

RÈGLEMENTS SPORTIFS

ACTIVITES GYMNIQUES

SPORT ADAPTÉ



Règlements applicables jusqu'au
31 août 2021

Sommaire

PRINCIPES GENERAUX.....	4
Article 1 : Logique des Activités Gymniques Sport Adapté (« AGSA »)	4
Article 2 : Intérêt de la pratique des AGSA pour les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique	4
Article 3 : Classification et conditions d'accès à la pratique compétitive des AGSA	5
Article 4 : Tenue vestimentaire.....	5
Article 5 : Catégories d'âge :.....	6
Article 6: Durée d'exécution par disciplines	6
Article 7 : Musique.....	6
Article 8 : Règlement spécifique Gymnastique Rythmique (GR)	6
GR AB : Ensemble – Mixte.....	8
A - Exécution	8
B - Composition	8
C - Exigences de la composition AB	9
GR BC : Ensemble – Mixte.....	10
A - Exécution	10
B - Composition	10
C - Exigences de la composition BC	11
GR CD : Ensemble – Mixte.....	12
A - Exécution	12
B - Composition	12
C - Exigences de la composition CD	13
LES ELEMENTS CORPORELS	14
LES ELEMENTS CERCEAU	16

LES ELEMENTS BALLON	18
LES ELEMENTS CORDE.....	19
LES ELEMENTS RUBAN	20
LES ELEMENTS MASSUES	22
GR : LEXIQUE	24
A - Eléments corporels.....	24
B - Eléments à l'engin	24
ARTICLE 9 : Règlement spécifique gymnastique féminine	26
A – Classe AB - Mixte.....	26
B - Classe BC - Féminine	28
1 - Grille de jugement Gymnastique Féminine	29
2 - Saut	29
3 - Barres Asymétriques	31
4 - Poutre.....	33
5 - Sol.....	37
C - Classe CD - Féminine	40
1 - Grille de jugement Gymnastique Féminine	41
2 – Saut	41
3- Barres Asymétriques	43
4 - Poutre.....	46
5 - Sol.....	50
ARTICLE 10 : Règlement spécifique gymnastique masculine	54
A - Classe AB – Mixte.....	54
B - Classe BC – Masculin	56
D - Classe CD – Masculin.....	60
1 - Sol.....	61
2 - Saut	66
3 - Barres parallèles.....	68
4 - Barre fixe	73
5 - Anneaux	78

Article 11 : Règlement spécifique trampoline 84

A - Règlement générale - Trampoline84

B – Jugement - TRAMPOLINE85

C - Carte individuelle de compétition TRAMPOLINE.....86

PRINCIPES GENERAUX

Article 1 : Logique des Activités Gymniques Sport Adapté (« AGSA »)

Les AGSA se caractérisent par la combinaison de formes acrobatiques et artistiques produites pour être vues et appréciées dans un cadre spatio-temporel défini et normé.

La gymnastique, sous toutes ses formes, est une discipline sportive d'expression où l'aspect artistique dominant se superpose et se confond aux difficultés et aux prouesses techniques.

Sa pratique permet de libérer et de vivre ses émotions, en recherchant des sensations vertigineuses et valorisantes, en jouant avec l'apesanteur dans des situations motrices inhabituelles de rotations, de maintiens, d'équilibres, de franchissements, de lâchers ou de reprises d'engins, de déplacements chorégraphiques esthétiques.

Les règlements AGSA 2017-2021 concernent les disciplines suivantes :

- Gymnastique aux agrès : produire des formes jugées et appréciées selon les codes de l'activité hiérarchisés. Mouvements composés de différentes évolutions motrices : acrobaties, maintiens, chorégraphie, suspensions, appuis, rotations, renversements, élans... Elle prendra une forme mixte et multi-agrès en classe AB, et sera distincte pour les hommes (sol, saut, barres parallèles, barre fixe et anneaux) et les femmes (saut, barres asymétriques, poutre, sol) pour les classes BC et CD.
- Gymnastique Rythmique : produire des effets de corps et de formes d'engins.
- Elle prendra une forme d'ensembles mixtes. La composition des ensembles pourra se faire en interclasses : AB et BC pour des ensembles ABC, BC et CD pour des ensembles BCD.
- Trampoline : produire un enchaînement technique et esthétique de sauts et rotations aériennes dans un plan vertical afin d'être vu et jugé.

Le sportif choisit sa discipline sur les 4 présentées ci-dessus.

Article 2 : Intérêt de la pratique des AGSA pour les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

C'est l'image d'une prestation gymnique, même simple, accompagnée du désir de la réaliser, qui peut attirer un grand nombre de personnes en situation de handicap mental et psychique et d'éducateurs sportifs prêts à exploiter les vertus des activités gymniques.

Apprendre à gérer ses émotions et situations inhabituelles concourt à asseoir sa personnalité.

Explorer en toute sécurité un espace aménagé rempli de zones d'évolutions diverses et originales, vivre des situations peu utilisées spontanément, permettent à la personne en situation de handicap de combler une expérience peu développée de sa motricité naturelle et d'appréhender des situations inhabituelles qui lui étaient alors jusque-là insoupçonnées.

Cette découverte simultanée engendre des émotions et sensations nouvelles, parfois difficiles à vivre, mais elle enclenche souvent une auto-émulation.

Toute prise de risque s'avère alors nécessaire pour « s'exprimer dangereusement en toute sécurité » ; la salle spécialisée de gymnastique devient alors un terrain de jeu privilégié.

Article 3 : Classification et conditions d'accès à la pratique compétitive des AGSA

Pour assurer une véritable équité entre les compétiteurs en situation de handicap mental et / ou psychique engagés dans le système compétitif de la FFSA, selon les critères de classification établis par la FFSA en 2016. Ils doivent permettre à chaque sportif, quels que soient son niveau et la nature de sa déficience, d'aller au bout de son projet sportif dans une catégorie de référence en rapport avec ses capacités et ses compétences. Ils reposent sur l'idée d'un transfert dans la pratique sportive de compétences repérées dans la vie sociale et personnelle. Ces compétences sont l'expression d'une capitalisation de l'expérience du sujet et de ses ressources dans quatre domaines significatifs dans la situation de handicap, l'autonomie, la socialisation, la communication, la motricité. Les sportifs licenciés inscrits dans le système compétitif de la FFSA sont classés, après avoir passé des tests en référence aux quatre domaines précités, dans des « classes » homogènes.

1 - Gymnastes de la classe « AB »

Les sportifs sont capables de présenter des actions motrices correspondant à des éléments réalisés en situations aménagées.

2 - Gymnastes de la classe « BC »

Les sportifs sont capables d'intégrer cognitivement et affectivement des schèmes moteurs imposés dans un environnement gymnique peu aménagé. Ils sont capables de réaliser et organiser plusieurs actions motrices liées les unes aux autres et produire une prestation codifiée.

3 - Gymnastes de la classe « CD »

Les sportifs sont capables d'intégrer cognitivement et affectivement des schèmes moteurs complexes et diversifiés, de produire des enchaînements d'éléments gymniques codifiés, sans aménagements particuliers.

Article 4 : Tenue vestimentaire

1 - Gymnastes masculins

Les gymnastes masculins porteront lors des championnats de France

- un Léotard et un sokol (pantalons de gymnastique), ou académique pour la GR.
- un T-shirt ou débardeur ajusté, rentré dans un short de gymnastique seront autorisés uniquement pour les compétitions départementales et régionales.

Dans l'une ou l'autre tenue, le gymnaste pourra concourir soit en socquettes, soit en chaussons de gymnastique, de trampoline ou demi-pointes, soit pieds nus.

2 - Gymnastes féminines

Les gymnastes féminines porteront lors des championnats de France

- un justaucorps avec ou sans short lycra de gymnastique, ou académique pour la GR.
- un T-shirt ou débardeur ajusté, rentré dans un short de gymnastique seront autorisés uniquement pour les compétitions départementales et régionales.
- la gymnaste pourra concourir soit en socquettes, soit en chaussons de gymnastique, ou de trampoline, demi-pointes, soit pieds nus.

Dans le cadre d'une compétition par équipe, l'ensemble des gymnastes doit porter une tenue identique.

- Les cheveux doivent être attachés.
- Aucun bijou, ni piercing n'est autorisé par mesure de sécurité.
- Les bandes de strappings médicales sont autorisées.

Article 5 : Catégories d'âge :

Les compétitions sont ouvertes à partir de **l'âge de 6 ans**

- ← 10 ans
- ← 14 ans, avec sur-classement possible pour les 10 et 11 ans
- ← 18 ans avec sur-classement possible pour les 14 et 15 ans
- Adultes à partir de 18 ans

Article 6: Durée d'exécution par disciplines

Gymnastique Masculine	1 minute 30	
Gymnastique Féminine		
Gymnastique Rythmique	Classe AB	45 secondes à 1 minute 15
	Classe BC	1 minute 15 à 1 minute 30
	Classe CD	1 minute 30 à 2 minutes
Trampoline	Réalisation de 10 touches et 3 chandelles supplémentaires autorisées	

Article 7 : Musique

Les enchaînements au sol en Gymnastique masculine, Gymnastique féminine et Gymnastique Rythmique se font avec un support musical sans parole (sur CD ou clé USB au format MP3). Le nom de l'association et du gymnaste dans le cas d'épreuve individuelle doivent figurer sur le support.

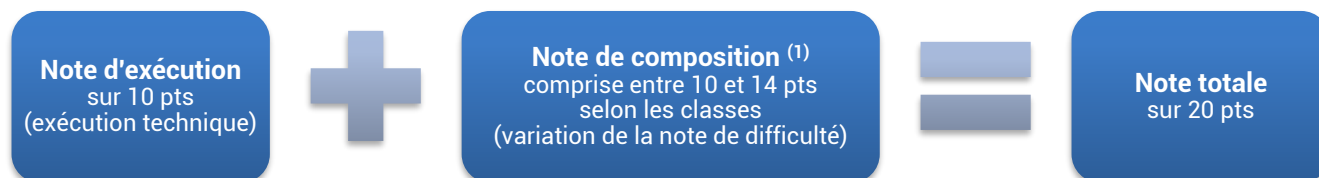
Article 8 : Règlement spécifique Gymnastique Rythmique (GR)

La Gymnastique Rythmique (GR) est une activité faite pour être vue et jugée dans un espace normé, sur un support musical. Elle se pratique seule ou en équipe, avec des engins.

C'est une activité de communication qui se définit autour de la création, de l'expression (aspect artistique) et de la performance (aspect sportif). Ces 3 fondements ayant pour but ultime de créer des formes de corps et d'engins, toujours en mouvement, dans un enchaînement d'actions logique.

1 - La note finale

La note finale de la composition sera composée de la manière suivante :



(1) Note de composition = note de difficulté (choix des éléments corporels et engins) + note artistique (valeur de la composition)

- En cas d'ex-æquo, l'équipe ayant bénéficiée du plus grand nombre de bonifications sera classée devant.

Les ensembles se composent de 2 à 6 gymnastes. Toutefois pour tenir compte de l'augmentation des difficultés de réalisation dans un groupe plus important :

- Pour les ensembles de 3 à 4 gymnastes : bonification finale de 0,30 points
- Pour les ensembles de 4 à 6 gymnastes : bonification finale de 0,50 points

2 - Une formation

Forme créée par la position des gymnastes immobiles. Cette forme doit être marquée pour être reconnue.

Exemples : forme ouverte (ligne, colonne, diagonale, ...), fermée (carré, triangle, ...) ou sous-groupes (3-2-1, 2-1, ...), fermée ou sous-groupes.

3 - Une relation

Communication entre tous les gymnastes qui doit être visible et qui se réalise dans un espace proche. Il existe plusieurs types de relation avec ou sans contact entre :

- Corps / Engin
- Corps / Corps
- Engin / Engin

4 - Un échange

C'est l'action de tous les gymnastes qui vont donner et recevoir un engin.

5 - Les pas chorégraphiques

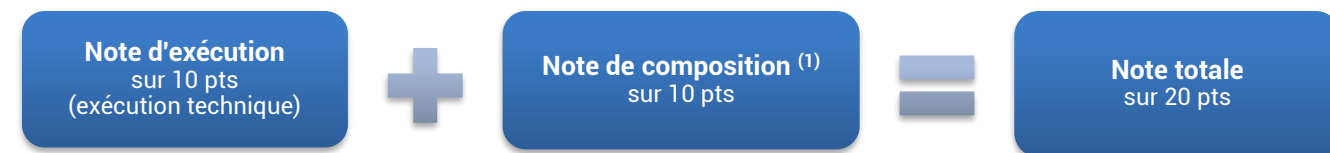
8 temps chorégraphiés réalisés simultanément par l'ensemble des gymnastes.

6 - La variété dans la composition

Les éléments qui permettent de juger la variété dans la composition sont les orientations, les types de déplacements directs ou indirects, les jeux de niveaux, la profondeur, le sens... tout ce qui permet d'apprécier l'occupation maximale de la surface d'évolution.

GR AB : Ensemble – Mixte

La note finale de la composition sera composée de la manière suivante :



(1) Note de composition = note de difficulté sur 2 pts (choix des éléments corporels et engins) + note artistique sur 8 pts (valeur de la composition)

A - Exécution

Les fautes techniques seront notées sur 10 points. Se référer aux annexes (tableaux des éléments corporels et engins).
Le temps de la composition doit être compris entre : 0'45 à 1'15. Une pénalité de chronomètre de 0.5 point sera appliquée si le temps n'est pas respecté.
Des pénalités concernant les exigences non respectées seront attribuées.

B - Composition

1 - Difficulté

La note de difficulté comprend à la fois les éléments corporels (sur 1 point) et les éléments à l'engin (sur 1 point).
Il faut choisir les éléments corpo et engins des grilles proposées en respectant les valeurs imposées :

A	B	C
0,10 point	0,30 point	0,50 point

Le choix des éléments réside uniquement dans l'évolution des acquisitions techniques de chaque gymnaste. L'entraîneur doit adapter l'élément pour le mettre à la portée des gymnastes, sous peine de sanction au niveau de la note de difficulté.
Une difficulté doit être présentée avec un mouvement de l'engin pour être comptabilisée.

2 - Artistique

La valeur artistique de la composition est notée sur 8 points

Espace (2 pts)	Relation musique- mouvement (2 pts)	pas chorégraphiques (2 pts)	Variété de la composition (1 pt)	Expression et interprétation (1 pt)
-------------------	---	-----------------------------------	--	---

Des revalorisations sont accordées aux compositions présentant plus d'éléments artistiques que le contrat de départ (+ 0.5 point par élément. Maximum : 2 points) dans la limite des 8 points maximum.

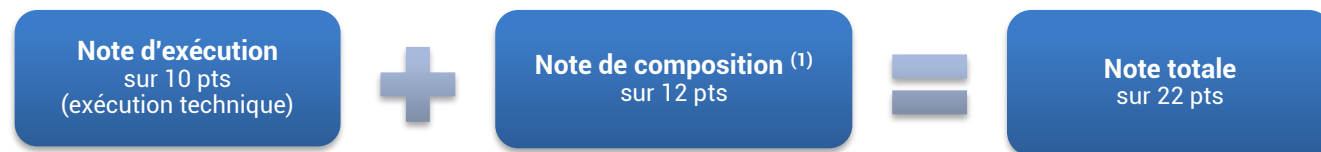
C - Exigences de la composition AB

CLASSE AB	COMPOSITION (10 points)			EXECUTION (10 points)
Enchaînement de 0'45 à 1'15	Difficulté (2 points maximum)		Artistique (8 points maximum)	Déduction des pénalités sur les fautes d'exécution technique
2 à 6 gymnastes	1 élément de chaque famille d'élément corporel minimum (1 point) - 0.5 point par élément manquant	1 élément de chaque famille de manipulation à l'engin minimum (1 point) - 0.5 point par élément manquant	3 formations 3 relations 1 échange 1 pas chorégraphique - 0.5 point par élément manquant	-0,20 point par manque de maturité d'élément
			Valorisation +0,20 point par élément supplémentaire (2 points max)	

NB : Les tableaux d'éléments corporels et engins sont les mêmes pour l'ensemble des classes.

GR BC : Ensemble – Mixte

La note finale de la composition sera composée de la manière suivante :



(1) Note de composition = note de difficulté sur 4 pts (choix des éléments corporels et engins) + note artistique sur 8 pts (valeur de la composition)

A - Exécution

Les fautes techniques seront notées sur 10 points. Se référer aux annexes (tableaux des éléments corporels et engins).

Le temps de la composition doit être compris entre : 1'15 à 1'30. Une pénalité de chronomètre de 0.5 point sera appliquée si le temps n'est pas respecté.

Des pénalités concernant les exigences non respectées seront attribuées.

B - Composition

1 - Difficulté

La note de difficulté comprend à la fois les éléments corporels (sur 2 points) et les éléments à l'engin (sur 2 points). Il faut choisir les éléments corpo et engins des grilles proposées en respectant les valeurs imposées :

A	B	C
0,10 point	0,30 point	0,50 point

Le choix des éléments réside uniquement dans l'évolution des acquisitions techniques de chaque gymnaste. L'entraîneur doit adapter l'élément pour le mettre à la portée des gymnastes, sous peine de sanction au niveau de la note de difficulté.

Une difficulté doit être présentée avec un mouvement de l'engin pour être comptabilisée.

2 - Artistique

La valeur artistique de la composition est notée sur 8 points :

Espace (2 pts)	Relation musique-mouvement (2 pts)	pas chorégraphiques (2 pts)	Variété de la composition (1 pt)	Expression et interprétation (1 pt)
----------------	------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Des revalorisations sont accordées aux compositions présentant plus d'éléments artistiques que le contrat de départ (+ 0.5 point par élément. Maximum : 2 points) dans la limite des 8 points maximum.

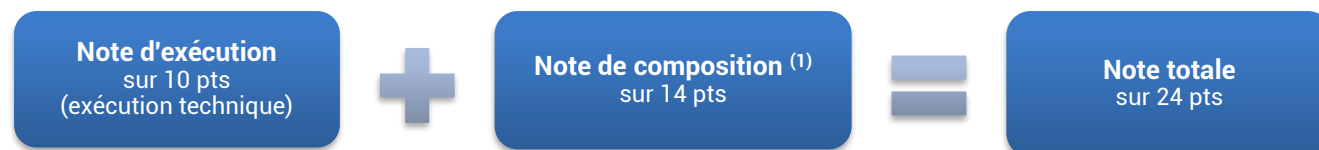
C - Exigences de la composition BC

CLASSE BC	COMPOSITION (12 points)			EXECUTION (10 points)
Enchaînement de 1'15 à 1'30	Difficulté (4 points maximum)		Artistique (8 points maximum)	Déduction des pénalités sur les fautes d'exécution technique
2 à 6 gymnastes	1 élément de chaque famille d'élément corporel minimum (2 points)	1 élément de chaque famille de manipulation à l'engin minimum (2 points)	4 formations 3 relations 2 échanges 2 pas chorégraphiques	<i>-0,20 point par manque de maturité d'élément</i>
	<i>- 0.5 point par élément manquant</i>	<i>- 0.5 point par élément manquant</i>	<i>- 0.5 point par élément manquant</i>	
			Valorisation +0,20 point par élément supplémentaire (2 points max)	

NB Les tableaux d'éléments corporels et engins sont les mêmes pour l'ensemble des classes.

GR CD : Ensemble – Mixte

La note finale de la composition sera composée de la manière suivante :



(1) Note de composition = note de difficulté sur 6 pts (choix des éléments corporels et engins) + note artistique sur 8 pts (valeur de la composition)

A - Exécution

Les fautes techniques seront notées sur 10 points. Se référer aux annexes (tableaux des éléments corporels et engins). Le temps de la composition doit être compris entre : 1'30 à 2'00. Une pénalité de chronomètre de 0.5 point sera appliquée si le temps n'est pas respecté.

B - Composition

1 - Difficulté

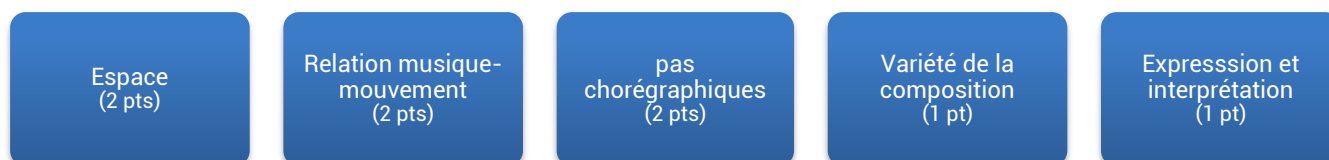
La note de difficulté comprend à la fois les éléments corporels (sur 3 points) et les éléments à l'engin (sur 3 points). Il faut choisir les éléments corporels et engins dans des grilles proposées en respectant les valeurs imposées :

A	B	C
0,10 point	0,30 point	0,50 point

Le choix des éléments réside uniquement dans l'évolution des acquisitions techniques de chaque gymnaste. L'entraîneur doit adapter l'élément pour le mettre à la portée de ses gymnastes (maturité de l'élément), sous peine de sanction au niveau de la note d'exécution (l'élément ne sera pas comptabilisé).

2 - Artistique

La valeur artistique de la composition est notée sur 8 points :



NB : Pour les duos une tolérance sur les formations sera accordée par le jury.

C - Exigences de la composition CD

CLASSE CD	COMPOSITION (14 points)			EXECUTION (10 points)
Enchaînement de 1'30 à 2'00	Difficulté (6 points maximum)		Artistique (8 points maximum)	Déduction des pénalités sur les fautes d'exécution technique
2 à 6 gymnastes	1 élément de chaque famille d'élément corporel minimum (3 points) - 0.5 point par élément manquant	1 élément de chaque famille de manipulation à l'engin minimum (3 points) - 0.5 point par élément manquant et /ou si l'engin est statique	6 formations 4 relations 3 échanges 3 pas chorégraphiques - 0.5 point par élément manquant dans la limite de 2 points maximum	-0,20 point par manque de maturité d'élément
	Valorisation +0.20 point par éléments corpo ou engin supplémentaire (1 point max)			

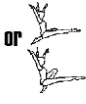
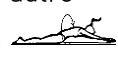
NB Les tableaux d'éléments corporels et engins sont les mêmes pour l'ensemble des classes.

Combinaison d'éléments :

Des combinaisons d'éléments sont possible : un bonus de 0.10 sera accordé à la combinaison en plus de la somme des valeurs des éléments combinés. Les éléments seront comptabilisés individuellement.

Exemple : 1 déboulé (B) + 1 saut en extension (A) = 0.20 + 0.10 + 0.10 (combinaison) = 0.40 point et 2 éléments comptés.

LES ELEMENTS CORPORELS

	A = 0.10 point	B = 0.30 point	C = 0.50 point	Fautes d'exécution
DEPLACEMENTS ET SAUTILLES	Pas chassés avant ou latéraux Sautillés Marche pointée ou ½ pointes Course sur ½ pointes	Pas chassés avant alternés Chassés latéraux avec ½ tour Sautillés en tournant	Pas chassé + appel de saut Triplettes Pas de bourré	Mauvaise coordination des jambes ou bras et jambes -0.10 pt Arrêt dans le mouvement - 0.10 pt Manque d'amplitude du mouvement -0,10 pt Bras ou jambes et pieds non tendus -0,10 pt
SAUTS	Saut en extension verticale Saut groupé Saut de chat Saut ciseaux avant ou arrière 	Saut en extension + ½ tour Saut groupé ½ tour Saut de chat + ½ tour Saut cabriole avant ou arrière  Grand jeté 2 jambes tendues Saut de biche 	Saut en extension + 1 tour  Saut groupé tournant  Enjambée  Saut cosaque  Saut de biche + ½ tour	Manque d'amplitude dans la forme - 0.10 pt Réception lourde - 0.10 pt Manque d'élévation du bassin - 0.20 pt Forme non fixée ou définie - 0.20 pt
TOURS ET PIVOTS	½ tour sur 2 pieds 1 tour enveloppé 1 tour naturel	½ tour sur 1 pied 1 tour sur 2 pieds 1 tour en piqué 1 déboulé	1 tour sur 1 pied  1 rotation sur 1 autre partie du corps  2 déboulés enchainés	Manque d'amplitude dans la forme - 0.10 pt Appui du talon pendant une partie de la rotation en relevé - 0.20 pt Forme non définie ou fixée - 0.20 pt Axe du corps pas vertical et tour terminé avec un pas - 0.20 pt Déplacement ou sautillé pendant la rotation - 0.20 pt

EQUILIBRES	Debout sur les 2 demi-pointes (tenir 5 secondes) Debout sur pied plat, jambe libre placée et maintenue (jambe libre en dessous du bassin)	Debout sur 1 demi-pointe, jambe libre retiré   Planche sur pied plat  A genou, jambe tendue devant ou latéralement 	Planche sur demi-pointe  Debout sur 1 Demi-pointes, jambe tendue à l'horizontal devant, Latéralement ou derrière  Cosaque  Pied main jambe tendue Latéralement 	Manque d'amplitude dans la forme -0.10 pt Forme non définie ou fixée -0.20 pt Axe du corps pas vertical et terminer avec un pas - 0.20 pt Equilibre non tenu (3 secondes minimum) -0.20 pt
TRAVAIL AU SOL ET ACROBATIES	Roulade avant Roulade arrière Roulade costale Passage au sol libre	Roulade costale écart Chandelle Ecrasement facial ou assis jambes tendues écartées	Passage en grand écart facial Grand écart facial ou antéro-postérieur <i>Roulade poisson piqué</i> Roue	Forme non définie ou fixée -0.20 pt Manque d'allongement des bras, jambes, pointes - 0,10 pt Manque d'amplitude dans la forme -0,10 pt
SOUPLESSES ET ONDES	Ondes des bras Extension latérale à genou	Ondes bras/ dos à genoux Circumduction à genou Extension latérale debout Descente sur les coups de pieds 	Souplesse avant ou arrière Onde antéro-postérieure debout Remonter sur les coups de pieds 	Manque d'amplitude dans la forme -0.20 pt Déséquilibre pendant l'élément -0.10 pt

LES ELEMENTS CERCEAU

	A = 0.10 point	B = 0.30 point	C = 0.50 point	Fautes d'exécution
Tenue du cerceau : Il existe deux prises de cerceau : pronation (paumes de mains vers le bas) et supination (paumes de mains vers le haut). Chute du cerceau -0,30 pt Une bonification de 0.10 pt par critère est accordée sur un lancer et / ou un rattraper s'effectuant sur saut, au sol, ou en dehors du champ visuel, ou en rotation, ou sans les mains				
ROULEMENTS	Sur le sol	Sur le dos	Sur les deux bras Long roulement (3 segments)	Cerceau non vertical pendant le rouler - 0,10 pt Absence de contact du corps ou du sol pendant tout le rouler -0,10 pt par rebond Dos non placé pendant le rouler -0,10 pt Bras non tendus pendant le rouler -0,10 pt
ROTATIONS	Toupie au sol <i>Frontales</i>	Toupie sur la main <i>Sagittales</i> Changement de plan frontal / sagittal Horizontales au-dessus de la tête	Frontales ou horizontales au-dessus de la tête avec changement de main Horizontales autour de la cheville Mouvement en huit	Le cerceau n'est pas dans l'axe vertical pendant la toupie -0,10 pt Les bras ne sont pas tendus -0,10 pt Les rotations ne sont pas régulières -0,20 pt Le plan n'est pas maintenu -0,10 pt
LANCERS	Echapper vertical A plat ½ renversement	Sagittal Par renversement Frontal	Oblique En rotations Sagittal avec déplacement En arrière	Le plan du cerceau n'est pas respecté -0,10 pt Les bras ne sont pas tendus -0,10 Manque d'allongement du corps -0,10 pt Pas de participation du corps -0,10 pt Rupture de la continuité du mouvement - 0,20 pt

PASSAGE A TRAVERS	En avant	Par renversement : enrouler le cerceau autour du bras qui est à la verticale et lâcher le cerceau pour le récupérer de l'autre main.	Enroulement autour du corps	La prise est crispée -0,10 pt
	En arrière	En tournant (½ tour)	Sautiller en avant puis demi-tour et enchaîner un sautiller en arrière	Les bras ne sont pas tendus - 0,10 pt Le contact du cerceau est rompu avec le corps pendant le renversement -0,10 pt Rupture dans la continuité du mouvement -0,10 pt
MANIEMENTS	Balancés dans le plan frontal ou horizontal	Balancés dans le plan sagittal	Spirale : cerceau tenu à l'oblique basse en supination. Effectuer une boucle horizontale devant le corps et enchaîner avec une grande circumduction au-dessus de la tête.	Le plan n'est pas respecté -0,10 pt
	<i>Circumduction</i> frontale	Passage autour du corps dans le plan horizontal avec changements de main devant et derrière. <i>Circumduction</i> horizontale	<i>Circumduction</i> sagittale	Pas d'accompagnement du corps -0,10 pt Rupture dans la continuité du mouvement -0,10 pt La prise est bloquée -0,10 pt

LES ELEMENTS BALLON

	A = 0.10 point	B = 0.30 point	C = 0.50 point	Fautes d'exécution
Tenue du ballon : Le ballon doit être posé en équilibre sur la main, qui ne doit pas griffer l'engin. Chute du Ballon : - 0.30 Une bonification de 0.10 pt par critère est accordée sur un lancer et / ou un rattraper s'effectuant sur saut, au sol, ou en dehors du champ visuel, ou en rotation, ou sans les mains				
REBONDS	Frapper des deux mains Grand rebond Rebond passif	A une main Avec changement de main	Série de rebonds avec changement de rythme Rebond avec une autre partie du corps	Manque d'accompagnement du corps et des mains -0,10 pt Les rebonds ne sont pas verticaux - 0,10 par rebond Manque de rythme ou rupture dans la série -0,10 pt
LANCERS	Echapper Sur le dos des mains avec un rebond avant de rattraper Avec un élan de bras vers l'arrière et rattraper avec un rebond	Echapper avec changement de main Echapper d'une main à l'autre dans le plan frontal Grand lancer plan sagittal ou frontal	Grand lancer dans le plan sagittal ou frontal avec déplacement Lancer en arrière	La réception n'est pas amortie -0,10 pt Pas d'accompagnement corporel -0,10 pt La trajectoire n'est pas verticale -0.10 pt Le plan n'est pas respecté -0.10 pt Chute du ballon -0,30 pt Le bras qui lance n'est pas tendu -0.10 pt
ROULEMENT	Au sol Sur les deux bras en aller-retour Rouler accompagner (rouler poitrine main avec accompagnement de la main libre)	Au sol avec passage par-dessus Sur le dos Sur deux segments (sur les 2 bras à l'horizontale puis sur le dos)	Sur un bras puis l'autre (ouverts à l'horizontal) Sur un bras puis sur le dos (rattraper à deux mains en bas du dos)	La trajectoire du rouler n'est pas rectiligne -0.10 pt Le rouler n'est pas continu (rebond) - 0.10 pt (par rebond ou perte de contact) Pas d'accompagnement du corps -0.10 pt Arrêt dans le rouler -0.20 pt Reprise griffée ou serrée du ballon - 0.10 pt
MANIEMENTS	<i>Circumduction</i> frontale (ballon tenu à deux mains) Balancer plan frontal (ballon tenu à deux mains)	<i>Circumduction</i> horizontale avec changement de main derrière la tête Balancer avant arrière avec changement de main dans le plan sagittal	<i>Circumduction</i> sagittale Mouvement en huit	La prise du ballon est griffée -0.10 pt Les bras ne sont pas tendus -0.10 pt Pas d'accompagnement du corps dans le mouvement -0.10 pt

LES ELEMENTS CORDE

A = 0.10 point		B = 0.30 point	C = 0.50 point	Fautes d'exécution
Tenue de la corde : La prise de la corde est soit fermée (deux nœuds dans une main), soit ouverte (un nœud dans chaque main). Une bonification de 0.10 pt par critère est accordée sur un lancer et / ou un rattraper s'effectuant sur saut, au sol, ou en dehors du champ visuel, ou en rotation, ou sans les mains.				
Tours de corde	Sautillés en avant	Sautillés en arrière	Sautillés avant+ arrière	Bras non tendus -0,10 pt Tours irréguliers -0,10 pt Arrêt dans le tour -0,20 pt Plus d'un appui au sol par tour -0,10 pt Changement de plan non respecté -0,10 pt Corde n'est pas silencieuse en passant sous les pieds -0,10 pt Le mouvement n'est pas continu -0,10 pt
	Franchissement		Pagaie + sautillé Sautillé en tournant Combinaison sautillé simple + double	
	Frontales	Frontales et sagittales (changement orientation du corps)	Rotations avec changement de main et de plan	Le plan n'est pas respecté -0,10 pt
	Sagittales		Sagittales en tournant	Les rotations sont irrégulières -0,10 pt
	Horizontales	Rotations et changement de main		Arrêt dans les rotations -0,20 pt
Echappés	Tirer un nœud	Echappé plan frontal (pendant des rotations frontales)	Echappé derrière le dos	Plan non respecté -0,10 pt Trajectoire irrégulière de la corde -0,10 pt Le nœud n'est pas rattrapé -0,30 pt Bras non tendus -0,10 pt Absence de continuité dans le mouvement -0,10 pt
	<i>Tirer en boucle</i>		<i>Manivelle horizontale ou verticale</i> Balancer plan frontal et lâcher un bout, changer de main et rattraper	
Lancers	Demi-renversement corde fermée	Demi-renversement corde ouverte Lancer plan sagittal ou frontal un tour de corde Lancer sur rotations	Sautillés en arrière + lancer un tour de corde (rattraper un nœud dans chaque main) Corde déployée, lancer dans le plan sagittal, un tour complet (rattraper un nœud) Lancer à l'oblique Lancer en arrière	La corde ne fait pas un demi-tour en l'air -0,20 pt Plan vertical ou axe de rotation non respecté -0,10 pt La corde n'est pas rattrapée -0,30 pt Le mouvement n'est pas continu -0,10 pt
		Pagaie Demi-spirale	Spirale Mouvement en huit (frontal - dorsal)	Le dessin n'est pas arrondi -0,10 pt Manque d'amplitude -0,10 pt Mouvements irréguliers -0,10 pt Plans non respectés -0,10 pt

LES ELEMENTS RUBAN

A = 0.10 point		B = 0.30 point	C = 0.50 point	Fautes d'exécution
Tenue de la baguette : Placer le bout de la baguette dans le creux de la main, Placer l'index sur la baguette pour aligner celle-ci avec le bras. Une bonification de 0.10 pt par critère est accordée sur un lancer et / ou un rattraper s'effectuant sur saut, au sol, ou en dehors du champ visuel, ou en rotation, ou sans les mains.				
SERPENTINS	Horizontaux au sol	Horizontaux au-dessus de la tête ou devant soi	Horizontaux au-dessus de la tête et devant soi	Le dessin ne va pas jusqu'au bout du ruban - 0,10 pt
	Verticaux devant le corps		Verticaux en reculant (ruban plan vertical) Horizontaux vers le haut et vers le bas Verticaux avec tour sur les fesses	Le dessin n'est pas régulier -0,10 pt Le ruban traîne au sol - 0,10 pt Le dessin s'arrête pendant le tour -0,10 pt
SPIRALES	Verticales devant le corps	Verticales avec tour sur soi	Verticales avec changement de plan (devant, demi-tour du corps, derrière)	Le dessin ne va pas jusqu'au bout du ruban - 0,10 pt
	Horizontales au sol (dessiner un demi-cercle)		Verticales avec circumduction frontale Verticales avec circumduction au-dessus de la tête	Le dessin n'est pas régulier -0,10 pt Le ruban traîne au sol - 0,10 pt Le plan n'est pas respecté -0,10 pt
MANIEMENTS	Enroulement autour du corps	Mouvement en huit dans le plan sagittal ou vertical	Mouvement en huit + quart de tour circumduction frontale	Le bras n'est pas tendu - 0,10
	Elan frontal		Mouvement en huit avant/arrière avec changement de main dans le dos	Le mouvement est irrégulier -0,10 pt Le mouvement n'est pas continu -0,10 pt Le plan n'est pas respecté -0,10 pt Manque d'amplitude dans la circumduction -0,10 pt La circumduction n'est pas complète -0,10 pt

LANCERS ECHAPPES	Echapper à plat devant	Echapper à plat devant avec changement de main Grand lancer vers l'avant (avec circumduction) Grand lancer plans sagittal ou frontal	<i>Boomerang</i> Echapper sur circumduction sagittale Lancer vers l'arrière	Le bras n'est pas tendu - 0,10 pt Tout le ruban ne participe pas -0,10 pt Le ruban chute -0,30 pt Le ruban traîne au sol - 0,10 pt Non-respect du plan et de la trajectoire -0,10 pt
PASSAGE A TRAVERS OU PAR-DESSUS		Spirales + passage au-dessus Circumduction sagittale + passage au travers	Marche par-dessus (élan plan frontal, un pas à chaque élan, minimum 4 pas) Circumduction frontale avec passage au travers	Arrêt du ruban pendant le franchissement -0,20 pt Le bras n'est pas tendu - 0,10 pt Le dessin ne va pas jusqu'au bout du ruban - 0,10 pt Le dessin n'est pas régulier -0,10 pt Le ruban traîne au sol - 0,10 pt Manque de coordination balancé/pas -0,10 pt

LES ELEMENTS MASSUES

	A = 0.10 point	B = 0.30 point	C = 0.50 point	Fautes d'exécution
Tenue des massues : Les massues sont tenues dans le creux de la main ou par le bout des doigts. La prise ne doit pas être crispée. Une bonification de 0.10 pt par critère est accordée sur un lancer et / ou un rattraper s'effectuant sur saut, au sol, ou en dehors du champ visuel, ou en rotation, ou sans les mains.				
PETITS CERCLES	Verticaux Horizontaux dessus ou Dessous	Sagittal bras parallèles horizontaux (alternance cercles intérieurs et extérieurs) Horizontaux en alternant au-dessus et en dessous Plan frontal (bras le long du corps) devant ou derrière	Verticaux parallèles, bras horizontaux avec cercles alternés à l'intérieur et à l'extérieur des bras Plan frontal (bras oblique basse) en alternant devant et derrière Et dans les deux sens opposés (+0,10 pt)	Rotations irrégulières - 0,10 pt Plan non respecté - 0,10 pt Mouvements irréguliers - 0,10 pt Chute d'une massue -0,30 pt
MOULINETES	Demi-moulinet en haut ou en bas	Moulinet complet Plan sagittal (bras parallèles horizontaux devant le corps) Plan frontal / dorsal (bras à la verticale haute) Plan horizontal (bras parallèles horizontaux d'un côté)	Moulinet complet : soleil (moulinets sur circumduction des deux bras dans le plan frontal en tournant)	Les bras ne sont pas serrés ni tendus -0,10 pt Les massues ne sont pas dans le prolongement des bras -0,10 pt Les poignets sont écartés - 0,10 pt Mouvements irréguliers - 0,10 pt Chute d'une massue -0,30 pt
LANCERS	Echapper à l'horizontal Echapper avec ½ tour de la massue (sur un balancé)	Echapper plan sagittal (tour complet de la massue) d'une massue puis l'autre Echapper plan horizontal (rotation de la massue horizontale en vol) Lancer vertical plan sagittal ou frontal.	Echapper plan sagittal (tour complet de la massue) des deux massues Lancer des deux massues (un tour) Lancer vertical une massue puis deuxième massue pendant le temps de vol de la première Lancer vers l'arrière. Lancer à l'oblique.	Pas de synchronisation des massues -0,10 pt Chute de la massue -0,30 pt par massue Plan non respecté -0,10 pt Le bras n'est pas tendu pour le lancer -0,10 pt La trajectoire n'est pas respectée -0,10 pt

MOUVEMENT ASYMETRIQUE	Petits cercles horizontaux sous le bras d'une main + balancer dans le plan sagittal de l'autre main	Circumduction sagittale d'une main et petits cercles verticaux de l'autre puis inverser les deux mains	Petits cercles horizontaux dessus dessous le bras d'une main + grande circumduction sagittale de l'autre bras	Pas de synchronisation des massues -0,10 Plan non respecté -0,10
	Petits cercles verticaux d'une main + circumduction antéro postérieure de l'autre main		Petits cercles verticaux d'une main et horizontaux de l'autre	
MANIEMENTS	Circumduction antéro-postérieure ou frontale	Balancés plan sagittal + circumduction	Circumductions en opposition : petits cercles en sens opposé dans le plan sagittal puis enchaîner par une grande circumduction en sens opposé dans le même plan	Pas de synchronisation des deux massues -0,10 pt Pas de synchronisation des bras -0,10 pt Le corps ne reste pas droit -0,10 pt
	Frapper les deux massues	Circumduction plan frontal	Circumduction plan frontal (bas-haut) avec petits cercles au passage des bras par l'oblique haute	Chute d'une massue -0,30 pt par massue

GR : LEXIQUE

A - Eléments corporels

Élément corporel	Définition
Enveloppé	Action enveloppante d'une jambe qui donne au corps l'élan pour le faire tourner en croisant un pied devant l'autre.
Piqué	Partir d'une position pieds à plat à une position sur demi-pointes en gardant la jambe d'appui tendue (la jambe arrière est fléchie au début du déplacement).
Roulade poisson piqué	Commencer le mouvement par la chandelle en plaçant la tête sur le côté, pousser en appui sur l'épaule et passer sur la poitrine en déroulant le corps pour arriver allonger sur le ventre.
Saut cosaque	Saut lors duquel une jambe est tendue à l'horizontale et l'autre pliée mais à l'horizontale également. La seconde jambe est la première à atterrir.
Saut cabriole	Saut où la première jambe part en l'air, la deuxième la rejoint et la frappe avant de se reposer au sol.
Tour naturel	Dégager une jambe devant. Trois appuis alternatifs en seconde position dans un déplacement latéral (du côté de la jambe de devant). Finir en dégager seconde position. Sur les deux premiers pas, on effectue un quart de tour pour chacun et un demi-tour pour le dernier.
Tour en piqué	Tour en dedans qui démarre avec un dégagé et en piqué.
Triplettes	Pas de danse qui regroupe trois pas à l'intérieur d'un temps : plier sur le premier pas et piquer sur les deux autres dans la direction voulue.

B - Eléments à l'engin

Elément à l'engin	Engin	Définition
Boomerang	Ruban	Gymnaste debout, bras le long du corps : dans une main, tenir le bout du ruban et dans l'autre le ruban près de la baguette (le ruban est posé au sol devant soi). Lancer vers l'arrière en montant systématiquement les deux bras à la verticale haute et lâcher le ruban du côté de la baguette. Effectuer un demi-tour, bras toujours verticaux, pendant que le ruban se tend en l'air. Au moment où la baguette effleure le sol, descendre le bras qui tient le ruban jusqu'à l'oblique basse arrière. Rattraper la baguette de l'autre main, paume vers le haut.
Circumduction	Tous les engins	Mouvement circulaire autour de l'épaule qui permet au bras de tracer une circonférence dans l'espace.
Demi-spirale	Corde	Un nœud dans chaque main, corde ouverte, bras parallèles sur le côté. Gymnaste debout. Le bras le plus éloigné du corps effectue un cercle au-dessus de la tête, puis l'autre bras se place latéralement. Amener progressivement la corde derrière les genoux pendant un tour complet.

Manivelle	Corde	Bras parallèles sur le côté, un nœud dans chaque main. Amorcer une spirale et lâcher un nœud dans le dos, réaliser deux boucles devant, une au-dessus de la tête et une autre devant le corps pour rattraper le nœud.
Moulinets en tournant	Massues	Moulinets des deux massues (petits cercles réalisés avec les massues, poignets collés ensemble) dans les trois plans. Les bras sont en bas, passent par l'horizontale sur le côté pour aller à la verticale puis l'horizontale de l'autre côté. Le cercle des deux bras s'accompagne d'une rotation du corps.
Spirale	Corde	Un nœud dans chaque main, corde ouverte, bras parallèles sur le côté. Gymnaste debout. Le bras extérieur amorce une circumduction au-dessus de la tête, le deuxième bras part en décalage pour ouvrir la corde dans le dos puis ramener la corde en rotations au-dessus de la tête, les deux nœuds dans une main.
Tirer en boucle	Corde	Un bras tendu à l'oblique avant basse, un nœud dans la main, corde posée au sol devant soi. Gymnaste debout. Effectuer un élan du bras vers le haut en remontant le nœud pour le rattraper de l'autre main.

ARTICLE 9 : Règlement spécifique gymnastique féminine

A – Classe AB - Mixte

A.1 - Difficultés

Proposer de 4 à 5 éléments dans les 12 familles différentes à partir de l'aménagement matériel proposé.

Les éléments sont proposés dans la grille en annexe.

Chaque élément est sur 2 points.

A.2 - Exécutions

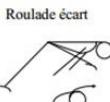
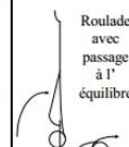
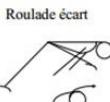
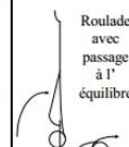
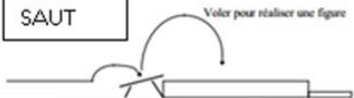
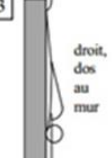
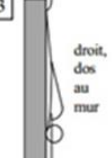
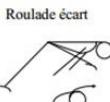
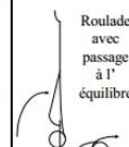
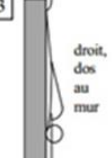
Elément :

- 2 points = réalisation de l'élément en respectant son exigence technique
- 1 point = réalisation partielle de l'élément
- 0 point = pas de réalisation ou chute importante

Liaisons :

- 2 points = réalisation des liaisons entre chaque élément
- 1 point = réalisation d'au moins une liaison
- 0 point = pas de liaison

A.3 - Les familles

Famille 1 : ROULADE AVANT	Famille 2 : SAUT mini trampoline	Famille 3 : ESPALIERS																								
Possibilité de choisir 1 élément sur les 5 proposés	Possibilité de choisir 1 élément sur les 8 proposés	Possibilité de choisir 1 élément sur les 7 proposés																								
ROULADE tourner au sol, en avant  <table><tr><th>DIFFICULTE</th><th>MAÎTRISE</th></tr><tr><td> 1  Roulade avant simple, pieds joints </td><td> 1 Chute sur le côté ou arrêt </td></tr><tr><td> 2 Roulade arrivée jambes écart  Roulade élevée par-dessus l'obstacle </td><td> 2 Arrivée sur les pieds, déséquilibrée </td></tr><tr><td> 3 Roulade écart  Roulade avec passage à l'équilibre </td><td> 3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes </td></tr></table>	DIFFICULTE	MAÎTRISE	1  Roulade avant simple, pieds joints	1 Chute sur le côté ou arrêt	2 Roulade arrivée jambes écart  Roulade élevée par-dessus l'obstacle 	2 Arrivée sur les pieds, déséquilibrée	3 Roulade écart  Roulade avec passage à l'équilibre 	3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes	SAUT Voler pour réaliser une figure  <table><tr><th>DIFFICULTE</th><th>MAÎTRISE</th></tr><tr><td> 1 droit  tendu  extension </td><td> 1 Chute à l'arrivée </td></tr><tr><td> 2 écart  groupé  demi-tour </td><td> 2 Réception déséquilibrée (des pas ...) </td></tr><tr><td> 3 tour complet  Carpe jambes tendues mains-pieds </td><td> 3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes </td></tr></table>	DIFFICULTE	MAÎTRISE	1 droit  tendu  extension 	1 Chute à l'arrivée	2 écart  groupé  demi-tour 	2 Réception déséquilibrée (des pas ...)	3 tour complet  Carpe jambes tendues mains-pieds 	3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes	ESPALIER Se retourner et tenir la figure 5 secondes  <table><tr><th>DIFFICULTE</th><th>MAÎTRISE</th></tr><tr><td> 1 chandelles  trépid au mur </td><td> 1 Chute immédiate </td></tr><tr><td> 2 Droit, ventre au mur ou à l'espalier  trépid </td><td> 2 Arrivée sur les pieds, déséquilibrée </td></tr><tr><td> 3 droit, dos au mur  appui tendu renversé </td><td> 3 Sortie maîtrisée </td></tr></table>	DIFFICULTE	MAÎTRISE	1 chandelles  trépid au mur 	1 Chute immédiate	2 Droit, ventre au mur ou à l'espalier  trépid 	2 Arrivée sur les pieds, déséquilibrée	3 droit, dos au mur  appui tendu renversé 	3 Sortie maîtrisée
DIFFICULTE	MAÎTRISE																									
1  Roulade avant simple, pieds joints	1 Chute sur le côté ou arrêt																									
2 Roulade arrivée jambes écart  Roulade élevée par-dessus l'obstacle 	2 Arrivée sur les pieds, déséquilibrée																									
3 Roulade écart  Roulade avec passage à l'équilibre 	3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes																									
DIFFICULTE	MAÎTRISE																									
1 droit  tendu  extension 	1 Chute à l'arrivée																									
2 écart  groupé  demi-tour 	2 Réception déséquilibrée (des pas ...)																									
3 tour complet  Carpe jambes tendues mains-pieds 	3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes																									
DIFFICULTE	MAÎTRISE																									
1 chandelles  trépid au mur 	1 Chute immédiate																									
2 Droit, ventre au mur ou à l'espalier  trépid 	2 Arrivée sur les pieds, déséquilibrée																									
3 droit, dos au mur  appui tendu renversé 	3 Sortie maîtrisée																									

Famille 4 : SAUT

Possibilité de choisir 1 élément sur les 5 proposés

CHEVAL	
Voler pour franchir en appui sur les mains	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1	1
 Pose autre chose que les mains sur le cheval	Chute à l'arrivée sur le matelas
2	2
 les jambes passent sur le côté	Réception sur les pieds, déséquilibrée (des pas...)
3	3
 ou de chaque côté les jambes passent entre les bras	Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes

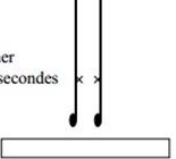
Famille 5: ENVOL

Possibilité de choisir 1 élément sur les 9 proposés

SAUTS	
3 pas d'élan et saut	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
droit tendu extension	Chute
écart demi-groupé	Déséquilibre ou pas supplémentaire
tour complet groupé	Equilibre et amplitude
jambes tendues mains-genoux	

Famille 6 : CORDES

Possibilité de choisir 1 élément sur les 9 proposés

CORDES	
Se suspendre et tourner ou tenir 1 position 3 secondes	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1	1
 tour arrière	Chute immédiate
2	2
 position tendue ou groupée	Arrivée sur les pieds, déséquilibrée
3	3
 arrière et avant	Sortie maîtrisée
 positions équerres	
 positions jambes tendues	

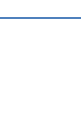
Famille 7 : ROULADE ARRIERE

Possibilité de choisir 1 élément sur les 6 proposés

ROULADE	
tourner au sol, en arrière	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1	1
 roulade arrière simple, arrivée pieds joints	Chute à l'arrivée
2	2
 départ ou arrivée jambes tendues, écartées ou serrées	Réception déséquilibrée (des pas ...)
3	3
 roulade avec passage à l'équilibre	Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes
 ou départ et arrivée jambes tendues	

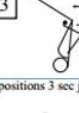
Famille 8 : EQUILIBRE

Possibilité de choisir 1 élément sur les 10 proposés

EQUILIBRES	
tenir la figure 5 secondes	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1	1
 planche	Chute
2	2
 planche	Déséquilibre
3	3
 planche	Equilibre
 Y	

Famille 9 : BARRE FIXE

Possibilité de choisir 1 élément sur les 8 proposés

BARRE FIXE	
Combiner et enchaîner 3 actions différentes	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1	1
 tour arrière	Chute
2	2
 positions 3 sec	Position non maintenue
 déplacement	Sortie des tours déséquilibrée
3	3
 1/2 tour	Position maintenue 3 secondes
 tourner pour monter	Sortie des tours équilibrée
 positions 3 sec jambes tendues	

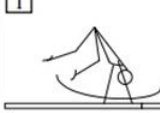
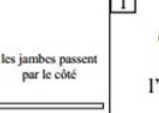
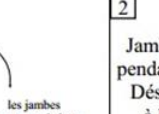
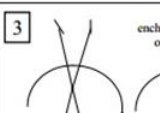
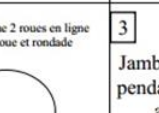
Famille 10 : BARRES PARALLELES

Possibilité de choisir 1 élément sur les 8 proposés

BARRES PARALLELES		
tenir 1 position 3 secondes, tourner, se déplacer ou se balancer		
		
DIFFICULTE	MAÎTRISE	
1	position 3 sec	balancer
		
tour arrière		
2	arrière et avant groupé 3 sec	
		
arrière et avant groupé 3 sec		
3	1/2 tour	3 sec
		
1/2 tour		balancer et sortie
		Position tenue 3 secondes, Sortie déséquilibrée

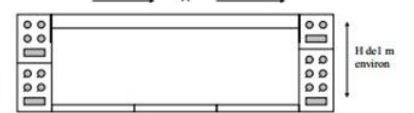
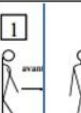
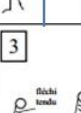
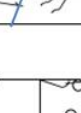
Famille 11 : ROUE

Possibilité de choisir 1 élément sur les 3 proposés

ROUE	
Tourner en faisant la roue	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1	
	
les jambes passent par le côté	Chute à l'arrivée
2	
	
les jambes passent par le haut	Jambes pliées pendant la roue, Déséquilibre à l'arrivée
3	
	
enchaîne 2 roues en ligne ou roue et rondade	Jambes tendues pendant la roue, arrivée équilibrée

Famille 12 : POUTRE

Possibilité de choisir 1 élément sur les 10 proposés

POUTRE			
Se déplacer, tenir une position 3s			
			
DIFFICULTE			MAÎTRISE
1			
			Chute
avant	latéral		
2			
			Déséquilibre
arrière	demi-tour		
3			
			Equilibre
flichi tendu	sauts ou pas dansés		

B - Classe BC - Féminine

Le sportif passe sur les 4 agrès.

B.1 Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Un aménagement matériel sera possible pour les entrées aux agrès.

Pas de temps limité pour la poutre et le sol

B.2 Difficultés:

Maximum 2 pts

Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires.

1 - Grille de jugement Gymnastique Féminine

Fautes générales Pénalité	Petite -0,10	Moyenne -0,30	Grosse -0,50
Bras fléchis ou jambes fléchies	x	x	x
Jambes ou genoux écartés	x	x Largeur des épaules et plus	
Hauteur des éléments insuffisants	x	x	
Position exigée insuffisante (groupé, carpé, tendu, aligné)	x	x	
Manque de gainage dans les maintiens corps tendu	x	x	
Corps relâché	x	x	
Temps de maintien exigé insuffisant	x	x	
Manque de précision ou hésitation longue (← 3sec) pendant l'exécution d'un élément	x		
Flexion des pointes	x		
Fautes de réception			
Jambes écartées à la réception	X		
Elan supplémentaire des bras	X		
Déséquilibre	x	x	
Pas supplémentaire, petit sursaut	x		
Très grand pas ou saut		x	
Fautes de position du corps	x	x	
Flexion profonde			x
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains		- 1pt	
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin		- 1pt	
Chute sur ou contre l'agrès		-1pt	
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord		- 1pt	

2 - Saut

2.1 - Avec trampoline

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut droit	0.30 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut groupé	0.50pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut carpé	0.50 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 180	0.8 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 360	1 pt
Lune ou rondade	1.30 pt

2.2 - Avec double tremplin

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut droit	0.50 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut groupé	0.80pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut carpé	0.80 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 180	1.0 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 360	1.3pt
Lune ou rondade	2.0 pts

2.3 - Avec un tremplin

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut droit	0.80 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut groupé	1.0 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut carpé	1.0 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 180	1.3 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 360	1.50 pt
Lune ou rondade	2.30 pts

2.4 - Les fautes spécifiques

Fautes spécifiques SAUT	Petite -0,10	Moyenne -0,30	Grosse -0,50
1 ^{er} envol			
Jambes ou genoux écartés	x	x	
Pose des mains ou des pieds alternative	x	x	
Bras fléchis	x	x	x
Fermeture des épaules lors de lune ou rondade	x	x	
Position du corps	x	x	
Genoux fléchis lors des lunes ou rondade	x	x	x
2 ^{-ème} envol			
Hauteur	x	x	x
Position du corps	x	x	
Genoux fléchis	x	x	x
Jambes ou genoux écartés	x	x	
Longueur insuffisante	x	x	
Déviation par rapport à l'axe	x		
Dynamisme	x	x	
Réception			
Jambes écartées à la réception	X		
Elan supplémentaire des bras	X		
Déséquilibre	x	x	
Pas supplémentaire, petit sursaut	x		
Très grand pas ou saut		x	
Fautes de position du corps	x	x	
Flexion profonde			
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains		- 1pt	
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin		- 1pt	
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord		- 1pt	

3 - Barres Asymétriques

3.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Un aménagement matériel sera possible pour les entrées aux agrès.

3.2 - Difficultés

Maximum 2 pts

Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires

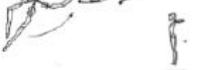
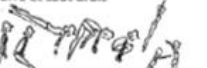
3.3 - Exigences sur 2 pts

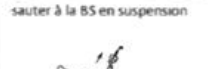
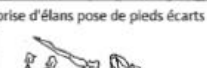
- Un élément barre supérieure
- Un changement de barre inférieure à la barre supérieure
- Une prise d'élan (sauf prise d'élan pose de pieds)
- Sortie

3.4 - Les fautes spécifiques

Fautes spécifiques BARRES	Petite -0,10	Moyenne -0,30	Grosse -0,50
Alignement du corps dans les élans	x	x	
Ajustement des prises	x		
Heurter l'agrès avec les pieds			x
Heurter le tapis avec les pieds (chute)	1 pt		
Mauvais rythme des éléments x	x		
Hauteur insuffisante des éléments	x	x	
Extension insuffisante dans les bascules	x		
Elan intermédiaire	x		
Elan à vide	x		
Plus de deux éléments identiques	x		
Amplitude des élans	x	x	
Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté	x	x	
Flexion des bras lors de l'appui	x	x	x
Manque de contrôle des éléments en maintien	x	x	
Pas de changement de barres		x	

3.5 - Grille féminine éléments barres asymétriques BC

SORTIES	prise d'élan arrive debout de la BI au sol 	sortie du balancé 	sortie du balancé demi-tour revenir au sol 	prise d'élan arrive debout de la BS au sol 	sortie filée 
	sortie avant par renversement de la BI 		sortie avant par renversement contrôlé 	sortie avant par renversement contrôlé et passager l'équerre 	
	sortie pose de pieds alternatifs sur la barre et saut droit 	sortie pose de pieds écarts sur la barre et saut droit 	sortie pose de pieds alternatifs sur la barre et saut droit 	sortie pose de pieds écarts sur la barre et saut droit 	sortie pose de pieds serrés sur la barre et saut droit 

		A	B	C	D	E
L E S E N T R E E S			sauter à l'appui BI avec aménagement matos 			sauter à l'appui BI direct du sol 
		renversement arrière avec parade* 	renversement arrière BI avec un module* 	renversement arrière BI avec double tremplin 	renversement arrière BI avec un tremplin 	renversement arrière BI 
			sauter à la BS en suspension avec un module* 			sauter à la BS en suspension 
Changements de Barres			sauter l'appui actif BS 		prise d'élan pose de pieds écarts 	prise d'élan pose de pieds serrés 

4 - Poutre

4.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Un aménagement matériel sera possible pour les entrées aux agrès.

4.2 - Difficultés

Maximum 2 pts

Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires

4.2 - Exigences

- Une acrobatie
- Une pirouette de 180°
- Deux éléments gymniques. Si différents bonus +0,10pt
- Un saut appel deux pieds
- Sortie

4.3 – Fautes spécifiques

Fautes spécifiques POUTRE	Petite -0,10	Moyenne -0,30	Grosse -0,50
Exécution artistique insuffisante	x		
Utilisation insuffisante de la longueur de la poutre	x		
Utilisation de la poutre inférieure à une longueur		x	
Manque de travail en relevé	x		
Pause excessive dans les liaisons	x		
Pas de mouvement proche de la poutre	x		
Pas de liaison chorégraphique pour l'ensemble du mouvement		x	
Manque d'amplitude ou de hauteur dans les acrobaties ou les sauts	x	x	
Acrobaties transversales non réalisées dans l'axe	x	x	
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x
Mauvaises positions des pieds ou des mains lors des appuis	x		
Exécution trop lente de l'ensemble du mouvement	x	x	

4.4 - Grille éléments poutre BC

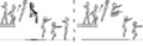
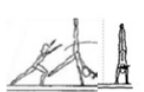
ELEMENTS GYMNQUES	LES MAINTIENS	Grands battement jambe à l'horizontal 	Elément de maintien sur 1 jambe d'appui tendue (2sec) 	Retiré 	Elément de maintien sur 1 jambe d'appui tendue et sur demi-pointe (2sec) 	Retiré sur demi pointe 
		Planche à genou 	Planche 	Planche à l'horizontal 	Planche basse 	Planche sur demi-pointe 
		Elévation du bassin tenue 2 sec, jambes tendues et talons sur la poutre 	Passage en équerre (2 sec) jambes en dessous de l'horizontal 	Equilibre fessier avec pose des mains en arrière, jambes tendues serrées ou écartées (2 sec) 	Equerre écartée (2 sec) 	Equerre écartée (2 sec) puis rotation 90 ° 
		Maintien jambes et bras tendus sur demi-pointes 	Arabesque 	Arabesque sur demi-pointe 	Grand écart antéro-postérieur ou facial 	Pieds dans la main (Y) 

ELEMENTS GYMNQUES	SAUTS	A	B	C	D	E
		Saut droit avec changement de pieds 	Saut entrechat 	Saut extension avec flexion des jambes 	Saut groupé 	Saut cosaque 
		Saut vertical appel 1 pied et réception 2 pieds 	Saut vertical appel et réception 1 pied 	Saut vertical appel et réception 1 pied jambe libre fléchie au dessus de l'horizontal 	Saut vertical appel et réception 1 pied jambe libre tendue au dessus de l'horizontal 	Saut de chat 
		Saut droit 	Saut droit + pas chassés 	Saut droit réception 1 jambe 	Saut droit réception arabesque 	Saut sissone 
		Battement jambe libre puis impulsion avec réception sur la jambe d'appui 	Battement jambe libre puis impulsion avec réception sur la jambe libre 	Grand jeté ouverture antéropostérieur entre 90 et 150° 	Saut de biche 	Grand jeté ouverture antéropostérieur entre 150 et 180° 
		Soubresaut 	Saut droit carpié jambes serrées flexion jambes-tronc entre 135 et 150° 	Saut carpié jambes serrées flexion jambes-tronc entre 90° et 135° 	Saut carpié écart en dessous de l'horizontal 	Saut carpié écart 

ELEMENTS GYMNIQUES	TOURS	Quart de tour sur deux jambes	Demi-tour sur 2 jambes	Détournés	Détournés sur demi-pointes marquées	Détournés sur demi-pointes marquées avec flexion de jambes profondes entre les tours
		De la station assise dorsale demi-tour en appui facial	Quart de tour enveloppé puis arabesque	Demi-tour sur 2jambes puis arabesque	Demi-tour sur 1jambe à l'arabesque	Demi-tour sur 1jambe à l'arabesque avec maintien 2 sec à l'arrivée
		Du siège écarté demi-tour	Demi-tour accroupie	Détournés accroupie	Demi-tour sur 1jambe au retiré	Tour 1jambe au retiré
		Quart de tour enveloppé	Demi tour enveloppé	Tour enveloppé	Demi-tour sur 1jambe placement libre	Demi-tour 1 jambe tendue devant à l'horizontal

ELEMENTS ACROBATIQUES	AVANT/LATERAL	A	B	C	D	E
		Chandelle arrivé au siège	Roulade avant arrivé au siège	Roulade avant arrivé assis	Roulade avant arrivé accroupie	Roulade avant
		Placement du dos	Placement du dos 1jambe à la verticale	Passage à l'ATR 1jambe à la verticale	Passage à l'ATR	ATR tenu 3 sec
		De l'appui sur 1genou élanement de la jambe libre d'AV en AR tendue au-dessus de l'horizontal	De l'appui sur 1genou élanement de la jambe libre d'AV en AR, pour s'établir en fente mains sur la poutre	De l'appui sur 1genou élanement de la jambe libre d'AV en AR, placement du corps dans l'alignement et arrivé en fente	Passage à l'ATR 1jambe à la verticale puis retour fente AV	Roue

ELEMENTS ACROBATIQUES	ARRIERE	A	B	C	D	E
		Départ en siège arrivé en chandelle jambes tendues en arrière de la tête 	Roulade arrière arrivée au siège 	Roulade arrière arrivées sur 4 appuis en arabesque 	Roulade arrière accroupie 	Roulade arrière arrivée station debout en fente 
		De la position allongée sur le dos passage en pont non maintenu 	Pont 	Pont 1 jambe levée et tendue 	Pont 1 jambe levée et tendue, impulsion de la jambe libre pour passage au-dessus des appuis et arrivée en fente 	Souplesse arrière 
		Sur le dos montée les jambes à la verticale 	Chandelle en attrapant le dessous de la poutre 	Chandelle 	Chandelle maintenue 3 sec 	Chandelle au retiré 

LES SORTIES		A	B	C	D	E
		Sortie saut extension 	Saut demi ou quart de tour 	Saut groupé ou écart 	Saut 1 tour 	//
		De la fente pose alternative des mains sur la poutre et sortie en latéral 	Demi-roue, sortie en latéral 	Roue 	Rondade 	//
		Pose des mains sur la poutre et sortie par le côté de la poutre 	De la fente pose des mains sur la poutre et sortie par le côté de la poutre 	Sortie costale 	Sortie ATR renversement avant 	//
		Saut droit en sortie latérale 	Saut droit en arrière 	Saut arrière demi-tour 	Salto arrière groupé 	//

5 - Sol

5.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Le mouvement présenté peut être accompagné ou non d'un support musical sans paroles.

5.2 - Difficultés

Maximum 2 pts

Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires

5.3 - Exigences

- Une acrobatie arrière
- Une acrobatie avant ou latérale
- Deux éléments acrobatiques. Si différents bonus +0,10pt
- Un passage gymnique de deux sauts (identiques ou différents) dont un saut avec appel un pied
- Un maintien ou une pirouette

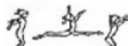
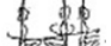
5.4 - Fautes de composition

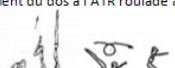
Fautes spécifiques SOL	Petite -0,10	Moyenne -0,30	Grosse -0,50
Exécution artistique insuffisante, manque de rythme	x		
Utilisation insuffisante de l'espace , absence de passage au sol	x		
Manque de travail en relevé	x		
Pause excessive dans les liaisons	x		
Absence d'éléments chorégraphiques pour l'ensemble du mouvement		x	
Manque d'amplitude ou de hauteur dans les acrobaties ou les sauts	x	x	
Absence de série acrobatique		x	
Acrobaties transversales non réalisées dans l'axe	x	x	
Sortie de praticable			x
Fin du mouvement après la musique pour les catégories BC	Pas de pénalité		

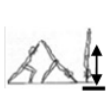
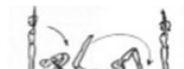
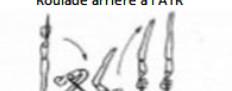
5.5 - Grille éléments sol BC

ELEMENTS GYMNQUES	MAINTIENS	A	B	C	D	E
		Extension dorsale 	Passage en pont 	Pont maintenu 2 secondes 	Pont jambes sur demi-pointes 	Pont sur demi-pointes une jambe libre fléchie au-dessus de l'horizontal 
		Planche à genou 	Planche 	Planche basse 	Planche sur demi-pointe 	Station en grand écart (180°) avec appui des mains 
		Arabesque 	Arabesque sur demi-pointe 	Arabesque sur demi pointe jambe tendue au dessus de l'horizontal 	Pieds dans la main (Y) 	Pieds dans la main (Y) sur demi pointe Tenu 2 sec 
		Retiré 	Retiré sur demi pointe 	Maintien jambe libre à l'horizontal 	Maintien sur demi pointe jambe libre à l'horizontal 	Maintien sur demi pointe jambe libre tendue au dessus l'horizontal 

ELEMENTS GYMNQUES	SAUTS	A	B	C	D	E
		Saut droit 	Saut demi-tour 	Saut un tour 	Saut un tour appel 1 pied 	Saut un tour et demi (Appel 1 ou 2 pieds) 
		Saut vertical appel et réception 1 pied 	Saut vertical appel et réception 1 pied jambe libree fléchie au dessus de l'horizontal 	Saut de chat 	Saut de chat demi-tour 	Saut de chat un tour 
		Saut groupé Flexion tronc-jambe entre 90 - 135° 	Saut groupé Flexion tronc-jambe = ou < 90 ° 	Saut groupé demi-tour réception pieds décalés 	Saut groupé demi-tour 	Saut groupé 1 tour 
		Saut écart latéral entre 90 et 135° 	Saut écart latéral entre 135-180° 	Saut carpi écart 	Saut carpi écart jambes au Dessus de l'horizontal 	Saut carpi écart demi-tour 

ELEMENTS GYMNIQUES	SAUTS	Saut extension avec 1jambe fléchie et 1jambe tendue 	Saut cosaque angle tronc-jambe entre 90 et 135° 	Saut cosaque angle tronc-jambe 90° 	Saut cosaque demi-tour 	Saut cosaque 1 tour 
		Saut cabriole 	Saut ciseaux 	Saut ciseaux réception 1 jambe à l'arabesque 	Saut sissone 	Saut de biche 
		Saut entrechat 	Saut écart antéropostérieur entre 90 et 135° 	Saut écart antéropostérieur 135° et 180° 	Saut écart antéropostérieur 	Saut grand jeté 
	TOURS	Détourné 	Demi tour enveloppé 	Demi tour à l'arabesque 	Demi-tour à l'arabesque avec maintien de la jambe libre 3 sec au retiré à la réception 	1 Tour à l'arabesque 
		Quart de tour sur jambe libre 	Demi-tour jambe libre 	Demi-tour au retiré 	Demi-tour au retiré avec maintien de la jambe 3 sec à la réception 	1 Tour au retiré 

ELEMENTS ACROBATIQUES	AVANT/LATERAL	A	B	C	D	E
		Départ à genou roulade avant arrivé assis 	Roulade avant arrivé assis 	Roulade avant arrivé jambes écartés 	Roulade avant 	Saut de l'ange 
		Mains au sol, impulsion d'1jambe Passage à l'ATR jambe verticale 	Passage à l'ATR 1jambe verticale 	Passage à l'ATR 	Passage à l'ATR jambes écartés antéropostérieur 	ATR tenue 
		De la position à genoux passage en appui sur les pieds par appui des mains et élévation simultanée du bassin 	Placement du dos jambes groupées 	Placement du dos à l'ATR 	Placement du dos à l'ATR avec retour en écart antéropostérieur 	Placement du dos à l'ATR roulade avant 
		Passage à l'ATR d'1 jambe avec pose alternative des mains 	Passage à l'ATR d'1 jambe avec pose alternative des mains et changement de jambe d'appui 	Passage en roue avec pose alternative des mains 	Roue dans l'axe 	Roue pied-pied 

ELEMENTS ACROBATIQUES	AVANT	Passage à l'ATR 1jambe verticale Descente en pont avant puis corps allongé sur le dos dès que la jambe touche el sol 	ATR descente en pont contrôlée 	ATR descente en pont puis revenir station debout 	Souplesse avant 	Tic-tac 
		Passage à l'ATR avec 1 impulsion-relâchée des épaules 	ATR maintenu avec 1 impulsion-relâchée des épaules 	ATR repoussée (mains décollent du sol) 	ATR repoussée roulade avant 	Saut de main 
	ARRIERE	Pont avec passage des jambes par-dessus le corps en renversement arrière 	De la station debout descendre en pont arrière 	De la station debout descendre en pont arrière puis passage des jambes par-dessus en renversement arrière 	Souplesse arrière 	Flic-flac réception pieds serrés ou décalés 
		Chandelle 	Roulade arrière jambes écartés 	Roulade arrière 	Roulade arrière bras tendus 	Roulade arrière à l'ATR 

C - Classe CD - Féminine

C.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Un aménagement matériel sera possible pour les entrées aux agrès.

Temps limité pour la poutre et le sol : 1'30

C.2 - Difficultés

Maximum 2 pts. Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
et tous les éléments du code FFG et FIG				

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires.

1 - Grille de jugement Gymnastique Féminine

Fautes générales Pénalité	Petite -0,10	Moyenne -0,30	Grosse -0,50
Bras fléchis ou jambes fléchies	x	x	x
Jambes ou genoux écartés	x	x Largeur des épaules et plus	
Hauteur des éléments insuffisants	x	x	
Position exigée insuffisante (groupé, carpé, tendu, aligné)	x	x	
Manque de gainage dans les maintiens corps tendu	x	x	
Corps relâché	x	x	
Temps de maintien exigé insuffisant	x	x	
Manque de précision ou hésitation longue (← 3sec) pendant l'exécution d'un élément	x		
Flexion des pointes	x		
Fautes de réception			
Jambes écartées à la réception	X		
Elan supplémentaire des bras	X		
Déséquilibre	x	x	
Pas supplémentaire, petit sursaut	x		
Très grand pas ou saut		x	
Fautes de position du corps	x	x	
Flexion profonde			x
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains		- 1pt	
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin		- 1pt	
Chute sur ou contre l'agrès		-1pt	
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord		- 1pt	

2 - Saut

2.1 - Avec trampoline

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 360	0.50 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut groupé Lune ou rondade	1.00 pt

2.2 - Avec double tremplin

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 360	1 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut groupé Lune ou rondade	1.3 pt

2.3 - Avec un tremplin

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 180	1.50 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 360	1.70 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut groupé Lune ou rondade	2.00 pts

2.4 – Fautes spécifiques

Fautes spécifiques SAUT	Petite -0,10	Moyenne -0,30	Grosse -0,50
1 ^{er} envol			
Jambes ou genoux écartés	x	x	
Pose des mains ou des pieds alternative	x	x	
Bras fléchis	x	x	x
Fermeture des épaules lors de lune ou rondade	x	x	
Position du corps	x	x	
Genoux fléchis lors des lunes ou rondade	x	x	x
2 ^{-ème} envol			
Hauteur	x	x	x
Position du corps	x	x	
Genoux fléchis	x	x	x
Jambes ou genoux écartés	x	x	
Longueur insuffisante	x	x	
Déviation par rapport à l'axe	x		
Dynamisme	x	x	
Réception			
Jambes écartées à la réception	X		
Elan supplémentaire des bras	X		
Déséquilibre	x	x	
Pas supplémentaire, petit sursaut	x		
Très grand pas ou saut		x	
Fautes de position du corps	x	x	
Flexion profonde			
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains		- 1pt	
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin		- 1pt	
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord		- 1pt	

3- Barres Asymétriques

3.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Un aménagement matériel sera possible pour les entrées aux agrès.

3.2 - Difficultés

Maximum 2 pts. Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires

3.3 - Exigences sur 2 pts

- Un élément barre supérieure
- Un changement de barre inférieure à la barre supérieure
- Une prise d'élan (sauf prise d'élan pose de pieds)
- Sortie

3.4 – Fautes spécifiques

Fautes spécifiques BARRES	Petite -0,10	Moyenne -0,30	Grosse -0,50
Alignement du corps dans les élans	x	x	
Ajustement des prises	x		
Heurter l'agrès avec les pieds			x
Heurter le tapis avec les pieds (chute)	1 pt		
Mauvais rythme des éléments x	x		
Hauteur insuffisante des éléments	x	x	
Extension insuffisante dans les bascules	x		
Elan intermédiaire	x		
Elan à vide	x		
Plus de deux éléments identiques	x		
Amplitude des élans	x	x	
Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté	x	x	
Flexion des bras lors de l'appui	x	x	x
Manque de contrôle des éléments en maintien	x	x	
Pas de changement de barres		x	

3.5 - Grille féminine éléments barres asymétriques CD

		A	B	C	D	E
LES ENTREES						
			oscillation 1 jbe 	oscillation 1 jbe 	oscillation 1 jbe 	oscillation 1 jbe 
			oscillation 2 jbes 	oscillation 2 jbes 	oscillation 2 jbes 	oscillation 2 jbes 
	sauter à la BS en suspension 	franchissement de la BI pour attraper la BS 	franchissement de la BI pour attraper la BS 	franchissement de la BI pour attraper la BS 	franchissement de la BI pour attraper la BS 	
LES ELEMENTS	divers	prise d'élans pose de pieds écartés 	prise d'élans pose de pieds serrés 			
		siège dorsal demi-tour à l'appui facial 				
		passer une jambe entre les bras 				
						bascule BI 
						bascule BS 
		demi-tour en passant la jambe sur le côté 				
			grde culbute 			

LES ELEMENTS	divers				élan en avt ac demi tour 	
				balancés BS 		
	rotation proche de la barre					tour d'appui avant 
					tour d'appui arrière 	
				tour cavalier avec accroche de la jambe 	tour cavalier 	
SORTIES		sortie du balancé demi-tour revenir au sc 	sortie du balancé tour complet revenir au sol 			
				sortie filée BI 	sortie filée BS 	sortie filée demi tour  180°
					sortie filée du pieds mains 	sortie filée demi tour du pieds mains  180°

4 - Poutre

4.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Un aménagement matériel sera possible pour les entrées aux agrès.

4.2 - Difficultés

Maximum 2 pts. Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

4.3 - Exigences

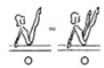
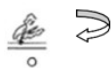
- Une acrobatie
- Une pirouette de 180°
- Deux éléments gymniques. Si différents bonus +0,10pt
- Un saut appel deux pieds
- Sortie

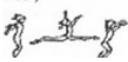
4.4 - Fautes spécifiques

Fautes spécifiques POUTRE	Petite -0,10	Moyenne -0,30	Grosse -0,50
Exécution artistique insuffisante	x		
Utilisation insuffisante de la longueur de la poutre	x		
Utilisation de la poutre inférieure à une longueur		x	
Manque de travail en relevé	x		
Pause excessive dans les liaisons	x		
Pas de mouvement proche de la poutre	x		
Pas de liaison chorégraphique pour l'ensemble du mouvement		x	
Manque d'amplitude ou de hauteur dans les acrobaties ou les sauts	x	x	
Acrobaties transversales non réalisées dans l'axe	x	x	
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x
Mauvaises positions des pieds ou des mains lors des appuis	x		
Exécution trop lente de l'ensemble	x	x	

4.5 - Grille éléments poutre CD

LES ENTREES		A	B	C	D	E
		Montée à l'appui du sol 	De la station faciale sauter à l'appui jambes groupées 	De la station faciale s'établir à l'appui par renversement arrière 	De la station faciale s'établir en planche au-dessus de l'horizontal maintenue 2 sec 	//
		Sauter à l'appui et passage d'une jambe tendue latéralement, arrivée au siège transversal 	Sauter à l'appui avec passage directement à cheval 	Sauter à l'appui et descendre en écrasement facial 	Sauter à l'appui et descendre en grand écart latéral 	//
		Sauter à l'appui latéral jambes tendues et écartées 	Sauter à l'appui latéral et arrivée en équerre faciale 	Sauter à l'appui latéral et arrivée en équerre faciale tenue 2 sec 	Sauter à l'appui et passer les 2 jambes entre les bras pour arriver au siège 	//
		Appel d'1 pied, pose de l'autre pied sur la poutre avec appui d'1 main, arrivée accroupie 	Appel d'1 pied, pose de l'autre pied sur la poutre avec appui d'1 main, s'établir à la station debout 	En bout de poutre ou sur le côté, entrée par saut à la station debout 	Saut libre appel 2 pieds 	//

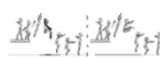
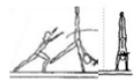
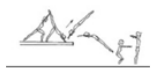
ELEMENTS GYMNQUES	LES MAINTIENS	Elément de maintien sur 1 jambe d'appui tendue (2sec) 	Retiré 	Elément de maintien sur 1 jambe d'appui tendue et sur demi-pointe (2sec) 	Retiré sur demi pointe 	Maintien sur demi pointe jambe libre tendue au dessus l'horizontal 
		Planche 	Planche à l'horizontal 	Planche basse 	Planche sur demi-pointe 	Station en grand écart (180 °) avec appui des mains 
		Passage en équerre (2 sec) jambes en dessous de l'horizontal 	Equilibre fessier avec pose des mains en arrière, jambes tendues serrées ou écartées (2sec) 	Equerre écartée (2 sec) 	Equerre écartée (2 sec) puis rotation 90 ° 	Equerre écartée (2 sec) puis placement du dos 
		Arabesque 	Arabesque sur demi-pointe 	Grand écart antéro-postérieur ou facial 	Pieds dans la main (Y) 	Pieds dans la main (Y) sur demi pointe Tenu 2 sec 

ELEMENTS GYMNIQUES	SAUTS	A	B	C	D	E
		Saut entrechat 	Saut extension avec flexion des jambes 	Saut groupé 	Saut cossaque 	Saut groupé quart de tour 
		Saut vertical appel et réception 1 pied 	Saut vertical appel et réception 1 pied jambe libre fléchie au dessus de l'horizontal 	Saut vertical appel et réception 1 pied jambe libre tendue au dessus de l'horizontal 	Saut de chat 	Saut de chat demi-tour 
		Saut droit + pas chassés 	Saut droit réception 1jambe 	Saut droit réception arabesque 	Saut sissone 	Saut écart antéro-postérieur 
		Battement jambe libre puis impulsion avec réception sur la jambe libre 	Grand jeté ouverture antéropostérieur entre 90° et 150° 	Saut de biche 	Grand jeté ouverture antéropostérieur entre 150° et 180° 	Grand jeté 180° 
		Saut droit carpié jambes serrées flexion jambes-tronc entre 135 et 150° 	Saut carpié jambes serrées flexion jambes-tronc entre 90° et 135° 	Saut carpié écart en dessous de l'horizontal 	Saut carpié écart 	Saut carpié écart demi-tour 

ELEMENTS GYMNIQUES	TOURS	Demi-tour sur 2 jambes 	Détournés 	Détournés sur demi-pointes marquées 	Détournés sur demi-pointes marquées avec flexion de jambes profondes entre les tours 	Détournés sur demi-pointes marquées avec flexion de jambes profondes et arabesques entre les tours 
		Quart de tour enveloppé puis arabesque 	Demi-tour sur 2jambes puis arabesque 	Demi-tour sur 1jambe à l'arabesque 	Demi-tour sur 1jambe à l'arabesque avec maintien 2 sec à l'arrivée 	Tour 1 jambe à l'arabesque 
		Demi-tour accroupie 	Détournés accroupi 	Demi-tour sur 1jambe au retiré 	Tour 1jambe au retiré 	Tour 1jambe au retiré avec maintien de la jambe 2 sec à l'arrivée 
		Demi tour enveloppé 	Tour enveloppé 	Demi-tour sur 1 jambe placement libre 	Demi-tour 1 jambe tendue devant à l'horizontal 	Tour 1 jambe tendue devant à l'horizontal 

ELEMENTS ACROBATIQUES	AVANT/LATERAL	A	B	C	D	E
		Roulade avant arrivée au siège 	Roulade avant arrivée assis 	Roulade avant arrivée accroupie 	Roulade avant 	Roulade avant arrivée faciale 
		Placement du dos 1jambe à la verticale 	Passage à l'ATR 1jambe à la verticale 	Passage à l'ATR 	ATR tenu 3 sec 	ATR tenue 3sec, écart antéropostérieur et retour fente 
		De l'appui sur 1genou élanement de la jambe libre d'AV en AR, pour s'établir en fente mains sur la poutre 	De l'appui sur 1genou élanement de la jambe libre d'AV en AR, placement du corps dans l'alignement et arrivé en fente 	Passage à l'ATR 1jambe à la verticale puis retour fente AV 	Roue 	Roue arrêtée à l'ATR, retour latéral pieds main 

ELEMENTS ACROBATIQUES	ARRIERE	A	B	C	D	E
		Roulade arrière arrivée au siège 	Roulade arrière arrivée sur 4 appuis en arabesque 	Roulade arrière accroupie 	Roulade arrière arrivée station debout en fente 	Roulade arrière arrivée station debout en arabesque 
		Pont 	Pont 1 jambe levée et tendue 	Pont 1jambe levée et tendue, impulsion de la jambe libre pour passage au-dessus des appuis et arrivée en fente 	Souplesse arrière 	Souplesse arrière arrivée arabesque 
		Chandelle en attrapant le dessous de la poutre 	Chandelle 	Chandelle maintenue 3 sec 	Chandelle au retiré 	Chandelle jambes écarts antéro postérieur 

LES SORTIES	A	B	C	D	E
	Saut demi ou quart de tour 	Saut groupé ou écart 	Saut 1 tour 	Salto avant 	//
	Demi-roue, sortie en latéral 	Roue 	Rondade 	Sortie sursaut rondade 	//
	De la fente pose des mains sur la poutre et sortie par le côté de la poutre 	Sortie costale 	Sortie ATR renversement avant 	Saut de main 	//
	Saut droit en arrière 	Saut arrière demi-tour 	Salto arrière groupé 	Sortie salto Auerbach groupé 	//

5 - Sol

5.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Le mouvement présenté peut être accompagné ou non d'un support musical sans paroles

5.2 - Difficultés

Maximum 2 pts. Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires

5.3 - Exigences

- Une acrobatie arrière
- Une acrobatie avant ou latérale
- Deux éléments acrobatiques. Si différents bonus +0,10pt
- Un passage gymnique de deux sauts (identiques ou différents) dont un saut avec appel un pied
- Un maintien ou une pirouette

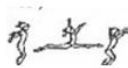
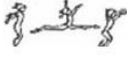
5.4 - Fautes spécifiques

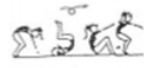
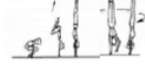
Fautes spécifiques SOL	Petite -0,10	Moyenne -0,30	Grosse -0,50
Exécution artistique insuffisante, manque de rythme	x		
Utilisation insuffisante de l'espace , absence de passage au sol	x		
Manque de travail en relevé	x		
Pause excessive dans les liaisons	x		
Absence d'éléments chorégraphiques pour l'ensemble du mouvement		x	
Manque d'amplitude ou de hauteur dans les acrobaties ou les sauts	x	x	
Absence de série acrobatique		x	
Acrobaties transversales non réalisées dans l'axe	x	x	
Sortie de praticable 1 pied ou 1 main		x	
Sortie de praticable de tout le corps			x
Fin du mouvement après la musique pour les catégories CD	x		

5.5 - Grille éléments sol CD

ELEMENTS GYMNIQUES	MAINTIENS	A	B	C	D	E
		Passage en pont 	Pont maintenu 2 secondes 	Pont jambes sur demi-pointes 	Pont sur demi-pointes une jambe libre fléchie au-dessus de l'horizontal 	Pont sur demi-pointes une jambe libre levée et tendue avec un écart de jambes antéropostérieur supérieur à 90 ° 
		Planche 	Planche basse 	Planche sur demi-pointe 	Station en grand écart (180 °) avec appui des mains 	Planche jambe d'appui tendue écart de jambes 180 ° 
		Arabesque 	Arabesque sur demi-pointe 	Arabesque sur demi-pointe jambe tendue au dessus de l'horizontal 	Pieds dans la main (Y) 	Pieds dans la main (Y) sur demi-pointe Tenu 2 sec 
		Retiré 	Retiré sur demi-pointe 	Maintien jambe libre à l'horizontal 	Maintien sur demi-pointe jambe libre à l'horizontal 	Maintien sur demi-pointe jambe libre tendue au dessus de l'horizontal 

ELEMENTS GYMNIQUES	SAUTS	A	B	C	D	E
		Saut demi-tour 	Saut un tour 	Saut un tour appel 1 pied 	Saut un tour et demi (Appel 1 ou 2 pieds) 	Saut deux tours (Appel 1 ou 2 pieds) 
		Saut vertical appel et réception 1 pied 	Saut vertical appel et réception 1 pied jambe libree fléchie au dessus de l'horizontal 	Saut de chat 	Saut de chat demi-tour 	Saut de chat un tour 
		Saut groupé Flexion tronc-jambe entre 90 - 135° 	Saut groupé Flexion tronc-jambe = ou < 90 ° 	Saut groupé demi-tour 	Saut groupé 1 tour 	Saut groupé 1 tour réception faciale 
		Saut écart latéral entre 135-180° 	Saut carapé écart 	Saut carapé écart jambes au Dessus de l'horizontal 	Saut carapé écart demi-tour 	Saut carapé écart réception en appui couché facial 

ELEMENTS GYMNIQUES	SAUTS	Saut cosaque angle tronc-jambe entre 90 et 135° 	Saut cosaque angle tronc-jambe 90° 	Saut cosaque demi-tour 	Saut cosaque 1 tour 	Saut cosaque 1 tour réception A l'appui couché facial 
		Saut ciseaux 	Saut ciseaux réception 1 jambe à l'arabesque 	Saut sissone 	Saut de biche 	Saut sissone écart 180° en diagonale 
		Saut écart antéropostérieur entre 90 et 135° 	Saut écart antéropostérieur entre 135° et 180° 	Saut écart antéropostérieur 	Saut grand jeté 	Saut grand jeté changement de jambe 
	TOURS	Demi tour enveloppé 	Demi tour à l'arabesque 	Demi-tour à l'arabesque avec maintien de la jambe libre 3 sec au retiré à la réception 	1 Tour à l'arabesque 	1 Tour jambe libre devant à l'horizontal 
		Demi-tour jambe libre 	Demi-tour au retiré 	Demi-tour au retiré avec maintien de la jambe 3 sec à la réception 	1 Tour au retiré 	1 Tour et demi au retiré 

ELEMENTS ACROBATIQUES	AVANT/LATERAL	A	B	C	D	E
		Roulade avant arrivées jambes écartées 	Roulade avant 	Roulade avant bras et jambes tendues 	Saut de l'ange 	Salto avant 
		Passage à l'ATR 	Passage à l'ATR jambes écartées antéropostérieur 	ATR tenue 	ATR tenu roulade avant 	ATR demi-valse 
		Placement du dos jambes groupées 	Placement du dos à l'ATR 	Placement du dos à l'ATR avec retour en écart antéropostérieur 	Placement du dos à l'ATR roulade avant 	Placement du dos à l'ATR demi-valse et retour en écart antéropostérieur 
		Passage à l'ATR d'1 jambe avec pose alternative des mains et changement de jambe d'appui 	Passage en roue avec pose alternative des mains 	Roue dans l'axe 	Roue pied-pied 	Rondade 

ELEMENTS ACROBATIQUES	AVANT	ATR descente en pont contrôlée		ATR descente en pont puis revenir station debout		Souplesse avant		Tic-tac		Saut de main 1 pied	
		Passage à l'ATR avec 1 impulsion-relâchée des épaules		ATR maintenu avec 1 impulsion-relâchée des épaules		ATR repoussée (mains décollent du sol)		ATR repoussée roulade avant		Saut de main	
	ARRIERE	De la station debout descendre en pont arrière		De la station debout descendre en pont arrière puis passage des jambes par-dessus en renversement arrière		Souplesse arrière		Flic-flac réception pieds décalés		Flic-flac réception 2 pieds avec courbette	
		Roulade arrière jambes écartés		Roulade arrière		Roulade arrière bras tendus		Roulade arrière à l'ATR		Salto arrière	

ARTICLE 10 : Règlement spécifique gymnastique masculine

A - Classe AB – Mixte

A.1 - Difficultés

Proposer de 4 à 5 éléments dans les 12 familles différentes à partir de l'aménagement matériel proposé.

Les éléments sont proposés dans la grille en annexe.

Chaque élément est sur 2 points.

A.2 - Exécutions

Élément :

- 2 points = réalisation de l'élément en respectant son exigence technique
- 1 point = réalisation partielle de l'élément
- 0 point = pas de réalisation ou chute importante

Liaisons :

- 2 points = réalisation des liaisons entre chaque éléments
- 1 point = réalisation d'au moins une liaison
- 0 point = pas de liaison

A.3 - Les familles

Famille 1 : ROULADE AVANT

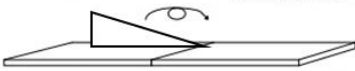
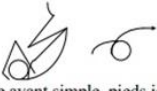
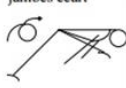
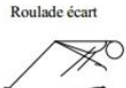
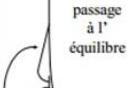
Possibilité de choisir 1 élément sur les 5 proposés

Famille 2 : SAUT mini trampoline

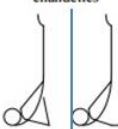
Possibilité de choisir 1 élément sur les 8 proposés

Famille 3 : ESPALIERS

Possibilité de choisir 1 élément sur les 7 proposés

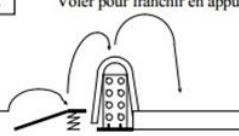
ROULADE		tourner au sol, en avant
		
DIFFICULTE	MAÎTRISE	
1  Roulade avant simple, pieds joints	1 Chute sur le côté ou arrêt	
2  Roulade arrivée jambes écart	Roulade élevée par-dessus l'obstacle 	2 Arrivée sur les pieds, déséquilibrée
3  Roulade écart	Roulade avec passage à l'équilibre 	3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes

SAUT			Voler pour réaliser une figure	
DIFFICULTÉ			MAÎTRISE	
1	droit 	tendu 	extension 	1 Chute à l'arrivée
2	écart 	groupé 	demi-tour 	2 Réception déséquilibrée (des pas ...)
3	tour complet 	Carpé jambes tendues mains-pieds 	3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes	

ESPALIER		Se renverser et tenir la figure 5 secondes			
DIFFICULTE		MAÎTRISE			
1	chandelles 	1	trépid au mur 	1	Chute immédiate
2	Droit, ventre au mur ou à l'espalier 	2	trépid 	2	Arrivée sur les pieds, déséquilibrée
3	droit, dos au mur 	3	appui tendu renversé 	3	Sortie maîtrisée

Famille 4 : SAUT

Possibilité de choisir 1 élément sur les 5 proposés

CHEVAL	
Voler pour franchir en appui sur les mains	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1 	1 Chute à l'arrivée sur le matelas
2 	2 Réception sur les pieds, déséquilibrée (des pas...)
3 	3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes

Famille 5 : ENVOL

Possibilité de choisir 1 élément sur les 9 proposés

SAUTS	
3 pas d'élan et saut	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
droit 	Chute
tendu 	
extension 	Déséquilibre ou pas supplémentaire
écart 	
demi-groupé 	Equilibre et amplitude
demi-tour 	
tour complet groupé 	
jambes tendues mains-genoux 	

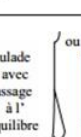
Famille 6 : CORDES

Possibilité de choisir 1 élément sur les 9 proposés

CORDES	
Se suspendre et tourner ou tenir 1 position 3 secondes	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1 	1 Chute immédiate
2 	2 Arrivée sur les pieds, déséquilibrée
3 	3 Sortie maîtrisée

Famille 7 : ROULADE ARRIERE

Possibilité de choisir 1 élément sur les 6 proposés

ROULADE	
tourner au sol, en arrière	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1 	1 Chute à l'arrivée
2 	2 Réception déséquilibrée (des pas...)
3 	3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes

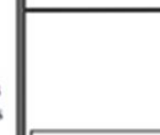
Famille 8 : EQUILIBRE

Possibilité de choisir 1 élément sur les 10 proposés

EQUILIBRES	
tenir la figure 5 secondes	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1 	1 Chute
2 	2 Déséquilibre
3 	3 Equilibre

Famille 9 : BARRE FIXE

Possibilité de choisir 1 élément sur les 8 proposés

BARRE FIXE	
Combiner et enchaîner 3 actions différentes	
	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1 	1 Chute
2 	2 Position non maintenue
3 	3 Position maintenue 3 secondes

Famille 10 : BARRES PARALLELES

Possibilité de choisir 1 élément sur les 8 proposés

Famille 11 : ROUE

Possibilité de choisir 1 élément sur les 3 proposés

Famille 12 : POUTRE

Possibilité de choisir 1 élément sur les 10 proposés

BARRES PARALLELES		
tenir 1 position 3 secondes, tourner, se déplacer ou se balancer		
DIFFICULTE	MAÎTRISE	
1	position 3 sec	balancer
1	tour arrière	Chute
2	arrière et avant	Position non tenue
2	groupé 3 sec	Sortie déséquilibrée
3	1/2 tour	Position tenue 3 secondes, Sortie équilibrée
3	balancer et sortie	

ROUE	
Tourner en faisant la roue	
DIFFICULTE	MAÎTRISE
1	les jambes passent par le côté
1	Chute à l'arrivée
2	les jambes passent par le haut
2	Jambes pliées pendant la roue, Déséquilibre à l'arrivée
3	enchaine 2 roues en ligne ou roue et rondade
3	Jambes tendues pendant la roue, arrivée équilibrée

POUTRE		
Se déplacer, tenir une position 3s		
H de 1 m environ		
DIFFICULTE	MAÎTRISE	
1	avant	Chute
1	latéral	
2	arrière	Déséquilibre
2	demi-tour	
3	fléchi tendu	Equilibre
3	maré ou pas d'arrivé	

B - Classe BC – Masculin

Après les éléments « séparés » de la classe AB, nous vous proposons ici d'aborder les enchainements de difficultés pour tendre vers l'enchainement gymnique.

B.1 - Exécutions

ENCHAINER : c'est réaliser plusieurs actions à la suite, sur un espace délimité ou sur un appareil, en étant le plus esthétique et le plus dynamique possible

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Un aménagement matériel sera possible pour les entrées aux agrès.

Temps limité pour le sol : 1'30

B.2 - Difficultés

Combiner 4 à 8 actions. Choisir un élément par famille, savoir le reconnaître.

Maximum 2 pts. Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C
0,20	0,30	0,40

Les meilleures valeurs seront prises mais le gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément, les fautes d'exécution seront prises ainsi que celles des éléments supplémentaires (balancés supplémentaires ; élans intermédiaires)

B.3 - Fautes Générales

NATURE DE LA FAUTE	PENALITE		
	0.1 (Légère)	0.3 (Moyenne)	0.5 (Importante)
Manque d'alignement	✓	✓	✓
Hauteur Insuffisante	✓	✓	✓
Sortie de l'axe de rotation	✓	✓	✓
Corps relâché	✓	✓	✓
Élément de maintien non tenu			✓
Fautes de jambes (flexion)	✓	✓	✓
Appui supplémentaire (main en aide sur déséquilibre)	✓	✓	✓
Réception non maîtrisée	✓	✓	✓

Sol : Choisir et présenter un enchaînement de 4 à 8 éléments parmi

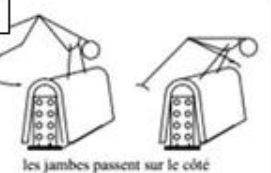
Combiner dans n'importe quel ordre et enchaîner au minimum :
1 saut, 1 position, 1 tourner

SOL

DIFFICULTE

	des sauts	des postures 3 sec	des tourner
A	tendu extension	planche chandelle	roulade avant groupée
B	écart demi-groupé	planche chandelle tripied	arrière longue ou élevée écart
C	groupé demi-tour	planche appui tendu renversé Y	roue ou rondade ou piqué arrière jambes tendues

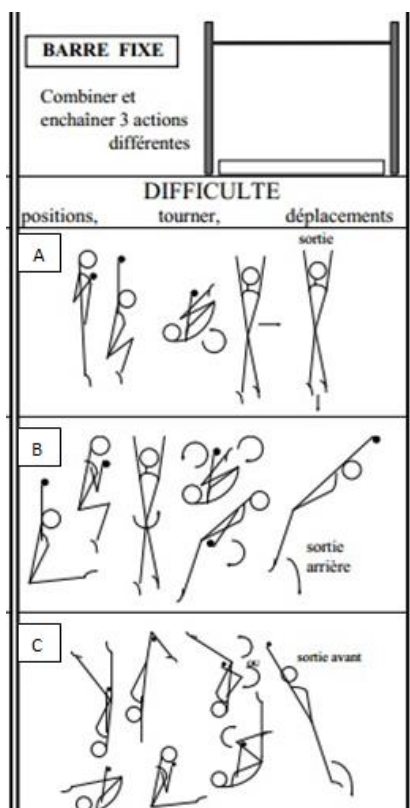
Saut Choisir un saut dans la famille table de saut un saut dans la famille mini-trampoline

CHEVAL		SAUT	
Voler pour franchir en appui sur les mains		Voler pour réaliser une figure	
DIFFICULTE	MAÎTRISE	DIFFICULTE	MAÎTRISE
A  Pose autre chose que les mains sur le cheval	1 Chute à l'arrivée sur le matelas	A droit tendu extension	1 Chute à l'arrivée
B  les jambes passent sur le côté	2 Réception sur les pieds, déséquilibrée (des pas...)	B écart groupé demi-tour	2 Réception déséquilibrée (des pas ...)
C  les jambes passent par en haut ou entre les bras	3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes	C tour complet carpié jambes tendues main-pieds	3 Arrivée équilibrée maintenue 3 secondes

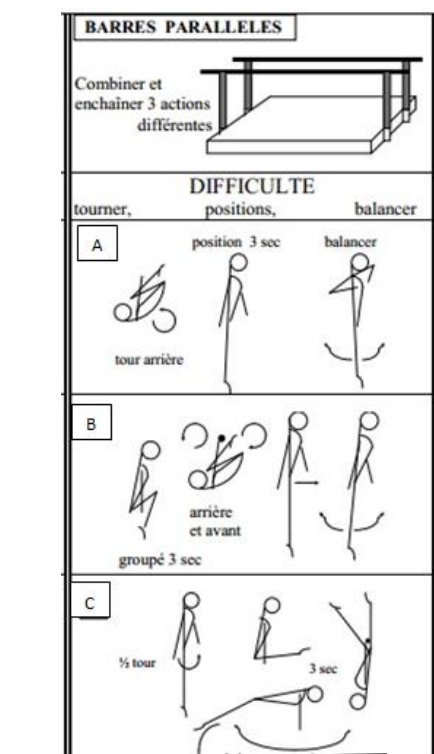
Cordes : Choisir et présenter un enchaînement de 4 à 8 éléments parmi

CORDES	
Combiner et enchaîner 3 actions	
DIFFICULTE	
A tourner, positions  tour arrière position tendue ou groupée	sortie
B  arrière et avant positions équerres	sortie arrière
C  arrière et avant positions jambes tendues	sortie avant

Barre Fixe : Choisir et présenter un enchaînement de 4 à 8 éléments parmi



Barres Parallèles : Choisir et présenter un enchaînement de 4 à 8 éléments parmi



D - Classe CD - Masculin

D.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Un aménagement matériel sera possible pour les entrées aux agrès.

Temps limité pour le sol : 1'30

Une bonification de à 0,10 point est attribué au gymnaste qui exécute une sortie pilée au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe ainsi que 0,30 pour le saut.

D.2 - Difficultés

Maximum 2 pts. Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50 et tous les éléments du code FFG et FIG

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires.

D.3 - Fautes Générales

NATURE DE LA FAUTE	PENALITE		
	0.1 (Légère)	0.3 (Moyenne)	0.5 (Importante)
Manque d'alignement	✓	✓	✓
Hauteur Insuffisante	✓	✓	✓
Sortie de l'axe de rotation	✓	✓	✓
Corps relâché	✓	✓	✓
Élément de maintien non tenu			✓
Fautes de jambes (flexion)	✓	✓	✓
Appui supplémentaire (main en aide sur déséquilibre)	✓	✓	✓
Réception non maîtrisée	✓	✓	✓

1 - Sol

1.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

Un aménagement matériel sera possible pour les entrées aux agrès.

Temps limité pour le sol : 1'30

1.2 - Difficulté

Maximum 2 pts

Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
et tous les éléments du code FFG et FIG				

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires.

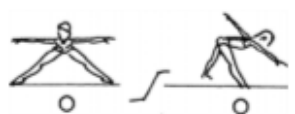
1.3 - Exigences

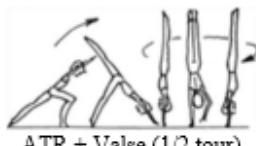
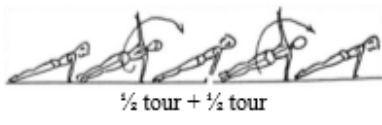
- Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé
- Un élément de souplesse ou de maintien
- Un élément avec un saut
- Une série acrobatique de deux éléments identiques ou différents
- Sortie :
 - Sortie A = 0.10 pt
 - Sortie B = 0.30 pt
 - Sortie C = 0.40 pt
 - Sortie D = 0.50 pt

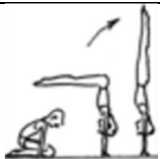
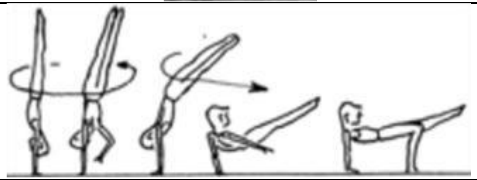
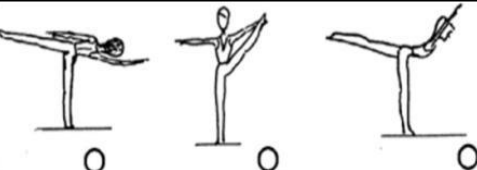
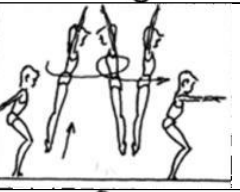
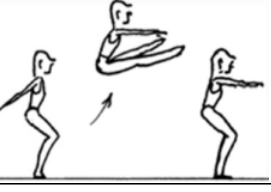
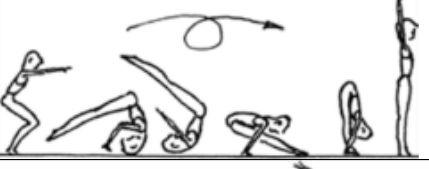
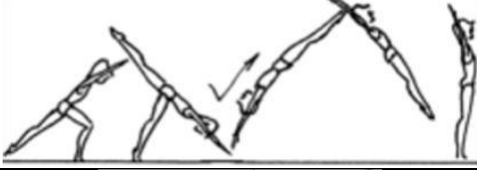
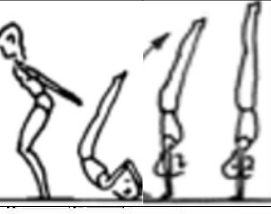
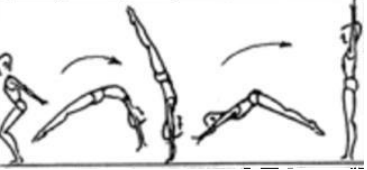
1.4 - Fautes de composition

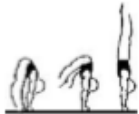
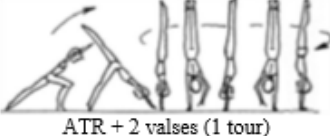
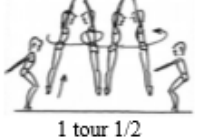
SOL	POINTS
Plus de deux éléments identiques dans le mouvement	0.1 pt
Pour appui supplémentaire (main en aide au déséquilibre)	0.1/0.3/0.5 pts
Rupture de rythme	0.1 pt
Absence de série acrobatique	-0.3 pt
Non utilisation des quatre coins	-0.1 pt
Troisième série acrobatique consécutive dans le même sens de diagonale	-0.3 pt
Réception d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes de démarcation	-0,10 pt
Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes de démarcation	-0,30 pt
Réception d'un élément directement à l'extérieur des lignes de démarcation	-0,30 pt

Sol Éléments A

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, développer jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente, ATR passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 secondes)	⇒ Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Élément non comptabilisé
4 ST		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 ST	 Ciseaux de jambes	Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC		Roulade AV arrivée 2 pieds serrés.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
7 AC	 Passage par la chandelle	De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés.	⇒ Manque d'ouverture (0,50) ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
8 AC		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Roue.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		De l'appui facial tendu, ½ tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passer sur un bras.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR	 ATR + Valse (1/2 tour)	ATR passager et valse. (valse : 1/2 tour en ATR = 180°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si moins de 180° = Élément non comptabilisé</u>
3 SM		Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 secondes).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
4 ST	 1/2 tour	Appel 2 pieds saut vertical avec 1/2 tour et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 ST		Appel 2 pieds saut groupé , genoux poitrine et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC		Roulade Avant jambes écartées, arrivée jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		ATR roulade	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade Arrière , arrivée jambes tendues écartées ou serrées.	⇒ <u>Si jambes fléchies = Élément A7</u>
9 AC		Rondade.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10	 1/2 tour + 1/2 tour	De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

C	DESSINS	TEXTE
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrées à l'ATR.
2 ATR		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe (Healy).
3 SM		Sur 1 pied planche costale ou faciale , tenue 2 secondes. Jambe libre au minimum à l'horizontale.
4 ST		Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)
5 ST		Appel 2 pieds saut carpé, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.
6 AC		Roulade Avant jambes tendues et serrées.
7 AC		Saut de mains , réception 2 pieds.
8 AC		Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.
9 AC		Flic Flac Arrière.
10		De l'appui tendu facial, ½ cercle à l'appui tendu dorsal.

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		ATR en force passager	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR	 ATR + 2 vales (1 tour)	ATR passager et 2 vales. (2 vales = 1 tour en ATR = 360°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si moins de 360° = B 10</u> ⇒ <u>Si moins de 180° = A 10</u>
3 SM		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 secondes) ou Ecrasement facial jambes écartées (tenu 2 secondes)	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
4 ST	 1 tour 1/2	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour ½ et réception 2 pieds. (1 tour de 540°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si 1 tour ½ non terminé = Élément C2</u>
5 ST	 carapé jambes serrées	Appel 2 pieds, saut carapé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carapée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC		Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		Salto Avant groupé, carapé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ <u>Si corps non à la verticale ou si bras fléchis = Élément C7</u>
9 AC		Salto Arrière groupé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10	 1 cercle	De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

2 - Saut

2.1 - Avec trampoline

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 360	0.50 pt
Lune ou rondade	1.00 pt

2.2 - Avec double tremplin

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 360	1 pt
Lune ou rondade	1.3 pt

2.3 - Avec un tremplin

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 180	1.50 pt
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table Et saut avec rotation longitudinale 360	1.70 pt
Lune ou rondade	2 pts

	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
2pts		<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin :</u> Saut par renversement avec $\frac{1}{4}$ tour ou $\frac{1}{2}$ tour dans le 1 ^{er} envol arrivée face à la table (Rondade)	⇒ Corps ne passant pas par la verticale Si $> 45^\circ$ = SAUT NUL ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
1pt		<u>Mini Trampoline :</u> Saut par renversement (Lune)	⇒ Montée en placement du dos (1 point) ⇒ Descente en pont (1 point)
2pts		<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin:</u> Saut par renversement (Lune)	⇒ Montée en placement du dos (1 point) ⇒ Descente en pont (1 point)

	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
0.5 pt		<u>Mini Trampoline :</u> Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension	⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
1 pt		<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin:</u> Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension	⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
1 pt		<u>Mini Trampoline :</u> Saut avec $\frac{1}{4}$ tour ou $\frac{1}{2}$ tour dans le 1^{er} envol arrivée face à la table (Rondade)	⇒ Corps ne passant pas par la verticale Si > à 45° = SAUT NUL ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

3 - Barres parallèles

3.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques.

- Hauteur des barres libre.
- 1 tremplin autorisé.
- 1 tapis de 10 cm est autorisé au-dessus du tapis de 20 cm en sortie.

3.2 - Difficultés

Maximum 2 pts. Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

et tous les éléments du code FFG et FIG

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires.

3.3 - Exigences

- Un élément en appui
- Un élément en appui brachiale
- Un élément en suspension
- Un élément de placement ou de maintien
- Sortie :
 - Sortie A = 0.10 pt
 - Sortie B = 0.30 pt
 - Sortie C = 0.40 pt
 - Sortie D = 0.50 pt

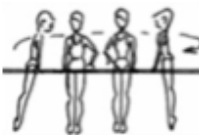
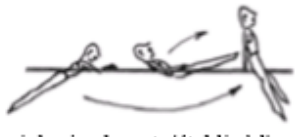
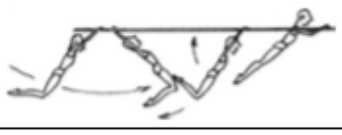
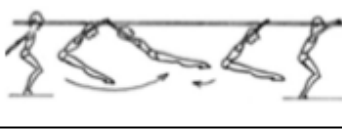
Faire la grille d'éléments : entrée- sortie d'A à D Et pour les éléments d'A à E (=A du code FIG-FFG)

Bonification : une bascule dans l'enchaînement : + 0.50

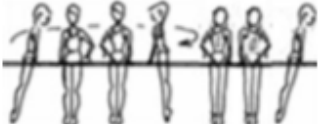
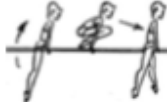
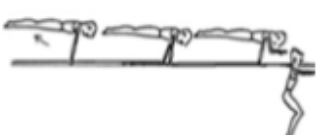
3.4 - Fautes de composition

BARRES	POINTS
Plus de deux éléments identiques dans le mouvement	0.1 pt
Pour chaque reprise d'élan ou élan supplémentaire	0.1 pt
Rupture de rythme	0.1 pt

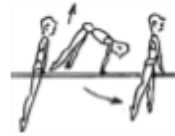
Parallèles Éléments A

A	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds sous les barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barres à l'appui tendu ; pieds sous la hauteur des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 AP		De l'appui tendu, ½ tour sans arrêt.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
3 AB	 Appui des jambes et s'établir à l'appui	De l'appui brachial balancer vers l'AV, poser les jambes écartées sur les barres pour s'établir à l'appui au siège écarté.	⇒ Arrêt (0,30)
4 AB		De la suspension balancer vers l'AV et vers l'AR, pour s'établir à l'appui brachial. Jambes Fléchies autorisées.	⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AB		Du siège écarté rouler en AV, pour arriver au siège écarté.	⇒ Bassin sous la barre à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 S		De la suspension balancer vers l'AV, vers l'AR, poser les pieds au sol pour effectuer l'élément suivant.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 S		en bout de barre ou sous la barre Rotation arrière puis saut à l'appui tendu.	⇒ Arrêt (0,30)
8 MP		Siège écarté, bras derrière, tenu 2 secondes.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Élément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu, sans élan, monter les jambes tendues par l'équerre, pour arriver au siège écarté AV jambes tendues.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie De l'appui tendu, balancé vers l'AR et effectuer une sortie faciale corps groupé en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)

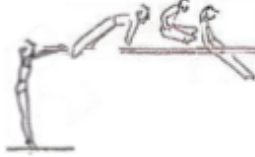
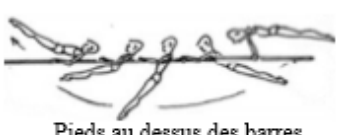
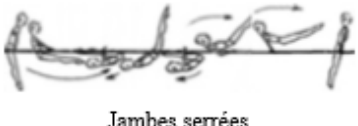
Parallèles Éléments B

B	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds hauteur des barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu ; pieds à la hauteur des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds sous les barres = Élément A1
2 AP		De l'appui tendu, tour complet sans arrêt.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
3 AB		En appui brachial balancer vers l'AV, vers l'AR et vers l'AV. (Bassin au niveau des barres)	⇒ Si bassin en dessous des barres = Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 AB	 Pieds sous les barres	De l'appui brachial balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu. (Pieds sous les barres)	⇒ Arrêt (0,30)
5 AB		Du siège écarté rouler en AV, sur les bras, jambes serrées pour arriver à l'appui brachial.	⇒ Arrêt (0,30) ⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)
6 S		Bascule de fond arrivée à l'appui brachial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
7 S		De l'appui tendu, oscillation, et s'établir à l'appui brachial.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 MP		De l'appui tendu, flexion des jambes serrées, élévation des genoux, pointes de pieds au niveau des barres, tenu 2 secondes.	⇒ Hauteur insuffisante des pieds (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Élément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu, monter le bassin jambes fléchies, pour arriver au siège écarté AR jambes tendues.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)
10		Sortie De l'appui tendu, balancer vers l'AR et effectuer une sortie faciale corps à l'horizontale en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

Parallèles Éléments C

C	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds au dessus des barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu ; pieds au dessus des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds à la hauteur des barres = Élément B 1
2 AP		Balancer à 45°	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AB		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté. Temps de ventre	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si aide des cuisses = Élément A 3
4 AB	 Pieds à la hauteur des barres	De l'appui brachial, balancé vers l'AR pour s'établir à l'appui tendu, pieds à la hauteur des barres. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds sous les barres = Élément B4
5 AB		De l'appui tendu, balancer vers l'AR, placement du dos, rouleau AV pour arriver à l'appui brachial.	⇒ Arrêt (0,30)
6 S	 Jambes écartées	Bascule de fond pour arriver au siège écarté.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)
7 S	 Jambes écartées	De l'appui tendu, oscillation, s'établir à l'appui au siège écarté (appuis jambes au-dessus des barres). Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)
8 MP		Appui brachial renversé tenu 2 secondes.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Élément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu, monter le bassin à hauteur des épaules jambes tendues, puis écarter les jambes pour arriver au siège écarté AR.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie Balancer vers l'AV, pour effectuer une sortie AV avec ¼ de tour pour arriver à la station droite face à la barre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

Parallèles Éléments D

D	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1		Entrée Coupé écart à l'appui ou à l'équerre avec tremplin	⇒ Toucher les barres avec les pieds (0,30)
2 AP		Balancer à l'ATR marqué	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AB		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir à l'appui tendu AV. Temps de ventre	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 AB	 Pieds au dessus des barres	De l'appui brachial, balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu, pieds au-dessus des barres. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds au niveau des barres = Élément C 4
5 AB		De l'appui tendu, balancer vers l'AR, rouleau AV corps tendu , arriver à l'appui brachial.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
6 S		De la suspension, bascule de fond.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
7 S	 Jambes serrées	De l'appui tendu, oscillation et s'établir à l'appui tendu. Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 MP		Equerre tenue 2 secondes.	⇒ Jambes non à l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si jambes fléchies = B 8 ⇒ Si non tenu = Élément non comptabilisé
9 MP		Du siège écarté, bras devant, placement du dos jambes serrées et tendues , jusqu'à l'alignement des mains épaules et bassin.	⇒ Manque d'alignement (dos-bras) (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie Salto arrière sur le côté	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

4 - Barre fixe

4.1 - Exécutions

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques :

- Barre haute uniquement
- 1 plinth en mousse d'une hauteur de 1,10 m (+/- 20 cm) peut être placé sous la barre contre un montant. En cas d'utilisation pour l'entrée, il ne pourra pas être retiré en cours d'enchaînement.
- 1 tapis de 10 cm est autorisé au-dessus du tapis de 20 cm en sortie.

4.2 - Difficultés

Maximum 2 pts. Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
et tous les éléments du code FFG et FIG				

Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires.

4.3 - Exigences

- Un élément de bascule ou oscillation
- Un élément avec changement de face ou changement de prise
- Un élément à l'appui ou par l'appui
- Un élément avec rotation avant ou arrière
- Sortie :
 - Sortie A = 0.10 pt
 - Sortie B = 0.30 pt
 - Sortie C = 0.40 pt
 - Sortie D = 0.50 pt

Faire la grille d'éléments : entrée- sortie d'A à D Et pour les éléments d'A à E (=A du code FIG-FFG)

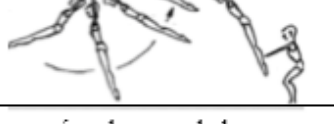
Bonification : une bascule dans l'enchaînement : + 0.50

4.4 - Fautes de composition

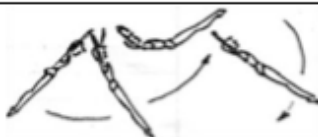
Barres:

BARRES	POINTS
Plus de deux éléments identiques dans le mouvement	0.1 pt
Pour chaque reprise d'élan ou élan supplémentaire	0.1 pt
Rupture de rythme	0.1 pt

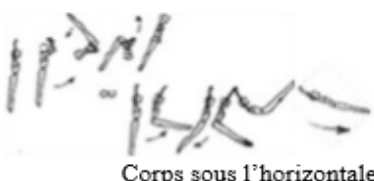
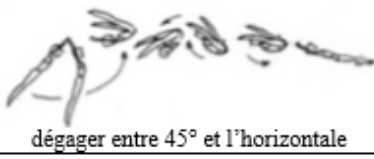
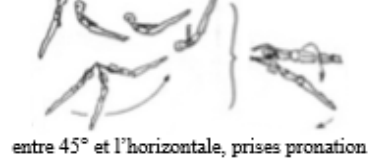
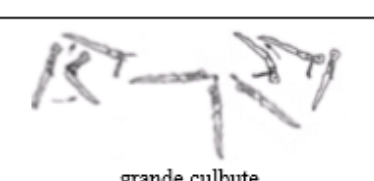
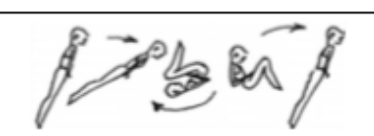
Fixe Éléments A

A	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1		Entrée Du plinth, sauter à l'appui tendu facial sur la barre.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 BO		Depuis le plinth, mains sur la barre, s'élancer en AR pour effectuer un balancé vers l'AV puis vers l'AR.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 BO		Balancer vers l'AV, pose de pieds de chaque côté ou entre les prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'avant.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 FP	 Sous 45°	Balancer vers l'AV pour effectuer un ½ tour, changement d'une prise (reprise mixte) pour balancer vers l'AV. Contre volée sous 45°	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 FP		Balancer vers l'AR en prise mixte, lâcher la prise en supination, reprendre la barre en pronation et balancer vers l'AV.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AP	 Bassin sous 45°	De l'appui tendu, basculer en AR, reprise d'élan vers le haut et l'AV pour balancer en AR (Filé) Bassin sous 45°.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AP		De l'appui tendu, passage de la jambe D par-dessus la barre, effectuer un ½ tour en déplaçant la main D et dégager la jambe G à l'appui tendu jambes serrées (inversion possible).	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 R		Tour d'appui AR, corps groupé, jambes fléchies.	⇒ Arrêt (0,30)
9 R		De l'appui facial, rotation AV jambes tendues, pour arriver à la suspension.	⇒ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10	 épaules sous la barre	Sortie Balancer vers l'AR, lâcher les prises, épaules en dessous de la barre pour arriver à la station.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

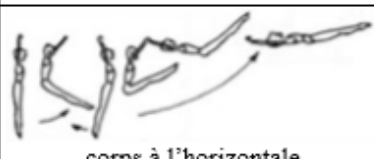
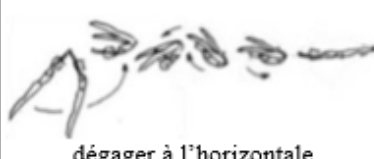
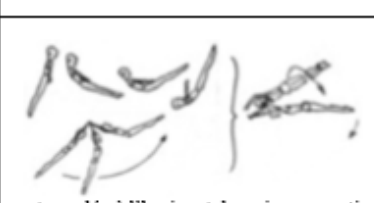
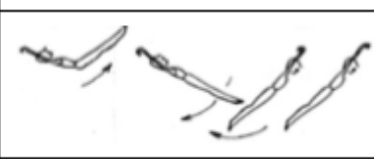
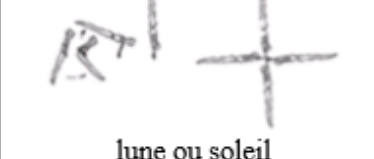
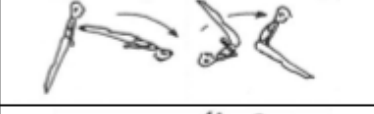
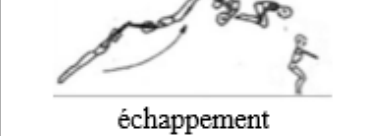
Fixe Éléments B

B	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1		Entrée Du plinth, départ 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui tendu facial par renversement AR.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
2 BO		Du plinth, départ 1 pied, engager 1 jambe entre les bras, oscillation AR puis AV et s'établir à l'appui par crochet de jambe.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si plus d'1 oscillation (0,50)
3 BO		Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque côté des prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'avant sous 45°.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 FP		Balancer vers l'AV pour effectuer un 1/2 tour, changement d'une prise (reprise mixte) pour balancer vers l'AV. Contre volée entre 45° et l'horizontale prises mixtes	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si contre volée sous 45° = Élément A4
5 FP		Lâcher 1 main au balancé AV, reprendre la barre en prise mixte et balancer vers l'AR.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AP		De l'appui tendu, basculer en AR, reprise d'élan vers le haut et l'AV pour balancer en AR (Filé) bassin entre 45° et l'horizontale	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si bassin sous 45° = Élément A6
7 AP		De l'appui tendu, passage d' 1 jambe par-dessus la barre par coupé pour arriver au siège latéral écarté.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 R		Tour d'appui AR, corps cassé, jambes tendues.	⇒ Arrêt (0,30) ⇒ Si jambes fléchies = Élément A8
9 R		Du siège écarté latéral, mains en supination, rotation en AV, retour à l'appui au siège écarté. Tour AV 1 jambe engagée	⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pas de retour au siège ou si crochet de jambe = élément non comptabilisé
10		Sortie Balancer vers l'AR, lâcher les prises corps tendu, épaules au-dessus de la barre pour arriver à la station	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si épaules au dessous de la barre = Élément A10

Fixe Éléments C

C	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Corps sous l'horizontale	Entrée Renversement par traction jambes tendues. ou De la suspension, prise d'élan par fouetté, corps sous l'horizontale.	⇒ Arrêt (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 BO		Balancer vers l'AV, engager 1 jambe entre les bras, et s'établir à l'appui par crochet de jambe.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si plus d'1 oscillation (0,50)
3 BO	 décaler entre 45° et l'horizontale	Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque côté des prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'avant entre 45° et l'horizontale.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si dégager les pieds sous 45° = Élément B3
4 FP	 entre 45° et l'horizontale, prises pronation	De l'appui, basculer en AR et élaner vers l'AV (Filé) ou balancer en AV et effectuer un 1/2 tour : contre volée bassin entre 45° et l'horizontale terminer les prises en pronation.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 FP		Balancer vers l'AV en prises mixtes, lâcher la prise pronation, reprendre la barre en supination et balancer vers l'AR.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AP		De l'appui tendu, basculer en AR, reprise d'élan vers le haut et l'AV bassin à l'horizontale, pour balancer en AR épaules à l'horizontale bassin à l'horizontale.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si bassin sous l'horizontale = Élément B6
7 AP	 grande culbute	De l'appui tendu, élaner vers l'AR, 3/4 de grand tour AR (3/4 soleil) et revenir en appui tendu grande culbute.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 R		Tour d'appui AR, corps tendu et jambes tendues.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si corps cassé = Élément B8 ⇒ Si jambes fléchies = Élément A8
9 R		Tour d'appui AV, corps groupé.	⇒ Arrêt (0,30)
10	 sortie filée	Sortie De l'appui facial : sortie filée.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

Fixe Éléments D

D	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 corps à l'horizontale	Entrée De la suspension, prise d'élan par fouetté, corps à l'horizontale.	⇒ Si corps sous l'horizontale = Elément C1
2 BO		De la suspension s'établir à l'appui par temps de bascule Bascule.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Appui alternatif (0,30)
3 BO	 dégager à l'horizontale	Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque côté des prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'AV à l'horizontale.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si dégager les pieds entre l'horizontale et 45° = Elément C3 ⇒ Si dégager les pieds sous 45° = Elément B3
4 FP	 contre volée à l'horizontale, prises pronation	De l'appui, basculer en AR et élaner vers l'AV ou balancer en AV et effectuer un ½ tour : contre volée bassin à l'horizontale terminer les prises en pronation.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si contre volée sous l'horizontale = Elément C4
5 FP		Balancer vers l'AV en supination, balancer vers l'AR et changement des prises en pronation.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AP		Balancer vers l'AR et rétablissement AR. Grand élan	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AP	 lune ou soleil	De l'appui tendu, grand tour AV : lune. ou Grand tour AR : soleil.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 R		Tour d'appui AR, corps tendu et jambes tendues à l'appui libre.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si le bassin reste près de la barre = Elément C8
9 R		Tour d'appui AV, corps cassé et jambes tendues.	⇒ Arrêt (0,30) ⇒ Si les jambes sont fléchies = Elément C9
10	 échappement	Sortie Balancer vers l'AV et sortie salto AR corps groupé, carpé ou tendu. Sortie échappement	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

5 - Anneaux

5.1 - Exécutions :

Sur 10 points, se référer au code en annexe pour les fautes spécifiques

- 1 tapis de 10 cm est autorisé au-dessus du tapis de 20 cm en sortie.

5.2 - Difficultés:

Maximum 2 pts

Il faut choisir les éléments de la grille uniquement pour la valeur de difficulté :

A	B	C	D	E
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
et tous les éléments du code FFG et FIG				

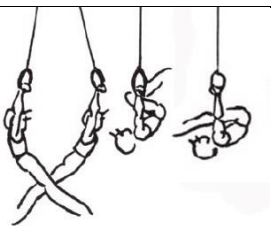
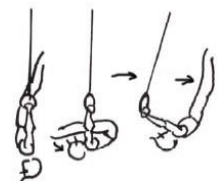
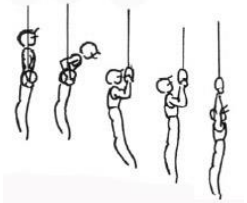
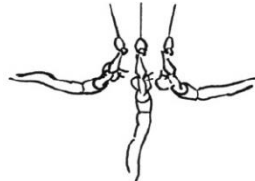
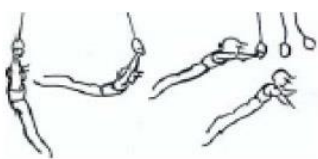
Les meilleures valeurs seront prises mais la gymnaste ne doit pas prendre de risque si la gym ne maîtrise pas son élément car les fautes d'exécution seront prises ainsi que les éléments supplémentaires sauf pour la chandelle (**Elément A5** dans la grille) et la prise d'élan (**Elément A2** dans la grille) qui peut être faite plusieurs fois.

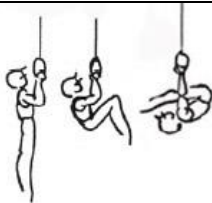
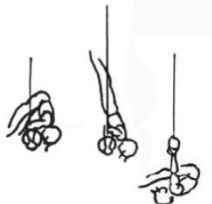
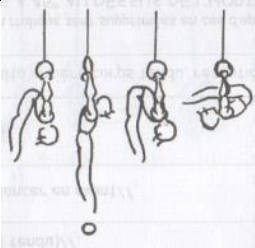
5.3 - Exigences

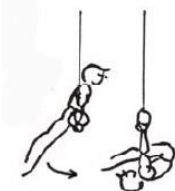
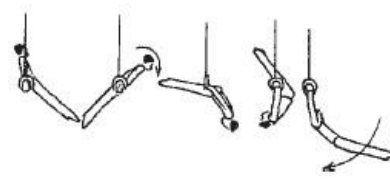
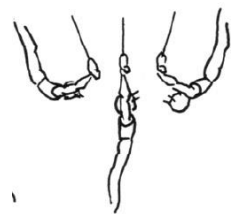
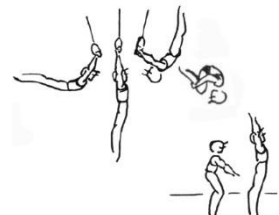
- Un élément de Maintien et de Placement (MP)
- Un élément à l'Appui ou par l'Appui (AP)
- Un élément à la Suspension et d'Elan (SE)
- Un élément de Passage de l'Appui à la suspension ou l'inverse (PAS)
- Sortie : (S)
 - Sortie A = 0.10 pt
 - Sortie B = 0.30 pt
 - Sortie C = 0.40 pt
 - Sortie D = 0.50 pt

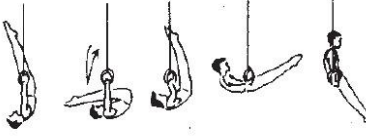
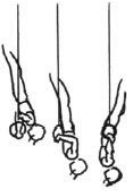
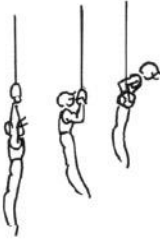
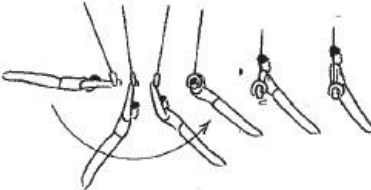
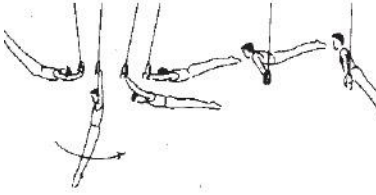
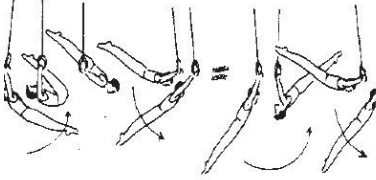
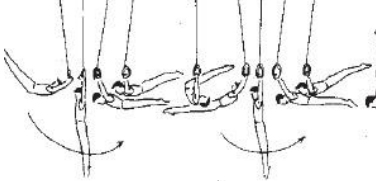
5.4 - Fautes de composition

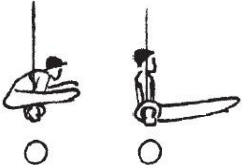
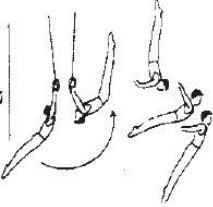
ANNEAUX	POINTS
Plus de deux éléments identiques dans le mouvement	0.1 pt
Pour chaque reprise d'élan ou élan supplémentaire	0.1 pt
Rupture de rythme	0.1 pt

ANNEAUX			
A	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1 SE		De la suspension, balancer vers l'AV et l'AR, rotation AR jambes fléchi pour s'établir à la chandelle	Jambes fléchis dans les balancés (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SE		De la chandelle, fermer le corps puis projeter les talons vers le balancé	Jambes fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Amplitude insuffisante du bassin (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 PAS		De l'appui, fléchir les bras et descendre à la suspension	Corps relâché (0,10; 0,30; 0,50) Jambes fléchis (0,10; 0,30; 0,50)
4 SE		De la suspension balancer vers l'AV et vers l'AR les jambes à l'horizontale	Jambes fléchis (0,10; 0,30; 0,50) Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
5 MP		Chandelle (tenue 2sec.)	Jambes fléchis (0,10; 0,30; 0,50) <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
6 MP et AP		Appui tendu (tenu 2sec.)	Bras fléchis (0,10; 0,30; 0,50) <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
7 MP		Equerre jambes fléchi en suspension (tenu 2 sec.)	Equerre trop basse (0,10; 0,30; 0,50) <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
8 S		De la suspension, lâcher les anneaux en balancé AR	Jambes fléchis (0,10; 0,30; 0,50) Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) Arrêt (0,30)

ANNEAUX			
B	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1 SE		De la suspension, traction de bras, rotation AR jambes fléchi pour s'établir à la chandelle	<u>Si élément réalisé dans l'élan = Elément A1</u>
2 PAS		De l'appui tendu, basculer en rotation avant, bras fléchi et sans passer par le poirier, s'établir à la chandelle	Corps relâché (0,10; 0,30; 0,50) Arrêt (0,30)
3 MP		De la chandelle, abaisser les jambes en AR jusqu'à l'alignement, remonter pour s'établir à la chandelle	Jambes fléchis (0,10; 0,30; 0,50) Manque d'alignement (0,10; 0,30; 0,50)
4 MP		Equerre en suspension (tenu 2 sec.)	Jambes non à l'horizontale (0,10; 0,30; 0,50) <u>Si jambes fléchis = Elément A7</u> <u>Si non tenu = Elément non comptabilisé</u>

ANNEAUX			
C	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1 PAS		De l'appui tendu, rotation AR pour s'établir à la chandelle	Jambes fléchis (0,10; 0,30; 0,50)
2 PAS		De l'appui tendu, rotation AV dans l'élan pour s'établir à la suspension	Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Arrêt (0,30) Jambes fléchis (0,10; 0,30; 0,50)
3 SE		De la suspension, balancé AV et AR, les jambes à 45° au-dessus de l'horizontale	Jambes fléchis (0,10; 0,30; 0,50) Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
4 MP et AP		Equerre jambe fléchi en appui tendu (tenu 2 sec.)	Equerre trop basse (0,10; 0,30; 0,50) <u>Si non tenu = Elément non comptabilisé</u>
5 S		De la suspension, salto AR groupé	Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) Arrêt (0,30)

ANNEAUX			
D	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1 PAS		De la chandelle, prise d'élan bascule pour s'établir à l'appui tendu, bras fléchis autorisés	Jambes fléchies (0,10; 0,30; 0,50)
2 PAS		Du poirier, fléchir les bras et s'abaisser à la chandelle	Tomber comme une pierre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Jambes fléchies (0,10; 0,30; 0,50)
3 PAS		De la suspension, traction de bras, s'établir à l'appui tendu (simultané)	Jambes fléchies (0,10; 0,30; 0,50)
4 PAS		De la suspension balancer vers l'AV et vers l'AR, pour s'établir à l'appui tendu	Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
5 PAS		De la suspension balancer vers l'AR et vers l'AV, pour s'établir à l'appui tendu	Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
6 SE		De la suspension balancer vers l'AV, rotation arrière autour des bras, pour se retrouver à la suspension	Bras fléchies (0,10; 0,30; 0,50) Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) Arrêt (0,30)
7 SE		De la suspension balancer vers l'AV, rotation arrière autour des bras, pour se retrouver à la suspension	Bras fléchies (0,10; 0,30; 0,50) Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) Arrêt (0,30)

8 MP et AP		Equerre jambes serré ou écartés à l'appui tendu (tenu 2 sec.)	Jambes non à l'horizontale (0,10; 0,30; 0,50) <u>Si jambes fléchis =</u> <u>Elément C4</u> <u>Si non tenu = Elément non comptabilisé</u>
9 MP et AP		Poirier (tenu 2 sec.)	Corps relâché (0,10; 0,30; 0,50) bras fléchi à 90° (0,10; 0,30; 0,50) <u>Si non tenu = Elément non comptabilisé</u>
10 S		De la suspension, balancé vers l'AR et effectuer une sortie en salto arrière	Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) Arrêt (0,30)

Article 11 : Règlement spécifique trampoline

A - Règlement générale - Trampoline

REGLEMENT GENERAL TRAMPOLINE			
	CLASSE CD	CLASSE BC	CLASSE AB
EXIGENCES	Sur 10 touches (éléments différents). 3 chandelles intermédiaires possibles. Démarrage dans la minute. Arrêt final stabilisé sur les deux pieds.	Sur 10 touches répétitions de 3 éléments maximum. 5 chandelles intermédiaires possibles. Démarrage au bout de 10 rebonds max. Arrêt final stabilisé sur les deux pieds.	
PENALITES	Pénalité au-delà de 1min : 0.1 pour 1'30 0.2 pour 2' 0.3 pour 2'30 Si chute ou de gros déséquilibre = arrêt de l'exercice	Pénalité au-delà de 10 rebonds : 0.1 par rebond supplémentaire Pénalité si signal de départ de l'entraîneur = 0,3 pt Si chute ou de gros déséquilibre = arrêt de l'exercice	Pénalité : 0,1pt par rebond après le signal de l'entraîneur Si chute ou de gros déséquilibre sans arrêt volontaire de l'exercice reprise autorisée avec 1pt de pénalité.
SOUTIEN	Pas de soutien verbal	Soutien verbal toléré pour l'enchaînement mais pas pour le départ	Nombre de Touches
CALCUL DE LA NOTE FINALE	Passage 1: exécution /20 + Note de difficultés = Total 1 Passage 2: exécution /20 + Note de difficultés = Total 2 Note finale = Total 1 + Total 2		
ORGANISATION DES JUGES	3 juges pour l'exécution Note finale: (J1+J2+J3) / 3 = note d'exécution /20 2 juges pour la difficulté J4 et J5 pour vérifier et sortir la note de difficulté et un juge arbitre qui valide les arrêts d'enchaînement, le temps chrono JA		
CATEGORIES	← 10 ans ← 14 ans, surclassement possible pour les 10-11 ans ← 18 ans, surclassement possible pour les 14-15 ans Adultes à partir de 18 ans		

B – Jugement - TRAMPOLINE

FAUTES D'EXECUTION à chaque élément de l'enchaînement									
FAUTES DE JAMBES		FAUTES DE BRAS		FAUTES D'ALIGNEMENT		FAUTES DE POSTURE		ARRÊTS D'ENCHAINEMENT	
Angle ou posture	Pénalités		Pénalités	Angle ou alignement	Pénalités	Angle ou posture	Pénalités	Arrêt en fonction des classes	Pénalités
Tendues	0 Pt	Tendus	0 Pt	vertical	0 Pt	Groupée		CD	Arrêt de l'enchaînement 1Pt de pénalité par élément manquant
						Si Genoux serrés et même hauteur	0 Pt		
						Si Genoux écartés mais même hauteur.	0,5 Pts		
						Si Genoux écartés et hauteur décalée	1Pt		
Légère flexion	0,5 Pts	Nombre de Touches	0,5 Pts	angle 45° épaules/fesses/pieds en avant ou en arrière du bassin	0,5 Pts	Ecart		BC	Continuité de l'enchaînement. Pénalité de 0,5 Pts par élément qui suit l'arrêt.
						Si Jambes écartées et même hauteur.	0 Pt		
						Si Jambes écartées mais hauteur différente.	0,5 Pts		
						Si jambes non tenues et hauteur décalée	1Pt		
Fléchies	1 Pt	Fléchis	1 Pt	Angle 90° pas d'alignement prononcé	1 Pt	Carpée		AB	Un seul arrêt autorisé Continuité de l'enchaînement et pas de pénalité.
						Si Jambes serrées et même hauteur.	0 Pt		
						Si Jambes serrées et hauteur différente	0,5 Pt		
						Si Jambes écartées et hauteur décalée	1Pt		

TRAMPOLINE SPORT ADAPTE - Liste des éléments acrobatiques

CLASSE AB

Élément	Valeur difficulté	Exigence	Nbr de Touches
Saut Groupé	0 1	Mains posées sur les jambes et jambes en dessous du bassin Mains posées sur les jambes et jambes au-dessus du bassin	1
Saut "croix de Saint André"	1	Mains posées sur les jambes	1
Saut écart	1 2	Mains posées sur les jambes et jambes en dessous du bassin Mains posées sur les jambes et jambes au-dessus du bassin	1
Demi vrille	1	Arrivée deux pieds dans la toile. Valider même si petit déséquilibre.	1
Vrille	1 2	Demi vrille - pose de pieds- demi vrille Arrivée deux pieds stables dans la toile, Vrille: Tour complet	2 1
Debout/assis/debout	1	Un rebond supplémentaire en posture assise autorisé, Arrivée en déséquilibre debout non pénalisée	2
Debout : assis/demi vrille/debout	1	Debout -assis -debout - pose de pieds- demi vrille	2
Debout/demi vrille/assis/debout	1	Demi vrille- pose de pieds assis - debout	2
Debout/4 pattes/debout	1	Remonter debout après le 4 pattes. Arriver sur les deux pieds.	1
Debout/4 pattes/ventre/4 pattes/debout	2	Attention uniquement si bonne maîtrise pour ne pas se blesser le dos. Remonter directement debout après le 4 pattes. Arriver sur les deux pieds.	2
Debout/assis/dos/assis/debout	2	Un seul rebond entre chaque figure	2
Debout /dos/debout	1	Départ proche de la toile, remonter directement debout après le dos. Arriver sur les deux pieds.	2
Debout /dos/debout	2	Remonter directement debout après le dos. Arriver sur les deux pieds. Arrivée en déséquilibre debout non pénalisée	2
4pattes roulade avant ou accroupi roulade arrière revenir debout	2 3	Si tapis de parade utilisée. Si pas de tapis de parade. Arriver sur les deux pieds ou possibilité de finir son enchainement assis.	2

TRAMPOLINE SPORT ADAPTE - Liste des éléments acrobatiques

Classe BC

Élément	Valeur difficulté	Exigence	Nbr de Touches
Saut Groupé	1	Attraper les deux genoux et genoux au-dessus du bassin	1
Saut Ecart	0 1	Mains posées sur les jambes et jambes en dessous du bassin Mains posées sur les jambes et jambes au-dessus du bassin	1
Saut Carpé serré	0 1	Mains posées sur les jambes et jambes en dessous du bassin Mains posées sur les jambes et jambes au-dessus du bassin	1
Demi vrille	1	Arrivée deux pieds dans la toile. Valider même si petit déséquilibre.	1
Vrille	2 3	Demi vrille - pose de pieds- demi vrille conserver le sens de rotation Arrivée deux pieds stables dans la toile, tour complet	2 1
Debout/assis/debout	1	Un rebond supplémentaire en posture assise autorisé	2
Debout : assis/demi vrille/debout	2 3	Debout -assis -debout - pose de pieds- demi vrille pas de pose de pieds entre le assis et la demi vrille	2
Debout/demi vrille/assis/debout	2 3	Demi vrille- pose de pieds assis – debout pas de pose de pieds entre la demi vrille et le assis	2
Debout/4 pattes/ventre/4 pattes/debout	1	Remonter debout après le 4 pattes. Arriver sur les deux pieds.	2
Debout/4 pattes/ventre/debout	2	Attention uniquement si bonne maîtrise pour ne pas se blesser le dos.Remonter directement debout après le ventre. Arriver sur les deux pieds.	2
Debout/assis/dos/assis/debout	2	Un seul rebond entre chaque figure	2
Debout /dos/debout	1	Départ proche de la toile, remonter directement debout après le dos. Arriver sur les deux pieds.	2
Debout /dos/debout	2	Remonter directement debout après le dos. Arriver sur les deux pieds.	2
Debout/dos debout / demi vrille/Debout	2	Pose de pieds entre le dos et la demi vrille.	2
Roller : debout /assis/demi4pattes/demi assis/debout	2	Chercher à s'aligner entre le assis et le demi 4 pattes et de même entre le 4 pattes et le demi assis	2
Salto avant ou arrière groupé en passant par le 4pattes roulade ou le pull-over	2 3	Si tapis de parade utilisée. Si pas de tapis de parade. Mains sur les genoux. Arriver sur les deux pieds	1

TRAMPOLINE SPORT ADAPTE - Liste des éléments acrobatiques

CLASSE CD

Élément	Valeur difficulté	Exigence	Nbr de Touches
Saut Groupé	1	Attraper les deux genoux et genoux au-dessus du bassin	1
Saut Ecart	1	Mains posées sur les jambes et jambes au-dessus du bassin	1
Saut Carpé serré	1	Mains posées sur les jambes serrées et jambes au-dessus du bassin	1
Demi vrille	1	Arrivée deux pieds stables dans la toile	1
Vrille	2	Arrivée deux pieds stables dans la toile, tour complet	1
Debout/assis/debout	1	Pas de rebond supplémentaire en posture assise	2
Debout : assis/demi vrille/debout	2	Pas de pose de pieds entre le assis et la demi vrille	2
Debout/demi vrille/assis/debout	2	Pas de pose de pieds entre la demi vrille et le assis	2
Debout/4 pattes/ventre/debout	2	Remonter directement debout après le ventre. Arriver sur les deux pieds.	2
Debout/ventre/debout	3	Attention uniquement si bonne maîtrise pour ne pas se blesser le dos. Remonter directement debout après le ventre. Arriver sur les deux pieds.	2
Debout/assis/dos/assis/debout	2	Un seul rebond entre chaque figure	2
Debout /dos/debout	3	Remonter directement debout après le dos. Arriver sur les deux pieds.	2
Debout/demi ventre/debout	4	Pas de pose de pieds entre la demi vrille et le ventre.	2
Debout/dos demi/debout	4	Pas de pose de pieds entre le dos et la demi vrille.	2
Roller : debout /assis/demi4pattes/demi assis/debout	4	Chercher à s'aligner entre le assis et le demi 4 pattes et de même entre le 4 pattes et le demi assis	2
Salto avant ou arrière groupé	3 5	Si tapis de parade utilisée. Si pas de tapis de parade. Mains sur les genoux. Arriver sur les deux pieds	1
Salto avant ou arrière carpé	4 6	Si tapis de parade utilisée. Si pas de tapis de parade. Mains sur les jambes. Arriver sur les deux pieds	1

C - Carte individuelle de compétition TRAMPOLINE

COMPETITION DE TRAMPOLINE

CHAMPIONNAT

Niveau

NOM:
PRENOM:
ASSOCIATION:

DATE DE NAISSANCE	
CATEGORIE	
CLASSE	

Premier Passage

	Touche	Posture	Difficulté	contrôle
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
		Total dif		
Note d'exécution				
Total 1				

Deuxième Passage

	Touche	Posture	Difficulté	contrôle
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
		Total dif		
Note d'exécution				
Total 2				