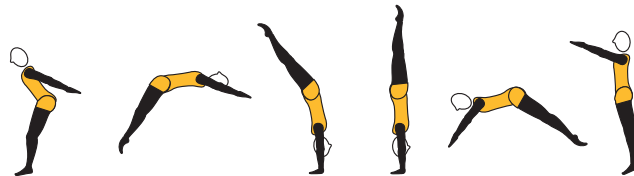
91 - Roulade arrière bras tendus à l'ATR passé



0,3



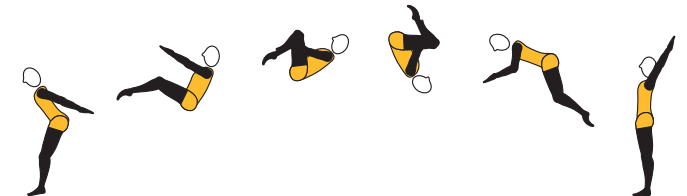
92 - Flip arrière



0,3



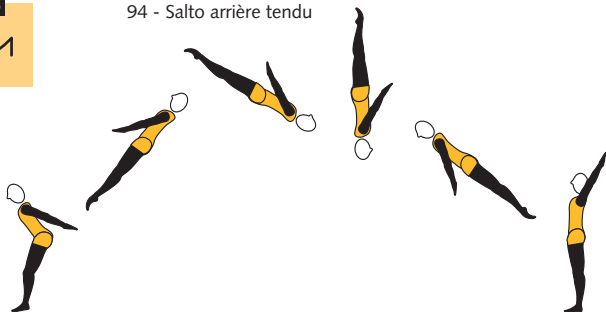
93 - Salto arrière groupé, carpé



0,4



94 - Salto arrière tendu



0,4



95 - Roulade arrière bras tendus à l'ATR tenu 2"



0,4



96 - Roulade arrière bras tendus 1/2 à l'ATR

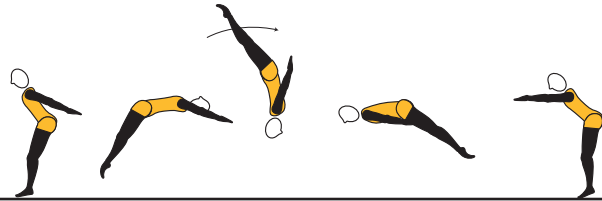


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4

eT

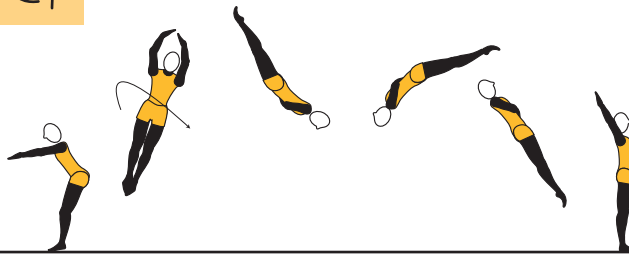
97 - Salto arrière tempo



0,4

eφ

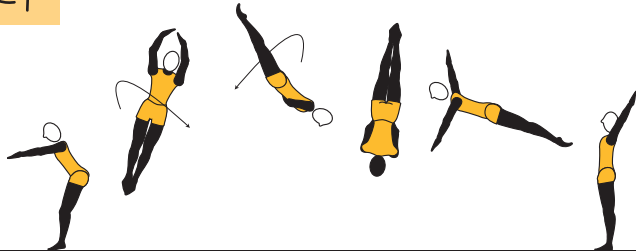
98 - Tous salti arrière avec 1/2 tour



0,5

eφ

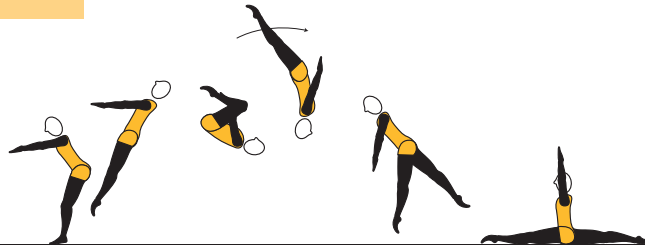
100 - Tous salti arrière avec 1 tour



0,5

eT

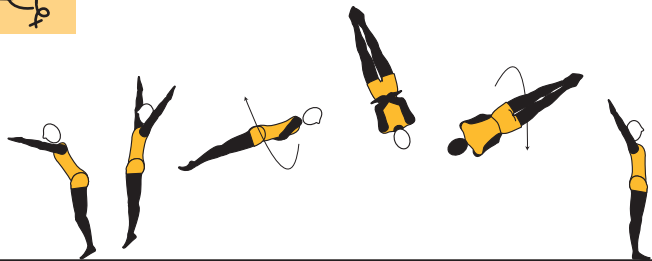
101 - Tous salti arrière au grand écart



0,6

eφ

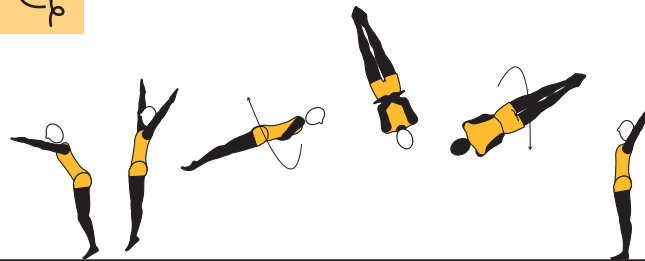
103 - Tous salti arrière avec 3/2 tours



0,6

eφ

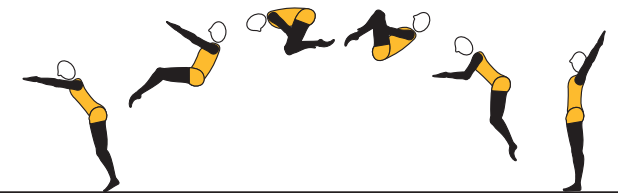
104 - Tous salti arrière avec 2/1 tours ou +



0,6

ee

105 - Double salto arrière ou avec demi tour ou +

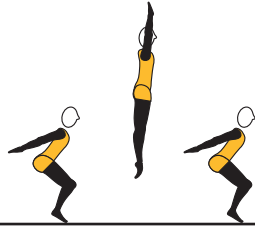


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



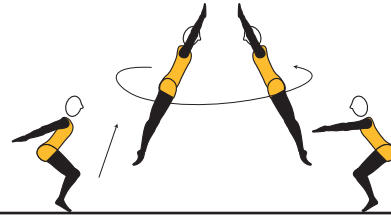
121 - Saut extension



0,1



122 - Saut extension 1/2 tour



0,2



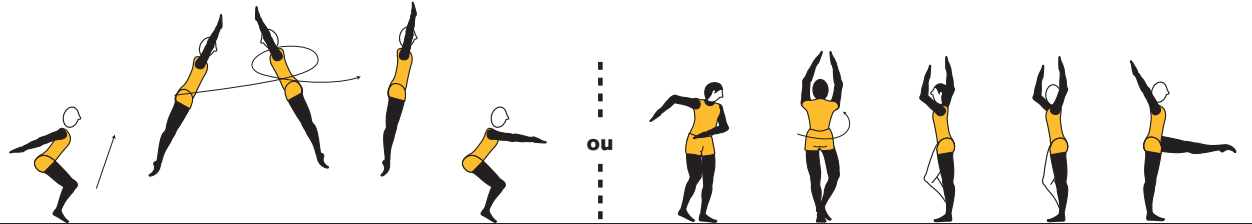
124 - Saut carapé jambes écartées ou serrées



0,2



125 - Saut 1 tour ou 1 tour sur une jambe



0,2



127 - Saut ciseaux



0,2



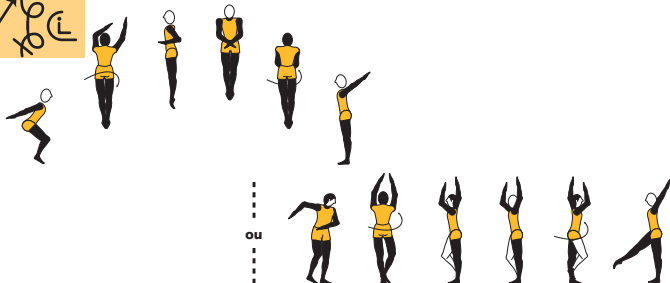
128 - Saut de biche



0,3



130 - Saut 1 tour 1/2 ou 1 tour 1/2 sur une jambe



0,3



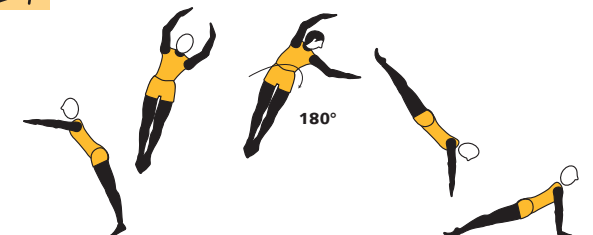
131 - Cercle des jambes 360°



0,3

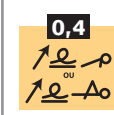
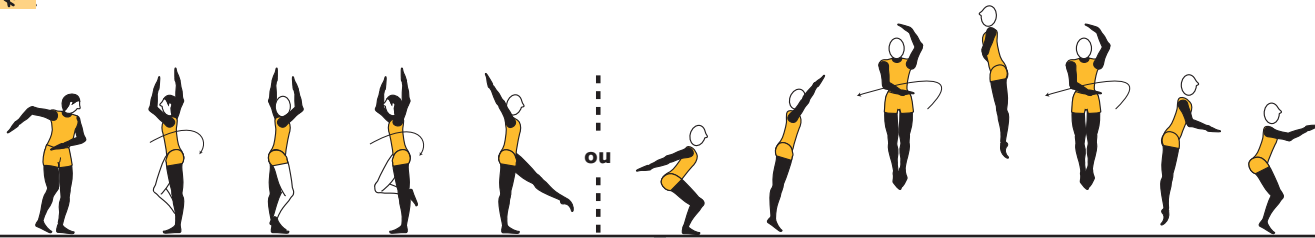


132 - Saut extension avec demi-tour à l'appui couché ou facial

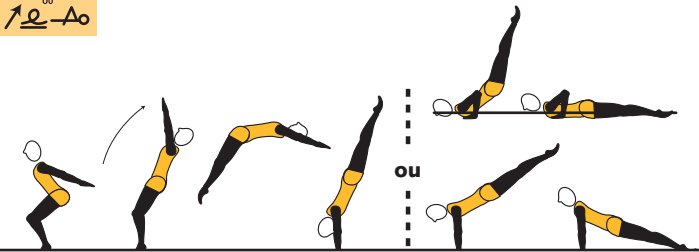




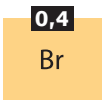
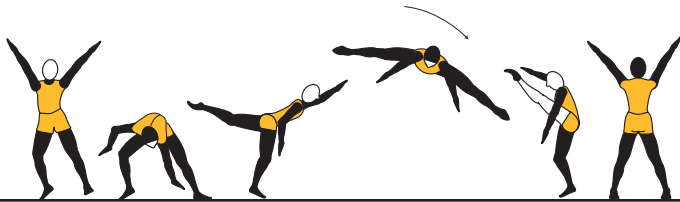
133 - Saut 2 tours et plus ou 2 tours et plus sur une jambe



135 - Saut par renversement arrière à l'appui couché ou facial



136 - Papillon



137 - Variante de breakdanc

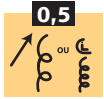


139 - Cercle des jambes serrées ou écartées (540° ou +)

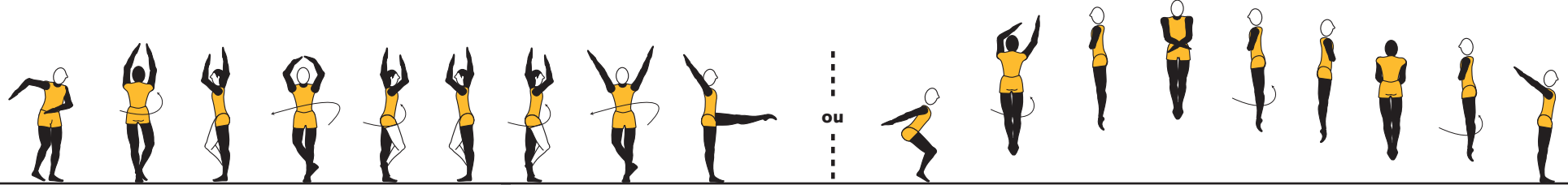


142 - Cercle des jambes écartées avec 1/2 pivot (sens inverse du cercle)



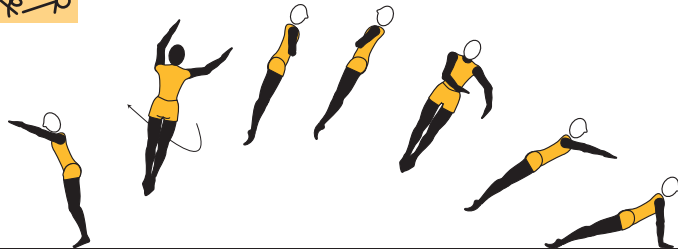
0,5



145 - Saut ou tour sur une jambe (3/1 ou plus)



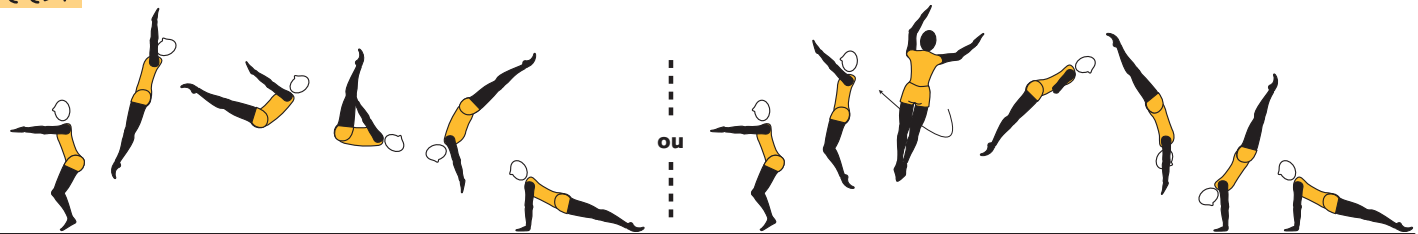
0,5


148 - Saut arrière avec 3/2 tour à l'appui couché facial



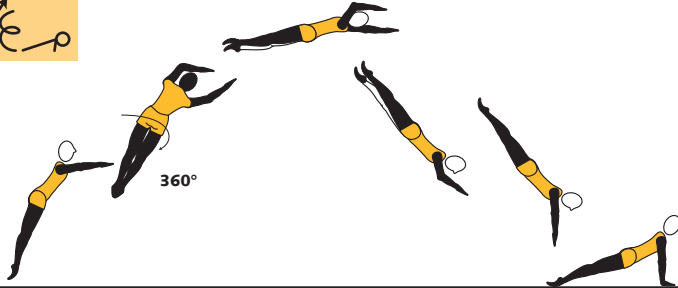
0,5


149 - Saut en arrière avec carapé tendu ou avec 1/1 tour à l'appui couché facial



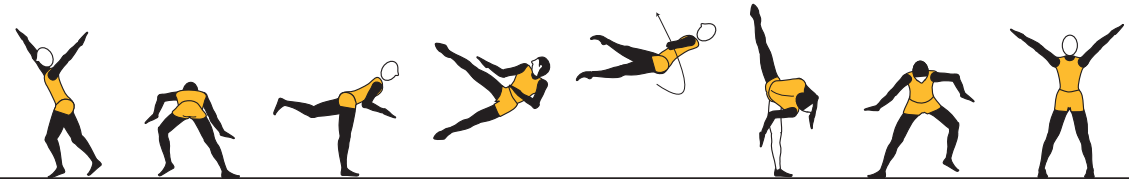
0,5


151 - Saut en avant avec 1 tour à l'appui couché facial



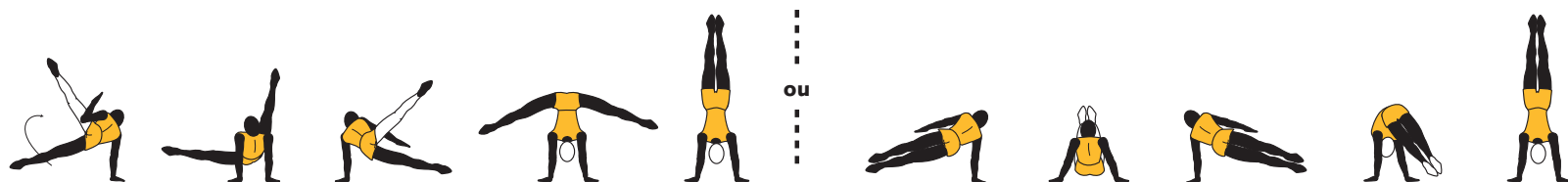
0,5


152 - Papillon avec 1/1 tour



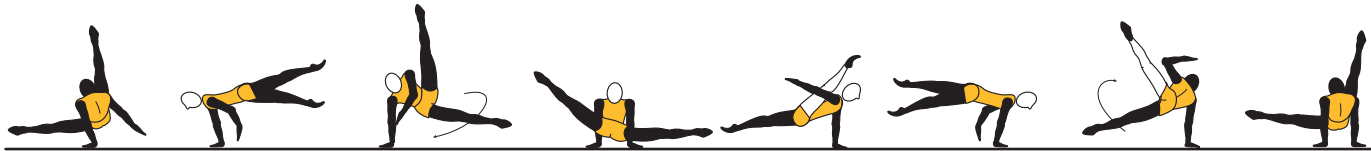
0,5


154 - Cercle des jambes serrées ou écartées à l'ATR



0,5

157 - Cercle des jambes écartées avec 1/1 pivot



0,5

159 - Facial russe 360° ou 540°



0,6

160 - Gogoladze cercle des jambes avec 1/1 tour à l'ATR et s'abaisser en cercle des jambes



0,6

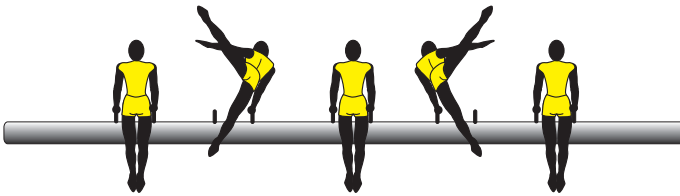
163 - Facial russe 720° ou plus



SEULS LES TEXTES FONT FOI

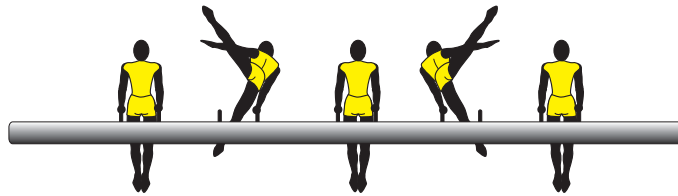
0,1

1 - En appui facial, élévation au moins à l'horizontale d'une jambe puis de l'autre



0,1

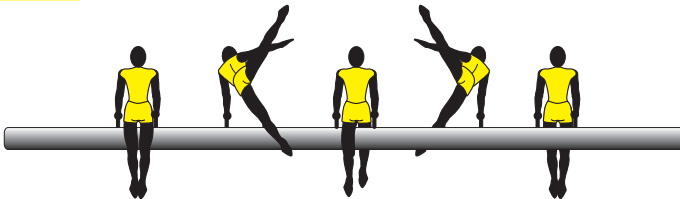
2 - En appui dorsal, élévation au moins à l'horizontale d'une jambe puis de l'autre



0,2

ee

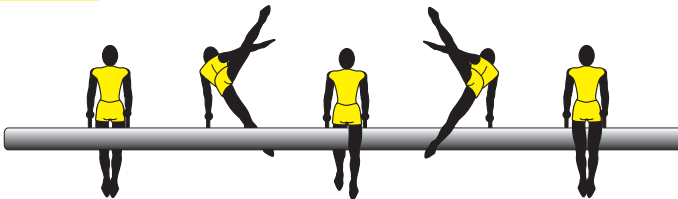
4 - Enchaîner un engagé d'une jambe puis de l'autre, en appui sur les arçons



0,2

dd

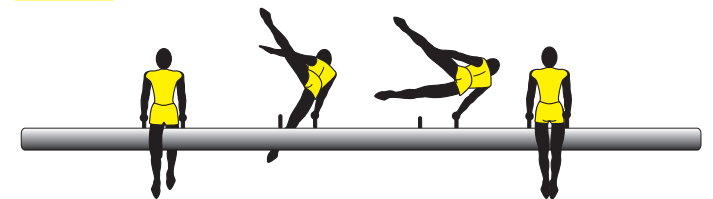
5 - Enchaîner un dégagé d'une jambe puis de l'autre, en appui sur les arçons



0,2

Fxv

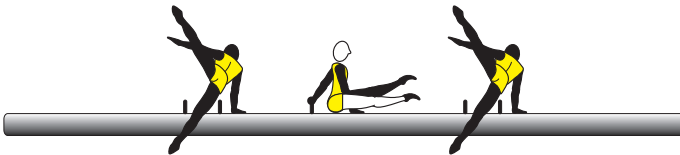
6 - Faux ciseaux avant



0,2

ee

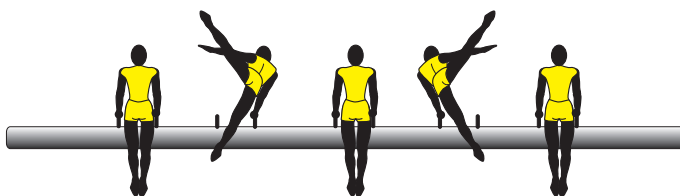
7 - Enchaîner un engagé et un dégagé d'une jambe



0,3

ee

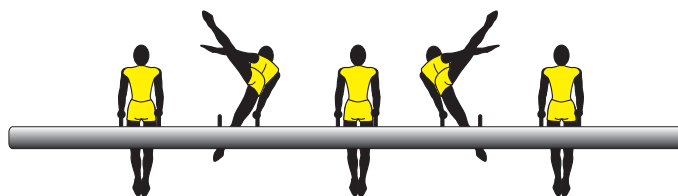
10 - En appui facial, balancé d'un coté puis de l'autre (voir annexe C)



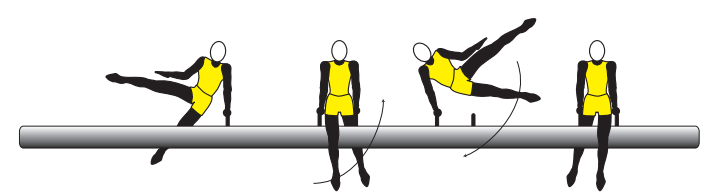
0,3

Xv

11 - En appui dorsal, balancé d'un coté puis de l'autre (voir annexe C)



12 - Ciseau avant

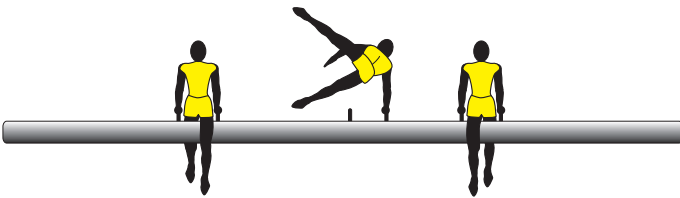


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4

X_R

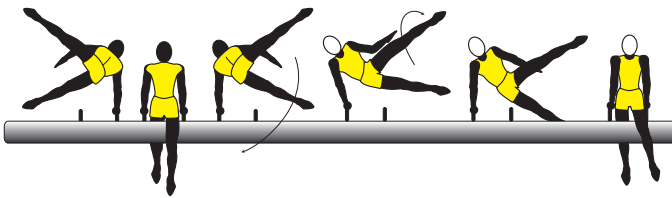
13 - Ciseau arrière



0,4

X_V↺

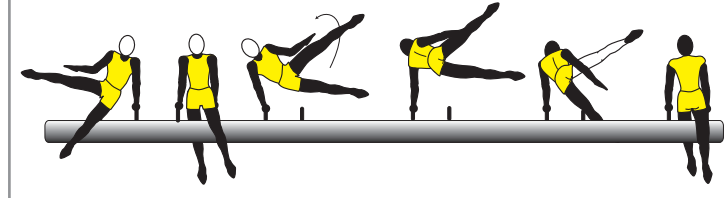
14 - Ciseau avant avec 1/2 tour



0,4

X_R↺

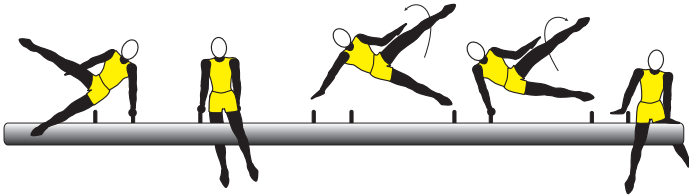
15 - Ciseaux arrière avec 1/2 tour



0,4

X→

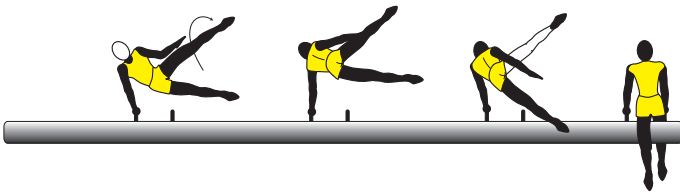
16 - Ciseaux avant ou arrière avec saut latéral



0,5

X_XR

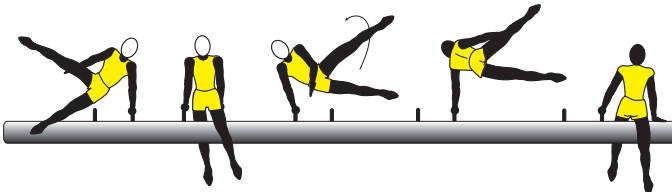
19 - Double ciseau arrière



0,5

X_R→

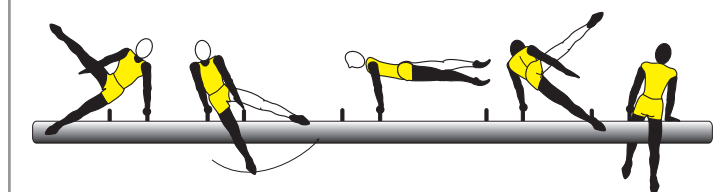
20 - Ciseau avant ou arrière avec saut latéral 1/2 tour



0,5

X_XV

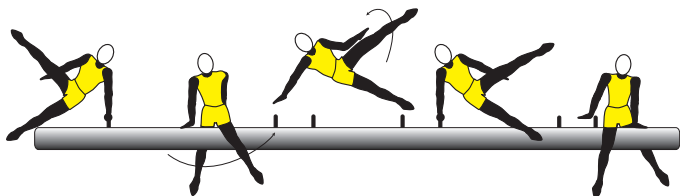
21 - Double ciseau avant



0,6

X_R↻3

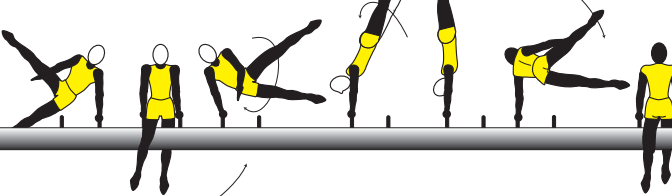
22 - Ciseau avec saut latéral d'une extrémité à l'autre



0,6

X_X↻X

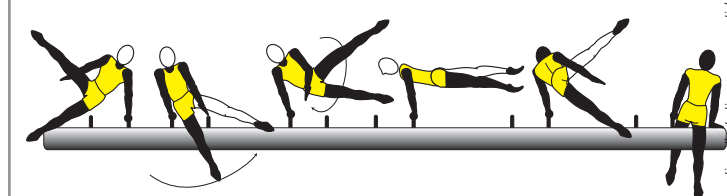
23 - Ciseau avant ou arrière avec 1/4 tour par l'ATR sur un arçon et retour à l'appui jambes écartées et transversales



0,6

X_V↻3

24 - Double ciseau sauté avant ou arrière



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,2



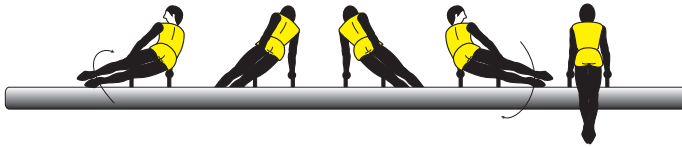
37 - Cercle 180° jambes serrées
(pas de pénalité pour prise d'élan en appui cavalier)



0,3



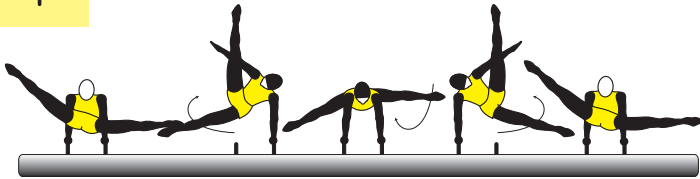
40 - Cercle
(reconnaissance : voir page 12)



0,4



43 - Cercle Thomas



0,4



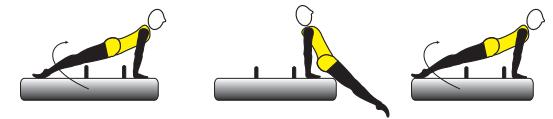
44 - Cercle des jambes en appui facial transversal sur une extrémité



0,4



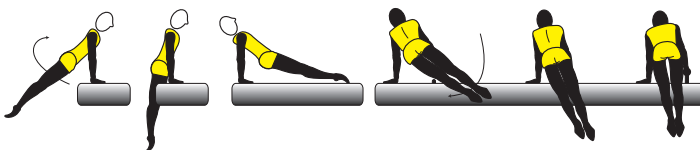
45 - Cercle des jambes en appui dorsal sur une extrémité



0,4



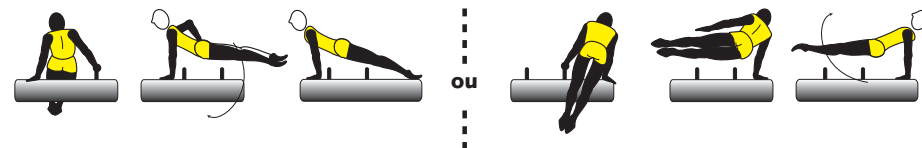
46 - Appui transversal sur l'extrémité
cercle des jambes 1/4 pivot en appui latéral



0,4



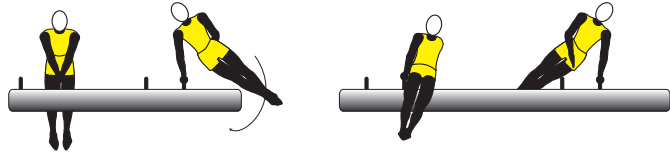
47 - Cercle des jambes en appui latéral 1/4 pivot en appui transversal



SEULS LES TEXTES FONT FOI

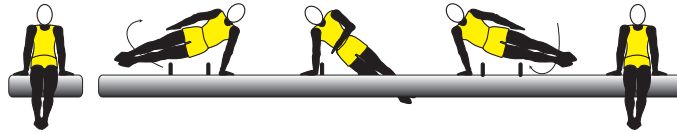
0,5

49 - Cercle latéral sur un arçon



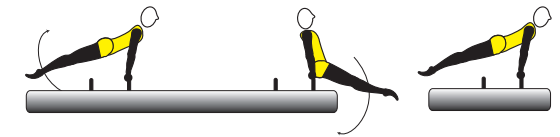
0,5

50 - Cercle avec appui à chaque extrémité



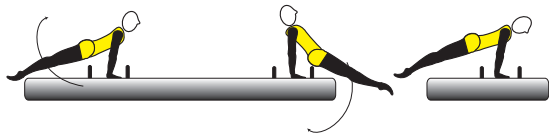
0,5

51 - Cercle des jambes en appui transversal sur un arçon
(au moins 3 pauses des 2 mains sur le même arçon)



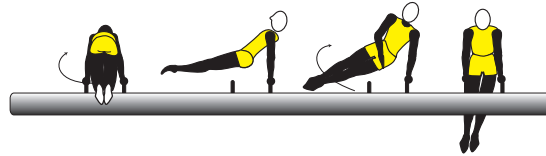
0,5

52 - Cercle des jambes en appui transversal entre les arçons



0,5

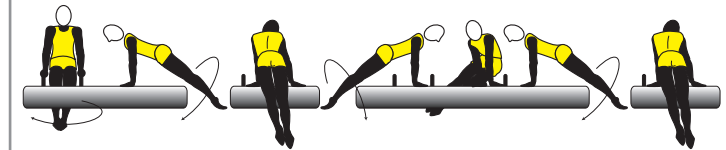
53 - Tout demi pivot en appui latéral



0,5

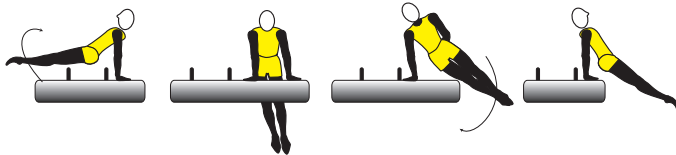
54 - Facial russe avec 360°

R36



0,6

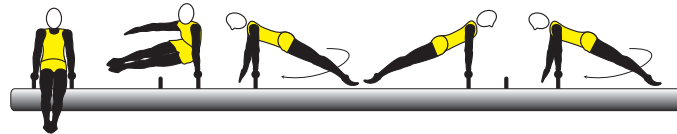
55 - En appui transversal sur extrémité, cercle des jambes avec 1/2 pivot



0,6

56 - Facial russe avec 360° ou 540° sur un arçon

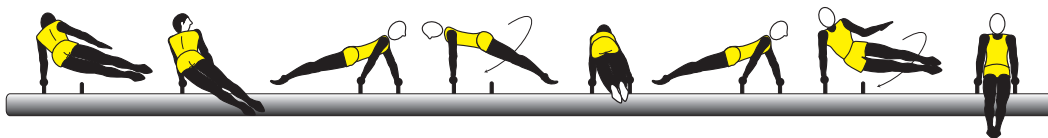
R36



0,6

58 - Facial russe 540° ou plus (avec ou sans arçons)

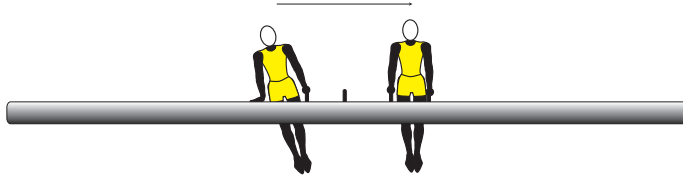
R72



SEULS LES TEXTES FONT FOI

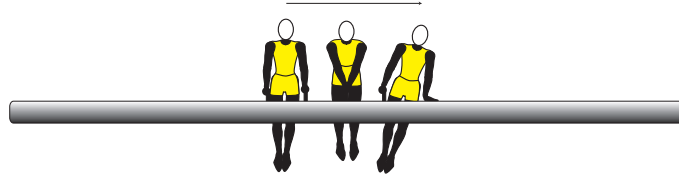
0,1

61 - Transport en appui facial jambe serrées, depuis une extrémité vers les arçons



0,1

62 - Transport en appui facial jambe serrées, depuis les arçons vers une extrémité



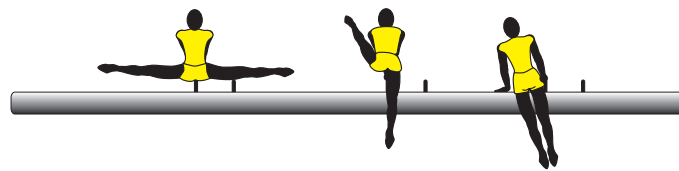
0,2

64 - Transport en appui cavalier d'une extrémité vers les arçons (les jambes doivent être dégagées lors de l'appui cavalier)



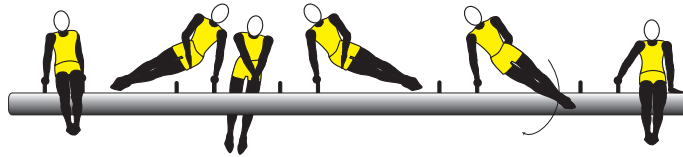
0,2

65 - Transport en appui cavalier des arçons vers une extrémité (les jambes doivent être dégagées lors de l'appui cavalier)



0,4

67 - Cercle des jambes avec transport avant en appui latéral



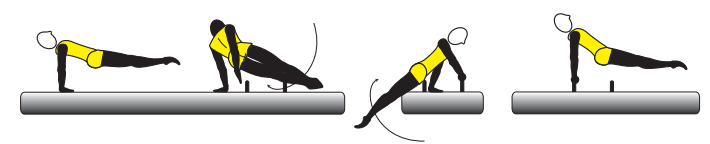
0,4

68 - Cercle des jambes avec transport arrière en appui latéral



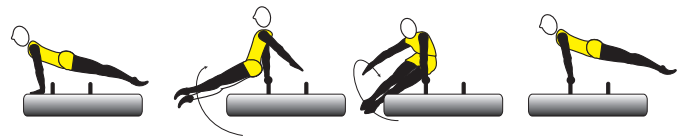
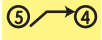
0,4

69 - Cercle des jambes avec transport en avant en appui transversal sur 2 parties du cheval 1-2, 2-4, 4-5



0,4

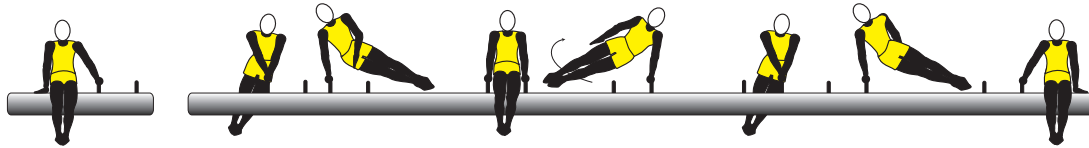
70 - Cercle des jambes avec transport en arrière en appui transversal sur 2 parties du cheval 5-4, 4-2, 2-1



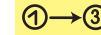
0,5



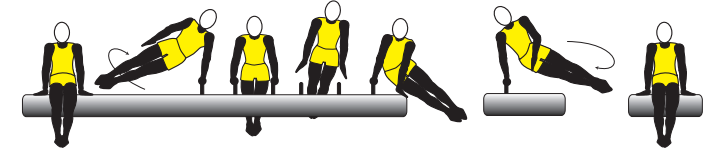
73 - Cercle des jambes avec transport avant en appui latéral d'une extrémité à l'autre



0,5



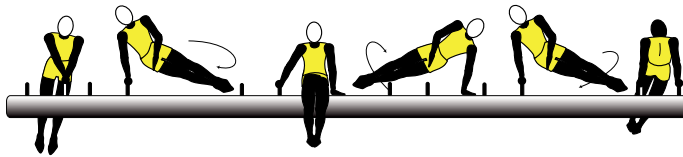
75 - Cercle des jambes avec transport avant sauté à l'appui latéral



0,5

T_v

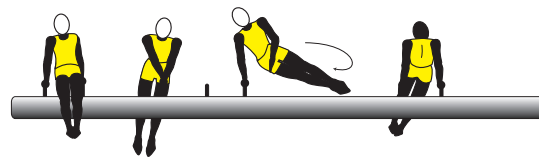
76 - Tramelote (transport descendant en cercle latéral puis remonter directement en cercle demi-tour en appui sur un bras)



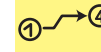
0,5

T_v

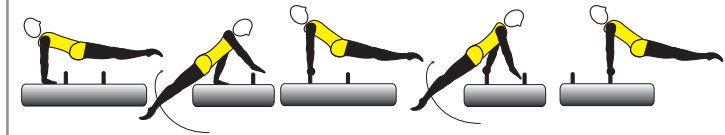
77 - Tramelote directe (début de transport descendant en cercle latéral et cercle demi-tour en appui sur un bras)



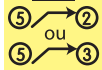
0,5



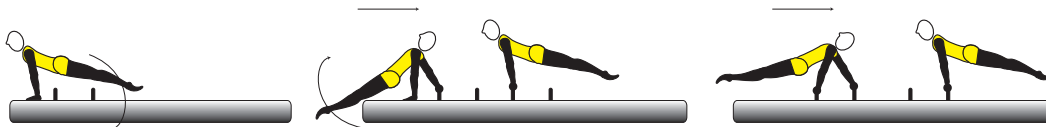
78 - Transport en avant en appui transversal sur 3 parties du cheval 1-4, 2-5, 1-3, 3-5



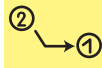
0,5



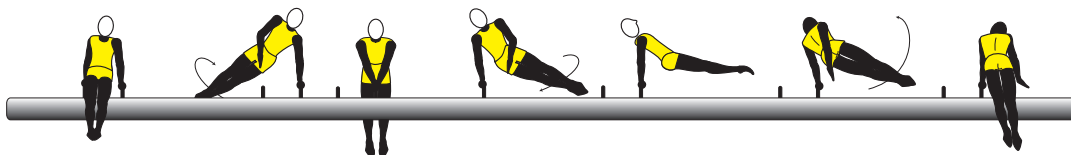
79 - Transport en arrière en appui transversal sur 3 parties du cheval 4-1, 5-2, 5-3, 3-1



0,6



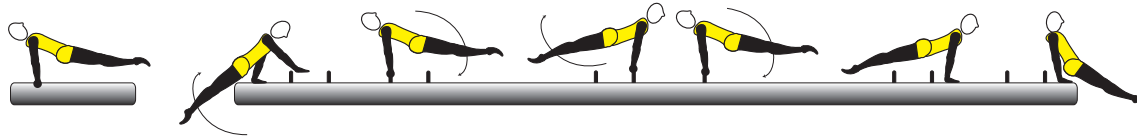
82 - De l'appui dorsal, transport latéral avec 1/2 pivot à l'appui facial



SEULS LES TEXTES FONT FOI

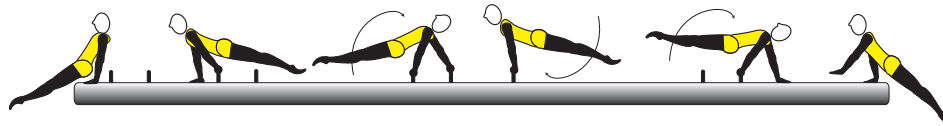
0,6

85 - Transport en avant en appui transversal de 1 en 5 : 1-2-4-5, 1-3-5, 1-2-3-4-5 (Magyar)



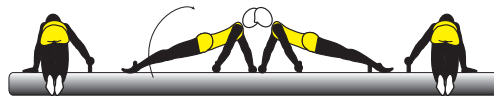
0,6

88 - Transport en arrière de 5 en 1 : 5-3-1, 5-4-3-2-1 (Sivado)



0,6

91 - Transport d'un coté à l'autre avec facial russe



0,6

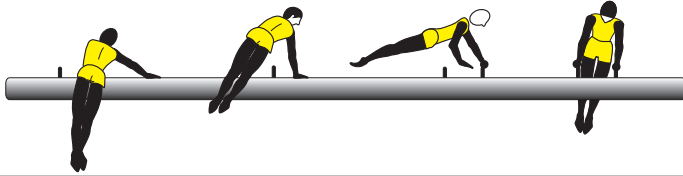
94 - Transport d'un coté à l'autre avec double facial russe



0,2

F18

97 - Entrée faciale 1/2 tour départ mains sur les 2 arçons et retour mains sur les 2 arçons



0,4

K18

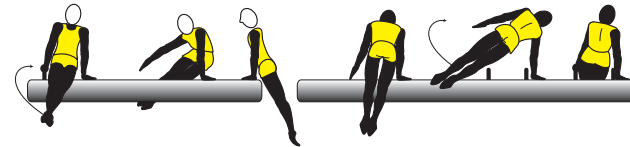
103 - Cercle latéral avec demi-tour et transport en appui sur un bras (des arçons vers une extrémité)



0,4

① ∅ ③

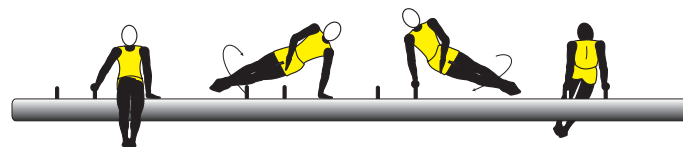
104 - Costal allemand, cercle des jambes en appui latéral sur une extrémité avec 1/2 tour



0,5

↑K18

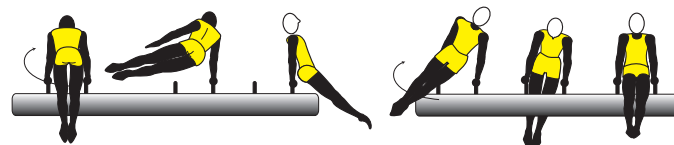
106 - Cercle latéral avec demi-tour et transport en appui sur un bras (d'une extrémité vers les arçons)



0,5

.Sa.

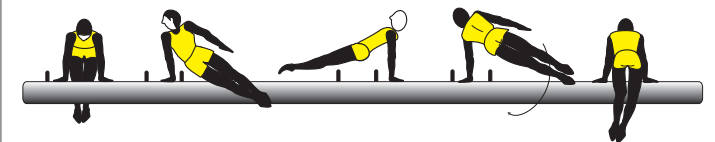
107 - Stöckli A (SDA)



0,5

Sa

108 - SDA sans appui sur arçons

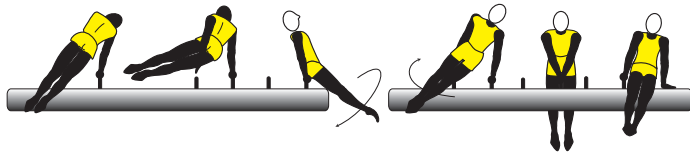


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5

S_B

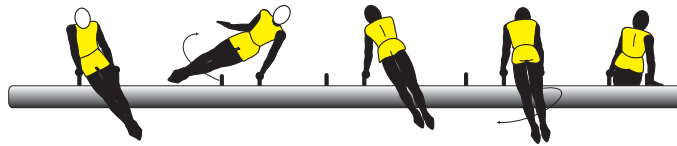
109 - Stöckli B sur un arçon (SDB)



0,5



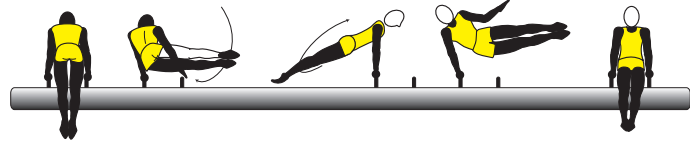
110 - Stöckli inversé avec ou sans arçons



0,5

T_c

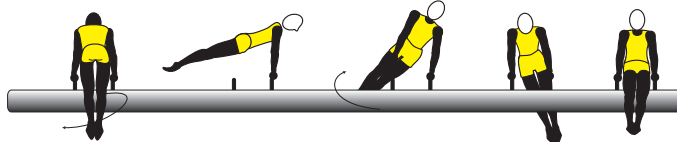
112 - Tchèque dorsal sans les arçons ou sur les arçons



0,5



113 - Du cercle, Suisse double

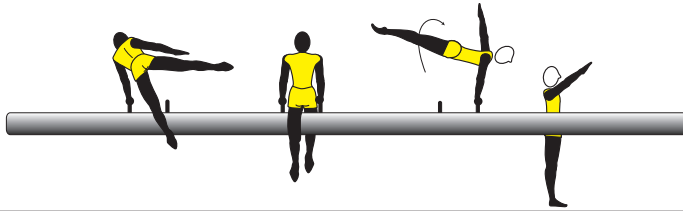


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

121 - Engager une jambe puis l'autre puis sortie par 1/4 tour

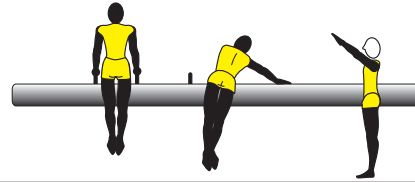
ee



0,1

122 - Sortie par repoussé avec 1/4 tour

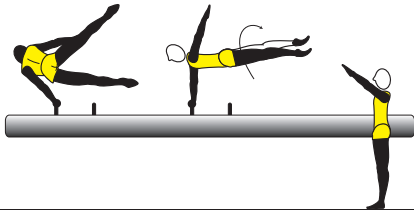
u



0,2

124 - Faux ciseaux avant 1/4 de tour pour sortir à la position costal droite

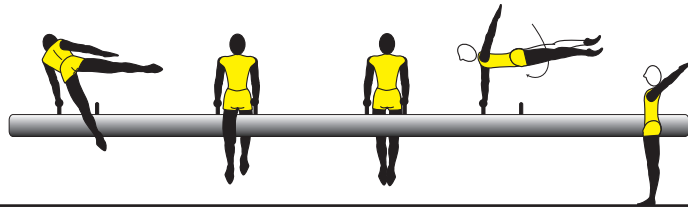
FXe



0,3

127 - Engager jambe droite à droite, engager jambe gauche à gauche et dégager les 2 jambes par 1/4 de tour intérieur (ou inversement)

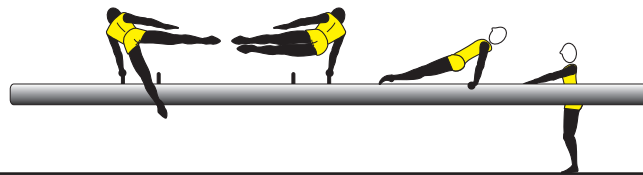
eede



0,3

128 - Sortie par 1/2 cercle avec 1/4 de tour intérieur

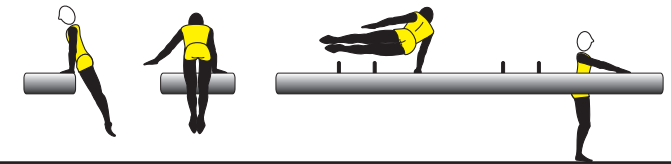
∅



0,3

129 - Sortie par franchissement costal

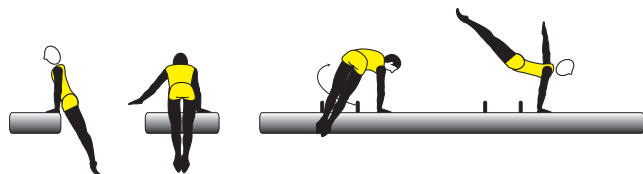
∅



0,4

130 - Sortie berline (franchissement par passage facial corps aligné amenée d'au moins un demi-cercle)

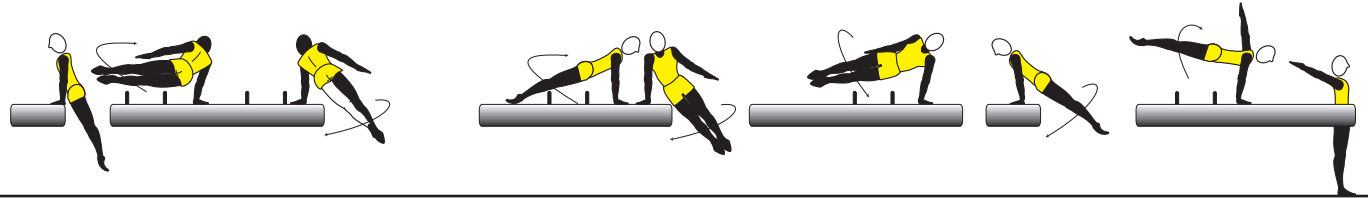
Be



0,5

$\circ \rightarrow B_e$

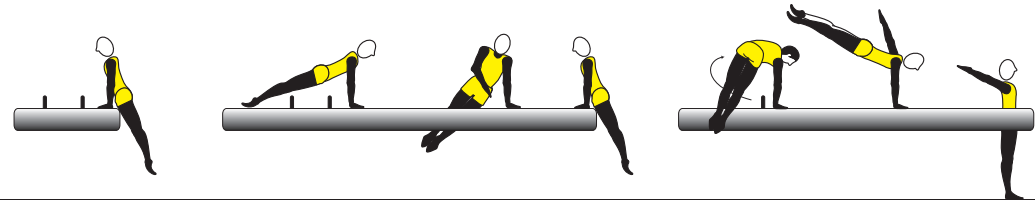
134 - Chaguinian suivi de berline



0,5

R_{36}

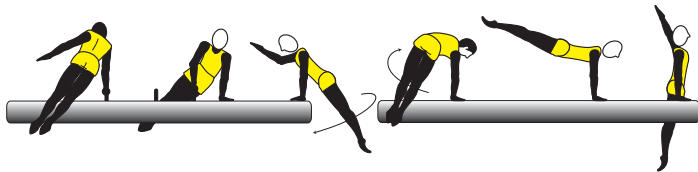
137 - Sur l'extrémité, russe avec 360° ou 540° et berline



0,5

$R_{18} \rightarrow B_e$

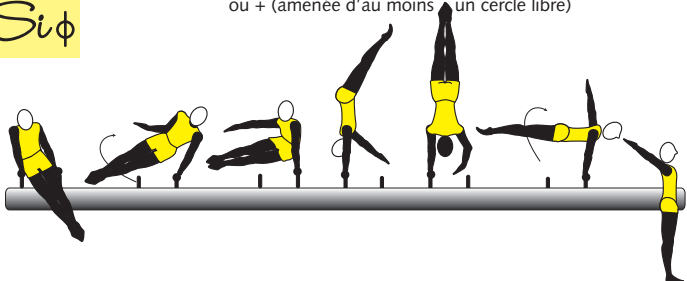
139 - De l'appui facial latéral passer facial avec 1/2 tour à l'appui facial latéral et berline



0,6

$S_i \phi$

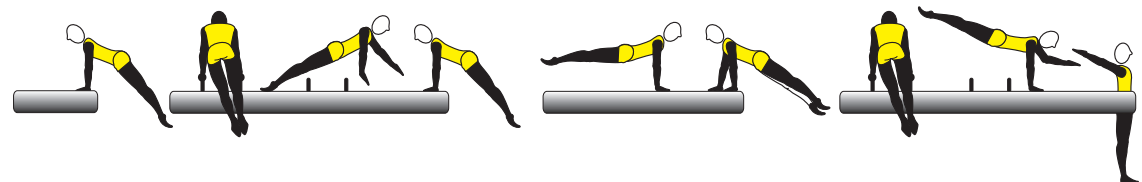
142 - Toute sortie passant par l'ATR ou avec demi-tour ou + (amenée d'au moins un cercle libre)

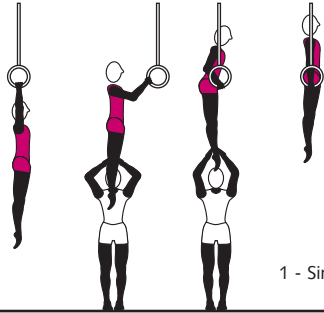


0,6

R_{72}

143 - Sur l'extrémité russe 720° ou + et berline

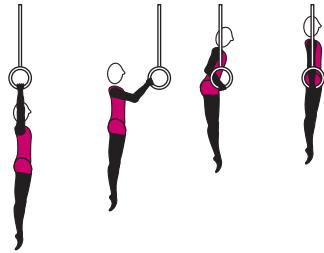




1 - Simultané avec aide

0,1

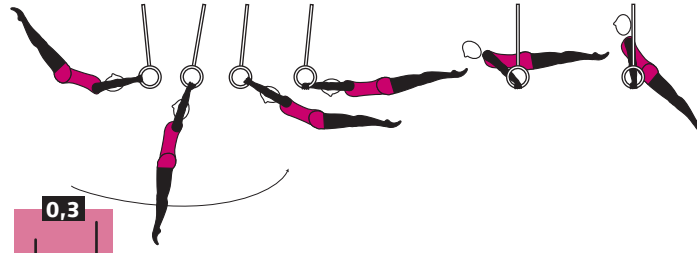
SA



4 - Simultané sans aide

0,3

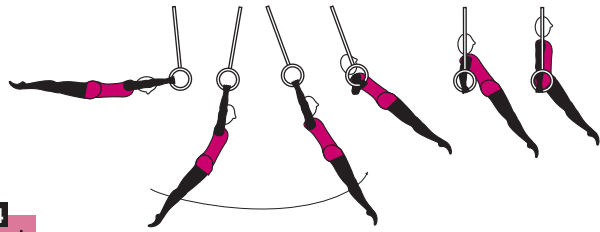
S



5 - Rétablissement arrière à l'appui

0,3

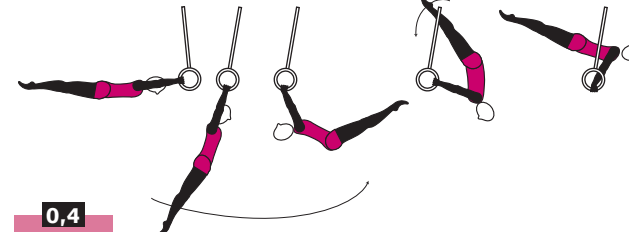
+!



7 - Rétablissement avant à l'appui

0,4

+!



8 - Etablissement avant en tournant en arrière à l'appui

0,4

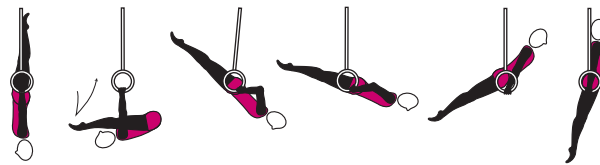
F!



9 - Bascule à l'appui

0,4

∩!

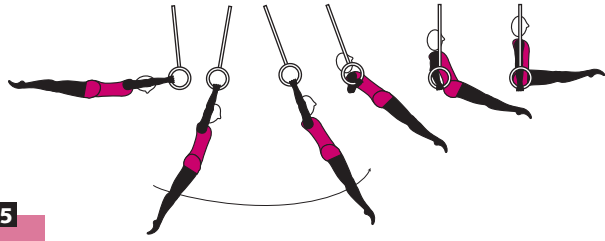


10 - Bascule dorsale bras fléchis à l'appui

0,4

∩!

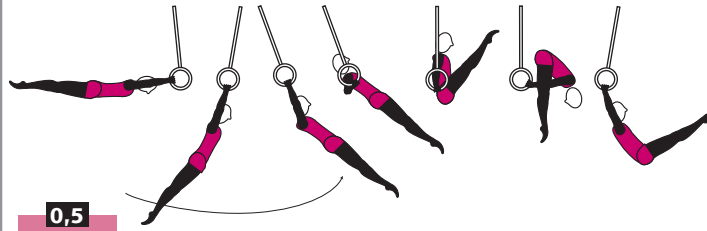
SEULS LES TEXTES FONT FOI



0,5



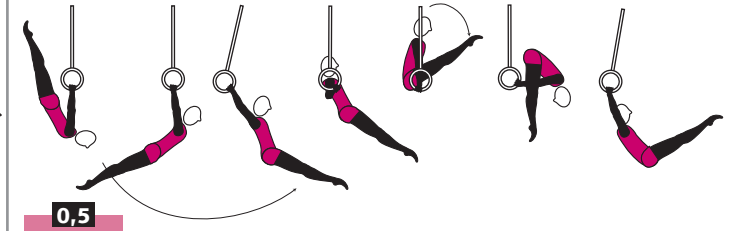
13 - Établissement avant à l'appui avec équerre tenue 2"



0,5



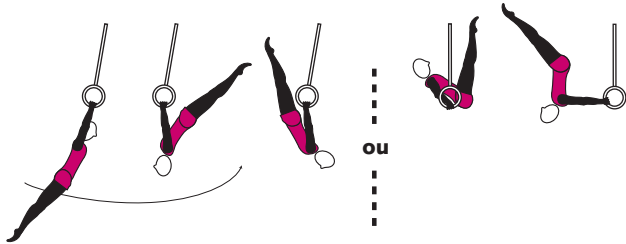
14 - Chechi. Etablissement avant à l'appui et contre salto avant à l'élan en arrière par la suspension



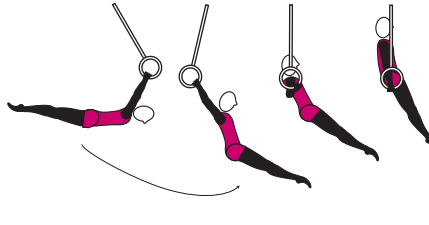
0,5



15 - Li Ning et contre salto avant à l'élan en arrière par la suspension (Csollany)



ou

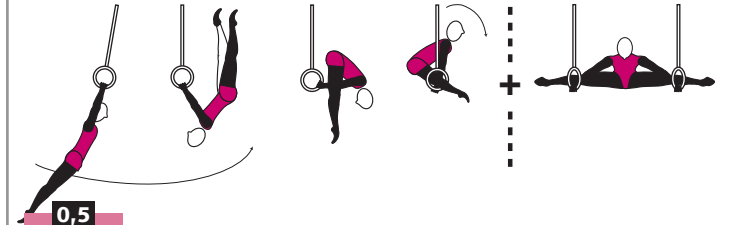


0,5



16 - Li Ning

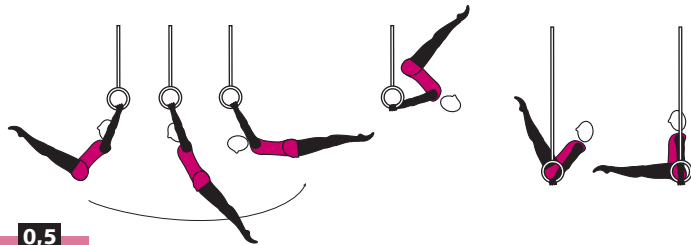
De la suspension renversée arrière à la suspension dorsale établissement avant à l'appui



0,5



18 - Deltchev. Etablissement en avant en tournant en arrière à l'appui jambes écartées appuyées sur les poignets tenue 2"

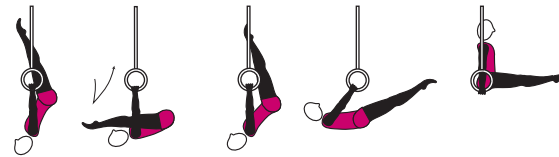


0,5



19 - Honma

Elancer en suspension en arrière, renversement avant à l'appui



0,5



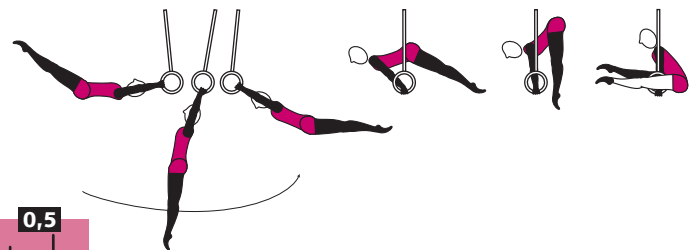
20 - Bascule à l'équerre tenue 2"



0,5



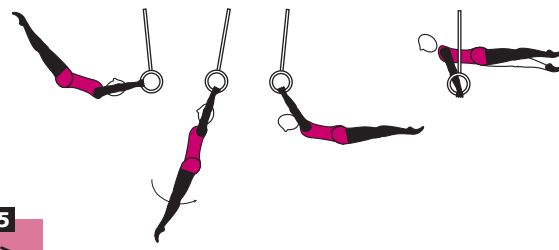
21 - Bascule dorsale bras tendus à l'appui



0,5



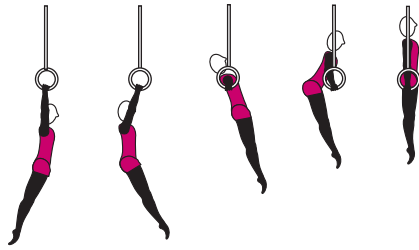
22 - Etablissement arrière à l'équerre écartée



0,5



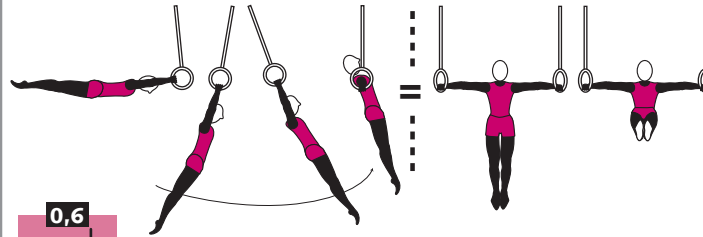
23 - Rétablissement arrière à l'appui facial horizontal jambes écartées tenu 2"



0,6

S/

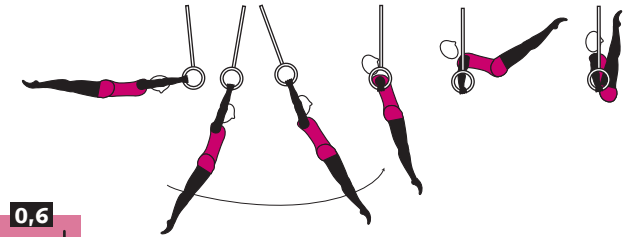
25 - Simultané bras tendus



0,6

+

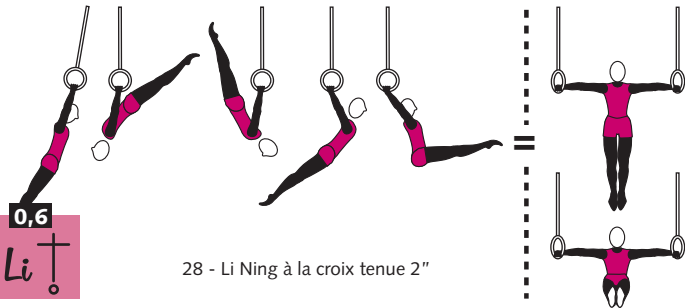
26 - Etablissement avant à la croix tenue 2"



0,6

N

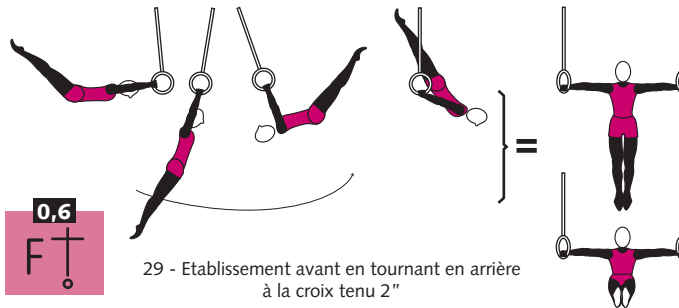
27 - Etablissement avant à l'équerre jambes verticales tenue 2"



0,6

Li

28 - Li Ning à la croix tenue 2"



0,6

F

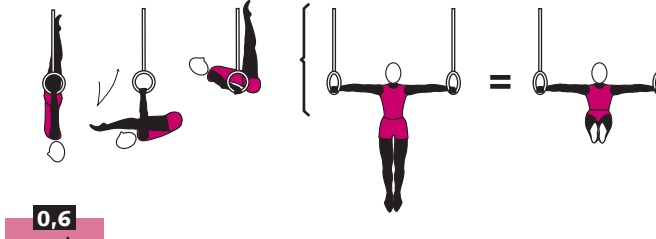
29 - Etablissement avant en tournant en arrière à la croix tenue 2"



0,6

+

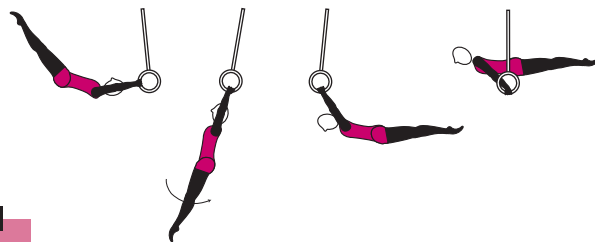
31 - Rétablissement arrière à la croix tenue 2"



0,6

n

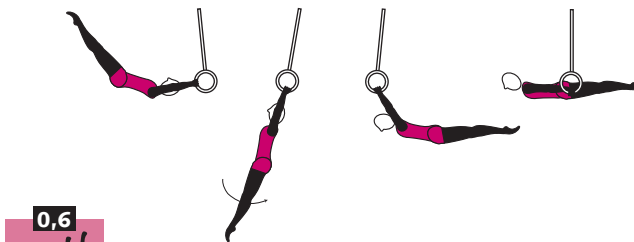
32 - Bascule à la croix tenue 2"



0,6

+

34 - Rétablissement arrière à l'appui facial horizontal jambes serrées tenu 2"



0,6

Hi

35 - Rétablissement arrière à l'hirondelle tenue 2"

SEULS LES TEXTES FONT FOI



0,1



37 - Maintien simple à l'appui tenu 2"



0,1



38 - Suspension renversée tenue 2"



0,2



40 - Equerre jambes fléchies tenue 2"



0,2



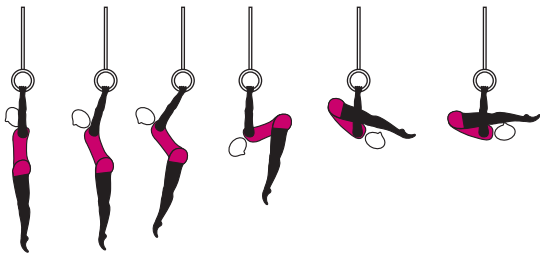
41 - Monter jambes tendues à la suspension renversée sans élan



0,3



43 - Equerre jambes tendues à l'horizontal tenue 2"



0,4



46 - De la suspension, renversement avant lentement



0,4



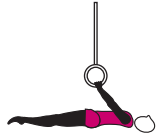
47 - Equerre jambes écartées tenue 2"



0,4



48 - Suspension dorsale horizontale tenue 2"



0,4



49 - Suspension faciale horizontale tenue 2"



0,5



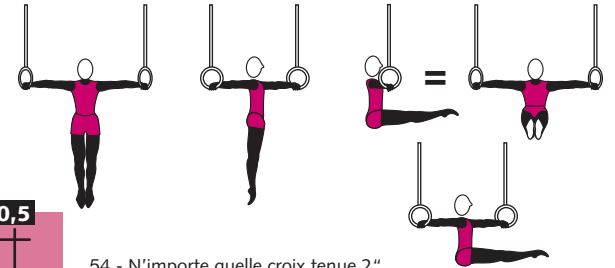
52 - Equerre jambes à la verticale tenue 2"



0,5



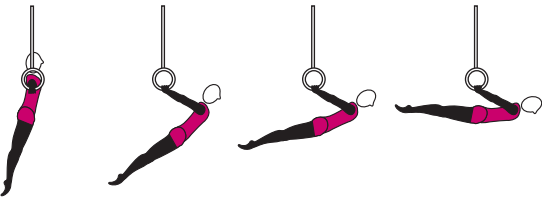
53 - Appui facial horizontal jambes écartées tenu 2 "



0,5



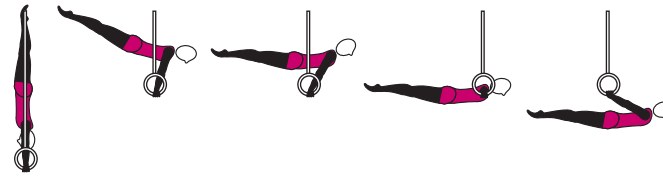
54 - N'importe quelle croix tenue 2"



0,5



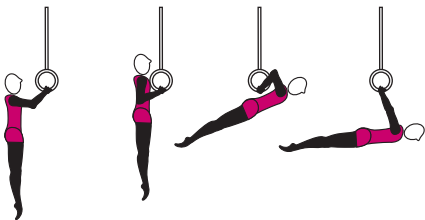
55 - De la croix tenue 2" tourner en avant à la suspension dorsale horizontale tenue 2"



0,5



56 - De l'appui renversé s'abaisser horizontalement à la suspension dorsale horizontale tenue 2"



0,5



58 - Etablissement de force bras fléchi à la suspension dorsale horizontale tenue 2"

SEULS LES TEXTES FONT FOI



0,6



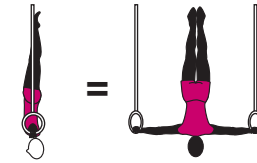
61 - Hirondelle tenue 2"



0,6



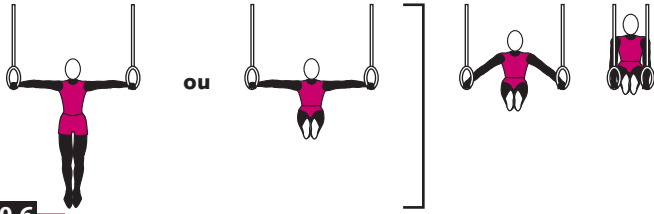
62 - Appui facial horizontal jambes serrées tenu 2"



0,6



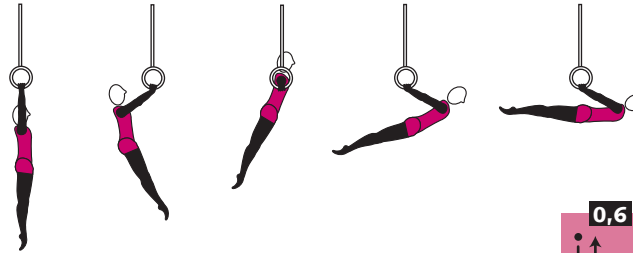
63 - Croix renversée tenue 2"



0,6



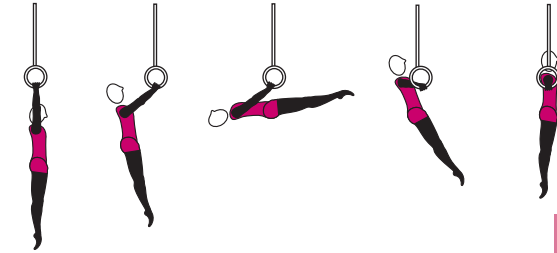
64 - De la croix tenue 2" établissement de force à l'équerre tenue 2"



0,6



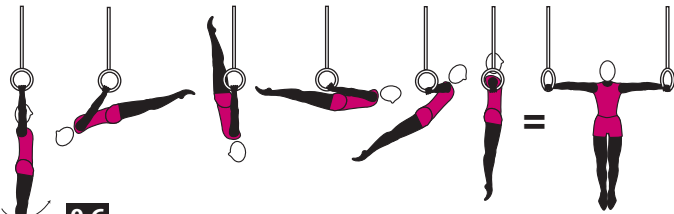
65 - Etablissement de force bras tendus à la suspension dorsale horizontale tenu 2"



0,6



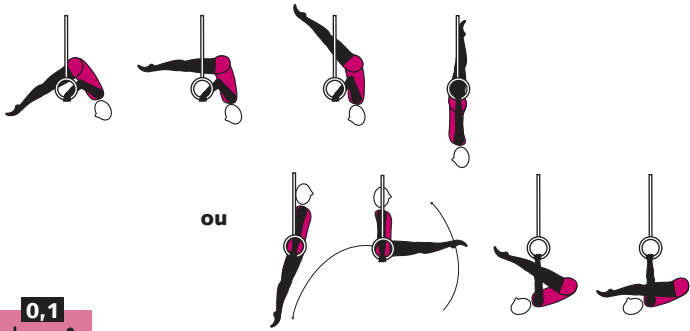
66 - Etablissement en force bras et corps tendus en passant par la suspension faciale horizontale à la croix (Pineda)



0,6



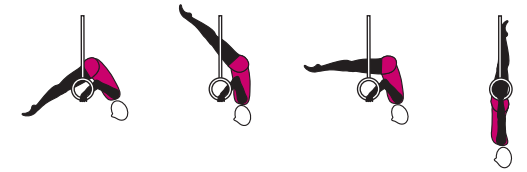
67 - Tourner en arrière corps tendu à la croix (Azarian)



ou

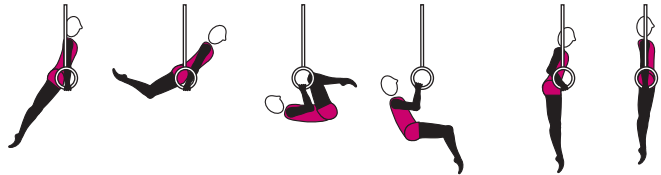
73 - Descente avant ou arrière à la suspension renversée ou mi renversée

0,1



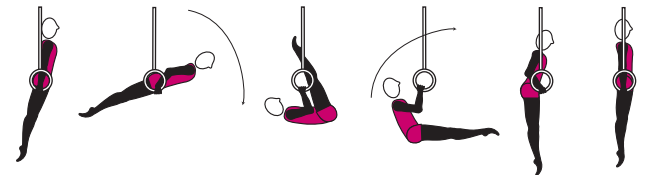
75 - Descente avant avec passage par le placement du dos (bassin et épaules alignés à la verticale avec appui manuel sur les anneaux)

0,2



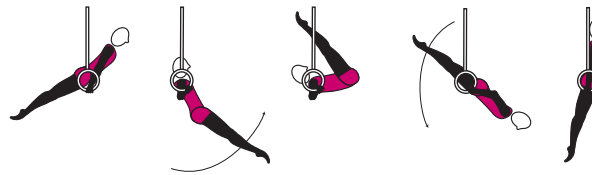
76 - Tour d'appui avant corps groupé

0,3



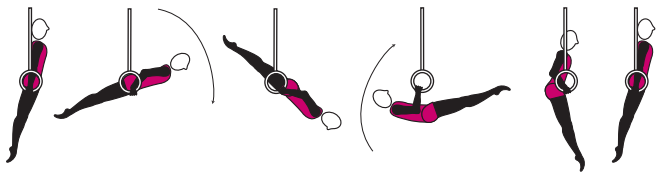
79 - Tour d'appui avant carpé à l'appui

0,4



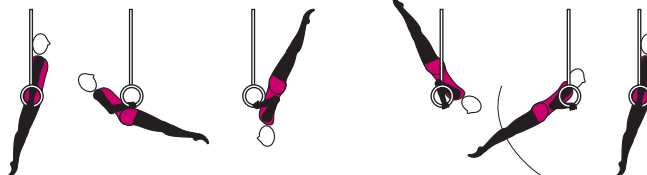
80 - Tour d'appui arrière carpé à l'appui

0,4



82 - Tour d'appui avant lentement corps tendu à l'appui

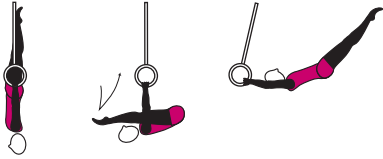
0,5



83 - Tour d'appui arrière tendu à l'appui

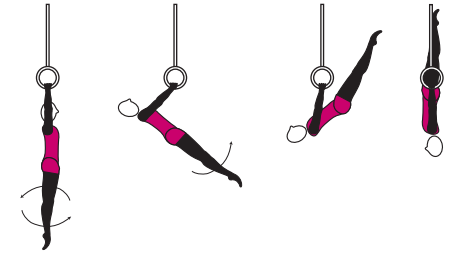
0,5





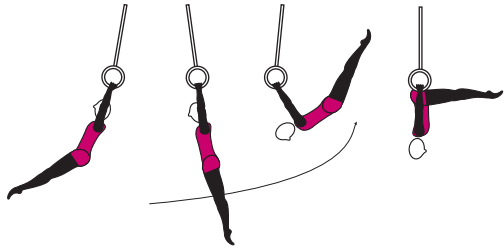
0,1
iV-

85 - De la suspension renversée, prise d'élan par **fermeture ouverture dynamique**, épaules en dessous des anneaux



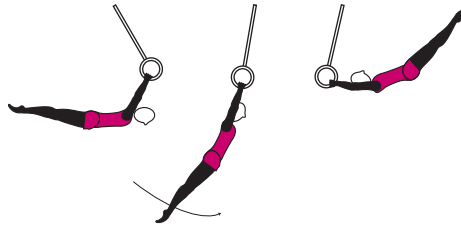
0,2
←↗

87 - Fouetté avant /arrière et s'élever en suspension corps tendu



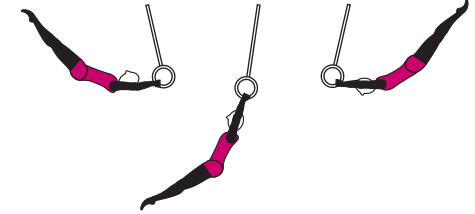
0,2
σV

88 - Dislocation avant corps carpé épaules en dessous des anneaux



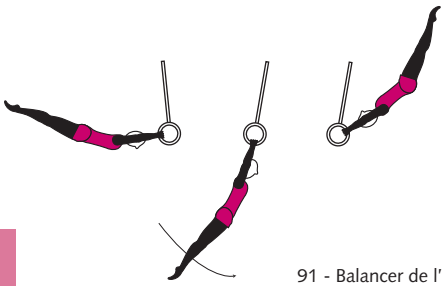
0,2
+

89 - Balancer de l'arrière vers l'avant, bassin à hauteur des anneaux



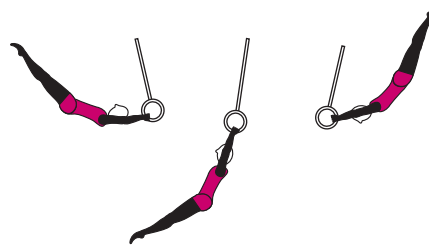
0,2
+

90 - Balancer de l'avant vers l'arrière, bassin à hauteur des anneaux



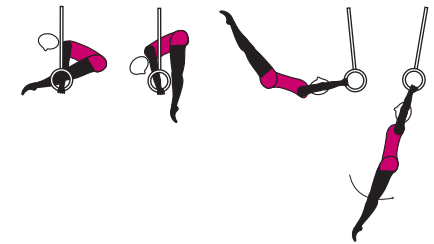
0,3
++

91 - Balancer de l'arrière vers l'avant, bassin à 45° au-dessus des anneaux



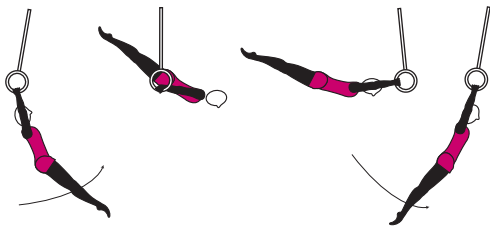
0,3
++

92 - Balancer de l'avant vers l'arrière, bassin à 45° au-dessus des anneaux



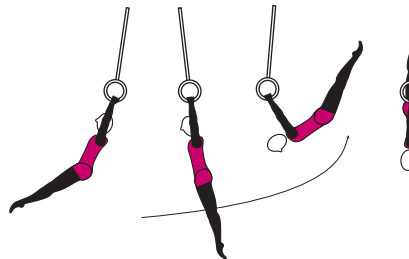
0,3
↻

93 - De l'appui, rouler en avant bras tendus à la suspension



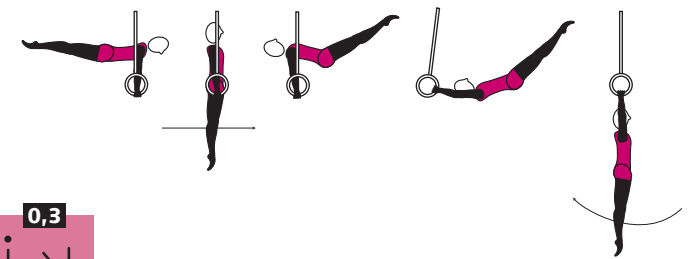
0,3
XR-

94 - Dislocation arrière corps tendu épaules en dessous des anneaux



0,3
+

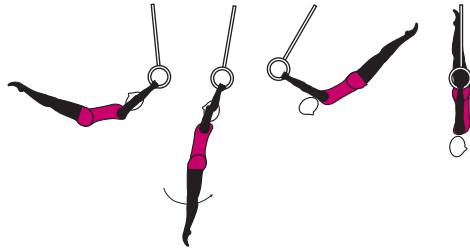
95 - Dislocation avant corps tendu épaules en dessous des anneaux



0,3
i→↓

96 - De l'appui, élan avant à l'élan arrière en suspension

SEULS LES TEXTES FONT FOI



0,4

X_v⁺

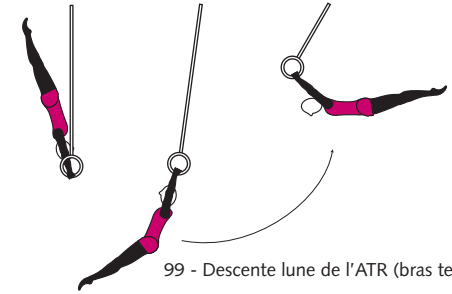
97 - Dislocation avant corps tendu épaules au-dessus des anneaux



0,4

q

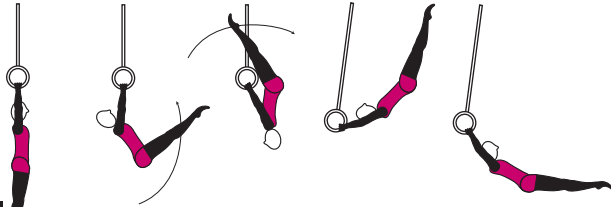
98 - Descente soleil de l'ATR



0,4

q

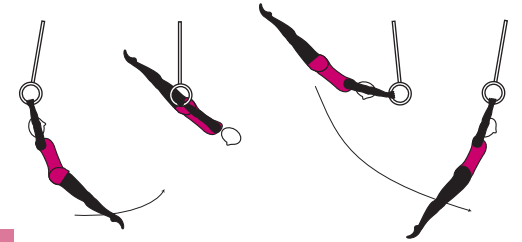
99 - Descente lune de l'ATR (bras tendus)



0,4

Na

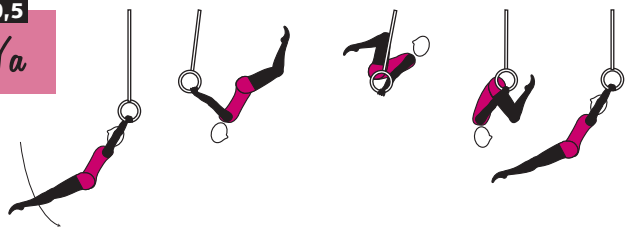
100 - Nakayama
De la suspension, élan avec épaules par-dessus les anneaux



0,4

q⁺

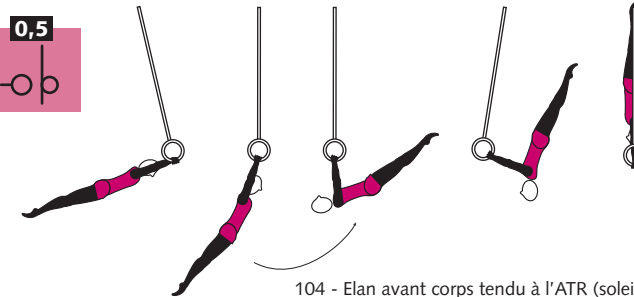
102 - Dislocation arrière corps tendu, épaules au-dessus des anneaux



0,5

Ya

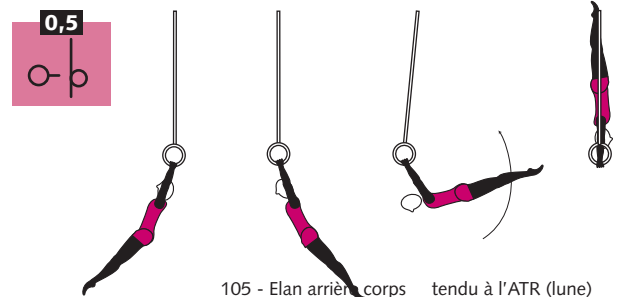
103 - Yamawaki. Double tour d'appui avant groupé à la suspension



0,5

o p

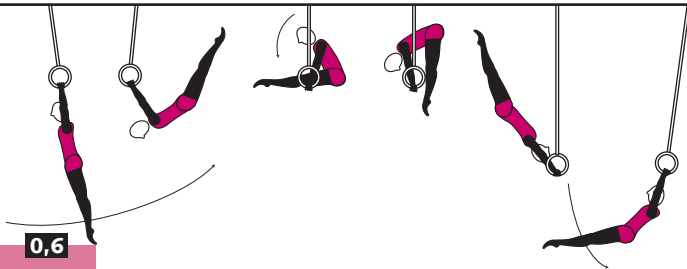
104 - Elan avant corps tendu à l'ATR (soleil)



0,5

o p

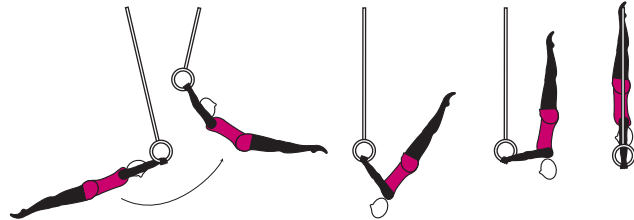
105 - Elan arrière corps tendu à l'ATR (lune)



0,6

Jo

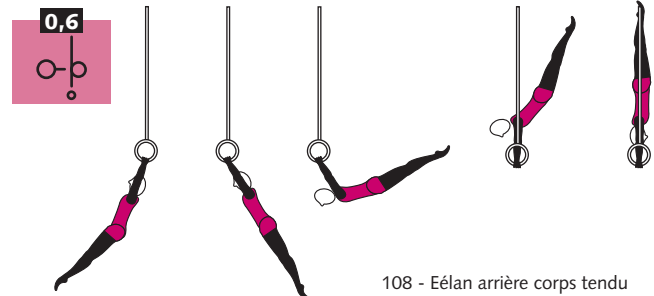
106 - Jonasson. Double tour avant carpé à la suspension



0,6

o p

107 - Elan avant corps tendu à l'ATR tenu 2''



0,6

o p

108 - Éélan arrière corps tendu à l'ATR tenu 2''



0,1



109 - Placement du dos tenu 2" jambes tendues bras fléchis



0,2



112 - Position verticale en appui

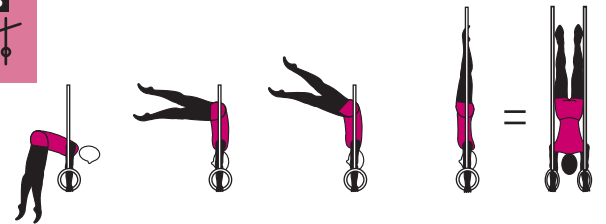


0,3

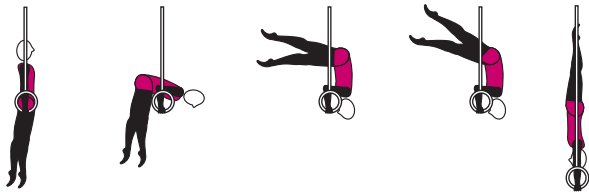


116 - ATR bras fléchis tenu 2"
(épaules au niveau supérieur des anneaux)

0,3



117 - Monter en force jambes serrées ou écartées à l'ATR tenu, avec touche des pieds à l'intérieur des câbles



0,4



118 - Monter en force corps cassé, jambes écartées, bras fléchis à l'ATR tenu 2"

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5

121 - Monter en force corps cassé, jambes serrées, bras fléchis à l'ATR tenu 2"

0,5

122 - Monter en force corps cassé, jambes écartées, bras tendus à l'ATR tenu 2"

0,5

123 - Elan à l'appui renversé tenu 2"

0,5

124 - Monter en force jambes serrées, bras tendu, corps cassé, ou bras fléchis corps tendu à l'ATR tenu 2"

0,6

129 - Tour d'appui arrière tendu à l'ATR tenu 2"

0,6

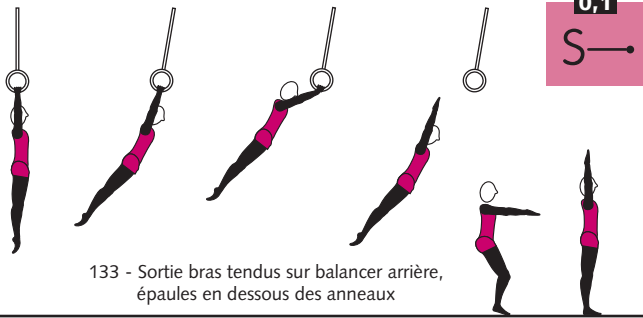
130 - Homma et l'élan à l'appui renversé

0,6

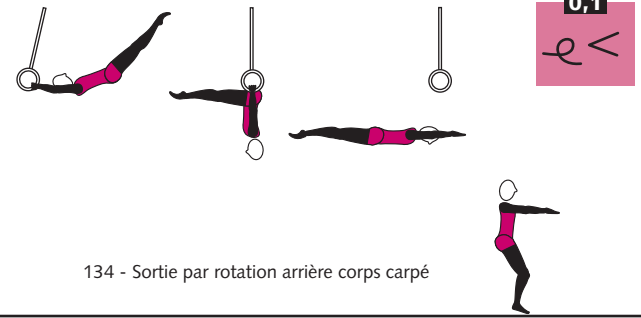
131 - Monter en force jambes serrées, bras tendu, corps tendu à l'ATR tenu 2"

0,6

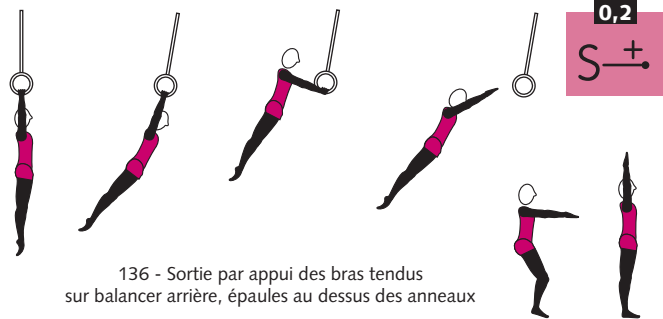
132 - Bascule dorsale à l'appui renversé tenu 2"



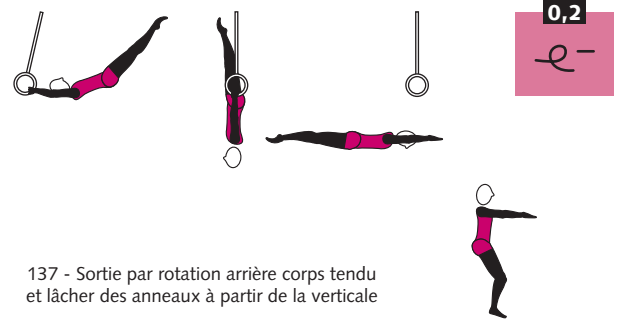
133 - Sortie bras tendus sur balancer arrière, épaules en dessous des anneaux



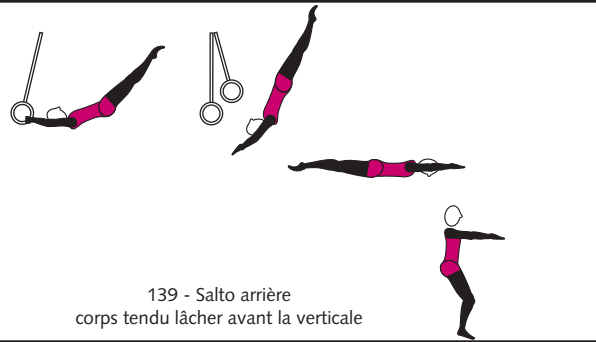
134 - Sortie par rotation arrière corps carpé



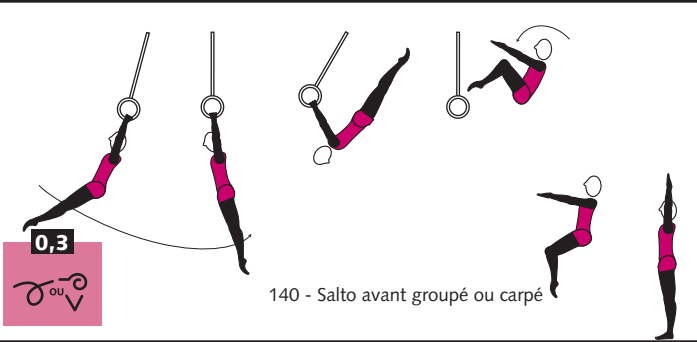
136 - Sortie par appui des bras tendus sur balancer arrière, épaules au dessus des anneaux



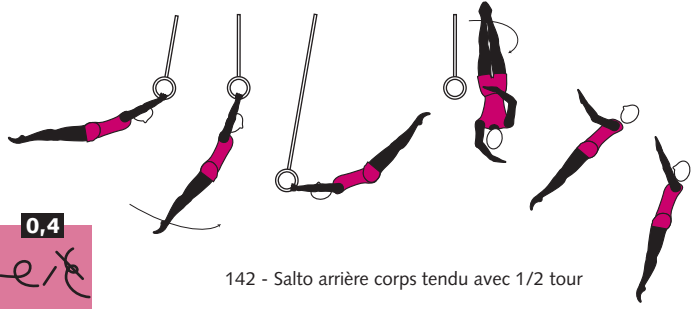
137 - Sortie par rotation arrière corps tendu et lâcher des anneaux à partir de la verticale



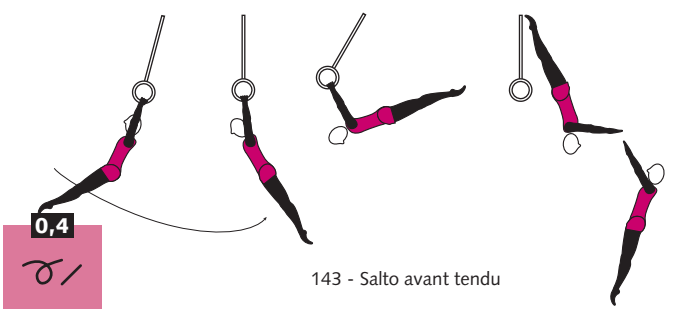
139 - Salto arrière corps tendu lâcher avant la verticale



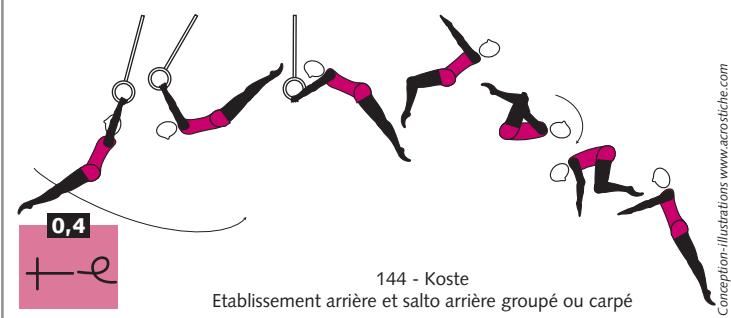
140 - Salto avant groupé ou carpé



142 - Salto arrière corps tendu avec 1/2 tour



143 - Salto avant tendu



144 - Koste Etablissement arrière et salto arrière groupé ou carpé

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5
e e

145 - Salto arrière corps tendu avec 1/1 tour

0,5
e e ou e e

146 - Salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour

0,5
e e ou e e

147 - Double salto arrière groupé ou carpé

0,5
Fe

148 - Sortie par strolli tendu et salto arrière tendu de l'appui

0,5
+ e v
ou 1

151 - Etablissement arrière et salto arrière tendu

0,6
e e

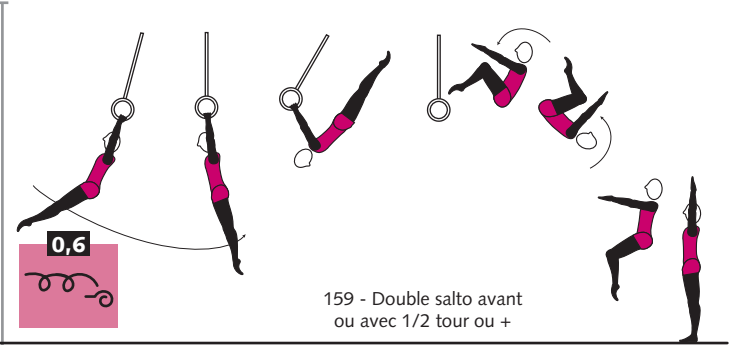
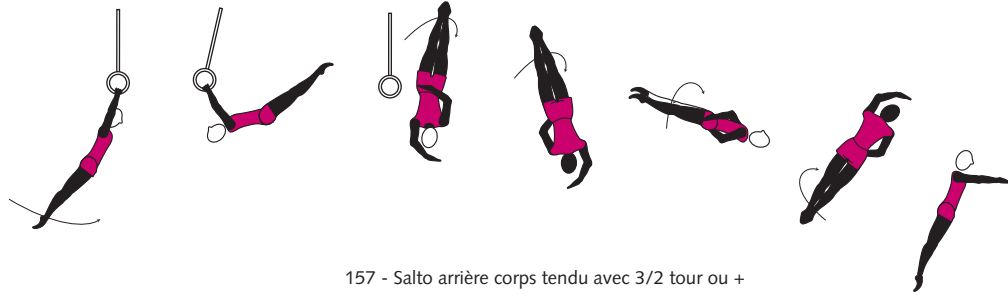
154 - Double salto arrière tendu

0,6
e e

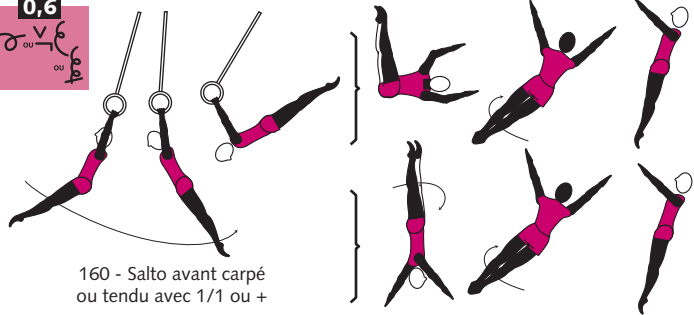
155 - Double salto arrière avec 1/2 tour ou +

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,6
e/3



0,6
v/1
ou
1/1

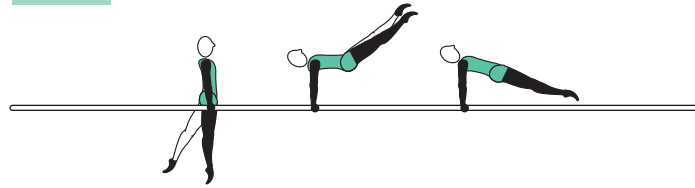


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



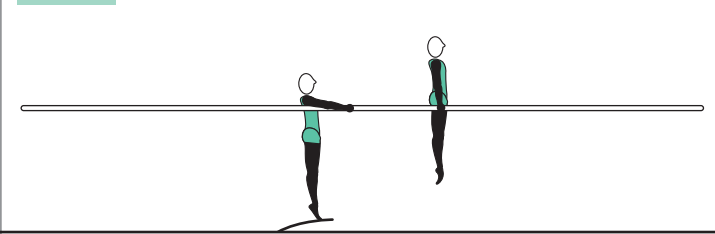
2 - Du siège écarté, prise d'élan vers l'avant (bassin au moins à 45°)



0,1



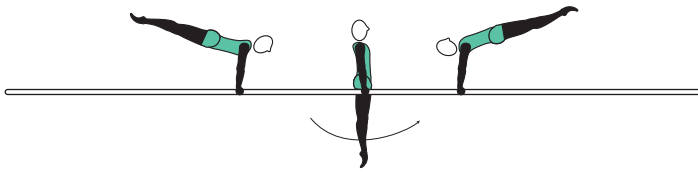
3 - Sauter à l'appui



0,2



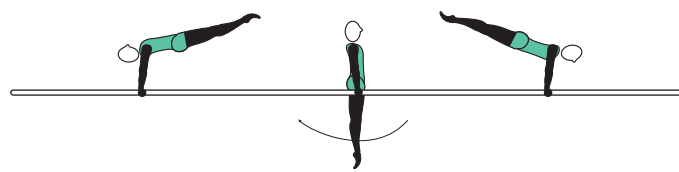
4 - Balancé avant, corps aligné, bassin à hauteur des épaules



0,2



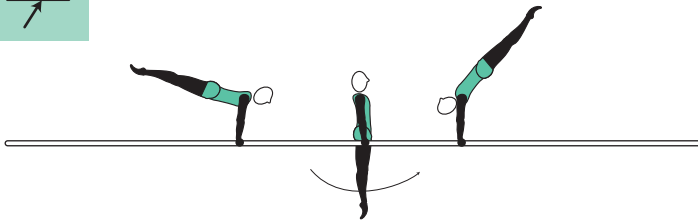
5 - Balancé arrière, corps aligné, bassin à hauteur des épaules



0,3



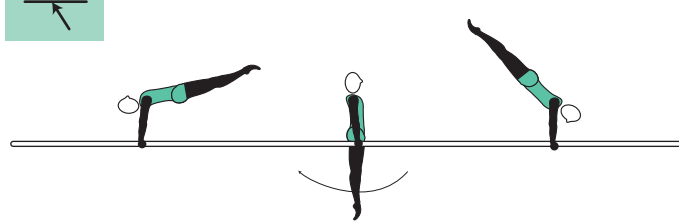
7 - Balancé avant, corps aligné, bassin à 45° au-dessus des épaules



0,3



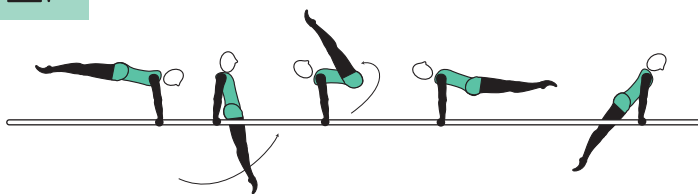
8 - Balancé arrière, corps aligné, bassin à 45° au-dessus des épaules



0,3



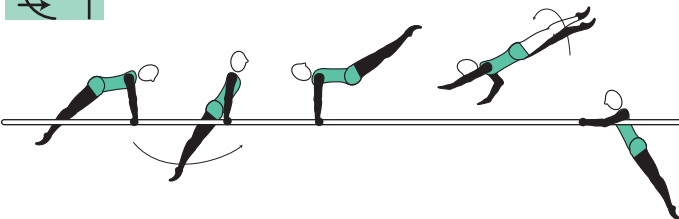
10 - Balancé avant avec fermeture du corps (bassin à hauteur d'épaules) et ouverture (corps aligné au-dessus de 45°)



0,3



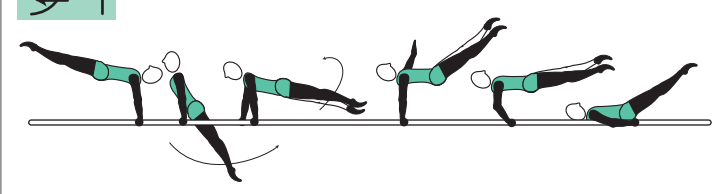
11 - Demi-tour avant à l'appui brachial



0,3



12 - Demi-tour arrière à l'appui brachial



0,3
 13 - Salto avant à l'appui brachial

0,3
 14 - Passer les jambes écartées en arrière à l'appui en bout de barres

0,4
 16 - Demi-tour avant à l'appui bassin au moins à 45°

0,4
 17 - Passer les jambes en avant à l'appui ou à l'équerre (entre les poteaux)

0,4
 18 - Demi-tour en arrière à l'appui

0,4
 19 - Élan à l'ATR tenu 2'' ou avec demi-tour

0,4
 20 - Passer les jambes écartées en arrière à l'appui (entre les poteaux)

0,4
 21 - Élan arrière à l'ATR tenu 2'' par l'appui fléchi (épaules en dessous des coudes)

0,5
 22 - Kato. De l'appui ou de l'appui fléchi, établissement avant et sauté avec demi-tour à l'appui

0,5
 23 - Élan en avant avec 1/1 tour arrivée en appui brachial

0,5
 24 - Salto arrière à l'appui ou appui brachial

Conception-illustrations www.acrositche.com

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5
H M

26 - Healy à l'appui brachial

0,5
A E 1 b

27 - Elan en arrière avec demi-tour sauté à l'ATR

0,5
o to v M

28 - 5/4 salto avant groupé ou carpé à l'appui brachial

0,5
o to ! v M

29 - Salto avant groupé ou carpé à la suspension sur l'extrémité des barres

0,6
E b 1

31 - Demi-tour avant à l'ATR

0,6
o to v M

32 - Double salto avant groupé ou carpé à l'appui brachial

0,6
A b

33 - De l'appui ou de l'appui fléchi, passer les jambes écartées en arrière à l'ATR (par les jambes écartées ou serrées)

0,6
e b

34 - Salto arrière à l'ATR

0,6
e E M

35 - Toumilovitch Salto arrière avec 1/2 arrivée à l'appui brachial

0,6
E A

36 - Demi-tour en arrière en passant les jambes écartées en arrière à l'appui

Conception-illustrations www.acrositche.com

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,6
D=
A(=fob)

37 -
Diamidov. Elan en avant 1/1 ou 5/4 sur un bras à l'ATR

0,6
dPdq①

38 - 1 tour arrière ou avant en ATR sur une barre

0,6
dδ|

39 - De l'ATR, salto avant à l'appui

0,6
α|

40 - Salto avant à l'appui

0,6
H|

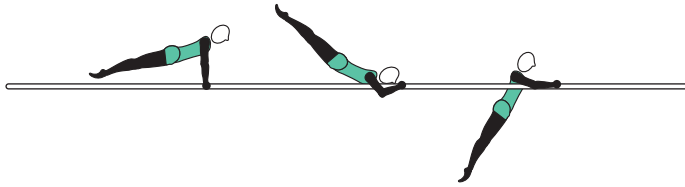
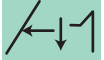
42 - Toutes formes de Healy à l'appui

0,6
δ7ε1

43 - Salto avant avec 1/1 à l'appui brachial

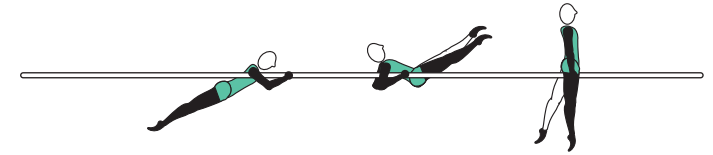
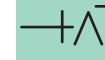
0,1

49 - Du balancer arrière s'abaisser à l'appui brachial



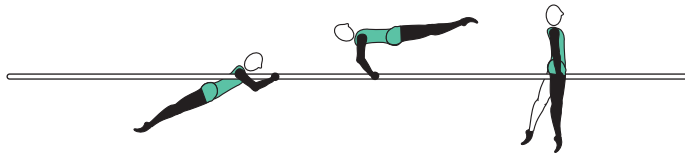
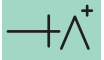
0,1

51 - De l'arrière, en appui brachial, établissement avant au siège écarté par appui des jambes tendues



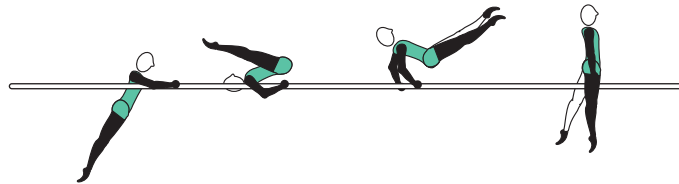
0,2

52 - De l'arrière en appui brachial, établissement avant au siège écarté



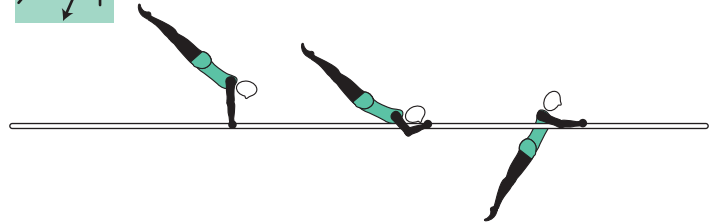
0,2

53 - Dans la position brachial s'établir à la fermeture, bassin au-dessus des barres et ouverture dynamique pour arriver au siège écarté



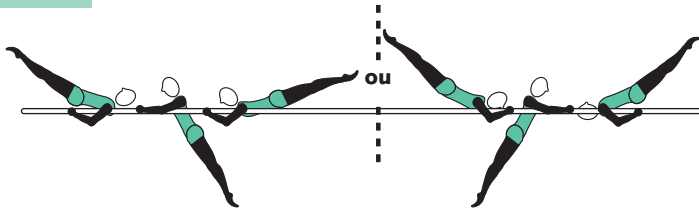
0,2

54 - Du balancer arrière corps tendu au moins à l'horizontale s'abaisser à l'appui brachial



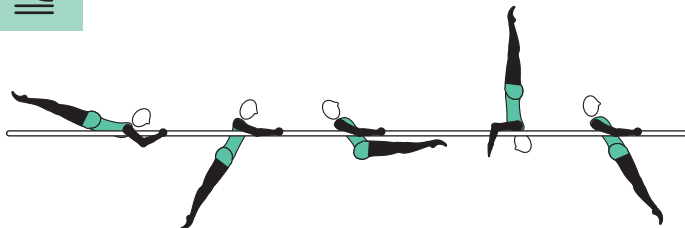
0,2

55 - Balancer brachial avant ou arrière bassin au moins à hauteur des barres



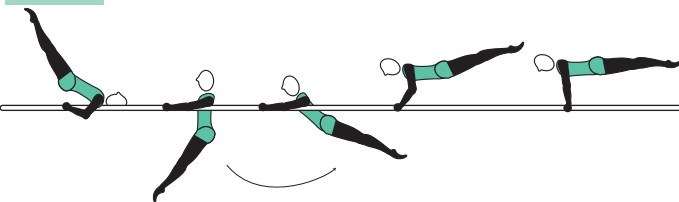
0,3

58 - Rouler en arrière



0,3

59 - De l'avant en appui brachial, rétablissement arrière à l'appui

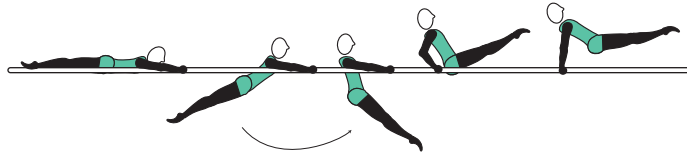


SEULS LES TEXTES FONT FOI

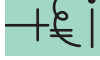
0,4



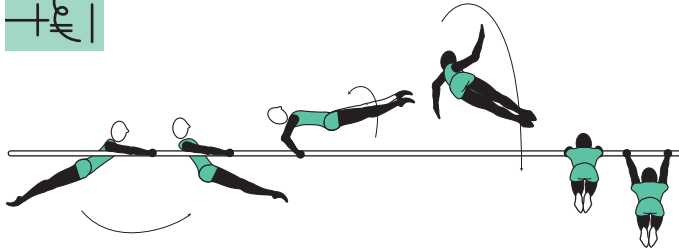
61 - Établissement avant à l'appui



0,4



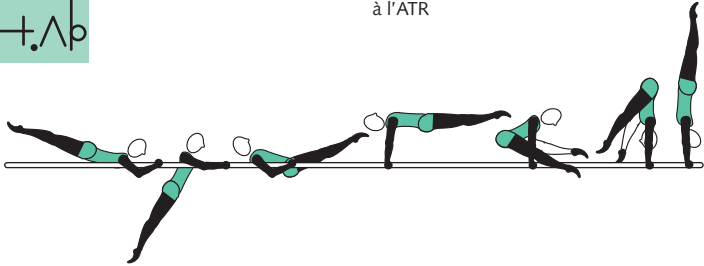
62 - Établissement avant avec 1/4 à la suspension latérale



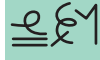
0,5



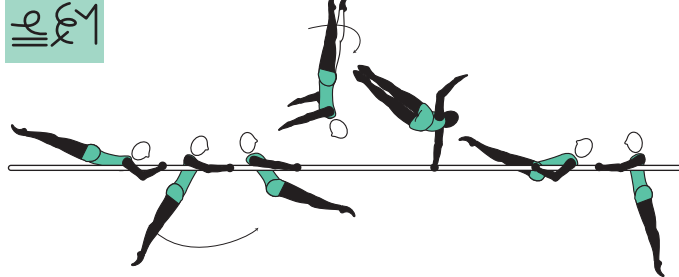
64 - Établissement avant et passer les jambes écartées en arrière à l'ATR



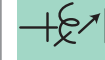
0,5



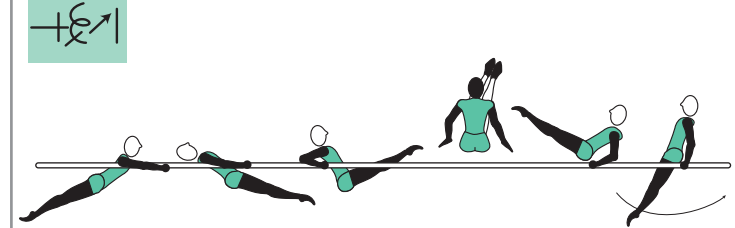
65 - Rouler arrière avec 1/2 à l'appui brachial



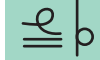
0,5



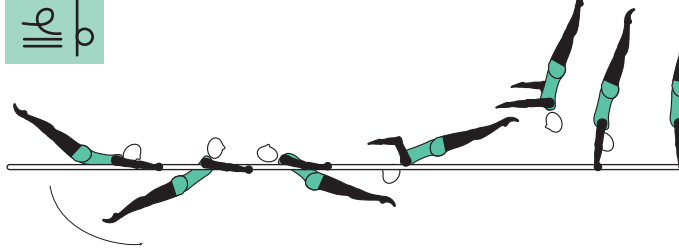
66 - Établissement avant et Kato



0,5



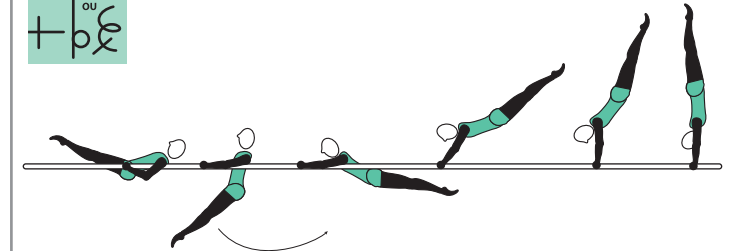
68 - Rouler arrière à l'ATR



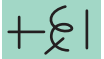
0,5



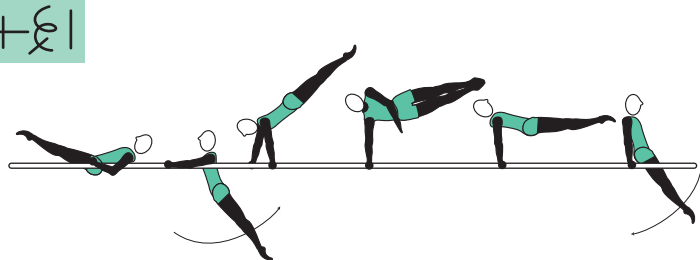
69 - Établissement arrière à l'ATR



0,5



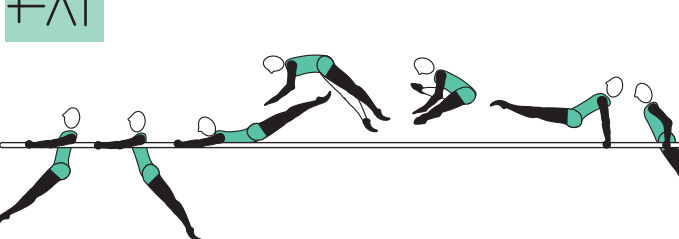
70 - Établissement arrière avec 1/2 tour à l'appui



0,5



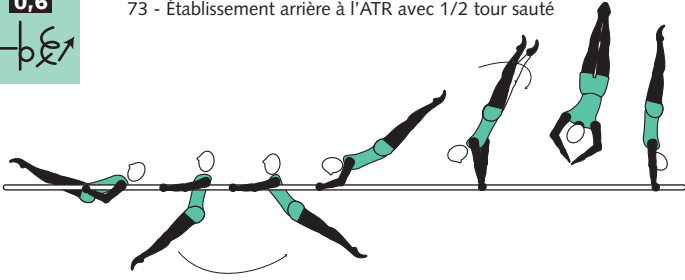
71 - Établissement arrière et passer les jambes écartées vers l'avant à l'appui



SEULS LES TEXTES FONT FOI

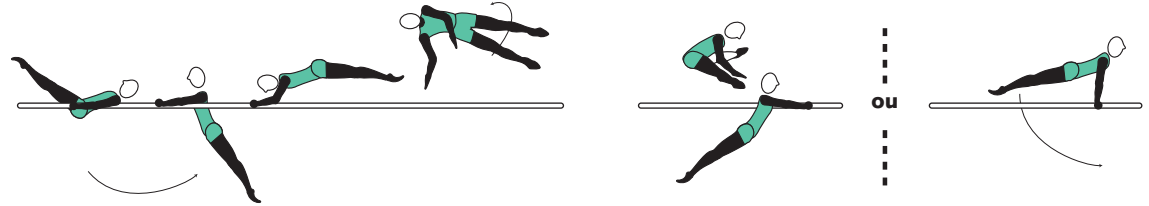
0,6
+ p 1/2

73 - Établissement arrière à l'ATR avec 1/2 tour sauté



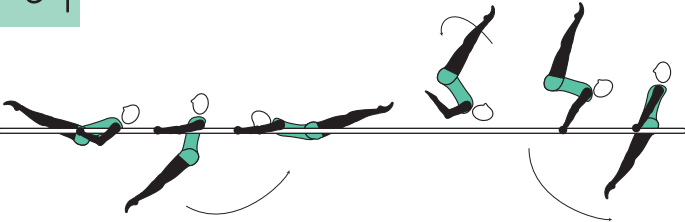
0,6
+ p 1/2
ou
L

74 - Établissement arrière avec 1/2 tour et passer les jambes écartée à l'appui ou appui brachial



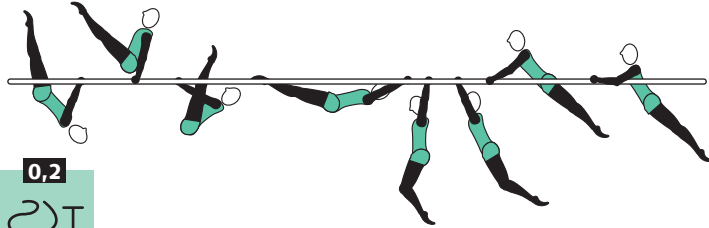
0,6
+ p 1/2

76 - Établissement arrière et salto avant à l'appui



SEULS LES TEXTES FONT FOI

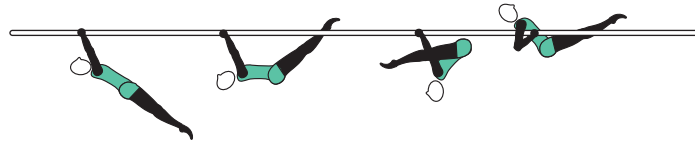
85 - De l'appui, descendre à la suspension puis rétablissement arrière à l'appui brachial



0,2
T

0,2
n

86 - Bascule d'élan à l'appui brachial



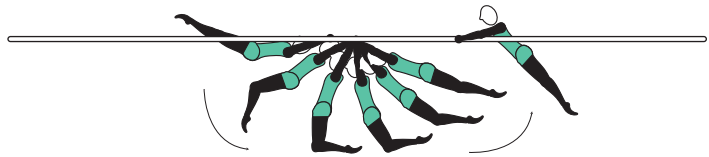
0,2
T

87 - En suspension, balancer avant ou arrière



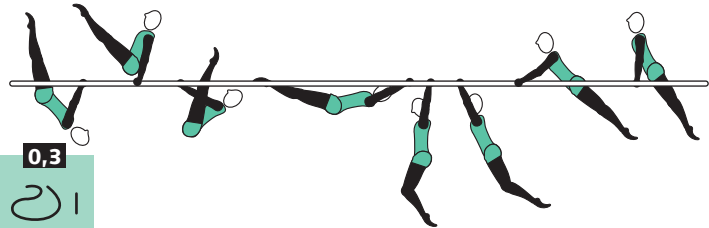
0,2
T

88 - En suspension, sur balancé arrière rétablissement à l'appui brachial



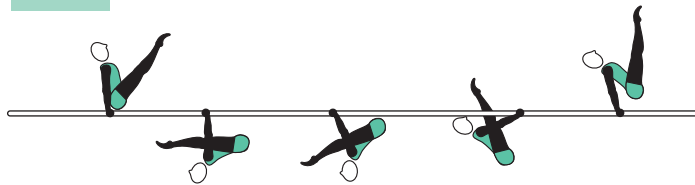
0,3
In

91 - De l'appui, descendre à la suspension puis rétablissement arrière à l'appui



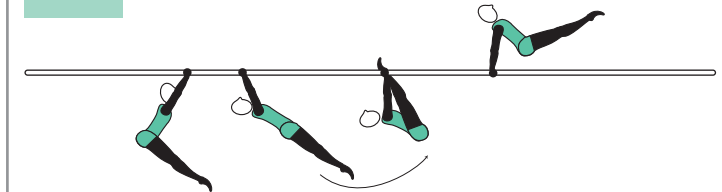
0,3
T

92 - De l'appui, descendre à la suspension et retour à l'appui par temps de bascule

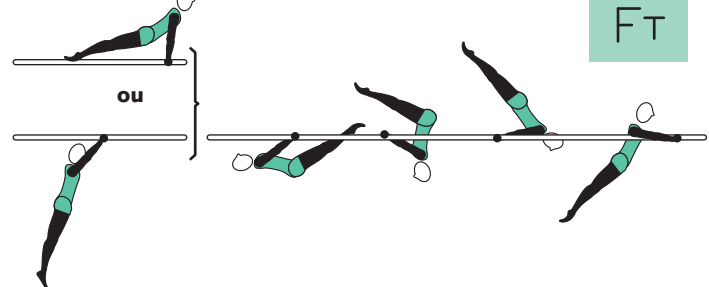


0,3
n

93 - Bascule d'élan



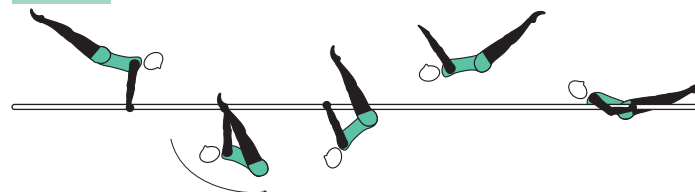
94 - Etablissement arrière en tournant en arrière à l'appui brachial



0,4
FT

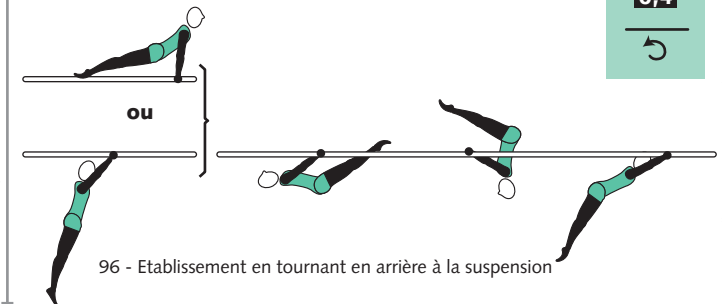
0,4
n

95 - Bascule allemande (progression) à l'appui brachial



0,4
T

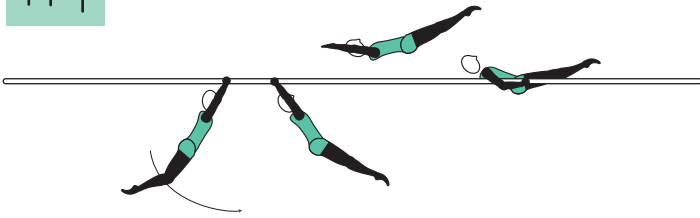
96 - Etablissement en tournant en arrière à la suspension



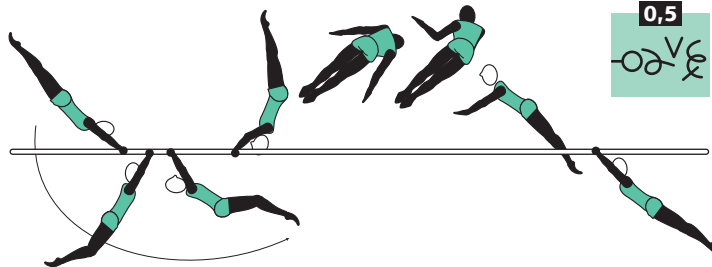
Conception-illustrations www.acrositche.com

0,4
M M

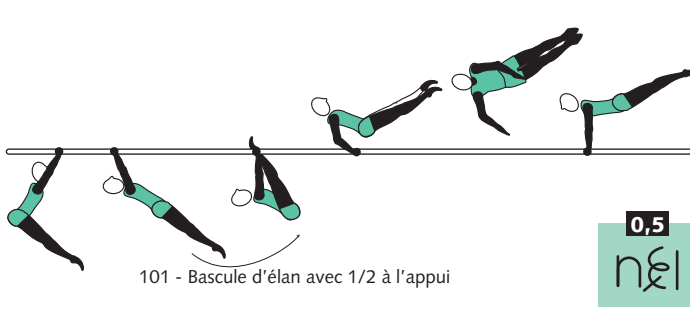
97 - Moy à l'appui brachial



0,5
o 2 V x



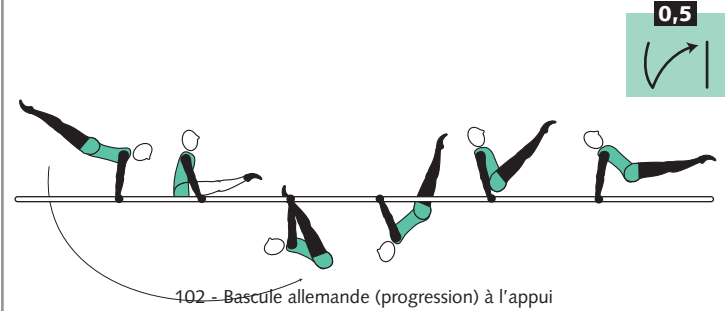
100 - Grand tour arrière et salto carapé avec 1/2 à la suspension sur l'extrémité des barres



0,5
n e l

101 - Bascule d'élan avec 1/2 à l'appui

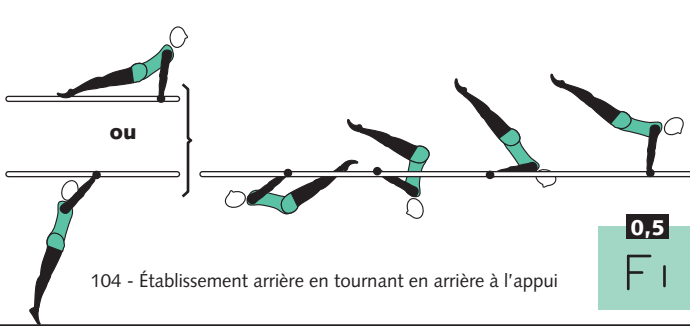
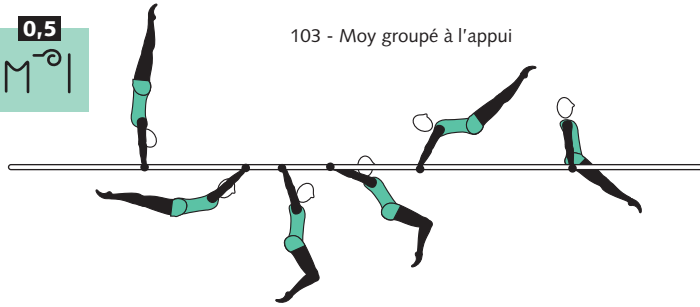
0,5
✓ |



102 - Bascule allemande (progression) à l'appui

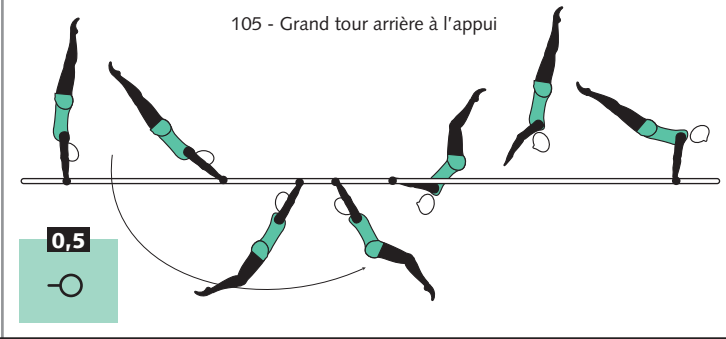
0,5
M o l

103 - Moy groupé à l'appui



104 - Établissement arrière en tournant en arrière à l'appui

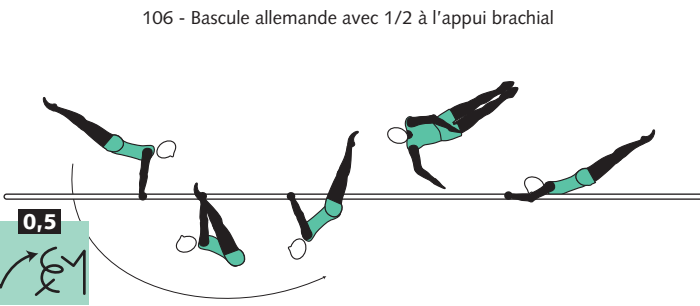
0,5
F l



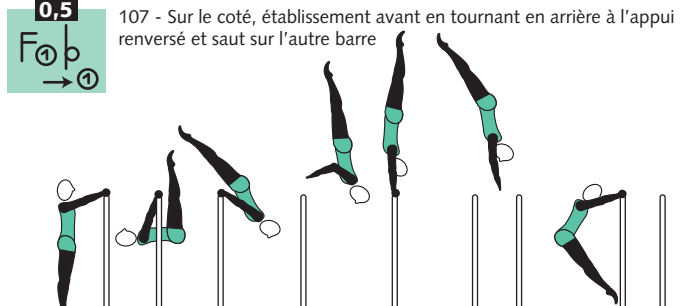
105 - Grand tour arrière à l'appui

0,5
o

106 - Bascule allemande avec 1/2 à l'appui brachial



0,5
✓ x M

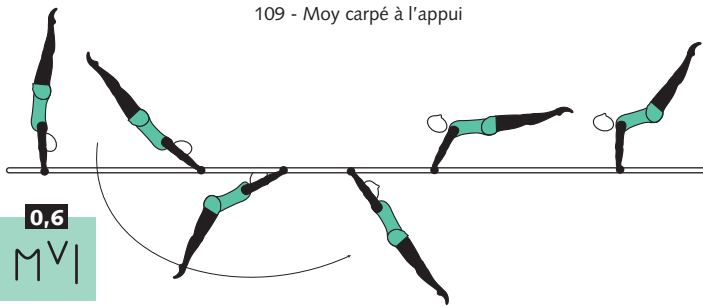


107 - Sur le coté, établissement avant en tournant en arrière à l'appui renversé et saut sur l'autre barre

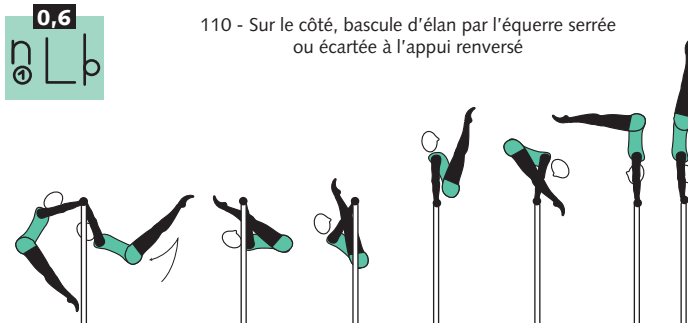
0,5
F o b
→ ①

SEULS LES TEXTES FONT FOI

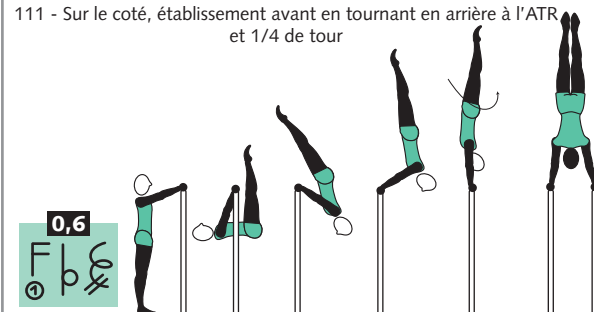
109 - Moy carpé à l'appui



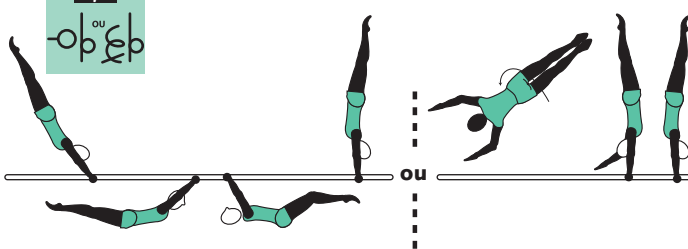
110 - Sur le côté, bascule d'élan par l'équerre serrée ou écartée à l'appui renversé



111 - Sur le coté, établissement avant en tournant en arrière à l'ATR et 1/4 de tour

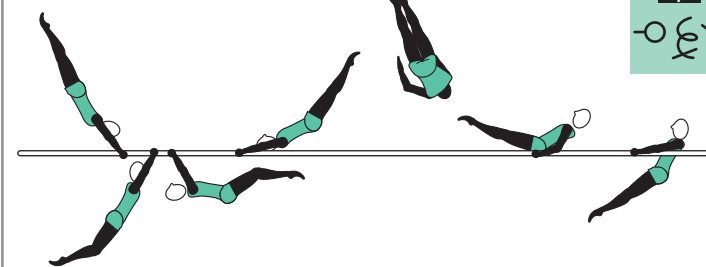


0,6



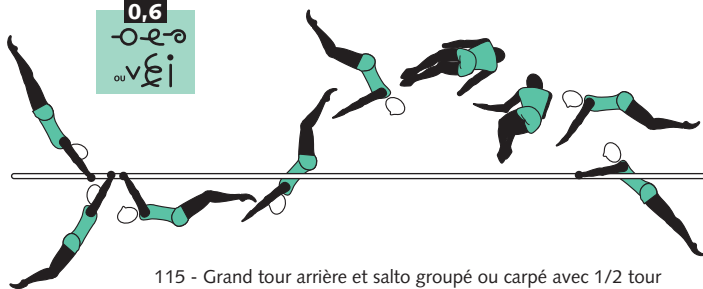
113 - Kenmotsu grand tour arrière à l'ATR ou avec 1/2 tour

0,6



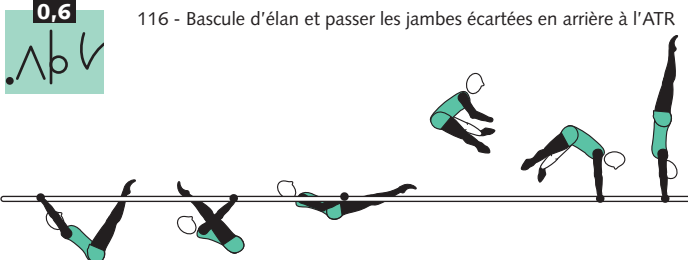
114 - Grand tour arrière avec 1/2 à l'appui brachial

0,6



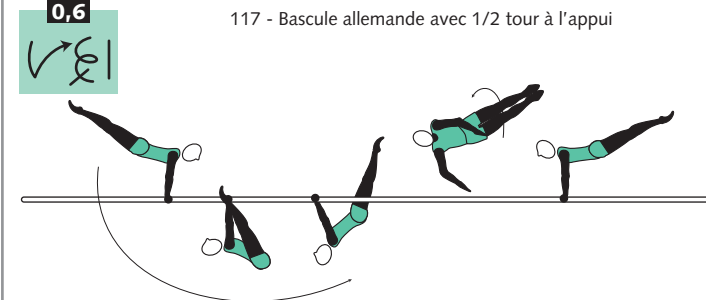
115 - Grand tour arrière et salto groupé ou carpé avec 1/2 tour à la suspension entre les barres

0,6



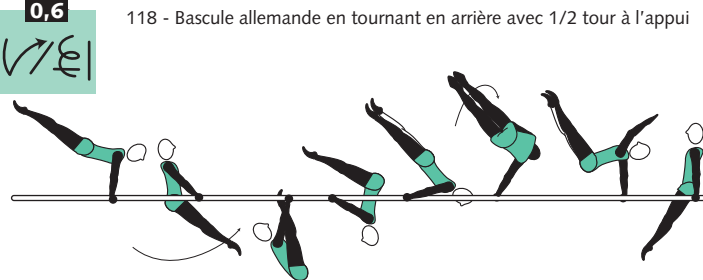
116 - Bascule d'élan et passer les jambes écartées en arrière à l'ATR

0,6



117 - Bascule allemande avec 1/2 tour à l'appui

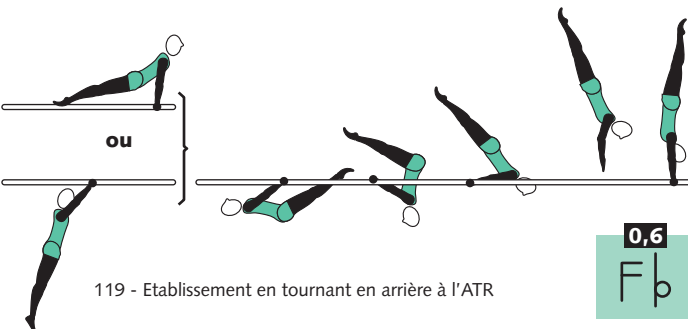
0,6



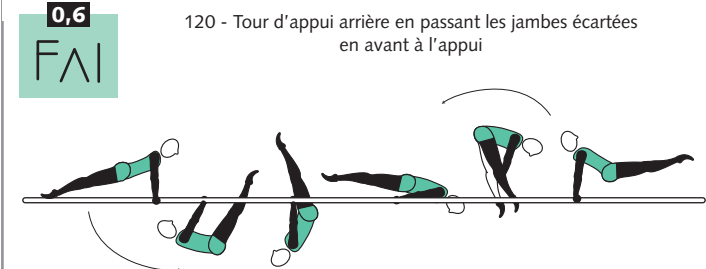
118 - Bascule allemande en tournant en arrière avec 1/2 tour à l'appui

119 - Etablissement en tournant en arrière à l'ATR

0,6



0,6



120 - Tour d'appui arrière en passant les jambes écartées en avant à l'appui

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

121 - Appui renversé (non tenu) sur les épaules



0,1

122 - Appui corps tendu tenu 2"



0,2

124 - Appui renversé tenu 2" sur les épaules



0,2

125 - Equerre jambes fléchies tenue 2"



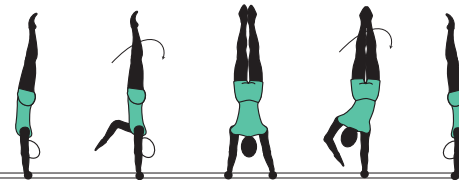
0,3

127 - Equerre jambes serrées tenue 2"



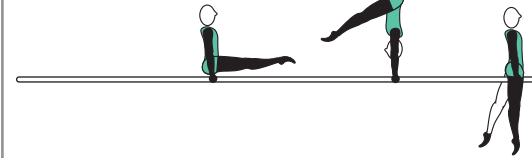
0,3

128 - De l'ATR demi-tour avant à l'ATR



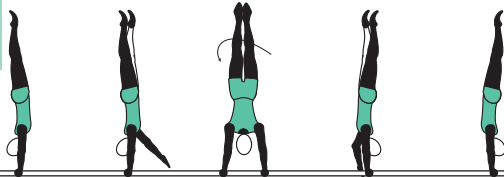
0,3

129 - Placement de dos de l'équerre au siège écarté derrière les appuis



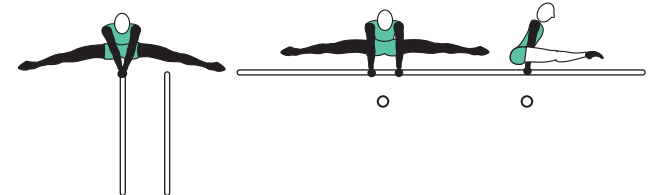
0,4

130 - De l'ATR demi-tour arrière à l'ATR



0,4

132 - Équerre jambes écartées tenue 2"

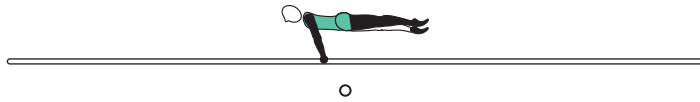


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4



133 - Planche faciale jambes écartées tenue 2"



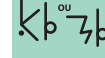
0,4



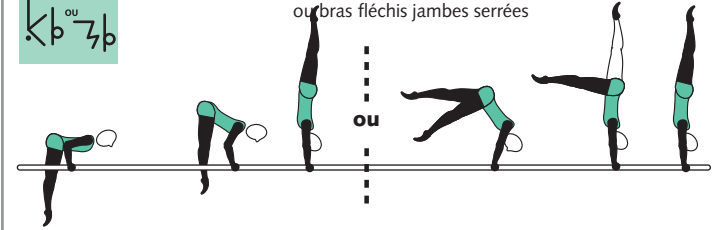
134 - Cercle des jambes serrées ou écartées en extrémité des barres



0,4



135 - Monter en force à l'ATR tenue 2" bras tendus jambes écartées ou bras fléchis jambes serrées



0,5



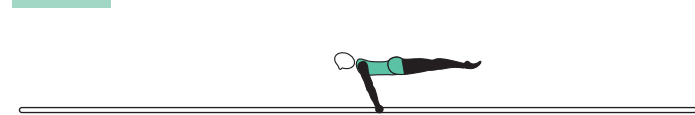
136 - Équerre jambes à la verticale tenue 2"



0,5



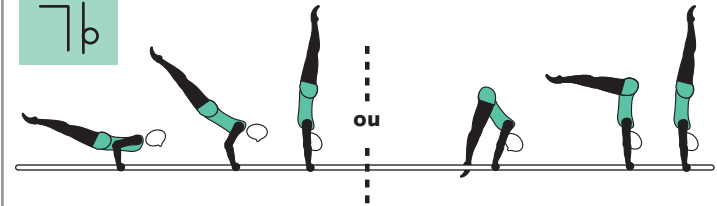
137 - Planche faciale jambes serrées tenue 2"



0,5



138 - Monter en force à l'ATR tenu 2" bras tendus jambes tendues ou bras fléchis corps tendu



0,6



139 - Cercle des jambes serrées ou écartées au milieu des barres



0,6



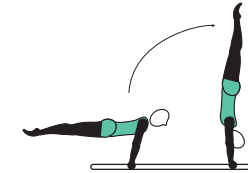
140 - Equerre jambes levées à l'horizontal tenue 2"



0,6



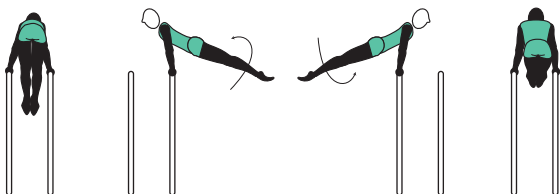
141 - De la planche faciale jambes serrées tenue 2" remonter à l'ATR



0,6



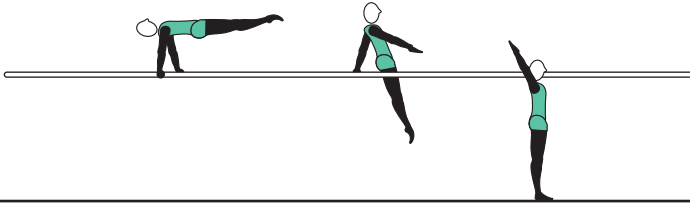
142 - Russe 360° ou +



SEULS LES TEXTES FONT FOI

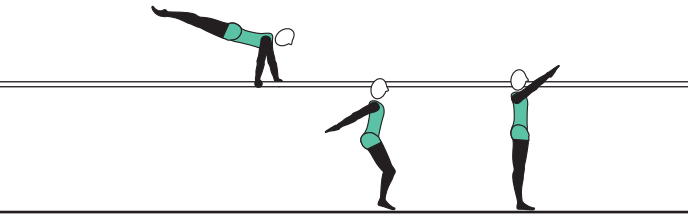
0,1

145 - Sortie avant



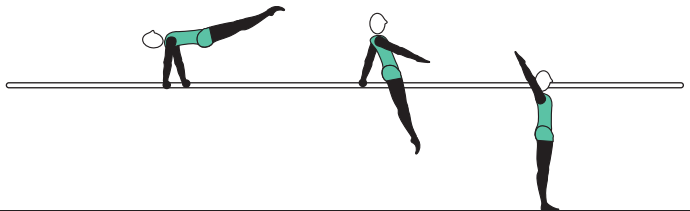
0,1

146 - Sortie arrière



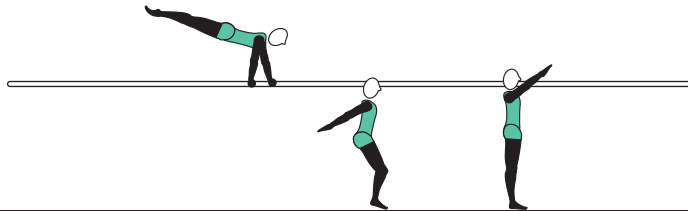
0,2

148 - Sortie avant bassin à hauteur des épaules



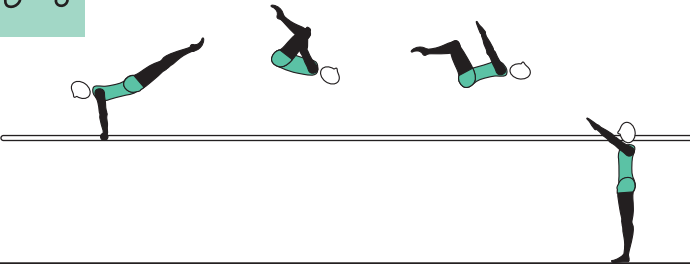
0,2

149 - Sortie arrière corps tendu bassin au moins à 45° au-dessus des épaules



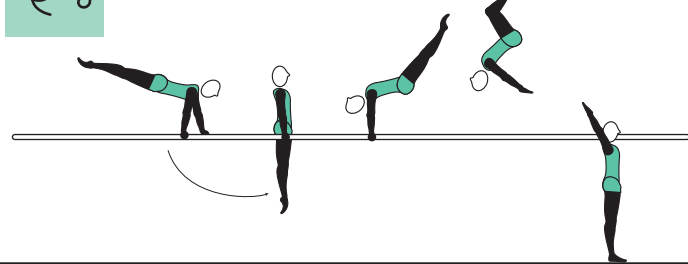
0,3

151 - Salto avant groupé



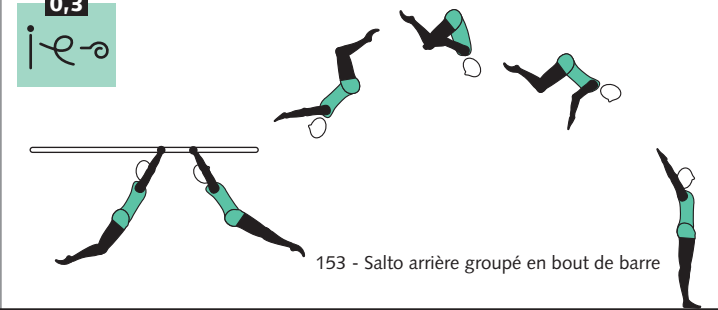
0,3

152 - Salto arrière groupé



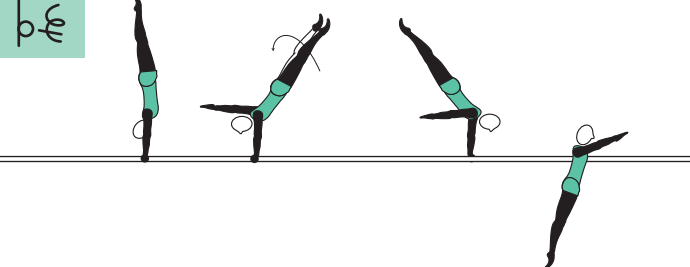
0,3

153 - Salto arrière groupé en bout de barre



0,3

154 - ATR demi tour (réception sur le côté des barres entre les poteaux)



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4
V ou

157 - Salto avant carpé ou tendu

0,4
ie

158 - Salto arrière tendu en bout de barres

0,4
V ou

159 - Salto arrière carpé ou tendu

0,5
V ou

160 - Salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour

0,5
V ou

161 - Salto arrière carpé ou tendu avec 1/2 tour

0,5
||e

162 - salto arrière tendu avec 1/1 vrille en bout de barre

0,6
V ou

163 - Salto avant carpé ou tendue avec 1/1 ou +

0,6
V ou

164 - Double salto avant groupé ou avec 1/2 tour

0,6
V ou

165 - Salto arrière carpé ou tendu avec 1/1 ou +

0,6
V ou

166 - Double salto arrière groupé ou carpé

0,6
ie

167 - Double salto arrière groupé en extrémité de barres

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

1 - De l'appui prise d'élan à la suspension par repoussé arrière (corps et bras alignés au moins à 45°)

0,1

2 - De la suspension prise d'élan

0,2

4 - De l'appui, prise d'élan par repoussé, corps et bras alignés à hauteur de barre

0,2

5 - De la suspension prise d'élan épaules à hauteur de la barre

0,2

7 - Balancé de l'avant vers l'arrière, bassin et épaules à hauteur de la barre

0,2

8 - Balancé de l'arrière vers l'avant, bassin et épaules à hauteur de la barre

9 - De la prise mixte en balancer avant, changer la prise pour être en prise lune et balancer en arrière en changeant les 2 prises en soleil simultanément

0,2


0,3

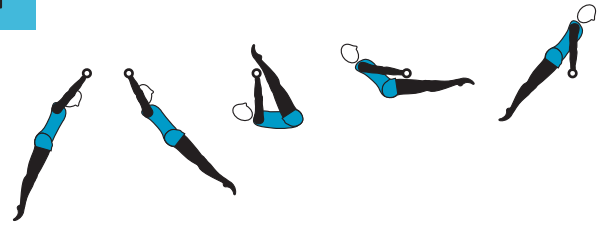
10 - Balancé de l'avant vers l'arrière, bassin et épaules à 45° au-dessus de la barre


0,3


11 - Balancé de l'arrière vers l'avant, bassin et épaules à 45° au-dessus de la barre


SEULS LES TEXTES FONT FOI

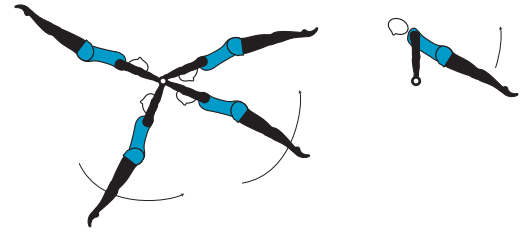
0,3

 13 - Bascule d'élan

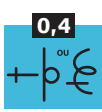


0,3

 14 - Bascule de l'appui à l'appui



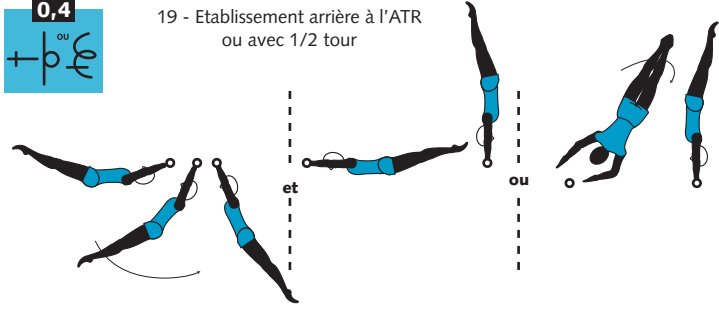
0,3

 15 - Etablissement arrière à l'appui




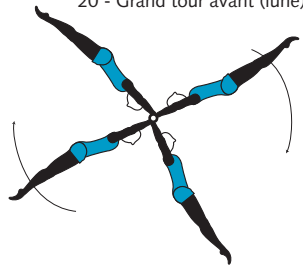
0,4

 19 - Etablissement arrière à l'ATR ou avec 1/2 tour


et

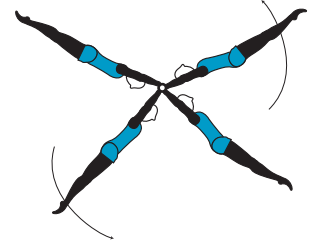
ou




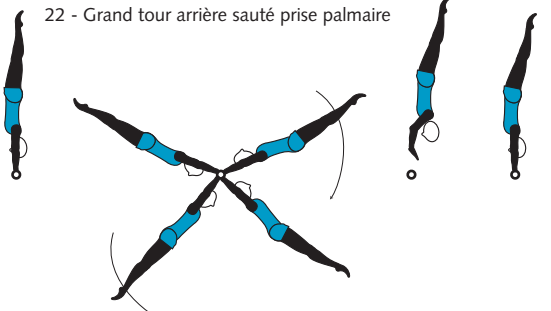
0,4

 20 - Grand tour avant (lune) 360°




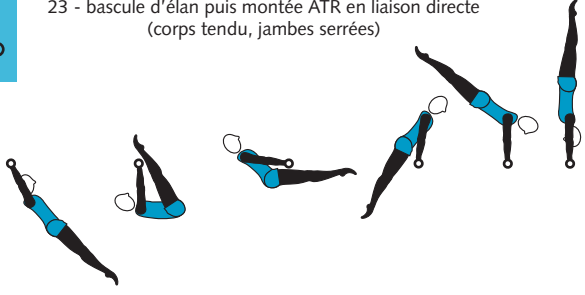
0,4

 21 - Grand tour arrière (soleil) 360°

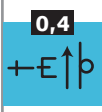


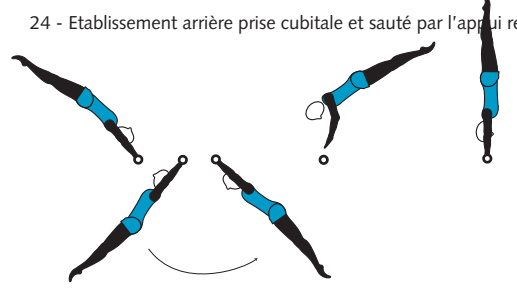
0,4

 22 - Grand tour arrière sauté prise palmaire



0,4

 23 - bascule d'élan puis montée ATR en liaison directe (corps tendu, jambes serrées)

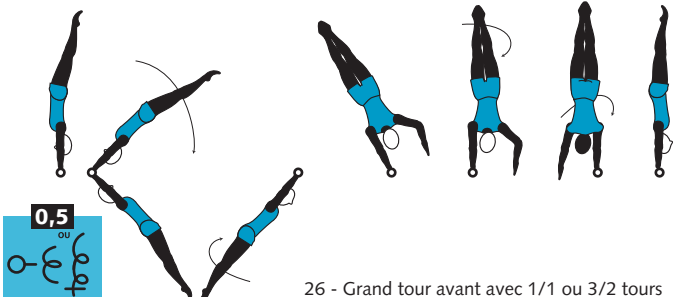
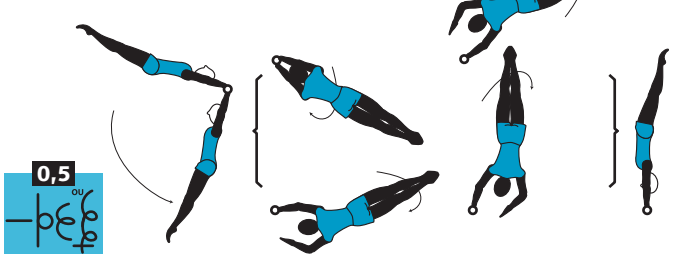


0,4

 24 - Etablissement arrière prise cubitale et sauté par l'appui renversé

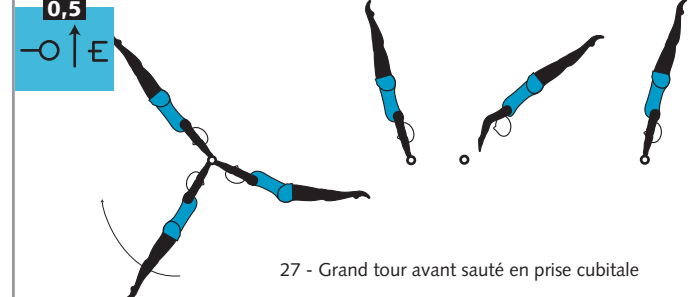


SEULS LES TEXTES FONT FOI

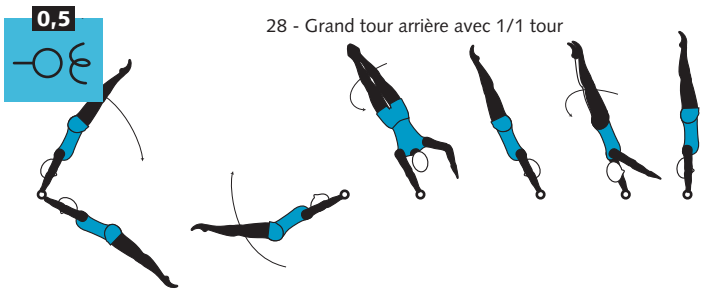
25 - Etablissement arrière à l'ATR avec 1/1 ou 3/2 tours



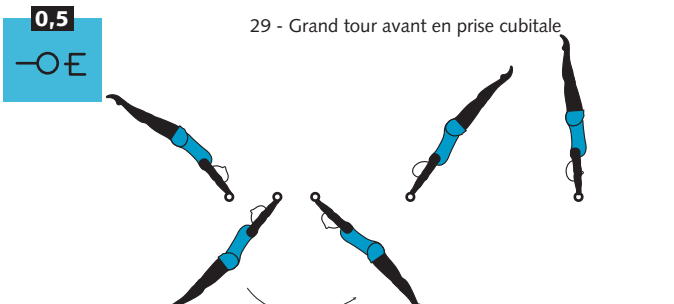
26 - Grand tour avant avec 1/1 ou 3/2 tours



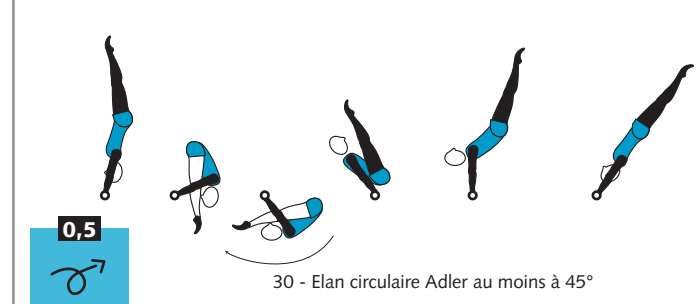
27 - Grand tour avant sauté en prise cubitale



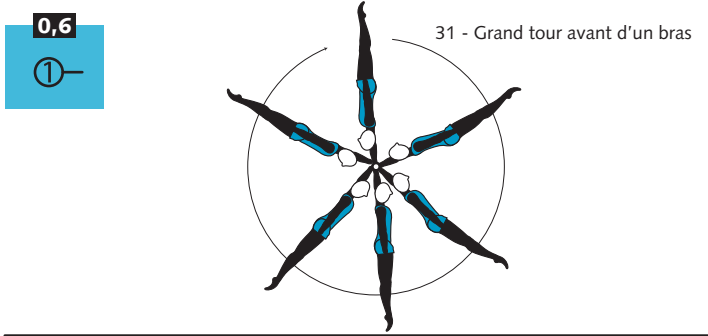
28 - Grand tour arrière avec 1/1 tour



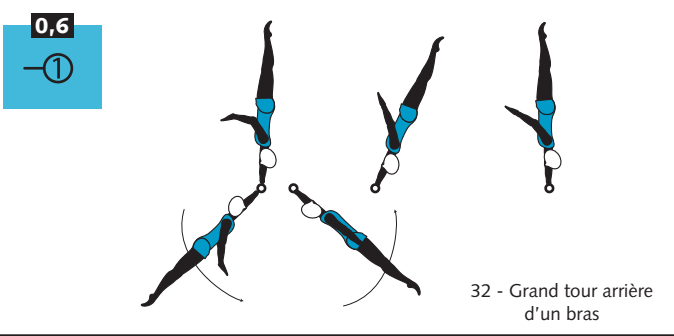
29 - Grand tour avant en prise cubitale



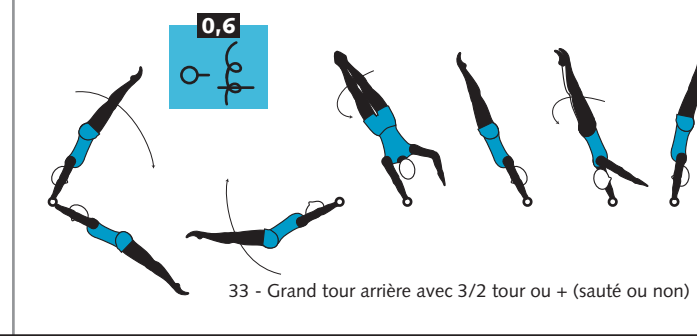
30 - Elan circulaire Adler au moins à 45°



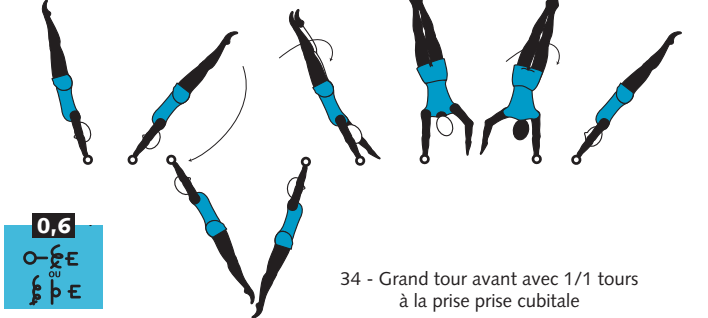
31 - Grand tour avant d'un bras



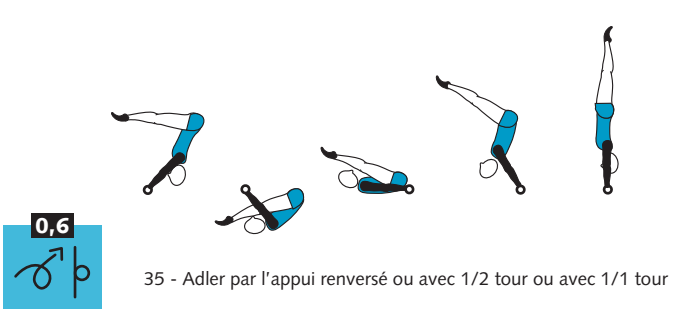
32 - Grand tour arrière d'un bras



33 - Grand tour arrière avec 3/2 tour ou + (sauté ou non)



34 - Grand tour avant avec 1/1 tours à la prise prise cubitale

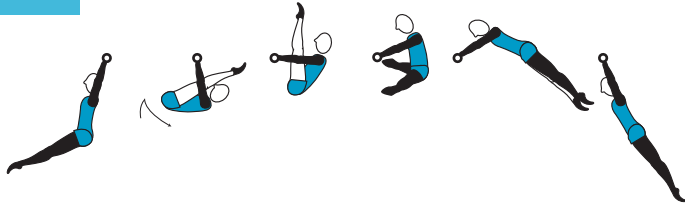


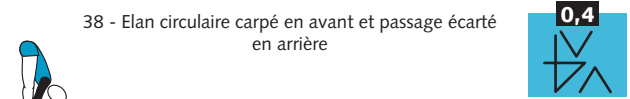
35 - Adler par l'appui renversé ou avec 1/2 tour ou avec 1/1 tour

SEULS LES TEXTES FONT FOI

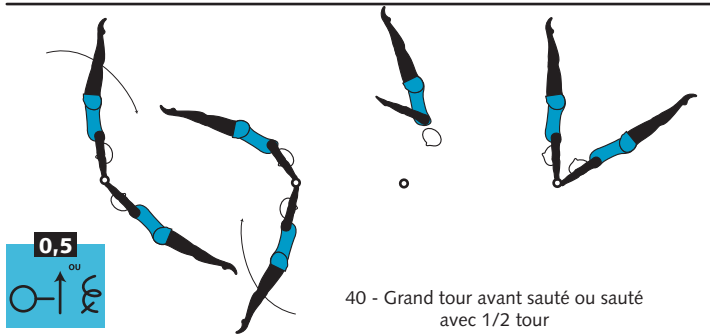
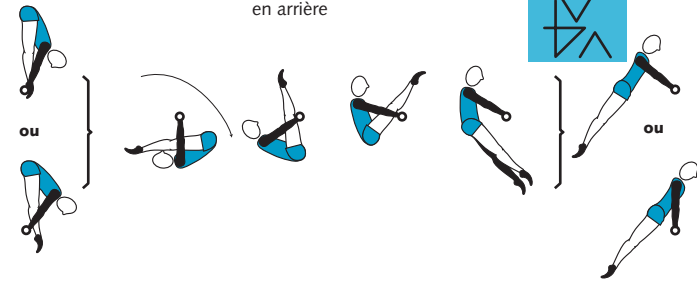
0,4


37 - Bascule couper écart



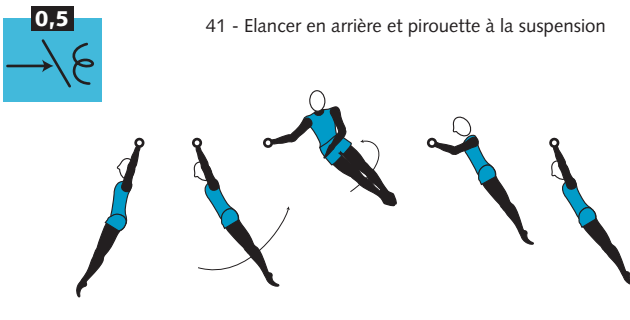
0,4


38 - Elan circulaire carpé en avant et passage écarté en arrière



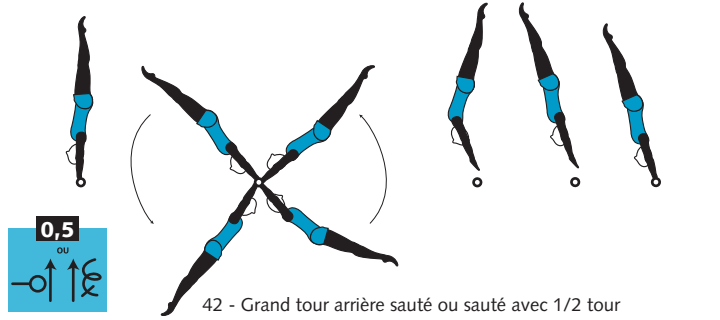
0,5


40 - Grand tour avant sauté ou sauté avec 1/2 tour



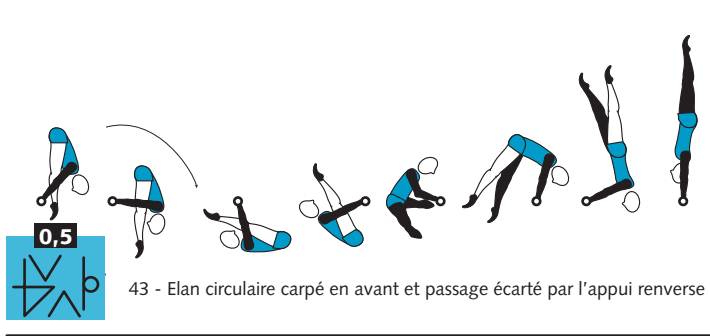
0,5


41 - Elancer en arrière et pirouette à la suspension



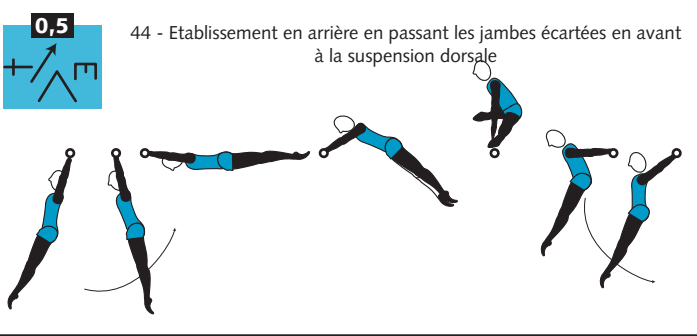
0,5


42 - Grand tour arrière sauté ou sauté avec 1/2 tour



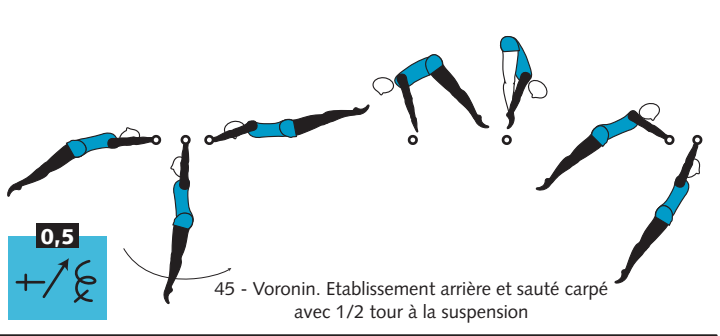
0,5


43 - Elan circulaire carpé en avant et passage écarté par l'appui renverse



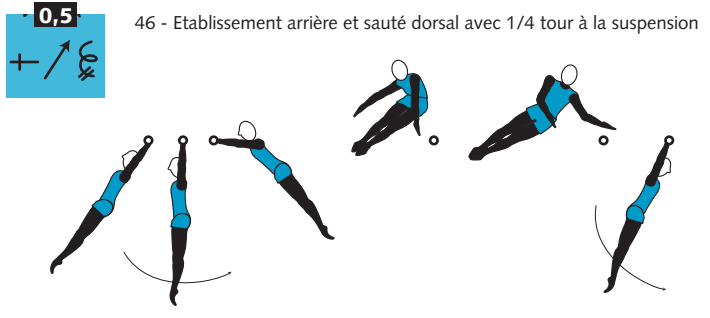
0,5


44 - Etablissement en arrière en passant les jambes écartées en avant à la suspension dorsale



0,5


45 - Voronin. Etablissement arrière et sauté carpé avec 1/2 tour à la suspension



0,5


46 - Etablissement arrière et sauté dorsal avec 1/4 tour à la suspension

SEULS LES TEXTES FONT FOI

50 - Elancer en arrière et pirouette à l'appui

0,6
+ €

51 - Grand tour arrière sauté avec 1/1 tour ou plus

0,6
- 0 / €

52 - Elan circulaire carpé en avant et passage écarté par l'appui renverse avec 1/2 tour

0,6
+ V N €

53 - Markelov. Etablissement en arrière et poisson écart ou tendu avec 1/2 tour à la suspension

0,6
+ €

55 - Tkatchev (sous toute forme)

0,6
- K Y

56 - Tkatchev (sous toutes formes) depuis n'importe quel élément près de la barre (passe-fil, pieds barre, Stalder, ...)

0,6
F TK ou F TK

58 - Jager. Elancé en arrière et salto avant groupé carpé ou écart à la suspension

0,6
+ ou V

59 - Gienger. Elancer en avant et salto arrière carpé ou tendu avec 1/2 tour à la suspension

0,6
- e v f

60 - Kovacs ou avec 1/2 tour ou avec 1/1 tour

0,6
e e Ko

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1
f



61 - Demi-tour à l'arrêt, en suspension

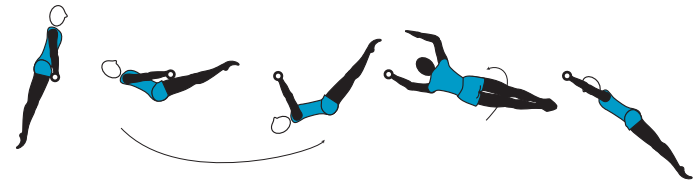
0,1
Cε



62 - De l'appui pedestre écarté renversement arrière puis filer 1/2 à la suspension

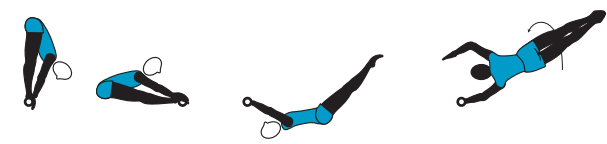
0,2
/Xε

64 - De l'appui, renversement arrière corps tendu puis filer avec demi tour à la suspension



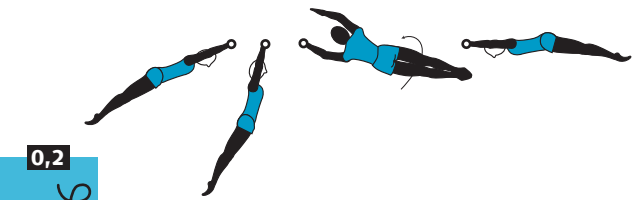
0,2
Cε/

65 - De l'appui pedestre écarté renversement arrière puis filer 1/2 par l'horizontal à la suspension



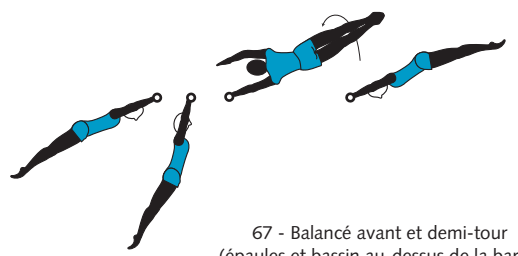
0,2
f

66 - Balancé avant et demi-tour (corps au moins à 45°)



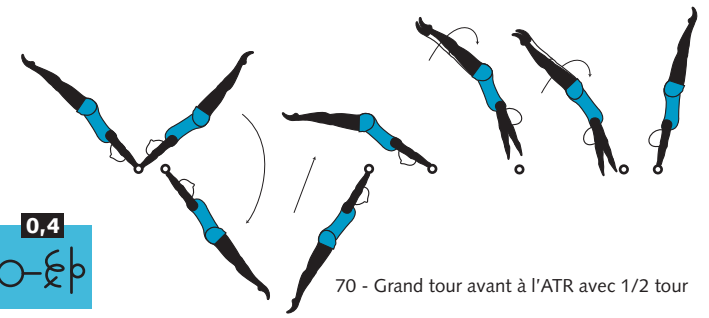
0,3
f+

67 - Balancé avant et demi-tour (épaules et bassin au-dessus de la barre)



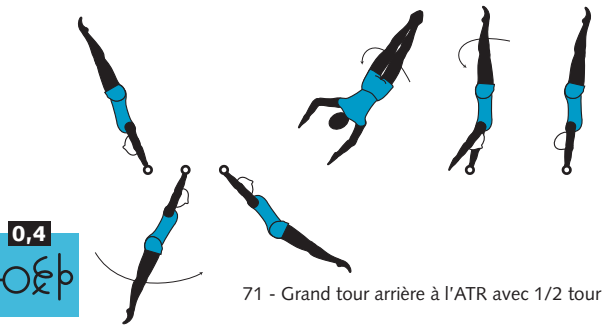
0,4
O-εp

70 - Grand tour avant à l'ATR avec 1/2 tour



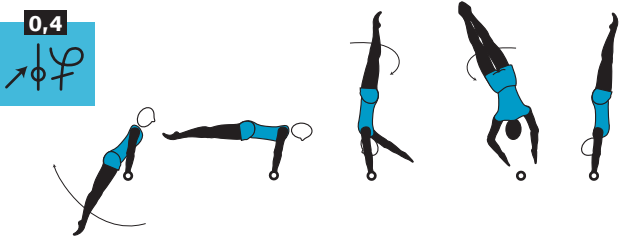
0,4
O-εp

71 - Grand tour arrière à l'ATR avec 1/2 tour



0,4
f

72 - De l'appui prise d'élan à l'ATR avec 1/2 tour



0,5
F ξ E

76 - Passe fil avec 1/2 tour à la prise cubitale

0,5
- O ξ E

77 - Grand tour arrière avec 1/2 tour en prise cubitale

0,5
+ E ξ E
ou ξ E

78 - Etablissement arrière en prise cubitale et sauté en prise palmaire ou avec 1/2 tour

0,6
N ξ E
^

82 - Stalder jambes écartées avec 1/2 tour en prise cubitale

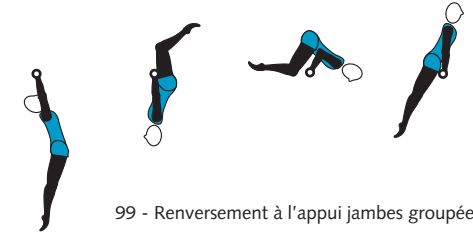
0,6
- O ξ E
ou ξ E

83 - Grand tour arrière avec 3/2 tours en prise cubitale

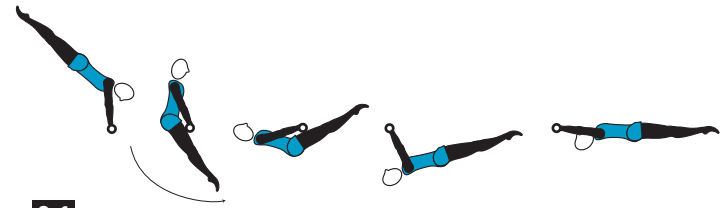
SEULS LES TEXTES FONT FOI



98 - Tour d'appui arrière jambes tendues



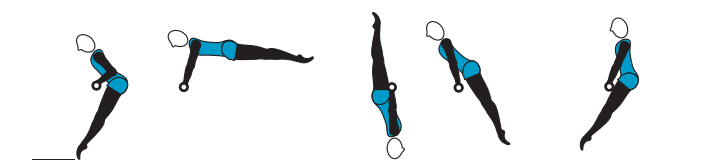
99 - Renversement à l'appui jambes groupées



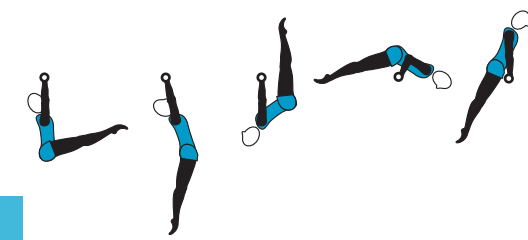
100 - De l'appui renversement arrière corps tendu bassin près de la barre puis filer à la suspension



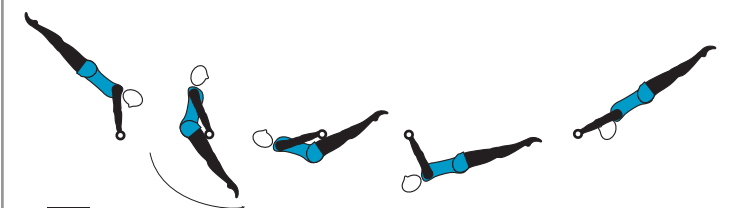
101 - De l'appui pédestre écarté renversement arrière puis filer à la suspension



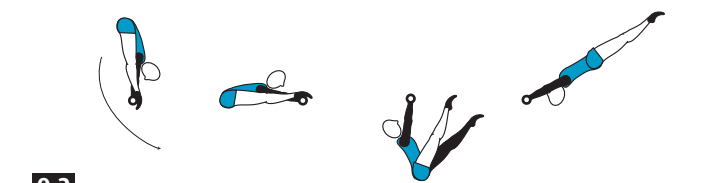
103 - Tour d'appui arrière corps tendu



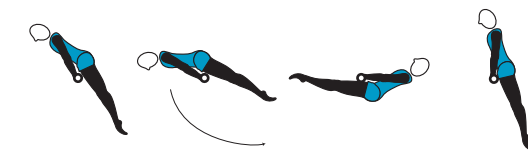
104 - Renversement, avec ou sans élan, enroulé à l'appui jambes tendues



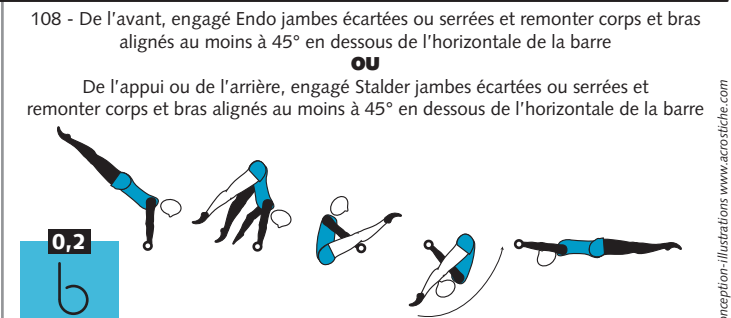
105 - De l'appui renversement arrière corps tendu bassin près de la barre puis filer au-dessus de l'horizontale à la suspension



106 - De l'appui pédestre écarté renversement arrière puis filer au-dessus de l'horizontal à la suspension




107 - Tour d'appui avant jambes tendues




108 - De l'avant, engagé Endo jambes écartées ou serrées et remonter corps et bras alignés au moins à 45° en dessous de l'horizontale de la barre
ou
 De l'arrière, engagé Stalder jambes écartées ou serrées et remonter corps et bras alignés au moins à 45° en dessous de l'horizontale de la barre


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,3



109 - Pied main arrière, jambes écartées et tendues à l'ATR

0,3



110 - Tour arrière libre
 bras aux oreilles au moins à l'horizontale

0,4



112 - Pied main arrière, jambes serrées et tendues à l'ATR

0,4



113 - Pied main avant, jambes serrées ou écartées et tendues à l'ATR

0,4


114 - De l'avant, engagé Endo jambes écartées ou serrées et remonter, corps et bras alignés au moins à l'horizontale


0,4


115 - De l'appui ou de l'arrière, engagé Stalder jambes écartées ou serrées et remonter, corps et bras alignés au moins à l'horizontale


0,4
 ou


116 - Passement filé à l'ATR (sauté ou non)


0,4


0,5


118 - Weller. De l'appui renversé tour appui avant par l'appui renversé


0,5


119 - Endo jambes écartées
 Elan circulaire écart libre en avant par l'appui renversé

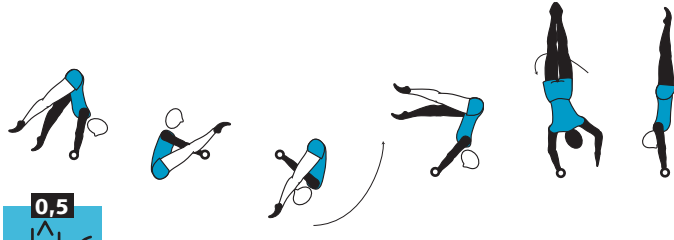
0,5


120 - Endo jambes écartées avec 1/2 tour

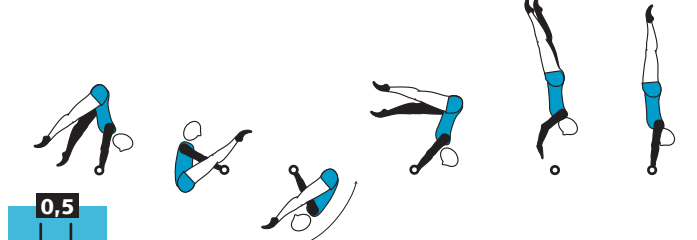
SEULS LES TEXTES FONT FOI



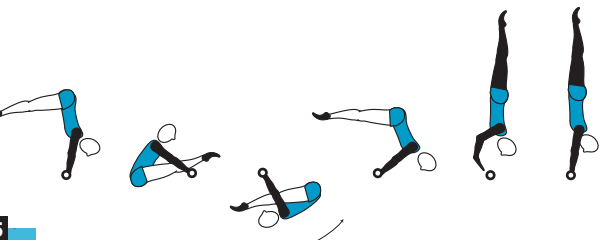
0,5
 121 - Stalder jambes écartées
 Elan circulaire écart libre en arrière par l'appui renversé



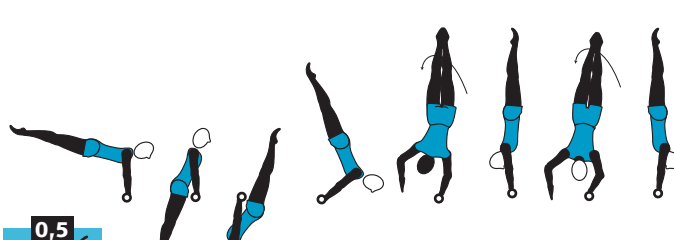
0,5
 122 - Stalder jambes écartées avec 1/2 tour



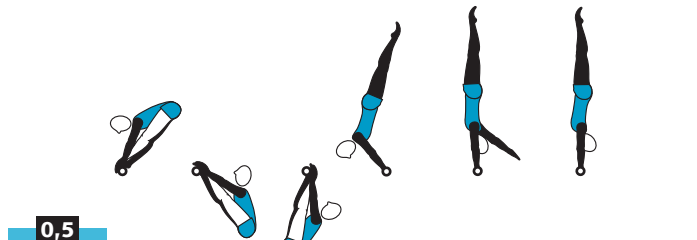
0,5
 123 - Stalder sauté par l'appui renversé



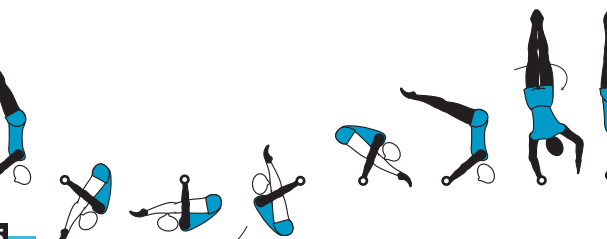
0,5
 124 - Stalder jambes serrées sauté à l'appui renversé



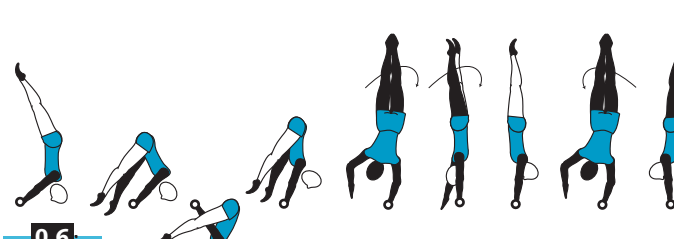
0,5
 125 - Passemment filé avec 1/2 tour ou plus



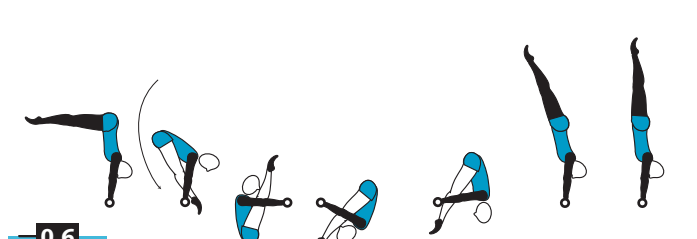
0,5
 126 - Pieds barre jambes serrées ou écartées à l'ATR avec 1/2 tour



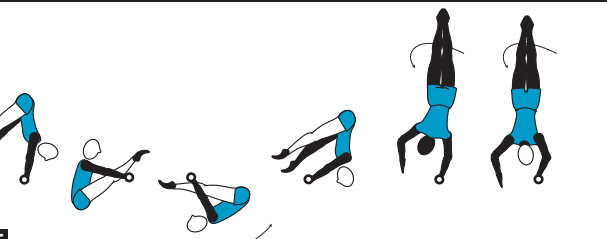
0,6
 127 - Endo jambes serrées avec 1/2 tour ou +



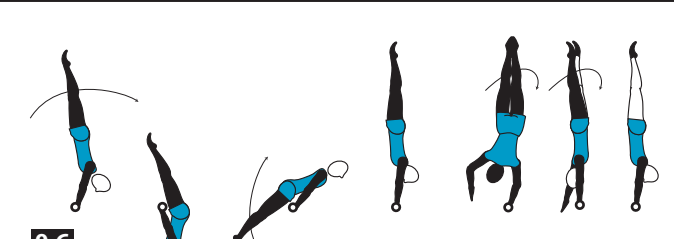
0,6
 128 - Endo jambes écartées avec 1/1 ou 3/2 tours



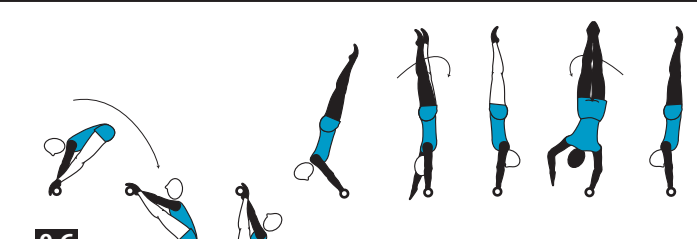
0,6
 129 - Stalder jambes serrées ou avec 1/2 tour ou +



0,6
 130 - Stalder jambes écartées avec 1/1 ou 3/2 tour



0,6
 131 - Weller avec 1/2 tour ou +



0,6
 132 - Pieds barre jambes serrées ou écartées à l'ATR avec 1/1 tour

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

133 - Sortie par appui des bras sur balancer arrière, épaules en dessous de la barre

0,1

134 - De l'appui sortie filée en avant

0,2

136 - Sortie par appui des bras sur balancer arrière, épaules au-dessus de la barre

0,2

137 - De l'appui sortie filée en avant bassin au-dessus de la barre

0,2

138 - Sortie filée ou pieds barre avec 1/2 tour

0,3

139 - Salto arrière corps tendu

0,3

140 - Depuis un soleil, sortie par repoussé arrière depuis l'ATR (règle d'angles)

0,3

141 - Salto avant carpé ou tendu

0,4

142 - Salto arrière carpé ou tendu avec 1/2 ou 1/1 tour

0,4

143 - Sortie pied main salto ou filée salto avant groupé

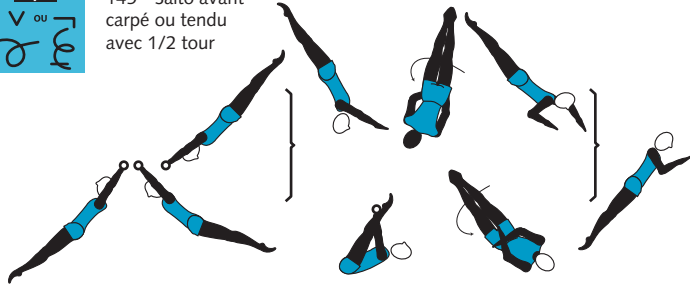
0,4

144 - Poisson jambes serrées ou avec 1/2 tour

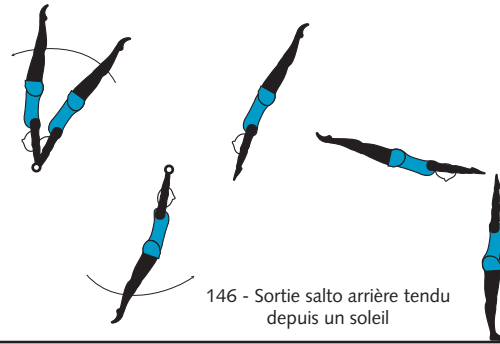
SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4
V ou

145 - Salto avant
carpé ou tendu
avec 1/2 tour

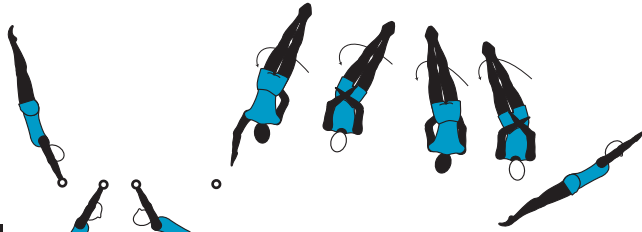


0,4



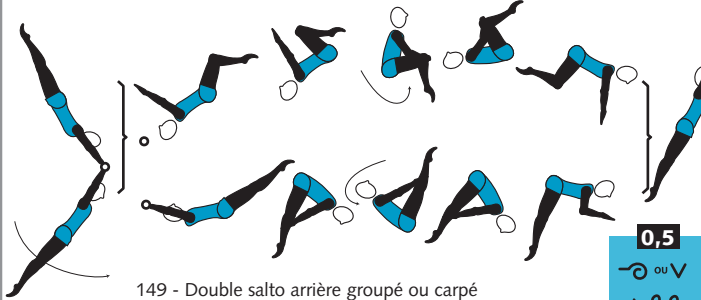
146 - Sortie salto arrière tendu
depuis un soleil

0,5
V ou



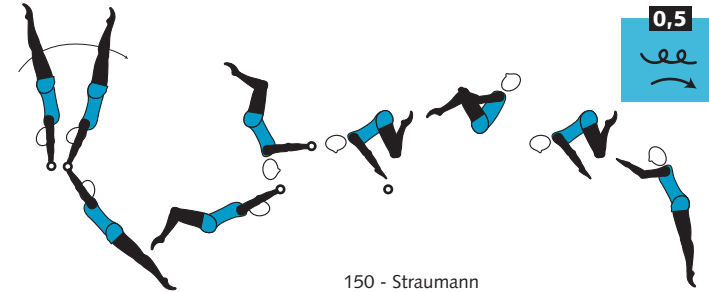
148 - Salto arrière carpé ou tendu
avec 3/2 ou 2/1 tours

0,5
ou V



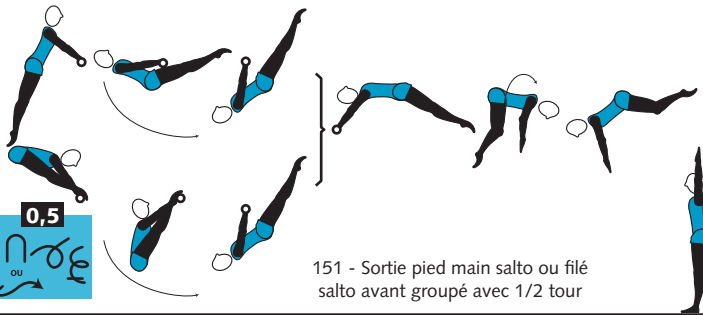
149 - Double salto arrière groupé ou carpé

0,5



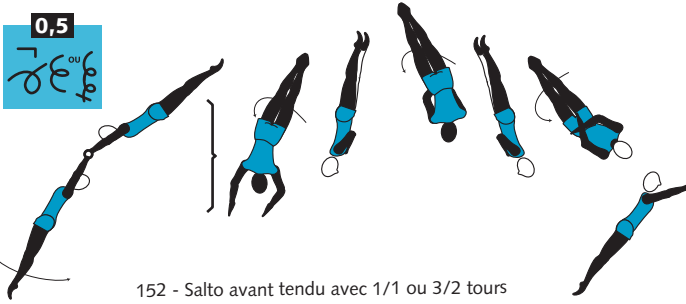
150 - Straumann
Double salto arrière par-dessus la barre

0,5
ou



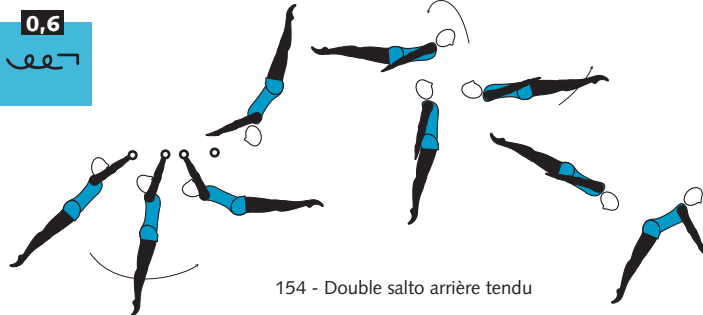
151 - Sortie pied main salto ou filé
salto avant groupé avec 1/2 tour

0,5
ou



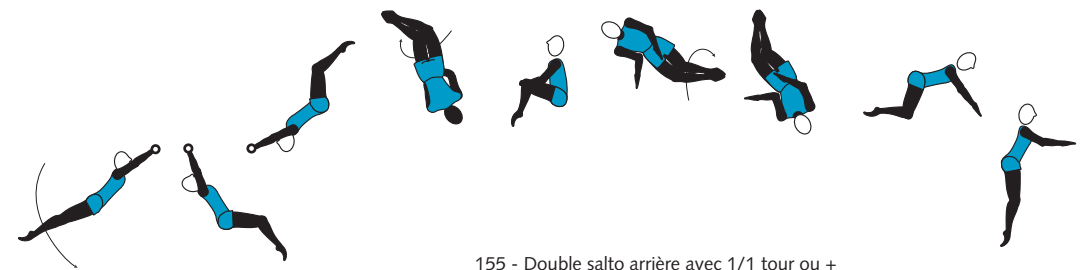
152 - Salto avant tendu avec 1/1 ou 3/2 tours

0,6



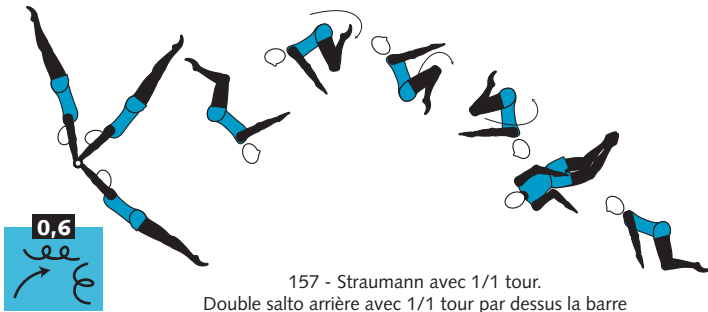
154 - Double salto arrière tendu

0,6

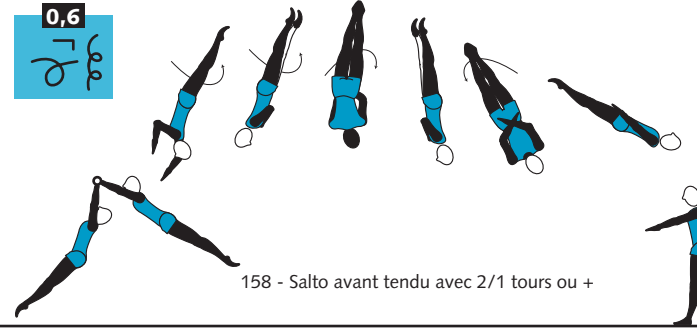


155 - Double salto arrière avec 1/1 tour ou +

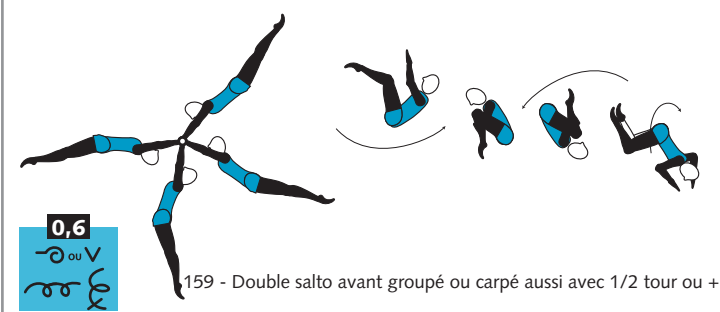
SEULS LES TEXTES FONT FOI



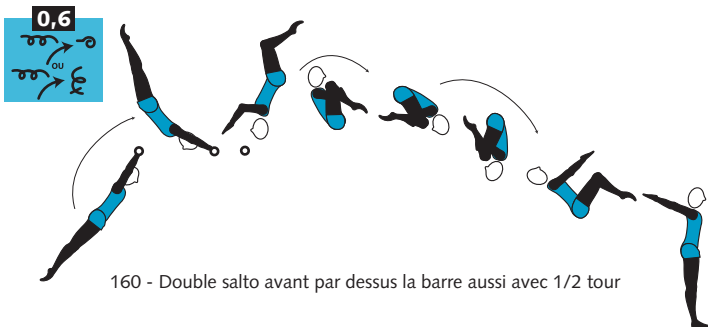
157 - Straumann avec 1/4 tour.
Double salto arrière avec 1/4 tour par dessus la barre



158 - Salto avant tendu avec 2 1/4 tours ou +



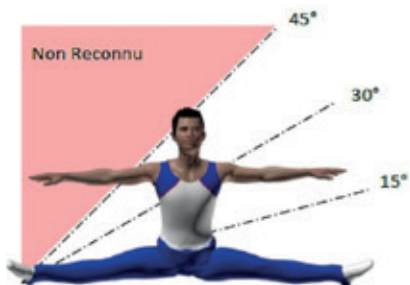
159 - Double salto avant groupé ou carpé aussi avec 1/2 tour ou +



160 - Double salto avant par dessus la barre aussi avec 1/2 tour

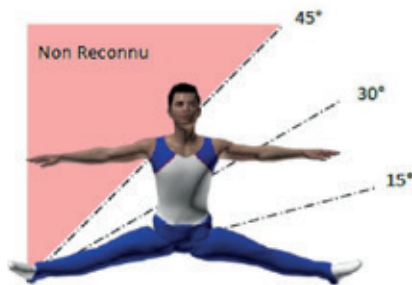
Elément à 0,3

Pas de déduction



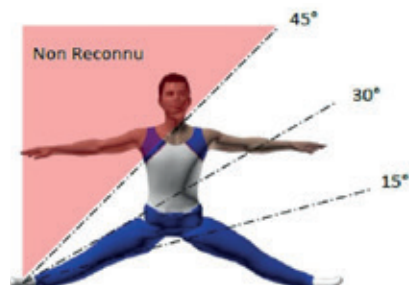
Elément à 0,2

Pas de déduction

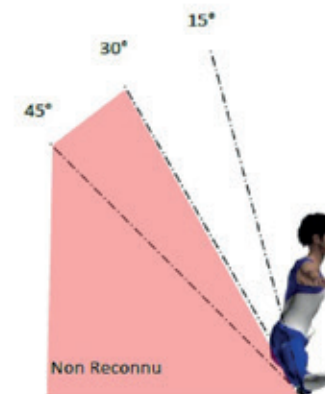


Elément à 0,1

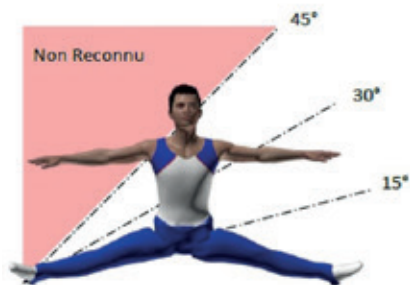
Pas de déduction



Pas de déduction



Déduction 0,1 ou élément à 0,2 à l'avantage du gymnaste



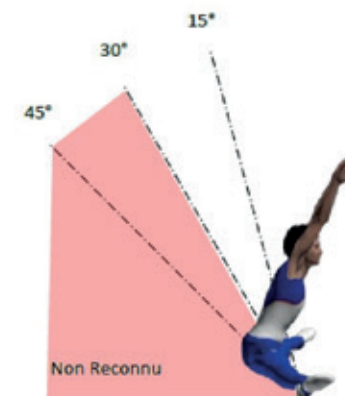
Déduction 0,1 ou élément à 0,1 à l'avantage du gymnaste



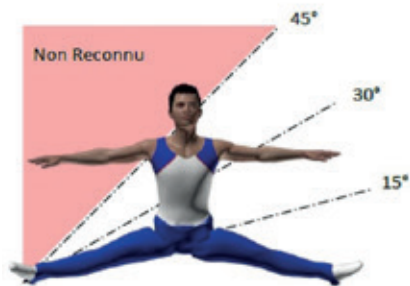
Déduction 0,1



Non reconnu



Déduction NR ou élément à 0,2, avec fautes à l'avantage du gymnaste



Déduction NR ou élément à 0,1, avec fautes à l'avantage du gymnaste



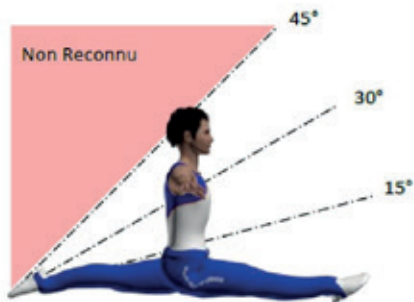
Note : ne pas oublier les déductions sur les flexions de jambes

Dessins de la CSR Gymnastique Flandre Artois Picardie

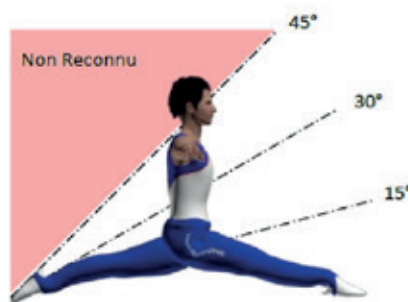


Elément à 0,3

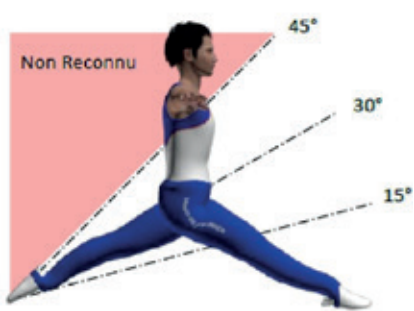
Pas de déduction



Déduction 0,1 ou élément à 0,2
à l'avantage du gymnaste



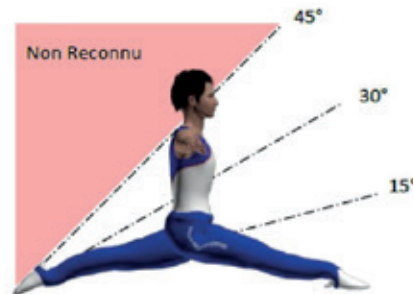
Déduction NR ou élément à 0,2, avec fautes
à l'avantage du gymnaste



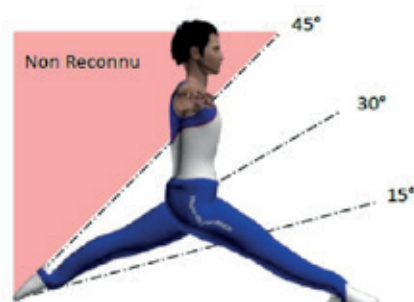
Note : ne pas oublier les déductions sur les flexions de jambes

Elément à 0,2

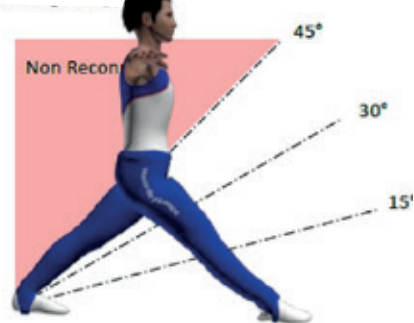
Pas de déduction



Déduction 0,1 ou élément à 0,1
à l'avantage du gymnaste

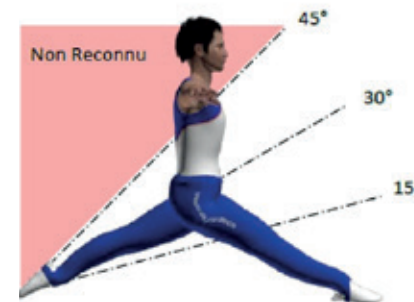


Déduction NR ou élément à 0,1, avec fautes
à l'avantage du gymnaste

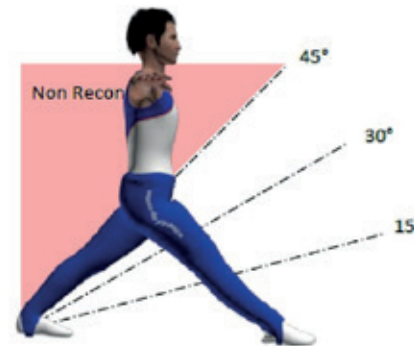


Elément à 0,1

Pas de déduction



Déduction 0,1



Dessins de la CSR Gymnastique Flandre Artois Picardie

Valeur 0,3

Pas de déduction

Déduction 0,1

Déduction 0,3

Déduction 0,5

NR ou à l'avantage du gymnaste
s'il n'y a pas de mouvement de déplacement
d'appuis et que la jambe basse reste mobile.
Valeur de l'élément 0,1 (élévation de la jambe)
avec les mêmes déductions sur l'amplitude.



Dessins de la CSR Gymnastique Flandre Artois Picardie

Valeur 0,2

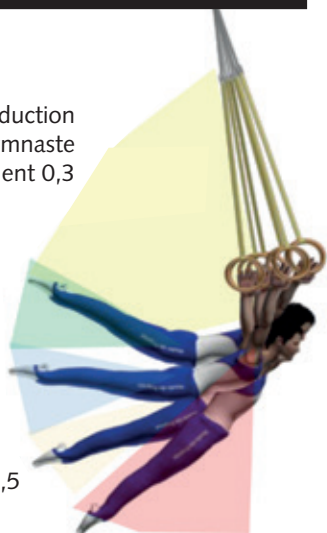
Pas de déduction
ou à l'avantage du gymnaste
valeur de l'élément 0,3

Déduction 0,1

Déduction 0,3

Déduction 0,5

NR



Valeur 0,2

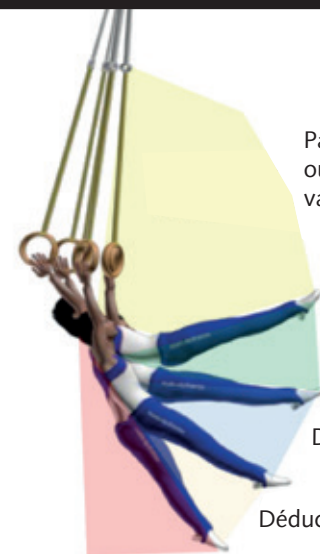
Pas de déduction
ou à l'avantage du gymnaste
valeur de l'élément 0,3

Déduction 0,1

Déduction 0,3

Déduction 0,5

NR



Valeur 0,3

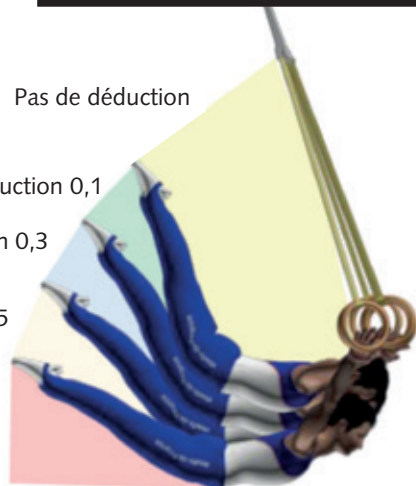
Pas de déduction

Déduction 0,1

Déduction 0,3

Déduction 0,5

NR ou à l'avantage
du gymnaste
valeur de l'élément 0,2



Valeur 0,3

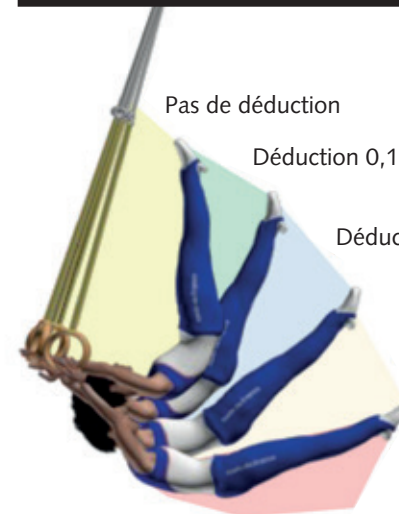
Pas de déduction

Déduction 0,1

Déduction 0,3

Déduction 0,5

NR ou à l'avantage
du gymnaste
valeur de l'élément 0,2



Dessins de la CSR Gymnastique Flandre Artois Picardie



Valeur 0,2

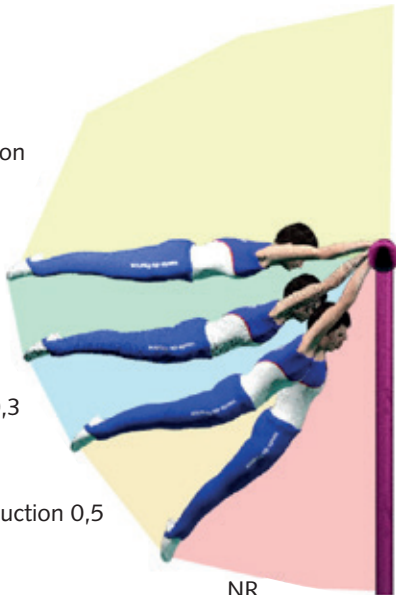
Pas de déduction

Déduction 0,1

Déduction 0,3

Déduction 0,5

NR



Valeur 0,2

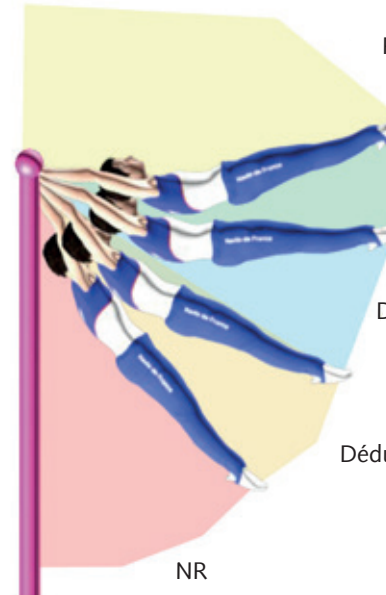
Pas de déduction

Déduction 0,1

Déduction 0,3

Déduction 0,5

NR



Valeur 0,3

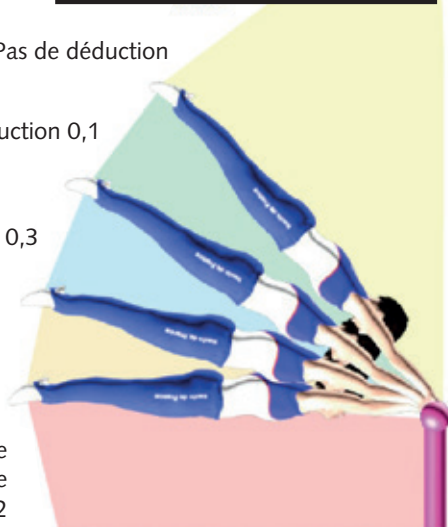
Pas de déduction

Déduction 0,1

Déduction 0,3

Déduction 0,5

NR ou à l'avantage
du gymnaste
valeur de l'élément 0,2



Valeur 0,3

Info coach :

Attention à la descente si le gymnaste est dans cette zone.
S'assurer qu'il maîtrise la reprise de barre avant d'aller chercher plus d'amplitude dans le balancé avant.

Pas de déduction

Déduction 0,1

Déduction 0,3

Déduction 0,5

NR ou à l'avantage
du gymnaste
valeur de l'élément 0,2



Dessins de la CSR Gymnastique Flandre Artois Picardie