

**PROGRAMME  
FEDERAL  
GYMNASTIQUE  
FÉMININE**

**2020**



**FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE**

**WWW.FSCF.ASSO.FR**



**@laFSCF**

# SOMMAIRE

Chapitre	TITRE	Page
1	LA FSCF	
	<i>La FSCF : Hier et aujourd'hui</i>	1
	<i>Chant Fédéral</i>	3
	<i>La CNGF</i>	4
	<i>Le calendrier national FSCF</i>	5
2	REGLEMENT ADMINISTRATIF	
Art. 01	<i>Concours</i>	7
Art. 02	<i>Engagement des Associations</i>	8
Art. 03	<i>Licences</i>	9
Art. 04	<i>Discipline</i>	9
Art. 05	<i>Défilé et Festival</i>	10
Art. 06	<i>Récompenses</i>	11
Art. 07	<i>Cérémonie de remise des récompenses</i>	11
Art. 08	<i>Critères de sélection au stage de perfectionnement national</i>	12
Art. 08 bis	<i>Petit mémo : engagements aux championnats organisés par la FSCF</i>	13
3	REGLEMENT TECHNIQUE	
Art. 09	<i>Entraîneurs</i>	15
Art. 10	<i>Blessure</i>	15
Art. 11	<i>Réclamation</i>	16
Art. 12	<i>Jury</i>	16
Art. 13	<i>Notation des exercices imposés</i>	18
Art. 14	<i>Jugement</i>	19
Art. 15	<i>Tableau des fautes générales</i>	24
Art. 16	<i>Ecriture symbolique</i>	27
	<i>Schéma de la formation des juges</i>	28
4	POUSSINS -GENERALITES	
Art. 17	<i>Compétitions Poussins</i>	30
5	POUSSINS - LES BADGES	
Art. 18	<i>Badges Poussins</i>	34
6	POUSSINS - CHAMPIONNATS PAR EQUIPES	
Art. 19	<i>Compétitions Poussins par équipes</i>	36
7	AINEES/JEUNESSES - GENERALITES	
Art. 20	<i>Compétitions Aînées-Jeunesses</i>	39
8	AINEES/JEUNESSES - LES ETOILES	
Art. 21	<i>Etoiles Gymniques</i>	45
9	AINEES/JEUNESSES - CHAMPIONNATS PAR EQUIPES	
Art. 22	<i>Compétitions Aînées/Jeunesses par équipes</i>	48
Art. 23	<i>Composition des équipes</i>	49
Art. 24	<i>Tableau de répartition</i>	51
10	AINEES/JEUNESSES - CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPE	
Art. 26	<i>Championnats Nationaux par équipes</i>	54
Art. 27	<i>Cahier des Charges</i>	58
11	AINEES/JEUNESSES - PROGRAMME LIBRE	
Art. 28	<i>Programme Libre</i>	60

<b>Chapitre</b>	<b>TITRE</b>	<b>Page</b>
12	CHAMPIONNAT INDIVIDUEL	
Art. 29	<i>Catégorie Fédérale, Catégories 1 et 2</i>	65
Art. 30	<i>Règles techniques : Catégorie Fédérale, Coupes et Catégorie 1</i>	66
Art. 31	<i>Règles techniques : Catégorie 2</i>	67
Art. 32	<i>Championnat des anciennes</i>	68
13	CHAMPIONNAT NATIONAUX INDIVIDUELS	
Art. 33	<i>Championnats Nationaux Individuels</i>	70
14	COUPES NATIONALES	
Art. 34	<i>Coupes Nationales</i>	74
	IMPOSES POUSSINS	
P1	<i>Formation Physique</i>	84
P2	<i>Saut</i>	87
P3	<i>Barres asymétriques</i>	93
P4	<i>Poutre</i>	111
P5	<i>Sol</i>	130
	IMPOSES JEUNESSES/AINEES	
J1 à J3	<i>Ensembles : Jeunesses</i>	146
A1 à A3	<i>Ensembles : Aînées</i>	152
JA4	<i>Saut</i>	159
JA5	<i>Barres asymétriques</i>	164
JA6	<i>Poutre</i>	183
JA7	<i>Sol</i>	210
	6 <sup>ème</sup> DEGRÉ	
A6.1	<i>Généralités</i>	233
A6.8	<i>Saut</i>	238
A6.9	<i>Barres Asymétriques</i>	242
A6.10	<i>Poutre</i>	247
A6.11	<i>Sol</i>	254
	<i>Directives techniques</i>	259
	<i>Feuilles de notation</i>	263
	ANNEXES	
	<i>Palmarès : Championnats Nationaux par équipes</i>	
	<i>Palmarès : Championnats Nationaux Individuels</i>	
	<i>Demande de modification de la hauteur de barres asymétriques</i>	
	<i>Déclaration d'accident</i>	
	<i>Demande de dérogation pour participation aux coupes nationales</i>	

# LA FSCF



Le 24 juillet 1898, au « Parc des Oiseaux » d'Issy-les Moulineaux, 3000 gymnastes rassemblés écoutaient le docteur Michaux leur faire part de la création d'un organisme national qui regroupait les sections sportives des patronages catholiques.

L'U.S.G.I.M.P.O.J.F. (Union des Sociétés de Gymnastique et d'Instruction Militaire des Patronages et d'Œuvres de Jeunesses de France) était née. Ce sigle impressionnant céda la place, en 1901, à la Fédération des Sociétés Catholiques de Gymnastique (F.S.C.G.), puis en 1903, à la F.G.S.P.F. (Fédération Gymnastique et Sportive des Patronages de France).

Et c'est le 5 Janvier de cette même année 1903 que parut le premier numéro du journal « LES JEUNES » aujourd'hui parvenu au-delà du 2400<sup>ème</sup> numéro.

Créé en 1919, le R.S.F., devenu en 1937 la Fédération Nationale d'Education Physique restera cependant, dans le langage courant, le Rayon Sportif Féminin. A la suite d'une décision du Commissariat Général des Sports, le R.S.F. fusionna, en octobre 1940, avec la F.G.S.P.F., augmentant notablement les effectifs de cette dernière.

En 1947, la F.G.S.P.F. devenait Fédération Sportive de France (F.S.F.) et prenait en 1968 son titre actuel : **Fédération Sportive et Culturelle de France**.

### Une place dans l'histoire du sport français

Est-il utile de souligner le rôle important joué par la Fédération dans le développement du sport français ?

Dès 1900, le concours annuel rassemblait 4000 gymnastes. On en dénombre 25 000 (en huit concours) le 28 juin 1914, le jour même de l'assassinat à Sarajevo, de l'archiduc François Ferdinand et de son épouse.

Le basket, introduit en France par l'Union Chrétienne des Jeunes Gens (l'homologue français de l'Y.M.C.A. du Dr Naismith) fut longtemps l'apanage des « patros ».

A.S. Bon Conseil, Championnet Sports, Saint-Charles-d'Alforville, J.D. Ménilmontant, C.S. Plaisance, Hirondelles des Coutures, Etoile Sainte-Marie de la Guillotière, S.I. Graffenstaden, J.A. Vichy, Alsace de Bagnolet, Elan Béarnais d'Orthez...et, en féminines : l'A.S.A.N. Le Havre, le J.F. Laval, Championnet Sports, etc.

En football, la Coupe de France, qui porte d'ailleurs le nom de Trophée Charles Simon, premier Secrétaire Général de la Fédération, eut pour ancêtre le trophée de France.

Celui-ci revint plusieurs fois à l'Etoile des deux LACS ou au patronage OLIER. Le Dr Michaux et Charles Simon furent à la base de la création du « Comité Français Interfédéral », date importante de l'histoire du sport français. Le C.F.I. fut en effet remplacé le 7 avril 1919 par la Fédération Française de Football, la première qui devait se détacher de l'U.S.F.S.A..

On ne dénombre plus les sportifs ayant effectué leurs premiers pas dans les patronages, qui ont aiguillé et préparé nombre de premiers plans. Ainsi :

- Jules Ladoumègue, Sera Martin, Marcel Hansenne, Michel Jazy (qui fit ses premières armes sportives en pratiquant le football dans l'une de nos associations parisiennes), Noël Tijou, Jean Cochard, Jacky Boxberger (l'un de nos anciens gymnastes), Roger Bambuck, Anne-Marie Colchen, Marthe Djian-Lambert (athlétisme)
- Michel Hidalgo et Guy Roux (football)

### Le sport pour l'homme

Le rôle de la Fédération a été, et demeure, de semer. Elle ne cherche pas à supplanter telle ou telle Fédération Délégitime. Des champions qui ont pris, chez elle, conscience de leur valeur technique sont allés, sans qu'elle en éprouve ombrage, grossir les effectifs des organismes spécialisés, qui disposent en général, de plus de moyens. Car c'est notre première caractéristique : **l'orientation délibérée vers la masse**, le souci de tous, et surtout des moins doués, voire de ceux qui ne seront jamais que des sportifs simplement honnêtes.

Bien sûr nous sommes fiers de nos champions, et nous savons bien que l'élite est nécessaire. Mais il s'agit pour nous

de permettre à chacun de se réaliser pleinement, d'aller jusqu'au bout de ses possibilités, aussi modestes soient-elles, et nous voulons offrir au champion comme au débutant la même qualité.

Dans un championnat national de gymnastique par exemple, n'importe quelle équipe trouve ainsi un concours à son niveau, ce qui nous a permis en 1989, de rassembler plus de 7 000 pratiquants et pratiquantes dans nos championnats fédéraux masculins (La Tour du Pin) et féminins (Saint-Sébastien-sur-Loire) et plus de 100 000 dans tous les concours départementaux et régionaux.

1998, l'année du 100<sup>ème</sup> anniversaire de la Fédération, a été l'occasion d'organiser à la Pentecôte, les Championnats Fédéraux des diverses activités sportives ou culturelles de la Fédération et de réunir quelque 25 000 participants à Bercy.

## Expression et progrès

---

Notre deuxième caractéristique, c'est le **souci d'une éducation globale**.

Notre référence chrétienne est clairement exprimée.

Toute personne doit se développer physiquement, intellectuellement, moralement, spirituellement, sans excès nuisible à la santé, à la vie familiale ou professionnelle. Activité éducative, le sport est une valeur de vie, et pratiqué dans cette optique, n'accorde au résultat qu'une importance relative par rapport aux fins supérieures du développement de la personne.

Cette conception de l'homme et de la valeur de son corps a poussé les responsables fédéraux à promouvoir, dès 1924, l'assurance sportive pour couvrir les risques d'accidents corporels, initiative qui devait être développée par l'ensemble des fédérations avant d'être imposée par le Secrétariat d'Etat.

Dans le même esprit, le Dr Récamier, qui fut international de football à la belle époque, préconisa, dès 1930, le contrôle médical au sein de nos clubs. Il fut rendu obligatoire pour les jeunes filles en 1937.

Le sport n'est, de plus, qu'une dimension - importante - du loisir, une nécessité physique et morale dans notre civilisation du confort. Le sport s'intègre donc dans une conception globale de l'homme qui conduit la FSCF à proposer aux jeunes gens dans nos Associations un éventail des plus larges (plus de 25 sports sont pratiqués dans nos clubs, et 14 ont un championnat national) et non limité aux activités sportives : nous sommes le seul organisme français à être reconnu **à la fois pour le sport et pour les activités culturelles ou d'éducation populaire**.

## Réinventer la joie et l'amitié

---

Nos clubs sont entièrement libres de leurs activités. Cela signifie que l'on pratique en leur sein à peu près tout ce qu'il est possible de faire dans le domaine des loisirs sportifs et éducatifs : éveil de l'enfant, gym de détente, théâtre, musique, chant, danse, photo, etc.

Comme cela se produit en sport, nous donnons à nos clubs, lorsqu'une activité culturelle est pratiquée par un grand nombre d'entre eux, la possibilité de se retrouver dans une manifestation d'ampleur nationale.

Il ne s'agit pas ici, le plus souvent, de compétitions mais de rencontres : même si elles comportent un classement, elles sont avant tout un moyen de progresser par le contact avec les autres, l'échange d'expériences.

Voilà pourquoi nous organisons, à divers niveaux, des Festivals de Théâtre et d'Expression (sous toutes ses formes), des Rencontres de Danse et de Chant Choral, des Grands Prix de Musique (batteries fanfares). Car nous voulons permettre à tous, sportifs ou non, de s'exprimer et de se réaliser.

Nos championnats, nos rencontres, sont avant tout une occasion de se retrouver, dans une ambiance de fête et d'amitié.

**Venez, vous serez toujours les bienvenus.**

## Chant Fédéral

Choeur à deux ou trois voix

Paroles : Fr M.A ELLOUARD

Musique : G . DEFRANCE

### Refrain

Nous voici debout dans l'arène  
O France, applaudit nos combats,  
La voix des grands morts nous entraîne  
Et la Fédé guide nos pas.

### Premier couplet

Les bras tendus pour les gestes d'apôtres,  
Nous serons forts, aimants et généreux.  
Fiers d'être-nous, joyeux d'aider les autres  
Nous serons bons, les bras tendus vers eux.

### Deuxième couplet

Le front levé pour la noble prière  
Nous irons droit, affirmant notre foi.  
Nous entrerons, lutteurs, dans la carrière,  
O Dieu vivant le front levé vers toi.

### Troisième couplet

Le cœur vaillant, Français que rien n'arrête,  
Nous marcherons d'un pas alerte et sûr  
Nous serons là, phalange toujours prête,  
Et nous tiendrons, le cœur vaillant et pur.

## A propos du chant fédéral

---

On pourrait s'étonner de voir " *le chant fédéral* " figurer encore dans les programmes techniques de la FSCF au 21<sup>ème</sup> siècle : ces paroles ont-elles encore du sens pour des adolescents(es) d'aujourd'hui ?

Comme la Marseillaise où l'on " égorge nos fils et nos compagnes ", le chant de la Fédé place ses troupes " debout dans l'arène " et demande à la France " d'applaudir ses combats ".

Il est vrai que ces paroles guerrières ou vengeresses semblent aujourd'hui bien désuètes, voire déplacées ; mais elles correspondent à un passé qu'aucun français, aucun membre de la Fédé ne peut renier : une institution qui oublie son histoire et ses racines s'affaiblit forcément.

C'est à vous, entraîneurs, responsables, animateurs d'associations que revient l'obligation d'expliquer aux jeunes du 21<sup>ème</sup> siècle que le devoir de mémoire passe par certaines cérémonies officielles (Arc de Triomphe, monuments aux morts) et que, si nul n'est obligé de chanter " *le chant fédéral* " ou d'en partager les paroles, il est bon que tous se souviennent de son existence, de bagarres (parfois physiques) du début du siècle entre les laïcs et « les curés » et des dizaines de milliers de membres de la Fédé qui ont donné leur vie pour la France en 1914 -1918 et 1939 -1945.

Président de la Fédération Sportive et Culturelle de France : **Christian BABONNEAU**  
Membre du Comité Directeur délégué à la gymnastique féminine : **Sophie ERIDIA**

## La CNGF 2017-2021

Présidentes d'honneur : **Annick LOUVARD**

**Marie-Noëlle COTTALORDA**

Responsable de la Commission Nationale de Gymnastique Féminine : **Youri DARBOURET**

LIGUE	TITULAIRE	CORRESPONDANT
<b>AURA</b>	DARBOURET Youri COLLOMB Christel FLORES Germinal GRES Lionel	
<b>Bourgogne-Franche Comté</b>	GROCHULSKA Corinne	
<b>Bretagne</b>		
<b>Centre Val de Loire</b>		
<b>Hauts de France</b>	APPELGHEM Michel HANSSENS Marie-Odile	
<b>Grand Est</b>	DIEBOLD Pierre	FONTAINE Fanny
<b>Ile de France</b>	MORICET Elisabeth	
<b>Normandie</b>	DENNEBOUY Catherine	
<b>Nouvelle Aquitaine</b>	Justine MANIGAUD Marie MANIGAUD	
<b>Occitanie</b>		
<b>PACA</b>		
<b>Pays de Loire</b>	JEAN Elisabeth HARDOUIN Olivia LE RAY Jean-Marc	

## Son rôle

La **CNGF (Commission Nationale de Gymnastique Féminine)** a pour mission d'organiser et de gérer la pratique de la Gymnastique Féminine au sein de la FSCF :

- éditer et surveiller l'application du Programme Fédéral
- rédiger les mouvements imposés
- organiser les compétitions nationales
- organiser les formations, recyclages et examens des cadres techniques et des juges
- réfléchir sur le développement des activités liées à la gymnastique
- être à l'écoute des Associations, Comités Départementaux et Comités Régionaux
- communiquer toutes informations utiles par le biais du site de la F.S.C.F. rubrique « Gymnastique Féminine ».

## Calendrier national FSCF

MANIFESTATION	DATE	LIEU
<b>CNGF + Coordination gymnique + coordination mixte</b>	20 et 21 Septembre 2019	PARIS
<b>Séminaire des formateurs (cadres et juges)</b>	9, 10 et 11 Novembre 2019	
<b>Congrès fédéral</b>	23 et 24 Novembre 2019	VALENCIENNES (59)
<b>1<sup>er</sup> tour des Coupes Nationales</b>	WE du 1 <sup>er</sup> et 2 Décembre 2019	Dans les Comités Régionaux
<b>Match International</b>	7 et 8 décembre 2019	SUISSE
<b>CNGF</b>	14 et 15 Décembre 2019	PARIS
<b>Examen écrit Juge Libre et 6<sup>ème</sup> degré</b>	25 et 26 Janvier 2020	Dans les zones et les régions
<b>Examen Juge Fédéral Formateur</b>	A confirmer	PARIS
<b>½ Finales des Coupes Nationales</b>	1 <sup>er</sup> et 2 Février 2020	
<b>CNGF + coordination gymnique + coordination mixte</b>	8 et 9 Février 2020	PARIS
<b>Finales des Coupes Nationales</b>	14 et 15 Mars 2020	AIRE SUR ADOUR (40)
<b>Assises de Printemps</b>	28 et 29 Mars 2020	CLERMONT FERRAND (63)
<b>CNGF</b>	25 et 26 Avril 2020	PARIS
<b>National Individuel</b>	16 et 17 Mai 2020	PLOUFRAGAN (22)
<b>Examen pratique de Juge Libre</b>	17 Mai 2020	PLOUFRAGAN (22)
<b>Examen de juge 2<sup>ème</sup> échelon (écrit et pratique) et 6<sup>ème</sup> degré (pratique)</b>	WE du 30 et 31 Mai 2020 OU WE du 6 et 7 Juin 2020	Dans les régions
<b>National par équipes F - F1</b>	19, 20 et 21 Juin 2020	Bruz (35)
<b>National par équipes F2- F3</b>	A confirmer	A confirmer

## Calendrier scolaire

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
<b>Rentrée</b>	2 Septembre 2019		
<b>Toussaint</b>	19 Octobre 2019 au 4 Novembre 2019		
<b>Noël</b>	21 Décembre 2019 au 6 Janvier 2020		
<b>Vacances d'Hiver</b>	22 Février au 9 Mars 2020	15 Février au 2 Mars 2020	8 au 24 Février 2020
<b>Vacances de Printemps</b>	18 Avril au 4 Mai 2020	11 au 27 Avril 2020	4 au 20 Avril 2020
<b>Eté</b>	4 Juillet 2020		

**A** : Besançon - Bordeaux - Clermont Ferrand - Dijon - Grenoble - Limoges - Lyon - Poitiers

**B** : Aix - Marseille - Amiens - Caen - Lille - Nancy - Metz - Nantes - Nice - Orléans - Tours - Reims - Rennes - Rouen  
Strasbourg

**C** : Créteil - Montpellier - Paris - Toulouse - Versailles

# REGLEMENT ADMINISTRATIF



## Article 1. CONCOURS

### Art. 1.1 - Concours dépendant d'un Comité Départemental ou d'un Comité Régional

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

Dans les Concours Départementaux ou Régionaux où se trouvent engagées des associations participant aux Championnats Nationaux, les catégories Fédéral, Fédéral 1, 2 ou 3 doivent être proposées.

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

### Art. 1.2 - Concours dépendant de la Fédération

- **Championnats Nationaux par équipes sur programme imposé**
- **Championnats Nationaux Individuels sur programme libre**
- **Coupes Nationales Individuelles et par équipes sur programme libre**

L'organisation de ces compétitions est confiée à une association, un Comité Départemental ou un Comité Régional par la CNGF (Commission Nationale de Gymnastique Féminine).

La CNGF est responsable de l'organisation matérielle et technique de ces compétitions. Les dossiers de candidatures doivent être adressés à la CNGF.

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

### Art. 1.3 - Contenu des concours sur programme imposé

Les concours peuvent comprendre trois parties :

- **La compétition** : organisée conformément au présent Programme Fédéral et divisée en 5 épreuves : Saut / Barres asymétriques / Poutre / Sol / Ensembles (Aînées-Jeunesses) ou Formation Physique (Poussins).
- **Le défilé et/ou festival** : organisés conformément à l'article 5 du présent Programme Fédéral.
- **Le rassemblement des Jeunes ou festi'fédé** : moment de rencontre pour affirmer notre affinité, organisé dans le cadre des Championnats Nationaux par équipes.

### Art. 1.4 - Publication

Les imprimés, affiches, publications et tout autre document servant de support au concours doivent porter le titre « FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE » et le nom du Comité Départemental ou du Comité Régional dont dépend l'organisation.

## Article 2. ENGAGEMENT DES ASSOCIATIONS

### Art. 2.1 - Conditions générales d'engagement

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

### Art. 2.2 - Conditions d'engagement hors circonscription

Dans les concours Départementaux ou Régionaux, la participation d'associations ne faisant pas partie du Comité Départemental ou du Comité Régional est autorisée sous réserve que celles-ci aient obtenu l'accord préalable de la Commission Technique organisatrice et dans la mesure où l'organisation matérielle et technique le permet.

### Art. 2.3 - Conditions d'engagement aux Championnats Nationaux

Les associations désirant participer à un Championnat National Individuel ou par équipes doivent obligatoirement participer, durant la saison en cours, au concours Départemental ou Régional proposés et ce dans la même catégorie.

Les associations peuvent engager une seule équipe par catégorie en Aînées et une seule équipe par catégorie en Jeunesses sauf en catégorie Fédéral (voir restrictions Art. 26.3).

Les associations devront faire valider leur inscription à un championnat national par un responsable départemental ou régional.

**NOTA** : ces associations ont le droit de présenter lors des concours Départementaux et Régionaux d'autres équipes en catégories départementales ou régionales 1, 2 ou 3.

### Art. 2.4 - Droits d'engagement

Les associations doivent s'acquitter des droits d'engagement lors de l'envoi des questionnaires techniques et administratifs.

Les engagements tardifs (envoi des questionnaires hors délais) ne sont acceptés que dans la mesure des possibilités d'organisation.

### Art. 2.5 - Modification des engagements

Les demandes de changement de catégorie doivent être formulées au moins 10 jours avant le concours. Elles ne sont acceptées qu'en fonction des places disponibles et des horaires établis.

Les modifications d'engagement effectuées le jour du concours sans accord préalable de la Commission Technique concernée donnent lieu aux pénalités suivantes déduites par le secrétariat de la compétition :

**Compétition devant le jury correspondant à l'engagement modifié :**

**-1 pt/gym/épreuve**

**Compétition devant un jury différent de celui de l'engagement modifié :**

**déclassement de l'équipe**

## Article 3. LICENCES

### Art. 3.1 - Obligation de licence

Tous les participants à un concours : gymnastes, entraîneurs et juges doivent obligatoirement être titulaires de la licence « Activités » de la saison en cours.

Une photographie récente doit être apposée sur la licence, ainsi que la date du certificat médical pour les gymnastes et monitrices qui concourent.

### Art. 3.2 - Contrôle des licences

Un contrôle des licences sera effectué lors de chaque compétition.

Tous les participants doivent présenter leur licence à toute demande du secrétariat de compétition.

Lorsque l'association n'est pas en mesure de présenter les licences lors du contrôle, l'enregistrement des gymnastes sur le bordereau de retour du Comité Départemental délivré avec les licences accompagné d'une pièce d'identité fait foi.

Toutes les licences irrégulières sont retenues par le Directeur de concours pour vérification auprès du Comité Départemental qui les a délivrées.

Une caution de 16 euros sera perçue par le secrétariat en cas de licence irrégulière.

La régularisation de la licence effectuée dans les 10 jours entraînera la restitution de la caution.

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

### Art. 3.3 - Catégories d'âge

POUSSINS	JEUNESSES		AINEES		
	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors
2013 à 2010	2009 à 2008	2007 à 2006	2005 à 2004	2003 à 2002	2001 et avant

## Article 4. DISCIPLINE

### Art. 4.1 - Exigences avant le concours

L'accès aux agrès de compétition est interdit avant le début du concours, sauf accord de la Commission Technique organisatrice.

Les conditions d'échauffement sont fixées par la Commission Technique organisatrice et doivent être respectées.

Les équipes doivent se présenter aux horaires fixés sur le lieu de compétition. Le Directeur du concours est habilité à interdire la participation au concours à une équipe qui, du fait de l'importance de son retard, ne pourrait terminer les épreuves dans les délais impartis.

### Art. 4.2 - Exigences pour le concours

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

**Tous les déplacements doivent être effectués en ordre.**

Les équipes doivent se présenter avec le nombre de gymnastes correspondant à la catégorie dans laquelle elles concourent.

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

Lors des compétitions par équipes sur programme imposé (Jeunesses et Aînées) il est interdit de se présenter aux ensembles avec un effectif différent de celui des agrès.

### Art. 4.3 - Sanctions

Se référer au Règlement technique du présent Programme Fédéral.

## Article 5. DÉFILÉ ET FESTIVAL

### Art. 5.1 - Organisation générale

L'organisation du rassemblement ou du festival est de la responsabilité de la Commission Technique organisatrice. L'accès à la manifestation est gratuit pour les participants au concours (gymnastes, entraîneurs, juges, secrétariat).

### Art. 5.2 - Défilé

Les associations se mettent à la disposition des responsables du défilé.

Les associations s'alignent les unes derrière les autres en ligne, le drapeau et la pancarte se mettent devant l'association.

### Art. 5.3 - Tenue vestimentaire

Tenue uniforme pour l'ensemble de l'association :

- **entraîneurs** : survêtement complet ou tee-shirt ou débardeur blancs ou aux couleurs de l'association et pantalon de survêtement, corsaire autorisé pour les monitrices. Seuls les entraîneurs en tenue et sans sac seront autorisés à défiler au festival.
- **gymnastes** : survêtement complet ou justaucorps ou tee-shirt ou débardeur blancs ou aux couleurs de l'association et pantalon de survêtement, corsaire ou short pour le défilé, justaucorps pour le festival.
- Chaussures de toile blanche uniformes pour défilé et festival.

### Art. 5.4 - Sanctions

Les associations sont tenues de participer avec leur effectif normal :

- au défilé et festival programmés dans l'organisation du concours,
- aux mouvements d'ensemble du festival,
- aux productions gymniques pour lesquelles elles sont désignées.

Les associations sont tenues d'exercer une surveillance constante de leurs équipes et de se conformer aux directives des responsables du défilé et du festival.

Tout retard, mauvaise tenue ou indiscipline caractérisés d'une gymnaste, d'un entraîneur, d'une équipe ou d'une association peuvent être sanctionnés par la CNGF (compétitions nationales) ou la Commission Technique organisatrice.

La pénalité est appliquée sous forme d'une réduction de points sur le total obtenu par l'équipe ou l'association. La valeur de la pénalité est laissée à l'appréciation de la CNGF (compétitions nationales) ou de la Commission Technique organisatrice.

## Article 6. RÉCOMPENSES

### Art. 6.1 - Compétitions Nationales

Les médailles frappées par la Fédération sont exclusivement réservées pour les compétitions nationales.

- **Championnats par équipes** : Fédéral, Fédéral 1, 2 et 3 en Aînées et Jeunesses.
- **Championnats Individuels** : Honneur, Avenir,

Seniors, Juniors, Cadettes, Minimes, Benjamines et Anciennes.

Les drapeaux fédéraux récompensent les championnes « Fédéral » Jeunesses et Aînées et sont remis en jeu chaque année.

Le trophée Annick Louvard est attribué aux championnes « Fédéral 1 » Jeunesses et Aînées.

Le trophée Charles Manceau est attribué aux championnes « Fédéral 2 et Fédéral 3 », Jeunesses et Aînées.

Le trophée Jean Vintzel est attribué au meilleur mouvement d'ensemble « Fédéral et Fédéral 1 », Jeunesses et Aînées.

Le trophée Charles Boursier est attribué au meilleur mouvement d'ensemble « Fédéral 2 et Fédéral 3 », Jeunesses et Aînées.

Ces trophées sont remis en jeu chaque année.

Les autres récompenses (objets d'art, coupes, plaquettes, etc.) sont attribuées dans l'ordre décroissant des catégories.

### Art. 6.2 - Championnats départementaux et régionaux

L'attribution des drapeaux, fanions et challenges départementaux et régionaux est laissée à l'initiative des Comités Départementaux et Comités Régionaux.

### Art. 6.3 - Autres compétitions

Dans les compétitions réunissant des associations de divers Comités Départementaux, il est établi un classement général des associations ayant participé et, si nécessaire, des classements par Comité Départemental ou par Comité Régional, à condition que ceux-ci fournissent les secrétaires nécessaires à l'établissement de ces classements.

## Article 7. CÉRÉMONIE DE REMISE DE RÉCOMPENSES

### Art. 7.1 - Organisation

L'organisateur de la compétition doit mettre à la disposition de la Commission Technique compétente et des représentants de la Fédération, du Comité Régional ou du Comité Départemental, les équipements nécessaires au bon déroulement de la cérémonie.

### Art. 7.2 - Participation

Toutes les gymnastes ayant participé à la compétition (par équipes ou en individuelles) sauf gymnastes blessées doivent assister à la cérémonie de remise des récompenses.

Les gymnastes doivent se présenter dans la tenue exigée par la Commission Technique organisatrice.

### Art. 7.3 - Sanction

Tout retard, mauvaise tenue ou indiscipline caractérisés d'une gymnaste, d'un entraîneur, d'une équipe ou d'une association peuvent être sanctionnés par la CNGF (compétitions nationales) ou la Commission Technique organisatrice.

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

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

## Article 8. CRITÈRES DE SÉLECTION POUR LE STAGE DE PERFECTIONNEMENT NATIONAL

### Art. 8.1 - Sélection des gymnastes au stage National de Toussaint

La liste est établie en Septembre en fonction de la participation et des résultats des gymnastes lors de la saison N-1 à l'occasion des Finales de Coupes et du Championnat National Individuel dans le respect des critères suivants :

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

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

### Art. 8.2 - Sélection des entraîneurs

La sélection est effectuée par la CNGF.

Cette sélection prend en compte également les critères suivants :

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

### Art. 8.3 - Stage National de Toussaint

#### Objectifs :

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

### Art. 8.4 - Qualifications pour les Compétitions Internationales

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

## Article 8bis. PETIT MÉMO POUR VOS ENGAGEMENTS AUX CHAMPIONNATS ORGANISÉS PAR LA FSCF

Attention, veuillez à bien respecter les dates ci-dessous, faute de quoi, vos engagements ne seront pas retenus.

		ENGAGEMENTS
<b>COUPES NATIONALES</b>	<i>1<sup>er</sup> tour</i>	<i>Voir avec votre Comité Régional</i>
	<i>½ Finales</i>	<i>15 Décembre 2019</i>
	<i>Finales</i>	<i>31 Janvier 2020</i>

	INSCRIPTIONS AUX CHAMPIONNATS
<b>NATIONAL INDIVIDUEL</b>	<i>Du 1<sup>er</sup> Février au 8 Mars 2020</i> <i>Sur le site de la FSCF.</i>
<b>NATIONAL PAR ÉQUIPES F2/F3</b>	<i>Du 1<sup>er</sup> Février au 31 Mars 2020</i> <i>Sur le site de la FSCF.</i>
<b>NATIONAL PAR ÉQUIPES F/F1</b>	

**NOTA** : avant le 15 Février, vous devez transmettre votre inscription à votre Comité Départemental ou votre Comité Régional pour validation. Dans le cas où la région ou le département ne seraient pas en accord avec votre inscription, la CNGF vous contactera, (si votre niveau ne convient pas à une participation au championnat national par exemple...).

# REGLEMENT TECHNIQUE



## Article 9. ENTRAINEURS

### Art. 9.1 - Tenue vestimentaire

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

- tenue uniforme pour toute l'association : survêtement complet ou tee-shirt ou débardeur blancs ou aux couleurs de l'association et pantalon de survêtement, corsaire autorisé pour les monitrices
- chaussures de sport blanches

### Art. 9.2 - Les entraîneurs sont autorisés à :

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

### Art. 9.3 - Les entraîneurs ne sont pas autorisés à :

- parler ou faire des signes à la gymnaste durant l'exercice : **chaque fois : - 0.30 point**
- gêner la visibilité des juges, toucher l'agrès : **chaque fois : - 0.10 point**
- modifier le réglage des barres en cours de mouvement : **exercice terminé**
- utiliser des substances collantes aux barres ou nettoyer à nu les barres (abrasif) : **chaque fois : - 0.10 point**

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

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

## Article 10. BLESSURE

### Art. 10.1

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

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

### Art. 10.2

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

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

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

### Art. 10.3

---

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

### Art. 10.4

---

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

## Article 11. RÉCLAMATION

### Art. 11.1 - Réclamations

---

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

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

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

### Art. 11.2 - Jury d'appel

---

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

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

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

## Article 12. JURY

### Art. 12.1 - Généralités

---

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

### Art. 12.2 - Présidence du jury

---

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

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

Il compose le jury en fonction :

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

**Le Président du jury ne peut exercer en même temps la fonction de juge.** Il fait partie du jury d'appel (Art. 11.2).

## Art. 12.3 - Proposition de juges

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

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

## Art. 12.4 - Devoir des juges

### Les membres du jury doivent :

- justifier d'une formation adaptée au niveau de la compétition
- être présents sur le lieu de compétition à l'horaire fixé sur la convocation
- assister à la réunion des juges précédant le début de la compétition
- ne pas quitter le lieu de compétition sans l'autorisation du directeur de concours
- juger avec exactitude et impartialité les exercices présentés
- noter sans se consulter et reporter sur la feuille de note, la note D, la moyenne des notes E obtenues et la Note Finale (Art.13)

## Art. 12.5 - Tenue des juges

DAMES	MESSIEURS
<b>HIVER</b>	
jupe ou pantalon bleu marine haut blanc veste bleu marine chaussures de sport de préférence blanches	pantalon gris haut blanc veste bleu marine chaussures de sport de préférence blanches
<b>ÉTÉ (à partir du 1<sup>er</sup> mai)</b>	
tenue blanche (short interdit) veste bleu marine chaussures de sport de préférence blanches	pantalon gris (short interdit) haut blanc veste bleu marine chaussures de sport de préférence blanches

## Art. 12.6 - Carte ou carnet de juge et licence

Les membres du jury doivent présenter au Président du jury :

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

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

## Art. 12.7 - Jury aux agrès

Nombre de juges par agrès : 2 au minimum

Nombre de juges au mouvement d'Ensemble : 6

Placement des juges :

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

## Article 13. NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS

### Art. 13.1

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

### Art. 13.2 - Calcul de la note finale

**Note Finale = Note D + Note E**

**Note D** : de 4 à 13 points : Valeur des éléments contenus dans les imposés : variable suivant le degré (voir particularités sur certains degrés notamment lorsqu'il existe des options).

**Note E** : 10 points – déductions des fautes générales et techniques propres à chaque agrès et degré.

		1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>
AÎNÉES	NOTE D		5 points	5.5 ou 6 points	7.5 ou 8 points	9.5 ou 10 points	13 points
	NOTE E		10 points	10 points	10 points	10 points	10 points
JEUNESSES	NOTE D	4 points	5 points	5.5 ou 6 points	7.5 ou 8 points	9.5 ou 10 points	
	NOTE E	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points	
POUSSINS	NOTE D	4 points	5 points	de 5.5 à 6.5 points	de 7 à 8,5 points	de 9 à 10 points	
	NOTE E	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points	
NOTE FINALE		14 points	15 points	de 15.5 à 16.5 points	de 17 à 18,5 points	de 19 à 20 points	23 points

La **Note Finale** est obtenue en faisant la moyenne des **Notes E** des 2 juges + la **Note D**.

La **Note E** est exprimée en centièmes (sans arrondir au 1/10<sup>e</sup> supérieur).

$$\text{Ex : } 7.30 + 7.20 = 14.50 : 2 = 7.25 \text{ (Note E)}$$

**A la table de saut, un saut nul obtient 0 en Note Finale.**

## Article 14. JUGEMENT

### Art. 14.1 - Valeur des fautes et Pénalités

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

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

Les fautes générales ont des valeurs différentes selon leur importance :

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

### Art. 14.2 - Aide - présence

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

**NOTA :** - présence de l'entraîneur sur le tapis (sauf aux BA) :  
(ou mains au-dessus du tapis)

**0.50 point** sur la Note Finale

- présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table de saut :

**0.50 point** sur la Note Finale

La pénalité pour **aide** ne se cumule pas avec celle pour **présence sur le tapis**.

L'entraîneur peut indiquer aux poussins dans les 3 premiers degrés l'ordre des éléments **sans pénalité**.

Les 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Poussins sont des enchaînements exécutés selon les mêmes règles que pour les « Aînées » et les « Jeunesses ».

### Art. 14.3 - Elan supplémentaire

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

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

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

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

## Art. 14.4 - Chute

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

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

- Quand l'élément est reconnu :
  - élément comptabilisé en **Note D**
  - **1.00 pt** de chute sur la **Note E**
  - fautes d'exécution sur la **Note E**
- Quand l'élément est tenté :
  - \* **La gymnaste ne recommence pas** :
    - perte de la valeur de l'élément sur la **Note D**
    - **1.00 pt** de chute et fautes générales sur la **Note E**
  - \* **La gymnaste recommence et l'élément est reconnu** :
    - élément comptabilisé en **Note D**
    - **1.00 pt** de chute et fautes éventuelles sur la 2<sup>ème</sup> exécution sur la **Note E**

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

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

- Barres : 30 secondes
- Poutre : 10 secondes

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

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

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

## Art. 14.5 - Arrêt

Sauf indication contraire, un exercice imposé doit être exécuté sans arrêt (temps de pause).

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

Les arrêts obligatoires sont indiqués dans le texte.

	Exigence : arrêt obligatoire	Pénalité pour non-respect
<b>Position TENUE</b>	2 secondes minimum	<b>0.30 pt</b>

## Art. 14.6 - Paragraphe non exécuté ou exécuté en partie

---

- pour un paragraphe comportant un élément coté :
  - perte de la valeur de l'élément coté sur la **Note D** et pénalité de 3 points sur la **Note E** si celui-ci n'est pas exécuté ou est aidé
  - pénalité de 0.10 point pour faute de texte sur la **Note E** pour chaque tiret du paragraphe non exécuté ou exécuté partiellement avec un maximum de 0.80 point
- pour un paragraphe ne comportant aucune cotation :
  - paragraphe nommé « chorégraphie » :
    - pénalité de 0.80 point sur la **Note E** pour un paragraphe entier non exécuté, quelque soit le nombre de tirets
    - pénalité de 0.10 point sur la **Note E** pour chaque tiret du paragraphe non exécuté ou exécuté partiellement avec un maximum de 0.80 point par paragraphe
  - paragraphe avec un autre intitulé que « chorégraphie » :
    - pénalité de 0.80 point sur la **Note E** pour l'élément principal du paragraphe non exécuté
    - pénalité de 0.80 point sur la **Note E** pour un paragraphe entier non exécuté
    - pénalité de 0.10 point sur la **Note E** pour chaque tiret du paragraphe non exécuté ou exécuté partiellement avec un maximum de 0.80 point par paragraphe  
**(Il n'y a pas cumul de ces 2 pénalités)**

## Art. 14.7 - 2<sup>ème</sup> exécution

---

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

- recommencer en totalité son mouvement : la note de la 1<sup>ère</sup> exécution est annulée
- **ou** ne pas recommencer son mouvement : la note de la 1<sup>ère</sup> exécution est conservée

## Art. 14.8 - Ordre et exécution des éléments

---

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

- élément non exécuté dans l'ordre chronologique : **0.80 point**
- élément supplémentaire (tout élément rajouté à l'ench. prévu) : **0.80 point**  
**+ fautes d'exécution du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré**
- élément non exécuté : **voir article 14.6**
- élément mal exécuté, sans chute et recommencé : **0.50 point + fautes d'exécution sur les 2 tentatives (sauf 6<sup>ème</sup> degré)**

## Art. 14.9 - Inversion

---

Les exercices imposés peuvent être inversés en totalité ou en partie (sauf aux Mouvements d'Ensemble et à la Formation Physique), mais les directions ne peuvent être modifiées.

Un pas en plus ou en moins est accepté en cas d'inversion à la poutre et au sol, sauf dans les liaisons d'éléments où figurent le terme « sans arrêt ».

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

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

## Art. 14.10 - Faute de terminologie ou oubli

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

## Art. 14.11 - Eléments au choix

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

En cas de chute lors de la 1<sup>ère</sup> exécution :

- la gymnaste peut exécuter à nouveau le même élément (voir Art. 14.4.1) mais n'a pas le droit de tenter l'autre élément.
- si la gymnaste exécute un élément différent : **les 2 éléments exécutés ne sont pas reconnus, mais les fautes d'exécution seront prises en compte sur les 2 éléments.**

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

- Option différente au 2<sup>ème</sup> saut : **2<sup>ème</sup> saut nul, la gymnaste est notée sur le 1<sup>er</sup> saut.**

## Art. 14.12 - Définitions

**14.12.1 :** Elan intermédiaire (barres) : élan supplémentaire consécutif à un arrêt ou à une montée à l'appui corps en ouverture : **0.50 point**

**14.12.2 :** Appui d'une jambe contre la poutre : l'appui est une touche importante qui permet à la gym de se stabiliser : **0.30 point**

**14.12.3 :** Surface interdite (saut, barres, poutre) : surface rajoutée sous le tremplin et modifiant sa hauteur par rapport à l'agrès (planche, tapis,...) : **0.50 point**

**14.12.4 :** Sortie du tapis (sol) : les sorties en bout de tapis, au début, en cours et en fin de mouvement ne sont pas pénalisables (sauf celles liées à un élément désaxé).

**14.12.5 :** Éléments désaxés (sol) : un élément ou une série d'éléments désaxés, avec ou sans sortie du tapis : **chaque fois : 0.10/0.30 point**

**14.12.6 :** Chute : appui d'une ou deux mains ou bras au sol sur le bassin ou sur les genoux sur ou contre l'agrès (sauf en BA) **1 point**

Si la gymnaste fait des pas à la réception puis chute, il n'y a pas cumul de pénalités. Seule la chute compte.

**14.12.7 :** Modifier la hauteur des barres sans autorisation : **0.50 point par gym concernée**

## Art. 14.13 - Annonce des degrés

---

Les gymnastes sont responsables de l'annonce des numéros des degrés qu'elles exécutent.

- **mauvaise annonce du degré (Poussins)** : pour tous les agrès, sans pénalité
- **mauvaise annonce du degré (Aînées et Jeunesses)** : pour tous les agrès (sauf saut 6<sup>ème</sup>)  
notation du degré exécuté (note D)  
et pénalité **0.80 point** sur note E
- **mauvaise annonce du saut (Poussins, Jeunesses et Aînées sauf saut 6<sup>ème</sup> degré)** :  
Si au 1<sup>er</sup> saut, la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.

Exemple :

- 1<sup>er</sup> saut annoncé : 3<sup>ème</sup> degré, saut exécuté : 2<sup>ème</sup> degré.

Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur intervient alors et demande la nullité du saut. Au 2<sup>ème</sup> saut, la gymnaste peut annoncer un 3<sup>ème</sup> et réaliser un 3<sup>ème</sup> degré. Après la demande de nullité du saut, il ne reste que 2 courses et 1 saut à la gymnaste.

- 1<sup>er</sup> saut annoncé : 3<sup>ème</sup> degré, saut exécuté : 2<sup>ème</sup> degré.

Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur ne dit rien. Le juge note le 2<sup>ème</sup> degré et pénalise de **0.80 pt pour mauvaise annonce du saut**. La gymnaste est obligée d'effectuer un 2<sup>ème</sup> degré pour le second saut car les 2 sauts doivent être identiques. Si elle réalise un 3<sup>ème</sup> degré, son deuxième saut ne sera pas noté et elle n'a plus d'essai autorisé.

Pour les poussins, pas de pénalité de 0.80 pt pour mauvaise annonce du saut.

- **pas d'annonce du saut** : le juge ne laisse pas la gymnaste effectuer un saut avant de connaître son degré.

## Art. 14.14 - Notation au saut pour les compétitions sur programme imposé

---

Les gymnastes ont droit à deux essais dans le degré présenté.

La moyenne de chaque saut est calculée séparément.

**La meilleure moyenne est retenue comme Note Finale.**

## Art. 14.15 - Temps d'échauffement durant la compétition

---

Les gymnastes ont droit à 30 secondes d'échauffement à la poutre et au sol et 50 secondes aux barres asymétriques et au saut.

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

Au Mouvement d'Ensemble, l'équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé.

Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré)

FAUTES						
Fautes d'exécution	chq f.	x	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x		x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x		largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x		x		
Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	chq f.	x		x		
Corps cassé ou cambé dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x		x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x		x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x		x	x (en TS)	
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>						
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x		x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x				
Ouverture du corps insuffisante après groupé ou carpé, avant la réception	chq f.	x		x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)				Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute		
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x		x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x				Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.	x		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.				x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.			x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.					1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.					1 pt
Chute sur ou contre l'agrès (sauf en BA)	chq f.					1 pt
<b>Divers FSCF</b>						
Mauvaise annonce du degré (Barres, Poutre, Sol et Saut)				Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E		
• Aînées/Jeunes				SP		
• Poussins				SP		
Pas d'annonce de saut				Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste sans connaître le degré		
Saut exécuté avant le signal des juges				Le saut est à refaire : SP		
Faute de terminologie (choré/liaison) ou fautes de texte	chq f.	x				
Élément coté non exécuté ou aidé				Annulation de la valeur de l'élément sur la note D + pénalité de 3 pts sur la note E		
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x				
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)				Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.					0.80 pt
Position non tenue	chq f.			x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec), sauf pour les 3 premiers degrés poussins	chq f.	x				

Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré)

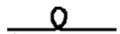
FAUTES					Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart ...)	chq f.		x					
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.							0.80 pt
Élément mal exécuté, sans chute et recommencé						x		
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire								
Pour les éléments au choix :								
<ul style="list-style-type: none"> <li>option différente après chute en Barres, Poutre et Sol</li> <li>option différente au 2<sup>ème</sup> saut</li> </ul>					x			
Changement de direction non conforme au texte								
Élan supplémentaire en entrée : un 2 <sup>ème</sup> élan est autorisé à l'entrée en Barres et Poutre								
<ul style="list-style-type: none"> <li>élan avec entrée non réalisée <b>sans</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous</li> <li>élan avec entrée non réalisée <b>et</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous</li> <li>rebound sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire), quelque soit le nombre de rebonds</li> </ul>								1 pt
<b>Fautes spécifiques en Poutre et Sol</b>								
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.				x			
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f.						x	
Ecart insuffisant	chq f.	x			x			
Marche pieds à plat (si demandé sur ½ pointes)	chq f.	x			x			
½ tour ou tour pieds à plat	chq f.				x			
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.				x			
ATR non dans le plan vertical	chq f.	<10°					de 10° à 30°	≥ 30° valeur élt : note D
Acrobatie non dans le plan vertical	chq f.	<10°					de 10° à 30°	
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x			x			
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.				x			
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.				x			
Manque d'harmonie musique mouvement	chq f.				x			
Sortie en bout de tapis sauf élément desaxé	chq f.	x			x		max 0.50 pt sur tout le mouvement	
<b>Fautes spécifiques en Barres</b>								
Élan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.						x	
Ajustement des prises	chq f.	x						
Appui passif	chq f.				x			
Suspension passive	chq f.				x			
Extension du corps insuffisante dans les bascules et les balancers BI et BS	chq f.	x			x			
Élément ou passage réalisé de façon discontinue	chq f.	x			x			x
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.				x			

Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré)

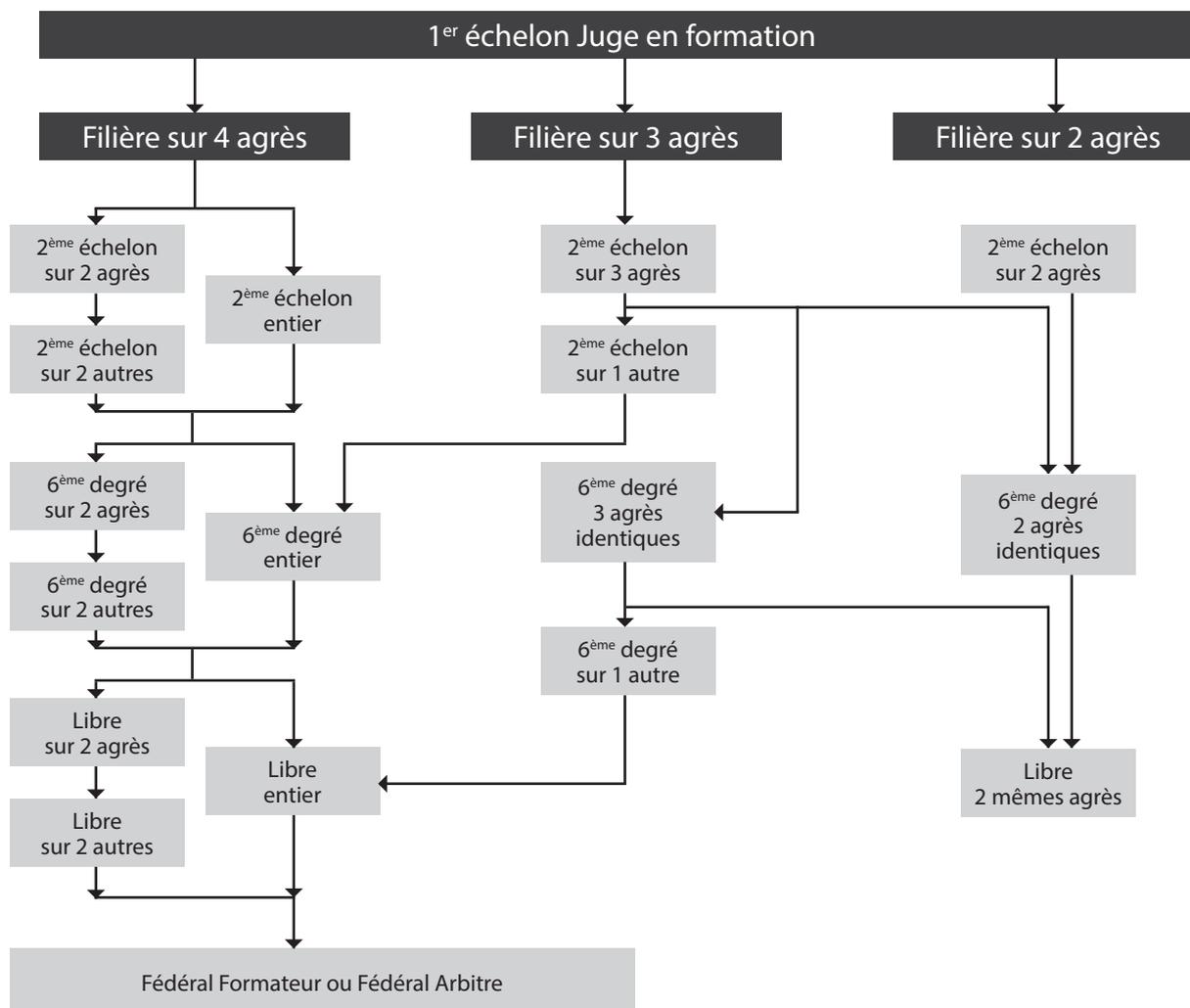
FAUTES						
		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +	
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x		
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x		
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.				1 pt	
<b>Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE</b>						
Tenue non conforme		Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide sur un élément coté		Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté	chq f.				0.80 pt	
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sauf en BA) / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au dessus des tapis	chq f.			x		
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 3 premiers degrés poussins)	chq f.		x			
Gêner la visibilité des juges	chq f.	x				
Touche de l'engin pendant l'exercice	chq f.	x				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	chq f.		x			
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nettoyage complet de la barre	chq f.	x				
Comportement antisportif de l'entraîneur		1 <sup>ère</sup> fois : avertissement / 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de la compétition				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>						
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nettoyage complet de la barre	chq f.	x				
Irrégularités aux agrès :	chq f.	x				
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice					SP	
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes						
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :						
- pour l'équipe			x		avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x			
• déplacer le tapis supplémentaire				x		
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x		
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x		
• réglages des barres en cours de mouvement					Exercice terminé	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x		
• enlever les ressorts du tremplin				x		
• dépassement du temps de chute (Barres et Poutre)					Exercice terminé	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)	à chq agr.		x			
Quitter l'aire de compétition sans permission					Disqualifiée	
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)					Classement annulé	
Retard injustifié ou interruption de la compétition					Pénalité de 2 points	

## Article 16. ÉCRITURE SYMBOLIQUE

### SYMBOLES POUR L'ECRITURE DES MOUVEMENTS EN IMPOSES

Envol, saut (impulsion 1 ou 2 pieds)		Appui du corps (siège, dos, ...)		Appui des mains (ATR)	
 Placé sous le signe		 devant le signe		 Placé sous le signe	
		 Placé sous le signe			
<b>POSITIONS DU CORPS</b>	Tendu	Groupé	Carpé	Ecarté	Ecart 180°
					
<b>ROTATIONS</b> Pirouettes et Vrilles	1/4 de tour	1/2 tour - 1/2 vrille	1 tour - vrille	1 tour 1/2	2 tours
					 et +
<b>ÉLÉMENTS GYMNIQUES</b>					
Vertical	Groupé	Enjambé	Ecart antéro postérieur	Sissone	Carpé écart
					
Cosaque	Chang. de jbe	Vertical 1/2 tour	Groupé 1 tour	Grand écart	ATR 1 tour
					
<b>ÉLÉMENTS ACROBATIQUES</b>					
Roulade AV	Roulade AR	ATR roulade AV	Roulade AR ATR	Roue	Rondade
					
Souplesse AV	Souplesse AR	Cloche	Flip AR	Saut de mains	Flip AV
					
Salto AR groupé, carpé, tendu		Salto AV groupé, carpé, tendu		Twist	Vrille AR
					
<b>ÉLÉMENTS BARRES</b>					
Bascule faciale BI	Bascule faciale BS	Balancer AV BI	Balancer AV BS	Balancer AR BS	Bascule dorsale
					
Pieds mains	Prise d'élan	Suspension	Tour d'appui AR	Entrée 1 tour + bascule	
					
Elan à l'ATR	Soleil	Retrait	Tour AR libre	Contre mouvement	
					

Les compétitions, à quelque niveau qu'elles soient, nécessitent des JUGES qualifiés.  
La filière des Juges à la F.S.C.F. est la suivante :



**1<sup>er</sup> échelon (juge en formation)**

**2<sup>ème</sup> échelon (avec examen) : à partir de 15 ans : du 2<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> degré**

**6<sup>ème</sup> degré (avec examen) : 6<sup>ème</sup> degré**

**Libre (avec examen) : programme libre**

**Fédéral Formateur ou Fédéral Arbitre : validation par modules**

Après une formation théorique et pratique, les juges peuvent valider leurs compétences par des examens détaillés dans la brochure « organisation des examens ». Cette brochure, destinée aux formateurs et responsables de sessions d'examen, précise pour chaque examen les exigences pour être candidat, le programme de l'examen, les critères pour être admis. Elle définit les conditions d'organisation des examens et les recyclages nécessaires pour conserver son échelon (vous pouvez la trouver sur le site internet de la fédération : [www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr)).

Pour chaque échelon et le mouvement d'ensemble, **un recyclage est obligatoire à chaque saison** dans les Comités Départementaux ou Régionaux. Sans recyclage et sans jugement durant 2 saisons, le juge perdra son niveau et devra repasser l'examen pour le récupérer.

# POUSSINS GENERALITES



## Article 17. COMPÉTITIONS POUSSINS

### Art. 17.1 - Catégorie d'âges

Poussins (filles et garçons)	Nés en 2010, 2011, 2012 et 2013
<b>Le surclassement Poussins -&gt; Jeunesses est interdit</b>	

### Art. 17.2 - Généralités

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

- Les gymnastes ont le choix entre plusieurs exercices imposés adaptés aux Poussins et évolutifs. Ces exercices sont conçus par des cadres techniques et validés par la Commission Nationale de Gymnastique Féminine.
- Pour les compétitions Poussins, les associations ne possédant pas de section gymnastique masculine, sont autorisées à présenter des garçons.
- Compétitions par équipes :
  - Championnats départementaux et régionaux organisés conformément au présent Programme Fédéral
  - Challenges : les règlements de ces compétitions sont définis par les organisateurs
- Compétitions individuelles :
  - Badges Poussins : épreuves de classement pour les Poussins

### Art. 17.3 - Valeur des exercices

		1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>
POUSSINS	NOTE D	4 points	5 points	de 5.5 à 6.5 points	de 7 à 8,5 points	de 9 à 10 points
	NOTE E	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points
NOTE FINALE		14 points	15 points	de 15.5 à 16.5 points	de 17 à 18,5 points	de 19 à 20 points

### Art. 17.4 - Tenue vestimentaire des gymnastes

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

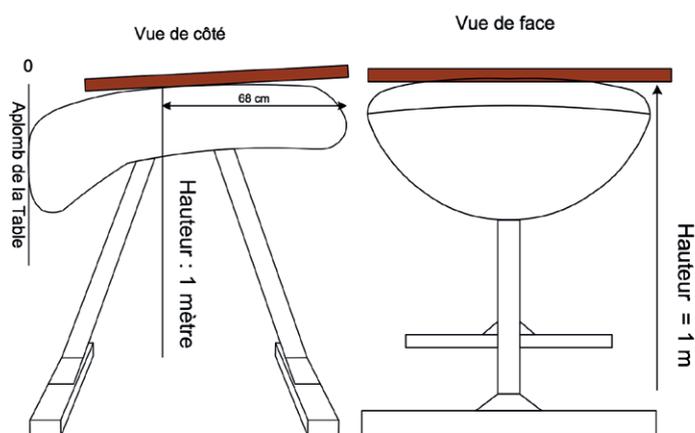
- Justaucorps identiques pour toutes les gymnastes d'une même équipe (les marques de fabrication peuvent être différentes)
- Justaucorps en tissu non transparent, avec ou sans manches
- Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées.
- L'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne.
- Les justaucorps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

## Art. 17.5 - Norme des agrès

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>POUSSINS</b>			
hauteur : 1.00 m tapis : 12 à 20 cm tremplin : simple, double, mini trampoline ou trampo-tremp.	<b>Réglage possible des 2 barres</b> <b>Barres à câbles (grands écarteurs : 1.80m maxi) ou barres traditionnelles (porte mains ronds) selon les degrés.</b> tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré tapis : 12 à 20 cm	hauteur : 1.00 m <i>(la hauteur se mesure à partir du sol)</i> tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré tapis : 12 à 20 cm	bandes de tapis : L = 8 à 10 m l = 1.2 m à 2 m H = 6 cm mini

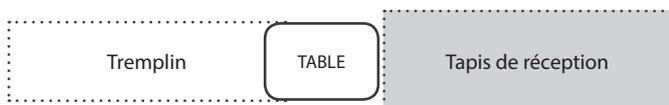
### REMARQUES :

- Le double tremplin peut remplacer **2** tremplins lorsque ceux-ci sont exigés ou autorisés.
- Le tremplin doit être posé sur le tapis réglementaire (sur-tapis ou planche interdits).
- Le trampo-tremp peut remplacer le mini trampoline.
- La vérification du matériel de compétition est assurée, avant le début des épreuves, par le Président du jury et le responsable du matériel.
- Les entraîneurs peuvent émettre des réserves sur l'état du matériel. Pour être recevables, elles doivent être formulées avant le début de la compétition.
- Saut, Barres et Poutre : tapis supplémentaire autorisé pour les réceptions (maxi : 10 cm). Nota : il ne pourra pas être bougé pendant le mouvement.



## Art. 17.6 - Place de l'entraîneur à la Table de Saut

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



## Art. 17.7 - Implantation des agrès

SAUT	<p>20 m maxi à l'aplomb de la TdS</p> <p>4 m</p> <p>2 m</p>
BARRES	<p>4 m</p> <p>4 m</p> <p>2 m</p> <p>Barre inférieure</p> <p>Barre supérieure</p>
POUTRE	<p>10,5 mini</p> <p>2 m</p> <p>4 m</p> <p>2 m</p>
SOL	<p>8 à 10 m</p> <p>2 m</p> <p>Sol Poussines</p>

## Art. 17.8 - Aires d'entrée, de réception et de protection

### GENÉRALITÉS :

- Les tapis de réception et de protection doivent avoir une épaisseur constante de 12 à 20 cm minimum.
- Un tapis supplémentaire (2 m x 1 m x 0.1 m) doit être mis à la disposition des gymnastes afin d'être posé sur le tapis de réception.

# POUSSINS

# LES BADGES



## Article 18. BADGES POUSSINS

### Art. 18.1 - Définition

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

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

### Art. 18.2 - Epreuves

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

### Art. 18.3 - Notation

- Pour les Poussins, l'objectif principal doit être l'acquisition de bonnes habitudes :
  - découverte des éléments gymniques et acrobatiques de base
  - acquisition des techniques de base
  - correction des attitudes
- En Barres, Poutre et Sol :
  - les **3 premiers degrés** proposent des éléments de difficulté croissante. Ces éléments doivent être exécutés dans l'ordre défini par le programme et notés séparément. L'entraîneur peut indiquer à la gymnaste l'ordre des éléments durant le mouvement.
  - les **4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>** degrés sont des enchaînements exécutés avec les mêmes règles que pour les imposés Jeunesses-Aînées.

### Art. 18.4 - Badges

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

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

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

### Art. 18.5 - Cas spéciaux

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

# POUSSINS CHAMPIONNATS PAR EQUIPES



## Article 19. COMPÉTITIONS POUSSINS PAR ÉQUIPES

### Art. 19.1 - Définition

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

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

### Art. 19.2 - Epreuves

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

### Art. 19.3 - Catégories et classement

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

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

## Art. 19.4 - Notation

---

- Pour les Poussins, l'objectif principal doit être l'acquisition de bonnes habitudes :
  - découverte des éléments gymniques et acrobatiques de base
  - acquisition des techniques de base
  - correction des attitudes
- En Barres, Poutre et Sol :
  - les **3 premiers degrés** proposent des éléments de difficulté croissante. Ces éléments doivent être exécutés dans l'ordre défini par le programme et notés séparément. L'entraîneur peut indiquer à la gymnaste l'ordre des éléments durant le mouvement.
  - les **4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>** degrés sont des enchaînements exécutés avec les mêmes règles que pour les imposés Jeunesses-Aînées.

## Art. 19.5 - Feuilles de notation

---

Les juges remplissent les feuilles de notation.

Ils indiquent en face du numéro de chaque gymnaste :

- le degré effectué
- la **Note D**, la moyenne des **Notes E** et la **Note Finale obtenue**

L'original de la feuille de pointage est destiné au secrétariat.

La copie est remise à l'entraîneur pour vérification.

## Art. 19.6 - Cas spéciaux

---

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

# AINEES - JEUNESSES GENERALITES

## Article 20. COMPÉTITIONS JEUNESSES-AÎNÉES

### Art. 20.1 - Catégorie d'âges

Jeuneses	Nées en 2006, 2007, 2008 et 2009
Aînées	Nées en 2005 et avant
<b>Le surclassement Jeuneses -&gt; Aînées est interdit, cependant, une Jeunesse peut participer à une compétition par équipes en catégorie Aînées dans les limites de l'article 23.3.</b>	

### Art. 20.2 - Généralités

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

- Les gymnastes ont le choix entre plusieurs exercices imposés évolutifs adaptés aux Jeuneses et Aînées. Ces exercices sont conçus par des cadres techniques et validés par la Commission Nationale de Gymnastique Féminine.
- Compétitions par équipes :
  - Championnats départementaux et régionaux organisés conformément au présent Programme Fédéral.
  - Challenges : les règlements de ces compétitions sont définis par les organisateurs.
- Compétitions individuelles :
  - Etoiles gymniques : épreuves de classement pour les Jeuneses et Aînées.

### Art. 20.3 - Valeur des exercices

		1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>
AÎNÉES	NOTE D		5 points	5.5 ou 6 points	7.5 ou 8 points	9.5 ou 10 points	13 points
	NOTE E		10 points	10 points	10 points	10 points	10 points
JEUNESSES	NOTE D	4 points	5 points	5.5 ou 6 points	7.5 ou 8 points	9.5 ou 10 points	
	NOTE E	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points	
NOTE FINALE		14 points	15 points	15.5 ou 16 points	17.5 ou 18 points	19.5 ou 20 points	23 points

### Art. 20.4 - Tenue vestimentaire des gymnastes

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

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

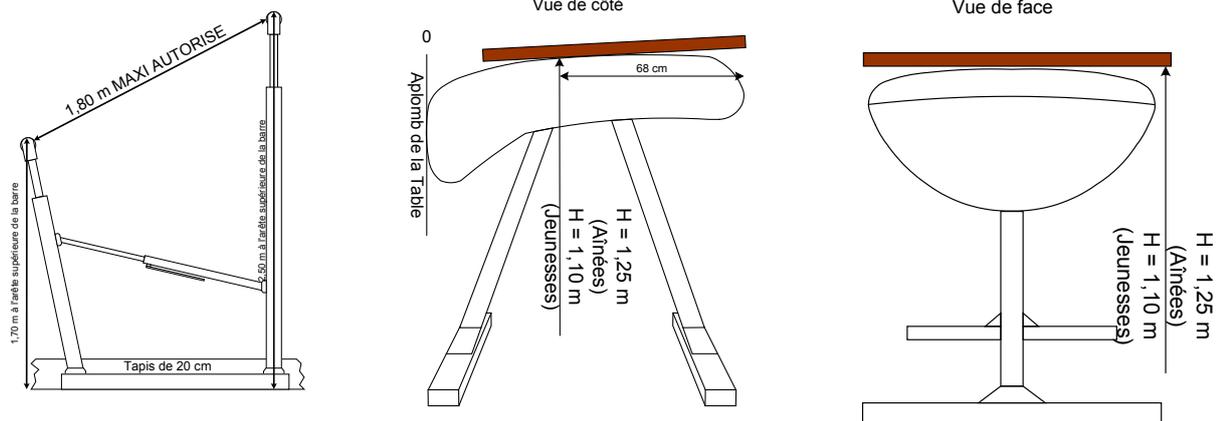
## Art. 20.5 - Norme des agrès

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>AÎNÉES</b>			
<p>hauteur : 1.25 m</p> <p>tapis : H = 20 cm, L = 4 m</p> <p>tremplin : 1 simple sauf consignes particulières pour certains degrés</p>	<p>hauteur : BI : 1.70 m, BS : 2.50 m (la hauteur se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre)</p> <p>- écart maxi : 1.80 m (BI à BS)</p> <p>- écart mini : 60 cm</p> <p>- tapis : 20 cm (tapis 12 cm : hauteur BA - 5 cm)</p> <p>- tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré</p>	<p>hauteur : 1.25 m si tapis 20 cm</p> <p>hauteur : 1.20 m si tapis 12 cm (la hauteur se mesure à partir du sol)</p> <p>tremplin : 1 simple</p>	<p>bandes de tapis :</p> <p>L = 14 à 16 m (pour les 6<sup>ème</sup> degré)</p> <p>l = 1.20 m à 2 m</p> <p>H = 6 cm mini</p> <p>ou piste dynamique (tapis : 3 à 4 cm)</p>
<b>JEUNESSES</b>			
<p>hauteur : 1.10 m</p> <p>tapis : idem aînées</p> <p>tremplin : idem aînées</p>	<p>hauteur : idem aînées</p> <p>- écarts : idem aînées</p> <p>- tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré</p>	<p>hauteur : 1.15 m si tapis 20 cm</p> <p>hauteur : 1.10 m si tapis 12 cm (la hauteur se mesure à partir du sol)</p> <p>tremplin : 1 simple</p>	<p>bandes de tapis :</p> <p>L = 12 à 14 m</p> <p>l = 1.20 m à 2 m</p> <p>H = 6 cm mini</p> <p>ou piste dynamique (tapis : 3 à 4 cm)</p>
<b>AÎNÉES ET JEUNESSES</b>			
<p>course : 20 m mini (25 m maxi à partir du 5<sup>ème</sup> degré)</p> <p>double décamètre à l'aplomb de la face avant de l'agrès</p>	<p>Aux Barres Asymétriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une gymnaste dont les pieds ou le bassin touchent le tapis, à la suspension sous une barre, a le droit de monter les barres de <b>5 cm maxi</b> (si le matériel le permet et après autorisation du responsable des juges)*</li> <li>• les gymnastes ont le droit de modifier la hauteur des barres au 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré en fonction de leur taille.</li> <li>• les barres doivent être remises à la hauteur réglementaire.</li> </ul>		

### REMARQUES :

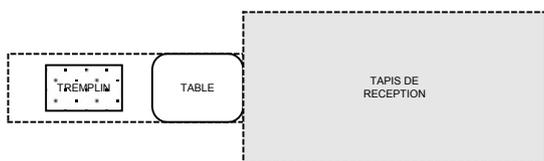
- Le double tremplin peut remplacer 2 trempilins lorsque ceux-ci sont exigés ou autorisés.
- Le tremplin doit être posé sur le tapis réglementaire (sur-tapis ou planche interdits).
- La vérification du matériel de compétition est assurée, avant le début des épreuves, par le Président du jury et le responsable du matériel.
- Les entraîneurs peuvent émettre des réserves sur l'état du matériel. Pour être recevables, elles doivent être formulées avant le début de la compétition.
- La hauteur et l'écartement réglementaires des barres sont matérialisés par de l'adhésif rouge ou un signe au marqueur.
- \* Les demandes de modification de réglage de barres sont à présenter au Responsable des juges sur le formulaire joint en annexe avant le début de la compétition. Le Responsable des juges s'assure du bien fondé de la demande et en informe les juges de l'agrès concerné.
- Saut, Barres et Poutre : tapis supplémentaire autorisé pour les réceptions (maxi : 10 cm). Nota : il ne pourra pas être bougé pendant le mouvement.
- Pour les sorties «Auerbach» sur le côté, un tapis supplémentaire (2mx2m) est autorisé si l'entraîneur le demande **à l'inscription à la compétition.**

## Art. 20.6 - Mesure écartement barres et hauteur table de saut

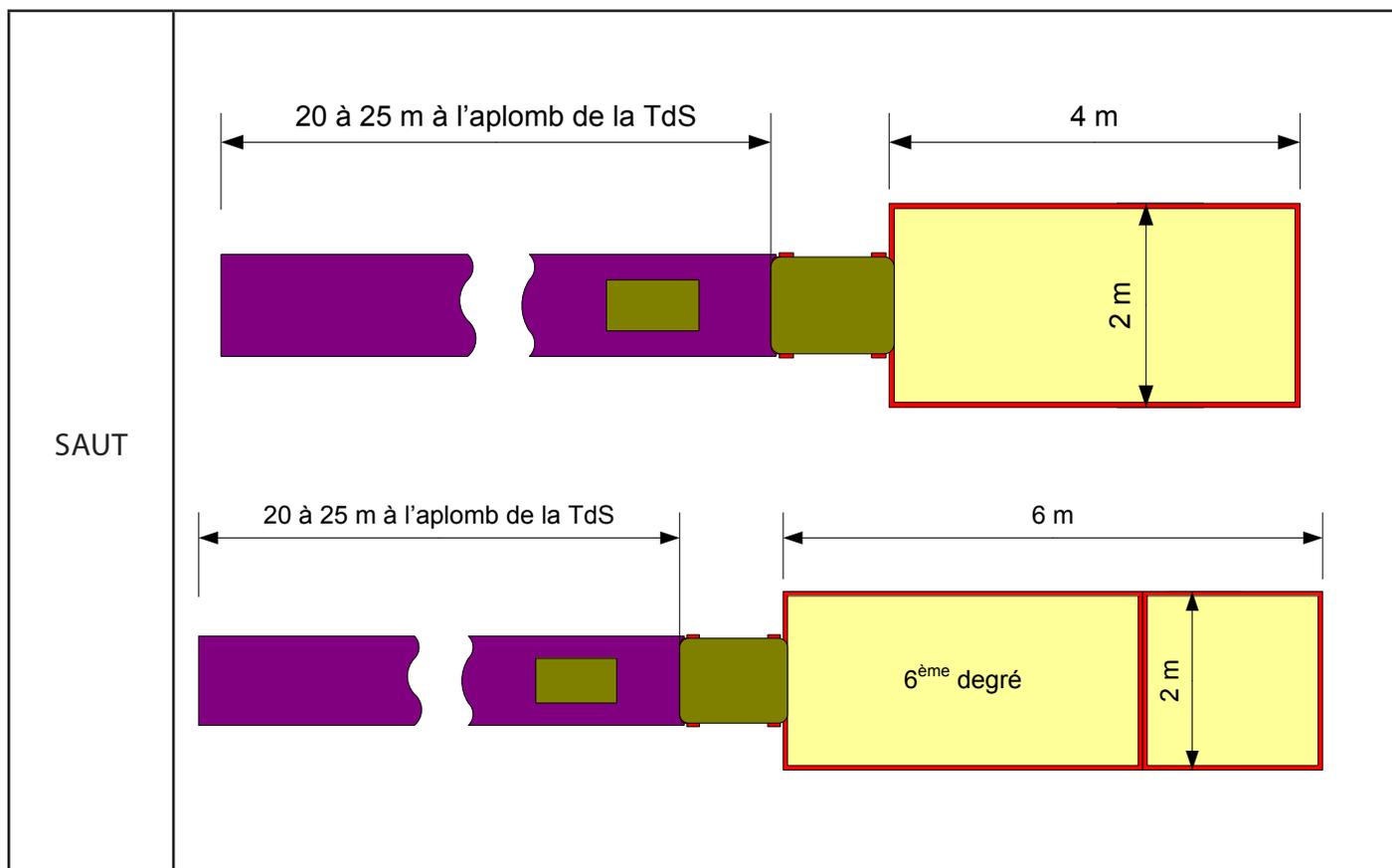


## Art. 20.7 - Place de l'entraîneur à la table de saut

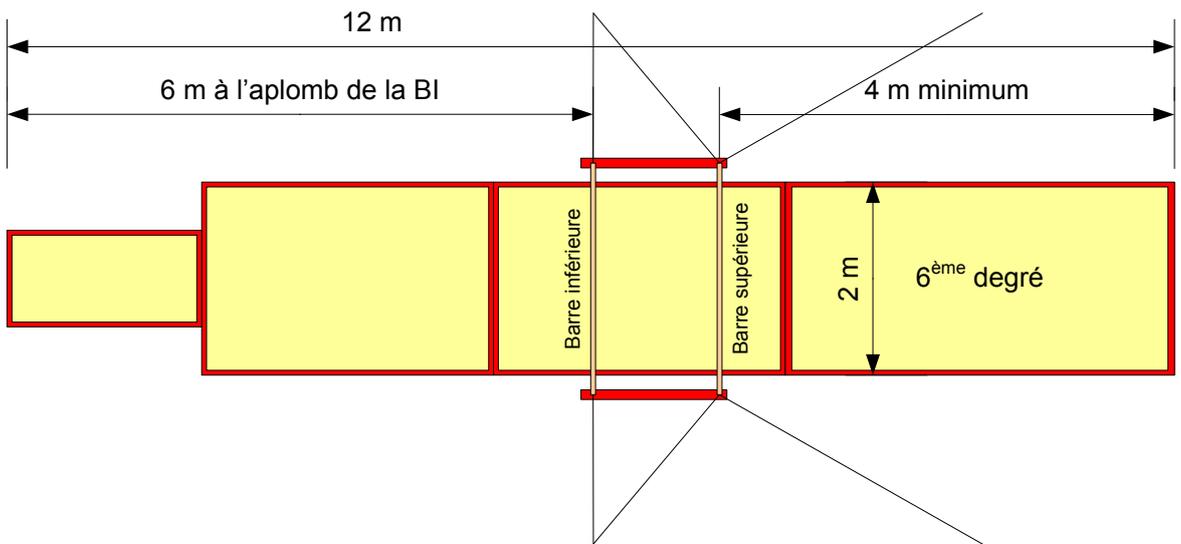
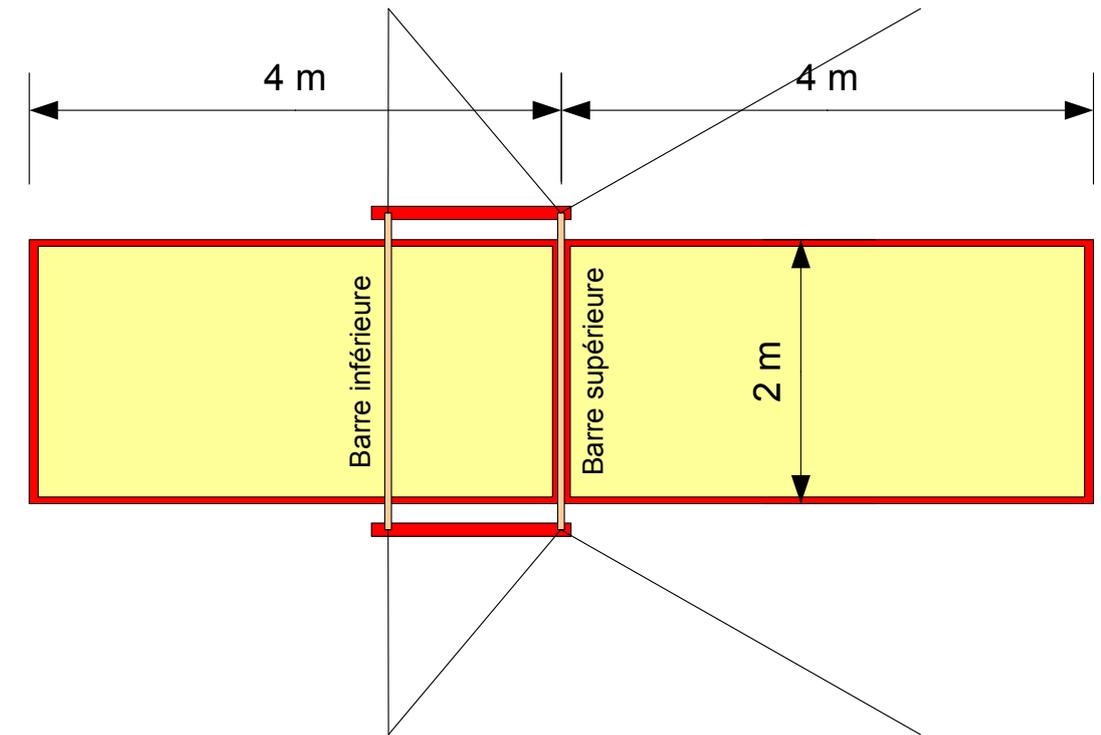
Présence de l'entraîneur interdite à l'intérieur des pointillés :

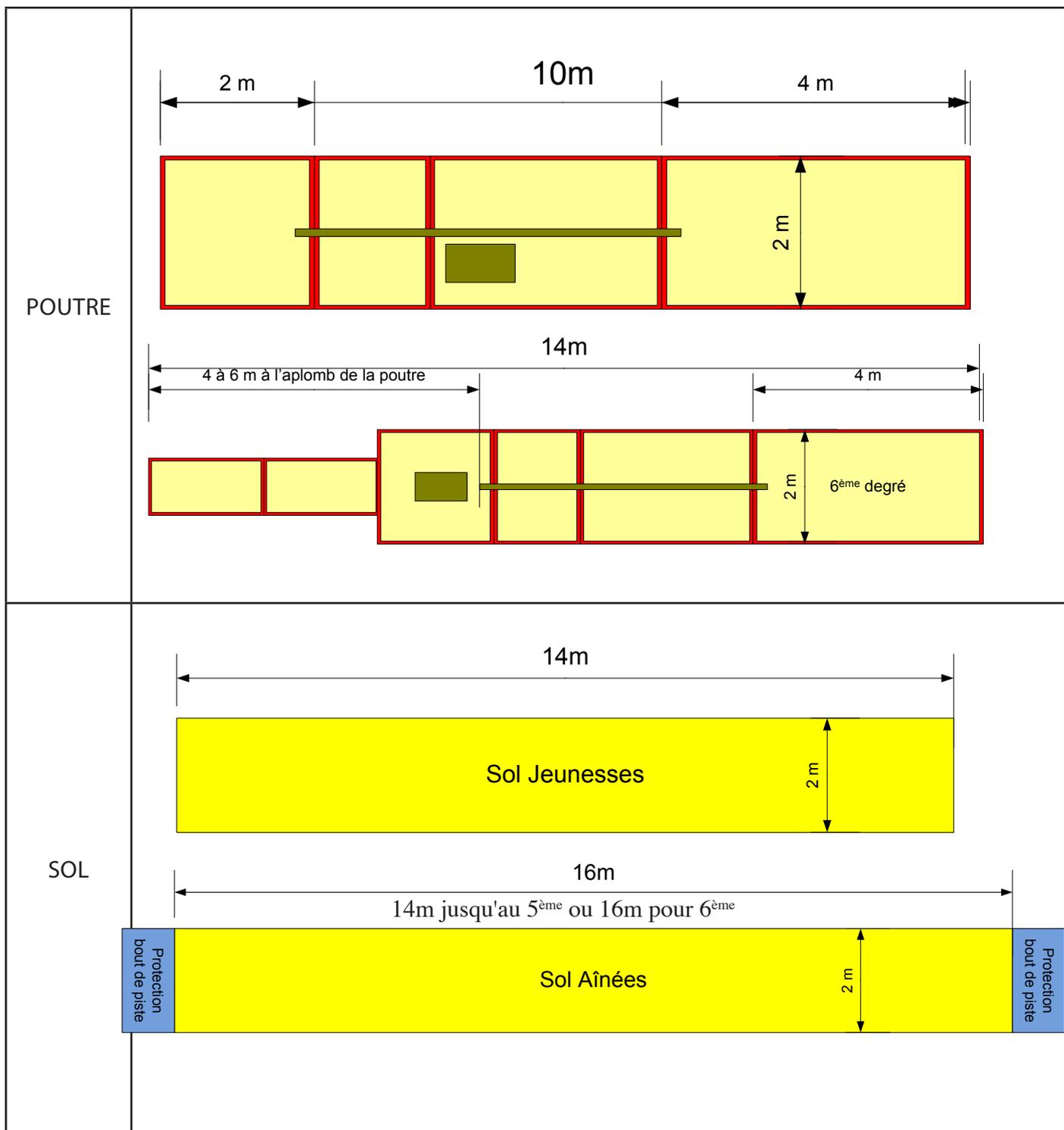


## Art. 20.8 - Implantation des agrès



BARRES





## Art. 20.9 - Aires de réception et protections

### GENÉRALITÉS :

- Les tapis de réception et de protection doivent avoir une épaisseur constante de 20 cm minimum.
- Un tapis supplémentaire (2 m x 1 m x 0.1 m) doit être mis à la disposition des gymnastes afin d'être posé sur le tapis de réception.
- Dégagement minimum d'1 m à chaque extrémité du tapis de sol.
- La protection d'1 m au bout des pistes de sol du 6<sup>ème</sup> degré doit être solidaire de la piste, sinon, assurer un dégagement suffisant à chaque extrémité.

# AINEES - JEUNESSES

## LES ETOILES



## Article 21. ÉTOILES GYMNIQUES

### Art. 21.1 - Définition

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

### Art. 21.2 - Epreuves

- Les épreuves sont au nombre de 4 :
  - Saut
  - Barres asymétriques
  - Poutre
  - Sol
- Le choix des degrés est libre. Quel que soit le nombre de points obtenus, l'étoile délivrée correspond au degré le plus faible exécuté à un agrès.  
Il n'est pas délivré d'étoile correspondant à un degré inférieur au plus faible exécuté.  
*Exemple : degré le plus faible exécuté : 5<sup>ème</sup>*  
*total obtenu < 68 pts -> pas de délivrance de la 4<sup>ème</sup> étoile*
- La 1<sup>ère</sup> étoile s'adresse uniquement aux Jeunesses.
- La 6<sup>ème</sup> étoile s'adresse uniquement aux Aînées.

### Art. 21.3 - Obtention des étoiles

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

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

- Les gymnastes ont la possibilité de passer plusieurs étoiles dans la même saison mais pas durant la même compétition.
- Les étoiles sont valables 3 ans (2017-2018-2019) pour les compétitions 2020.
- Les étoiles peuvent être aussi validées lors d'une compétition départementale ou régionale.

## **Art. 21.4 - Déclaration des résultats**

---

Les résultats complets sont à transmettre au Comité Régional ou au Comité Départemental pour homologation dans les 15 jours suivant la compétition avec :

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

## **Art. 21.5 - Cas spéciaux**

---

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

# **AINEES - JEUNESSES CHAMPIONNATS PAR EQUIPES**



## Article 22. COMPÉTITIONS AÎNÉES ET JEUNESSES PAR ÉQUIPES

### Art. 22.1 - Définition

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

### Art. 22.2 - Epreuves

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

### Art. 22.3 - Contrôle des licences

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

**22.3.2 :** Les gymnastes sont obligatoirement numérotées comme suit :

Catégorie	Gymnastes numérotées de	Jeunes complétant une équipe aînée : numérotées
F-F1-F2-F3	1 à 12	13 et 14
Catégorie 1	1 à 21	22 - 23 - 24
Catégorie 2	1 à 12	13 et 14
Catégorie 3 et 4	1 à 7	8

## Art. 22.4 - Feuilles de notation

---

Les juges remplissent les feuilles de notation.

Ils indiquent en face du numéro de chaque gymnaste : - le degré effectué  
- la note D  
- la moyenne des notes E  
- la Note Finale obtenue

L'original de la feuille de pointage est destiné au secrétariat.

La copie est remise à l'entraîneur pour vérification.

## Art. 22.5 - Note de discipline

---

Une note de discipline sur 10 points est attribuée, à chaque agrès et aux Ensembles, par équipe.

Les pénalités pour fautes de discipline sont déduites par le jury de l'agrès ou par le responsable d'agrès, avec accord du Président du jury.

Pénalités :

- retard non justifié sur le lieu de compétition ou à l'agrès	<b>2.00 pts</b>
- dépassement du temps d'échauffement	<b>0.30 pt par gym, maxi 1 pt par équipe</b>
- mauvaise répartition des degrés	<b>0.50 pt</b>
- indiscipline, chahut, déplacement intempestif	<b>2.00 pts</b>
- comportement antisportif (mono/gym)	<b>chq fois 0.30 pt, maxi 2 pts par équipe</b>
- non-respect de l'ordre de passage aux agrès	<b>1 pt</b>
- non respect par l'entraîneur de l'article JA1.1.4 (pages 150 et 156)	<b>0.30 pt</b>
- justaucorps enlevé sur le terrain de compétition même partiellement durant la compétition	<b>0.30 pt par gym concernée</b>
- tenue des entraîneurs non conforme	<b>2 pts (au 1<sup>er</sup> agrès)</b>

## Article 23. COMPOSITION DES ÉQUIPES

### Art. 23.1 - Répartition pour les compétitions sur programme imposé

---

Les associations prenant part aux compétitions par équipes Aînées ou Jeunesses se présenteront à leur choix dans une des catégories suivant le tableau ci-après.

Il n'est pas nécessaire que la répartition des gymnastes, par degré, soit égale à chaque agrès. Chaque gymnaste peut donc effectuer des degrés différents en changeant d'agrès.

### Art. 23.2 - Entraîneurs

---

Un entraîneur peut présenter plusieurs associations à condition de respecter les horaires.

## Art. 23.3 - Conventions particulières

---

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

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

Ces gymnastes :  
- effectuent au maximum le 5<sup>ème</sup> degré  
- respectent les normes d'agrès Aînées  
- exécutent le Mouvement d'Ensemble Aînées

Dans un concours se déroulant sur une journée ou étalé sur un ou deux week-ends, ces gymnastes ne peuvent pas participer en catégorie Jeunesses.

## Art. 23.4 - Maxima

---

Dans les catégories des concours et championnats, les maxima par degré fixent les limites autorisées pour la répartition des gymnastes par agrès. L'entraîneur peut engager ses gymnastes dans les degrés de son choix, à l'intérieur de ces limites.

## Art. 23.5 - Sous-effectif et sur-effectif

---

Il est absolument interdit de présenter une équipe avec un nombre de gymnastes inférieur ou supérieur à celui qui est imposé (voir Art 24). L'équipe doit concourir dans la catégorie correspondant à son effectif réel.

**23.5.1** : Lorsque les notes à un degré sont en nombre supérieur au nombre maximum de gymnastes autorisées, les notes les plus hautes au-dessus du maximum autorisé ne sont pas prises en compte et une pénalité de **8 points** est appliquée par note annulée.

**23.5.2** : Lorsque les notes à un degré sont en nombre inférieur au nombre minimum imposé de gymnastes, les notes manquantes sont comptabilisées comme une note à 0.

**23.5.3** : Lorsque le nombre de gymnastes exécutant le Mouvement d'Ensemble ou un agrès, est inférieur ou supérieur au nombre de gymnastes passées au contrôle des licences ou au nombre minimum imposé de gymnastes de la catégorie, une pénalité de **8 points** est appliquée par gymnaste manquante ou supplémentaire, voir Art. 4.2, sauf gymnaste blessée, voir Art. 10.2.  
De plus, en cas de sur-effectif, la meilleure note concernée est annulée, en cas de sous-effectif, la note de 0 sera obligatoirement comptabilisée à la place de la note manquante. (La lettre « a » sera inscrite à la place de la note manquante ce qui induira une pénalité automatique de 8 points).

## Article 24. TABLEAU DE REPARTITION

### AINÉES

Catégorie	Nbre de GYMS	Minimum imposé par degré		Maximum autorisé par degré			
		6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>
Fédéral	8 à 12	6	0	12	6	2	0
Fédéral 1	8 à 12	3	0	5	7	3	0
Fédéral 2	8 à 12	1	0	2	6	4	2
Fédéral 3	8 à 12	0	4	0	5	6	3

**Les 8 meilleures notes seront prises en compte pour effectuer le classement dont obligatoirement les notes correspondant au minimum imposé dans la limite des maxima autorisés.**

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

### JEUNESSES

Catégorie	Nbre de GYMS	Minimum imposé par degré		Maximum autorisé par degré		
		5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>
Fédéral	8 à 12	6	0	12	6	0
Fédéral 1	8 à 12	3	0	5	9	2
Fédéral 2	8 à 12	1	0	2	8	4
Fédéral 3	8 à 12	0	4	0	5	8

**Les 8 meilleures notes seront prises en compte pour effectuer le classement dont obligatoirement les notes correspondant au minimum imposé dans la limite des maxima autorisés.**

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

## **Art. 24.1 - Catégories et classement**

---

Les Comités Départementaux et les Comités Régionaux sont habilités à **modifier ou supprimer**, en partie ou en totalité, les **catégories** définies par l'instauration de minima/maxima des degrés exigibles par agrès pour les catégories départementales ou régionales.

Ces modifications ou suppressions doivent être communiquées aux associations concernées avant le **1<sup>er</sup> septembre de la saison en cours**. Au-delà de cette date, le règlement de la saison précédente est tacitement reconduit.

Un classement est établi par catégorie.

Il est déterminé par le total des points obtenus aux 4 agrès et au Mouvement d'Ensemble.

Le nombre de notes retenues par agrès correspond au nombre de gymnastes minimum pouvant être engagées par catégorie en prenant en priorité et obligatoirement les notes du minimum imposé par degré (voir Art. 24).

## **Art. 24.2 - Cas spéciaux**

---

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

# **AINEES - JEUNESSES CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPES**



## Article 26. CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR ÉQUIPES

### Art. 26.1 - Définition

Compétitions par équipes (Jeunesses et Aînées) sur programme imposé, ouvertes aux Catégories Fédéral, Fédéral 1, 2 et 3 organisées sur le plan national.

### Art. 26.2 - Inscriptions

Les associations désirant participer aux championnats nationaux par équipes doivent s'inscrire entre le **1<sup>er</sup> Février et le 31 Mars**.

Les formulaires sont à télécharger sur le site de la FSCF. Un seul questionnaire technique pour les championnats F-F1-F2-F3. Un questionnaire administratif par championnat.

Les questionnaires administratifs sont à adresser à chaque organisateur et le questionnaire technique à la Fédération avant le **31 Mars**.

**Au-delà de cette date, les inscriptions ne seront pas prises en compte.**

**Tout engagement est définitif**, aucun remboursement des droits d'engagement ne pourra être demandé en cas de désistement d'une équipe.

Dans le même temps, ces questionnaires doivent obligatoirement parvenir aux responsables départementaux ou régionaux pour accord. Vos inscriptions doivent correspondre à un niveau de Championnat National.

**Un accusé de réception vous sera adressé par la Fédération. Si vous ne recevez rien dans les 3 jours qui suivent votre envoi, il est de votre responsabilité de contacter la Fédération pour valider votre inscription.**

### Art. 26.3 - Engagements

#### 26.3.1 : ENGAGEMENTS

Toute association ne peut engager en Aînées et en Jeunesses qu'une équipe par catégorie sauf en catégorie Fédéral où une association peut engager plusieurs équipes.

Toute association ne peut engager une équipe en F1 **et** une équipe en F2 dans la même catégorie (Aînées ou Jeunesses).

Toute association ne peut engager une équipe en F2 **et** une équipe en F3 dans la même catégorie (Aînées ou Jeunesses).

Une gymnaste ne peut faire partie que d'une équipe, que les championnats nationaux aient lieu sur 1 ou 2 week-ends.

Toutes les licences sont conservées lors du 1<sup>er</sup> championnat par le « secrétariat ».

#### 26.3.2 : MODIFICATIONS DES ENGAGEMENTS

Les modifications d'engagement doivent parvenir à la Fédération au moins 10 jours avant le jour de la compétition.

**Au-delà de ce délai, aucun changement de catégorie ne sera possible.**

Les modifications d'engagement ne sont acceptées qu'en fonction des places disponibles.

**26.3.3 :** Les associations désirant participer à un Championnat National par équipes **doivent obligatoirement** participer durant la saison en cours au concours départemental ou régional dans la même catégorie. Ce sont les régions qui sont chargées de faire ce contrôle au moment des inscriptions des associations aux Championnats Nationaux.

## Art. 26.4 - Contrôle des licences

---

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

**26.4.2 :** Les gymnastes sont obligatoirement numérotées de 1 à 12.  
Les Jeunesses complétant une équipe Aînées sont obligatoirement numérotées : 13 et 14.

## Art. 26.5 - Organisation

---

**26.5.1 :** Les horaires de passage, tirés au sort lors de la CNGF de Décembre, serviront de base de travail pour élaborer les horaires.

Les équipes doivent se présenter au moins 5 minutes avant le début de leurs horaires sur le lieu de compétition.

**Tout retard est sanctionné (voir Art. 22.5).**

**26.5.2 :** Un temps d'échauffement est mis à la disposition des équipes à chaque agrès (y compris au Mouvement d'Ensemble).

**Tout dépassement est sanctionné (voir Art. 22.5).**

**26.5.3 :** Les équipes doivent rester sur le lieu de compétition jusqu'à la fin des horaires.

**26.5.4 :** Pour toutes les manifestations en dehors de la compétition, **voir Art.5.**

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

## Art. 26.6 - Juges

---

**26.6.1 : ATTENTION : tous les juges inscrits doivent être de niveau requis au moment de l'inscription.**

**Pour le mouvement d'ensemble, seuls les juges formés et validés sur la nouvelle cotation seront mis dans le jury " Ensemble ".**

Pour les catégories Fédéral et Fédéral 1, toutes les associations doivent proposer des juges de niveau Fédéral, Libre, 6<sup>ème</sup> degré, 2<sup>ème</sup> échelon ou Ensemble dans les proportions suivantes :

Inscription	Niveau minimum des juges demandés	
	6 <sup>ème</sup> degré ou plus	2 <sup>ème</sup> échelon
1 équipe en F (Aînées ou Jeunesses)	2	0
1 équipe en F1 Aînées	1	1
1 équipe en F1 Jeunesses	0	2
2 équipes en F (Aînées ou Jeunesses)	3	0
1 équipe en F1 Aînées et 1 équipe en F1 Jeunesses	1	2
1 équipe en Fédéral et 1 équipe en F1	2	1

**A partir de la 3<sup>ème</sup> équipe, un juge 2<sup>ème</sup> échelon minimum doit être fourni par équipe supplémentaire.  
1 seul juge Ensemble sera accepté par association.  
Les juges 1<sup>er</sup> échelon sont interdits.**

Pour les catégories Fédéral 2 et Fédéral 3, toutes les associations doivent proposer des juges de Niveau Fédéral, Libre, 6<sup>ème</sup> degré, 2<sup>ème</sup> et 1<sup>er</sup> échelon ou Ensemble dans les proportions suivantes :

- 1 équipe : 2 juges (2<sup>ème</sup> échelon minimum)
- 2 équipes : 3 juges (dont un 1<sup>er</sup> échelon au maximum)

Les juges 1<sup>er</sup> échelon peuvent se proposer pour remplir le rôle de Responsable d'agrès ou de Secrétaire d'agrès. Les autres juges auront un poste de juge.

**1 seul juge Ensemble sera accepté par association.**

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

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

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

**26.6.3 :** Une association qui ne présente aucun juge ou des juges en nombre insuffisant ne sera pas autorisée à concourir ou concourra en fonction de son quota de juges présents.

Tout dossier non conforme à la réception sera renvoyé et l'association aura un délai de 15 jours pour régulariser, sinon l'association ne sera pas inscrite.

**26.6.4 :** Tout juge affecté dans le jury, même comme remplaçant, et absent le jour de la compétition entraînera pour l'association l'ayant proposé le paiement d'une amende de 200 euros.

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

**26.6.6 :** L'affectation des juges dans les différentes catégories relève de la compétence de la CNGF et ne dépend pas de la catégorie dans laquelle l'association est engagée. Les juges sont retenus en fonction de l'échelon, des agrès demandés et des besoins.

## **Art. 26.7 - Classement**

---

### **26.7.1 : CLASSEMENT**

Le classement est déterminé pour les Aînées et pour les Jeunesses en appliquant l'Art. 24.1:

**Note aux agrès :** 8 meilleures notes à chaque agrès (dont les minima)

**Notes aux Ensembles :** coefficient 2  
(appliqué sur l'exécution individuelle, l'exécution d'ensemble et l'alignement)

### **26.7.2 : CONTRÔLE DES POINTS**

Les entraîneurs ont la possibilité de contrôler les points de leur équipe en se présentant au « contrôle des points » au plus tôt 1 heure après la fin de chaque horaire et au plus tard 1 heure après la fin de la compétition.

**Au-delà de ce délai, aucune contestation sur l'enregistrement des notes ne sera prise en compte (le contrôle peut être fait éventuellement par téléphone).**

## Art. 26.8 - Répartition des catégories

AINÉES							
Catégorie	Nbre de GYMS	Minimum imposé par degré		Maximum autorisé par degré			
		6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>
Fédéral	8 à 12	6	0	12	6	2	0
Fédéral 1	8 à 12	3	0	5	7	3	0
Fédéral 2	8 à 12	1	0	2	6	4	2
Fédéral 3	8 à 12	0	4	0	5	6	3

**Les 8 meilleures notes seront prises en compte pour effectuer le classement dont obligatoirement les notes correspondant au minimum imposé dans la limite des maxima autorisés.**

JEUNESSES						
Catégorie	Nbre de GYMS	Minimum imposé par degré		Maximum autorisé par degré		
		5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>
Fédéral	8 à 12	6	0	12	6	0
Fédéral 1	8 à 12	3	0	5	9	2
Fédéral 2	8 à 12	1	0	2	8	4
Fédéral 3	8 à 12	0	4	0	5	8

**Les 8 meilleures notes seront prises en compte pour effectuer le classement dont obligatoirement les notes correspondant au minimum imposé dans la limite des maxima autorisés.**

## Art. 26.9 - Titres et récompenses

### 26.9.1 : TITRES

Sont déclarées **CHAMPIONNES NATIONALES FSCF**

- l'équipe classée 1<sup>ère</sup> en Catégorie Fédéral Aînées
- l'équipe classée 1<sup>ère</sup> en Catégorie Fédéral Jeunes

Sont déclarées **CHAMPIONNES NATIONALES 1, 2 ou 3 FSCF**

- les équipes classées 1<sup>ères</sup> en Catégorie Fédéral 1, 2 ou 3 Aînées
- les équipes classées 1<sup>ères</sup> en Catégorie Fédéral 1, 2 ou 3 Jeunes

## 26.9.2 : RECOMPENSES

### DRAPEAUX FEDERAUX

#### **Challenges Jean VINTZEL, Annick LOUVARD, Charles BOURSIER et Charles MANCEAU sont confiés pour un an aux équipes championnes.**

- Récompenses attribuées lors des Championnats Fédéral et Fédéral 1 :
  - Drapeaux fédéraux : équipes Aînées et Jeunesses championnes dans la catégorie Fédéral
  - Challenge A. LOUVARD (2005) : équipes Aînées et Jeunesses championnes dans la catégorie Fédéral 1
  - Challenge J. VINTZEL (2013) : équipes Aînées et Jeunesses ayant obtenu le meilleur total de points au Mouvement d'Ensemble de chaque catégorie
  
- Récompenses attribuées lors des Championnats Fédéral 2 et Fédéral 3 :
  - Challenge C. MANCEAU (1997) : équipes Aînées et Jeunesses championnes dans chaque catégorie
  - Challenge C. BOURSIER (1997) : équipes Aînées et Jeunesses ayant obtenu le meilleur total de points au Mouvement d'Ensemble de chaque catégorie

En cas d'ex-æquo à la première place au mouvement d'ensemble, le trophée du meilleur mouvement d'ensemble sera remis à l'équipe la mieux classée au classement général.

## 26.9.3 : CHANGEMENT DE CATEGORIE

Les gymnastes des trois premières équipes des catégories Fédéral 1, 2 ou 3 doivent obligatoirement passer en catégorie supérieure la saison suivante sous peine de déclassement. Il en est de même pour les gymnastes des trois premières équipes des catégories Fédéral Aînées ou Jeunesses qui ne pourront se présenter dans une catégorie inférieure l'année suivante.

L'association pourra alors présenter des équipes dans d'autres catégories avec d'autres gymnastes. Dans ce cas, la composition de toutes les équipes de l'association sera vérifiée lors du contrôle des licences et le non respect des conditions ci-dessus donnera lieu à un déclassement.

4 gymnastes par équipe championne seront autorisées à déroger à cette règle pour se présenter dans une autre catégorie :

- Les 4 peuvent se présenter dans la même catégorie ou une catégorie immédiatement inférieure
- Mais seulement 2 gymnastes peuvent se présenter dans 2 (ou +) catégories inférieures

Toute demande particulière devra être soumise à la CNGF avec l'adhésion de principe, dossier explicatif à l'appui. Cette demande devra être validée par le Responsable de la Commission Technique Départementale ou Régionale.

## Article 27. CAHIER DES CHARGES

- Un Cahier des charges pour l'organisation des Championnats nationaux par équipes est à la disposition des organisateurs à la Fédération.
  
- Le logiciel Twist est disponible à la Fédération.

# **AINEES - JEUNESSES**

## **PROGRAMME**

### **LIBRE**



## Article 28. JEUNESSES - AINÉES SUR PROGRAMME LIBRE

### Art. 28.1 - Catégories d'âges

Seniors :	nées en 2001 et avant	Minimes :	nées en 2006-2007
Juniors :	nées en 2002 - 2003	Benjamines :	nées en 2008-2009
Cadettes :	nées en 2004 - 2005		

### Art. 28.2 - Généralités

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

Les gymnastes ont la possibilité de participer à des compétitions sur programme libre. Les mouvements sont conçus par chaque entraîneur en fonction du code FIG en vigueur ou du code catégorie 2 de la FSCF et des articles 29 à 35 du présent PF.

- Compétitions par équipes :
  - Coupes Nationales organisées sur 3 tours : 1<sup>er</sup> tour, ½ Finales et Finales Nationales.
- Compétitions individuelles :
  - Championnats départementaux et régionaux pour les catégories Fédérales, les catégories 1 et 2
  - Championnats Nationaux pour les catégories Fédérales et la catégorie 1
  - Coupes Nationales

### Art. 28.3 - Tenue vestimentaire des gymnastes

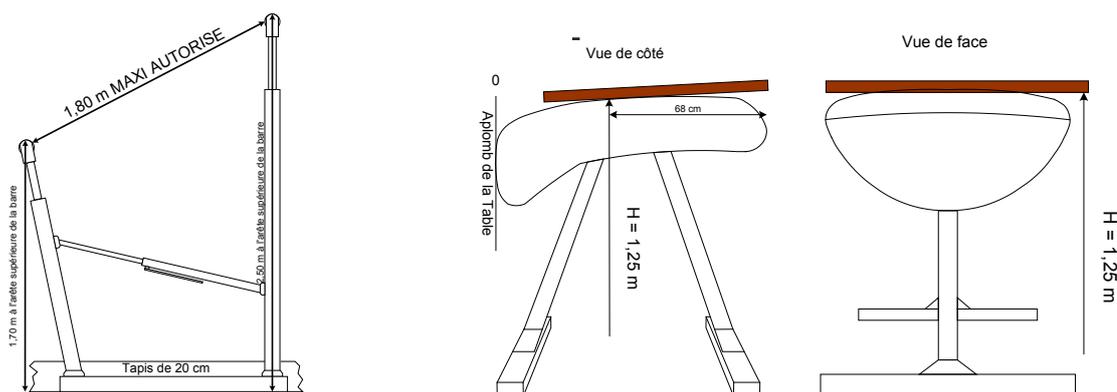
- Les gymnastes d'une même équipe peuvent avoir des justaucorps différents.
- Justaucorps en tissu non transparent, avec ou sans manches.
- Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées.
- Les brassières (sous-vêtement) sont autorisées.
- L'échancrure ne doit pas dépasser l'aine.
- Le port de bijoux (bracelet, collier, montre) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) et alliances sont autorisées.
- Le port du strapping (bandage) est autorisé.
- Le port des maniques est autorisé.
- Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé.
- **Le port de l'écusson n'est pas obligatoire.** Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps.

## Art. 28.4 - Norme des agrès

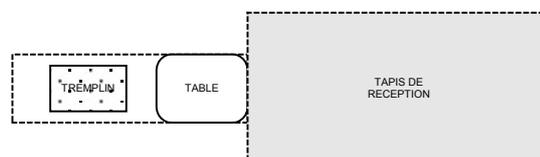
SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<p>hauteur : 1.25 m tapis : H = 20 cm, L = 6 m tremplin : 1 simple</p> <p>Les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double. En catégorie 2, les minimes ont droit à 2 tremplins ou un double.</p> <p>Un surtapis de 2 m X 6 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire.</p> <p>Course : 25 m maxi (double décamètre à l'aplomb de la face avant de l'agrès)</p>	<p>hauteur : BI : 1.70 m, BS : 2.50 m (la hauteur se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre) écart maxi : 1.80 m (BI à BS) écart mini : 1.30 m tapis : 20 cm</p> <p>1 tremplin simple (les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double)</p> <p>Un surtapis de 2 m X 4 m ou minimum 2 m X 2 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire</p> <p>1 chronomètre</p> <p>Une gymnaste dont les pieds ou le bassin touchent le tapis à la suspension sous une barre a le droit de monter les barres de <b>5 cm maxi</b> (si le matériel le permet et après autorisation).* Les barres doivent être remises à la hauteur réglementaire.</p>	<p>hauteur : 1.25 m ( la hauteur se mesure à partir du sol)</p> <p>tapis : 20 cm</p> <p>tremplin : 1 simple (les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double)</p> <p>Un surtapis de 2 m X 4 m ou minimum 2 m X 2 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire</p> <p>2 chronomètres</p> <p>1 cloche ou sonnette</p>	<p>praticable 12 m x 12 m avec dégagement réglementaire</p> <p>En Catégorie 2, le sol peut être effectué sur une bande de tapis de 17 m X 2 m</p> <p>1 chronomètre</p>

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

## Art. 28.5 - Mesure écartement barres et hauteur table de saut



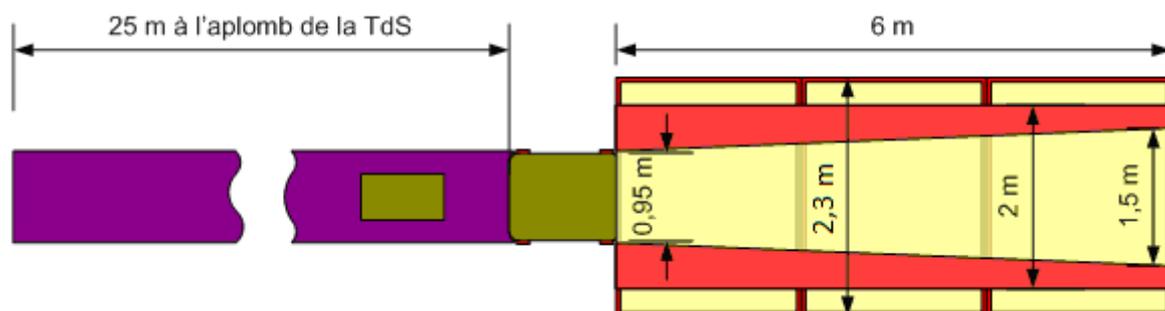
## Art. 28.6 - Place de l'entraîneur au saut



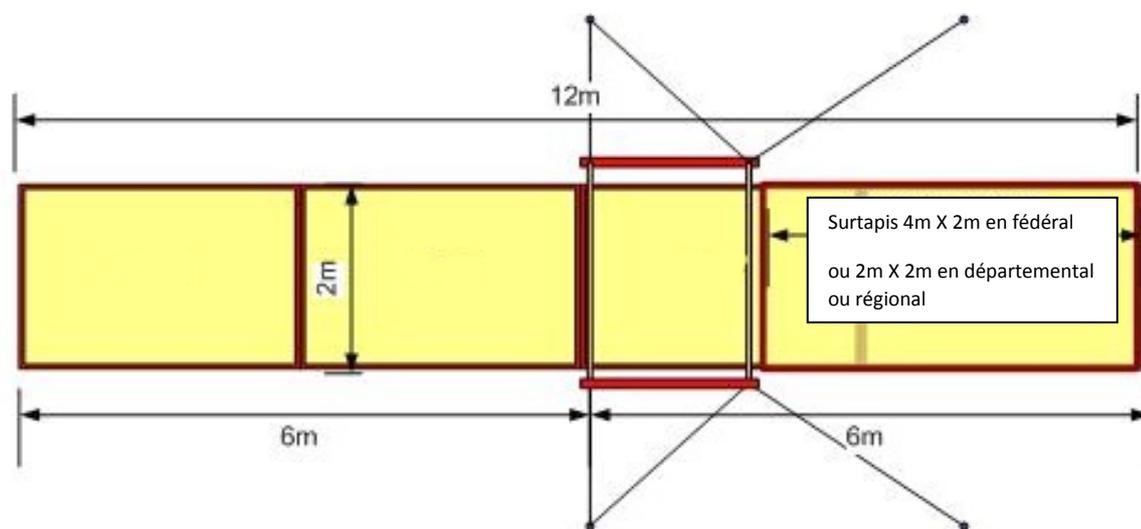
Présence de l'entraîneur interdite à l'intérieur des pointillés.

## Art. 28.7 - Implantation des agrès

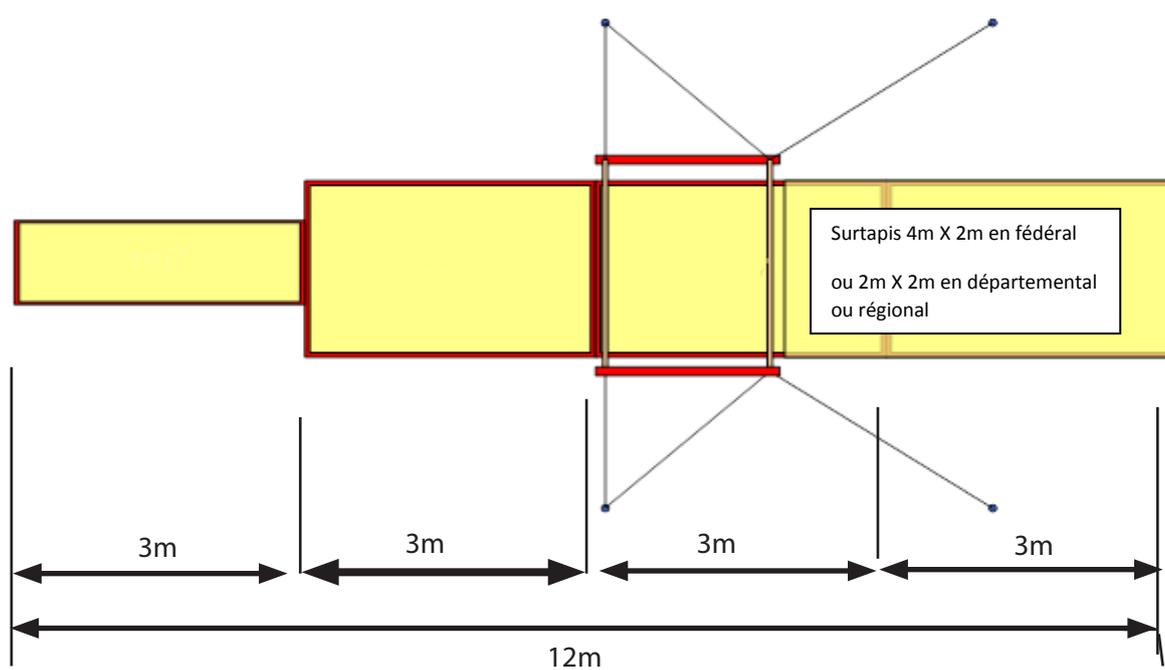
### • Saut



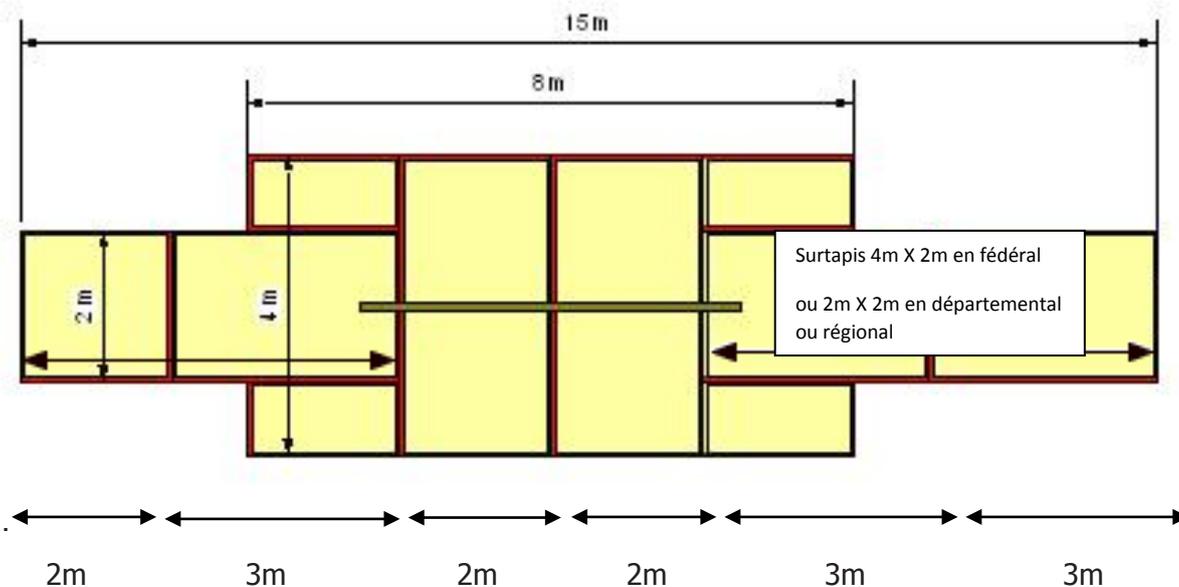
### • Barres



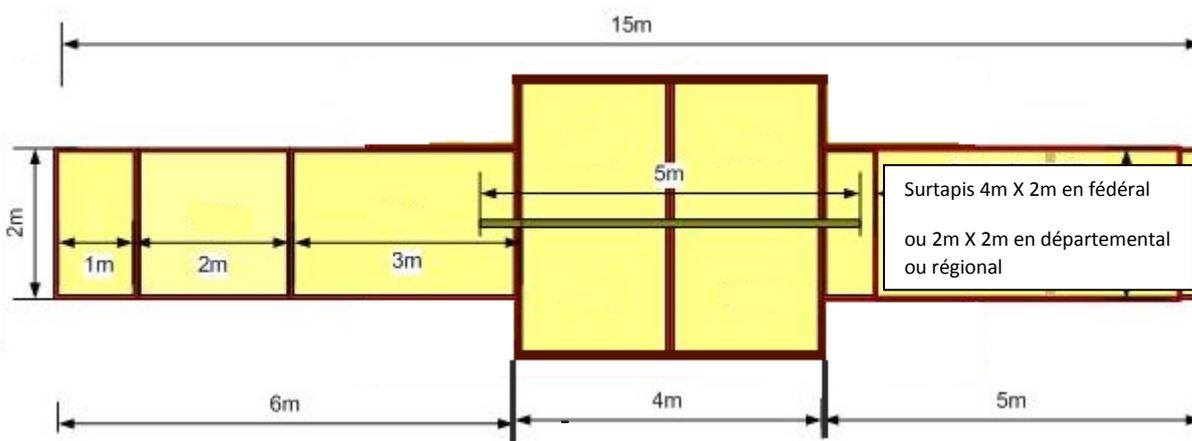
6 m de tapis devant la barre inférieure pour les entrées poissons. Les 3 premiers mètres peuvent être des tapis de 1 m de large.



• Poutre



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



Une largeur de 3 m sous la poutre peut être autorisée pour un championnat départemental ou régional.

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

**Art. 28.8 - Aires de réception et protections**

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

# **AINEES - JEUNESSES CHAMPIONNAT INDIVIDUEL**



## Article 29. CHAMPIONNAT INDIVIDUEL «CATÉGORIE FÉDÉRALE» «CATÉGORIE 1 ET 2»

Compétition individuelle sur programme libre ouverte aux gymnastes licenciées réparties selon l'article 28.1.

### Art. 29.1 - Epreuves

Les épreuves sont au nombre de 4 :

- Saut
- Barres asymétriques
- Poutre
- Sol

### Art. 29.2 - Catégories

- **Catégorie Fédérale** : HONNEUR (Senior, Junior)  
AVENIR (Cadette, Minime, Benjamine)
- **Catégorie 1** : Senior 1, Junior 1, Cadette 1, Minime 1, Benjamine 1

#### • Conditions d'inscription

	CATEGORIE FEDERALE		CATEGORIE 1			
	HONNEUR	AVENIR	SENIOR/JUNIOR/ CADETTE 2	CADETTE 1	MINIME	BENJAMINE
<b>Etoile demandée</b>	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup> ou 6 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>
<b>Nombre de points demandés</b>	46	44	39	39	38	37

Pour les Catégories Fédérales, les points doivent être obtenus à l'une des compétitions suivantes :

- Championnats Nationaux Individuels 2019 **OU**
- Finales des Coupes 2019

Pour les Catégories 1, les points doivent être obtenus à l'une des compétitions suivantes :

- Championnats Nationaux Individuels 2018 ou 2019 **OU**
- ½ Finales des Coupes 2018 ou 2019 ou 2020 **OU**
- Finales des Coupes 2018 ou 2019 ou 2020 (en cas de dérogation demandée aux ½ Finales des Coupes 2020)

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

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

La liste des gymnastes engagées sera adressée aux Commissions Techniques Régionales et/ou Départementales pour validation des étoiles par celles-ci. Le retour devra être fait dans la semaine.

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

• **Catégorie 2** : Senior 2, Junior 2, Cadette 2, Minime 2, Benjamine 2

Pour s'engager en Catégorie 2, la gymnaste doit avoir un niveau minimum 5<sup>ème</sup> étoile et, ne pas avoir participé au 1<sup>er</sup> tour des Coupes ou, ne pas avoir obtenu le nombre de points qualificatifs pour les ½ Finales des Coupes.

Les Comités Départementaux ou les Comités Régionaux sont habilités à organiser ces compétitions. Ils peuvent déléguer l'organisation matérielle à une association.

L'organisateur peut percevoir des droits d'engagement pour couvrir les frais d'organisation et l'achat de récompenses.

## Article 30. RÈGLES TECHNIQUES (COUPE, CATÉGORIE FÉDÉRALE ET CATÉGORIE 1)

### Art. 30.1 - Principe de base

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

### Art. 30.2 - Aménagements Fédéraux

#### 30.2.1 : Exigence de Composition

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

*Avec envol et appui des mains (ex. flip-flip)* = 0.30 point

*Avec envol avec ou sans appui des mains dont un salto* = 0.50 point

#### 30.2.2 : Valorisation de la note D

Les notes D seront valorisées selon le tableau suivant :

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

#### 30.2.3 : Exercice trop court en Barres Asymétriques

Pour les catégories Benjamine, Minime et Cadette aux Championnats Individuels et pour la catégorie Espoir aux Coupes, le Code est aménagé de la manière suivante pour les Barres Asymétriques :

Le jury E appliquera les déductions correspondant à un exercice trop court.

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

**Attention, pour les finales par agrès lors du Championnat Individuel, les Cadettes devront composer leur mouvement sur la base du Code FIG non aménagé** (pour les Barres, le même nombre d'éléments que pour les Juniors et Seniors sera exigé).

### **Art. 30.3 - Remarques**

---

Se référer aux feuilles de cotation et au Code FIG.

## **Article 31. RÈGLES TECHNIQUES (CATÉGORIE 2)**

### **Art. 31.1 - Principe de base**

---

Compétitions organisées seulement sur le plan départemental et régional.

Les valeurs des éléments et les critères de notation sont définis dans le Code FIG 2017-2020 et le Code Catégorie 2 édité par la FSCF Edition 2017.

### **Art. 31.2 - Notation**

---

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

### **Art. 31.3 - Exécution**

---

Se référer aux feuilles de cotation.

## Article 32. CHAMPIONNAT DES ANCIENNES

### Art. 32.1 - Définition

- Compétition individuelle sur programme libre, ouverte à toutes les anciennes gymnastes :
  - ayant 27 ans révolus minimum
  - ayant cessé les compétitions individuelles depuis 2 ans révolus au moins (le fait d'avoir pris part au présent championnat n'entre pas en compte)
- Compétition organisée pour 5 candidates minimum.

### Art. 32.2 - Engagements

Les engagements doivent comporter les indications suivantes :

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

### Art. 32.3 - Epreuves

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

### Art. 32.4 - Règles techniques

- Règlement « Catégorie 2 » (voir Article 31).
- Des bonifications à ajouter au total général sont accordées en fonction de l'âge et de la situation familiale des concurrentes :

- par année révolue au-dessus de 30 ans	0.50 point
- par enfant	0.50 point

Ces bonifications peuvent se cumuler.

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

### Art. 32.5 - Classement

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

### Art. 32.6 - Cas spéciaux

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

# **AINEES - JEUNESSES**

# **CHAMPIONNATS**

# **NATIONAUX**

# **INDIVIDUELS**



## Article 33. CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

### Art. 33.1 - Définition

• Compétition individuelle sur programme libre, ouverte aux gymnastes licenciées remplissant les conditions définies à l'Art. 29, organisée sur le plan national.

• Catégories :

- **Catégorie Fédérale** : HONNEUR (Senior, Junior)  
AVENIR (Cadette, Minime, Benjamine)

- **Catégorie 1** : Senior, Junior, Cadette, Minime, Benjamine

### Art. 33.2 - Conditions d'inscription

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

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

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

### Art. 33.3 - Inscriptions

Les associations désirant participer au Championnat National Individuel doivent s'inscrire entre le **1<sup>er</sup> Février et le 8 Mars**.

Les formulaires sont à télécharger sur le site de la FSCF.

Les questionnaires administratifs seront adressés à l'organisateur et les questionnaires techniques à la Fédération avant le **8 Mars**.

**Au-delà de cette date, les inscriptions ne seront pas prises en compte.**

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

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

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

Vous devez envoyer vos musiques à l'organisateur sous format MP3 en prenant soin de la nommer de la façon suivante : NOM - PRENOM - ASSOCIATION - CATEGORIE.

### Art. 33.4 - Finales par agrès

**33.4.1** : Sont qualifiées à chaque agrès :

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

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

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

- 33.4.2 :** Toute gymnaste qualifiée pour une finale par agrès se doit d'y participer.  
Le tirage au sort de l'ordre de passage doit être respecté sous peine de disqualification.
- 33.4.3 :** Lorsqu'une gymnaste est qualifiée pour 3 ou 4 finales, elle peut choisir de ne participer qu'à 2 finales minimum.
- 33.4.4 :** La non participation à une finale (blessure ou abandon) entraîne la disqualification pour les finales suivantes.  
Si une gymnaste refuse de participer aux finales auxquelles elle est qualifiée, elle ne sera pas autorisée à se présenter au concours général de cette compétition l'année suivante.
- 33.4.5 :** Une liste d'attente de 3 à 4 gymnastes supplémentaires est établie dès la fin du palmarès. Ces gymnastes peuvent être cooptées le samedi soir ou pendant l'échauffement général avant les finales par agrès (en cas de non participation d'une finaliste ou blessure). Le responsable de la compétition et le responsable de la CNGF se réservent le droit d'étudier tout cas exceptionnel pouvant compléter une finale par agrès après l'échauffement général.
- 33.4.6 :** Pour les finales par agrès, aux Barres Asymétriques, aménagement du code pour les Benjamines et Minimes.  
Au Saut, sont autorisés DEUX SAUTS IDENTIQUES OU DIFFÉRENTS (du même groupe ou de groupes différents).  
Note Finale : les notes des deux sauts sont additionnées et divisées par 2.  
Si un seul saut est exécuté, la note obtenue sera divisée par deux.

## Art. 33.5 - Juges

**33.5.1 :** Toutes les associations doivent proposer des juges, ayant obligatoirement suivi les recyclages sur le code FIG 2017, niveau Fédéral, Libre ou 6<sup>ème</sup> degré dans les proportions suivantes :

- 1 à 4 gymnastes : 1 juge
- 5 à 8 gymnastes : 2 juges plus 1 juge 2<sup>ème</sup> échelon minimum ayant suivi des formations 6<sup>ème</sup> (affecté comme secrétaire ou chronomètre)
- 9 à 12 gymnastes : 3 juges
- 13 gymnastes et + : 4 juges.

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

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

**33.5.3 :** a) Toute association ne présentant pas de juge, ou ne présentant que des juges ne répondant pas aux critères de l'article 33.5.1, ne sera pas autorisée à concourir.

b) Toute association présentant des juges, en nombre insuffisant ou ne répondant pas tous aux critères de l'article 33.5.1, devra s'acquitter d'une amende de 200 euros, par juge manquant ou par juge ne répondant pas aux critères de l'article 33.5.1, payable avant le jour de la compétition, faute de quoi la ou les gymnastes ne seront pas autorisées à concourir.

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

Les associations n'ayant pas encore de juge 6<sup>ème</sup> degré ou + seront autorisées à présenter **1 seul juge 2<sup>ème</sup> échelon** ayant suivi une formation 6<sup>ème</sup> degré. Il sera alors affecté comme secrétaire ou

chronométré à condition que tous les juges 6<sup>ème</sup> degré et +, disponibles dans leur région, soient inscrits par une association.

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

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

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

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

## Art. 33.6 - Règles techniques

---

Voir Article 30.

## Art. 33.7 - Classement

---

- Le classement est déterminé par le total des points obtenu aux 4 agrès. (*sauf en cas de blessure en cours de compétition médicalement constatée*).
- Une gymnaste non blessée ne se présentant pas à un agrès n'est pas classée.

## Art. 33.8 - Contrôle des points

---

Les associations doivent se rendre au secrétariat 30 minutes après la fin de leur horaire pour contrôler leur totaux de points afin d'éviter tout litige. Aucune réclamation ne pourra être faite après la lecture du palmarès.

## Art. 33.9 - Titres

---

### • Catégorie Fédérale :

- Est déclarée **CHAMPIONNE NATIONALE HONNEUR FSCF :**
  - la gymnaste classée 1<sup>ère</sup> en Honneur.
- Est déclarée **CHAMPIONNE NATIONALE AVENIR FSCF :**
  - la gymnaste classée 1<sup>ère</sup> en Avenir.

### • Catégorie 1 :

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

# COUPES NATIONALES



## Article 34. COUPES NATIONALES

### Art. 34.1 - Définition

---

- 34.1.1 :** • Compétition individuelle et par équipes d'Association et de Région sur programme libre (se référer au code FIG en vigueur), ouverte aux gymnastes licenciées pour la saison en cours.
- Compétition organisée sur 3 tours : 1<sup>er</sup> tour en Région, 1/2 Finales en zone se déroulant simultanément aux mêmes dates et Finales Nationales.
- 34.1.2 :** CATEGORIES :
- **Coupe Senior :** Seniors, Juniors, Cadettes 2<sup>ème</sup> année, Cadettes surclassées. Les Cadettes surclassées sont considérées Cadettes 2<sup>ème</sup> année et entrent dans le classement individuel Cadettes 2<sup>ème</sup> année.
  - **Coupe Espoir :** Cadettes 1<sup>ère</sup> année, Minimes, Benjamines.
- 34.1.3 :** MUSIQUES :  
Vous devez envoyer vos musiques à l'organisateur sous format MP3 en prenant soin de la nommer de la façon suivante : NOM - PRENOM - ASSOCIATION - CATEGORIE.
- 34.1.4 :** SURCLASSEMENT :  
Autorisé pour les Cadettes 1<sup>ère</sup> année participant individuellement ou en équipe, sous réserve de présentation, lors du 1<sup>er</sup> tour, de certificats médicaux de surclassement datant de moins de 120 jours.
- Les certificats médicaux de surclassement sont joints aux résultats du 1<sup>er</sup> tour.  
Le surclassement est valable pour les 3 tours.
- 34.1.5 :** CONDITION DE PARTICIPATION ET DE QUALIFICATION :  
La participation à cette compétition peut se faire :
- dans un **PARCOURS PAR ÉQUIPE**
  - dans un **PARCOURS INDIVIDUEL**

## Article 34. COUPES NATIONALES - (1<sup>er</sup> tour)

PARCOURS PAR ÉQUIPE D'ASSOCIATION		PARCOURS INDIVIDUEL		PARCOURS PAR ÉQUIPE DE RÉGION
<p><b>Coupe Espoir et Coupe Senior</b></p> <p><b>CONDITION D'INSCRIPTION</b> Une équipe doit être composée de <u>3</u> à <u>4 gymnastes</u> des catégories d'âge correspondant à la coupe Espoir ou à la coupe Senior. <u>Une seule gymnaste dérogée peut faire partie de la composition d'une équipe.</u></p>	<p><b>Coupe Espoir</b></p> <p><b>CONDITION D'INSCRIPTION</b> Pas de condition particulière mais les entraîneurs doivent présenter des gymnastes ayant un <u>niveau 5ème ou 6ème étoile</u> pour ne pas faire prendre de risques aux gymnastes engagées et pouvoir présenter des mouvements suivant le code FIG.</p>	<p><b>Coupe Senior</b></p> <p><b>CONDITION D'INSCRIPTION</b> Pas de condition particulière mais les entraîneurs doivent présenter des gymnastes ayant un <u>niveau 6ème étoile</u> pour ne pas faire prendre de risques aux gymnastes engagées et pouvoir présenter des mouvements suivant le code FIG.</p>	<p><b>Coupe Espoir et Coupe Senior</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Pas d'équipe de Région au 1<sup>er</sup> tour</i></p>	
<p><b>1<sup>ER</sup> TOUR (EN RÉGION)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les associations peuvent présenter une ou plusieurs équipes d'Association.</li> <li>• Les équipes sont nominatives. La composition doit être donnée lors de l'engagement à la compétition et les éventuelles dérogées doivent y figurer.</li> <li>• <b>Coupe Espoir</b> Equipe composée de benjamines, minimimes ou cadettes 1.</li> <li>• <b>Coupe Senior</b> Equipe composée de cadettes 2, cadettes surclassées, juniors ou seniors.</li> <li>• Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige.</li> </ul>				

## Article 34. COUPES NATIONALES - (1/2 finales)

PARCOURS PAR ÉQUIPE D'ASSOCIATION		PARCOURS INDIVIDUEL		PARCOURS PAR ÉQUIPE DE RÉGION
	Coupe Espoir et Coupe Senior	Coupe Espoir	Coupe Senior	Coupe Espoir et Coupe Senior
<b>CONDITION DE PARTICIPATION</b> Une équipe sera qualifiée pour les 1/2 Finales à condition que <u>3 gymnastes minimum soit qualifiés à titre individuel</u> (dont 1 dérogée maximum)	<b>CONDITION DE PARTICIPATION</b> Avoir obtenu le nombre de points suffisant à l'issue du 1 <sup>er</sup> tour : • Benjamines : <b>35 pts</b> • Minimes : <b>36 pts</b> • Cadettes 1 : <b>38 pts</b> • Ou <b>être dérogée</b> pour le 1 <sup>er</sup> tour	<b>CONDITION DE PARTICIPATION</b> Avoir obtenu le nombre de points suffisant à l'issue du 1 <sup>er</sup> tour : • Cadettes 2 : <b>38 pts</b> • Juniors : <b>38 pts</b> • Seniors : <b>38 pts</b> • Ou <b>être dérogée</b> pour le 1 <sup>er</sup> tour	<b>CONDITION D'INSCRIPTION</b> Une équipe doit être composée de <u>5 gymnastes minimum qualifiés à titre individuel</u> (dont 1 dérogée maximum).	<b>CONDITION D'INSCRIPTION</b> Une équipe doit être composée de <u>5 gymnastes minimum qualifiés à titre individuel</u> (dont 1 dérogée maximum).
<b>1/2 FINALES (EN ZONE)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les équipes sont nominatives. La composition doit être donnée lors de l'engagement à la compétition et les éventuelles dérogées doivent y figurer.</li> <li>• Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les Régions peuvent présenter une ou plusieurs équipes de Région de 5 à 6 gymnastes (au maximum 3 équipes par coupe).</li> <li>• <u>Les équipes sont nominatives</u>. La composition doit être donnée lors de l'engagement à la compétition et les éventuelles dérogées doivent y figurer.</li> <li>• Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige.</li> </ul>

# Article 34. COUPES NATIONALES - (Finale)

PARCOURS PAR ÉQUIPE D'ASSOCIATION		PARCOURS INDIVIDUEL		PARCOURS PAR ÉQUIPE DE RÉGION
<p><b>Coupe Espoir et Coupe Senior</b></p> <p><b>CONDITION DE PARTICIPATION</b>            Un classement vertical sera effectué à la suite des 1/2 finales. Les équipes qualifiées seront les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les 4 premières équipes de chaque zone</li> <li>les 6 équipes suivantes au classement vertical des 3 zones confondues</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le classement vertical limitera à un maximum de 2 équipes par association et par coupe.</li> <li>La composition de l'équipe qualifiée doit être la même que celle des 1/2 finales (que les gymnastes soient qualifiés sur le classement individuel ou non).</li> <li>Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige.</li> <li>Une remplaçante pourra être nommée par l'association. Elle devra être inscrite auprès de la Fédération au moment de la confirmation de sa participation à la Finale. La gymnaste remplaçante devra obligatoirement avoir participé au 1er tour ou aux 1/2 Finales de l'année en cours.</li> <li>La gymnaste remplaçante pourra entrer dans l'équipe uniquement sur blessure d'une gymnaste titulaire jusqu'à 7 jours avant la compétition. Un justificatif médical attestant du forfait de la gymnaste titulaire devra être obligatoirement fourni pour valider la titularisation de la gymnaste remplaçante dans l'équipe.</li> </ul>		<p><b>Coupe Espoir</b></p> <p><b>CONDITION DE PARTICIPATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les gymnastes ne faisant pas partie d'une équipe d'association qualifiée en finales :                Un classement vertical des 3 zones confondues sera établi.                Seront qualifiées 24 gymnastes soit :                8 benjamines                8 minimes                8 cadettes 1</li> <li>Pour les gymnastes faisant partie d'une équipe d'association qualifiée en finales :                Figureront sur le classement individuel à condition d'avoir obtenu, aux 1/2 Finales, un total de points supérieur ou égal à la 8ème gymnaste qualifiée de sa catégorie (dans le classement vertical des gymnastes non qualifiés par équipe). Ces gymnastes seront donc classées à titre individuel et également par équipe d'association.</li> </ul>		<p><b>Coupe Senior</b></p> <p><b>CONDITION D'INSCRIPTION</b>            Une équipe doit être composée de 5 gymnastes minimum qualifiées à titre individuel (dont 1 dérogée maximum).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les Régions ne peuvent présenter qu'une seule équipe de Région de 5 à 6 gymnastes par coupe..</li> <li>Les équipes sont nominatives. La composition doit être donnée lors de l'engagement à la compétition et les éventuelles dérogées doivent y figurer.</li> <li>Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige.</li> </ul>
<p><b>Coupe Senior</b></p> <p><b>CONDITION DE PARTICIPATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les gymnastes ne faisant pas partie d'une équipe d'association qualifiée en finales :                Un classement vertical des 3 zones confondues sera établi.                Seront qualifiées 24 gymnastes soit :                8 cadettes 2                8 juniors                8 seniors</li> <li>Pour les gymnastes faisant partie d'une équipe d'association qualifiée en finales :                Figureront sur le classement individuel à condition d'avoir obtenu, aux 1/2 Finales, un total de points supérieur ou égal à la 8ème gymnaste qualifiée de sa catégorie (dans le classement vertical des gymnastes non qualifiés par équipe). Ces gymnastes seront donc classées à titre individuel et également par équipe d'association.</li> </ul>		<p><b>Coupe Senior</b></p> <p><b>CONDITION DE PARTICIPATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les gymnastes ne faisant pas partie d'une équipe d'association qualifiée en finales :                Un classement vertical des 3 zones confondues sera établi.                Seront qualifiées 24 gymnastes soit :                8 juniors                8 seniors</li> <li>Pour les gymnastes faisant partie d'une équipe d'association qualifiée en finales :                Figureront sur le classement individuel à condition d'avoir obtenu, aux 1/2 Finales, un total de points supérieur ou égal à la 8ème gymnaste qualifiée de sa catégorie (dans le classement vertical des gymnastes non qualifiés par équipe). Ces gymnastes seront donc classées à titre individuel et également par équipe d'association.</li> </ul>		
<p><i>Les gymnastes non qualifiées en parcours individuel ne figureront pas sur le classement individuel.            Les gymnastes qualifiées pour le parcours équipe et individuel figureront sur les 2 classements.</i></p>				

## Art. 34.2 - Engagements

---

### 34.2.1 : 1<sup>er</sup> TOUR :

Les associations désirant participer aux Coupes Senior ou Espoir doivent faire parvenir les engagements de leurs gymnastes (y compris celles qui demandent une dérogation pour cette compétition) à leur Comité Régional organisateur.

Ces engagements doivent comporter :

- les noms, prénoms, date de naissance,
- la composition des équipes d'Association.

### 34.2.2 : 1/2 FINALES ET FINALES :

La participation aux 1/2 Finales et aux Finales des gymnastes qualifiées (y compris dérogées) doit être confirmée à la Fédération et aux organisateurs dans les délais indiqués à l'article 8 Bis.

**Toute absence de confirmation sera considérée comme forfait.**

La composition des équipes d'Association doit être donnée au moment de la confirmation.

Pour les 1/2 Finales, aucune modification de la composition des équipes ne sera autorisée à moins de 7 jours de la compétition (sauf cas d'un forfait d'une gymnaste).

### 34.2.3 : DROITS D'ENGAGEMENT :

- Au 1er tour, les Comités Régionaux fixent les droits d'engagement des gymnastes sachant qu'ils doivent reverser une partie à la Fédération par gymnaste qualifiée (y compris les dérogées) aux 1/2 Finales.
- Aux 1/2 Finales et aux Finales, les droits d'engagement sont du ressort du Comité Directeur de la Fédération.

## Art. 34.3 - Dérogations

---

**34.3.1 :** Une gymnaste peut être dérogée uniquement pour la compétition du 1er tour sous les conditions suivantes :

**Pour une gymnaste engagée en Coupe Espoir :** une dérogation peut être accordée pour le 1er tour si cette gymnaste a obtenu au minimum

- 38 points pour les Benjamines
- 39,50 points pour les Minimes
- 40 points pour les Cadettes

lors des Finales des Coupes Nationales ou lors des Championnats Nationaux Individuels 2019.

**Pour une gymnaste engagée en Coupe Senior :** une dérogation peut être accordée pour le 1er tour si cette gymnaste a obtenu au minimum 40,50 points lors des Finales des Coupes Nationales ou lors de Championnats Nationaux Individuels 2019.

**34.3.2 :** Les demandes doivent :

- être présentées sur le formulaire fédéral téléchargeable sur le site de la FSCF ou en fin de PF,
- être accompagnées d'un certificat médical en cas de blessure ou d'une lettre explicative pour tout autre motif,
- être transmises à la CNGF, dans les 48 heures qui suivent la compétition.

La décision de la CNGF est communiquée à l'association intéressée, au délégué fédéral et aux organisateurs des 1/2 Finales. Si les demandes n'arrivent pas dans les délais, elles ne pourront être prises en compte.

**34.3.3 :** Les gymnastes ayant demandé une dérogation doivent figurer en fin de palmarès du 1er tour et - si nécessaire - apparaître dans la composition des équipes (voir également Art. 34.1.5).

**34.3.4 :** Une gymnaste dérogée au 1er tour participe au tour suivant au même titre qu'une gymnaste qualifiée aux points.

**34.3.5 :** Une gymnaste se blessant pendant la compétition du 1er tour a la possibilité de demander une dérogation à condition de produire un certificat médical daté du jour de la compétition et de respecter les articles 34.3.1. et 34.3.2.

## **Art. 34.4 - Organisation des compétitions**

---

### **34.4.1 :** CALENDRIER

Les dates des 1<sup>ers</sup> tours, des ½ Finales et des Finales sont fixées par la Fédération.

### **34.4.2 :** 1<sup>er</sup> TOUR

- Les Comités Régionaux communiquent à la CNGF les lieux des 1ers tours avec les coordonnées de l'organisateur. La Fédération envoie à chaque Comité Régional les imprimés nécessaires.
- Les Comités Régionaux s'assurent de la bonne organisation matérielle de la compétition.
- Les Comités Régionaux ayant un nombre limité d'engagées peuvent transmettre ces engagements à la CNGF qui désignera un Comité Régional d'accueil pour ces gymnastes.
- Dans les 48 h suivant la compétition, les Comités Régionaux transmettent à la Fédération, le palmarès établi à l'aide du logiciel FLIP, avec pour chaque catégorie :
  - le classement individuel (y compris les dérogées),
  - la composition et le classement des équipes d'Association.Ce palmarès doit être accompagné des droits d'engagement, des certificats médicaux des gymnastes surclassées et des coordonnées des associations participantes.
- Le Comité Régional organisateur verse à la Fédération la part lui revenant par gymnaste participant aux ½ Finales en compétition individuelle ou par équipe.

### **34.4.3 :** ½ FINALES

- La CNGF désigne pour chaque centre de ½ Finales un Délégué Fédéral pour :
  - établir les horaires (en liaison avec l'organisateur),
  - diriger la compétition,
  - veiller au bon déroulement des épreuves,
  - veiller aux conditions techniques et matérielles,
  - veiller à la bonne application du présent règlement.
- La CNGF désigne pour chaque centre de ½ Finales un Président du jury.
- Dans les 48h suivant la compétition, l'organisateur transmet à la Fédération le palmarès établi à l'aide du logiciel FLIP avec pour chaque catégorie :
  - le classement individuel
  - la composition et le classement des équipes d'Association,
  - la composition et le classement des équipes de Région.

### **34.4.4 :** FINALES

L'organisation technique relève de la CNGF (horaires, jury..).

La brochure de la compétition est téléchargeable sur le site de la FSCF pour les horaires, les jurys et les diverses consignes.

### **34.5 :** RÈGLES TECHNIQUES Voir Article 30.

## Art. 34.6 - Finales par agrès par équipes d'Association

---

**34.6.1 :** Sont qualifiées à chaque agrès :

- les 4 meilleures équipes des catégories « Coupe Senior » (seniors + juniors + cadettes 2ème année + cadettes surclassées) et « Coupe Espoir » (cadettes 1ère année + minimes + benjamines) à chaque agrès en comptabilisant les 3 meilleures notes de l'équipe à l'agrès concerné.
- Une seule équipe, par association, par agrès et par coupe pourra être qualifiée.  
2 gymnastes de l'équipe qualifiée se présenteront à la finale le dimanche. Les notes des 2 gymnastes choisies par l'entraîneur seront additionnées pour déterminer l'équipe gagnante de la finale qui seule sera récompensée.
- En cas d'ex aequo de 2 équipes, l'équipe retenue sera celle qui aura réalisé le meilleur total aux quatre agrès.

**34.6.2 :** Toute équipe qualifiée pour une finale par agrès se doit d'y participer.

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

**34.6.3 :** La non-participation à une finale d'une équipe entraîne la disqualification de l'équipe pour les finales suivantes.

**34.6.4 :** Pour les finales par agrès, l'aménagement fédéral pour les Barres Asymétriques est appliqué aux finalistes de la catégorie Espoir.

Au SAUT, sont autorisés DEUX SAUTS IDENTIQUES OU DIFFERENTS (du même groupe ou de groupes différents).

Note Finale : les notes des deux sauts sont additionnées et divisées par 2.

Si un seul saut est exécuté, la note obtenue sera divisée par deux.

## Art. 34.7 - Juges

---

**34.7.1 :** Toutes les associations doivent proposer des juges, ayant suivi le recyclage sur le code FIG 2017, niveau Fédéral, Libre ou 6ème degré dans les proportions suivantes :

Pour les ½ Finales :

- 1 à 4 gymnastes : 1 juge
- 5 à 8 gymnastes : 2 juges
- 9 à 12 gymnastes : 3 juges
- 13 gymnastes et + : 4 juges

Pour les Finales :

- 1 à 6 gymnastes : 1 juge
- 7 gymnastes et + : 2 juges

**LA FÉDÉRATION SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LE QUOTA DES JUGES POUR LES FINALES.**

**34.7.2 :** Les propositions de juges seront transmises avec la confirmation d'engagement des associations.

**34.7.3 :** a) Toute association ne présentant pas de juge ou ne présentant que des juges ne répondant pas aux critères de l'Article 34.8.1, ne sera pas autorisée à concourir.

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

b) Toute association présentant des juges en nombre insuffisant ou si certains juges proposés ne répondent pas aux critères de l'Article 34.8.1, devra s'acquitter par juge manquant ou juge non assez qualifié, d'une amende de :

- 1er tour : 50 euros par chèque libellé à l'ordre du Comité Régional organisateur,
- ½ Finales : 100 euros par chèque libellé à l'ordre de la FSCF remis au président du jury,
- Finales : 200 euros par chèque libellé à l'ordre de FSCF remis au président du jury.

payable avant le jour de la compétition, faute de quoi la ou les gymnastes ne seront pas autorisées à concourir.

Les associations n'ayant pas encore de juge 6ème degré ou + seront autorisées à présenter **1 seul juge 2ème échelon ayant suivi une formation 6ème degré**. Il sera alors affecté comme secrétaire ou chronométreur à condition que tous les juges 6ème degré et + disponibles dans leur région soient inscrits par une association.

**34.7.4** : Tout juge affecté dans le jury, même comme remplaçant, et absent sans excuse valable le jour de la compétition entraîne pour l'association l'ayant proposé les mêmes sanctions.  
Tout juge Fédéral ou Libre, inscrit à cette compétition, doit se rendre disponible pour participer aux jurys des finales par agrès le dimanche (fin 17h00).

**34.7.5** : Tout juge absent à la suite de la défection de son équipe ou de ses individuelles, qui surviendrait moins de 15 jours avant la date de la compétition, entraînera une amende 200 euros faute de quoi l'association ne pourra participer aux Coupes Fédérales de l'année suivante.

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

## **Art. 34.8 - Classement**

---

### **34.8.1 : CLASSEMENT**

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

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

### **34.8.2 : EQUIPES DE REGION**

Aux ½ Finales et Finales et pour chaque Coupe, le classement est établi en prenant en compte les 5 meilleures notes à chaque agrès.

### **34.8.3 : EQUIPES D'ASSOCIATION**

Aux 3 tours et pour chaque Coupe, le classement est établi en prenant en compte les 3 meilleures notes à chaque agrès.

### **34.8.4 : INDIVIDUEL**

A chaque tour, un classement individuel est établi de la façon suivante :

- Coupe SENIOR : pour les Seniors  
pour les Juniors  
pour les Cadettes 2ème année  
y compris les Cadettes surclassées
  
- Coupe ESPOIR : pour les Cadettes 1ère année  
pour les Minimes  
pour les Benjamines

Sont classées :

**1er tour** : Toutes les gymnastes participantes (les gymnastes dérogées pour ce tour doivent figurer en fin de palmarès pour les individuelles et dans les équipes d'Associations si nécessaire).

**½ Finales** : Les gymnastes qualifiées aux points ou dérogées lors du 1er tour.

**Finales** : Les gymnastes faisant partie d'une équipe d'association qualifiée pour les Finales figureront sur le classement individuel à condition d'avoir obtenu, aux ½ Finales, un total de points supérieur ou égal à la 8ème gymnaste qualifiée de sa catégorie (dans le classement vertical des gymnastes non qualifiées par équipe). Ces gymnastes seront donc classées à titre individuel et également par équipe d'association.

Les gymnastes qualifiées aux points pour le parcours individuel.

**Les gymnastes non qualifiées individuellement, mais concourant au titre d'une équipe ne peuvent participer au classement individuel.**

### **Art. 34.9 - Contrôle des points**

---

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

### **Art. 34.9 - Cahier des charges**

---

Un cahier des charges pour l'organisation des ½ Finales et des Finales est à la disposition des organisateurs à la Fédération.

Le logiciel FLIP est disponible à la Fédération.

# IMPOSES POUSSINS FORMATION PHYSIQUE

# Article P1. Formation Physique

Art. P1.1 – Notation : sur 10 points – pénalités pour faute d'exécution ou autres décrites ci dessous

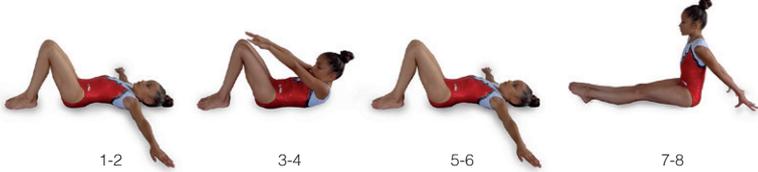
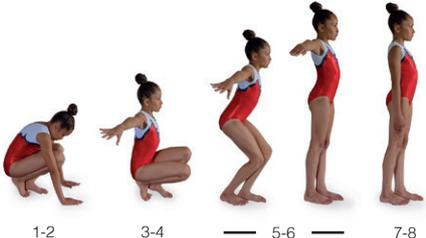
<b>Fautes de musique :</b> • manque partiel d'harmonie • déphasage final (avant ou après)	<b>0.10 pt</b> <b>0.10 pt</b>
<b>Faute d'exécution :</b> • fautes spécifiques • fautes générales	<b>voir paragraphes</b> <b>voir Art 15</b>
Un paragraphe non exécuté	<b>0.80 pt</b>
Un paragraphe exécuté partiellement	<b>0.10 pt pour faute de texte par «temps» non exécuté</b>
Faute de texte	<b>0.10 pt</b>
Entraîneur comptant à haute voix	<b>2 pts</b>

**La Formation physique ne peut être inversée ni en totalité, ni en partie.**

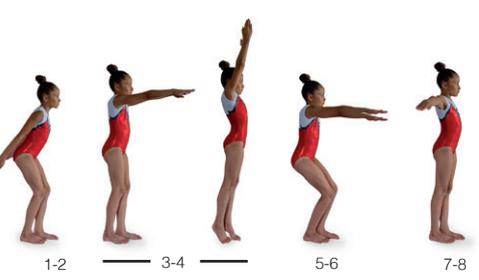
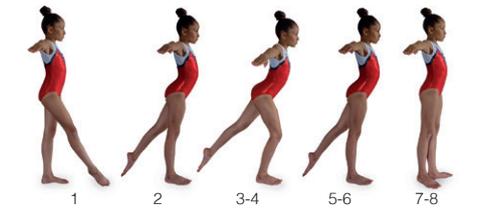
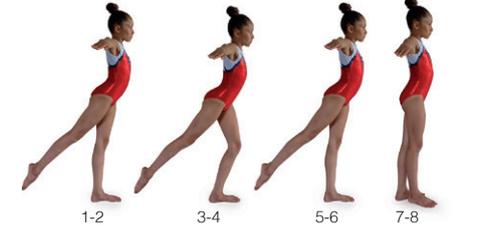
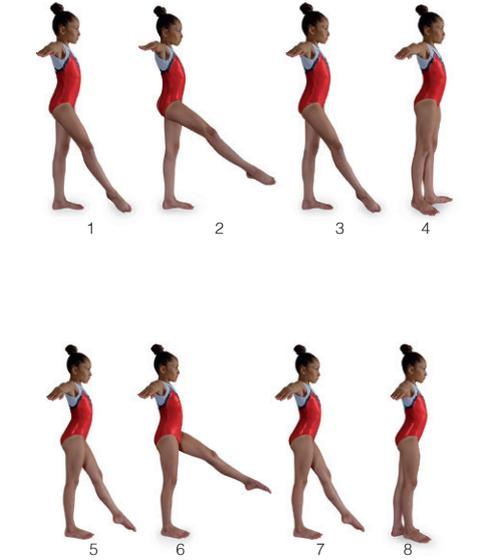
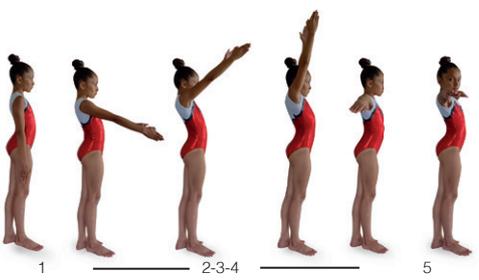
Art. P1.2 – Exercice

**Position initiale :** Départ au siège, buste droit, jbe G tendue pointe de pied en extension, jbe D pliée par dessus genou G pied pointé à coté du genou, bras à l'oblique AR basse doigts pointés au sol, tête droite, profil G côté juges

**4 temps d'introduction**

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

## Article P1. Formation Physique

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

# IMPOSES POUSSINS

# SAUT

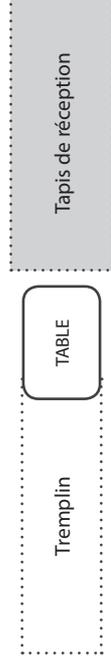
## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) – Saut pousains

<b>FAUTES</b>				
Fautes d'exécution	Petites 0,10 pt	Moyennes 0,30 pt	Grosses 0,50 pt	Très grosses 0,80 pt et +
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +	x
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x	
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>				
Déviaton par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x	
Jambes écartées à la réception	chq f.	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute			
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x	
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x		Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.	x	x	Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.		x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.	x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.			1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.			1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.			1 pt
<b>Divers FSCF</b>				
Mauvaise annonce de degré		Sp		
Pas d'annonce de saut		Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste sans connaître le degré		
Saut exécuté avant le signal des juges		Le saut est à refaire SP		
Pour les éléments au choix : option différente au 2 <sup>ème</sup> saut		2 <sup>ème</sup> saut nul, la gymnaste est notée sur le 1 <sup>er</sup> saut		
<b>Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE</b>				
Tenue non conforme		Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline		
Présence de l'entraîneur sur le tapis / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au dessus du tapis	chq f.		x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym sauf aux 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> degré	chq f.	x		
Gêner la visibilité des juges	chq f.	x		
Touche de l'engin pendant l'exercice	chq f.	x		
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	chq f.	x		
Comportement antisportif de l'entraîneur		1 <sup>ère</sup> fois : avertissement / 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de la compétition		
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>				
Irregularités aux agrès :	chq f.	x		
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice			SP	
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :				
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt
- pour les gymnastes individuelles		x		
• ajout d'un autre tapis supplémentaire			x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation			x	
• enlever les ressorts du tremplin			x	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès		x		
Quitter l'aire de compétition sans permission		Disqualifiée		
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)		Classement annulé		
Retard injustifié ou interruption de la compétition		Pénalité de 2 pts		

## Article P2. Saut

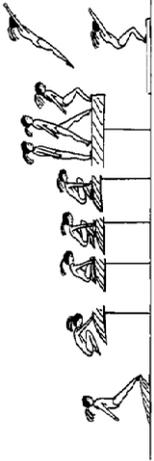
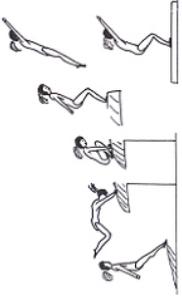
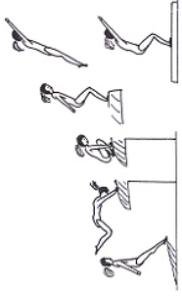
### Généralités :

- La gymnaste doit effectuer 2 sauts identiques (même degré et s'il y a lieu même option) mais au maximum 3 courses.
- Un saut est considéré comme réalisé si la gymnaste court et qu'elle touche soit le tremplin, le mini trampoline, le trampo-tremp ou la table.
- Le juge ne doit pas laisser démarrer la gymnaste s'il ne connaît pas son degré.
- En cas de saut nul au 1<sup>er</sup> essai, le juge doit en informer l'entraîneur avant le 2<sup>ème</sup> essai.
- La course n'est pas à évaluer.
- Possibilité d'utiliser un trampo-tremp à la place d'un mini tramp pour les régions qui en possèdent.
- Placement de l'entraîneur au saut : Interdiction à l'entraîneur de se placer à l'intérieur des pointillés.



<p><b>1<sup>er</sup> degré</b> Pose des genoux, puis des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical <u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u></p>	<p><b>4 pts</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec ou sans élan, mains posées sur la table de saut</li> <li>- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains puis les genoux sur la table entre les prises</li> <li>- Par élévation du bassin et appui des bras, poser alternativement (ou en même temps) les pieds entre les prises à la position accroupie</li> <li>- Se redresser, marche jusqu'au bout de la table</li> <li>- Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>
<p><b>2<sup>ème</sup> degré</b> Pose des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical <u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u></p>	<p><b>5 pts</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelques pas d'élan</li> <li>- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies</li> <li>- Se redresser, marche jusqu'au bout de la table</li> <li>- Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>
<p><b>3<sup>ème</sup> degré</b> Pose des pieds et saut vertical <u>1 ou 2 tremplins ou double</u></p>	<p><b>6 pts</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies</li> <li>- Sans arrêt, saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>
<p><b>4<sup>ème</sup> degré</b> Franchissement groupé <u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u></p>	<p><b>8 pts</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes fléchies</li> <li>- Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>
<p><b>4<sup>ème</sup> degré</b> Franchissement écart <u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u></p>	<p><b>8 pts</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes écartées</li> <li>- Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>
<p><b>4<sup>ème</sup> degré</b> Lune <u>Mini trampoline ou Trampo-tremp</u></p>	<p><b>8.5 pts</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appel des 2 pieds sur le mini- trampoline, trampo tremp, double tremplin ou tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager</li> </ul>
<p><b>5<sup>ème</sup> degré</b> Lune <u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u></p>	<p><b>10 pts</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>- Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline au 4<sup>ème</sup> degré</li> </ul>

## Article P2. Saut - 1<sup>er</sup> / 2<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup> degré

1 <sup>ER</sup> DEGRÉ - 4 PTS	2 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 5 PTS	3 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6 PTS
 <p>Pose des genoux, pas + saut vertical</p>	 <p>Pose des pieds, pas + saut vertical</p>	 <p>Pose des pieds + saut vertical</p>

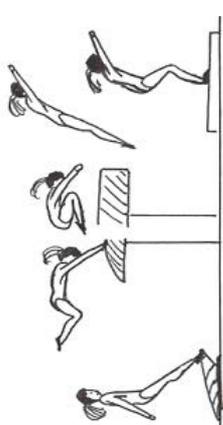
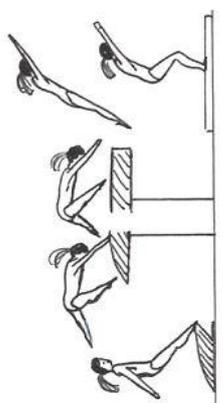
FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>1<sup>er</sup> envol</b>					
Rebond supplémentaire sur le tremplin (1 <sup>er</sup> )	x				
<b>Appui</b>					
Déplacement des mains sur la table		x			
Pose alternative des genoux (1 <sup>er</sup> ) des pieds (2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> )				x	
Manque de continuité (3 <sup>ème</sup> )		x	x	x	
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>					
Élévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
1 ou 2 pas avant le saut (3 <sup>ème</sup> )					x
<b>Réception</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception		x	x		
<b>Généralités</b>					
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table				x	
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis				x	
Dynamisme insuffisant		x	x	x	
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé	SP				
Saut exécuté avant le signal des juges	Saut à refaire sans pénalité				
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul				
Pas de pose des mains sur la table de saut	Saut nul				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser				

### NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GENERALES SI NECESSAIRE

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

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

## Article P2. Saut - 4<sup>ème</sup> degré par franchissement

4 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ : FRANCHISSEMENT GROUPE - 8 PTS	4 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ : FRANCHISSEMENT ÉCART - 8 PTS
	

FAUTES					
1 <sup>er</sup> envol	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt
Élévation du bassin insuffisante		X	X	X	
<b>Appui</b>					
Frôler la table avec les pieds			X		
Appui prolongé		X	X	X	
Passage en saut de flanc : les 2 jbes à D ou à G des prises					X
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>					
Omission de redresser le corps avant la réception		X	X	X	X
Frôler la table de saut avec les fesses, le dos ou les pieds			X		
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos				X	
Arrivée assise sur la table de saut			Saut nul		
<b>Réception</b>					
Déviation par rapport à l'axe de réception		X	X		
Longueur insuffisante		X	X	X	
<b>Généralités</b>					
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table				X	
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis				X	
Dynamisme insuffisant		X	X	X	
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé	SP				
Saut exécuté avant le signal des juges	Saut à refaire sans pénalité				
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul				
Pas de pose des mains sur la table de saut	Saut nul				
Ne pas arriver sur les pieds d'abord	Saut nul				
Pas d'annonce de saut	Saut nul				
Pour les sauts au choix : option différente au 2 <sup>ème</sup> saut	Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser				
	2 <sup>ème</sup> saut nul : la gymnaste est notée sur le 1 <sup>er</sup> saut				

### NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GENERALES SI NECESSAIRE

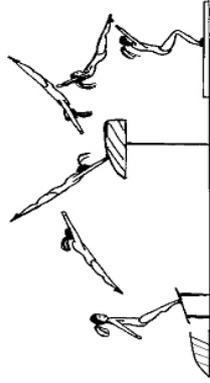
La gym doit réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum :

Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**

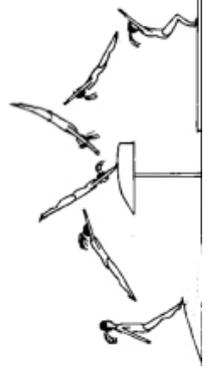
Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

Article P2. Saut - 4<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup> degré saut par renversement

4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ : LUNE MINI-TRAMPOLINE OU TRAMPO-TREMP - 8.5 PTS



5<sup>ÈME</sup> DEGRÉ : LUNE TREMPLIN SIMPLE OU DOUBLE - 10 PTS



		SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt
<b>FAUTES</b>						
<b>1<sup>er</sup> envol</b>						
Corps cassé			X	X	X	X
Corps cambré			X	X		
<b>Appui</b>						
Appui prolongé			X	X	X	
Bras fléchis (si tête touche la table = saut nul)			X	X	X	X
Épaules en avant			X	X	X	
Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui						Saut nul
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>						
Hauteur insuffisante			X	X	X	
Frôler la table de saut avec les fesses ou le dos				X		
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos					X	
<b>Réception</b>						
Longueur insuffisante			X	X	X	
Déviation par rapport à l'axe de réception			X	X		
<b>Généralités</b>						
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table					X	
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis					X	
Dynamisme insuffisant			X	X	X	
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé	SP					
Saut exécuté avant le signal des juges	Saut à refaire sans pénalité					
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul					
Pas de pose des mains sur la table de saut	Saut nul					
Ne pas arriver sur les pieds d'aboard	Saut nul					
Pas d'annonce de saut	Saut nul					
Pour les sauts au choix : option différente au 2 <sup>ème</sup> saut	Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser					
	2 <sup>ème</sup> saut nul : la gymnaste est notée sur le 1 <sup>er</sup> saut					

**NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GENERALES SINECESSAIRE**

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

Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**

Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

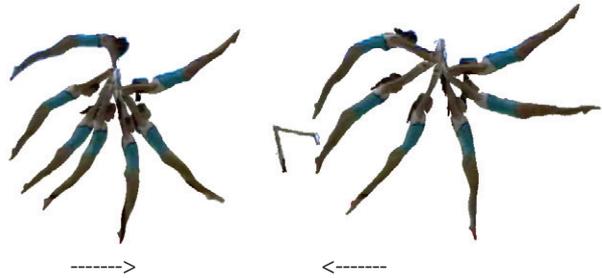
# **IMPOSES POUSSINS BARRES ASYMETRIQUES**

# Poussins. Barres asymétriques - LES BALANCERS

## 1. Les courbes

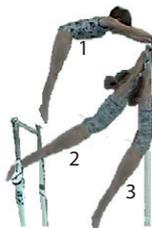
Courbe AV	Courbe AR
<p><b>Le creux est du côté du ventre</b> Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés</p> 	<p><b>Le creux est du côté du dos</b> Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés</p> 

## 2. Description rapide des balancers

<p><b>En 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degré : balancers jbes fléchies</b> Ouverture des épaules Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion).</p>	
<p><b>En 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degré : l'amplitude est pénalisée (pieds au min à haut de BI)</b> On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique. Qu'est ce qui donne l'amplitude ? Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement. Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR. L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS.</p>	

## 3. Description des fautes

### Balancer AV : Pas de courbe AR avant la verticale

<p><b>JUSTE</b> La courbe AR est une sorte de préparation au blocage qui va suivre en courbe AV 1 = rattrape de barres 2-3 = courbe arrière avant la verticale</p> 	<p><b>FAUX</b> Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en AR avant la verticale de la barre</p> 
--	---

### Balancer AV : Corps cassé après la verticale

<p><b>JUSTE</b> Le corps reste aligné avec une courbe AV : De la position talons en AR ci-dessus (3), on doit bloquer les hanches dans une position de courbe avant (= shoot)</p> 	<p><b>FAUX</b> Il y a un cassé au niveau des hanches</p> 
---	---

# Poussins. Barres asymétriques - LES BALANCERS

## Balancer AV : Corps cambré en fin de balancer AV

### JUSTE

Après la verticale, il y a blocage en courbe AV et le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur



juste au 3<sup>ème</sup>



juste au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### FAUX

Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché



## Balancer AV : Flexion des bras dans le balancer AV

### JUSTE

Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre



juste au 3<sup>ème</sup>



juste au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### FAUX

Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras



## Balancer AV : Epauls en fermeture en fin de balancer AV

### JUSTE

Il faut conserver une ouverture de l'angle bras tronc



juste au 3<sup>ème</sup>



juste au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### FAUX

La gymnaste n'agit plus sur la barre, la position des bras reste bloquée et le corps s'élève : l'angle bras-tronc se ferme.



## Balancer AR : Corps cassé avant la verticale

### JUSTE

En fin de balancer AV le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser



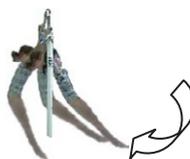
juste au 3<sup>ème</sup>



juste au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### FAUX

La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer



au 3<sup>ème</sup>



au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

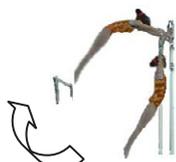
## Balancer AR : Pas de courbe AV après la verticale

### JUSTE

Le corps passe de la position de courbe AR (extension proche de la verticale) à celle de courbe AV : la gymnaste doit appuyer sur sa barre



juste au 3<sup>ème</sup>



juste au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### FAUX

La gymnaste casse (le bassin s'élève sans effort pour arrondir le dos) ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras



fin de balancer cassé



fin de balancer sans appui des bras

# Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel		Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D	
	<p>1) <b>Paragraphe coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>avec</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe coté</b> est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture <b>Gras souligné : élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>	<p>X pts = à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>- <b>Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</b></li> <li>- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>Précisions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>- Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p>2) <b>Paragraphe non coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>sans</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe non coté</b> est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : <ul style="list-style-type: none"> <li>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</li> </ul> </li> <li>Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</li> <li>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> </ul>

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

## Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés **doit être exceptionnel!** Voici quelques repères en Barres :

Éléments	Poussins	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
<b>DIVERS</b>	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	2 <sup>e</sup>	Première jbe engagée	Dégagé deuxième jbe amorcé
	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds ont quitté le sol ou le tremplin avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
<b>SUSPENSION</b>	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Suspension avec lâcher au moins d'une main	Au moins 1 déplacement de main
	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>	Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
	3 <sup>e</sup>	Suspension avec lâcher au moins d'une main	½ tour terminé
<b>BALANCERS</b>	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
	2 <sup>e</sup>	Fouetté des jbes	Bassin décollé de la barre
<b>ELAN AR</b>	3 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse
	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Prise d'élan et rotation engagée	Rétablissement à l'appui
	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre	Rétablissement à l'appui
<b>BASCULES</b>	5 <sup>e</sup>	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	5 <sup>e</sup>	Début de renversement du corps vers l'AR	Arrivée sur les pieds d'abord

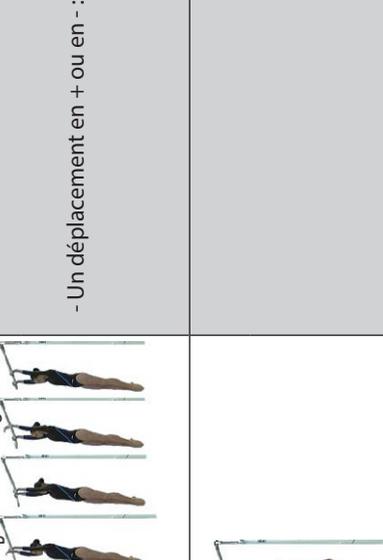
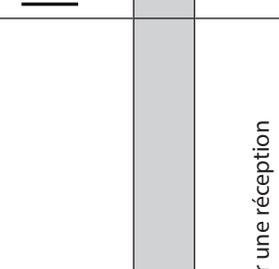
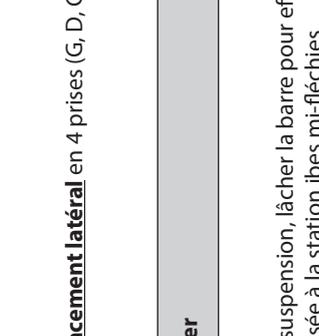
## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Barres Poussins

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

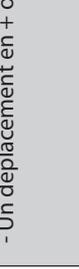
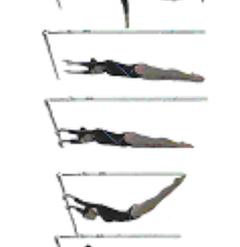
## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Barres Poussins

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

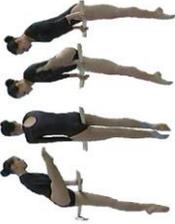
## Poussins. Barres Asymétriques - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts (Le 1<sup>er</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 1.4) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension				Exigences techniques
1.1	<b>Equerre groupée</b> - De la suspension BS, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l' <b>équerre groupée</b> - Etendre les jbes à la suspension	1		- Les cuisses doivent être à l'horizontale minimum
1.2	<b>Déplacements en suspension</b>  - <b>Déplacement latéral</b> en 4 prises (G, D, G, D)	1		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
1.3	<b>Lâcher</b>  - De la suspension, lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			
1.4	<b>Saut à l'appui facial BI</b>  Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur du bassin - <b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus	1		
1.5	<b>Rotation AV + sortie</b>  - De l'appui facial BI, <b>rotation AV</b> , descente continue, corps groupé - Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres	1		- Début de la rotation bras tendus puis <b>flexion de bras autorisée</b> - Descente continue

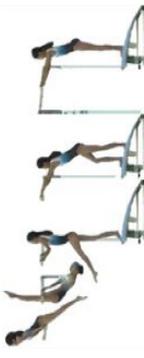
## Poussins. Barres Asymétriques - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts (Le 2<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

		Exigences techniques	
<p>1 ou 2 tremplin(s), 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 2.3)            Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension</p>			
2.1	<p><b>Déplacements en suspension</b></p> <p>- <b>Déplacement latéral</b> en 4 prises (G, D, G, D)</p>	<p>0.5</p> 	<p>- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt</p>
2.2	<p><b>Courbe AV, AR + Lâcher</b></p> <p>- Réaliser <b>une courbe AV, position tenue</b>, puis <b>courbe AR, position tenue</b></p> <p>- Revenir à la suspension</p> <p>- Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</p>	<p>1</p>  <p>0.5 chq courbe</p>	<p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p>
2.3	<p><b>Sauts à l'appui facial BI</b></p> <p>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine</p> <p>- <b>Sauter à l'appui facial</b>, bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt</p> <p>- <b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus (jbes en légère fermeture)</p>	<p>1</p>  <p>0.5</p>  <p>0.5</p>	

Poussins. Barres Asymétriques - **2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts (suite)** (Le 2<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

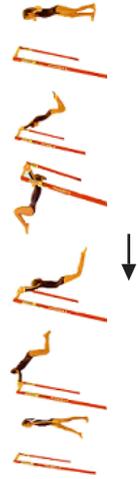
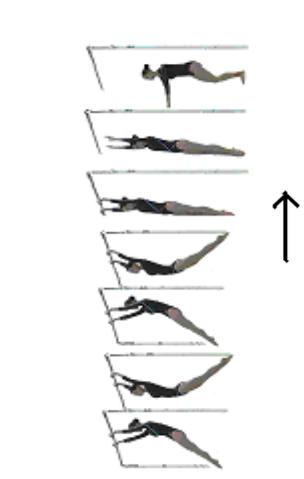
<p><b>2.4</b></p>	<p><b>1/2 tour par couronné</b></p>	<p>1</p>		
<p>- Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal passer en effectuant un <b>1/4 de tour à G</b></p> <p>- Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un <b>1/4 de tour à G</b> pour s'établir à l'appui facial, dos à BS</p>		<p>1</p>		<p>- <b>Bras tendus, bassin décollé, corps aligné</b></p>
<p><b>2.5</b></p>	<p><b>Appui libre</b></p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à <b>l'appui libre</b>, bras tendus</p> <p>- Retour à l'appui facial BI</p>	<p>0.5</p>		<p>- Début de la rotation bras tendus <b>puis flexion autorisée des bras</b></p> <p>- La fermeture des jbes sur le buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical (<b>descente contrôlée</b>)</p>
<p><b>2.6</b></p>	<p><b>Rotation AV</b></p> <p>- <b>Rotation AV</b>, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical</p> <p>- Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres</p>	<p>0.5</p>		<p>- Début de la rotation bras tendus <b>puis flexion autorisée des bras</b></p> <p>- La fermeture des jbes sur le buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical (<b>descente contrôlée</b>)</p>

## Poussins. Barres Asymétriques - 3<sup>ème</sup> Degré : 6 pts (Le 3<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

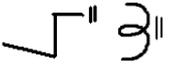
		Exigences techniques	
1 ou 2 tremplin(s), possibilité de modifier la hauteur de BI avant le début du mouvement et de déplacer le tremplin pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS L'entraîneur place la gymnaste à la suspension BS au paragraphe 3.6			
<b>3.1</b>	<b>Balancers de bascule BI</b>	1	
	- Sauter à la suspension BI jbes tendues ou serrées pour effectuer un <b>balancer AV</b> jbes serrées puis <b>balancer AR</b> jbes serrées ou écartées; retour à la position initiale, jbes serrées		- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
<b>3.2</b>	<b>Renversement AR</b>	1	
	- Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un <b>renversement AR</b> et s'établir à l'appui facial BI		- <b>Flexion des bras : SP</b> - Amener directement le bassin à la barre
<b>3.3</b>	<b>Tour facial AR</b>	1	
	- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b>		- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b> - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
<b>3.4</b>	<b>Appui libre (élan + sortie repoussé)</b>	1	
	- Elan des jbes en AV puis en AR à l' <b>appui libre</b> , bras tendus, arrivée à la station face à BI		- <b>Bras tendus à l'appui libre</b> - Alignement du corps dans l'appui libre

## Poussins. Barres Asymétriques - 3<sup>ème</sup> Degré : 6 pts (suite)

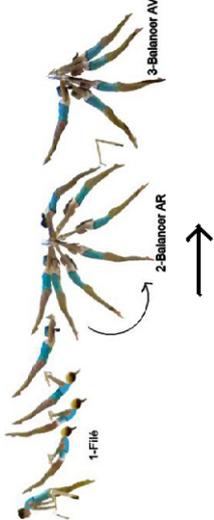
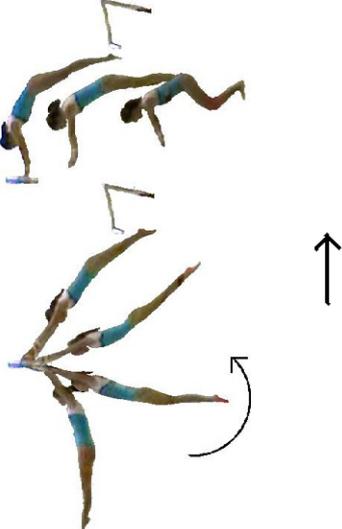
(Le 3<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

3.5	<p><b>Balancers AV, AR, AV et AR jbes fléchies + lâcher</b></p> <p>- Sauter à la suspension BI, jbes fléchies et serrées pour effectuer des <b>balancers AV, AR, AV et AR</b> en maintenant les jbes serrées et fléchies</p> <p>- En fin de balancer AR, appuyer sur BI puis lâcher BI pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</p>	1		<p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 / 0.30 pt chq fois</p> <p>- Ouverture des épaules</p> <p>- Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (<b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</p>
3.6	<p><b>½ tour à la suspension</b></p> <p>Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée</p> <p>- <b>½ tour à la suspension</b> en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D</p>	0.5		
3.7	<p><b>Courbe AV, AR, fouetté + lâcher</b></p> <p>- Par appui des bras, réaliser une courbe AV, <b>position tenue</b>, puis courbe AR, <b>position tenue</b></p> <p>- Réaliser un <b>fouetté</b> (courbes AV et AR dynamiques)</p> <p>- Revenir à la suspension</p> <p>- Lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</p>	0.5		<p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 / 0.30 pt chq fois</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</p>

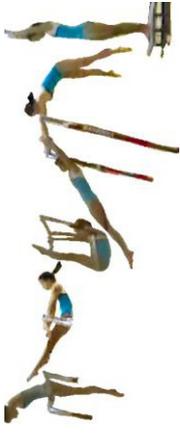
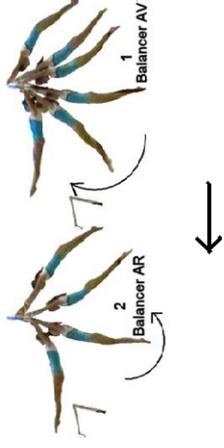
## Poussins. Barres Asymétriques - 4<sup>ème</sup> Degré : 7 ou 8 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s). (déplacement du ou des trempilins autorisé)						<b>Exigences techniques</b>		
4.1	<p><b>Entrée = Balancers de bascule BI</b> OU <b>Bascule faciale</b></p> <p><b>Balancers de bascule BI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un <b>balancer AV</b>, jbes serrées puis <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées</li> <li>- Renversement AR, s'établir à l'appui</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <p><b>Bascule faciale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une <b>bascule faciale</b></li> </ul>	<p>1 2</p>  <p>1</p>  <p>2</p> 	  	<p><b>Balancers de bascule</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète du corps en fin de balancer</li> <li>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</li> </ul> <p><b>Renversement AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Flexion des bras : SP</b></li> <li>- Amener directement le bassin à la barre</li> </ul> <p><b>Bascule faciale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>	<p><b>Balancers de bascule</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète du corps en fin de balancer</li> <li>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</li> </ul> <p><b>Renversement AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Flexion des bras : SP</b></li> <li>- Amener directement le bassin à la barre</li> </ul> <p><b>Bascule faciale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>	<p><b>Balancer AV - Balancer AR jbes fléchies + lâcher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre corps tendu, jbes fléchies, pour effectuer un <b>balancer AV</b>, puis un <b>balancer AR</b>, jbes serrées en fin de balancer AR, appuyer sur BI puis lâcher BI pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>	<p>2</p>  	<p>- Bras tendus à l'appui libre</p> <p>- Alignement du corps à l'appui libre</p> <p>- Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (<b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</p>
4.2	<p><b>Balancer AV - Balancer AR jbes fléchies + lâcher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre corps tendu, jbes fléchies, pour effectuer un <b>balancer AV</b>, puis un <b>balancer AR</b>, jbes serrées en fin de balancer AR, appuyer sur BI puis lâcher BI pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>	<p>2</p>  	<p>- Bras tendus à l'appui libre</p> <p>- Alignement du corps à l'appui libre</p> <p>- Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (<b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</p>					

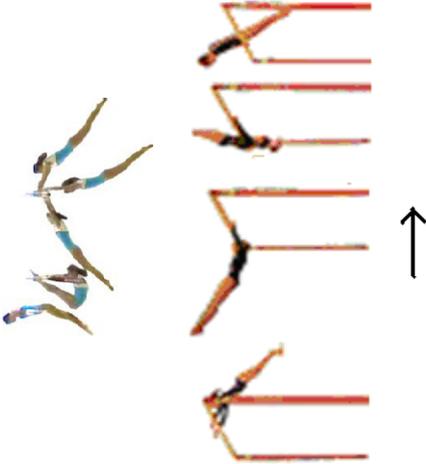
## Poussins. Barres Asymétriques - 4<sup>ème</sup> Degré : 7 ou 8 pts (suite)

4.3	<p><b>Tour facial AR BS</b></p> <p>L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS, dos à BI</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer <b>un tour facial AR</b></p>	1		<p>- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></p> <p>- Alignement du corps du début à la fin du tour</p> <p>- Tête rentrée ou droite</p>
4.4	<p><b>Filé - Balancer AR - Balancer AV</b></p> <p>- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un <b>filé</b> (corps à l'horizontale) <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), <b>balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)</p>	2		<p><b>Filé</b></p> <p>- <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b></p> <p>- A la fin du filé : alignement complet du corps</p> <p><b>Balancers</b></p> <p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>- Ouverture des épaules</p>
4.5	<p><b>Balancer AR + Sortie (lâcher)</b></p> <p>- <b>Balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (talons serrés à hauteur de BI minimum)</p> <p>- En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis <b>lâcher BS</b> pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</p>	1		<p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>- Fin du balancer AR pieds à hauteur de BI</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (<b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</p> <p>- Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher</p>

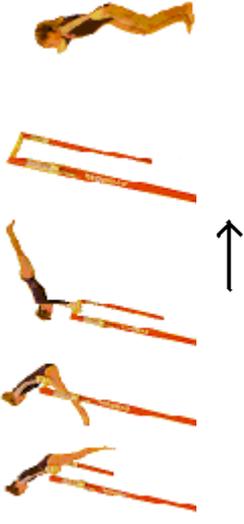
## Poussins. Barres Asymétriques - 5<sup>ème</sup> A Degré : 9 ou 10 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS				<b>Exigences techniques</b>	
<b>5.1</b>	<b>Bascule faciale</b>  - De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une <b>bascule faciale</b>	2		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément	
<b>5.2</b>	<b>Tour facial AR</b>  - Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tour AR enchaîné directement = SP</b></li> <li>- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>	
<b>5.3</b>	<b>Prise d'élan à l'appui libre</b>  - Sans arrêt, élan des jbes en AR à <b>l'appui libre</b> (45°) pour effectuer une sortie, réception à la station, jbes mi-fléchies	1.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : <ul style="list-style-type: none"> <li>• A l'horizontale : 0.30 pt</li> <li>• Sous l'horizontale : 0.50 pt</li> </ul> </li> <li>- Bras tendus</li> </ul>	
<b>5.4</b>	<b>Montée libre sur la BI</b>  - Exemple : renversement AR et pose de pieds			<b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</b>	
<b>5.5</b>	<b>Balancer AV - Balancer AR</b>  - Sauter à la suspension BS pour effectuer un <b>balancer AV</b> , jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV) puis un <b>balancer AR</b> , jbes serrées ou écartées, talons serrés à hauteur de BI minimum	1.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</li> </ul>	

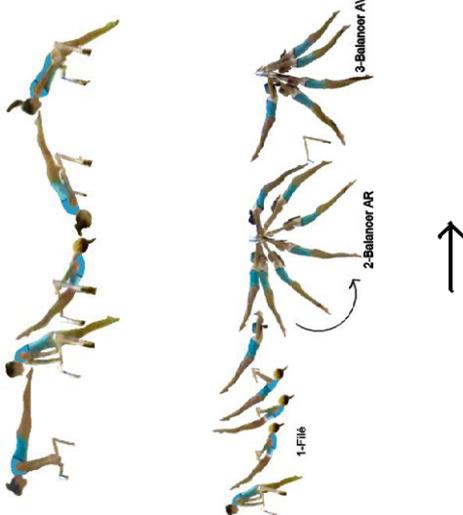
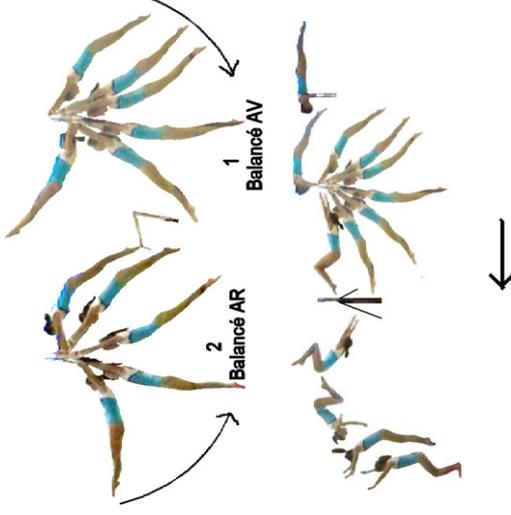
Poussins. Barres Asymétriques - 5<sup>ème</sup> A Degré : 9 ou 10 pts (suite)

5.6	<p><b>Bascule Faciale</b> OU <b>Renversement</b></p> <p><b>Bascule faciale</b> - Effectuer une <b>bascule faciale BS</b></p> <p>OU</p> <p><b>Renversement</b> - Effectuer un <b>renversement AR à BS</b></p>	<p>2 ou 1</p>		<p><b>Bascule</b> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</p> <p><b>Renversement</b> - Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu</p>
5.7	<p><b>Tour facial AR + sortie filée</b></p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></p> <p>- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer une <b>sortie filée</b> (corps à l'horizontale)</p>	<p>2</p>		<p><b>Tour facial AR</b></p> <p>- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></p> <p>- Alignement du corps du début à la fin du tour</p> <p>- Tête rentrée ou droite</p> <p><b>Filé</b></p> <p>- <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b></p> <p>- A la fin du filé : alignement complet du corps</p>

## Poussins. Barres Asymétriques - 5<sup>ème</sup> B Degré : 9 ou 10 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS				<b>Exigences techniques</b>	
<b>5.1</b>	<b>Bascule faciale</b>	2			- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
<b>5.2</b>	<b>Tour facial AR</b>	1			- <b>Tour AR enchaîné directement = SP</b> - <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouettée des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b> - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
<b>5.3</b>	<b>Prise d'élan à l'appui libre</b>	1.5			- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : • A l'horizontale : 0.30 pt • Sous l'horizontale : 0.50 pt - Bras tendus
<b>5.4</b>	<b>Montée libre sur la BI</b>				<b>Aucune pénalité (même pour la chute) sur cette montée libre</b>
<b>5.5</b>	<b>Bascule faciale ou Renversement</b>	2 1			<b>Bascule</b> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	<b>Bascule faciale</b> - Sauter à la suspension pour effectuer une <b>bascule faciale BS</b> <b>OU</b> <b>Renversement</b> - Sauter à la suspension pour effectuer un <b>renversement AR à BS</b>	2 1			<b>Renversement</b> - <b>Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu</b>

Poussins. Barres Asymétriques - 5<sup>ème</sup> B Degré : 9 ou 10 pts (suite)

5.6	<p><b>Tour facial - Filé - Balancer AR - Balancer AV</b></p>	1.5		<p><b>Tour facial AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prise d'élan</b> : c'est une élévation du corps par fouetté</li> <li>- <b>des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul> <p><b>Filé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b></li> <li>- A la fin du filé : alignement complet du corps</li> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</li> </ul>
5.7	<p><b>Balancer AR - Balancer AV + sortie Echappe groupée</b></p>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</li> </ul> <p><b>Lâcher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète des épaules</li> <li>- Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché</li> </ul>

# IMPOSES POUSSINS POUTRE

# Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel		Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D	
	<p>1) <b>Paragraphe coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>avec</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe coté</b> est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture <b>Gras souligné : élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>	<p>X pts = à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>- <b>Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</b></li> <li>- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>Précisions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>- Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p>2) <b>Paragraphe non coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>sans</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe non coté</b> est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : <ul style="list-style-type: none"> <li>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</li> <li>Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</li> </ul> </li> <li>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> </ul>

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

## Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Poutre :

Éléments	Poussins	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
<b>ENTREES</b>	Appui des 2 mains à l'appui	1 <sup>er</sup> Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains à l'appui	2 <sup>e</sup> Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui et début d'engagement de jbe libre au-dessus de poutre
	Poser main, par appui et impulsion élever jbe	3 <sup>e</sup> 1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement de jbe libre
	Appui des 2 mains équerre en bout de poutre	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup> Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
	Saut Vertical	1 <sup>er</sup> Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
<b>SORTIES</b>	Saut Vertical en AR	2 <sup>e</sup> Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds face à la poutre
	Rondade	3 <sup>e</sup> Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 jbes face à la poutre
	Saut de mains	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup> Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5 <sup>e</sup> Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Position quadrupédique	1 <sup>er</sup> Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
<b>ACROS</b>	Placement de dos appui mains et pieds	2 <sup>e</sup> Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux élévation du bassin
	Position de gainage	3 <sup>e</sup> Début de fouetté et pose des pieds sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	Placement dos groupé	3 <sup>e</sup> Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	5 <sup>e</sup> Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Arrière	5 <sup>e</sup> Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
<b>SAUTS</b>	Vertical	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup> Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup> Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	En progression	3 <sup>e</sup> Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
	Sissonne	5 <sup>e</sup> Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriole	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup> Les 2 pieds quittent la poutre et début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied
<b>PIVOTS</b>	Sur 1 jbe (1/2 tour)	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup> Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	Jbes écartées	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup> Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
<b>ATR</b>	Jbes serrées	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup> Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre

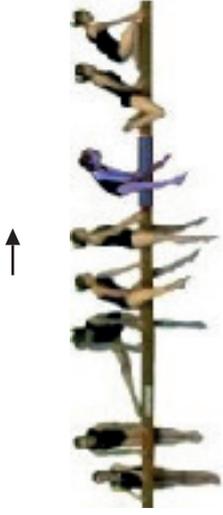
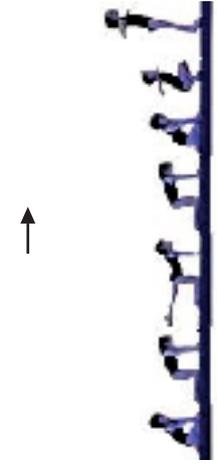
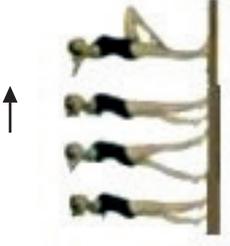
# Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Poutre Poussins

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

## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1er au 5ème degré) - Poutre Poussins

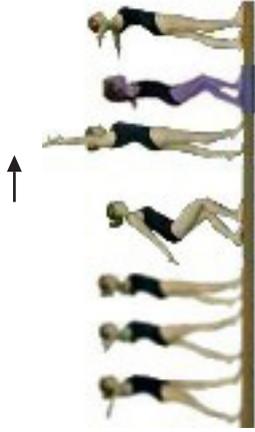
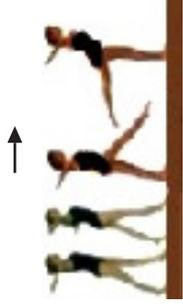
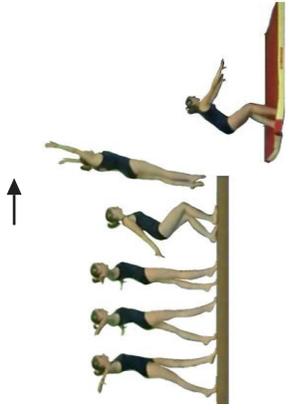
FAUTES						
		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +	
Ecart insuffisant		chq f	x			
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques		chq f	x			
Marche pieds à plat (si demandé sur ½ pointes)		chq f.	x			
½ tour ou tour pieds à plat		chq f.	x			
Élément réalisé avec sur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

## Poussins. Poutre - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts (Le 1<sup>er</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

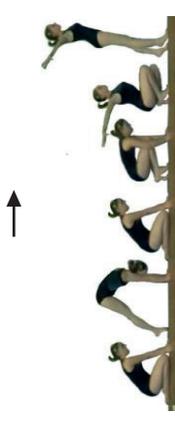
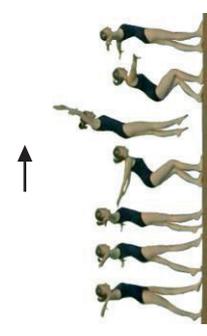
Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes				Exigences techniques
1.1	<p><b>Entrée</b></p> <p>1</p> <p><b>- Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par ¼ de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</p> <p>- Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond, puis revenir au siège transversal</p> <p>- Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</p>		<p>- <i>Jbe passée directement = SP</i></p>	
1.2	<p><b>Position quadrupédique</b></p> <p>1</p> <p>- Déplacer les mains en AV pour s'établir à <b>la position quadrupédique élever jbe G à l'horizontale AR</b>, jbe tendue, pointe de pied en extension, <b>position tenue</b></p> <p>- Revenir à la position quadrupédique, puis s'établir à la position à genoux assis-talons</p> <p>- Par appui des bras, s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), bras latéraux</p>		<p>- Dos plat à la position quadrupédique</p> <p>- Epaulés au dessus des appuis</p> <p>- Alignement épaules-bassin-pointes</p>	
1.3	<p><b>Attitude</b></p> <p>≡ A</p> <p>- Se redresser à la station</p> <p>- 1 ou 2 pas</p> <p>- Pointer pied G à genoux D, <b>position tenue</b></p>		<p>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</p>	

## Poussins. Poutre - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts (suite)

(Le 1<sup>er</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

1.4	<p><b>Préparation de saut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>- <b>Mi-flexion des jbes</b>, en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>- <b>Extension des jbes sur 1/2 pointes</b> en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum</li> <li>- Mi-flexion des jbes, pieds à plat en abaissant les bras librement</li> <li>- Extension des jbes</li> </ul>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>
1.5	<p><b>Arabesque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Poser 1 pied en AV jbe tendue</li> <li>- Elever jbe AR tendue</li> <li>- <b>Arabesque, position tenue</b></li> </ul>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> </ul>
1.6	<p><b>Sortie : saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre</li> <li>- Rassembler les pieds</li> <li>- Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>- <b>Sortie saut vertical</b> en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> <li>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</li> </ul>

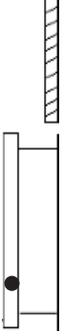
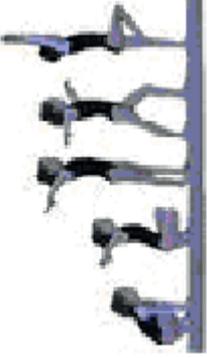
## Poussins. Poutre - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts (Le 2<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes				Exigences techniques
2.1	<p><b>Entrée</b></p> <p>1</p> <p><b>- Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue par ¼ de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</p> <p>- Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond puis revenir au siège transversal</p> <p>- Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</p>			<p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</p>
2.2	<p><b>Placement du dos</b></p> <p>1</p> <p>- Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension (<b>placement du dos</b>), <b>position tenue</b></p> <p>- Revenir à genoux assis-talons, puis par appui des bras s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), dos droit, bras latéraux</p> <p>- Se redresser à la station</p>			<p>- Les mains doivent être posées « collées » aux genoux</p> <p>- Epaules à la verticale des mains</p> <p>- L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)</p>
2.3	<p><b>Saut vertical</b></p> <p>1</p> <p>- 1 ou 2 pas, assembler les pieds</p> <p>- Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b> en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>- Se redresser à la station</p>			<p>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</p> <p>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></p> <p>- Elever les bras par l'AV</p>

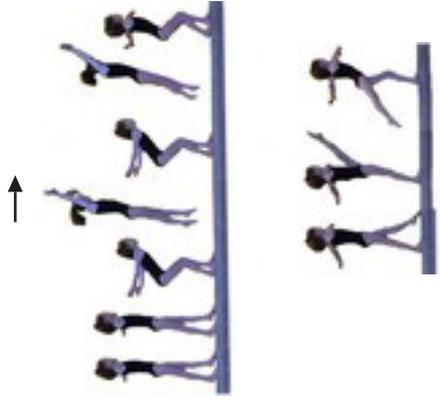
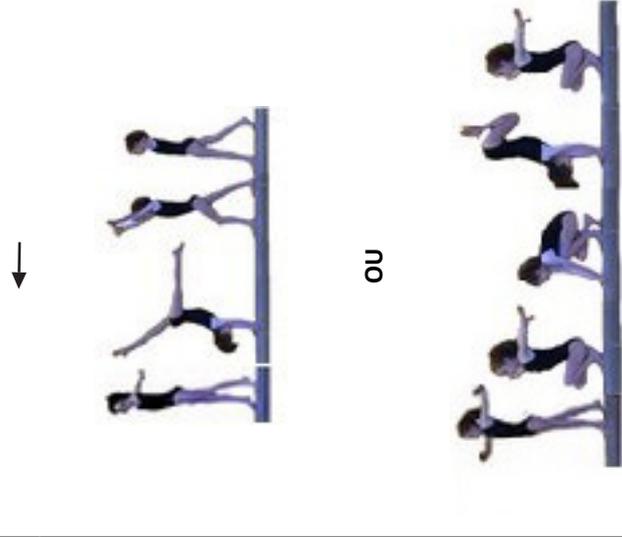
**Poussins. Poutre - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts (suite)** (Le 2<sup>e</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

2.4	<p><b>Battements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, poser talon simultanément pointer pied en AV</li> <li>- Effectuer <b>un battement AV</b> à l'oblique AV basse</li> <li>- Poser pied AV, jbe tendue devant pied d'appui, effectuer <b>un battement AR</b>, jbe tendue à l'oblique AR basse minimum</li> </ul>	0.5		<p>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</p>
2.5	<p><b>Attitude</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale</li> <li>- Extension de la jbe d'appui, pied à plat, <b>pointer pied au genou</b>, bras à la verticale</li> </ul>	0.5		<p>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></p>
2.6	<p><b>Sortie : saut vertical en AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre</li> <li>- Rassembler pied AR au pied AV</li> <li>- Effectuer un ½ tour sur 2 pieds, bras libres</li> <li>- Mi-flexion des jbes en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>- <b>Sortie saut vertical en AR</b> en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	1		<p>- Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max</p>

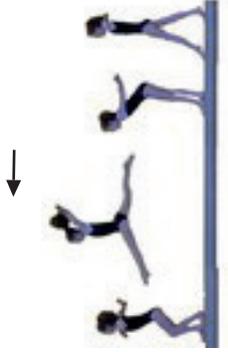
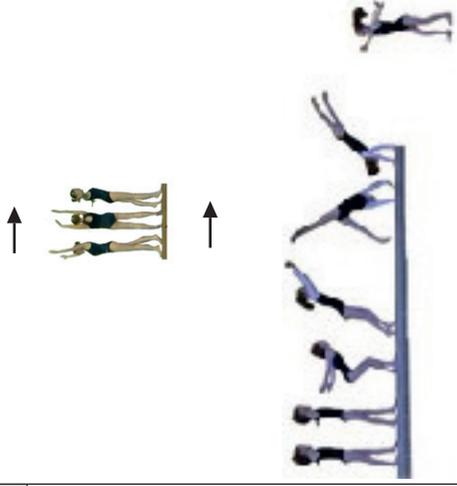
## Poussins. Poutre - 3<sup>ème</sup> Degré : 6 pts (Le 3<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

3.1		Entrée	1	Exigences techniques	
Tremplin oblique, au ¾ de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie Tous les déplacements se font sur ½ pointes		- Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au-dessus de la poutre par ½ à G, s'établir au siège transversal en déplaçant main G près de main D en prise radiale			- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
3.2		Appui	0.5		- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position gainage - Epaules au dessus des mains
3.3		Chorégraphie			- Genou ouvert ou fermé : SP

**Poussins. Poutre - 3° Degré : 6 pts (suite)** (Le 3° degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

3.4	<p><b>Sauts en liaison</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abaisser les bras latéralement, 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>- Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>- Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut en progression</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>- 1 ou 2 pas, effectuer un battement AV, jbe à l'horizontale minimum</li> <li>- Poser pied AV, élever jbe AR tendue (battement AR)</li> <li>- Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR tendue, bras latéraux, arabesque, <b>position tenue</b></li> </ul>	1		<p>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p>
3.5	<p><b>Au choix : ATR jbes écartées ou placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, ½ tour sur 2 pieds, bras libres</li> </ul> <p><b>ATR jbes écartées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> <li>- <b>ATR jbes écartées</b></li> <li>- Revenir à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <p><b>Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- S'accroupir dos droit</li> <li>- Poser les mains sur poutre et par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un <b>placement du dos</b></li> <li>- Revenir à la position accroupie, dos droit bras latéraux</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul>	1.5		<p><b>ATR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart &lt; 90° : 0.30 pt</li> </ul> <p>- <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></p> <p><b>Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement mains-épaules-bassin</li> <li>- Angle : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul>

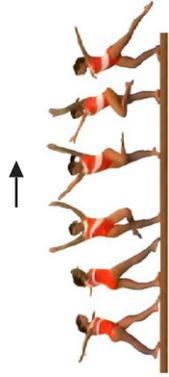
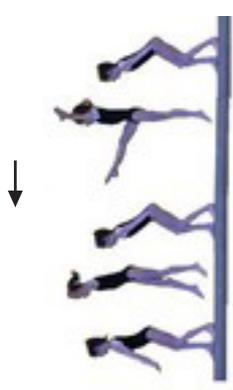
Poussins. Poutre - **3° Degré : 6 pts (suite)** (Le 3° degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

<p><b>3.6</b></p>	<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <p>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</p> <p>- Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse, <b>saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>0.5</p> 	<p><b>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>- Ecart :</p>  <p>Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p>
<p><b>3.7</b></p>	<p><b>Sortie : rondade</b></p> <p>- 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres, se placer en avançant ou en reculant</p> <p>- Sursaut, <b>sortie rondade</b>, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>1.5</p> 	<p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- L'envol doit se faire en courbe AV (= <b>sans casser ni cambrier mais avec un dos rond</b>)</p> <p>- Un envol doit être visible avant la réception</p>

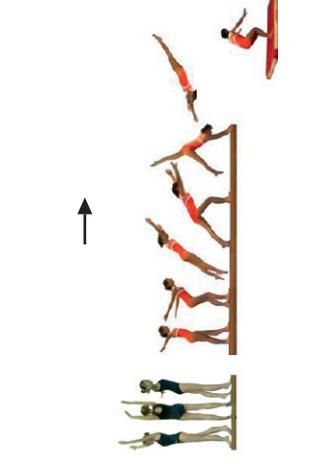
## Poussins. Poutre - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				Exigences techniques
4.1	<p><b>Entrée équerre écartée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sauter à l'équerre écartée, position tenue</b></li> <li>- S'établir au siège transversal</li> <li>- Elan des jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>
4.2	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale</li> <li>- Extension de la jbe d'appui tendue sur 1/2 pointe, pointer pied au genou, bras verticaux</li> <li>- Poser le talon de la jbe d'appui, dégager jbe tendue en AR, bras latéraux, arabesque, <b>position tenue</b></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>
4.3	<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pas, poser talon et simultanément pointer pied en AV, battement AV au dessus de l'horizontale, poser pied AV, jbe tendue, battement AR jbe tendue à l'oblique AR basse minimum</li> <li>- Assembler les 2 pieds, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- Ecart : <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul> </li> </ul> 

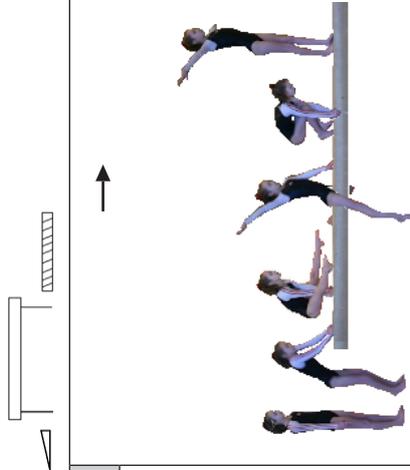
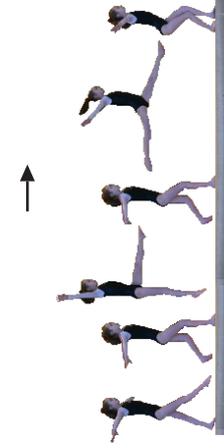
## Poussins. Poutre - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts (suite)

4.4	<p><b>Pivot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, bras latéraux, s'établir à la ½ fente AV D, bras D en couronne, bras G à l'horizontale latérale</li> <li>- <b>Pivoter d'un ½ tour à D sur jbe D</b>, sur ½ pointe, pied G pointé au mollet D, bras libres</li> <li>- Dégager jbe G à l'arabesque</li> </ul>	<p>1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue</b></li> <li>- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le ½ tour</li> <li>- <b>La pose du talon détermine la fin du ½ tour</b></li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>
4.5	<p><b>ATR jbes écartées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, bras latéraux, avancer jbe D et basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> <li>- <b>ATR jbes écartées transversalement</b>, position marquée</li> <li>- Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p>2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</li> <li>• Si écart &lt; 90° : 0.50 pt</li> </ul> </li> <li>- L'ATR doit être marqué</li> <li>- <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>
4.6	<p><b>Sauts en liaison</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, bras latéraux</li> <li>- Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV (<b>cabriolet</b>), bras libres, rassembler les 2 pieds</li> <li>- Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	<p>1</p>  <p>0.5</p> <p>0.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></li> <li>- Cabriole : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>• Jbe libre &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> </li> </ul>

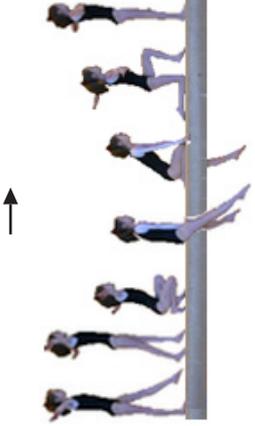
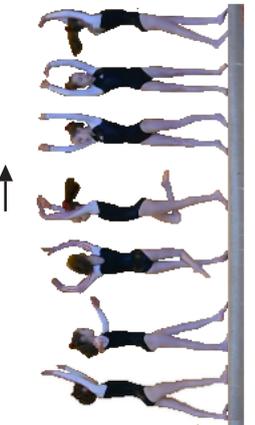
## Poussins. Poutre - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts (suite)

4.7	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'accroupir dos droit, bras latéraux et poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal</li> <li>- Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur la poutre, jbes tendues, redresser le buste, dos cambré, flexion jbe G à 90°, extension jbe G</li> <li>- S'établir au siège transversal mains en prise radiale en AV du bassin</li> <li>- Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> </ul>
4.8	<p><b>Sortie : saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>- Se placer en avançant ou en reculant</li> <li>- Sursaut <b>sortie saut de mains</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</li> <li>- Envol visible</li> </ul>

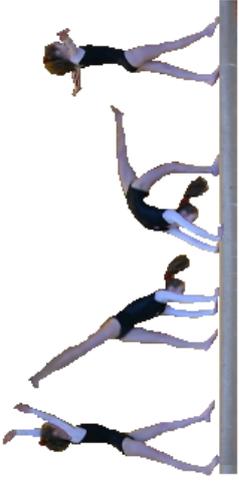
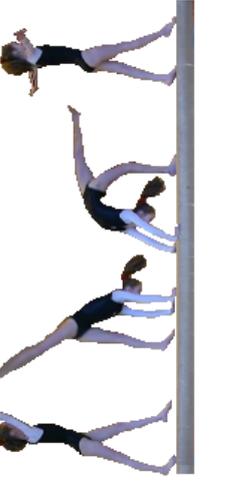
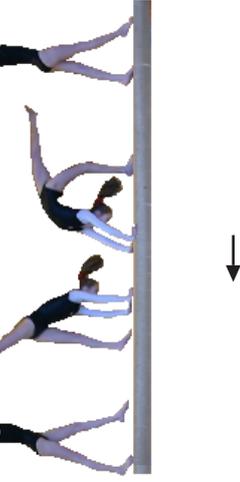
## Poussins. Poutre - 5<sup>ème</sup> Degré : 10 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
5.1	<p><b>Entrée équerre écartée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter à l'<b>équerre écartée</b>, <b>position tenue</b></li> <li>- S'établir au siège transversal, flexion de la jbe G simultanément élever bras D à l'oblique latérale haute, paume de main tournée vers l'AR, tête droite</li> <li>- Tendre jbe G et reposer main D sur poutre à côté de main G</li> <li>- Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>
5.2	<p><b>Sauts en liaison</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV (<b>cabriole</b>), bras libres, rassembler les 2 pieds</li> <li>- Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse <b>saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></li> <li><b>Cabriole</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>• Jbe libre &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> </li> <li><b>Saut écart antéropostérieur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- Ecart :                              <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

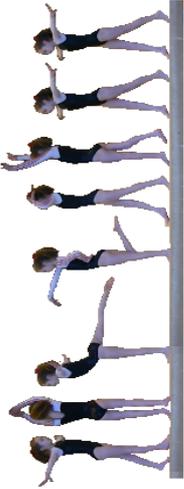
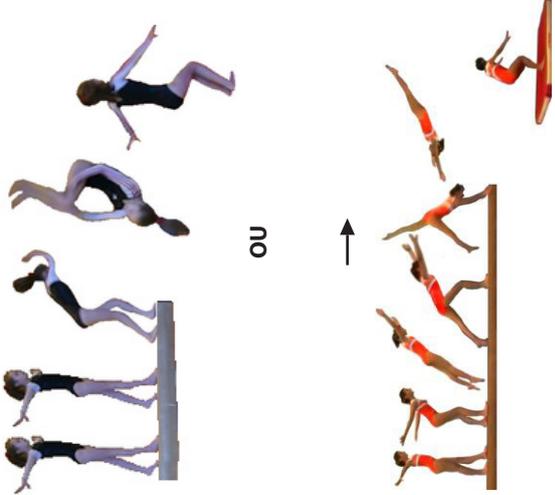
## Poussins. Poutre - 5<sup>ème</sup> Degré : 10 pts (suite)

5.3	Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, bras latéraux</li> <li>- S'accroupir dos droit, poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal</li> <li>- Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position assise sur genou D, jbe G tendue le long de la poutre</li> <li>- Elever simplement les bras à l'horizontale AV, paumes de main vers le bas, croiser les bras devant la poitrine puis tendre simplement les bras à l'horizontale latérale</li> <li>- Par appui sur jbe D, poser pied G sur poutre, jbe G à angle droit et s'établir à la station</li> </ul>	 <p style="text-align: center;"><b>PP</b></p>	
5.4	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale</li> <li>- <b>Pivoter d'1/2 tour à G sur jbe G</b>, sur 1/2 pointe, pied D pointé au mollet G, bras libres, sans arrêt poser pied D devant pied G pour effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds et sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</b></li> <li>- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour</li> <li>- <b>La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour</b></li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>

## Poussins. Poutre - 5<sup>ème</sup> Degré : 10 pts (suite)

5.5	<b>Acrobatie au choix</b>	2		<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, pointer pied G en AV bras à la verticale, <b>souplesse AR</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <p><b>Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, rassembler les pieds sur ½ pointes, ½ tour sur 2 pieds, bras libres</li> <li>- Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps, <b>roue</b> arrivée en ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>
5.6	<b>Saut sissonne</b>	1		<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b></li> <li>- <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul> <p><b>Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul> <p><b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</li> </ul>
5.7	<b>ATR jbes serrées</b>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt</li> <li>- <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>

## Poussins. Poutre - 5<sup>ème</sup> Degré : 10 pts (suite)

5.8	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelques pas en amenant simplement les bras à la verticale, puis les croiser derrière la nuque pour amener bras D à l'horizontale AV et bras G fléchi, main dans le dos, jbe D fléchi, genoux serrés</li> <li>- Tendre jbe D à l'arabesque, <b>position tenue</b>, bras latéraux</li> <li>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</li> </ul>			
5.9	<p><b>Sortie au choix</b></p> <p><b>Sortie salto AV groupé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elan, <b>sortie salto AV groupé</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <p><b>Sortie saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer en avançant ou en reculant</li> <li>- Sursaut <b>sortie saut de mains</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	<p>2</p>  <p>OU</p> 		<p><b>Sortie salto AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan = 2 ou 3 pas ou + et frappe (si sortie à l'arrêt : 0.80 pt)</li> <li>- <b>La frappe doit s'effectuer sur ½ pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés</b></li> <li>- La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite</li> <li>- Dos rond, menton poitrine pendant la rotation</li> </ul> <p><b>Sortie Saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</li> <li>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</li> <li>- Envol visible</li> </ul>

# IMPOSES POUSSINS SOL

# Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel		Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D	
	<p><b>1) Paragraphe coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>avec</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe coté</b> est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture <b>Gras souligné : élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>	<p>X pts =</p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>- <b>Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</b></li> <li>- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>Précisions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>- Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p><b>2) Paragraphe non coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>sans</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe non coté</b> est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : <ul style="list-style-type: none"> <li>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maximum de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</li> </ul> </li> <li>- Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</li> <li>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> </ul>

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

## Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Sol :

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

# Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Sol Poussins

FAUTES				
Fautes d'exécution	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Bras ou jambes fléchis	chq f. x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f. x	largeur épaules ou +		x
Hauteur insuffisante des éléments	chq f. x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f. x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f. x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f. x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f. x	x		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>				
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f. x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f. x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f. x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)		Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute		
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibré	chq f. x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f. x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f. x	x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f. x		x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f. x	x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f. x			1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f. x			1 pt
<b>Divers FSCF</b>				
Mauvaise annonce de degré		SP		
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f. x			
Élément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E			
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f. x			
Paragraphe chorégraphie non réalisé totalement ou aidé	chq f. x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Absence d'un tiret dans un paragraphe chorégraphie	chq f. x			
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f. x			x
Élément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f. x		x	
Position non tenue	chq f. x		x	
Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés)	chq f. x			
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f. x			x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire				
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E <b>sur les 2 éléments</b>			
Changement de direction non conforme au texte		x		
Ecart insuffisant	chq f. x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f. x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f. x		x	
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f. x			
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f. x	x		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f. x	x		
ATR non dans le plan vertical	chq f. x	< 10°	10 à 30°	> 30° (valeur élt: ND)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f. x	< 10°	10 à 30°	> 30°

## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Sol Poussins

FAUTES				
	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart...)	chq f.	X		
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé			SP	
<b>Comportement de l'entraîneur</b>				
Tenue non conforme sur Note Finale	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline			
Aide du 1 <sup>er</sup> au 5 <sup>ème</sup> degré sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D, et pénalité de 3 pts sur la Note E			
Présence de l'entraîneur sur le tapis ou mains au dessus du tapis sur Note Finale	chq f.		X	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf pour les 3 premiers degrés) sur Note Finale	chq f.	X		
Géner la visibilité des juges sur Note Finale	chq f.	X		
Parler avec les juges en activité pendant la compétition sur Note Finale	chq f.	X		
Comportement antisportif de l'entraîneur	1 <sup>ère</sup> fois : avertissement / 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de la compétition			
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>				
Utilisation de la magnésie incorrecte		X		
Irrégularités aux agrès :				
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	X		
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :				
- pour l'équipe				
- pour les gymnastes individuelles		X		avec un max. de 1pt
• ajout d'un autre tapis supplémentaire		X		
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux ) à chaque agrès		X		X
Quitter l'aire de compétition sans permission				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)				
Retard injustifié ou interruption de la compétition				
			Disqualifiée	
			Classement annulé	
			Pénalité de 2 pts	

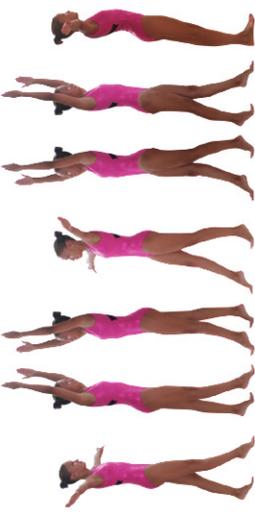
# Poussins. Sol - 1<sup>er</sup> Degré : 5 pts

(Le 1<sup>er</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes		Exigences techniques		
1.1	<p><b>Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas rassembler les pieds</li> <li>• S'accroupir dos droit en abaissant les bras le long du corps</li> <li>• Poser les mains devant les genoux pour s'établir à la position genoux assis-talons</li> <li>• Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies (<b>placement du dos</b>)</li> <li>• Revenir à la position genoux assis-talons</li> <li>• Par appui des bras sauter à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	1		<p><b>Déplacement des mains avant le placement dos : SP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement mains - épaules - bassin</li> <li>- Angle : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul>
1.2	<p><b>Roulade AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas, réunir les 2 pieds en élevant les bras à la verticale</li> <li>• Mi-flexion des jbes pour effectuer une <b>roulade AV</b></li> <li>• Se relever, avec ou sans les mains, à la station, bras libres</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas poser le dessus de la tête</li> </ul>
1.3	<p><b>1/2 tour sur 2 pieds</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, effectuer un <b>1/2 tour sur 2 pieds</b>, sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale</li> <li>• Poser les talons- rassembler les pieds</li> </ul>	0.5		
1.4	<p><b>Chandelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fléchir les jbes pour basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la <b>chandelle</b>, avec l'aide des mains, jbes tendues, <b>position tenue</b></li> <li>• Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour s'établir à la position accroupie, bras libres</li> <li>• Se relever à la station avec ou sans les mains, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement des segments : 0.10 pt</li> </ul>
1.5	<p><b>Saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, rassembler les pieds, bras à l'oblique AR basse, mi-flexion des jbes <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	0.5		

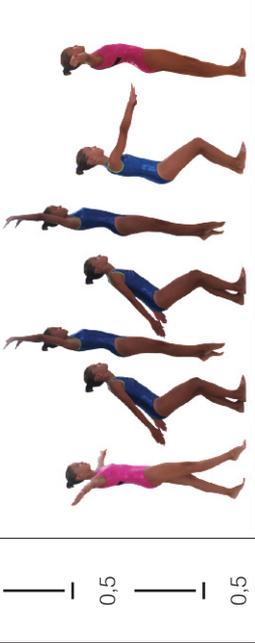
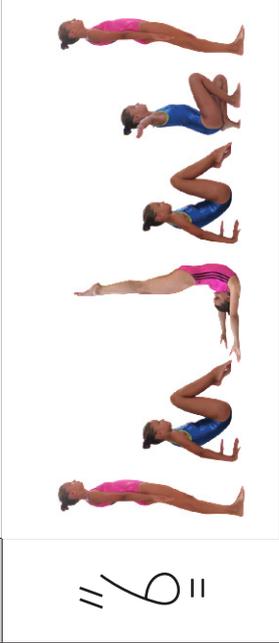
## Poussins. Sol - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts

(Le 2<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, pieds serrés, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
<b>2.1</b>	<b>Placement du dos</b>	1	←
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pas, rassembler les pieds</li> <li>• S'accroupir dos droit, bras le long du corps</li> <li>• Poser les mains devant les genoux pour s'établir à la position genoux assis-talons</li> <li>• Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (<b>placement du dos</b>)</li> <li>• Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se relever à la station, jbes tendues</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement mains - épaules - bassin</li> <li>- Angle : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul>
<b>2.2</b>	<b>Roue</b>	1	←
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li><b>Roue</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• Se redresser, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- Réception en 1/2 fente AV</li> </ul>
<b>2.3</b>	<b>1/2 tour sur 2 pieds + 1/2 tour sur 2 pieds</b>	1	→
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pas</li> <li>• <b>1/2 tour sur 2 pieds</b>, sur 1/2 pointes, bras à la verticale</li> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• <b>1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras à la verticale</b></li> </ul>		

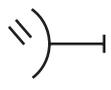
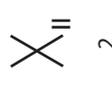
## Poussins. Sol - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts (suite)

(Le 2<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

<p><b>2.4</b></p> <p><b>Saut vertical + saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>• Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse pour effectuer un <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt</li> <li>• <b>Saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	<p>1</p>  <p>0,5</p> <p>0,5</p>	
<p><b>2.5</b></p> <p><b>Chandelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pas, s'accroupir pour basculer à la <b>chandelle</b>, sans les mains, <b>position tenue</b></li> <li>• Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour se relever à la station, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	<p>0,5</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement des segments : 0.10 pt</li> <li>- Chandelle avec les mains : 0.30 pt</li> </ul>
<p><b>2.6</b></p> <p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pas, rassembler les pieds</li> <li>• Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• <b>Saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>	<p>0,5</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétriques par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- <b>Pas d'écart minimum demandé</b></li> </ul>

## Poussins. Sol - 3<sup>ème</sup> Degré : 5.5 OU 6 pts

(Le 3<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

		Exigences techniques	
Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes			
<b>3.1 Arabesque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pas, effectuer un battement AV</li> <li>Poser pied AV, élever jbe AR tendue à l'oblique AR basse</li> <li>Fléchir jbe d'appui, arabesque, <b>position tenue</b></li> </ul>		
<b>3.2 Roue ou roue pied-pied</b>	<p><b>Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut, pour effectuer une <b>roue</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Se redresser</li> </ul> <p><b>Ou Roue pied-pied</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut pour effectuer une <b>roue pied-pied</b>, réception sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale</li> </ul>	<p>1.5 ou 2</p>  <p>1,5</p>  <p>2</p>	 
<b>3.3 Saut vertical + saut en progression</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li><b>Saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt</li> <li><b>Saut en progression</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>Se redresser à la station</li> </ul>	<p>1</p>  <p>0,5 0,5</p>	
		<p><b>Roue :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>Réception en 1/2 fente AV</li> </ul> <p><b>Roue pied-pied :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>Roue pied pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D</li> <li>La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt</li> <li>Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</li> </ul>	

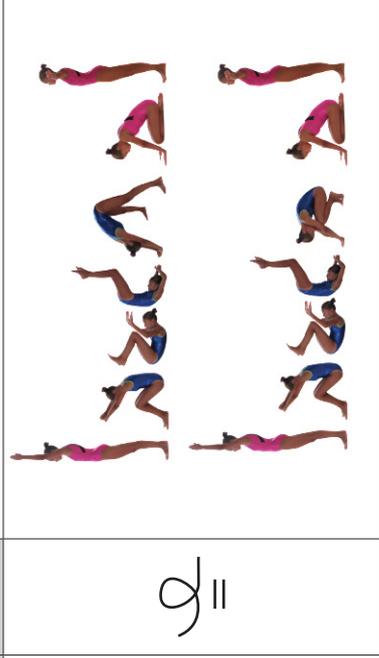
## Poussins. Sol - 3<sup>ème</sup> Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

(Le 3<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

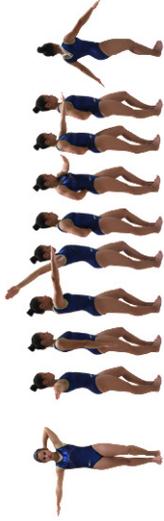
3.4	<p><b>1/2 tour sur 1 jbe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• Effectuer un <b>1/2 tour sur 1 jbe</b>, pied de la jbe libre pointé à la jbe d'appui, arrivée pied pointé devant, bras libres</li> <li>• 2 ou 3 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	0.5		
3.5	<p><b>ATR jbes écartées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Basculer à l'ATR jbes écartées transversalement</b></li> <li>• Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart des jbes &lt; 90° : 0.30 pt</li> </ul>
3.6	<p><b>Grand écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Effectuer 1 pas sauté du pied D pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine</li> <li>• Glisser au <b>grand écart antéropostérieur D</b>, avec ou sans les mains, bras à l'horizontale latérale, <b>position tenue</b></li> <li>• Resserer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains posées au sol</li> <li>• Elever la jbe D à l'oblique AV haute, jbe G fléchie</li> <li>• S'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se relever à la station</li> </ul>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le grand écart doit être dans l'axe : 0.10 pt</li> <li>- Pose du genou au sol (si la gym n'est pas au grand écart)</li> <li>- <b>Pas de pénalité pour l'angle</b></li> </ul>

## Poussins. Sol - 3<sup>ème</sup> Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

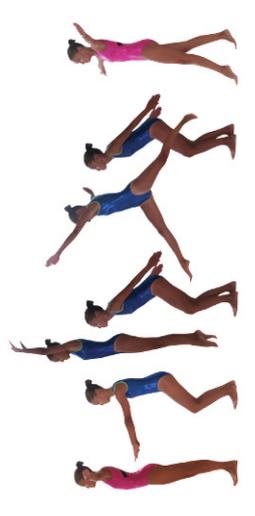
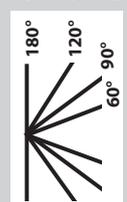
(Le 3<sup>ème</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

3.7	<p><b>Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, rassembler les pieds</li> <li>• Elever les bras à la verticale, mi-flexion des jbes</li> <li>• <b>Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie</li> <li>• Se redresser à la station, bras le long du corps</li> <li>• <b>OU Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées</li> <li>• Par appui des bras sauter à la station accroupie</li> <li>• Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>	0.5		<p>- <b>Bras fléchis = SP</b></p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
3.8	<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• Effectuer un <b>saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres</b></li> <li>• Se redresser à la station, bras à l'horizontale</li> </ul>	0.5		<p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>Si écart &gt; 120° : -SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p>

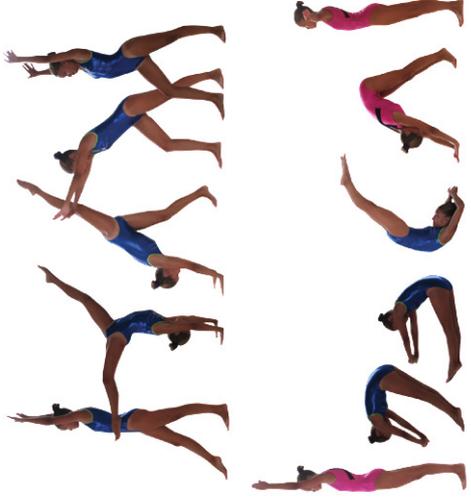
## Poussins. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts

		<b>Exigences techniques</b>	
<p>Départ face à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, genou ouvert, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes</p>			
<b>4.1</b>	<b>Chorégraphie</b>	↑	
<b>4.2</b>	<b>ATR</b>	1	
<b>4.3</b>	<b>Rondade</b>	1.5	
<b>4.4</b>	<b>Saut cabriole + arabesque</b>	1	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un cercle du bras G de bas en haut pour amener main G dans le dos</li> <li>Amener main D devant le tronc pour effectuer un cercle latéral du bras D et amener main D dans le dos</li> <li>Mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AR basse et bras G à l'oblique AV basse, rotation des épaules à D</li> <li>Extension des jbes en élevant les bras à la verticale</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Basculer à l'<b>ATR jbes serrées, position tenue</b></li> <li>Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut <b>rondade</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres</li> <li>Rassembler pied D devant pied G, bras à l'horizontale latérale</li> <li>Élever jbe G à l'oblique AR, simultanément,</li> <li>Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, <b>arabesque, position tenue</b></li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li><b>- Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP</b></li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>L'envol doit être visible</li> <li><b>- L'envol doit se faire en courbe AV</b></li> <li><b>- Déplacement vers l'AR : SP</b></li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>&lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul>	

# Poussins. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

<p><b>4.5</b> <b>½ tour sur 1 jbe + ½ tour sur 2 pieds</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• Effectuer un <b>½ tour sur jbe D</b>, pied G pointé à la jbe D, bras libres, poser pied G devant</li> <li>• Effectuer un <b>½ tour sur 2 pieds</b>, sur ½ pointes, bras libres</li> </ul>	<p>1</p>  <p>0,5</p> <p>0,5</p>	
<p><b>4.6</b> <b>Saut écart antéropostérieur + saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• <b>Saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, pieds décalés, bras libres, sans arrêt</li> <li>• <b>Saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	<p>1</p>  <p>0,5</p> <p>0,5</p>	<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart &gt; 120° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> 
<p><b>4.7</b> <b>Grand écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 1 pas sauté du pied D pour arriver à la position accroupie, pied D devant pied G, simultanément, flexion des bras, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol</li> <li>• Poser genou G et glisser au <b>grand écart antéropostérieur</b> D, bras à l'horizontale latérale, avec ou sans les mains, <b>position tenue</b></li> <li>• Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts posés au sol</li> <li>- Elever les jbes à l'oblique AV haute</li> <li>- Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale</li> <li>- Se redresser</li> </ul>	<p>0.5</p> 	<p>- <b>Le grand écart doit être dans l'axe</b></p> <p>Si écart &gt; 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 

## Poussins. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

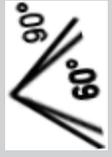
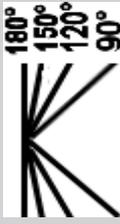
4.8	<p><b>Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues</b></p> <p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Souplesse AR</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p><b>OU Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose des mains, arrivée jbes tendues, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	2 ou 1,5		<p><b>Souplesse AR</b></p> <p>- <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b></p> <p><b>Roulade AR</b></p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p> <p>- <b>Flexion des jbes dans la descente : SP</b></p>
4.9	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, amener jbe D à côté de jbe G, jbe D mi-fléchi, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête</li> </ul>			

# Poussins. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts

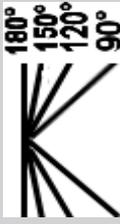
Départ dos à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête  
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes

		<b>Exigences techniques</b>	
<b>5.1</b>	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Extension du bras D, amener main D dans le dos, paume à l'extérieur, puis effectuer simplement un ½ cercle du bras G, de l'AV vers l'AR pour amener le bras G à l'horizontale latérale</li> <li>Rassembler les pieds, simultanément, mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AV basse et bras G à l'oblique AR basse avec une légère rotation des épaules vers la G, regard vers le sol</li> <li>Extension des jbes</li> </ul>		
<b>5.2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Basculer à l'<b>ATR jbes serrées ½ valse, jbes serrées, écarter les jbes transversalement</b></li> <li>Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Rassembler les pieds, bras le long du corps</li> </ul>		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</p> <p>- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé</p> <p>- ½ valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire)</p> <p>- La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR</p>
<b>5.3</b>	<p><b>Rondade flip OU saut de mains</b></p> <p><b>Rondade flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elan, sursaut <b>rondade flip</b>, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>Amener les bras à l'horizontale latérale</li> </ul> <p><b>OU Saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elan, sursaut <b>saut de mains</b>, 1 pas, ½ tour</li> <li>Amener les bras à l'horizontale latérale</li> </ul>		<p><b>Rondade</b></p> <p>- <b>Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP</b></p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</p> <p>- <b>L'envol doit se faire en courbe AV</b></p> <p><b>Flip</b></p> <p>- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : <b>courbe AR</b></p> <p>- Après la pose des mains : <b>courbe AV</b></p> <p><b>Saut de mains</b></p> <p>- <b>Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP</b></p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</p> <p>- <b>La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR</b></p> <p>- L'envol doit être visible</p> <p>- <b>Rebond à la réception jbes tendues : SP</b></p>

# Poussins. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.4	<p><b>Pivot 1 tour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• <b>Pivot 1 tour</b>, à D (en DD ou en DH), pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres</li> <li>• 1 ou 2 pas, rassembler les pieds</li> </ul>	1		
5.5	<p><b>Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres</li> <li>• Rassembler les pieds, sans arrêt</li> <li>• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, <b>saut sissonne</b> de la jbe G, bras libres, réception à l'arabesque passagère</li> <li>• Rassembler les pieds</li> </ul>	1.5		<p><b>Cabriole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> <p><b>Sissonne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</li> <li>- Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt</li> </ul>
5.6	<p><b>Saut enjambé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas chassés, bras libres</li> <li>• Elan, <b>saut enjambé</b>, réception à l'arabesque passagère, jbe AV mi fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt</li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 150° : SP</li> <li>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</li> <li>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</li> </ul>

# Poussins. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.7	<p><b>Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU souplesse AV</b></p>	2	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale</li> <li>• <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul> <p><b>OU Roulade AR ATR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Roulade AR à l'ATR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, avec ou sans pose de mains, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul> <p><b>OU Souplesse AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, pointer pied en AV, s'établir en 1/2 fente AV en élevant les bras à la verticale</li> <li>• <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</li> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>
5.8	<p><b>Grand écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas sauté du pied D pour s'établir à la position à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol</li> <li>• Extension des bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Glisser au <b>grand écart antéropostérieur D, position tenue</b></li> <li>• Resserer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, élever les jbes à l'oblique AV haute</li> <li>• Fléchir jbe G et s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se relever à la station</li> </ul>	  	<p>→</p>   
5.9	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas</li> <li>• Poser talon G, jbe G tendue, amener pied D à D de la jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D pour amener main D derrière la tête</li> </ul>	<p>0.5</p> 	<p>→</p> 
5.9	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas</li> <li>• Poser talon G, jbe G tendue, amener pied D à D de la jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D pour amener main D derrière la tête</li> </ul>		<p>→</p> <p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b></li> </ul> <p><b>Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mains posées en arrière de la tête</li> <li>- <b>Flexion des jbes dans la descente : SP</b></li> </ul> <p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b></li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> </ul> <p>- <b>Le grand écart doit être dans l'axe</b></p> <p>Si écart &gt; 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 

# IMPOSES JEUNESSES MOUVEMENT D'ENSEMBLE



## Article J1. Mouvement d'ensemble

### Art. J1.1 – Généralités

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

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

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

Art. J1.1.4 – La présentation et la mise en place de l'équipe sont sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.

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

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

Art. J1.1.7 – L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

### Art. J1.2 – Notation - 6 juges

Rubriques	Valeur
Exécution individuelle - <b>2 juges</b> <i>Fautes générales et fautes de terminologie</i>	<b>20 pts</b>
Exécution d'ensemble - <b>2 juges</b> <i>Synchronisation des gyms avec la musique = 20 pts</i>	<b>30 pts</b>
Alignement - <b>2 juges = 10 pts</b>	
Discipline - tenue vestimentaire - <b>6 juges + accord du responsable juges du plateau</b> <i>La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes</i> <i>Voir Art. 20.4, Art. 22.5 et Tableau des Fautes Générales (Art. 15)</i>	<b>10 pts</b>

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

### Art. J1.3 – Alignement

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

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

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

Catégories départementales et régionales		
CAT. 1	<b>13 à 21 gyms</b>	<b>2 à 3 rangs</b>
CAT. 2	<b>8 à 12 gyms</b>	<b>2 rangs</b>
CAT. 3 et 4	<b>4 à 7 gyms</b>	<b>1 à 2 rangs</b>

Catégories fédérales		
Fédéral, F1, F2 et F3	<b>8 à 12 gyms</b>	<b>2 rangs</b>

### Art. J1.4 – Coefficients

Catégories départementales et régionales	
CAT. 1	<b>Coef. 3</b>
CAT. 2	<b>Coef. 2</b>
CAT. 3 et 4	<b>Coef. 1.5</b>

Catégories fédérales	
Fédéral, F1, F2 et F3	<b>Coef. 2</b>

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

## Article J2. Mouvement d'ensemble

ALIGNEMENT		EXECUTION INDIVIDUELLE		EXECUTION D'ENSEMBLE	
2 juges	10 pts	2 juges	20 pts	2 juges	20 pts
Non alignement des gyms (décalage) (ch fois)	0.10 pt	<b>Fautes d'exécution et d'interprétation individuelles</b>		<b>Fautes d'exécution</b>	
Non alignement d'une gym tout 1 paragraphe (max 0.80 pts pour l'exercice)	0.30 pt	<b>Fautes de tenue de corps (ch fois):</b> Mains - bras - jambes - tête - buste	0.10 pt	Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois)	0.50 pt
Position finale non tenue	0.30 pt	<b>Faute de terminologie / texte par 1 gym (ch fois):</b> Partielle	0.30 pt	Manque de synchronisation de la musique et du mouvement (ch fois)	0.30 pt
Les repères pour l'alignement sont : - Talons : pour gymnastes debout - Bassin : pour gymnastes assises, à genoux ou allongées		<b>Déséquilibre :</b> Petit	1.00 pt	Déphasage avec la musique en début ou en fin de mouvement (ch fois)	0.30 pt
		Gros	0.30 pt	Décalage d'une gym par rapport à l'équipe (ch fois)	0.30 pt
		Chute	1.00 pt	Décalage de plusieurs gyms par rapport à l'équipe (ch fois)	0.50 pt
		Mauvais placement de l'équipe au départ : le jury doit avertir l'entraîneur et faire modifier la position. La position des mains aux hanches ne doit pas être pénalisée si toutes les gymnastes les mettent au même endroit.	SP	<b>Gym ou entraîneur comptant à haute voix :</b> 1 fois sur un maxi de 8 temps enchainés	1.00 pt
				Plusieurs fois	2.00 pts
				Tout le mouvement	5.00 pts

DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE		6 juges		10 pts	
<b>Placement des juges : J1 et J2</b> Le 1 <sup>er</sup> juge commence à gauche, ligne de devant, changement de ligne tous les 2 paragraphes. Le 2 <sup>ème</sup> commence à droite, ligne arrière, changement de ligne tous les 2 paragraphes.	<pre> ┌ x x x x x x J2 ─┐ ├ x x x x x x ─┤ └ x x x x x x ─┘ J1 ─┬──────────┘ </pre>	<b>Placement des juges : J3 et J4</b> 1 juge à gauche et 1 juge à droite. <b>Les juges se déplacent devant l'équipe tous les 2 paragraphes en regardant à chaque fois les 2 gyms (ou +) placées l'une derrière l'autre.</b>	<pre> x x x x x x x x x x x x J3 ───────────┬─── J4                 │                 └─── J4 </pre>	<b>Placement des juges : J5 et J6</b> Les juges se positionnent dans les angles, en poste fixe, à Droite et à Gauche de la première ligne.	<pre> x x x x x x x x x x x x J5 ───────────┬─── J6 </pre>
<b>L'équipe doit présenter une tenue uniforme, pas de pénalisation pour :</b> - Alliances, clous d'oreille, piercing - maquillage, vernis, tatouage - chouchous ou coiffures non uniformes - strapping, genouillère <b>Pour les entraîneurs :</b> Se conformer à l'article 9.1, page 14 du programme fédéral <b>Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable juge du plateau.</b>					

# Article J3. Mouvement d'ensemble jeunes

## Position départ : départ profil G au public



Vue normale

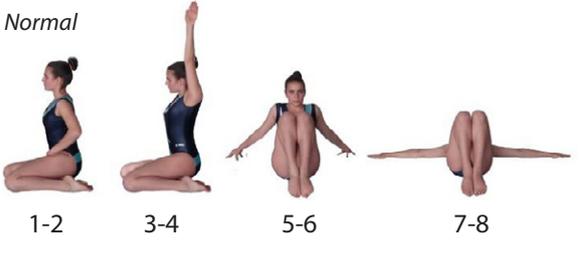
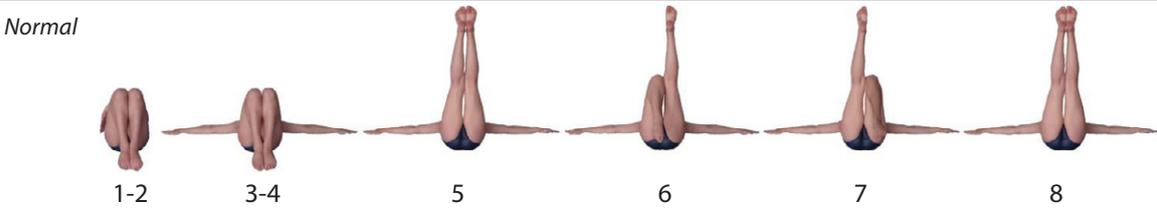
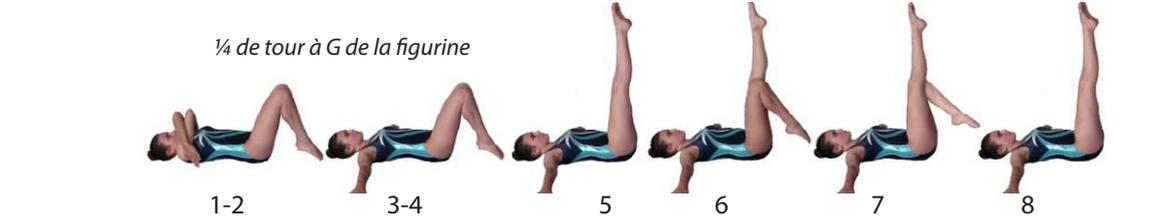


¼ de tour à D de la figurine

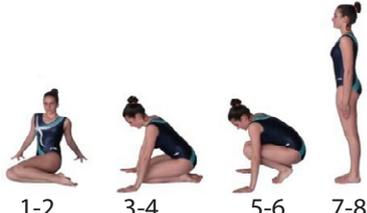
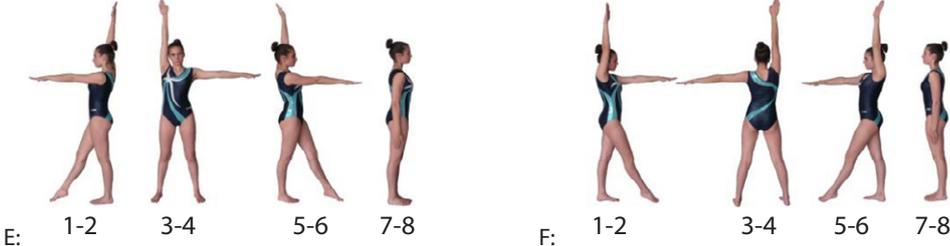
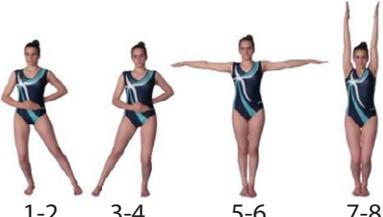
A genoux assis-talons, bras à l'oblique latérale basse. Paumes vers le bas - Tête droite

**Musique :** 4 temps d'introduction

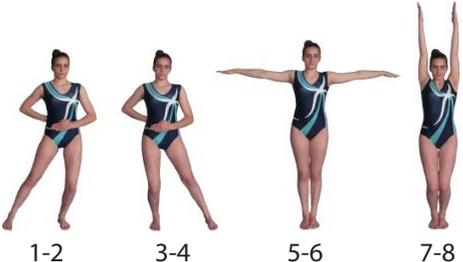
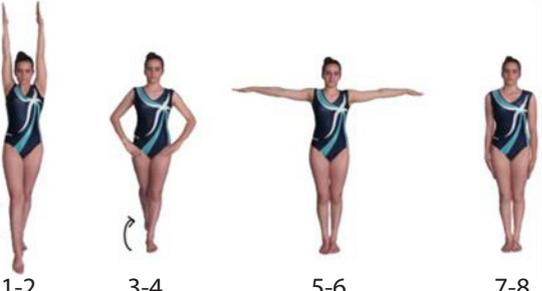
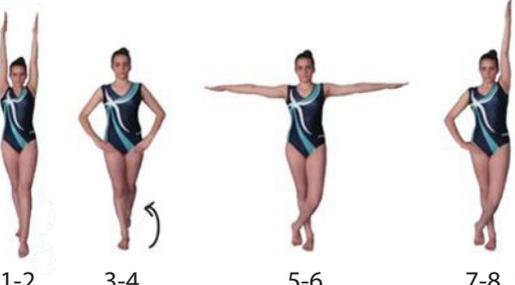
Si doigts posés au sol pour 1 ou plusieurs gyms : **SP**

<p><b>A</b></p>	<p><b>1-2 :</b> Elever bras D à l'horizontale AV (chemin le plus court), paume vers le bas</p> <p><b>3-4 :</b> Elever latéralement bras G à la verticale (paume vers l'intérieur) simultanément amener bras D à l'horizontale latérale (paume vers le bas)</p> <p><b>5-6 :</b> Abaisser bras G à l'horizontale latérale (paume vers le bas)</p> <p><b>7-8 :</b> Amener les mains aux hanches</p> <p><i>Normal</i></p>  <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p> <p><i>¼ de tour à G de la figurine</i></p>  <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p>
<p><b>B</b></p>	<p><b>1-2 :</b> S'établir au siège à D de pied D en posant main D au sol, doigts vers l'extérieur</p> <p><b>3-4 :</b> Elever latéralement bras G à la verticale, paume vers l'extérieur</p> <p><b>5-6 :</b> Pivoter d'un ¼ de tour à G au siège jbes fléchies, bras à l'oblique AR basse, doigts au sol, pieds pointés au sol</p> <p><b>7-8 :</b> S'établir au couché dorsal, jbes fléchies en amenant les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol, pieds pointés au sol</p> <p><i>Normal</i></p>  <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p> <p><i>¼ de tour à G de la figurine</i></p>  <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p>
<p><b>C</b></p>	<p><b>1-2 :</b> Croiser les bras devant le corps pour amener les mains près des omoplates, bras G au-dessus de bras D, doigts posés ou non au sol</p> <p><b>3-4 :</b> Extension des bras pour poser les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol</p> <p><b>5 :</b> Extension des jbes à la verticale</p> <p><b>6 :</b> Flexion jbe D (genoux serrés)</p> <p><b>7 :</b> Extension jbe D simultanément flexion jbe G</p> <p><b>8 :</b> Extension jbe G</p> <p><i>Normal</i></p>  <p>1-2    3-4    5    6    7    8</p> <p><i>¼ de tour à G de la figurine</i></p>  <p>1-2    3-4    5    6    7    8</p>

## Article J3. Mouvement d'ensemble jeunes

<b>D</b>	<p><b>1-2</b> : S'asseoir face au public, jbes fléchies inclinées vers la D (jbe D au sol), bras à l'oblique AR basse, doigts posés au sol</p> <p><b>3-4</b> : Pivoter d'¼ de tour à D pour s'établir à genoux assis-talons mains posées près des genoux (profil G au public)</p> <p><b>5-6</b> : Par appui des bras s'établir à la position accroupie, regard sur mains</p> <p><b>7-8</b> : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>
	<p><i>Normal</i></p>  <p><i>¼ de tour à G de la figurine</i></p> 
<b>E</b>	<p><b>1-2</b> : Pointer pied D en AV simultanément élever par l'AV bras D à la verticale, paume vers l'AV et bras G à l'horizontale AV, paume vers le bas</p> <p><b>3-4</b> : Pivoter d'un ¼ de tour à G pour s'établir à la station écartée (face au public) en amenant bras G à l'horizontale latérale, paume G vers le bas</p> <p><b>5-6</b> : Pivoter d'un ¼ de tour à G en pointant pied G en AV simultanément abaisser bras D à l'horizontale AV, paume vers le bas, et élever bras G à la verticale, paume vers l'AV (profil D au public)</p> <p><b>7-8</b> : Rassembler pied D à pied G pour s'établir à la station, en abaissant par l'AV les bras le long du corps</p>
<b>F</b>	<p><b>1-8</b> : Idem E 1-8 ( F8 = Station profil G au public)</p>
	 <p>E: 1-2 3-4 5-6 7-8      F: 1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<b>G</b>	<p><b>1-2</b> : Pivoter d'un ¼ de tour à G en dégageant pied D à la ½ fente latérale D, pieds parallèles, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos (face au public)</p> <p><b>3-4</b> : Extension de jbe D et flexion de jbe G pour s'établir à la ½ fente latérale G</p> <p><b>5-6</b> : Rassembler pied D à pied G avec extension de jbe G en élevant les bras tendus à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</p> <p><b>7-8</b> : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite</p>  <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<b>H</b>	<p><b>1-2</b> : Extension des jbes en abaissant les bras à l'horizontale latérale paumes vers le bas</p> <p><b>3</b> : Flexion de bras D, coude D à l'horizontale latérale et main D au niveau de la clavicule D, paumes vers le bas</p> <p><b>4</b> : Extension de bras D à l'horizontale latérale simultanément flexion de bras G, coude G à l'horizontale latérale et main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas</p> <p><b>5-6</b> : Extension de bras G à l'horizontale latérale paumes vers le bas</p> <p><b>7</b> : Mi-flexion des jbes en amenant les mains aux hanches</p> <p><b>8</b> : Extension des jbes</p>  <p>1-2 3 4 5-6 7 8</p>

## Article J3. Mouvement d'ensemble jeunes

<p><b>I</b></p>	<p><b>1-2</b> : Dégager pied G à la ½ fente latérale G, pieds parallèles, (face au public) en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos</p> <p><b>3-4</b> : Extension de jbe G et flexion de jbe D pour s'établir à la ½ fente latérale D</p> <p><b>5-6</b> : Rassembler pied G à pied D avec extension de jbe D en étendant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</p> <p><b>7-8</b> : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite</p>  <p style="text-align: center;">1-2      3-4      5-6      7-8</p>
<p><b>J</b></p>	<p><b>1-8</b> : Idem H 1-8 en inversant</p>  <p style="text-align: center;">1-2      3      4      5-6      7      8</p>
<p><b>K</b></p>	<p><b>1-2</b> : Pointer pied D en AV en élevant latéralement les bras à la verticale paumes face à face</p> <p><b>3-4</b> : Effectuer un ½ cercle au sol de la pointe de pied D (de l'AV vers l'AR) pour pointer pied D en AR en abaissant latéralement les mains aux hanches</p> <p><b>5-6</b> : Elever latéralement les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</p> <p><b>7-8</b> : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>  <p style="text-align: center;">1-2      3-4      5-6      7-8</p>
<p><b>L</b></p>	<p><b>1-2</b> : Pointer pied G en AV en élevant latéralement les bras à la verticale paumes face à face</p> <p><b>3-4</b> : Effectuer un ½ cercle au sol de la pointe de pied G (de l'AV vers l'AR) pour pointer pied G en AR en abaissant latéralement les mains aux hanches</p> <p><b>5-6</b> : Croiser jbe G devant jbe D pour poser pied G à D de pied D (pied G ½ pointé) en élevant latéralement les bras à l'horizontale latérale paumes vers le bas</p> <p><b>7-8</b> : Amener main D à hanche D en élevant latéralement bras G à la verticale, paume G vers l'intérieur</p>  <p style="text-align: center;">1-2      3-4      5-6      7-8</p>
<p><b>M</b></p>	<p>Position tenue</p>

# IMPOSES AINEES MOUVEMENT D'ENSEMBLE



## Article A1. Mouvement d'ensemble

### Art. A1.1 – Généralités

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

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

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

Art. A1.1.4 – La présentation et la mise en place de l'équipe sont sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.

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

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

Art. A1.1.7 – L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne peut excéder 2 mètres.

### Art. A1.2 – Notation - 6 juges

Rubriques	Valeur
Exécution individuelle - <b>2 juges</b> <i>Fautes générales et fautes de terminologie</i>	<b>20 pts</b>
Exécution d'ensemble - <b>2 juges</b> <i>Synchronisation des gyms avec la musique = 20 pts</i> Alignement - <b>2 juges = 10 pts</b>	<b>30 pts</b>
Discipline - tenue vestimentaire - <b>6 juges + accord du responsable juges du plateau</b> <i>La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes</i> <i>Voir Art. 20.4, Art. 22.5 et Tableau des fautes générales (Art. 15)</i>	<b>10 pts</b>

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

### Art. A1.3 – Alignement

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

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

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

Catégories départementales et régionales		
CAT. 1	<b>13 à 21 gyms</b>	<b>2 à 3 rangs</b>
CAT. 2	<b>8 à 12 gyms</b>	<b>2 rangs</b>
CAT. 3 et 4	<b>4 à 7 gyms</b>	<b>1 à 2 rangs</b>

Catégories fédérales		
Fédéral, F1, F2 et F3	<b>8 à 12 gyms</b>	<b>2 rangs</b>

### Art. A1.4 – Coefficients

Catégories départementales et régionales	
CAT. 1	<b>Coef. 3</b>
CAT. 2	<b>Coef. 2</b>
CAT. 3 et 4	<b>Coef. 1.5</b>

Catégories fédérales	
Fédéral, F1, F2 et F3	<b>Coef. 2</b>

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



## Article A3. Mouvement d'ensemble Aînées



### Position départ : Profil D au public.

A la station, bras le long du corps

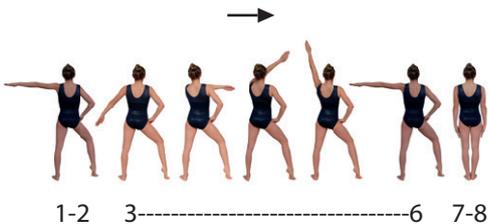
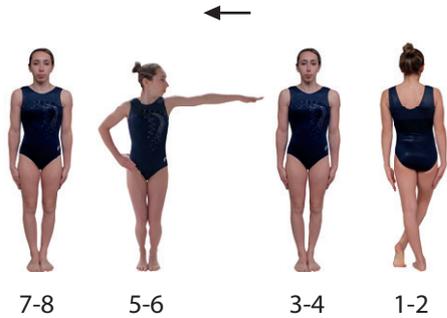
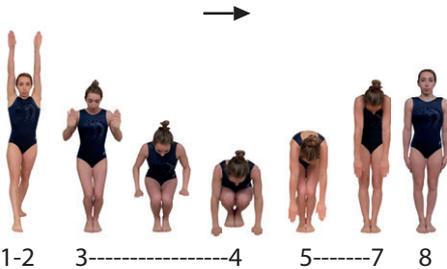
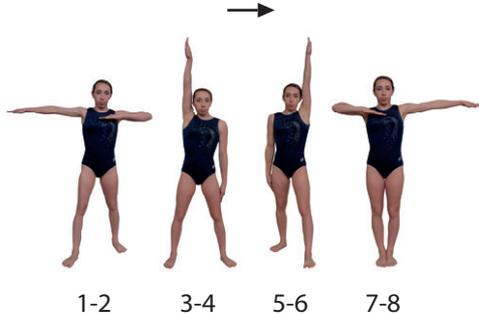
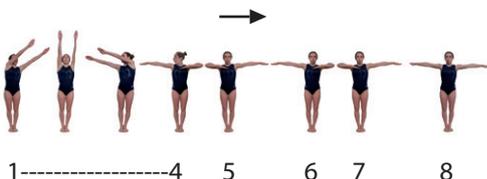
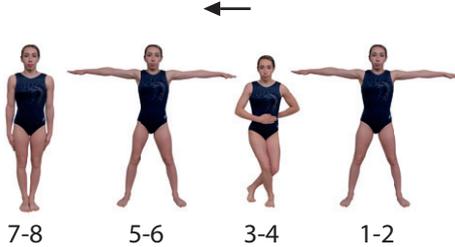
**Musique :** 4 temps d'introduction

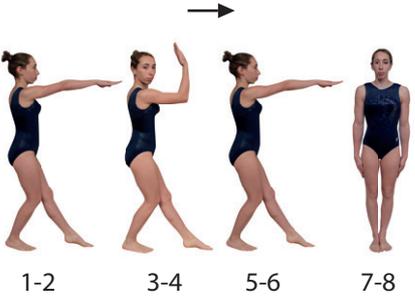
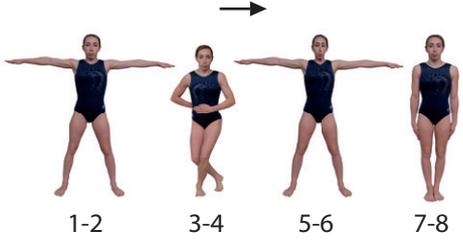
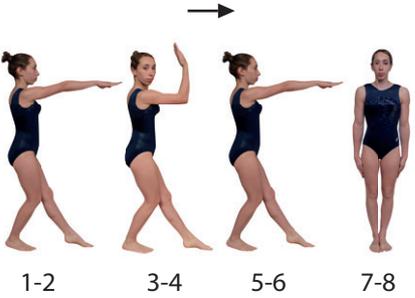
<p><b>A</b></p>	<p><b>1 :</b> Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G  <b>2 :</b> Pointer pied D en AV  <b>3 :</b> Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G  <b>4 :</b> Pointer pied D en AR  <b>5-6 :</b> ¼ de tour à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas  <b>7-8 :</b> ¼ de tour à D en rassemblant pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	
<p><b>B</b></p>	<p><b>1 :</b> Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D  <b>2 :</b> Pointer pied G en AV  <b>3 :</b> Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D  <b>4 :</b> Pointer pied G en AR  <b>5-6 :</b> ¼ de tour à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas  <b>7-8 :</b> Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	
<p><b>C</b></p>	<p><b>1-2 :</b> 1 pas D en AV à D en élevant latéralement les bras tendus à l'horizontale, simultanément fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, paumes vers le bas  <b>3-4 :</b> 1 pas G en AV, à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever bras D latéralement à la verticale, paumes vers l'extérieur, et abaisser latéralement bras G le long du corps  <b>5-6 :</b> 1 pas D en AR, simultanément abaisser latéralement bras D le long du corps et élever bras G à la verticale, paume vers l'extérieur  <b>7-8 :</b> Rassembler pied G à pied D, simultanément élever bras D latéralement jusqu'à l'horizontale, flexion du bras D, coude D à l'horizontale latérale, main au niveau de la clavicule, et abaisser latéralement bras G à l'horizontale, paumes vers le bas</p>	
<p><b>D</b></p>	<p><b>1-4 :</b> Extension du bras D à la verticale, simultanément, élévation latérale du bras G à la verticale, abaisser le bras D latéralement à l'horizontale, flexion du bras G, pour amener bras D tendu à l'horizontale latérale D, bras G fléchi, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas, tête à D (cercle des bras de G à D vers le haut, paumes vers l'AV, regard sur mains)  <b>5 :</b> Flexion bras D, extension bras G, tête droite  <b>6 :</b> Extension bras D, flexion bras G  <b>7 :</b> Flexion bras D, extension bras G  <b>8 :</b> Extension bras D, bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</p>	

## Article A3. Mouvement d'ensemble Aînées

<p><b>E</b></p>	<p><b>1-2</b> : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles</p> <p><b>3-4</b> : Croiser jbe G, pied sur ½ pointe, derrière jbe D, pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos, paume vers l'AR</p> <p><b>5-6</b> : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</p> <p><b>7-8</b> : Rassembler pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	
<p><b>F</b></p>	<p><b>1-2</b> : ¼ de tour à G, en déplaçant jbe D en AR, à la ½ fente AR D, jbe G tendue, dos droit, pieds plats, simultanément élévation du bras D par l'AV à l'horizontale AV, paume face au sol, bras G le long du corps</p> <p><b>3-4</b> : Flexion bras D à 90°, paume face au visage, rotation tête à D (face public)</p> <p><b>5-6</b> : Tête droite, extension bras D à l'horizontale AV, paume vers le sol</p> <p><b>7-8</b> : ¼ de tour à D en rassemblant pied D à pied G, à la station en abaissant les bras le long du corps</p>	
<p><b>G</b></p>	<p><b>1-2</b> : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</p> <p><b>3-4</b> : Croiser jbe D pied sur ½ pointe, derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos, paume vers l'AR</p> <p><b>5-6</b> : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</p> <p><b>7-8</b> : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	
<p><b>H</b></p>	<p><b>1-8</b> : Idem F</p>	
<p><b>I</b></p>	<p><b>1-2</b> : Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps</p> <p><b>3-4</b> : ½ tour à G sur ½ pointes, jbes tendues, en rassemblant pied G à pied D (dos face au public)</p> <p><b>5-6</b> : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G</p> <p><b>7-8</b> : Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite</p>	

## Article A3. Mouvement d'ensemble Aînées

<p><b>J</b></p>	<p><b>1-2 :</b> Déplacer latéralement jbe D, à la ½ fente latérale D, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur pied ½ pointé, en amenant main D sur la hanche D et élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas</p> <p><b>3-6 :</b> Cercle du bras G (de bas en haut, pour arriver, bras G à l'horizontale latérale G, paume vers le bas, tête droite)</p> <p><b>7-8 :</b> Rassembler pied D à pied G à la station, bras le long du corps, tête droite</p>	 <p>1-2 3-----6 7-8</p>
<p><b>K</b></p>	<p><b>1-2 :</b> Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps</p> <p><b>3-4 :</b> ½ tour à G, sur ½ pointes, en rassemblant pied G à pied D (face au public)</p> <p><b>5-6 :</b> Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G</p> <p><b>7-8 :</b> Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite</p>	 <p>7-8 5-6 3-4 1-2</p>
<p><b>L</b></p>	<p><b>1-2 :</b> 1 pas D sauté en avant, pied G ½ pointé au talon D, jbe G mi-fléchie, en élevant les bras tendus par l'AV jusqu'à la verticale, paumes vers l'AV</p> <p><b>3-4 :</b> S'établir à la position accroupie, en abaissant les bras doucement par l'AV, pour poser les doigts écartés au sol, dos rond, regard vers le sol</p> <p><b>5-7 :</b> Se relever en déroulant le dos doucement, dérouler la tête en dernier, bras le long du corps</p> <p><b>8 :</b> Rassembler pied D au pied G à la station, bras le long du corps, tête droite</p>	 <p>1-2 3-----4 5-----7 8</p>
<p><b>M</b></p>	<p><b>1-8 :</b> Idem C</p>	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p><b>N</b></p>	<p><b>1-8 :</b> Idem D</p>	 <p>1-----4 5 6 7 8</p>
<p><b>O</b></p>	<p><b>1-8 :</b> Idem E</p>	 <p>7-8 5-6 3-4 1-2</p>

<p><b>P</b></p>	<p>1-8 : Idem F</p>	
<p><b>Q</b></p>	<p>1-8 : Idem G</p>	
<p><b>R</b></p>	<p>1-8 : Idem H</p>	
<p><b>S</b></p>	<p>1 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, flexion des bras, coudes à l'horizontale latérale, mains niveau cou, doigts écartés paumes face à l'AV, tête droite</p>	
<p><b>T</b></p>	<p>Position tenue</p>	

# **IMPOSES**

# **JEUNESSES - AINEES**

# **SAUT**

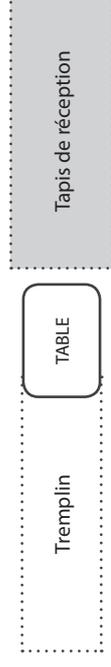
## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Saut Jeunes / Aînées

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

## Article JA4. Saut

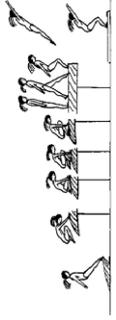
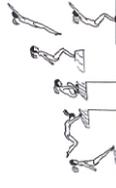
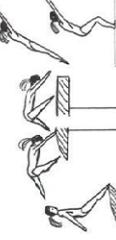
### Généralités :

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



<b>1<sup>er</sup> degré</b> Pose des genoux <u>Tremplin simple</u>	<b>4 pts</b>		- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains puis les genoux sur la table entre les prises - Par élévation du bassin et appui des bras, poser alternativement (ou en même temps) les pieds entre les prises à la position accroupie - Se redresser, marche jusqu'au bout de la table - Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<b>2<sup>ème</sup> degré</b> Pose des pieds <u>Tremplin simple</u>	<b>5 pts</b>		- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies - Sans arrêt, saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<b>3<sup>ème</sup> degré</b> Franchissement groupé <u>Tremplin simple</u>	<b>6 pts</b>		- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes fléchies - Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<b>3<sup>ème</sup> degré</b> Franchissement écart <u>Tremplin simple</u>	<b>6 pts</b>		- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes écartées - Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<b>3<sup>ème</sup> degré</b> Lune <u>Mini trampoline</u>	<b>6 pts</b>		- Appel des 2 pieds sur le mini trampoline, double tremplin ou tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager - Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres - Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline au 3 <sup>ème</sup> degré
<b>4<sup>ème</sup> degré</b> Lune <u>Double tremplin</u>	<b>8 pts</b>		
<b>5<sup>ème</sup> degré</b> Lune <u>Tremplin simple</u>	<b>10 pts</b>		

# Article JA4. Saut - 1<sup>er</sup> / 2<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup> degré par franchissement

1 <sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS	2 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 5PTS	3 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS	3 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS
 Pose des genoux	 Pose des pieds	 Franchissement groupé	 Franchissement écart

FAUTES				SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>1<sup>er</sup> envol</b>								
Élévation du bassin insuffisante (sauf 1 <sup>er</sup> degré et 2 <sup>ème</sup> degré)								
<b>Appui</b>								
Pose alternative des genoux (1 <sup>er</sup> ) ou des pieds (2 <sup>ème</sup> )								
Déplacement des mains								
Manque de continuité (2 <sup>ème</sup> )								
Frôler la table avec les pieds (3 <sup>ème</sup> )								
Appui prolongé (3 <sup>ème</sup> )								
Passage en saut de flanc : les 2 jbes à D ou à G des prises (3 <sup>ème</sup> )								
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>								
1 ou 2 pas avant le saut								
Élévation insuffisante dans le saut (1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> )								
Omission de redresser le corps avant la réception (3 <sup>ème</sup> )								
Frôler la table de saut avec les fesses, le dos ou les pieds								
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos								
Arrivée assise sur la table (3 <sup>ème</sup> )								
<b>Réception</b>								
Déviation par rapport à l'axe de réception								
Longueur insuffisante (3 <sup>ème</sup> )								
<b>Généralités</b>								
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table								
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis								
Dynamisme insuffisant								
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé								
Saut exécuté avant le signal des juges								
Aide de l'entraîneur pendant le saut								
Pas de pose de mains sur la table de saut								
Ne pas arriver sur les 2 pieds d'abord à la réception (3 <sup>ème</sup> )								
Pour les sauts au choix : option différente au 2 <sup>ème</sup> saut								
Pas d'annonce de saut								
Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E								
Saut à refaire sans pénalité								
Saut nul								
Saut nul								
Saut nul								
2 <sup>ème</sup> Saut nul : la gymnaste est notée sur le 1 <sup>er</sup> saut								
Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser								

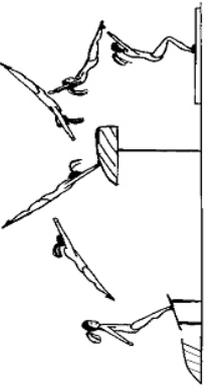
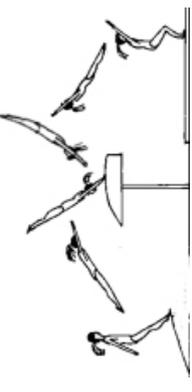
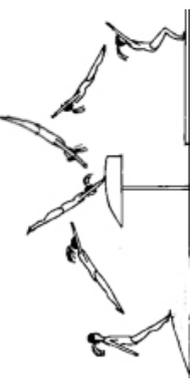
## NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GENERALES SI NECESSAIRE

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

Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**

Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

# Article JA4. Saut - 3<sup>ème</sup> / 4<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup> saut par renversement

3 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS	4 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 8PTS	5 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 10PTS
 <p>Lune avec mini trampoline</p>	 <p>Lune avec double trampoline</p>	 <p>Lune avec trampoline simple</p>

FAUTES			
	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt
<b>1<sup>er</sup> envol</b>			
Corps cassé		X	X
Corps cambré		X	X
<b>Appui</b>			
Bras fléchis (si tête touche la table = saut nul)		X	X
Épaules en avant		X	X
Appui prolongé		X	X
Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui		Saut nul	
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>			
Hauteur insuffisante		X	X
Frôler la table de saut avec les fesses ou le dos		X	
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos			X
<b>Réception</b>			
Longueur insuffisante		X	X
Déviation par rapport à l'axe de réception		X	
<b>Généralités</b>			
Présence de l'entraîneur entre le trampoline et la table			X
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis			X
Dynamisme insuffisant		X	X
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé		Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E	
Saut exécuté avant le signal des juges		Saut à refaire sans pénalité	
Aide de l'entraîneur pendant le saut		Saut nul	
Pas de pose des mains sur table		Saut nul	
Ne pas arriver sur les 2 pieds d'abord à la réception		Saut nul	
Pas d'annonce de saut		Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser	
Pour les sauts au choix : option différente au 2 <sup>ème</sup> saut		2 <sup>ème</sup> Saut nul : la gymnaste est notée sur le 1 <sup>er</sup> saut	

## NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GENERALES SI NECESSAIRE

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

Course avec saut non réalisé **SANS** touche de trampoline/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**

Course avec saut non réalisé **ET** touche de trampoline/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

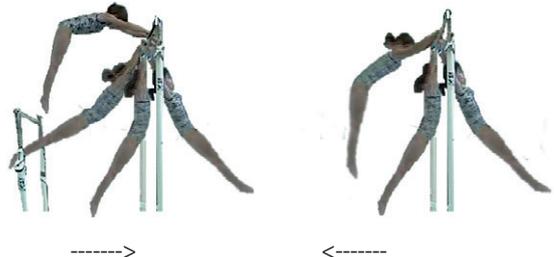
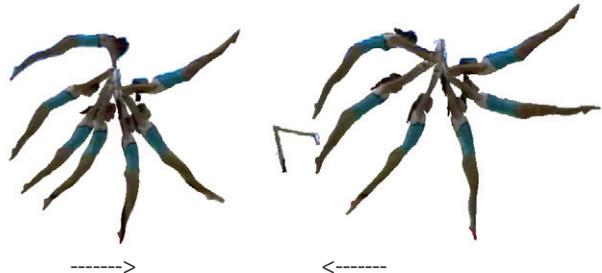
# **IMPOSES JEUNESSES - AINEES BARRES ASYMETRIQUES**

# Jeunesses/Aînées. Barres asymétriques - LES BALANCERS

## 1. Les courbes

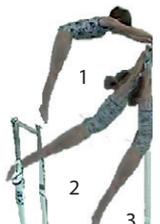
Courbe AV	Courbe AR
<p><b>Le creux est du côté du ventre</b> Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés</p> 	<p><b>Le creux est du côté du dos</b> Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés</p> 

## 2. Description rapide des balancers

<p><b>En 3<sup>ème</sup> degré : Aucune amplitude n'est demandée</b> On peut sauter pour attraper BS ou partir debout sur BI mains tenant BS. On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.</p>	
<p><b>En 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degré : l'amplitude est pénalisée (pieds au min à haut de BI au 4<sup>ème</sup> et au dessus au 5<sup>ème</sup>)</b> Qu'est ce qui donne l'amplitude ? Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement. Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR. L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS.</p>	

## 3. Description des fautes

### Balancer AV : Pas de courbe AR avant la verticale

 <p><b>JUSTE</b> La courbe AR est une sorte de préparation au blocage qui va suivre en courbe AV 1 = rattrape de barres 2-3 = courbe arrière avant la verticale</p>	 <p><b>FAUX</b> Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en AR avant la verticale de la barre</p>
--	---

### Balancer AV : Corps cassé après la verticale

 <p><b>JUSTE</b> Le corps reste aligné avec une courbe AV : De la position talons en AR ci-dessus (3), on doit bloquer les hanches dans une position de courbe avant (= shoot)</p>	 <p><b>FAUX</b> Il y a un cassé au niveau des hanches</p>
---	---

# Jeunesses/Aînées. Barres asymétriques - LES BALANCERS

## Balancer AV : Corps cambré en fin de balancer AV

### JUSTE

Après la verticale, il y a blocage en courbe AV et le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur



juste au 3<sup>ème</sup>



juste au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### FAUX

Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché



## Balancer AV : Flexion des bras dans le balancer AV

### JUSTE

Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre



juste au 3<sup>ème</sup>



juste au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### FAUX

Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras



## Balancer AV : Epauls en fermeture en fin de balancer AV

### JUSTE

Il faut conserver une ouverture de l'angle bras tronc



juste au 3<sup>ème</sup>



juste au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### FAUX

La gymnaste n'agit plus sur la barre, la position des bras reste bloquée et le corps s'élève : l'angle bras-tronc se ferme.



## Balancer AR : Corps cassé avant la verticale

### JUSTE

En fin de balancer AV le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser



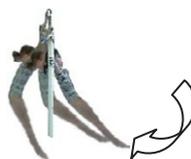
juste au 3<sup>ème</sup>



juste au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### FAUX

La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer



au 3<sup>ème</sup>



au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

## Balancer AR : Pas de courbe AV après la verticale

### JUSTE

Le corps passe de la position de courbe AR (extension proche de la verticale) à celle de courbe AV : la gymnaste doit appuyer sur sa barre



juste au 3<sup>ème</sup>



juste au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### FAUX

La gymnaste casse (le bassin s'élève sans effort pour arrondir le dos) ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras



fin de balancer cassé



fin de balancer sans appui des bras

# Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel		Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D	
	<p>1) <b>Paragraphe coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>avec</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe coté</b> est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture <b>Gras souligné : élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>	<p>X pts = à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p> <p>- <b>Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</b></p> <p>- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</p> <p><b>Précisions :</b></p> <p>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> <p>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> <p>- Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</p>
	<p>2) <b>Paragraphe non coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>sans</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe non coté</b> est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>		<p>- Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <p>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</p> <p>Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</p> <p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>

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

## Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés **doit être exceptionnel!** Voici quelques repères en Barres :

Éléments	A/J	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
<b>DIVERS</b>	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	2 <sup>e</sup>	Première jbe engagée	Dégagé deuxième jbe amorcé
	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds ont quitté le sol ou le tremplin avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	<b>SUSPENSION</b>	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Suspension avec lâcher au moins d'une main
2 <sup>e</sup>		Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>		Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
<b>BALANCERS</b>	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
	2 <sup>e</sup>	Fouetté des jambes	Bassin décollé de la barre
<b>ELAN AR</b>	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup>	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse
	5 <sup>e</sup>	Corps à l'oblique AR basse	Corps à l'horizontale minimum
	5 <sup>e</sup>	Prise d'élan et passage en corps groupé	Pose des pieds
	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Prise d'élan et rotation engagée	Rétablissement à l'appui
	5 <sup>e</sup>	Tour facial AR	Tour facial AR sans contact avec la barre
<b>BASCULES</b>	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre	Rétablissement à l'appui
	5 <sup>e</sup>	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord

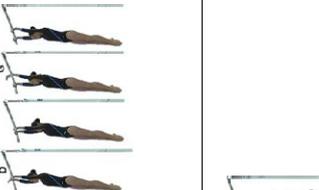
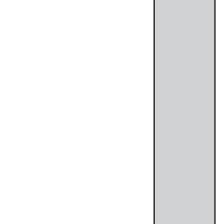
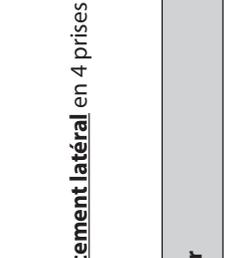
## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Barres Jeunes/Aînées

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

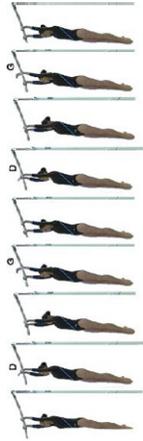
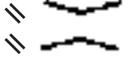
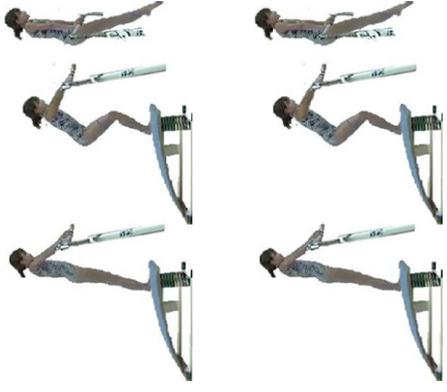
## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Barres Jeunesses/Aînées

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

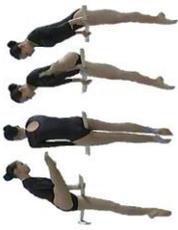
## Jeuneses. Barres Asymétriques - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts

1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 1.4) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension		<b>Exigences techniques</b>	
<b>1.1</b>	<b>Equerre groupée</b>  - De la suspension BS, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l' <b>équerre groupée</b> - Etendre les jbes à la suspension	1 	- Les cuisses doivent être à l'horizontale minimum
<b>1.2</b>	<b>Déplacements en suspension</b>  - <b>Déplacement latéral</b> en 4 prises (G, D, G, D)	1 	- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
<b>1.3</b>	<b>Lâcher</b>  - De la suspension, lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies		
<b>1.4</b>	<b>Saut à l'appui facial BI</b>  <i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur du bassin</i> - <b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus	1 	
<b>1.5</b>	<b>Rotation AV + sortie</b>  - De l'appui facial BI, <b>rotation AV</b> , descente continue, corps groupé - Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres	1 	- Début de la rotation bras tendus puis <b>flexion de bras autorisée</b> - Descente continue

## Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s), 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 2.3) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension		<b>Exigences techniques</b>	
<b>2.1</b>	<b>Déplacements en suspension</b>	<b>0.5</b>	
	- <b>Déplacement latéral</b> en 4 prises (G, D, G, D)		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
<b>2.2</b>	<b>Courbe AV, AR + Lâcher</b>	<b>1</b>	
	- Réaliser <b>une courbe AV, position tenue</b> , puis <b>courbe AR, position tenue</b> - Revenir à la suspension - Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies	 <b>0.5 chq courbe</b>	- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois
<b>2.3</b>	<b>Sauts à l'appui facial BI</b>	<b>1</b>	
	<i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine</i>  - <b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt - <b>Sauter à l'appui facial</b> bras tendus (jbes en légère fermeture)	 <b>0.5</b>   <b>0.5</b>	

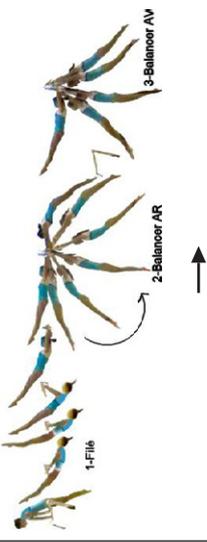
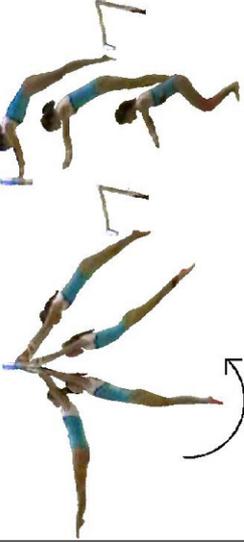
## Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts (suite)

2.4	<p><b>½ tour par couronné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal   passer en effectuant un <b>¼ de tour à G</b></li> <li>- Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un <b>¼ de tour à G</b> pour s'établir à l'appui facial, dos à BS</li> </ul>	1		
2.5	<p><b>Appui libre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'<b>appui libre</b>, bras tendus</li> <li>- Retour à l'appui facial BI</li> </ul>	1		<p>- <b>Bras tendus, bassin décollé, corps aligné</b></p>
2.6	<p><b>Rotation AV + Sortie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rotation AV</b>, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical</li> <li>- Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres</li> </ul>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Début de la rotation bras tendus puis <b>flexion des bras autorisée</b></li> <li>- La fermeture des jbes sur buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical (<b>la descente doit être contrôlée</b>)</li> </ul>

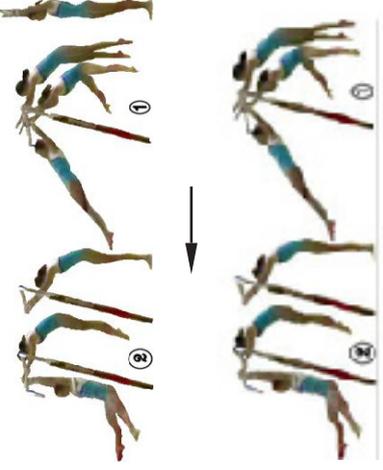
## Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 3<sup>ème</sup> Degré : 6 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s), possibilité de déplacer les tremplins pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS		Exigences techniques	
3.1	<p><b>Balancers de bascule BI</b></p> <p>1</p> <p>- Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un <b>balancer AV</b> jbes serrées puis <b>balancer AR</b> jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées</p> 		<p>- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV</p> <p>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</p>
3.2	<p><b>Renversement AR</b></p> <p>1</p> <p>- Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un <b>renversement AR</b> et s'établir à l'appui facial BI</p> 		<p>- <b>Flexion des bras : SP</b></p> <p>- Amener directement le bassin à la barre</p>
3.3	<p><b>Appui libre (élan + sortie repoussé)</b></p> <p>1</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à <b>l'appui libre</b>, corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI</p> 		<p>- Prise d'élan corps tendu à l'horizontale</p> <p>- Bras tendus à l'appui libre</p>
3.4	<p><b>Tour facial AR</b></p> <p>1</p> <p>L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS dos à BI</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></p> 		<p>- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></p> <p>- Alignement du corps du début à la fin du tour</p> <p>- Tête rentrée ou droite</p>

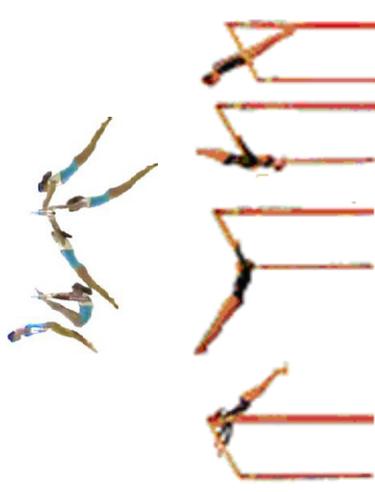
## Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 3<sup>ème</sup> Degré : 6 pts (suite)

3.5	<p><b>Filé - Balancer AR - Balancer AV</b></p> <p>- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un <b>filé</b> (corps à l'horizontale) <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR), <b>balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV)</p>	<p>1</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b></li> <li>- A la fin du filé : alignement du corps, épaules ouvertes à la fin du filé</li> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- <b>Il n'y a pas lieu de pénaliser l'amplitude du mouvement, il suffit de respecter les temps (courbes) du balancer</b></li> </ul>
3.6	<p><b>Balancer AR + Sortie : lâcher</b></p> <p>- <b>Balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR)</p> <p>- En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis <b>lâcher BS</b> pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</p>	<p>1</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- <b>Lâcher</b></li> <li>- Le lâcher s'effectue en courbe AV (<b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</li> </ul>

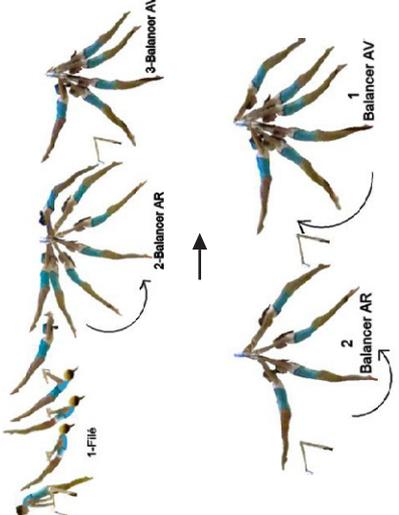
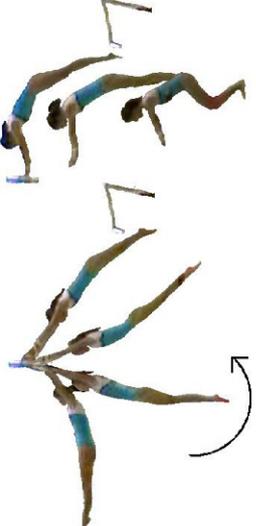
# Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS Le choix 1 en 4.1 implique le <b>choix 1</b> en 4.5 (idem pour le choix 2) : <b>une bascule obligatoire</b>				<b>Exigences techniques</b>	
4.1	<b>Choix 1 : 2 Balancers de bascule BI</b> <b>OU</b> <b>Choix 2 : Bascule faciale</b>	0.5		<b>Balancers de bascule</b> - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR <b>Renversement AR</b> - <b>Flexion des bras : SP</b> - Amener directement le bassin à la barre	
	<b>Balancers de bascule BI</b> - Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un <b>balancer AV</b> , jbes serrées puis <b>balancer AR</b> , jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), puis <b>balancer AV</b> , jbes serrées ou écartées et <b>balancer AR</b> , jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées - Renversement AR, s'établir à l'appui	1.5			
	<b>OU</b>	0.5		<b>Bascule faciale</b> - De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une <b>bascule faciale</b>	
	<b>Bascule faciale</b>	1.5			
4.2	<b>Tour facial AR</b>	0.5		<b>Bascule faciale</b> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément	
	- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b>	0			

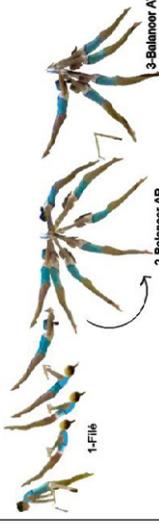
## Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts (suite)

4.3	<p><b>Prise d'élan à l'appui libre (élan + sortie repoussé)</b></p>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras tendus à l'appui libre</li> <li>- Prise d'élan corps tendu au-dessus de l'horizontale :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• A l'horizontale : 0.30 pt</li> <li>• Sous l'horizontale : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul>
4.4	<p><b>Montée libre sur BI</b></p> <p>La gym monte seule sur BI</p> <p>Exemple : renversement AR et pose de pieds</p>			<p><b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</b></p>
4.5	<p><b>Choix 1 : Bascule faciale BS</b> OU <b>Choix 2 : Renversement BS</b></p> <p><b>Bascule faciale</b></p> <p>Sauter à la suspension pour effectuer une <b>bascule faciale BS</b></p> <p><b>OU</b></p> <p><b>Renversement</b></p> <p>- Sauter à la suspension pour effectuer un <b>renversement AR à BS</b></p>	<p>1.5</p> <p>0.5</p> <p>1.5</p> <p>0.5</p>		<p><b>Bascule</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul> <p><b>Renversement AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu</li> </ul>
4.6	<p><b>Tour facial AR</b></p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></p>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></li> <li>- Tour AR enchaîné : SP</li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>

## Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts (suite)

4.7	<p><b>Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR - Balancer AV</b></p>	<p>- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un <b>filé</b> (corps à l'horizontale), <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR), <b>balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV), <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées, (talons serrés à hauteur de BI minimum en fin de balancer AR), <b>balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)</p>	<p>2</p> 		<p><b>Filé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b></li> <li>- A la fin du filé : alignement complet du corps</li> <li>- <b>Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP</b></li> </ul> <p><b>Balancers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du 2<sup>ème</sup> balancer AR, pieds à hauteur de BI minimum</li> </ul>
4.8	<p><b>Balancer AR + Sortie (lâcher)</b></p>	<p>- <b>Balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR)</p> <p>- En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis <b>lâcher BS</b> pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</p>	<p>1</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</li> <li>- Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher</li> </ul>

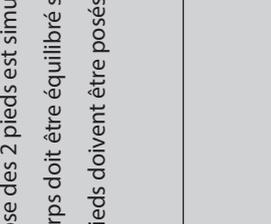
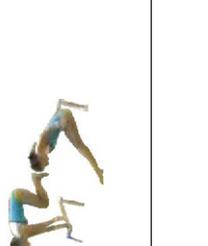
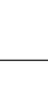
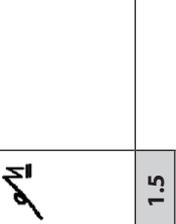
# Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5<sup>ème</sup> A Degré : 10 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS						<b>Exigences techniques</b>	
<b>5.1</b>	<b>Bascule faciale</b>	1.5					- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
<b>5.2</b>	<b>Pose de pieds</b>	0.5					- La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
<b>5.3</b>	<b>Bascule faciale BS</b>	1.5					- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
<b>5.4</b>	<b>Tour facial AR</b>	0.5					- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
<b>5.5</b>	<b>Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR</b>	1.5					<b>Filé</b> - <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b> - A la fin du filé : alignement complet du corps - <b>Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP</b> <b>Balancers</b> - Si formé incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du 2 <sup>ème</sup> balancer AR, pieds au dessus de BI

Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5<sup>ème</sup> A Degré : 10 pts (suite)

5.6	Bascule faciale	1.5		
	- <b>Bascule faciale BS</b>			- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.7	<b>Appui libre</b>	1	- Sans arrêt, élan des jbes en AR à l' <b>appui libre</b> 45° minimum au dessus de l'horizontale	- Bras tendus à l'appui libre - Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale (45° minimum) : • Sup 45° : SP • de 45° à 30° : 0.30 pt • de 30° à l'horizontale : 0.50 pt • Sous l'horizontale : perte de la valeur en note D
5.8	<b>Sortie échappe groupée ou tendue</b>	2	- Effectuer un balancer AV corps tendu jusqu'à l'horizontale - Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou tendu de 360° : <b>sortie échappe groupée ou tendue</b> , réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies	<b>Sortie échappe groupée</b> - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS <b>Sortie échappe tendue</b> - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu en position de courbe AV

## Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5<sup>ème</sup> B Degré : 10 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS						<b>Exigences techniques</b>	
<b>5.1</b>	<b>Bascule faciale</b>	1.5					- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
<b>5.2</b>	<b>Pose de pieds</b>	0.5					- La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
<b>5.3</b>	<b>Bascule faciale BS</b>	1.5					- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
<b>5.4</b>	<b>Tour facial AR libre</b>	1					- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b> - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite - Bras tendus - Poignets engagés à la fin du tour - Tour AR libre sous horizontale : SP

## Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5<sup>ème</sup> B Degré : 10 pts (suite)

5.5	<b>Balancer AV - balancer AR</b>	1.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du balancer AR, pieds au dessus de BI</li> </ul>
5.6	<b>Bascule faciale BS</b>  <b>- Bascule faciale BS</b>	1.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
5.7	<b>Tour facial AR</b>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>
5.8	<b>Sortie échappe groupée ou tendue</b>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sortie échappe groupée</b></li> <li>- Ouverture complète des épaules</li> <li>- Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS</li> <li>- <b>Sortie échappe tendue</b></li> <li>- Ouverture complète des épaules</li> <li>- Lâcher corps tendu en position de courbe AV</li> </ul>

# IMPOSES JEUNESSES - AINEES POUTRE

# Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel		Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D	
	<p><b>1) Paragraphe coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>avec</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe coté</b> est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture <b>Gras souligné : élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>	<p>X pts =</p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p> <p>- <b>Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</b></p> <p>- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</p> <p><b>Précisions :</b></p> <p>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> <p>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> <p>- Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</p>
	<p><b>2) Paragraphe non coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>sans</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe non coté</b> est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>		<p>- Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <p>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maximum de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</p> <p>Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</p> <p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>

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

**Note Finale = Note D + Note E**

## Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel**! Voici quelques repères en Poutre :

Éléments	A/J	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
<b>ENTREES</b>	1 <sup>er</sup>	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	2 <sup>e</sup>	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial et début d'élévation de jbe au-dessus de poutre
	3 <sup>e</sup>	1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement jbe libre
	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
	1 <sup>er</sup>	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
	2 <sup>e</sup>	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds face à la poutre
	3 <sup>e</sup>	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 pieds face à la poutre
	4 <sup>e</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	5 <sup>e</sup>	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	5 <sup>e</sup>	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
<b>SORTIES</b>	1 <sup>er</sup>	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	2 <sup>e</sup>	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux, élévation du bassin
	3 <sup>e</sup>	Début de fouetté et pose d'au moins 1 pied sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	3 <sup>e</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	4 <sup>e</sup>	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé arrivée minimum 1 pied sur poutre
	5 <sup>e</sup>	Roue arrivée 1 pied sur la poutre	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	5 <sup>e</sup>	Pose des mains, renversement AV engagé, pose 1 pied et retour amorcé	Renversement AV/AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	5 <sup>e</sup>	Pose des mains, renversement AV engagé	Renversement AV réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	5 <sup>e</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	<b>ACROS</b>		

## Eléments Tentés - Eléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel**! Voici quelques repères en Poutre :

Eléments	A/J	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
Vertical	2 <sup>e</sup> à 5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
Ecart antéropostérieur	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
En progression	3 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
Cabriole	4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum réception sur 1 pied
Sissonne	5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
Groupé	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre + groupé des jbes amorcé	Elévation visible des genoux à 45° minimum
Cosaque	5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre + début d'élévation de la jbe libre	Elévation visible de la jbe libre à 45° minimum
Saut enjambé	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé appel 1 pied	Ecart des jbes > 90° réception sur 1 pied sur poutre
Sur 1 jbe (1/2 tour)	4 <sup>e</sup>	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
Sur 1 jbe (1 tour)	5 <sup>e</sup>	Rotation sur 1 jambe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
Jbes écartées	3 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
Jbes serrées	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
<b>PIVOTS</b>			
<b>ATR</b>			

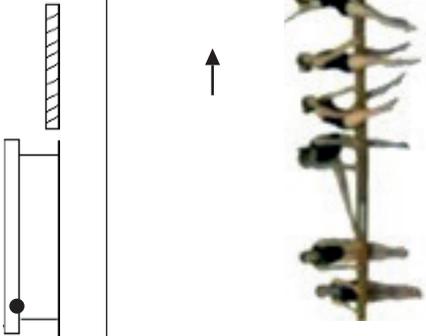
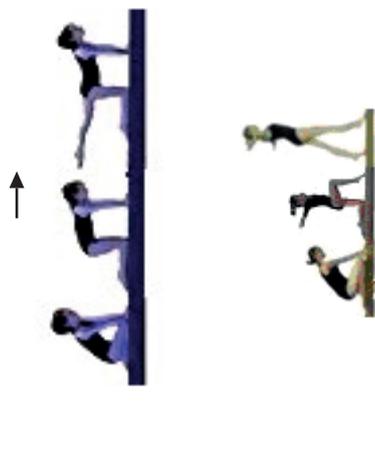
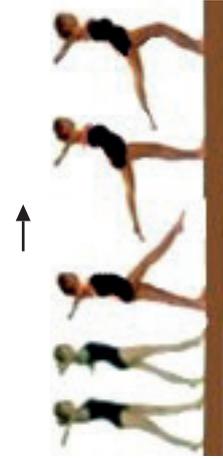
## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Poutre Jeunesses / Aînées

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

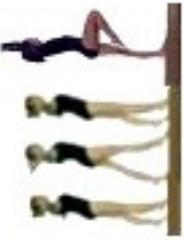
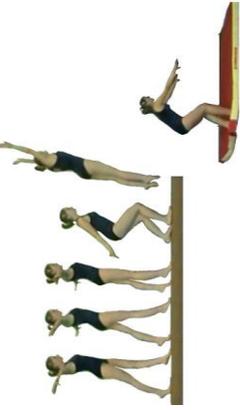
## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Poutre Jeunes / Aînées

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

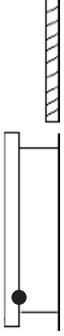
## Jeuneses. Poutre - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts

		Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
1.1	Entrée	0.5		- <b>Jbe passée directement = SP</b>	
1.2	Position quadrupédique	1		- Dos plat à la position quadrupédique - Epaules au dessus des appuis - Alignement épaules-bassin-pointes	
1.3	Arabesque	0.5		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max	

## Jeuneses. Poutre - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts (suite)

1.4	<p><b>Préparation de saut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>- <b>Mi-flexion des jbes</b>, en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>- <b>Extension des jbes sur 1/2 pointes</b> en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum</li> <li>- Mi-flexion des jbes pieds à plat en abaissant les bras librement</li> <li>- Extension des jbes</li> </ul>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>
1.5	<p><b>Attitude</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- <b>Pointer pied D à genou G</b>, jbe G tendue, bras à la verticale, <b>position tenue</b></li> </ul>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé = SP</b></li> </ul>
1.6	<p><b>Sortie : saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre</li> <li>- Rassembler les pieds</li> <li>- Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>- <b>Sortie saut vertical</b> en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> <li>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</li> </ul>

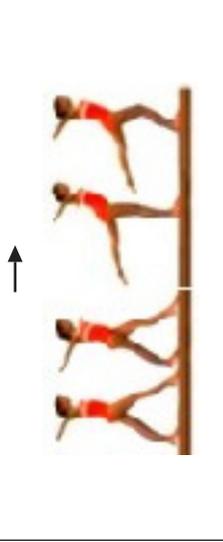
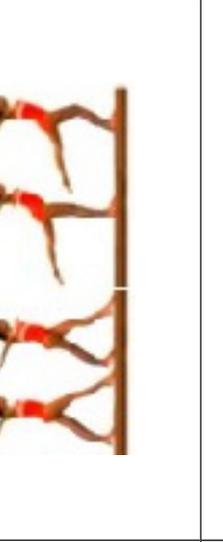
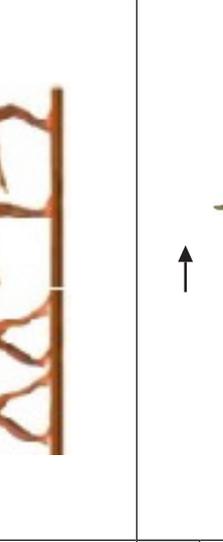
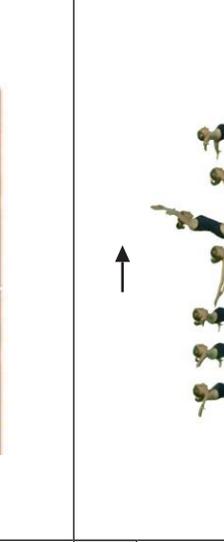
## Jeunes/Ainées. Poutre - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
2.1	<p><b>Entrée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</li> <li>- Fléchir souplesment bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume vers l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale</li> <li>- Par appui des bras élever le bassin, jbes tendues et dos rond, <b>position tenue</b>, puis revenir au siège transversal</li> <li>- Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</li> </ul>	1	 
2.2	<p><b>Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension, <b>placement du dos, position tenue</b></li> <li>- S'établir à la position assis-talons; genou D posé sur la poutre et jbe G tendue le long de la poutre, dos droit, bras latéraux</li> <li>- S'établir à genou dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, pied D pointé sur poutre</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul>	1	 

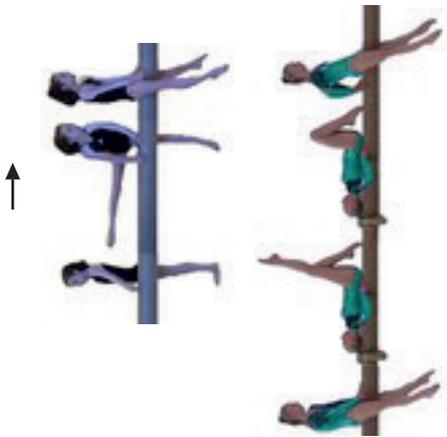
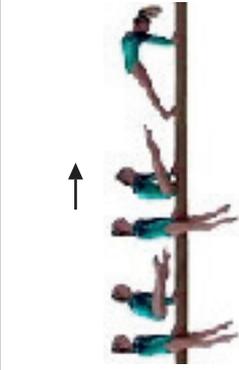
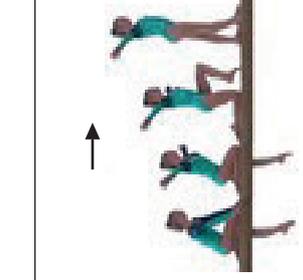
Z P ψ

≡ Δ

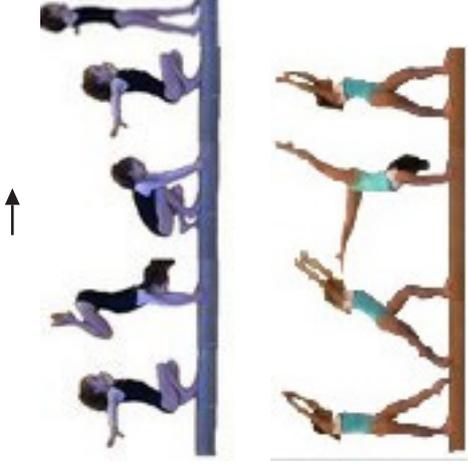
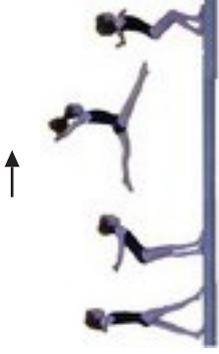
## Jeunes/Ainées. Poutre - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts (suite)

2.3	<p><b>Arabesque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR minimum</li> <li>- Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'<b>Arabesque, position tenue</b></li> </ul>	0.5		- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
2.4	<p><b>Saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>- Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b> en élevant bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>
2.5	<p><b>Attitude</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- S'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale</li> <li>- Extension de la jbe AV, pied à plat, <b>pointer pied au genou</b> bras à la verticale, <b>position tenue</b></li> </ul>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>
2.6	<p><b>Sortie : saut vertical en AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre, bras latéraux</li> <li>- Rassembler pied AR au pied AV</li> <li>- Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>- <b>Sortie saut vertical en AR</b> en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> <li>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</li> </ul>

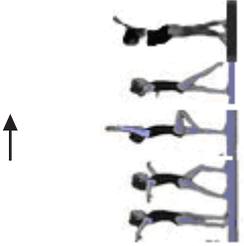
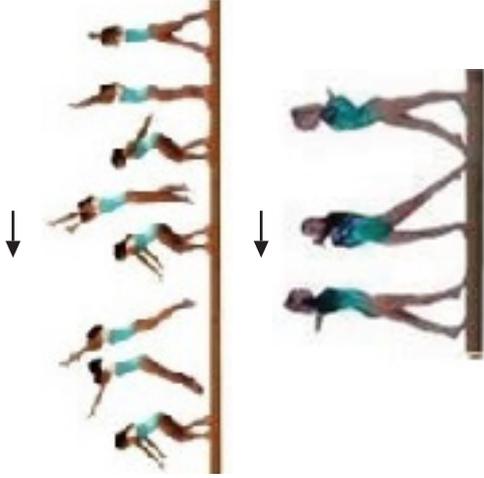
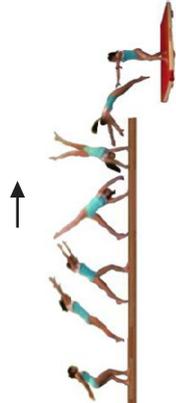
# Jeunes/Ainées. Poutre - 3<sup>ème</sup> Degré : 6 pts

		<h2>Exigences techniques</h2>	
<p>3.1</p> <p><b>Entrée</b></p> <p>1</p> <p>- Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au dessus de la poutre, par 1/2 s'établir au siège transversal, en déplaçant main G près de main D en prise radiale</p> <p>- Poser les mains en AR du bassin puis s'établir au coucher dorsal, jbes fléchies, pieds pointés sur poutre</p> <p>- Extension de la jbe D puis flexion</p> <p>- Se redresser au siège transversal, jbes tendues, poser les mains en prise radiale en AV du bassin</p>		<p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</p>	
<p>3.2</p> <p><b>Appui</b></p> <p>0.5</p> <p>- Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l'équerre passagère puis revenir au siège transversal</p> <p>- Elever les jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin et les jbes tendues au dessus de la poutre pour s'établir à la <b>position de gainage</b>, pieds sur poutre, jbes tendues, bras tendus, dos rond, épaules au dessus des mains, regard sur poutre</p>		<p>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum dans l'équerre</p> <p>- <b>Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position de gainage</b></p> <p>- Epaules au dessus des mains</p>	
<p>3.3</p> <p><b>Chorégraphie</b></p> <p>- Fléchir jbe D en amenant genou D près des mains pour s'établir à la position à genoux assis, jbe G tendue le long de la poutre, bras latéraux</p> <p>- S'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, pied G pointé</p> <p>- Se relever à la station</p>			

## Jeunes/Ainées. Poutre - 3<sup>ème</sup> Degré : 6 pts (suite)

3.4	<p><b>Au choix : Placement du dos groupé ou ATR jbes écartées</b></p> <p><b>Placement du dos groupé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'accroupir dos droit, bras verticaux</li> <li>- Par appui des mains et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer <b>un placement du dos</b></li> <li>- Revenir à la position accroupie dos droit, bras verticaux</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <p><b>ATR jbes écartées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avancer jbe D et basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> <li>- <b>ATR jbes écartées</b></li> <li>- Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	1.5		<p><b>Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement mains-épaules- bassin</li> <li>- Angle :</li> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> <p><b>ATR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart des jbes &lt; 90° : 0.30 pt</li> <li>- <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>
3.5	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, bras latéraux, poser talon jbe AR et pointer pied AV</li> <li>- Effectuer un battement AV à l'horizontale minimum</li> <li>- Poser pied AV jbe tendue devant jbe d'appui, effectuer un battement AR tendue à l'oblique AR basse minimum</li> <li>- Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, <b>position tenue</b>, bras latéraux</li> </ul>			
3.6	<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas assembler les 2 pieds</li> <li>- Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse, <b>saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les saut et à la réception</b></li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul>

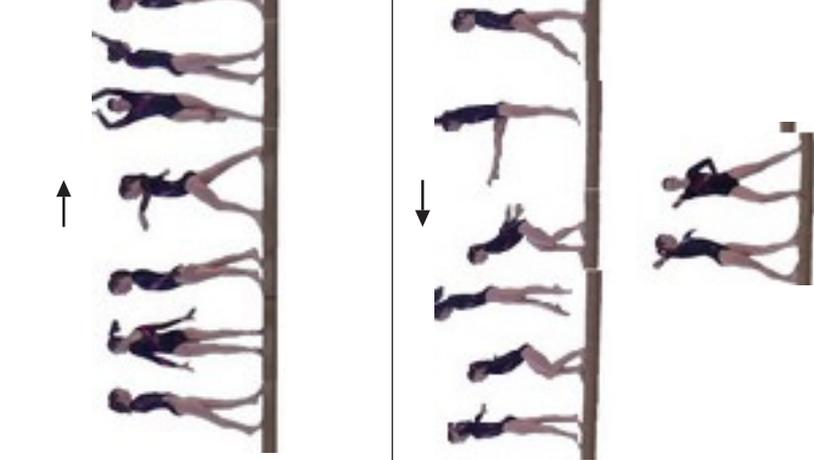
## Jeunes/Aînées. Poutre - 3<sup>ème</sup> Degré : 6 pts (suite)

3.7	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale</li> <li>- S'établir jbe G tendu sur ½ pointe; pied D pointé au genou G, bras verticaux, <b>position tenue</b></li> <li>- Pointer pied D devant pied G, bras libres</li> <li>- ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</li> </ul>	<p>   A</p>		<p>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></p>
3.8	<p><b>Saut en liaison</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>- Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut en progression</b>, réception jbes mi-fléchies, bras latéraux</li> <li>- 1 pas du pied D en effectuant ¼ tour à G pour s'établir à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main D dans le dos, bras G tendu à l'horizontale AV; rotation de la main G</li> </ul>	<p>1     0.5 0.5</p>		<p>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p>
3.9	<p><b>Sortie Rondade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¼ de tour à G sur jbe D, pointer pied G en AV, bras latéraux</li> <li>- Se placer en avançant ou en reculant, sursaut, <b>sortie rondade</b>, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	<p>1.5  /</p>		<p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'envol doit se faire en courbe AV (= <b>sans casser ni cambrer mais avec un dos rond</b>) - Un envol doit être visible avant la réception</p>

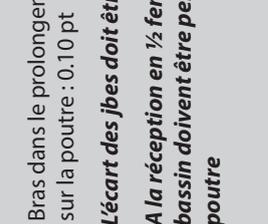
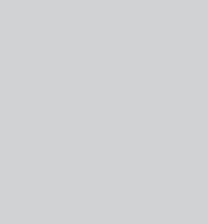
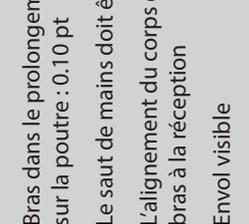
## Jeunes/Ainées. Poutre - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				Exigences techniques	
4.1	<p><b>Entrée équerre écartée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sauter à l'équerre écartée, position tenue</b></li> <li>- S'établir au siège transversal</li> <li>- Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>	
4.2	<p><b>ATR jbes serrées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, pointer pied D en AV, battement AV de la jbe D au dessus de l'horizontale</li> <li>- Basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> <li>- <b>ATR transversal jbes serrées</b></li> <li>- Ecarter transversalement les jbes à l'ATR et revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> <li>- <b>Ecart dans la descente : SP</b></li> </ul>	
4.3	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, fléchir jbe G, jbe D tendue en AV, pied D pointé sur poutre, bras latéraux</li> <li>- Tendre jbe G et effectuer un battement AV de la jbe D au dessus de l'horizontale</li> <li>- Poser pied D, battement AR de la jbe G à l'oblique AR basse minimum, fléchir jbe D en maintenant jbe G à l'arabesque, <b>position tenue</b></li> </ul>				

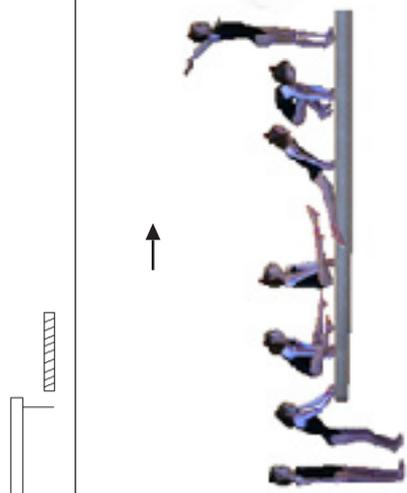
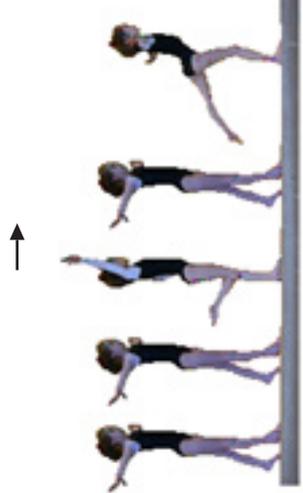
## Jeunes/Ainées. Poutre - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts (suite)

4.4	<p><b>Sauts en liaison</b></p>	1		<p>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p> <p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <div style="text-align: center;">  <p>Si écart &gt; 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> </div> <p><b>Saut groupé</b></p> <p>- Les genoux doivent être à la hauteur du bassin dans le groupé</p>
4.5	<p>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</p> <p>- Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse <b>saut écart antéropostérieur</b> réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>- Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut groupé</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>1</p> 	<p>- <b>Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</b></p> <p>- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour</p> <p>- <b>1/2 tour genou ouvert ou fermé : SP</b></p> <p>- <b>La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour</b></p>	
4.6	<p><b>Sauts en liaison</b></p> <p>- 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D en amenant la jbe à l'oblique AV (<b>cabriole</b>), bras libres, rassembler pied D devant pied G, sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>- 1 ou 2 pas bras latéraux, en effectuant un 1/4 de tour à G pour s'établir à la 1/2 fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main G dans le dos, bras D tendu à l'horizontale AV, rotation de la main D</p>	<p>1</p> 	<p>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p> <p><b>Cabriole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>• Jbe libre &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul>	

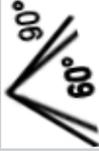
## Jeunes/Ainées. Poutre - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts (suite)

4.7	<p><b>Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¼ de tour à G sur jbe D, pied G en AV, bras latéraux</li> <li>- Avancer jbe D et basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> <li>- <b>Roue</b> arrivée en ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	1.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- <b>L'écart des jbes doit être maximum</b></li> <li>- <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>
4.8	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ou 3 pas, poser talon D, jbe D tendue</li> <li>- Fléchir jbe G à 90° ; genoux serrés, bras D à la verticale et bras G à l'horizontale latérale, regard sur main G</li> </ul>			
4.9	<p><b>Sortie saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, ½ tour sur 2 pieds et sur ½ pointes, bras libres</li> <li>- Se placer en avançant ou en reculant</li> <li>- Sursaut <b>saut de mains</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	1.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</li> <li>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</li> <li>- Envol visible</li> </ul>

# Jeunes/Aînées. Poutre - 5<sup>ème</sup> A Degré : 10 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
<p><b>5.1</b>      <b>Entrée équerre écartée</b></p>	 <p>1</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>
	<p><b>5.2</b>      <b>ATR jbes serrées</b></p>	<p>2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt</li> <li>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>
<p><b>5.3</b></p>	<p><b>Attitude libre + arabesque</b></p>	 <p>3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Pointer pied D en AV en élevant les bras à la verticale</li> <li>- Avancer jbe D pour s'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> <li>- <b>ATR transversal jbes serrées, position tenue</b></li> <li>- Ecarter transversalement les jbes à l'ATR</li> <li>- Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>
	<p><b>Attitude libre + arabesque</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Attitude libre sur 1 pied, <b>position tenue</b></li> <li>- 1 pas</li> <li>- Arabesque, <b>position tenue</b>, jbe d'appui mi-fléchie</li> </ul>

# Jeunes/Aînées. Poutre - 5<sup>ème</sup> A Degré : 10 pts (suite)

5.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéro-postérieur, sissonne, cosaque)	1		<p><b>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p> <p><b>Saut Groupé</b> - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p><b>Saut écart antéro-postérieur</b> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p><b>Saut sissonne</b></p>  <p>Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p><b>Saut Cosaque</b> - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>
	<p>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</p> <p>- <b>Saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>- Sans arrêt, <b>saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>0.5</p> <p>0.5</p>    		<p><b>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p> <p><b>Saut Groupé</b> - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p><b>Saut écart antéro-postérieur</b> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p><b>Saut sissonne</b></p>  <p>Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p><b>Saut Cosaque</b> - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>

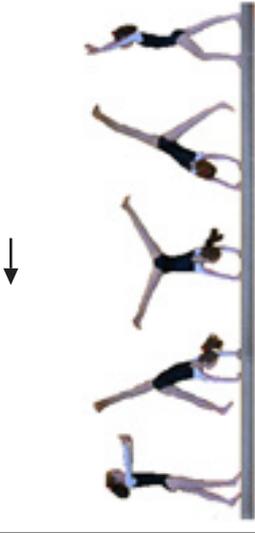
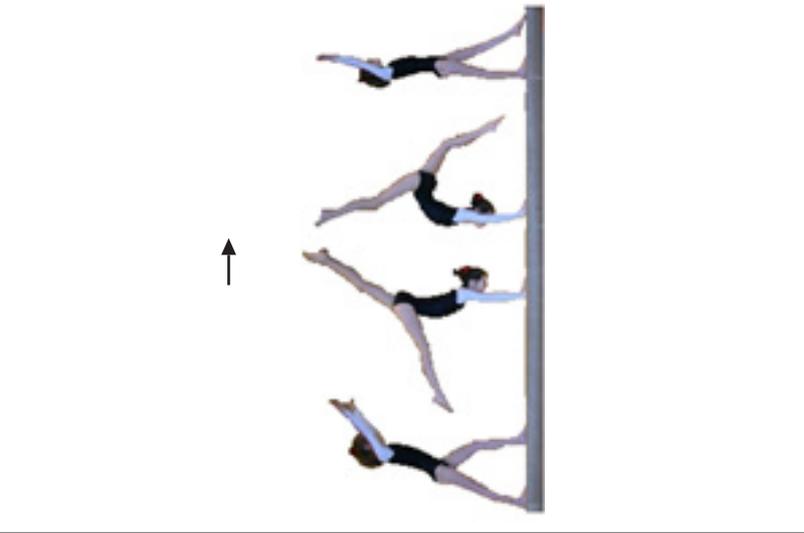
## Jeunes/Ainées. Poutre - 5<sup>ème</sup> A Degré : 10 pts (suite)

5.5	<p><b>Passage sur poutre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux</li> <li>- Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal</li> <li>- Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies</li> <li>- Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G</li> <li>- S'établir au siège latéral en amazone les 2 jbes fléchies, bras libres</li> <li>- Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale</li> <li>- Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux</li> <li>- Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre</li> <li>- S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale</li> <li>- Par appui de la jbe D se redresser à la station</li> </ul>		<p>- <b>Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</b></p>
5.6	<p><b>Sauts en liaison</b></p> <p>1</p> <p>0 — 0.5 — 0.5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, <b>saut enjambé</b>, bras libres</li> <li>- Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, <b>saut vertical</b> réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>		<p>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p> <p><b>Saut Enjambé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul> <p>Ecart</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 135° : SP</li> <li>Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt</li> <li>Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</li> </ul>

## Jeunes/Ainées. Poutre - 5<sup>ème</sup> A Degré : 10 pts (suite)

5.7	Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Poser pied D pour effectuer ¼ de tour à G à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur la poutre, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV</li> <li>- ¼ de tour à G sur jbe D pour pointer pied G en AV, bras latéraux</li> </ul>		
5.8	<p style="text-align: center;"><b>Pivot</b></p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">○</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Effectuer <u>un pivot 1 tour en DD</u> à G sur jbe G, bras et jbe libres</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue</li> <li>- La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante</li> <li>- La pose du talon détermine la fin du tour</li> <li>- Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR</li> </ul>
5.9	<p style="text-align: center;"><b>Acrobaties au choix</b></p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p><b>Souplesse AR (si sortie en salto AR)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>- <b>Souplesse AR</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>- Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>OU</b></p> <p><b>Souplesse AR (si sortie en salto AV)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>- <b>Souplesse AR</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>		<p><b>Pour toutes les acros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> </ul> <p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</li> </ul>

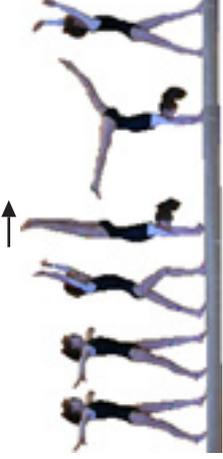
## Jeunes/Ainées. Poutre - 5<sup>ème</sup> A Degré : 10 pts (suite)

<p><b>OU</b>  <b>Roue pied-pied (si sortie en salto AR)</b>            - 1 ou 2 pas, bras latéraux, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres            - Pointer pied en AV, bras à la verticale            - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps  <b>Roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues sur ½ pointes, bras à l'oblique            AV haute minimum            - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p> <p><b>OU</b>  <b>Roue pied-pied (si sortie en salto AV)</b>            - 1 ou 2 pas, bras latéraux, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres            - Pointer pied en AV, bras à la verticale            - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps  <b>Roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues sur ½ pointes, bras à l'oblique            AV haute minimum</p>		<p><b>Roue pied-pied</b>            - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt            - Roue pied-pied arrivée en ½ fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts            - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt            - Le passage sur ½ pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</p>
<p><b>OU</b>  <b>Souplesse AV (si sortie en salto AR)</b>            - Pointer pied en AV, bras à la verticale            - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps  <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbe tendue, bras à la verticale            - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p> <p><b>OU</b>  <b>Souplesse AV (si sortie en salto AV)</b>            - Pointer pied en AV, bras à la verticale,            - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps  <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</p>		<p><b>Souplesse AV</b>  <b>- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</b>            - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>

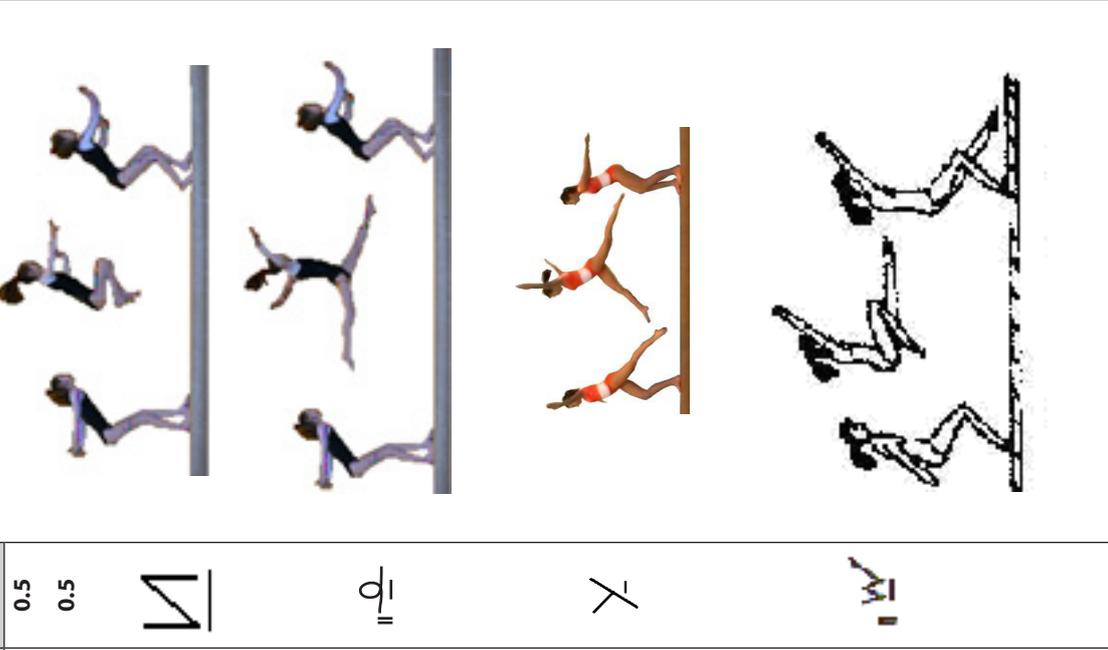
Jeunes/Ainées. Poutre - 5<sup>ème</sup> A Degré : 10 pts (suite)

	<p><b>OU</b>  <b>Cloche (si sortie en salto AR)</b>          - Pointer pied en AV, bras à la verticale          - Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps  <b>-Cloche</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps          - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</p> <p><b>OU</b>  <b>Cloche (si sortie en salto AV)</b>          - Pointer pied en AV, bras à la verticale          - Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps  <b>-Cloche</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>			<p><b>Cloche</b>  <b>-Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</b>          - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>
<p><b>5.10</b></p>	<p><b>Sorties au choix</b></p> <p><b>Sortie Salto AV groupé</b>          - Se placer en avançant ou en reculant          - <b>Elan sortie salto AV groupé</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p><b>OU</b>  <b>Sortie Salto AR groupé</b>          - Sortie <b>salto AR groupé</b> de l'arrêt, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>2</p>  	 	<p><b>Sortie salto AV</b>          - La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan (= 2 ou 3 pas ou + ET frappe) : si sortie à l'arrêt : 0.80 pt  <b>- La frappe doit s'effectuer sur 1/2 pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés</b>          - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite          - Dos rond, menton poitrine pendant la rotation</p> <p><b>Sortie salto AR</b>          - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite  <b>-Elevation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé</b></p>

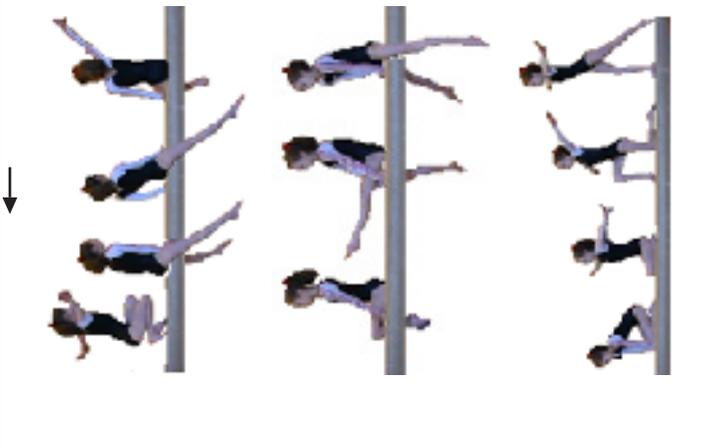
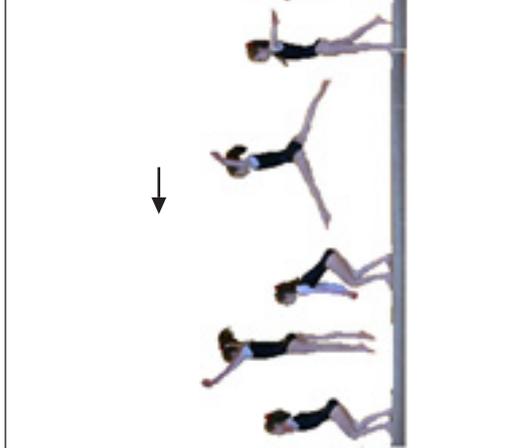
# Jeunes/Aînées. Poutre - 5<sup>ème</sup> B Degré : 10 pts

<p>Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie  <b>Départ</b> : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre          Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>				<h2 style="text-align: center;">Exigences techniques</h2>	
5.1	<p><b>Entrée équerre écartée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter à <b>l'équerre écartée, position tenue</b></li> <li>- S'asseoir en maintenant les jbes à l'horizontale AV</li> <li>- Par fouetté des jbes en AR, et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux, dos droit</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>	
					<p style="text-align: center;">2</p> 
5.2	<p><b>ATR jbes serrées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Pointer pied G en AV en élevant les bras à la verticale</li> <li>- Avancer jbe G pour s'établir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> <li>- <b>ATR transversal jbes serrées, position tenue</b></li> <li>- Ecarter transversalement les jbes à l'ATR</li> <li>- Revenir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p style="text-align: center;">2</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt</li> <li>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>	
					<p style="text-align: center;">2</p> 
5.3	<p><b>Attitude libre + arabesque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Attitude libre sur 1 pied, <b>position tenue</b></li> <li>- 1 pas</li> <li>- Arabesque, <b>position tenue</b>, jbe d'appui mi-fléchie</li> </ul>	<p style="text-align: center;">2</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Attitude libre sur 1 pied, <b>position tenue</b></li> <li>- 1 pas</li> <li>- Arabesque, <b>position tenue</b>, jbe d'appui mi-fléchie</li> </ul>	

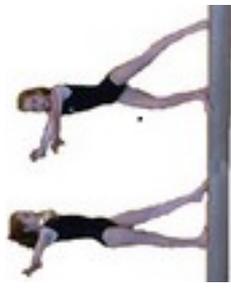
# Jeunesses/Ainées. Poutre - 5<sup>ème</sup> B Degré : 10 pts (suite)

5.4	<p><b>Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéro-postérieur, sissonne, cosaque)</b></p>	1	<p><b>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p>
	<p>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</p> <p>- <b>Saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>- Sans arrêt, <b>saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>		<p><b>Saut Groupé</b></p> <p>- Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p><b>Saut écart antéro-postérieur</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart &gt; 90° : SP          Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt          Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p>  <p><b>Saut sissonne</b></p> <p>Si écart &gt; 90° : SP          Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt          Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p>  <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p><b>Saut Cosaque</b></p> <p>- Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>

## Jeunes/Ainées. Poutre - 5<sup>ème</sup> B Degré : 10 pts (suite)

5.5	<p><b>Passage sur poutre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux</li> <li>- Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal</li> <li>- Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies</li> <li>- Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G</li> <li>- S'établir au siège latéral en amazonne les 2 jbes fléchies, bras libres</li> <li>- Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale</li> <li>- Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux</li> <li>- Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre</li> <li>- S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale</li> <li>- Par appui de la jbe D se redresser à la station</li> </ul>		<p>- <b>Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</b></p>
5.6	<p><b>Sauts en liaison</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, <b>saut enjambé</b>, bras libres</li> <li>- Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, <b>saut vertical</b> réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>		<p>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p> <p><b>Saut Enjambé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la vertical : 0.10 pt</li> </ul> <p>Ecart</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 135° : SP</li> <li>Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt</li> <li>Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</li> </ul>

## Jeunes/Aînées. Poutre - 5<sup>ème</sup> B Degré : 10 pts (suite)

5.7	Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Poser pied D pour effectuer ¼ de tour à G à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur la poutre, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV</li> <li>- ¼ de tour à G sur jbe D pour pointer pied G en AV, bras latéraux</li> </ul>		
5.8	<p><b>Pivot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Effectuer <b>un pivot 1 tour en DD</b> à G sur jbe G, bras et jbe libres</li> </ul>	<p>1</p> <p>○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue</li> <li>- La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante</li> <li>- La pose du talon détermine la fin du tour</li> <li>- Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR</li> </ul>
5.9	<p><b>Acrobaties au choix</b></p> <p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacements libres</li> <li>- ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</li> <li>- Pointer pied en AV, bras à la verticale, <b>souplesse AR</b>, arrivée jbes tendues, bras à l'oblique AV</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <p><b>Roue pied-pied</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacements libres</li> <li>- Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>- Avancer le pied AV pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>- <b>Roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues, bras à l'oblique AV</li> </ul>	<p>2</p> <p>Ⓐ</p> <p>ⓧ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A la réception en ½ fente les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> <li><b>Souplesse AR</b></li> <li>- <b>Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</b></li> <li><b>Roue pied-pied</b></li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0,10 pt</li> <li>- Roue pied-pied arrivée en ½ fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts</li> <li><b>Pour les 2 acrobaties</b></li> <li>- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0,50 pt</li> <li>- A la transition une légère flexion des jbes peut être visible : SP</li> </ul>

Jeunes/Aînées. Poutre - 5<sup>ème</sup> B Degré : 10 pts (suite)

5.10	Sortie salto AR groupé	<p>2</p> <p>- Sans arrêt sortie <b>salto AR groupé</b>, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres</p>		<p><b>Sortie salto AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite</li> <li>- <b>Elevation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé</b></li> </ul>
------	------------------------	---	--	---

# IMPOSES

# JEUNESSES - AINEES

# SOL



# Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel		Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D	
	<p>1) <b>Paragraphe coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>avec</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe coté</b> est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture <b>Gras souligné : élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>	<p>X pts = à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>- <b>Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</b></li> <li>- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>Précisions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>- Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>• ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>- Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p>2) <b>Paragraphe non coté</b> : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>sans</b> une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le <b>Paragraphe non coté</b> est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture <b>Gras italique : position tenue</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : <ul style="list-style-type: none"> <li>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</li> </ul> </li> <li>- Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</li> <li>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> </ul>

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

**Note Finale = Note D + Note E**

## Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Sol :

Éléments	Poussins	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
Roulade AV	1 <sup>er</sup>	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
Chandelle	1 <sup>er</sup>	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
Roulade AR arrivée accroupie	2 <sup>e</sup>	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
Roulade AR à l'ATR	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
Roue	2 <sup>e</sup>	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
Roue pied-pied	3 <sup>e</sup>	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
Rondade	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> //5 <sup>e</sup>	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
Saut de mains	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
Souplesse AR	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> //5 <sup>e</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
Souplesse AV	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
Flip	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord (au 2 <sup>ème</sup> flip pour le 5 <sup>ème</sup> )
Salto AR groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AR avec envol et sans pose de mains (même si genoux d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
Salto AV groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AV avec envol et sans pose de mains (même si fesses d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
Placement du dos	1 <sup>er</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds
Jbes écartées	2 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
2 jbes serrées	3 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
2 jbes demi-tour	4 <sup>e</sup>	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¼ tour minimum
2 jbes 1 tour	5 <sup>e</sup>	ATR ¼ de tour minimum	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¾ tour minimum

## Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Sol :

Éléments	A/J	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
<b>PIVOTS</b>	½ sur 1 jbe	Rotation amorcée	Rotation ¼ de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	Rotation sur une jbe ½ tour minimum	Rotation ¾ de tour minimum sur 1 jbe
<b>SAUTS</b>	Vertical	Les 2 talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds
	Cabriole	Les 2 pieds quittent le sol + début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent le sol et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied
	Sissonne	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 1 pied	Ecart des jbes > 60° réception 1 pied
	En progression	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	Appel 1 pied les 2 pieds quittent + le sol écart amorcé	Ecart des jbes > 90° réception 1 pied
	Saut changement de jbes	Appel 1 pied et réception même jbe avec mouvement de la jbe libre	Ecart des jbes > 90° après changement de jbe avant réception
	Saut enjambé		

## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1er au 5<sup>ème</sup> degré) - Sol Jeunesses / Aînées

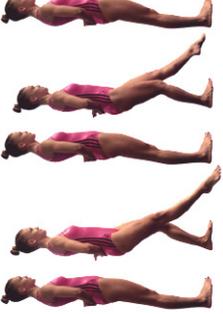
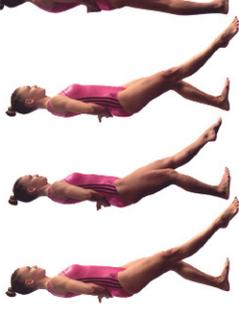
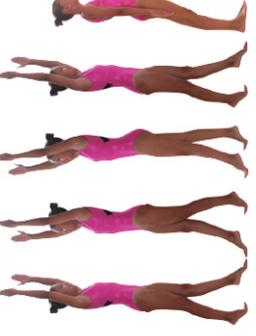
		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>FAUTES</b>					
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions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

## Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré) - Sol Jeunes / Aînées

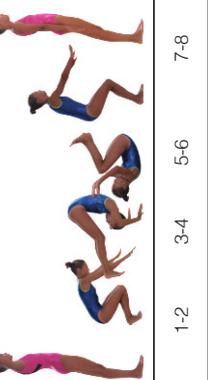
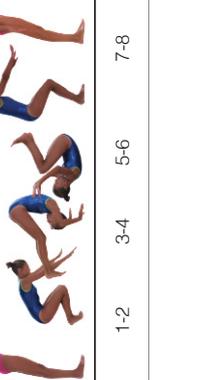
FAUTES					
	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt. et +	
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30° (valeur élt. : ND)	
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart...)	chq f.	x			
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé			SP		
Manque d'harmonie musique/mvt	chq f.	x	x	max 0.50 pt	
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
Tenue non conforme sur Note Finale					Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline
Aide sur un élément coté					Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D, et pénalité de 3 pts sur la Note E
Présence de l'entraîneur sur le tapis ou mains au dessus au dessus sur Note Finale	chq f.		x		
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym sur Note Finale	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges sur Note Finale	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition sur Note Finale	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur					1 <sup>ère</sup> fois : avertissement / 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de la compétition
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes					
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• ajout d'un tapis supplémentaire					
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission					
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)					
Retard injustifié ou interruption de la compétition			x		
					Disqualifiée
					Classement annulé
					Pénalité de 2 pts

## Jeuneses. Sol - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts

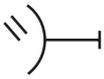
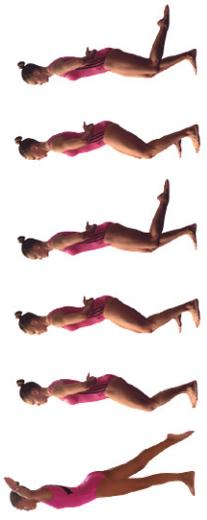
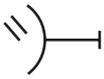
Départ face à la longueur du tapis : à la station, mains derrière le dos  
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes  
4 temps d'introduction

		Exigences techniques								
<b>1.1</b>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p><b>1-2</b> : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p><b>3-4</b> : Revenir à la station</p> <p><b>5-6</b> : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p><b>7-8</b> : Revenir à la station</p>	→	1-2	3-4	5-6	7-8				
<b>1.2</b>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p><b>1-2</b> : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p><b>3-4</b> : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p><b>5-6</b> : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p><b>7-8</b> : Revenir à la station, jbes tendues</p>	→	1-2	3-4	5-6	7-8				
<b>1.3</b>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p><b>1-2</b> : 2 pas, bras à l'horizontale latérale</p> <p><b>3-4</b> : Effectuer un battement AV, poser le pied AV</p> <p><b>5-6</b> : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser le pied AV</p> <p><b>7-8</b> : Réunir les 2 pieds à la station, bras le long du corps</p>	→	1	2	3	4	5	6	7-8	
<b>1.4</b>	<p><b>8 temps : 1/2 tour - 1 pas - 1/2 tour</b></p> <p><b>1-2</b> : 1 pas du pied D, simultanément élever les bras à la verticale</p> <p><b>3-4</b> : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds</p> <p><b>5</b> : 1 pas du pied D</p> <p><b>6-7</b> : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds</p> <p><b>8</b> : Réunir les pieds à la station, bras le long du corps</p>	1	→	1-2	3-4	5-6	7	8		

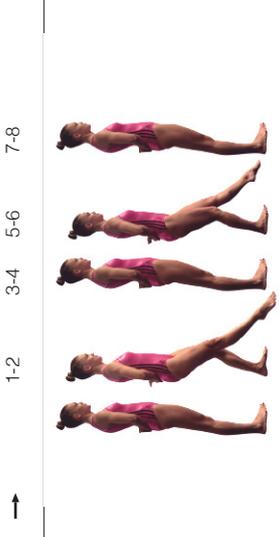
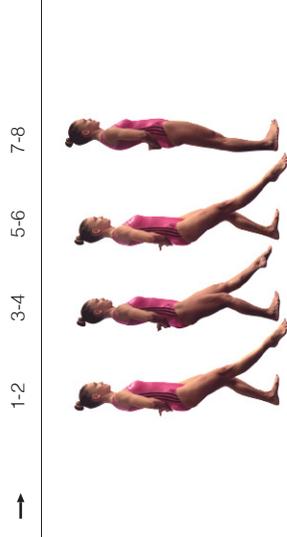
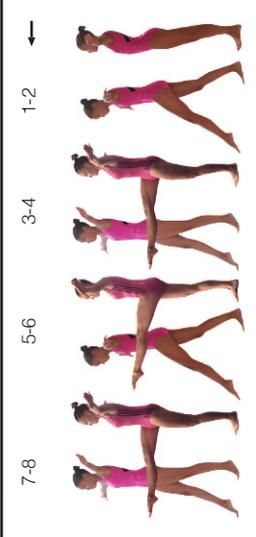
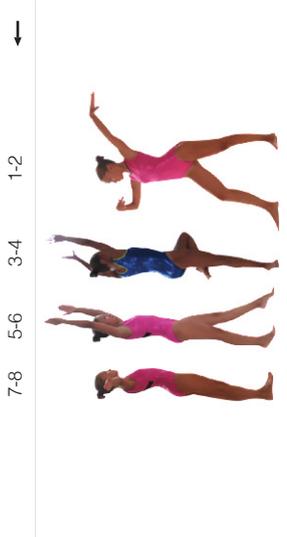
## Jeuneses. Sol - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts (suite)

1.5	<p><b>8 temps : Roulade AV</b></p> <p>1-6 : Fléchir les jbes pour effectuer une <b>roulade AV</b> en se relevant avec ou sans les mains</p> <p>7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>	<p>1</p> 	<p>→ 1-2 3 3-4 5-6 6 7-8</p> 	<p>- Ne pas poser le dessus de la tête</p> <p>- Bras fléchis : SP</p>
1.6	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : 1 pas du pied G en effectuant un ¼ de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</p> <p>3-4 : Croiser jbe D pied sur ½ pointe derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, simultanément, amener main D derrière le dos paume vers l'extérieur, et main G sur le ventre</p> <p>5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</p> <p>7-8 : Effectuer un ¼ de tour à G pour revenir à la station, bras le long du corps</p>		<p>→ 1-2 3 3-4 5-6 6 7-8</p> 	
1.7	<p><b>8 temps : Saut vertical</b></p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Effectuer un <b>saut vertical</b> en élevant les bras par l'AV à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>5-6 : 1 pas, mains dans le dos</p> <p>7-8 : Effectuer un ½ tour sur ½ pointes, rassembler les pieds, poser les talons</p>	<p>0.5</p> 	<p>→ 1-2 3 3-4 5-6 6 7-8</p> 	<p>- Bras par l'AV</p>
1.8	<p><b>8 temps : Placement du dos</b></p> <p>1 : Mi-flexion des jbes, bras le long du corps</p> <p>2-6 : Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies, pour effectuer un <b>placement du dos</b>, revenir à la position accroupie</p> <p>7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>	<p>1</p> 	<p>→ 1-2 3 3-4 5-6 6 7-8</p> 	<p>- Alignement mains - épaules - bassin</p> <p>- Angle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul>

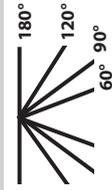
## Jeunes. Sol - 1er Degré : 4 pts (suite)

1.9	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1 : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR, mains dans le dos                  2 : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart)                  3 : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR                  4 : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart)                  5-6 : Sauter pour rassembler les 2 pieds, jbes tendues                  7-8 : 1 pas, bras à l'horizontale latérale, pied AR pointé</p>				
1.10	<p><b>8 temps : Arabesque</b></p> <p>1-2 : Elever jbe AR tendue à l'oblique AR basse                  3-4 : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque; <b>position tenue</b>                  5-6 : Extension jbe d'appui, pied pointé en AR                  7-8 : S'établir à la station, bras le long du corps</p>				
1.11	<p><b>8 temps : Chandelle</b></p> <p>1-4 : S'accroupir puis basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la <b>chandelle</b> avec ou sans l'aide des mains, jbes tendues                  5-8 : Rouler en AV pour se redresser au siège, buste droit, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, les 2 genoux au sol, les 2 jbes pliées vers la G, pointes de pieds tirées, tête droite</p>	<p>0.5</p> 	<p>→ 1 -----4 5-----8</p> 	<p>- Alignement des segments</p>	

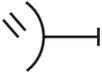
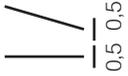
## Jeunes/Aînées. Sol - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts

		Exigences techniques	
Départ au milieu du tapis : à la station, mains derrière le dos Tous les déplacements se font, jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction			
<b>1.1</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>  1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 3-4 : Revenir à la station 5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 7-8 : Revenir à la station		
<b>1.2</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>  1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 7-8 : Revenir à la station, jbes tendues		
<b>2.3</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>  1-2 : Elever les bras à l'horizontale latérale 3-4 : Effectuer un battement AV, poser pied AV 5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV 7-8 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV		
<b>2.4</b>	<b>8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe</b>  1-2 : S'établir en 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne 3-4 : 1/2 tour sur jbe D, jbe G libre, bras libres 5-6 : Pointer pied G en AV 7-8 : Rassembler pied D au pied G, bras le long du corps		0.5

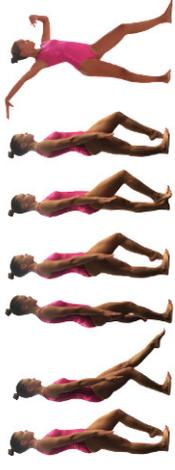
## Jeunesse/Aînées. Sol - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts (suite)

2.5	<p><b>8 temps : Roue</b></p> <p>1-2: 1 pas pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps  <b>3-6 : Roue</b>            7-8: Arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>1</p> <p>X</p>		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt            - Réception en 1/2 fente AV</p>
2.6	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : Pivoter d'1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol            3-4 : Croiser jbe G pied sur 1/2 pointe derrière jbe D pied à plat jbes mi fléchies, simultanément, amener main G derrière le dos paume vers l'extérieur, et main D sur le ventre            5-6 : Déplacer jbe D à D à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol            7-8 : Effectuer un 1/4 de tour à D pour revenir à la station, bras le long du corps</p>			
2.7	<p><b>8 temps : Saut écart antéropostérieur</b></p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse            3-4 : Effectuer un <b>saut écart antéropostérieur</b> en élevant les bras à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres            5-6 : Extension des jbes, 1 pas, mains dans le dos            7-8 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, rassembler les pieds, poser les talons</p>	<p>0.5</p> <p>0</p>		<p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart &gt; 120° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> 
2.8	<p><b>8 temps : ATR jbes écartées</b></p> <p>1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps            3-6 : Basculer à l'<b>ATR jbes écartées</b> transversalement            7-8 : Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>1</p> <p>T</p>		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt            - La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale            - Ecart des jbes &lt; 90° : 0.30 pt</p>

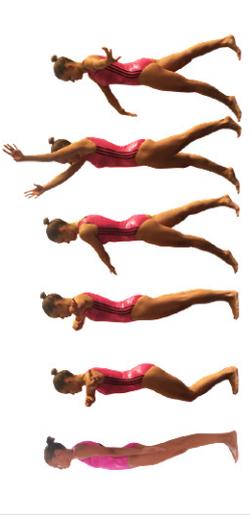
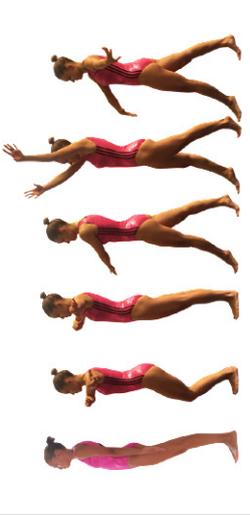
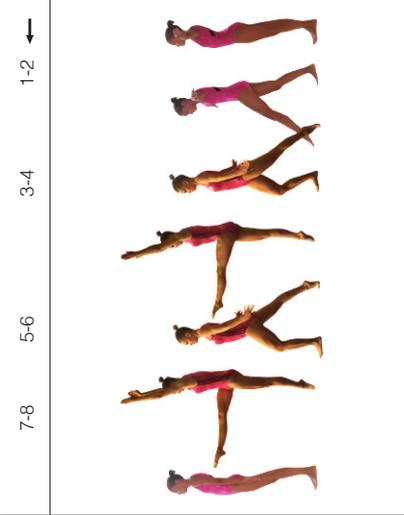
## Jeunes/Aînées. Sol - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts (suite)

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

## Jeunes/Aînées. Sol - 3<sup>ème</sup> Degré : 5.5 OU 6 pts

		Exigences techniques	
<p>Départ au <math>\frac{3}{4}</math> du tapis : à la station, jbe D mi-fléchie, pied D sur <math>\frac{1}{2}</math> pointe, bras le long du corps, tête droite, paumes vers l'AR Tous les déplacements se font jbes tendues sur <math>\frac{1}{2}</math> pointes 4 temps d'introduction</p>			
<b>3.1</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>	<p>→ 1-----2 3-4 5 6 7-8</p> 	
<b>3.2</b>	<b>8 temps : <math>\frac{1}{2}</math> tour sur 1 jbe + <math>\frac{1}{2}</math> tour sur 2 pieds</b>	 <p>1-2 : Effectuer un <math>\frac{1}{2}</math> tour sur jbe D, pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres poser pied G en AV 3-4 : Effectuer un <math>\frac{1}{2}</math> tour sur 2 pieds, sur <math>\frac{1}{2}</math> pointes, bras libres 5-6 : Rassembler les pieds en abaissant les bras le long du corps 7-8 : Hausser alternativement épaule D puis épaule G</p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 
<b>3.3</b>	<b>8 temps : Rondade OU Roue pied-pied</b>	<p>1</p>  <p><b>Rondade</b> 1-6 : Elan, sursaut <b>rondade</b>, réception jbes tendues, bras libres 7-8 : Abaisser les bras le long du corps</p> <p><b>OU Roue pied-pied</b> 1-6 : Elan, sursaut <b>roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues sur <math>\frac{1}{2}</math> pointes, bras dans le prolongement du corps 7-8 : Poser les talons et abaisser les bras le long du corps</p>	<p>→ 1-----6 7-8</p> 

## Jeunes/Aînées. Sol - 3<sup>ème</sup> Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

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

## Jeunes/Aînées. Sol - 3<sup>ème</sup> Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3.7	<p><b>8 temps : ATR</b></p>	1	<p>7-8    6-----3    1-2 ←</p> 	<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - <b>Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP</b></p>
3.8	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p>	<p>≡ ↓ !</p>	<p>7-8    5-6    3-4    1-2 ←</p> 	
3.9	<p><b>8 temps : Grand écart antéropostérieur</b></p>	<p>≡ O ≡</p>	<p>→    1-2    3-6    7-8</p> 	<p>- <b>Le grand écart doit être dans l'axe</b></p>  <p>Si écart &gt; 150° : SP Si écart entre 120° et 150° : 0.10 pt Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p>
3.10	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p>		<p>→    1-2    3-----6    7-8</p> 	
	<p><b>1-2 :</b> Ressermer jbe D à jbe G au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol <b>3-6 :</b> Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale <b>7-8 :</b> Se redresser à la station, bras le long du corps</p>			

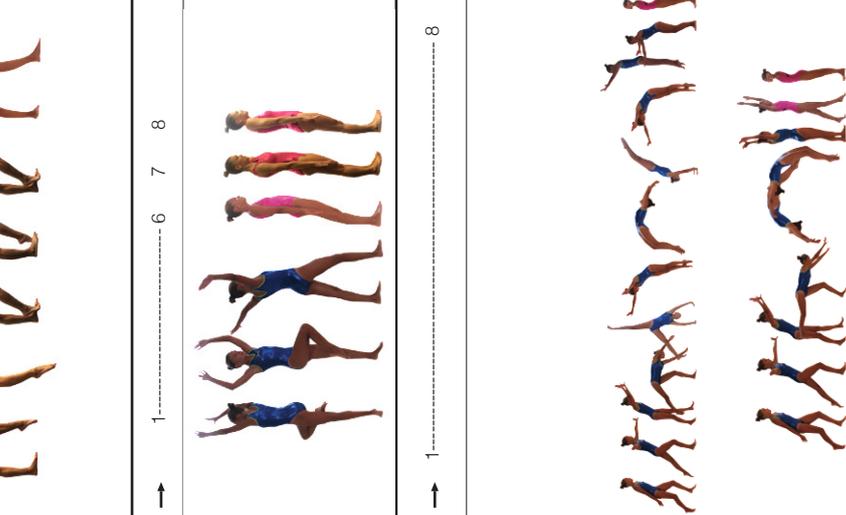
## Jeunes/Aînées. Sol - 3<sup>ème</sup> Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3.11	8 temps : Saut vertical + saut écart antéropostérieur	1	→ 1-2 3-4 5-6 7-8	Saut écart antéro postérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu
	<p>1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : <b>Saut vertical</b>, sans arrêt</p> <p>5-6 : <b>Saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>7-8 : Retour à la station, bras le long du corps</p>	<p>1</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p>		
3.12	8 temps : Chorégraphie		→ 1-2 3-4 5-----8	
	<p>1-2 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D</p> <p>3-4 : Retour à la station, bras le long du corps</p> <p>5-8 : 2 ou 3 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps</p>			
3.13	8 temps : Souplesse AR OU roulade AR	2 ou 1.5	8-----3 1-2 ←	<p><b>Souplesse AR</b></p> <p>1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps, simultanément pointer pied D en AV</p> <p>3-8 : <b>Souplesse AR</b>, arrivée en ¼ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p><b>OU Roulade AR</b></p> <p>1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps</p> <p>3-8 : <b>Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose de mains, arrivée jbes tendues serrées, bras dans le prolongement du corps</p>
		<p>2</p> <p>1,5</p>		<p><b>Souplesse AR</b></p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p><b>Roulade AR</b></p> <p>- Bras fléchis : SP</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
3.14	2 temps : Chorégraphie		1-2	
	1-2 : S'établir jbe D tendue, jbe G devant jbe D, mi-fléchie, pied G sur ½ pointe, bras D à l'oblique AV basse, bras G à l'oblique AR basse, paumes vers le sol, tête droite			

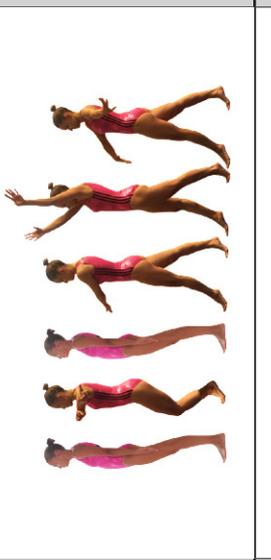
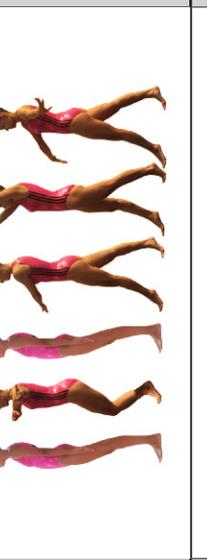
# Jeunes/Aînées. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbe D devant pied G mi-fléchi, pied D sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AR basse, bras G tendu à l'oblique AV basse, tête droite  
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes  
4 temps d'introduction

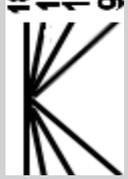
## Exigences techniques

4.1	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p><b>1-2 :</b> Effectuer un 1/2 cercle au sol du pied D, jbe D tendue, simultanément, 1/2 cercle du bras D vers l'AV et 1/2 cercle du bras G vers l'AR, bras à l'oblique basse</p> <p><b>3-4 :</b> Revenir à la station, jbe G tendue, jbe D devant pied G, mi-fléchi, pied D sur 1/2 pointes, bras le long du corps</p> <p><b>5 :</b> Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe</p> <p><b>6 :</b> Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe</p> <p><b>7-8 :</b> S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV en couronne</p>	<p>→ 1-2 3-4 5 6 7-8</p> 	
4.2	<p><b>1</b></p> <p><b>1-6 : Pivote 1 tour</b> sur jbe G (en DD ou en DH) pied D pointé à la jbe G, bras libres</p> <p><b>7-8 :</b> Rassembler les pieds bras le long du corps, hausser alternativement épaule D puis épaule G</p>	<p>→ 1 6 7 8</p> 	
4.3	<p><b>1.5 ou 2</b></p> <p><b>8 temps : Rondade flip OU saut de mains</b></p> <p><b>Rondade flip</b></p> <p><b>1-8 :</b> Elan, sursaut <b>rondade flip</b>, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p><b>OU Saut de mains</b></p> <p><b>1-6 :</b> Elan, sursaut <b>saut de mains</b>, réception jbes tendues, bras libres</p> <p><b>7-8 :</b> 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres</p>	<p>→ 1 8</p> 	<p><b>Rondade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- L'envol doit se faire en courbe AV</li> </ul> <p><b>Flip:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : <b>courbe AR</b></li> <li>- Après la pose des mains : <b>courbe AV</b></li> </ul> <p><b>Saut de mains:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- La position du corps après l'impulsion des bras : <b>courbe AR</b></li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- <b>Rebond à la réception jbes tendues : SP</b></li> </ul>

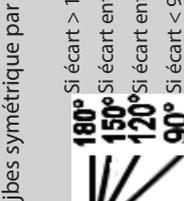
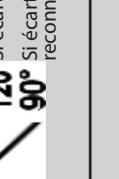
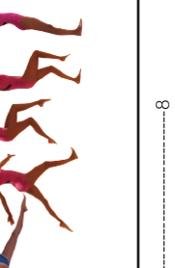
# Jeunes/Aînées. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.4	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p><b>1-4 :</b> 2 pas, simultanément, effectuer un cercle des bras de la D vers la G en passant par la verticale</p> <p><b>5-6 :</b> Rassembler les pieds, flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément; bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV</p> <p><b>7-8 :</b> Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps</p>	<p>7-8 5-6 4 1 ←</p> 	
4.5	<p><b>8 temps : Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)</b></p> <p><b>1-4 :</b> 1 ou 2 pas; impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>)</p> <p><b>5 :</b> Rassembler pied D derrière pied G</p> <p><b>6-8 :</b> Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse <b>saut sissonne</b> de la jbe G, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>1</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> 	<p><b>Cabriole</b></p> <p>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP &lt; 45° : 0.30 pt</p> <p><b>Sissonne</b></p> <p>Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchi, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>- Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt</p> 
4.6	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p><b>1-2 :</b> 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchi; pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p><b>3-4 :</b> Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, ¼ de tour à D</p> <p><b>5-6 :</b> 1 pas du pied G en AV, en effectuant un ¼ de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchi; pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p><b>7-8 :</b> ¼ de tour à G, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps</p>	<p>7-8 5-6 3-4 1-2</p> 	

## Jeunes/Aînées. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.7	<p><b>8 temps : ATR ½ valse</b></p> <p>1-2 : S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps  <b>3-6</b> : Basculer à l'ATR, jbes serrées, ½ <b>valse</b>, jbes serrées  <b>7</b> : Ecarter les jbes transversalement  <b>8</b> : Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>1</p> 	<p>8 7 6 5 4 3 2 1 ←</p>		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</p> <p>- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé</p> <p>- ½ valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire)</p> <p>- La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR</p>
4.8	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : Rassembler pied AR derrière pied AV en abaissant les bras le long du corps  <b>3-4</b> : Descendre jusqu'à la position accroupie, simultanément et alternativement, cercle des bras de l'AR vers l'AV pour les abaisser le long du corps  <b>5-6</b> : Poser les mains puis les genoux  <b>7-8</b> : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps</p>		<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p>		
4.9	<p><b>8 temps : Grand écart antéropostérieur</b></p> <p>1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et  <b>3-6</b> : Glisser au <b>grand écart antéropostérieur</b> G, avec ou sans les mains  <b>7-8</b> : <b>Position tenue</b></p>	0.5	<p>→ 1 -----8</p>		<p>- <b>Le grand écart doit être dans l'axe</b></p> <p>Si écart &gt; 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 
4.10	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : Resserrer jbe D à jbe G pour s'établir au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol  <b>3-6</b> : Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV  <b>7-8</b> : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>		<p>→ 1-2 3 -----6 7-8</p>		

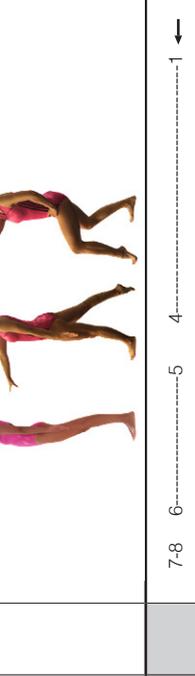
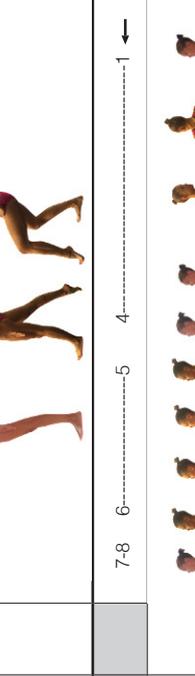
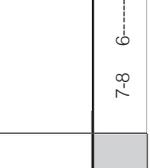
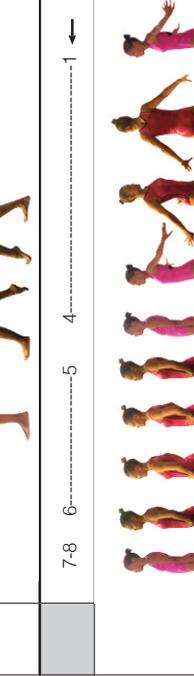
# Jeunes/Aînées. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

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

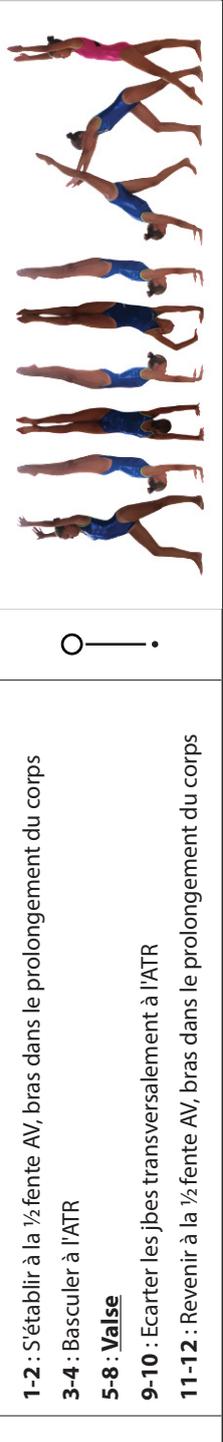
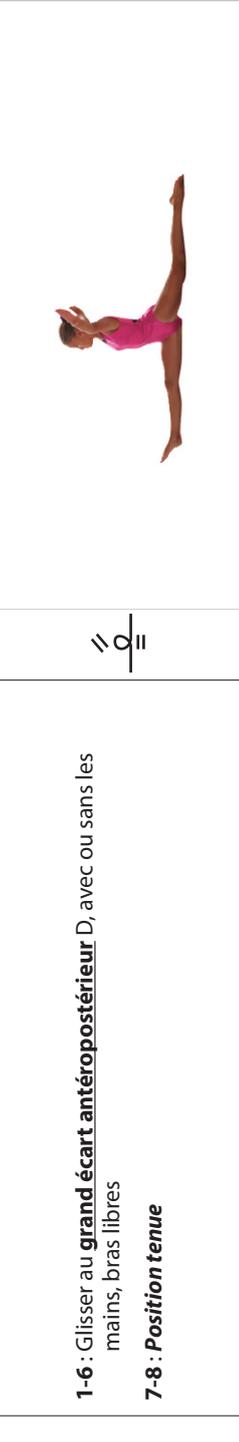
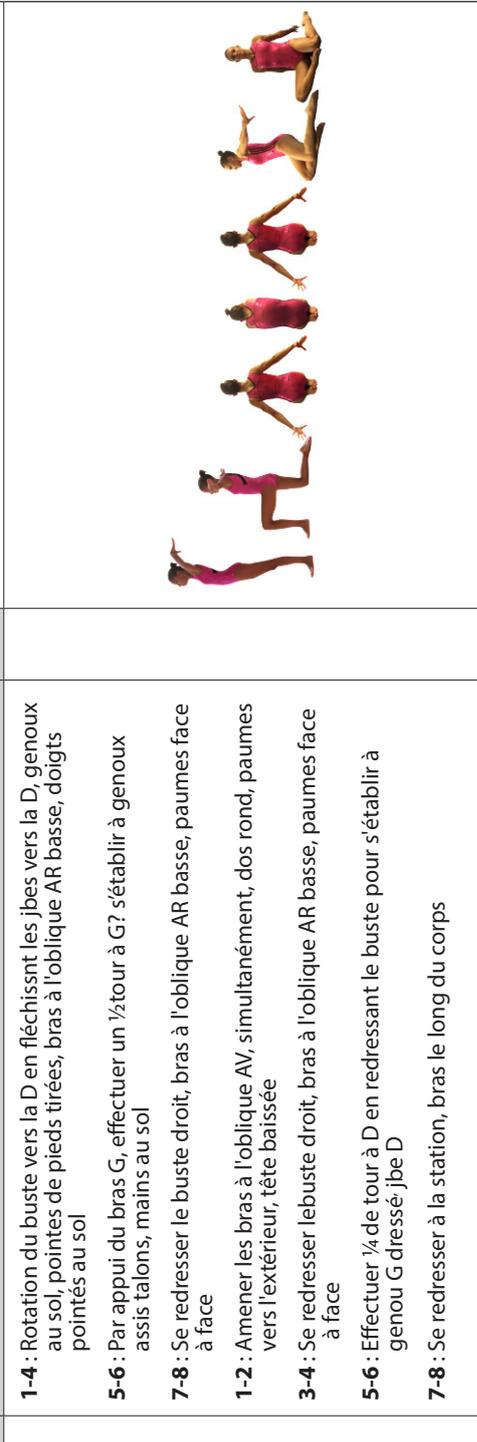
# Jeunes/Aînées. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts

		<b>Exigences techniques</b>	
<p>Départ face à la longueur du tapis : jbe D fléchie, pied à plat, jbe G tendue devant jbe D, pied G pointé, épaules tournées vers la D, bras à l'oblique basse en couronne, mains face à face au niveau de la hanche D, paumes vers le sol, doigts en extension Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction</p>			
<b>5.1</b>	<b>8 temps : Pivot 1 tour</b>	<p>1 → 1 1 2 3-4 5 6 7-8</p> 	
	<p><b>1-2 :</b> Par rotation du buste à G, se redresser à la station jbes tendues, simultanément, 1/2 cercle du bras G vers l'AV et du bras D vers l'AR jusqu'à la verticale</p> <p><b>3-4 :</b> S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale, bras G en couronne à l'horizontale AV</p> <p><b>5-6 :</b> Effectuer un <b>pivot 1 tour</b> sur jbe G (en DD ou en DH), jbe D fléchie à 90°, bras libres</p> <p><b>7-8 :</b> Rassembler les pieds, bras le long du corps</p>		
<b>5.2</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>	<p>→ 1 1 2 3-4 5 6 7-8</p> 	
	<p><b>1-6 :</b> 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras G à l'horizontale latérale et le bras D à l'horizontale AV (mambo)</p> <p><b>7-8 :</b> 1 pas du pied G en AR, rassembler pied D au pied G en abaissant les bras le long du corps</p>		
<b>5.3</b>	<b>12 temps : Rondade flip salto AR groupé OU rondade flip flip</b>	<p>2 → 1 1 2 3-4 5 6 7-8 9-10 11 12</p> 	<p><b>- Pas d'élan avant le sursaut : SP</b></p> <p><b>Rondade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- <b>L'envol doit se faire en courbe AV</b></li> </ul> <p><b>Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : <b>courbe AR</b></li> <li>- Après la pose des mains : <b>courbe AV</b></li> </ul> <p><b>Salto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jbes tendues pour la frappe entre le flip et le salto</b></li> </ul>
	<p><b>Rondade flip salto AR groupé</b></p> <p><b>1-12 :</b> Elan, sursaut <b>rondade flip salto AR groupé</b>, réception jbes mi fléchies, bras libres</p> <p><b>OU Rondade flip flip</b></p> <p><b>1-12 :</b> Elan, sursaut <b>rondade flip flip</b>, saut vertical, réception jbes mi fléchies, bras libres</p>		

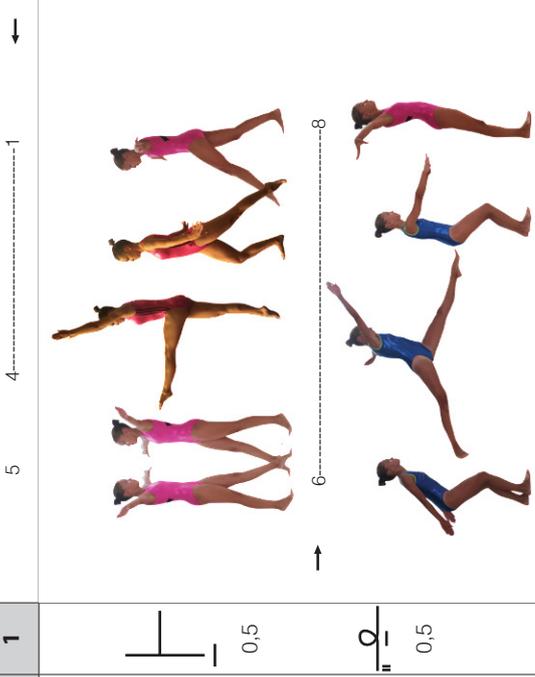
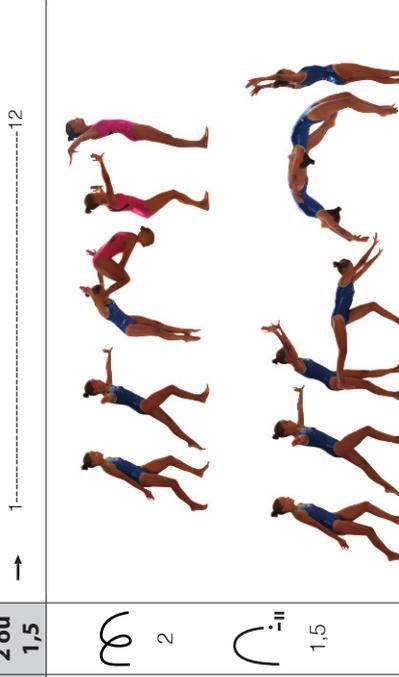
# Jeunes/Aînées. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

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

# Jeunes/Aînées. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

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

# Jeunes/Aînées. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.12	4 temps : Chorégraphie	
	<p>1-2 : Fléchir jbe G, jbe D tendue devant, pied D pointé, simultanément, rotation du buste à D en amenant les mains sur la hanche D (position de départ)</p> <p>3-4 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</p>	
5.13	<p><b>8 temps : Saut cabriole + saut écart antéropostérieur (préparation saut changement de jbes ½ tour)</b></p> <p>1-4 : 1 pas du pied D, impulsion la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>) rassembler pied G derrière pied D, bras libres</p> <p>5 : Effectuer un ½ tour sur ½ pointes, bras à la verticale</p> <p>6-8 : Poser les talons, sans arrêt, <b>saut écart antéropostérieur</b> (même jbe que la cabriole), réception jbes mi-fléchies, bras libres, extension des jbes, bras à l'horizontale latérale</p>	<p><b>Saut cabriole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> <p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul>  <p>Si écart &gt; 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p>
5.14	<p><b>12 temps : Salto AV groupé OU saut de mains</b></p> <p><b>Salto AV</b></p> <p>1-12 : Elan, <b>salto AV groupé</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p><b>OU Saut de mains</b></p> <p>1-12 : Elan, sursaut <b>saut de mains</b> percuté, réception sur 2 pieds, bras libres</p>	<p><b>Salto AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jbes sont tendues à la frappe</li> </ul> <p><b>Saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pas d'élan avant le sursaut : SP</b></li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- La position du corps après l'impulsion bras : <b>courbe AR</b></li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- <b>Rebond à la réception jbes tendues = SP</b></li> <li>- Saut de mains percuté</li> </ul> 

# Jeunes/Aînées. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.15	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p><b>1-4 :</b> 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchi en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras D à l'horizontale AV et le bras G à l'horizontale latérale (mambo)</p> <p><b>5-6 :</b> 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbes tendues, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p><b>7-8 :</b> Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, ¼ de tour à G</p>		
5.16	<p><b>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV</b></p> <p><b>Souplesse AR</b></p> <p><b>1-2 :</b> Pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale</p> <p><b>3-6 :</b> <b>Souplesse AR</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p><b>OU Roulade AR à l'ATR</b></p> <p><b>1-2 :</b> Rassembler les pieds</p> <p><b>3-6 :</b> <b>Roulade AR à l'ATR</b>, départ libre, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p><b>OU Souplesse AV</b></p> <p><b>1-2 :</b> S'établir à la ½ fente AV, bras à la verticale</p> <p><b>3-6 :</b> <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbes tendues, bras à la verticale</p> <p><b>7-8 :</b> Par rotation du buste et ½ cercle du bras D vers l'AR et bras G vers l'AV, s'établir à la position de départ</p>		<p><b>Souplesse AR</b></p> <p>- <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b></p> <p><b>Roulade AR</b></p> <p>- Mains posées en arrière de la tête</p> <p>- <b>Flexion des jbes dans la descente : SP</b></p> <p><b>Souplesse AV</b></p> <p>- <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b></p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p>

# 6<sup>ème</sup> DEGRE AINEES



## Article A6. 6<sup>ème</sup> degré

Lexique :

**Difficulté 6<sup>ème</sup>** : Élément contenu dans les grilles des Difficultés 6<sup>ème</sup> degré et classé par familles en Barres, Poutre et Sol.

**Autre difficulté** : Élément composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6<sup>ème</sup>.

### Art. A6.1 – Décomposition de la note

#### Art. A6.1.1 – **Saut**

**Note D** (Valeur du saut) : de 11.70 points à 13 points

**Note E** (Exécution) : sur 10 points

#### Art. A6.1.2 – **Barres, Poutre et Sol**

<b>Note D</b>	Difficultés	3 Difficultés 6 <sup>ème</sup> x 3 pts	= 9.00 pts
	Exigences de Composition	5 x 0.50 pt	= 2.50 pts
	Bonifications (Difficultés 6 <sup>ème</sup> ou liaisons)		= 1.50 pt
		TOTAL	<b>= 13.00 pts</b>

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

Si <b>7</b> éléments au moins reconnus	<b>pas de déduction</b>
Si <b>6</b> éléments reconnus	<b>- 2 pts</b>
Si <b>5</b> éléments reconnus	<b>- 3 pts</b>
Si <b>4</b> éléments reconnus	<b>- 4pts</b>
Si <b>3</b> éléments ou moins reconnus	<b>- 5 pts</b>

#### Art. A6.1.3 – **Note Finale pour tous les agrès**

**Note D + Note E**

### Art. A6.2 – Généralités

#### Art. A6.2.1 – **Saut**

La gymnaste a le choix entre 12 sauts.

#### Art. A6.2.2 – **Barres, Poutre et Sol**

L'exercice est composé librement par la gymnaste, il doit comporter :

- **3 Difficultés 6<sup>ème</sup> prises dans 3 familles différentes de la grille.**
- **4 autres difficultés figurant au minimum dans les 5<sup>ème</sup> degré Aînées/Jeunesses ou des éléments plus difficiles répertoriés au code catégorie 2 ou code FIG, sauf** les éléments de liaison et certains éléments listés à chaque agrès (les éléments de cette liste ne seront pas retenus, seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées).

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

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

### Art. A6.3 – Difficultés - 9.00 pts

Art. A6.3.1 – Pour qu'une Difficulté 6<sup>ème</sup> soit comptabilisée, elle doit appartenir à la grille des 6<sup>ème</sup> et correspondre à la définition donnée.

*Exemple au sol : ATR valse 1 tour : non comptabilisé comme Difficulté 6<sup>ème</sup> (hors grille)  
ATR valse 2 tours 1/2 : comptabilisé (Difficulté 6<sup>ème</sup>, famille 6-2)*

Art. A6.3.2 – Une Difficulté 6<sup>ème</sup> ne répondant pas aux caractères techniques définis ne peut être comptabilisée en Difficulté.

Art. A6.3.3 – Un exercice peut comporter plusieurs Difficultés 6<sup>ème</sup> de la même famille sachant qu'1 seule est comptabilisée en Difficulté. La 2<sup>ème</sup> Difficulté 6<sup>ème</sup> sera considérée seulement comme une autre difficulté (seule la bonification éventuelle sera prise en compte pour la seconde Difficulté 6<sup>ème</sup> et les fautes d'exécution).

*Ex. en poutre : Souplesse AR arrivée au siège et Flip : 2 Dif. de la famille 6-5, 1 seule comptabilisée en Difficulté.*

*Ex. au sol : Salto tempo et Salto AR groupé : 2 Dif. de la famille 6-5, 1 seule comptabilisée en Difficulté.*

#### Art. A6.3.4 – **Séries**

Certaines Difficultés 6<sup>ème</sup> peuvent être enchaînées directement.

Les 3 Difficultés 6<sup>ème</sup> peuvent être réunies en une seule série.

### Art. A6.4 – Exigences de Composition : **E.C.** - 2.50 pts

#### Art. A6.4.1 – **Barres, Poutre et Sol**

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

Art. A6.4.2 – Elles sont au nombre de 5 à chaque agrès et valent chacune 0.50 point.

Quand dans une **E.C.** 2 exigences sont demandées, la gymnaste doit réaliser les 2 exigences pour obtenir les 0.50 pt.

### Art. A6.5 – Bonification - 1.50 pt

#### Art. A6.5.1 – **Barres, Poutre et Sol**

Les Difficultés des colonnes 2 et 3 de la grille sont « bonifiables » à 0.30 pt ou 0.50 pt.

En poutre et en sol une liste de liaisons bonifiées est indiquée spécifiquement dans les rubriques concernées.

**L'ensemble des Bonifications ne peut excéder 1.50 pt.**

Art. A6.5.2 – Les **Bonifications** sont accordées pour des Difficultés 6<sup>ème</sup> différentes même si elles font partie de la même famille (le nombre est illimité, le total ne devant pas dépasser 1.50 pt).

Art. A6.5.3 – Aucune **Bonification** n'est accordée en cas de :

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

Une liaison est bonifiée même si les 2 Difficultés 6<sup>ème</sup> concernées ont plus de 0.60 pt de fautes.

### Art. A6.6 – Exécution - 10 pts

#### Art. A6.6.1 – **Saut**

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

#### Art. A6.6.2 – **Barres, Poutre et Sol**

La réalisation des Difficultés 6<sup>ème</sup> peut entraîner des fautes qui seront pénalisées conformément au tableau des Fautes Générales (Art. 6.7). A ces fautes peuvent s'ajouter des fautes techniques.

Un exercice sans sortie (Difficulté 6<sup>ème</sup> ou autre difficulté définie à l'article A6.2.2) sera pénalisé de : **0.80 pt.**

Un exercice avec une entrée non codifiée **ne sera pas pénalisé.**

## Art 6.7. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés 6<sup>ème</sup> degré)

FAUTES						
Fautes d'exécution	chq f.	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +	
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x		
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +			
Jambes croisées dans les éléments avec vrille	chq f.	x				
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x			
Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	chq f.	x	x			
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x			
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x			
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x (TS)		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>						
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x			
Jambes écartées à la réception	chq f.	x				
Ouverture du corps insuffisante après groupé ou carpé, avant la réception	chq f.	x	x			
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)		Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x			
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt	
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt	
• flexion profonde	chq f.			x		
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x			
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt	
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt	
Chute sur ou contre l'agrès (sauf en BA)	chq f.				1 pt	
<b>Divers FSCF</b>						
Mauvaise annonce du degré (sauf en Saut)		Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E				
Élément aidé		Annulation de l'élément				
Arrêt non motivé	chq f.	x				
Élan supplémentaire en entrée : un 2 <sup>ème</sup> élan est autorisé à l'entrée en Barres et Poutre		SP				
• élan avec entrée non réalisée <b>sans</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt	
• élan avec entrée non réalisée <b>et</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous				x		
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire), quelque soit le nombre de rebonds						
Exercice sans entrée				SP		
Exercice sans sortie					0.80 pt	
<b>Fautes spécifiques en Table de Saut</b>						
Mauvaise annonce de degré		Voir Art. A6.8.2.				
Saut exécuté avant le signal des juges		Le saut est à refaire : SP				
Pas d'annonce de saut		Le juge ne doit pas laisser partir la gymnaste sans connaître le degré				

## Art 6.7. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés 6<sup>ème</sup> degré)

<b>FAUTES</b>					
	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +	
Saut exécuté différent du saut annoncé <b>appartenant</b> à la grille		SP			
Saut exécuté différent du saut annoncé <b>n'appartenant pas</b> à la grille		SAUT NUL			
Dynamisme insuffisant	x	x	x		
Ne pas utiliser la protection tremplin lors des sauts par rondade		SAUT NUL			
<b>Fautes spécifiques en Barres</b>					
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.		x		
Balancer AV puis AR avant retrait et grand rétablissement		SP			
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et les balancers BI et BS	chq f.	x			
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x	
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.				1 pt
Position des épaules avant la saisie de BS dans le contremouvement	chq f.	x			
Manque de position carpée avant reprise BS dans le contremouvement	chq f.	x			
Pas de projection des pieds vers BS dans le contremouvement	chq f.	x			
Pas d'appui libre au retrait ou au shushunova	chq f.			x	
Bassin en dessous des épaules au retrait et au shushunova	chq f.			x	
Difficulté 6 <sup>ème</sup> ou Autre Difficulté exécutée 3 fois (sauf bascule et ATR)	chq f.				x
Règlage des barres en cours de mouvement					Exercice terminé
<b>Fautes spécifiques en Poutre et Sol</b>					
Jbes non parallèles au sol	chq f.	x			
Ecart insuffisant	chq f.	x			
Position cambrée insuffisante dans les sauts pieds tête	chq f.	x			
Pieds pas assez près de la tête dans les sauts pieds tête	chq f.	x			
Genoux sous horizontale au saut groupé	chq f.			x	
Jbe tendue sous horizontale au saut cosaque	chq f.			x	
Jbes sous horizontale au saut carapé	chq f.			x	
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.			x	
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.			x	
<b>Fautes spécifiques en Poutre</b>					
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x			
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.	x			

**Art 6.7. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 6<sup>ème</sup> degré)**

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

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

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

**Art. A6.8.2 – Précisions**

Les gymnastes sont responsables de l'annonce des sauts qu'elles exécutent (des cartons numéros doivent être mis à leur disposition).

Saut exécuté avant le signal des juges, le saut est à refaire : **SP**

Saut exécuté différent du saut annoncé appartenant à la grille : **SP**

Pour le saut ½ tour - 1 tour : une tolérance de 30° en dessous du tour demandé est autorisée pour reconnaître le saut. Si la rotation est inférieure, le saut est reconnu comme ½ tour - ½ tour.

**Pénalités spécifiques :**

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

## Note D des sauts

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

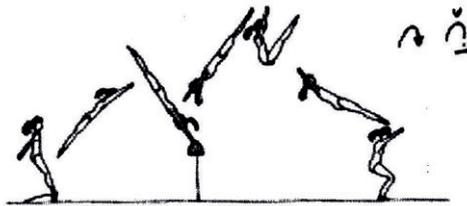
Les cases grisées du tableau sont les pénalités qui ne peuvent pas être appliquées aux sauts correspondants.					Lune carpée	½ tour - ½ tour	Lune carpée ½	½ tour - 1 tour	Lune vrille	Lune salto avant	Tsuk groupé	Tsuk carpé	Tsuk tendu	Yurchenko	Yurchenko carpé	Yurchenko tendu
1 <sup>ER</sup> ENVOL	Angle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

**En cas de saut nul au 1<sup>er</sup> essai, les juges doivent informer l'entraîneur avant le 2<sup>ème</sup> essai.**



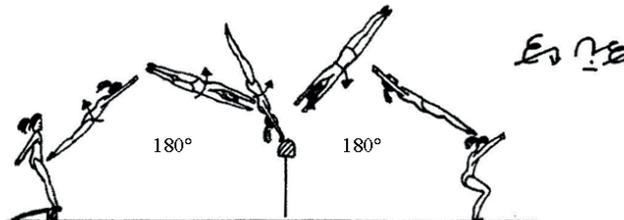
### N°6 - 1 : Yamashita - Lune carpée (Note D : 11.70 pts)

Renversement AV avec fermeture tronc-jambes dans la phase ascendante du 2<sup>ème</sup> envol.



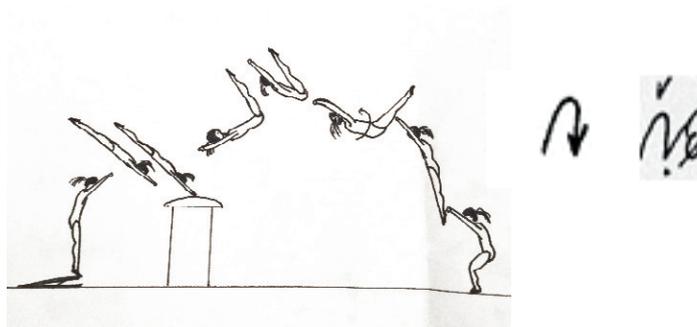
### N°6 - 2 : 1/2 tour - 1/2 tour (Note D : 12.00 pts)

Renversement AV avec 1/2 tour pendant le 1<sup>er</sup> envol et 1/2 tour pendant le 2<sup>ème</sup> envol.



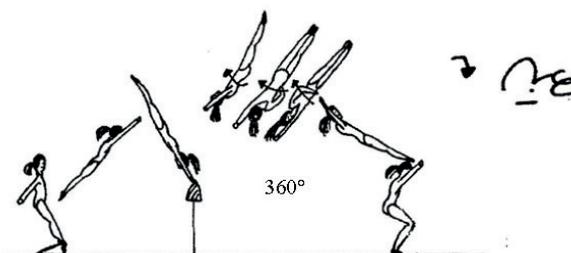
### N°6 - 3 : Lune carpée avec 1/2 tour (Note D : 12.00 pts)

Renversement AV avec fermeture tronc-jambes dans la phase ascendante du 2<sup>ème</sup> envol et 1/2 tour pendant le 2<sup>ème</sup> envol.



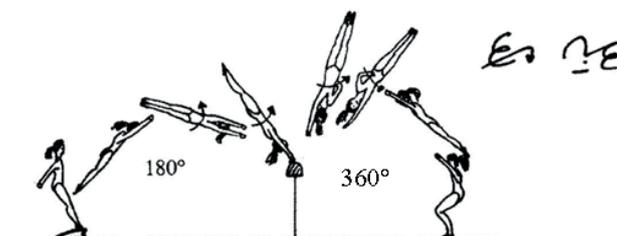
### N°6 - 4 : Lune vrille (Note D : 12.50 pts)

Renversement AV avec 1 tour pendant le 2<sup>ème</sup> envol.



### N°6 - 5 : 1/2 tour - 1 tour (Note D : 12.50 pts)

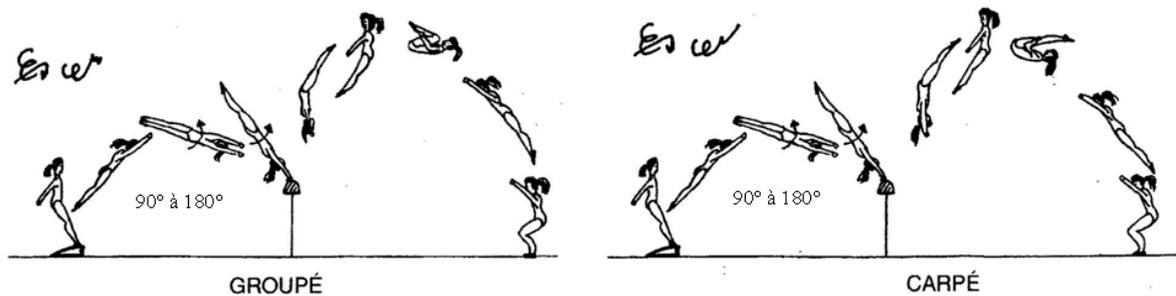
Renversement AV avec 1/2 tour pendant le 1<sup>er</sup> envol et 1 tour pendant le 2<sup>ème</sup> envol.



N°6 - 6 : Tsukahara groupé (Note D : 13.00 pts)

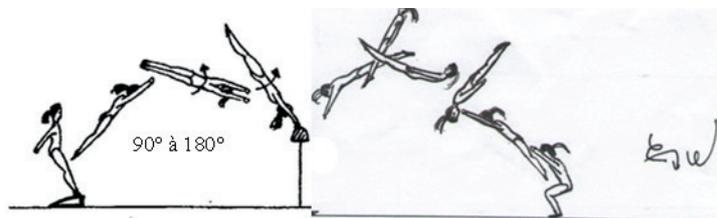
N°6 - 7 : Tsukahara carpé (Note D : 13.00 pts)

Renversement avec  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  tour ( $90^{\circ}$ - $180^{\circ}$ ) dans le 1<sup>er</sup> envol, salto arrière groupé ou carpé dans le le 2<sup>ème</sup> envol.



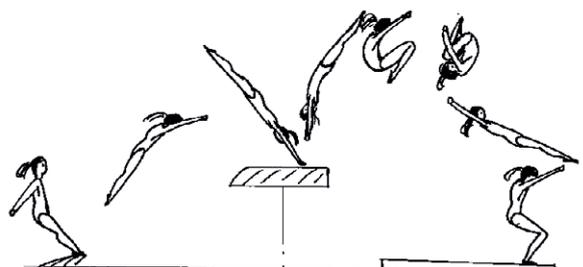
N°6 - 8 : Tsukahara tendu (Note D : 13.00 pts)

Renversement avec  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  tour ( $90^{\circ}$ - $180^{\circ}$ ) dans le 1<sup>er</sup> envol, salto arrière tendu dans le le 2<sup>ème</sup> envol.



N°6 - 9 : Lune salto AV groupé (Note D : 13.00 pts)

Renversement avant dans le 1<sup>er</sup> envol, salto avant groupé dans le 2<sup>ème</sup> envol.



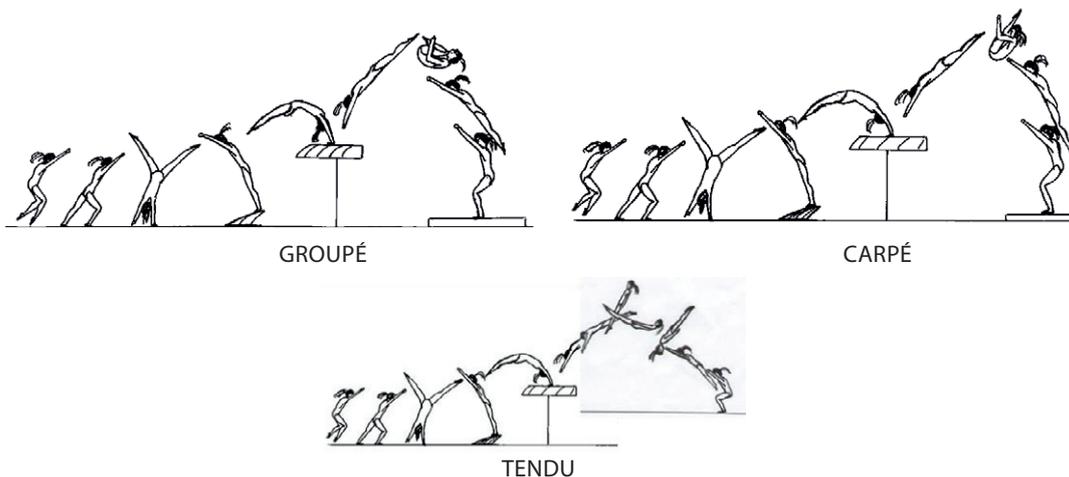
N°6 - 10 : Yurchenko groupé (Note D : 13.00 pts)

N°6 - 11 : Yurchenko carpé (Note D : 13.00 pts)

N°6 - 12 : Yurchenko tendu (Note D : 13.00 pts)

NB : Protection de tremplin obligatoire pour ces trois sauts : sinon saut nul

Rondade flip, salto arrière groupé, carpé, tendu dans le 2<sup>ème</sup> envol.



## Art. A6.9 – Barres Asymétriques

### Art. A6.9.1 – **EC**

L'exercice doit comporter :

- 1 • 1 changement de barres (de BS à BI ou de BI à BS) exécuté par une Difficulté 6<sup>ème</sup> avec envol (entrée poisson, retrait, shushunova, contre mouvement)
- 2 • 1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (Entrée et Sortie comprises)
- 3 • 1 bascule en cours de mouvement
- 4 • 1 tour autour d'une barre (tour AR, pieds mains tour, soleil...)
- 5 • 1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum

### Art. A6.9.2 – **Répétition**

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

La gymnaste peut exécuter autant de bascules qu'elle le désire, **sans pénalité**, mais 2 seulement seront retenues comme **autre difficulté** (en plus d'une bascule Difficulté 6<sup>ème</sup>).

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

### Art. A6.9.3 – **Éléments non retenus**

- pose de pieds
- balancer avant puis arrière parti de la suspension ou du filé (il sera considéré comme un élan intermédiaire et pénalisé comme tel, sauf avant le retrait et le grand réta où il ne sera pas pénalisé).
- renversement du 4<sup>ème</sup> degré en BI
- filé
- prise d'élan à 45°

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

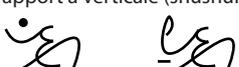
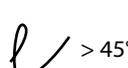
### Art. A6.9.4 – **Précisions**

- Une interruption de temps de 30 sec. est possible en cas de chute de l'agrès.
- Franchissements à l'ATR et soleil : si l'ATR est réalisé dans les 10° avant ou après la verticale, l'élément est reconnu.
- Un tour AR libre sous l'horizontale devient une autre difficulté.
- Si la gymnaste exécute 2 tours d'appui AR libre, c'est la bonification de la 1<sup>ère</sup> exécution qui sera comptabilisée.
- L'élan circulaire en AR doit être effectué jbes tendues pendant au moins ¾ de tour pour être comptabilisé en Difficulté 6<sup>ème</sup>. Si les jbes sont fléchies, il devient une autre difficulté sans pénalité pour la flexion de jbes.

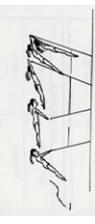
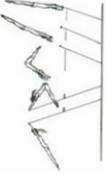
### Art. A6.9.5 – **Exemples**

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

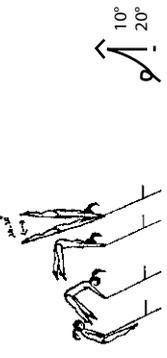
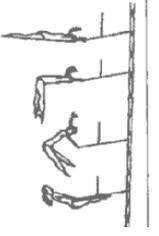
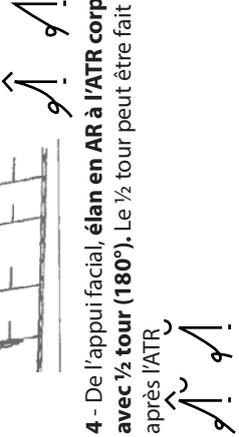
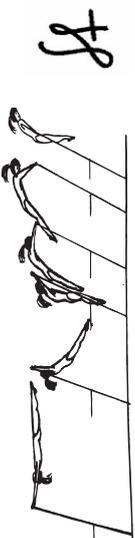
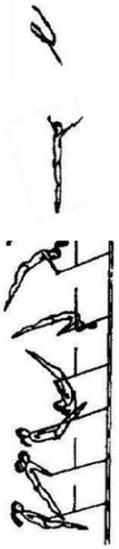
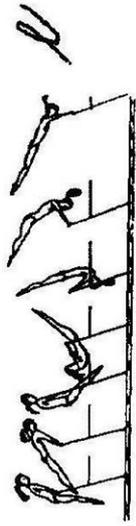
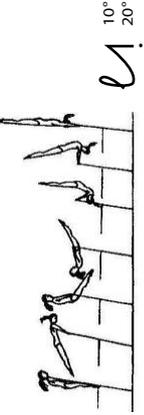
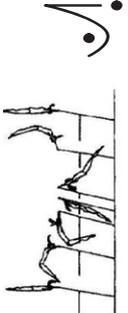
Entrée 1 tour bascule	Pose de pieds	Bascule BS	Tour facial AR	Retrait	Bascule BI	Tour facial AR	Sortie échappe tendue
Diff. 6 <sup>ème</sup>		autre diff.	autre diff.	Diff. 6 <sup>ème</sup>	autre diff.	autre diff.	Diff. 6 <sup>ème</sup>
<b>Pas de pénalité pour répétition</b>							

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-1 ENTRÉES ET BASCULES	<p>1 - <b>Saut groupé ou écarté</b> avec impulsion des mains sur BI à la suspension BS</p>  <p>2 - <b>Balancer à la suspension BI + ½ tour au balancer à la suspension + bascule faciale ou dorsale BI</b> (balade) (en entrée ou en cours de mouvement)</p>  <p>3 - <b>Saut avec ½ tour + bascule faciale BI</b></p> 	<p>4 - Station face à BI (à l'ext. ou à l'int. des B), <b>saut avec 1 tour</b> (360°) à la suspension BI + <b>bascule faciale ou dorsale</b></p> 	<p>5 - <b>Poisson</b> par-dessus BI à la suspension BS</p>  <p>6 - Station face à BS et BI, <b>saut avec ½ tour</b> (180°) à la suspension BS + <b>bascule faciale ou dorsale</b></p> 
6-2 LACHERS		<p>1 - <b>Retrait</b></p> 	<p>2 - Départ de la suspension BS ou pieds mains BS, <b>élan par-dessus BS avec ½ tour et envol par-dessus BI à la suspension BI ou à l'ATR</b> avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale (shushunova)</p>  <p>3 - <b>Retrait à l'ATR</b> à BI avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p> 
6-3 ELANS EN AR		<p>1 - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps carpé</b> (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p>  <p>2 - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps tendu</b> (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p> 	<p>3 - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu</b></p>  <p>4 - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu avec ½ tour (180°)</b>. Le ½ tour peut être fait avant, pendant ou après l'ATR</p> 
6-4 RÉTABLISSEMENT	<p>1 - <b>Grand rétablissement</b> de la suspension BS, arrivée à l'appui libre ou en appui facial</p> 		
6-5 TOURS	<p>1 - De l'appui facial, <b>élan en AR tour d'appui AR libre à l'horizontale</b> (si sous l'horizontale, devient une autre difficulté)</p> 	<p>2 - De l'appui facial, <b>élan en AR tour d'appui AR libre à l'oblique haute (&gt; 45°)</b></p> 	<p>3 - De l'appui facial, <b>élan en AR tour d'appui AR libre à l'ATR</b> avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p>  <p>4 - <b>Soleil</b></p> 
6.6 ELANS CIRCULAIRES	<p>1. <b>Elan circulaire en AR jbes tendues pendant ¾ de tour minimum</b> (carpé ou carpé écarté) (si flexion des jbes, devient une autre difficulté SP pour flexion jbes)</p> 	<p>2 - <b>Contre mouvement</b> (du pieds mains ou de l'appui libre)</p> 	
6-7 SORTIES	<p>1 - Echappe BS, <b>salto AR tendu</b> (rotation AR en courbe AV ou gainage)</p>  <p>2 - De l'appui facial BS ou du pieds mains, <b>sortie filée avec 1 tour ou +</b></p> 	<p>3 - Echappe BS, <b>salto AR groupé ou tendu avec ½ tour</b></p> 	<p>4 - Echappe BS, <b>salto AR tendu avec 1 tour et +</b></p>  <p>5 - De l'ATR BS ou de l'appui facial BS, <b>pieds mains salto AV groupé</b></p> 

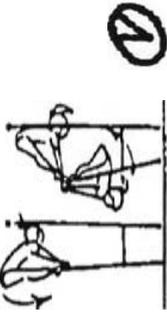
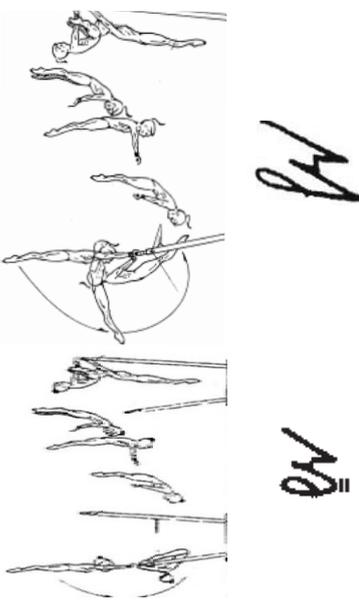
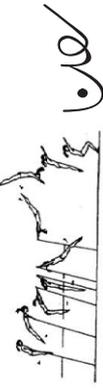
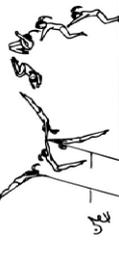
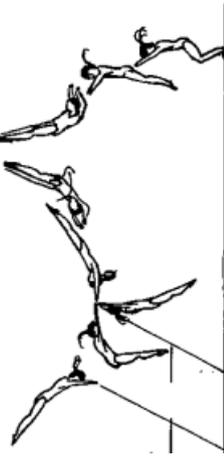
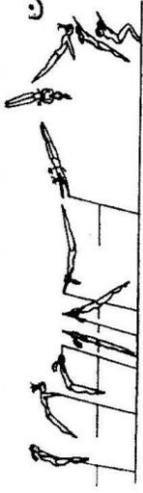
# Barres Asymétriques. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

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

# Barres Asymétriques. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-3 ELANS EN AR		<p>1 - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps carpé</b> (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p>  <p>2 - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps tendu</b> (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p> 	<p>3 - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu</b></p>  <p>4 - De l'appui facial, <b>élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu avec ½ tour (180°)</b>. Le ½ tour peut être fait avant, pendant ou après l'ATR</p> 
6-4 RÉTABLISSMENT	<p>1 - <b>Grand rétablissement</b> de la suspension BS, arrivée à l'appui libre ou en appui facial</p> 		
6-5 TOURS	<p>1 - De l'appui facial, <b>élan en AR tour d'appui AR libre à l'horizontale</b> (sous l'horizontale, devient une autre difficulté)</p> 	<p>2 - De l'appui facial, <b>élan en AR tour d'appui AR libre à l'oblique haute (&gt; 45°)</b></p> 	<p>3 - De l'appui facial, <b>élan en AR tour d'appui AR libre à l'ATR</b> avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p>  <p>4 - <b>Soleil</b></p> 

# Barres Asymétriques. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
<p><b>6.6 ELANS CIRCULAIRES</b></p>	<p><b>1. Elan circulaire en AR jbes tendues pendant ¾ de tour minimum</b> (carpé ou carpé écarté) (si jbes fléchies devient une autre difficulté SP pour flexion de jbes)</p> 	<p><b>2 - Contre mouvement (du pieds mains ou de l'appui libre)</b></p> 	
<p><b>6-7 SORTIES</b></p>	<p><b>1 - Echappe BS, salto AR tendu (Rotation AR en courbe AV ou gainage)</b></p>  <p><b>2 - De l'appui facial BS ou du pieds mains, sortie flée avec 1 tour ou +</b></p> 	<p><b>3 - Echappe BS, salto AR groupé ou tendu avec ½ tour</b></p>   <p><b>4 - Echappe BS, salto AR tendu avec 1 tour et +</b></p>  <p><b>5 - De l'ATR BS ou de l'appui facial BS, pieds mains salto AV groupé</b></p>  <p><u>Cor</u> =</p>	

## Poutre. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

### Art. A6.10 – Poutre

#### Art. A6.10.1 – **EC**

L'exercice doit comporter :

- 1 • 1 élément acrobatique avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des Difficultés 6<sup>ème</sup>
- 2 • 1 série gymnique de 2 sauts différents (autre difficulté ou Difficulté 6<sup>ème</sup>)
- 3 • 1 pirouette 360° ou + sur une jambe
- 4 • 1 saut à l'écart antéropostérieur  $\geq 135^\circ$
- 5 • 1 passage proche de la poutre (1) **ET** 3 longueurs minimum (2)

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

(2) Une longueur doit comporter au moins une autre difficulté ou Difficulté 6<sup>ème</sup>.

#### Art. A6.10.2 – **Éléments non retenus**

- saut vertical
- tous les ½ tours

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

#### Art. A6.10.3 – **Précisions**

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

#### Art. A6.10.4 – **Liaisons bonifiées**

- Liaison de 2 sauts Difficultés 6<sup>ème</sup> différents **+ 0.30 pt**
- Rondade + salto en sortie en liaison directe : **+ 0.50 pt**
- Flip + élément acrobatique avec ou sans envol sur poutre en liaison directe **ou inversement** : **+ 0.50 pt**
- Flip + salto en sortie en liaison directe : **+ 0.50 pt**

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

Art. A6.10.5 – **Exemples**

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

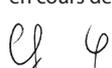
Rondade	Salto AR tendu avec 1 tour en sortie
Famille 6-3	Famille 6-6
<b>Liaison Bonifiée</b>	
<b>3 pts</b>	<b>3 pts</b>
Rondade = <b>0.30 pt</b> + Liaison = <b>0.50 pt</b> + Sortie = <b>0.50 pt</b>	
<b>Bonification totale = 1.30 pt</b>	

Flip	Salto AR tendu en sortie
Famille 6-5	Famille 6-6
<b>Liaison Bonifiée</b>	
<b>3 pts</b>	<b>3 pts</b>
Flip = <b>0.30 pt</b> + Liaison = <b>0.50 pt</b> + Sortie = <b>0.30 pt</b>	
<b>Bonification totale = 1.10 pt</b>	

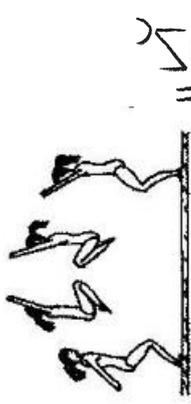
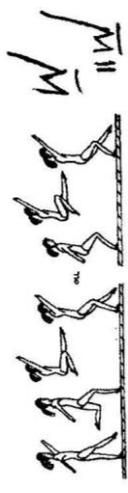
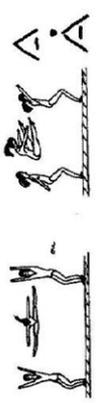
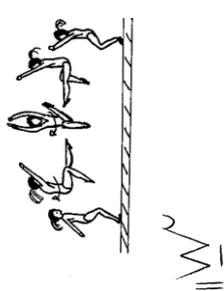
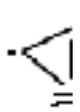
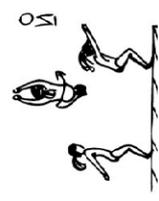
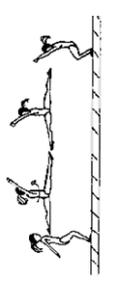
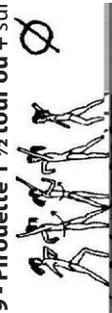
Saut cosaque	Saut groupé 1 tour
Famille 6-1	Famille 6-1 (non prise en compte une 2 <sup>ème</sup> fois)
<b>Liaison Directe</b>	
<b>3 pts</b>	<b>0 pt</b>
Saut cosaque = <b>0 pt</b> + Liaison = <b>0.30 pt</b> + Saut groupé 1 tour = <b>0.50 pt</b>	
<b>Bonification totale = 0.80 pt</b>	

Rondade en cours de mouvement	Rondade	Sortie Salto AR groupé
Famille 6-3	Famille 6-3 (non pris en compte une 2 <sup>ème</sup> fois)	Famille 6-6
<b>Liaison Bonifiée</b>		
<b>3 pts</b>	<b>0 pt</b>	<b>3 pts</b>
Rondade en cours de mouvement = <b>0.30 pt</b> 2 <sup>ème</sup> Rondade = <b>0 pt</b> + Liaison = <b>0.50 pt</b> + Sortie = <b>0 pt</b>		
<b>Bonification totale = 0.80 pt</b>		

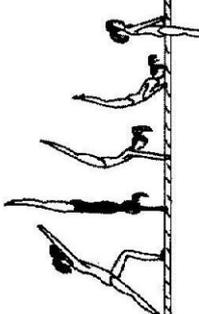
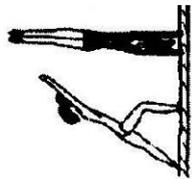
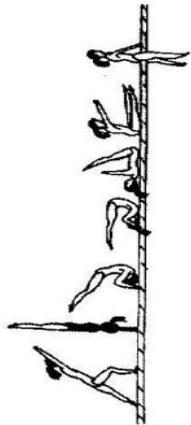
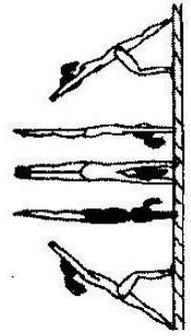
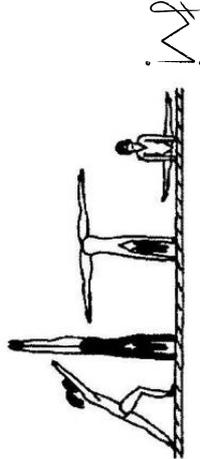
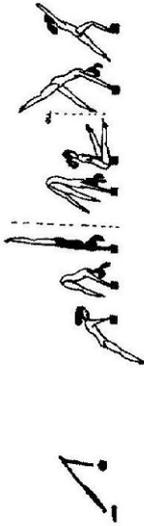
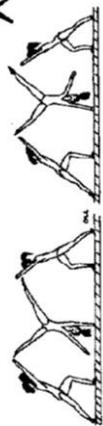
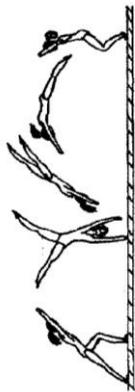
# Poutre. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-1 ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	<p><b>1 - Saut groupé ½ tour</b></p>  <p><b>2 - Saut cosaque</b> appel 1 ou 2 pieds (saut groupé, 1 jbe tendue à l'horiz.)</p> 	<p><b>3 - Saut carpé écarté</b> en position transversale</p>  <p><b>4 - Saut cosaque ½ tour</b></p> 	<p><b>5. Saut carpé écarté</b> en position latérale</p>  <p><b>6 - Saut groupé 1 tour ou +</b> </p> <p><b>7 - Saut écart antéropostérieur ½ tour</b> </p> <p><b>8 - Saut enjambé avec changement de jbes</b> (angle &gt;150° après le changement) <i>si angle entre 135° et 150° bonif +0.30pt</i> </p> <p><b>9 - Pirouette 1 ½ tour ou +</b> sur une jbe </p>
6-2 A.T.R TENU (position de jbes libre) PARTIES DE MAINTIEN	<p><b>1 - ATR transversal descente poisson</b></p>  <p><b>2 - ATR latéral</b> </p> <p><b>3 - Equerre renversée tenue</b>, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement</p> 	<p><b>4 - ATR transversal + roulade AV</b></p> 	<p><b>5 - ATR transversal avec ½ tour</b></p>  <p><b>6 - ATR transversal ou latéral arrivée équerre</b>, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement</p>  <p><b>7 - ATR en l'entrée</b></p> 
6-3 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATÉRAUX	<p><b>1 - Roue d'un bras</b></p> 	<p><b>2 - Rondade</b></p> 	
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	<p><b>1 - Souplesse AV</b></p>  <p><b>2 - Cloche</b></p> 	<p><b>3 - Saut de mains</b></p> 	<p><b>4 - Salto AV groupé</b> appel 1 pied (arrivée à la station)</p>  <p><b>5 - Salto AV groupé</b> appel 2 pieds (arrivée à la station)</p> 
6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE	<p><b>1 - Souplesse AR</b> (sauf arrivée en fente ou à la station) <i>arrivée accroupie, au siège, à genoux, en appui sur 1 jbe, en Ld avec saut ou autre difficulté</i></p> 	<p><b>2 - Flip</b> (arrivée au choix)</p> 	<p><b>3 - Salto AR groupé</b></p> 
6-6 SORTIES	<p><b>1 - Salto AV carpé</b> appel 1 ou 2 pieds</p>  <p><b>2 - Salto AR groupé ou carpé</b></p>  <p><b>3 - Renversement AV libre corps tendu</b> (facial)</p> 	<p><b>4 - Salto AR tendu</b></p>  <p><b>5 - Salto Auerbach sur le côté de la poutre</b> (toutes positions du corps)</p> 	<p><b>6 - Salto AV tendu</b> appel 2 pieds </p> <p><b>7 - Salto AV groupé</b> appel 2 pieds avec 1 tour </p> <p><b>8 - Salto AR tendu</b> avec ½ tour ou + </p> <p><b>9 - Renversement AV libre corps tendu</b> avec 1 tour </p> <p><b>10 - Salto Auerbach en bout de poutre</b> (toutes positions du corps)</p>  <p><b>11 - Twist</b> </p>

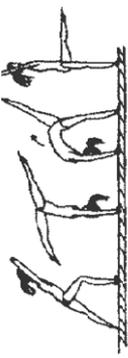
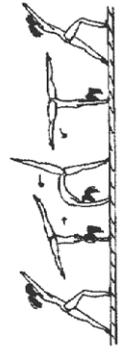
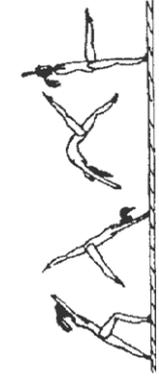
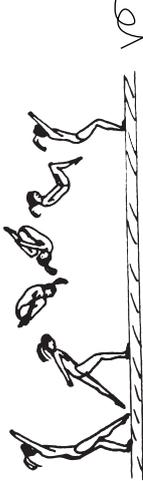
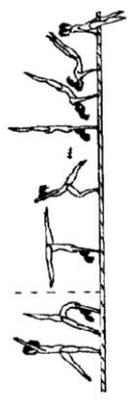
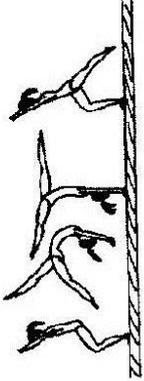
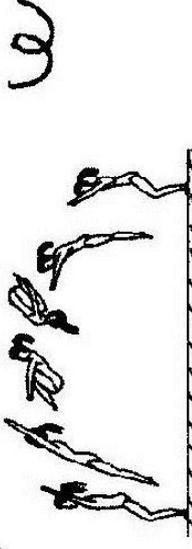
# Poutre. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
<b>6-1 ÉLÉMENTS GYMNIQUES</b>	<p><b>1 - Saut groupé 1/2 tour</b></p>  <p><b>2 - Saut cosaque</b> appel 1 ou 2 pieds (saut groupé, 1 jbe tendue à l'horiz.)</p> 	<p><b>3 - Saut carapé écarté</b> en position transversale</p>  <p><b>4 - Saut cosaque 1/2 tour</b></p> 	<p><b>5 - Saut carapé écarté</b> en position latérale</p>  <p><b>6 - Saut groupé 1 tour ou +</b></p>  <p><b>7 - Saut écart antéropostérieur 1/2 tour</b></p>  <p><b>8 - Saut enjambé avec changement de jbes</b> (angle &gt; 150° après le changement)</p>  <p><i>si angle entre 135° et 150° bonif +0.30pt</i></p> <p><b>9 - Pirouette 1 1/2 tour ou + sur une jbe</b></p> 

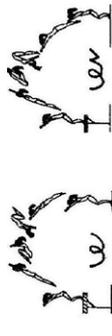
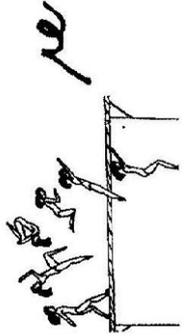
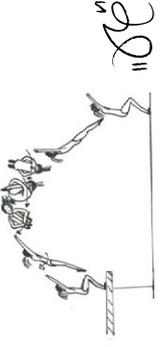
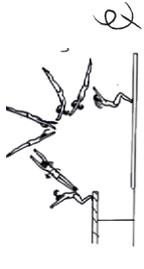
# Poutre. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
<p>6-2 A.T.R. TENU (position de jbes libre) ET PARTIES DE MAINTIEN</p>	<p>1 - ATR transversal descente poisson </p> <p>2 - ATR latéral </p> <p>3 - Equerre renversée tenue, jbes serrées ou écartées en entrée ou en cours de mouvement  <i>Si non tenue : simple élément.</i></p>	<p>4 - ATR transversal + roulade AV </p>	<p>5 - ATR transversal avec 1/2 tour </p> <p>6 - ATR transversal ou latéral arrivée équerre, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement </p> <p>7 - ATR en l'entrée (retour libre sur poutre) </p>
<p>6-3 ELEMENTS ACROBATIQUES LATERAUX</p>	<p>1 - Roue d'un bras </p>	<p>2 - Rondade </p>	

Poutre. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	<p>1 - Souplesse AV</p>  <p>2 - Cloche</p> 	<p>3 - Saut de mains</p> 	<p>4 - Salto AV groupé appel 1 pied (arrivée à la station)</p>  <p>5 - Salto AV groupé appel 2 pieds (arrivée à la station)</p> 
6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE	<p>1 - Souplesse AR (sauf arrivée en fente ou à la station) <i>arrivée accroupie, au siège, à genoux, en appui sur 1 jbe, en Ld avec saut ou autre difficulté.</i></p> 	<p>2 - Flip (arrivée au choix)</p> 	<p>3 - Salto AR groupé</p> 

# Poutre. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
	<p>1 - Salto AV carpé appel 1 ou 2 pieds </p> <p>2 - Salto AR groupé ou carpé </p> <p>3 - Renversement AV libre corps tendu (facial) </p>	<p>4 - Salto AR tendu </p> <p>5 - Salto Auerbach sur le côté de la poutre (toutes positions du corps) </p>	<p>6 - Salto AV tendu appel 2 pieds </p> <p>7 - Salto AV groupé appel 2 pieds avec 1 tour </p>
6-6 SORTIES	<p>8 - Salto AR tendu avec 1/2 tour ou + </p> <p>9 - Renversement AV libre corps tendu avec 1 tour </p> <p>10 - Salto Auerbach en bout de poutre (toutes positions du corps) </p> <p>11 - Twist </p>		

Art. A6.11 – Sol

Art. A6.11.1 – **EC**

L'exercice doit comporter :

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

Art. A6.11.2 – **Éléments non retenus**

- saut vertical
- grand écart

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

Art. A6.11.3 – **Précisions**

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

Art. A6.11.4 – **Liaisons bonifiées :**

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

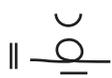
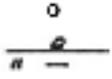
Liaison directe : sont considérées en liaison directe les autres difficultés ou Difficultés 6<sup>ème</sup> exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

Art. A6.11.4 – **Exemples**

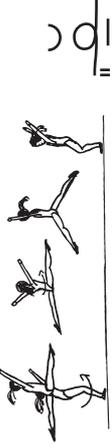
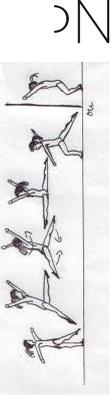
Saut de mains	Salto AV groupé
	Famille 6-4
<b>Liaison Bonifiée</b>	
<b>0 pt</b>	<b>3 pts</b>
<b>Liaison = 0.30 pt</b>	

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

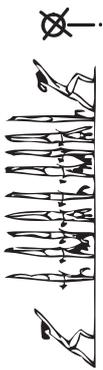
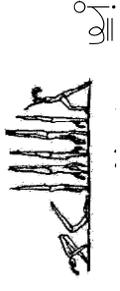
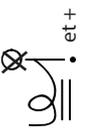
Salto AV tendu en cours de mouvement	Flip AV	Salto AV tendu
Famille 6-4	Famille 6-4 (non pris en compte une 2 <sup>ème</sup> fois)	Famille 6-4 (non pris en compte une 2 <sup>ème</sup> fois)
<b>Liaison Bonifiée</b>		
<b>3 pts</b>		<b>0 pt</b>
<b>Salto AV tendu en cours de mouvement = 0.50 pt + Liaison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

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

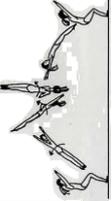
Sol. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-1 ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	<p>1 - Saut groupé 1 tour (appel 2 pieds)</p> 	<p>2 - Saut carapé écarté 1/2 tour (appel 2 pieds) ou 1/2 tour Saut carapé écarté</p>  <p>3 - Saut fouetté avec changement de jbes au grand écart (1/2 tour jeté)</p>  <p>4 - Saut écart antéropostérieur avec 1/2 tour</p>  <p>5 - Saut sissonne pied tête</p>  <p>6 - Saut cosaque 1 tour (appel 2 pieds)</p>  <p>7 - Saut changement de jbes avec 1/4 tour</p>  <p>8 - Pirouette 2 tours ou +</p>  <p style="text-align: right;">ZA</p>	<p>9 - Saut écart antéropostérieur avec 1 tour</p>  <p>10 - Saut Popa (saut carapé écarté 1 tour appel 2 pieds)</p>  <p>11 - Saut grand jeté avec 1 tour</p>  <p>12 - Saut enjambé avec changement de jbes pied tête</p>  <p>13 - Saut enjambé avec changement de jbes 1/2 tour</p> 

Sol. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-2 A.T.R	<p>1 - ATR 2 tours ou +  </p> <p>2 - Roulade AR ATR valse 1 tour  </p> <p>3 - Souplesse valse 1 tour  </p>	<p>4 - Roulade AR ATR valse 2 tours ou +   et +</p> <p>5 - Souplesse valse 2 tours ou +   et +</p>	
6-3 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATÉRAUX	<p>1 - Renversement latéral libre  </p>		

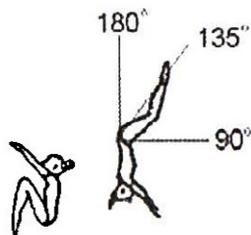
Sol. 6<sup>ème</sup> degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	<p>1 - Flip AV (arrivée libre)</p>  <p>2 - Salto AV groupé</p>  <p>3 - Salto AV carpé</p>  	<p>4 - Renversement avant libre</p>  <p>5 - Twist groupé</p>  	<p>6 - Salto AV tendu</p>  <p>7 - Salto AV groupé ou tendu 1 tour</p>  <p>8 - Twist carpé ou tendu</p>  
6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE	<p>1 - Salto AR groupé</p>   <p>2 - Salto AR carpé</p>   <p>3 - Salto tempo</p> 	<p>4 - Salto AR tendu</p>  <p>5 - Salto AR tendu décalé</p>  <p>6 - Salto AR groupé 1/2 tour</p>  	<p>7 - Salto AR tendu ½ tour ou +</p>  <p>8 - Salto AR groupé 1 tour</p>  

## Directives techniques pour les 6<sup>ème</sup> degrés (Difficultés 6<sup>ème</sup> et Autres Difficultés)

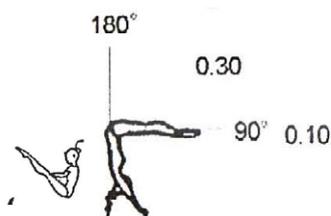
### 1 - Positions du corps à tous les agrès

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



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

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



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

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



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

**D - Réception des salti avec vrille**

Les rotations doivent être complètement terminées **MAIS** une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6<sup>ème</sup>.

Le placement du pied AV doit être pris en considération.

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

**Exigences pour les tours :**

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

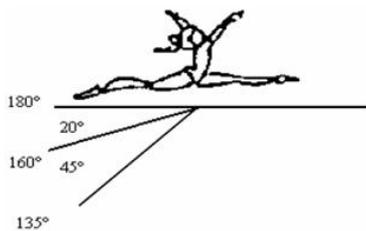
Les rotations doivent être complètement terminées **MAIS** une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6<sup>ème</sup>.

En plus du placement du pied la position des hanches et des épaules doit être prise en considération.

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

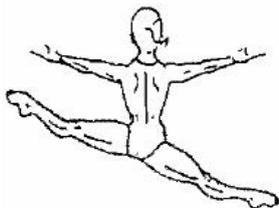
- 2 tours deviennent 1 tour ½ (poutre)
- 2 tours deviennent 1 tour (sol)

3 - Les sauts avec écarts de 180°



**Ecart insuffisant**

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



**Position incorrecte des jambes**

- Jambes non parallèles au sol : 0.10 pt

4 - Exigences pour éléments gymniques particuliers

**A - Enjambé changement de jbes**



**Exigences :**

- Jbe libre avant à 45°
- Changement écart de jbes de 180°
- Elan de jbe libre moins de 45° : 0.10 pt
- Jbe libre fléchie : 0.10/ 0.30 pt

**B - Saut pied tête**



**Exigences :**

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

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

### C - Saut groupé avec ou sans tour



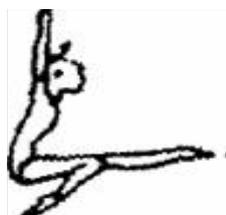
**Exigences :**

Angle du bassin à 45°

- Genoux sous l'horizontale : 0.30 pt

---

### D - Saut Cosaque



**Exigences :**

Angle du bassin à 45°, genoux serrés

- Jbe tendue sous l'horizontale : 0.30 pt

---

### E - Saut carpé-écarté avec ou sans tour



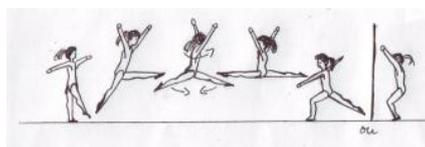
**Exigences :**

Les deux jbes au dessus de l'horizontale

- Jbes sous de l'horizontale : 0.30 pt

---

### F - Saut changement de jbes avec ½ tour



**Exigences :**

La position grand-écart transversal doit être visible

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

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

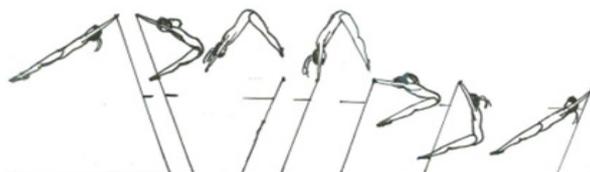
### G- Contre mouvement



#### **Exigences :**

- Manque de position carpée avant reprise BS : 0.10/ 0.30 pt
  - Pointes des pieds vers BS en avant de la barre : 0.10 pt
  - Position des épaules avant de saisir BS :
    - Epauls au niveau de la BS : SP
    - Epauls légèrement en dessous de BS : 0.10 pt
    - Epauls vraiment en dessous de BS : 0.30 pt
- 

### H - Retrait



#### **Exigences :**

- Appui libre : 0.30 pt
  - Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt
  - Pas de pénalité d'angle
- 

### I - Shushunova



#### **Exigences :**

- Appui libre : 0.30 pt
  - Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt
  - Pas de pénalité d'angle
-

# Notation. 6<sup>ème</sup> degré - Barres Asymétriques - N° Gym :

**Difficultés : 9.00 pts** (3 Difficultés 6<sup>ème</sup> à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)





DIFFICULTE 1 :

DIFFICULTE 2 :

DIFFICULTE 3 :

x 3.00 pts =

**Bonifications : 1.50 pts** (maximum) =

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

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






=

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

**Note D =**

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

- Fautes d'exécution :

**Note E =**

**Note D + Note E = Note finale =**

# Notation. 6<sup>ème</sup> degré - Poutre - N° Gym :

**Difficultés : 9.00 pts** (3 Difficultés 6<sup>ème</sup> à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)





DIFFICULTE 1 :

DIFFICULTE 2 :

DIFFICULTE 3 :

x 3.00 pts =

**Bonifications : 1.50 pts** (maximum) =

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

- **EC1** : 1 élément acro. avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des Difficulté 6<sup>ème</sup>
- **EC2** : 1 série gymnique de 2 sauts différents (Autre Difficulté ou Difficulté 6<sup>ème</sup>)
- **EC3** : 1 pirouette 360° ou + sur 1 jambe
- **EC4** : 1 saut à l'écart antéropostérieur ≥ 135°
- **EC5** : 1 passage proche de la poutre **ET** 3 longueurs minimum






=

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

**Note D =**

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

- Fautes d'exécution :

**Note E =**

**Note D + Note E = Note finale =**

# Notation. 6<sup>ème</sup> degré - Sol - N° Gym :

**Difficultés : 9.00 pts** (3 Difficultés 6<sup>ème</sup> à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)





DIFFICULTE 1 :

DIFFICULTE 2 :

DIFFICULTE 3 :

x 3.00 pts =

**Bonifications : 1.50 pts** (maximum) =

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

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






=

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

**Note D =**

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

- Fautes d'exécution :

**Note E =**

**Note D + Note E = Note finale =**

# ANNEXES



## CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPE

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

## CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPE

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

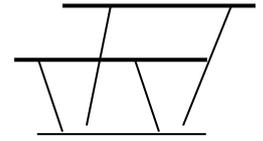
## CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

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

## CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

2003	DAX	HONNEUR	Laetitia Willocq (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR	Madeline Neiveyans (Jean Bart, Dunkerque)
2004	SAINT MARCELLIN	HONNEUR	Claire Lebrun (A.S.C.B.G., Nantes)
		ESPOIR	Oléna Makarova (Urkirolak, Saint Jean de Luz)
2005	RAON L'ETAPE	HONNEUR	Déborah Catoire (Jean Bart, Dunkerque)
		ESPOIR	Camille Annycke (Jean Bart, Dunkerque)
2006	COUERON	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Justine Manigaud (E.S.E., Limoges)
2007	ST LAURENT DU PONT	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Cécile Thomazo (Gentianes Bleues, Chambéry)
2008	BAUGE	HONNEUR	Alexandra Calvi (S.P.S.G., Saint Pierre d'Albigny)
		HONNEUR	Amandine Gaillard (J.M., Mornant)
		AVENIR	Morgane Devismes (Jean Bart, Dunkerque)
2009	LA TOUR DU PIN	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Camille Veraghe (Jeanne d'Arc, Estaires)
2010	LANESTER	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Coralie Dylas (Hirondelles, Villefranche/Saône)
2011	CYSOING	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Sophie Jacob (Gentianes Bleues, Chambéry)
2012	WASSELONNE	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Coralie Dylas (Hirondelles, Villefranche/Saône)
2013	BRUZ	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Tiffany Depraetter (Jeanne d'Arc, Estaires)
2014	FLERS	HONNEUR	Mélanie Maillard (Dunkerque Gym, Dunkerque)
		AVENIR	Emeline Becuwe (Dunkerque Gym, Dunkerque)
2015	SAINT NAZAIRE	HONNEUR	Justine Manigaud (E.S.E., Limoges)
		AVENIR	Tiffany Depraetter (Jeanne d'Arc, Estaires)
2016	CYSOING	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Clémence Vasseur (Jeanne d'Arc, Estaires)
2017	LA MOTTE SERVOLEX	HONNEUR	Camille Veraghe (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Inès Chevalier (Saint Evrard, Cysoing)
2018	SAINT ETIENNE	HONNEUR	Hélène Caron (Jeanne d'Arc, Estaires)
		AVENIR	Léa RELET (ASCBG, Nantes)
2019	SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE	HONNEUR	Léa RELET (ASCBG, Nantes)
		AVENIR	Florence NANG (ASCBG, Nantes)

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



COMPETITION:

Date : ..... Lieu : .....(1)

ASSOCIATION: .....(1)

(1) à compléter

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

Rayer mention inutile

\* : à remplir par le Président du jury

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

Nom et signature du  
demandeur (entraîneur)

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

**RAPPEL :**

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

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

**NB :**

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

DECLARATION D'ACCIDENT (pour Directeur de Concours)

COMPETITION : .....

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

ASSOCIATION : ..... N° : .....

GYM : ..... N° : .....

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

Type de blessure : .....

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

**Nom et signature  
de l'entraîneur**

**Nom et signature du  
Responsable du service médical**

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

---

DECLARATION D'ACCIDENT (pour Directeur de Concours)

COMPETITION : .....

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

ASSOCIATION : ..... N° : .....

GYM : ..... N° : .....

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

Type de blessure : .....

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

**Nom et signature  
de l'entraîneur**

**Nom et signature du  
Responsable du service médical**

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

DEMANDE DE DEROGATION

**Renseignements Administratifs**

---

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

Nom du responsable .....

Email : .....

**Renseignements Techniques**

---

Madame la Responsable de la commission nationale,

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

pour participer aux ½ finales

Pour une gymnaste (blessée, malade ou autre raison) inscrite  lors du 1<sup>er</sup> tour

Il s'agit de Melle \_\_\_\_\_ née le \_\_\_\_\_  
n° de licence \_\_\_\_\_ catégorie \_\_\_\_\_

AYANT OBTENU (1): \_\_\_\_\_ Pts aux Finales des Coupes 20...  
\_\_\_\_\_ Pts aux Championnats Nationaux Individuels 20...

Ci-joint (obligatoire)

- certificat médical la concernant ou
- la lettre explicative
- + le palmarès de référence pour justifier les points annoncés ci-dessus

Visa de la Commission technique départementale ou régionale  
**(obligatoire)**

Signature du  
Responsable de l'Association

(1) à compléter

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

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