

**CODES CATEGORIE 2-
CATEGORIE 3**
**Compétition sur programme
libre**



Révéler la passion qui vous anime.

SOMMAIRE

SOMMAIRE	3
AVANT PROPOS	4
1 LES PARTICIPANTS	5
2 GENERALITES	7
3 TABLE DE SAUT	15
4 BARRES ASYMETRIQUES	19
5 POUTRE	29
6 SOL	43
7 FEUILLE DE COTATION	56

AVANT PROPOS

Les compétitions individuelles Catégorie 2 et 3 sont organisées seulement sur le plan départemental et régional.

Pour s'engager en Catégorie 2, la gymnaste doit avoir un niveau minimum 5^{ème} étoile et ne pas avoir participé au 1^{er} tour des Coupes OU ne pas avoir obtenu le nombre de points qualificatifs pour les ½ Finales des Coupes OU pour le Trophée Fédéral.

Pour s'engager en Catégorie 3, la gymnaste doit avoir un niveau minimum 5^{ème} étoile et ne pas avoir participé au 1^{er} tour des Coupes.

Les valeurs des éléments et les critères de notation sont définis dans le Code de Pointage FIG 2017-2020 en cours et le Code Catégorie 2 – Catégorie 3 FSCF édité par la commission nationale de gymnastique féminine.

Ce Code Catégorie 2 – Catégorie 3 reprend les difficultés les plus couramment réalisées par nos gymnastes en Catégorie 2 ou en Catégorie 3 et figurant sur le code FIG en vigueur.

Pour les Barres, Poutre et Sol, la composition des mouvements est libre, en ce qui concerne le Saut, pour toutes les catégories d'âges, 2 sauts identiques ou différents sont demandés.

Si une gymnaste tient absolument à réaliser un saut à la table, une difficulté en barres, poutre, sol (minimum "B") ne figurant pas dans ce Code :

Avant le début de la compétition, l'entraîneur devra prévenir par écrit le Président du Jury et spécifier la référence de l'élément du code FIG choisi. Il lui appartiendra ensuite d'en informer les juges de l'agrès concerné.

1 LES PARTICIPANTS

1.1 LES GYMNASTES

- La gymnaste doit porter un justaucorps correct, non transparent avec ou sans manche (les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées). Les justaucorps style danse ne sont pas autorisés. L'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne.
- Elle ne doit pas porter de bijoux (bracelets ou colliers) seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) sont autorisées.
- Les rembourrages au niveau des hanches sont interdits. La gymnaste peut porter des bandages (strapping).
- Les poignets de protection et le port des maniques sont autorisés.
- La gymnaste peut à sa convenance porter des chaussons ou chaussettes.
- **Utilisation de la magnésie :**
 - Pour la préparation des barres, la magnésie doit être utilisée de façon raisonnable.
 - Il est possible de placer des petits repères de magnésie sur la poutre.
 - Il n'est pas permis de mettre de la magnésie sur le praticable ou à la table de saut.
- **Signal de départ :** la gymnaste doit faire attention au panneau vert ou au signal de départ. Elle dispose de 30 secondes pour commencer son exercice, sinon pénalité de 0.30 pt. Si elle ne commence pas dans les 60 secondes, elle n'est pas autorisée à faire son mouvement.
- **Chutes :**

Après une chute en barres, la gymnaste a 30 secondes pour remonter sur l'agrès sans pénalité (remettre de la magnésie, parler avec son entraîneur).

 - Si la gymnaste dépasse ce temps, une déduction de 0.30 pt est appliquée sur la note finale.
 - Si au bout de 60 secondes la gymnaste n'a pas recommencé, son exercice est considéré terminé.

Après une chute en poutre, elle dispose de 10 secondes pour remonter sur l'agrès sans pénalité.

 - Si la gymnaste dépasse ce temps, une déduction de 0.30 pt est appliquée sur la note finale.
 - Si au bout de 60 secondes la gymnaste n'a pas recommencé, son exercice est considéré terminé.

Le chronométrage de la chute commence quand la gymnaste s'est remise debout.
- **Modification des agrès :**
 - La gymnaste doit mettre un tapis supplémentaire de 10 cm au-dessus du tapis de réception normal (20 cm) pour les sorties au saut, barres et poutre. Le tapis supplémentaire ne peut être déplacé pendant l'exercice.
 - Aux barres asymétriques, avec une autorisation écrite du Président du Jury, elle peut monter les deux porte-mains (de 5 cm chacun) si ses pieds ou son bassin touchent le tapis (nb : il faut respecter les normes d'écartement des barres 1m80 maxi à l'oblique).
- **Echauffement :** 30 secondes par gymnaste en poutre et sol, 50 secondes en table de saut et en barres. La fin de l'échauffement ayant été signalée, la gymnaste encore sur l'agrès peut terminer la séquence ou l'élément commencé. Pour le saut : chaque gymnaste a le droit d'effectuer 3 courses (pour 2 sauts) même si le temps d'échauffement est écoulé.
- La gymnaste doit se présenter en début et en fin d'exercice.

- Elle doit assister aux remises de récompenses en justaucorps.

1.2 LES ENTRAINEURS

- Ils doivent se comporter **de manière sportive et loyale** aux agrès, pendant les déplacements et lors de la remise des récompenses.
- Ils doivent connaître le Code Catégorie 2 – Catégorie 3 et les règlements du Programme Fédéral Féminin et s'y conformer.
- **Ils ont le droit :**
 - D'aider la gymnaste pendant la durée de l'échauffement (sécurité, déplacement tremplin et tapis ou régler les barres).
 - De rester près ou à l'intérieur des barres pendant la durée de l'exercice sans pénalité.
 - De donner des conseils à la gymnaste pendant la durée d'une chute.
 - De se renseigner auprès du Président du Jury au sujet de l'évaluation de l'exercice (note D).
 - D'être deux par groupe d'association et par agrès.
- **Il n'est pas permis aux entraîneurs de :**
 - Parler, faire des signes ou des appels ou crier pendant l'exercice.
 - Gêner la visibilité des juges lorsqu'ils restent près de l'agrès ou lorsqu'ils enlèvent le tremplin.
 - Modifier la hauteur des barres sans l'autorisation du Président du Jury.
 - Se renseigner auprès du jury au sujet du jugement pendant la compétition.
 - Retarder la compétition.
 - Enlever les ressorts du tremplin.

1.3 LES JUGES

- Ils doivent avoir une connaissance exacte du Code Catégorie 2 – Catégorie 3.
- Ils doivent assister aux formations et aux recyclages.
- Ils doivent être présents sur le lieu de compétition à l'heure convenue et participer à la réunion de juges.
- Ils doivent porter la tenue réglementaire des juges.
- Ils doivent juger **de "manière précise, régulière, rapide, objective et impartiale" et en cas de doute de prendre une décision en faveur de la gymnaste.**
- Ils ne doivent pas quitter leur place sans autorisation.
- Ils ne doivent pas avoir de contacts avec les entraîneurs lors des pauses ou des changements de rotation.
- Ils doivent remplir les feuilles de cotation en écriture symbolique.

2 GENERALITES

2.1 NOTATION

SAUT :

Chaque valeur du saut est donnée par le jury D et le saut est noté par le jury E.
La note de chaque saut est calculée séparément.
La meilleure note est retenue comme note finale.

BARRES, POUTRE ET SOL :

JURY D :

- Valeurs de difficultés (**VD**) A = 0.10 pt B = 0.20 pt C = 0.30 pt D = 0.40 pt
- Exigences de Composition (**EC**) 4 x 0.50 pt = 2.00 pts

NOTE D = VD + EC

Catégorie 2 : En Barres, Poutre et Sol : 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.

Catégorie 3 : En Barres, Poutre et Sol : 7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.

Pour être comptabilisés en VD, tous les éléments **doivent être codifiés** Code FIG (qui peuvent être pris ou non dans les grilles d'éléments du code Catégorie 2 – Catégorie 3).

Tous les éléments doivent être différents pour être comptabilisés.

Le jury D reconnaît toujours la VD. Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques ils reçoivent une VD inférieure ou sont reconnus comme autres éléments du tableau des difficultés (ou sans valeur).

Le décompte se fait dans l'ordre chronologique.

En catégorie 3, une seule difficulté C est autorisée par le jury D. Si une gymnaste exécute une 2^{ème} C dans son mouvement, elle sera pénalisée de **2 points** sur la note finale par le jury D.

JURY E : Exécution (fautes générales, fautes spécifiques à l'agrès, fautes d'artistiques et/ou exercice trop court).

NOTE E = sur 10 points

NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E

La gymnaste conservera toujours sa note D même si la note E est de 0 ou négative.

2.2 EXIGENCES DE COMPOSITION

Seuls les éléments issus du code FIG et des éléments proposés dans les grilles du code Catégorie 2 – Catégorie 3 peuvent remplir les EC.

Un élément peut remplir plusieurs EC.

Les Exigences de Composition seront développées à chaque agrès.

2.3 REPETITION

Tout élément répété n'est comptabilisé qu'une seule fois en VD.

Un élément exécuté en entrée et en cours de mouvement ne reçoit qu'une fois la VD.

La répétition des éléments ne sera pas pénalisée mais les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.

2.4 LES CHUTES

- **A la Table de Saut** : Si la réception n'est pas faite sur les deux pieds d'abord, le saut est nul.
- **Aux Barres**, pour les éléments avec envol :
 - Avec saisie de la barre des deux mains (suspension ou appui momentané), la VD est attribuée.
 - Sans saisie de la barre, la VD n'est pas attribuée.
- **En Poutre**, pour les éléments gymniques et acrobatiques :
 - S'il y a réception sur un ou deux pieds sur la poutre, la VD est attribuée.
 - S'il n'y a pas réception sur un ou deux pieds sur la poutre, la VD n'est pas attribuée.
- **Au sol ou pour les réceptions de salto en sortie de poutre et de barres** :
 - S'il y a réception sur les pieds d'abord, la VD est attribuée.
 - S'il n'y a pas réception sur les pieds, la VD n'est pas attribuée.

2.5 SORTIE AUX BARRES ET EN POUTRE

- Si la sortie est commencée mais sans arriver sur les pieds d'abord :
 - Jury D : Pas de VD
7 éléments seulement comptabilisés en catégorie 2
6 éléments seulement comptabilisés en catégorie 3
 - Jury E : pénalité de 1.00 pt pour la chute.
- Si la gymnaste ne tente pas de sortie :
 - Jury D : Pas de VD
7 éléments seulement comptabilisés en catégorie 2
6 éléments seulement comptabilisés en catégorie 3
 - Jury E : pénalité de 0.50 pt «pas de sortie»
déductions pour fautes de réception (ou 1.00 pt si chute).

TOUTE SORTIE PEUT ETRE RECOMMENCEE.

2.6 EXERCICE TROP COURT

Après notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour exercice trop court aux autres déductions (exécution/artistique) :

Code Catégorie 2 (voir cas particulier en barres asymétriques)

- | | | |
|----------------------------|---|------------------|
| - 6 éléments ou + reconnus | : | pas de déduction |
| - 5 éléments reconnus | : | - 4 points |
| - 3 à 4 éléments reconnus | : | - 6 points |
| - 1 à 2 éléments reconnus | : | - 8 points |
| - Aucun élément reconnu | : | - 10 points |

Code Catégorie 3

- | | | |
|----------------------------|---|------------------|
| - 5 éléments ou + reconnus | : | pas de déduction |
| - 4 éléments reconnus | : | - 4 points |
| - 3 éléments reconnus | : | - 6 points |
| - 1 à 2 éléments reconnus | : | - 8 points |
| - Aucun élément reconnu | : | - 10 points |

2.7 DIRECTIVES TECHNIQUES

Pirouettes gymniques et les sauts gymniques avec rotation(s) à la poutre et au sol

Reconnaissance des tours :

- Le tour doit être complètement terminé (placement du pied) ou un autre élément du code sera attribué.
- La position des épaules et des hanches est décisive ou un autre élément du code sera attribué.
- Pour les sous-rotations, l'élément reçoit une valeur inférieure :
 - en poutre : 2 tours deviennent 1 tour $\frac{1}{2}$
 - au sol : 2 tours deviennent 1 tour.

Exigences pour les tours :

- Doivent être exécutés sur $\frac{1}{2}$ pointes.
- Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- La valeur de difficulté ne change pas que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie.
- Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, celle-ci doit être maintenue pendant tout le tour. Sinon, un autre élément du code sera attribué.

Reconnaissance des SAUTS avec tours :

- L'augmentation de la rotation est de :
 - 180° à la poutre et au sol (sauts grand écart, écart latéral et pied-tête)
 - 360° au sol
- Pour les sous-rotations de 30° ou plus, on reconnaît un autre élément du code (avec pénalité de 0.10 pt pour manque de précision).

Exemples : Saut vertical 2 tours devient saut vertical 1 tour (sol)

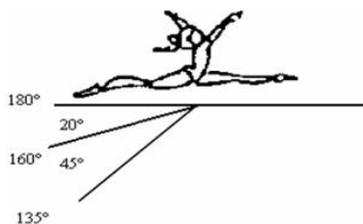
Saut vertical 1 tour $\frac{1}{2}$ devient saut vertical 1 tour (poutre).

Changement de jambes $\frac{1}{2}$ tour devient changement de jambes $\frac{1}{4}$ de tour (poutre/sol)

- L'élément n'est pas différent avec $\frac{1}{4}$ de tour supplémentaire (- 0.10 pt pour manque de précision).

Exigences pour les écarts

Pour les sauts et les tours avec écarts de 180°



Ecart insuffisant

Jury E :

- De 0° à 20° - 0.10 pt
- De 20° à 45° - 0.30 pt
- > 45° : reçoit la valeur d'un autre élément du code ou pas de VD

2.8 EXIGENCES POUR ELEMENTS GYMNIQUES PARTICULIERS

Saut changement de jambes



Exigences :

- Elan de jambe libre à 45° min.
- Elan avec jambe libre tendue

Jury E

- Elan de jambe libre moins de 45° - 0.10 pt
- Jambe libre fléchie - 0.10/0.30 pt

Saut de mouton



Exigences :

- Haut du dos cambré et tête en extension et les pieds couronnent la tête
- Extension des hanches

Jury D

- Pas de cambré et extension de tête - pas de VD
- Pieds dessous hauteur des épaules - pas de VD

Jury E

- Cambré insuffisant - 0.10 pt
- Pieds à hauteur tête et en-dessous - 0.10 pt
- Extension insuffisante des hanches - 0.10 pt
- Jambes pas assez fléchies $\geq 90^\circ$ - 0.10 pt

Saut groupé avec/sans tour



Exigences :

- Angle des hanches < 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angle hanches/genoux > 135° - pas ou autre VD

Jury E

- Genoux à l'horizontale - 0.10 pt
- Genoux sous l'horizontale - 0.30 pt

Saut cosaque avec/sans tour



Exigences :

- Angle des hanches < 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angle hanches/genoux > 135° - pas ou autre VD

Jury E

- Jambe tendue à l'horizontale - 0.10 pt
- Jambe tendue sous l'horizontale - 0.30 pt

Saut de chat avec/sans tour



Exigences :

- Montée alternative des jambes
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Evaluation par rapport au genou le plus bas

Jury D

- Angle des hanches/genoux > 135° - pas ou autre VD
- Manque d'alternance - saut groupé

Jury E

- Une ou les deux jambes à l'horizontale - 0.10 pt
- Une ou les deux jambes sous l'horizontale - 0.30 pt

Saut carapé écarté avec/sans tour



Exigences :

Les deux jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angle des hanches > 135° - pas ou autre VD

Jury E

- Position incorrecte des jambes (asymétriques) - 0.10 pt
- Jambes à l'horizontale - 0.10 pt
- Jambes sous l'horizontale - 0.30 pt

Le maximum de déductions cumulées pour déviation par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut pas dépasser 0.50 pt.

Les déductions pour la forme du corps incluent :

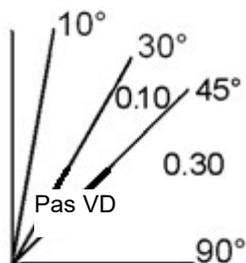
- Manque d'écart
- Jambes fléchies
- Jambes écartées
- Pointes de pieds pas tendues
- Déductions spécifiques à la forme du corps

A cela peuvent s'ajouter les fautes pour manque d'amplitude et les fautes de réception (déséquilibre par exemple).

2.9 EXIGENCES TECHNIQUES AUX BARRES ASYMETRIQUES

Prises d'élan à l'Appui Tendu Renversé

L'ATR est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale.



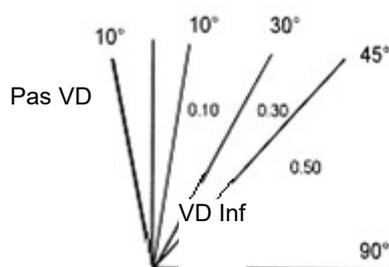
Jury D : si élément terminé :

- dans les 10° par rapport à la verticale VD attribuée
- > 10° pas de VD

Jury E :

- de 10° à 30° pas de déduction
- de 30° à 45° - 0.10 pt
- > 45° - 0.30 pt

Éléments circulaires à l'ATR sans tours et éléments avec envol de BS à BI à l'ATR BI



Jury D :

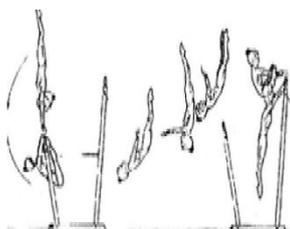
- si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale VD attribuée
- > 10° avant la verticale pas de VD
- > 10° après la verticale VD inférieure

Pas de dévaluation pour le soleil et la lune

Jury E :

- 0 à 30° pas de déduction
- de 30° à 90° - 0.10 pt
- > 90° - 0.50 pt

Contre Mouvement



- Pointes des pieds vers la BS en AV de la barre : - 0.10/0.30 pt
- Position carpée avant reprise de BS : - 0.10/0.30 pt
- Position des épaules avant la saisie de BS :
 - épaules à hauteur de BS : - 0.10 pt
 - épaules sous BS : - 0.30 pt

2.10 TABLEAU DES FAUTES GENERALES

Fautes d'exécution – Jury E		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	0.80 ou plus
• Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	X	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	X	> largeur épaules		
• Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	X			
• Hauteur insuffisante des éléments	Ch. fois	X	X		
• Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples	Ch. fois	X 90° angle bassin	X > 90° angle bassin		
• Ne pas maintenir la position corps tendu (<i>fermeture trop tôt</i>)	Ch. fois	X	X		
• Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. fois	X			
• Essai sans exécuter un élément (<i>course à vide</i>)	Ch. fois		X		
• Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	X			
• Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>) : <ul style="list-style-type: none"> • Alignement du corps • Pas d'extension pieds/pieds relâchés • Ecart insuffisant dans les éléments acro (<i>sans envol</i>) 	Ch. fois Ch. fois Ch. fois	X X X	X		
• Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques	Ch. fois	X	X	X	
• Précision (<i>chaque mouvement a une position de départ et finale précise. Chaque phase du mouvement doit démontrer un contrôle parfait</i>)	Ch. fois	X			
• Rebond sur le tremplin avant l'entrée (quel que soit le nombre)				X	
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)	S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut dépasser 0.80 pt.				
• Exécution de la sortie trop près de l'agrès (barres, poutre)			X		
• Jambes écartées à la réception	Ch. fois	X			
• Elan supplémentaire des bras		X			
• Déséquilibre	Ch. fois	X	X		
• Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	X			
• Très grand pas ou saut (<i>plus d'1 mètre</i>)	Ch. fois		X		
• Fautes de position du corps	Ch. fois	X	X		
• Flexion profonde	Ch. fois			X	
• Flexion profonde + chute	Ch. fois				1.00
• Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
• Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
• Chute sur ou contre l'agrès (<i>sauf aux barres</i>)					1.00
• La réception des éléments n'est faite sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

FAUTES – Jury D		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	0.80 ou plus
• La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord (<i>ou dans la position demandée</i>)	Ch. fois				Pas de VD, EC
• Ne pas se présenter avant et/ou après l'exercice au jury de l'agrès	Gym/agrès		X sur la note finale		
Comportement de l'entraîneur					
• Aide (se cumule avec présence de l'entraîneur)	Barres, Poutre, Sol Ch. fois			1.00 sur la note finale Pas de VD, EC	
• Présence non autorisée d'une aide	Gym/agrès			0.50 sur la note finale	
• Signes, conseils verbaux, cris, etc. de l'entraîneur à sa gymnaste	Gym/agrès			0.50 sur la note finale	
Par le jury D (sur la Note Finale)					
Comportement de la gymnaste					
• Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/agrès		X		
• Utilisation de la magnésie incorrecte	Gym/agrès			X	
• Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux	Gym/agrès		X		
Irrégularités aux agrès					
• Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire	Gym/agrès			X	
• Modifier la hauteur des agrès sans autorisation	Gym/agrès			X	
• Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/agrès			X	
• Enlever les ressorts du tremplin	Gym/agrès			X	
• Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/agrès			X	
• Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice	Gym/agrès			X	
• Course d'élan avec touche de l'agrès (Barres/Poutre) sans exécuter d'entrée					1.00
• 2 ^{ème} essai autorisé si la gym n'a pas touché agrès, tremplin ou tapis (Barres/Poutre)		SP			
Remarque par le jury D de l'agrès					
• Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement) pour les gymnastes individuelles	Gym/agrès		X sur la note finale		
• Ne pas commencer dans les 30 sec. après la mise du carton vert	Gym/agrès		X sur la note finale		
• Ne pas commencer l'exercice dans les 60 sec.	Gym/agrès				Exercice terminé
• Dépassement du temps de chute autorisé (Barres/Poutre)	Gym/agrès		X sur la note finale		
• Dépassement du temps de chute de 60 sec. (Barres/Poutre)	Gym/agrès				Exercice terminé
• Dépassement du temps de l'exercice (<i>poutre et sol</i>)	Gym/agrès	X			
Par le président du jury (après avoir consulté le jury)					
Comportement de la gymnaste					
• Quitter l'aire de compétition sans la permission de la présidente du jury					Disqualifiée
• Ne pas participer à la remise des récompenses (sans permission)					Note / classement annulé
• Retard injustifié ou interruption de la compétition					Disqualifiée
• Comportement antisportif de la gymnaste	Gym/agrès		X		
• Présence interdite sur le podium			X		
• Parler avec les juges en activité pendant la compétition	Gym/agrès		X		

3 TABLE DE SAUT

3.1 GENERALITES

La hauteur de la table est de 1,25 m.

Un double tremplin, un trampo-tremp ou deux tremplins sont autorisés pour les Benjamines et les Minimes uniquement.

La gymnaste doit exécuter deux sauts identiques ou différents répertoriés dans le tableau des sauts. Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des deux mains sur la table.

Notation :

Chaque valeur du saut est donnée par le jury D et le saut est noté par le jury E.

La note de chaque saut est calculée séparément.

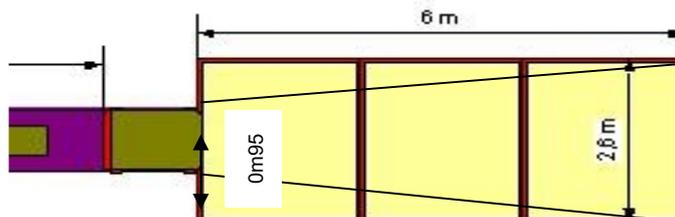
La meilleure note est retenue comme note finale.

Courses d'élan :

Trois courses d'élan pour deux sauts sont autorisées à condition que la gymnaste n'ait pas touché le tremplin ou la table. S'il y a touche du tremplin ou de la table, l'essai est considéré comme fait. Un quatrième élan n'est alors pas autorisé.

Réception :

Seul un couloir de réception sera tracé sur le tapis de réception.



Lignes (couloir) :

Le jury D appliquera sur la note finale les déductions pour déviation par rapport à l'axe de réception de la façon suivante :

- Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied/main (partie de pied/main) : - 0.10 pt
- Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (partie de pieds/mains) ou partie du corps : - 0.30 pt

3.2 DEDUCTIONS SPECIFIQUES

Tous les sauts sont identifiés par un numéro.

La gymnaste est responsable de l'affichage du numéro du saut qu'elle a l'intention d'exécuter.

- Ne pas afficher le numéro du saut prévu : sans pénalité
- Saut exécuté différent du saut annoncé : sans pénalité
- Appui (impulsion) avec seulement une main : - 2.00 pts

3.3 SAUTS NULS

Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut	Non valable	Note : 0
Pas de contact avec la table de saut	Non valable	Note : 0
Toute forme d'aide pendant le saut	Non valable	Note : 0
La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Non valable	Note : 0
Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds	Non valable	Note : 0
Ne pas utiliser la protection du tremplin pour les sauts par rondade	Non valable	Note : 0
La gymnaste exécute un saut interdit (jambes écartées latéralement, réception latérale intentionnelle)	Non valable	Note : 0

REMARQUE :

La note « 0 » est donnée par le jury D. Si la note « 0 » est donnée au 1^{er} saut, le jury D devra avertir l'entraîneur avant le 2^{ème} saut. Pas d'évaluation par le jury E.

Chutes :

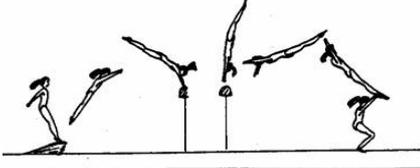
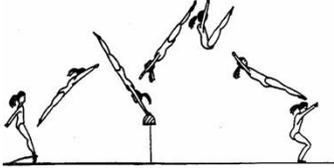
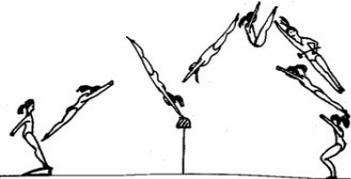
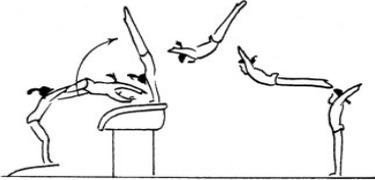
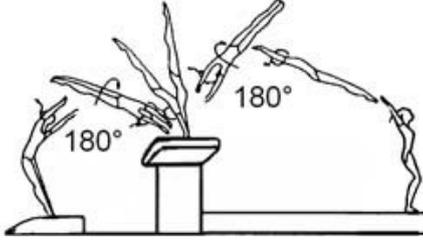
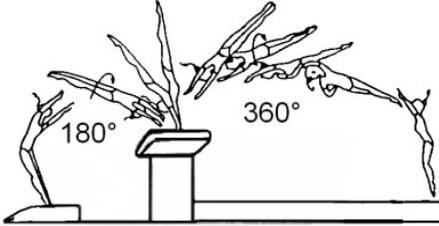
La réception est faite sur les pieds d'abord : le saut est jugé.

La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds : le saut reçoit 0.00 pt.

3.4 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'EXECUTION (JURY E)

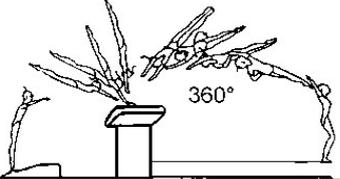
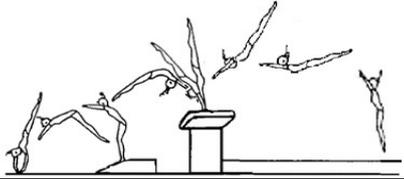
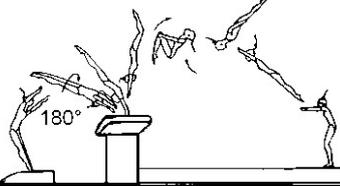
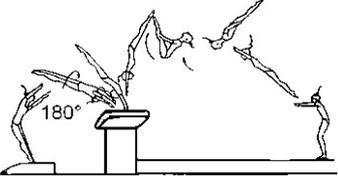
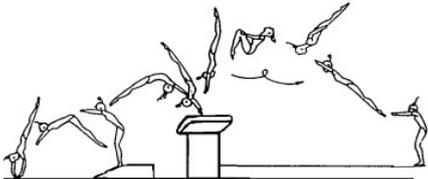
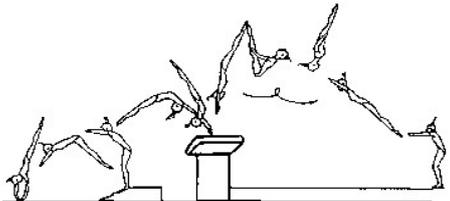
Fautes	0.10	0.30	0.50
Première phase d'envol			
Rotation longitudinale incomplète	≤45°	≤90°	
Mauvaise technique			
• Angle des hanches	X	X	
• Corps cambré	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	X	X	
• Genoux fléchis	X	X	X
Impulsion			
Mauvaise technique			
• Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1 ^{er} envol en avant	X	X	
• Angle des épaules	X	X	
• Pas de passage à la verticale	X		
Bras fléchis	X	X	X
Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X	
2^{ème} phase d'envol			
Courbette excessive	X	X	
Hauteur insuffisante	X	X	X
Manque de précision dans la rotation longitudinale	X		
Jambes ou genoux écartés	X	X	
Genoux fléchis	X	X	X
Position du corps			
Précision de la position groupée/carpée dans les salti	X	X	
Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés, carpés)	X	X	
Alignement du corps dans les salti tendus	X		
Manque de maintien de la position corps tendu (carpé trop tôt)	X	X	
Sous-rotation dans le salto sans chute	X		
Sous-rotation dans le salto avec chute		X	
Longueur insuffisante	X	X	
Déviations par rapport à l'axe	X		
Dynamisme	X	X	
Fautes de réception (voir tableau fautes générales)			

3.5 SAUTS

<p>1.00 Renversement avant (lune)</p> <p style="text-align: right;">2.00 pts</p>	
<p>1.10 Yamashita, renversement AV avec carpé dans le 2^{ème} envol (lune carpée)</p> <p style="text-align: right;">2.40 pts</p>	
<p>1.11 Yamashita avec ½ tour, renversement AV avec carpé et ½ tour dans le 2^{ème} envol</p> <p style="text-align: right;">2.80 pts</p>	
<p>1.20 Renversement AV avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol -répulsion dans le 2^{ème} envol</p> <p style="text-align: right;">2.00 pts</p>	
<p>1.21 Renversement AV avec ½ tour dans le 1^{er} envol et ½ tour dans le 2^{ème} envol (dans les deux sens) (1/2-1/2)</p> <p style="text-align: right;">2.80 pts</p>	
<p>1.22 Renversement avant avec ½ tour (180°) pendant le 1^{er} envol et 1 tour (360°) dans le 2^{ème} envol</p> <p style="text-align: right;">3.00 pts</p>	

En catégorie 3, Si une gymnaste veut réaliser un saut ne figurant pas dans les sauts ci-dessus, celui-ci partira sur une note D de 3.00 pts maximum SAUF pour le saut 1.40 qui partira sur une note D de 2.40 pts.

Sauts supplémentaires pour la CATEGORIE 2

<p>1.02 Renversment avant avec 1 tour (360°) dans le 2^{ème} envol</p> <p style="text-align: right;">3.00 pts</p>	
<p>1.40 Rondade –flic-flac dans le 1^{er} envol répulsion dans le 2^{ème} envol</p> <p style="text-align: right;">2.40 pts</p>	
<p>3.10 Tsukahara groupé</p> <p style="text-align: right;">3.50 pts</p>	
<p>3.20 Tsukahara carpé</p> <p style="text-align: right;">3.70 pts</p>	
<p>4.10 Rondade –flic- flac – salto AR groupé dans le 2^{ème} envol (Yurchenko groupé)</p> <p style="text-align: right;">3.30 pts</p>	
<p>4.20 Rondade –flic- flac – salto AR carpé dans le 2^{ème} envol (Yurchenko carpé)</p> <p style="text-align: right;">3.50 pts</p>	

4 BARRES ASYMETRIQUES

4.1 GENERALITES

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis.

Un double tremplin est autorisé pour les benjamines.

Tout autre support placé sous le tremplin n'est pas autorisé.

Un deuxième élan est autorisé à l'entrée, si la gymnaste, lors de son **premier** élan, n'a **pas** touché le tremplin, l'agrès ou n'est **pas** passée sous l'agrès. Après une 2^{ème} tentative sans succès, elle doit commencer son exercice. Un troisième élan n'est **pas** autorisé.

Chute : après une chute, la gymnaste a 30 secondes pour remonter sur l'agrès sans pénalité (remettre de la magnésie, parler avec son entraîneur) :

- si la gymnaste dépasse ce temps, une déduction de 0.30 pt est appliquée sur la note finale.
- si au bout de 60 secondes la gymnaste n'a pas recommencé, son exercice est considéré terminé.

Rappel : Le chronométrage commence lorsque la gymnaste s'est remise sur ses pieds.

4.2 CONTENU DE L'EXERCICE

L'exercice doit contenir :

- **pour la catégorie 2 au moins 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.**
- **pour la catégorie 3 au moins 7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.**

L'exercice doit être composé d'éléments de différents groupes c'est à dire les A, B, C, D (**1 C maximum pour la catégorie 3**) et sont à prendre dans :

- les entrées
- les élans en arrière et tours d'appui libre
- les grands tours
- les tours stalders
- les élans circulaires carpés
- les sorties

4.3 EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

L'exercice doit obligatoirement contenir **4 exigences** :

Catégorie 2

1. Un envol de BS à BI
2. Une prise d'élan à l'ATR
3. Un grand tour ou élan circulaire de valeur B
4. Une sortie salto AR corps tendu avec ou sans rotation longitudinale **ou** sortie pieds-mains salto avant groupé

Catégorie 3

1. Deux bascules différentes
2. Une prise d'élan entre l'horizontale et 45°
3. Un tour proche de la barre
4. Une sortie salto AR corps groupé minimum

NOTA : un élément peut remplir plusieurs EC.

4.4 EXERCICE TROP COURT

En Catégorie 2, pour les benjamines, minimes et cadettes, après notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour exercice trop court aux autres déductions :

- 6 éléments ou + reconnus : pas de déduction
- 5 éléments reconnus : - 2 points
- 3 à 4 éléments reconnus : - 4 points
- 1 à 2 éléments reconnus : - 6 points
- Aucun élément reconnu : - 10 points

En Catégorie3, pour les benjamines, minimes et cadettes, après notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour exercice trop court aux autres déductions :

- 5 éléments ou + reconnus : pas de déduction
- 4 éléments reconnus : - 2 points
- 3 éléments reconnus : - 4 points
- 1 à 2 éléments reconnus : - 6 points
- Aucun élément reconnu : - 10 points

4.5 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou +
Ajustement des prises	X		
Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
Heurter le tapis avec les pieds			1.00
Mouvement non caractéristique (*)			0.50
Extension insuffisante dans les bascules	X		
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR CATEGORIE 2	X	X	
Élan intermédiaire			0.50
Elan à vide	SP		
Élan en avant ou en arrière au-dessous de l'horizontale	SP		
Pas de sortie			0.50

Aux déductions spécifiques s'ajoutent les fautes générales.

En catégorie 2, toute prise d'élan devant chaque élément parti de l'appui doit être à l'ATR.

Jury D :

- si dans les 10° : VD attribuée
- en-dessous des 10° : pas de VD

Jury E :

- si entre 0° et 30° : pas de déduction
- si entre 30° et 45° : - 0.10 pt
- si en-dessous de 45° : - 0.30 pt

En catégorie 3, pas de déduction de fautes d'angle pour toutes les prises d'élan en AR avant tout élément.

*Exemples de mouvements non caractéristiques :

- au siège BI, ½ tour pour arriver à l'appui facial
- passer la jambe tendue par-dessus la barre
- bascule dorsale puis poser les pieds sur la barre

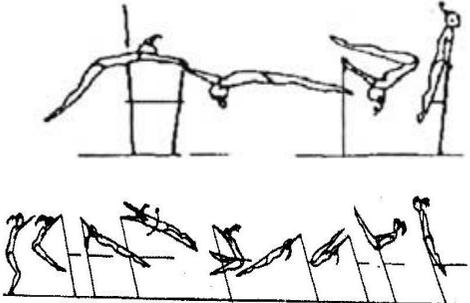
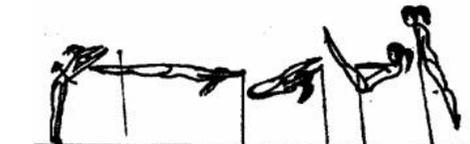
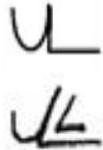
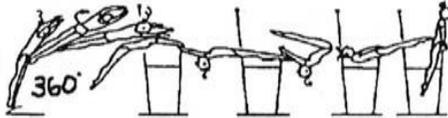
La pose de pieds sur BI est un mouvement non caractéristique en catégorie 2 mais pas en catégorie 3.

Si les élans circulaires en AV (5.105) et en AR (5.108) sont exécutés jambes fléchies, la VD est accordée et les déductions pour jambes fléchies sont appliquées.

Shushunova (élément 3.402)

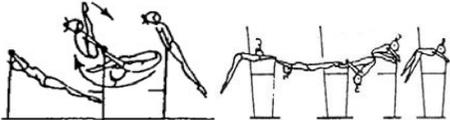
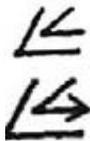
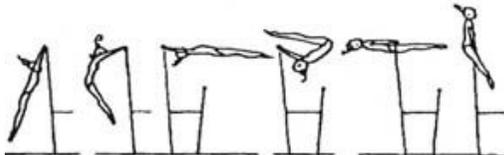
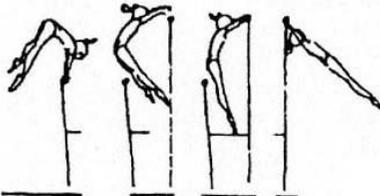
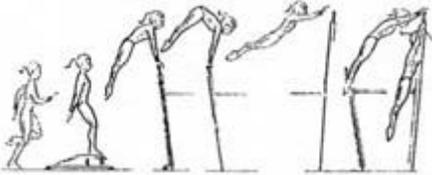
En catégorie 3, cet élément sera toujours pris en C.

1. ENTREES

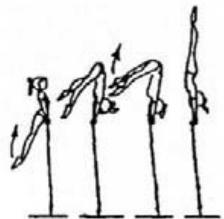
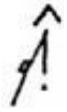
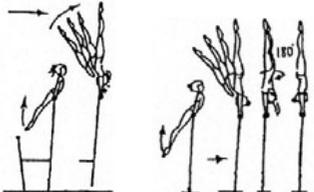
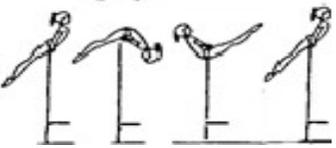
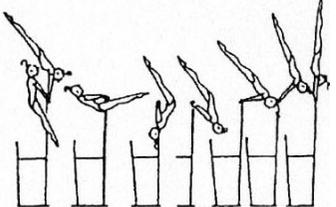
A		B		C	
<p>1.101* Bascule faciale à l'appui BI ou élan en AV avec ½ tour</p> 					
<p>1.102 Saut avec ½ tour (180°) et bascule faciale à l'appui BI ou saut avec ½ tour et bascule engagé des jambes entre les prises au siège BI</p> 		<p>1.202 Saut avec 1 tour (360°) et bascule à l'appui facial BI</p> 			

*Exécuté aussi en cours d'exercice : ce sont alors les mêmes éléments

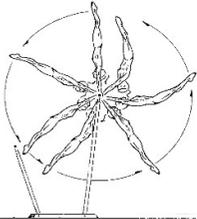
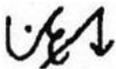
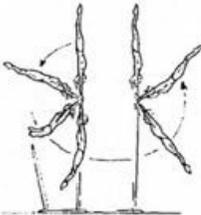
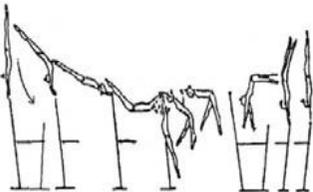
1. ENTREES (SUITE)

A		B		C			
<p>1.103 Elan en AV BI ou BS, engager les jambes entres les prises, bascule dorsale aussi avec coupé écart à la suspension à la même barre</p>							
<p>1.104 Saut à la suspension BS et bascule faciale BS</p>			<p>1.204 Face à BS, saut avec ½ tour (180°) et bascule à l'appui facial BS</p>				
<p>1.106 Saut écart par-dessus BI avec impulsion des mains pour saisir la BS</p>			<p>1.206 Saut poisson (jambes serrées) par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspension BS</p>				

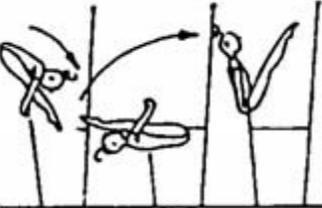
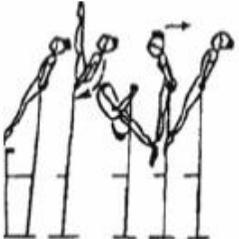
2. ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES

A		B		C	
<p>2.101 Elan en AR à l'ATR jambes écartées ou avec corps carpé</p> 		<p>2.201 Elan en AR à l'ATR jambes serrées et corps tendu, aussi avec ½ tour (180°) jambes serrées ou écartées</p> 			
<p>2.104 Tour d'appui AV</p> 					
<p>2.105 Tour d'appui AR</p> 				<p>2.305 Tour d'appui libre à l'ATR</p> 	

3. GRANDS TOURS

A		B		C	
		<p>3.201 Grand tour en AR en prises dorsales (soleil)</p> 		<p>D 3.402 Suspension BS, élan en AV avec ½ tour et envol à l'ATR à BI (shushunova)</p>  <p>En catégorie 3, cet élément sera toujours pris en C</p>	
		<p>3.206 Grand tour en AV en prises palmaires (lune)</p> 			
				<p>3.307 Elan en AR, passé écarté avec envol en AR par-dessus BI à l'ATR BI (retrait)</p> 	

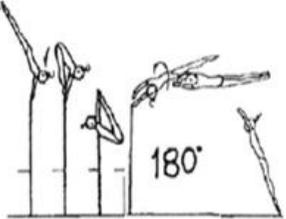
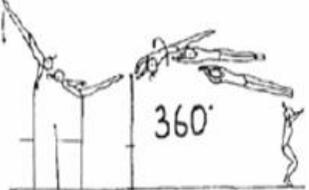
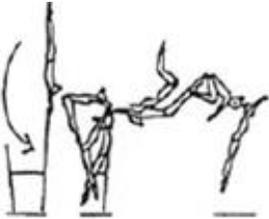
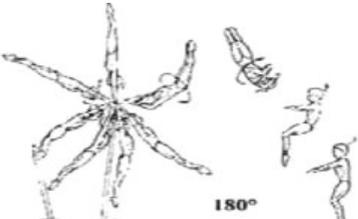
4. TOURS STALDERS

A	B		C		
<p>4.106 Appui dorsal, tour d'appui dorsal en AV à l'appui dorsal</p> 					
<p>4.107 Appui dorsal, tour d'appui dorsal en AR à l'appui dorsal</p> 					

5. ELANS CIRCULAIRES CARPES

A		B		C	
5.105 Elan circulaire en AV (carpé ou écarté)					
5.108 Elan circulaire en AR (carpé ou écarté)		5.207 BI élan par-dessous barres (appui des pieds) avec contre mouvement AV avec envol à la suspension			

6. SORTIES

A		B		C	
<p>6.101 De BS, élan par-dessous barre avec ½ ou 1 tour (180° ou 360°) à la station</p>	 <p>180°</p>	<p><u>PE</u> <u>PE</u></p>			
<p>6.102 De BS, élan libre par dessous barre avec ½ ou 1 tour (180° ou 360°) à la station</p>	 <p>360°</p>	<p><u>PE</u> <u>PE</u></p>			
<p>6.104 Elan en AV et salto AR groupé, carpé ou tendu</p>		 <p>180°</p>	<p><u>PE</u> <u>PE</u></p>		

5 POUTRE

5.1 GENERALITES

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis.

Un double tremplin est autorisé pour les benjamines.

Tout autre support placé sous le tremplin n'est pas autorisé.

Un deuxième élan est autorisé à l'entrée si la gymnaste au cours de son premier élan n'a pas touché le tremplin, l'agrès. Après une 2^{ème} tentative sans succès elle doit commencer son exercice. Une déduction pour « entrée ne figurant pas dans le tableau des difficultés » sera appliquée. Un 3^{ème} élan n'est pas autorisé.

Chronométrage :

En catégorie 3, l'exercice ne sera pas chronométré.

En catégorie 2, la durée de l'exercice ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes.

Le chronométreur déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Il arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis à la fin de son exercice.

10 secondes avant la fin et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé, un signal sonore avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.

Si la réception de la sortie est exécutée pendant le 2^{ème} signal sonore, **il n'y a pas de déduction.**

Si la réception de la sortie est exécutée après le 2^{ème} signal sonore, **une déduction de 0.10 pt** sera appliquée pour dépassement du temps réglementaire.

Les éléments exécutés après la limite des 1mn30 seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre pas dans le calcul du temps total de l'exercice.

Chute : après une chute, elle dispose de 10 secondes pour remonter sur l'agrès sans pénalité :

- si la gymnaste dépasse ce temps, une déduction de 0.30 pt est appliquée sur la note finale.
- si au bout de 60 secondes la gymnaste n'a pas recommencé, son exercice est considéré terminé.

Rappel : Le chronométrage commence lorsque la gymnaste s'est remise sur ses pieds.

5.2 CONTENU DE L'EXERCICE

L'exercice doit contenir :

- **pour la catégorie 2** au moins 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :
3 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix
- **pour la catégorie 3** au moins 7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :
2 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix

L'exercice doit être composé d'éléments de différents groupes c'est à dire les A, B, C, D (**1 C maximum pour la catégorie 3**) et doivent provenir :

- d'éléments acrobatiques en AV (ex : souplesse AV), latéraux (ex : roue), en AR (ex : souplesse AR).

- d'éléments gymniques : pirouettes, sauts, sautillés, combinaison de pas marchés ou courus, éléments d'équilibre ou de maintien et ondes du corps.

5.3 DIRECTIVES POUR LA CONSTRUCTION DE L'EXERCICE

- Répartir correctement les éléments acrobatiques et les éléments gymniques dans tout l'exercice.
- Mouvements en position latérale, transversale, oblique et proche de la poutre.
- Changements harmonieux entre les éléments gymniques et les éléments acrobatiques, des changements dans les liaisons.
- Pauses pour mettre en évidence les parties d'équilibre ou de maintien.
- Montrer la souplesse de la gymnaste.
- Des rythmes variés.
- Exécution dynamique.

5.4 EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

L'exercice doit obligatoirement contenir **4 exigences** :

Catégorie 2

1. Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un tour de 360° ou +
3. Une série acrobatique dont 1 élément avec envol (sortie comprise)
4. Deux éléments acrobatiques de sens différents (AV/AR/LAT) avec ou sans envol

Catégorie 3

1. Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un tour de 360° ou +
3. Un élément acrobatique avec envol sur poutre
4. Deux éléments acrobatiques de sens différents (AV/AR/LAT) avec ou sans envol

NOTA : un élément peut remplir plusieurs EC.

5.5 ELEMENTS GYMNINIQUES

Les sauts cosaque appel 1 ou 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques.

Tous les autres sauts sont différents.

Les sauts exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieure par rapport à la position transversale.

Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD ne sera accordée qu'une seule fois dans l'ordre chronologique.

5.6 ELEMENTS ACROBATIQUES

Les roulades, ATR et maintiens ne peuvent pas remplir les EC.

La cloche sera comptabilisée comme un élément en avant ou en arrière au bénéfice de la gymnaste.

Les ATR et les éléments de maintien pour lesquels il est précisé une position tenue de 2 secondes ne recevront une VD que si cette position est respectée. Sinon, ils recevront une VD inférieure sauf s'il existe comme un autre élément dans le code.

Entrées sans valeur

Toutes les entrées non codifiées sont reconnues comme « A » (sauf entrée à cheval et accroupie) et comptent dans le nombre de VD exécutées (exemple entrée équerre A).

Si une entrée A codifiée ne remplit pas l'exigence technique (exemple saut appel 1 pied, montée jambe libre à l'arabesque non dans la continuité ou pas à l'horizontale), elle est reconnue en A et compte dans le nombre de VD.

Dans les 2 cas une pénalité de 0.10 pt sera appliquée par le jury E.

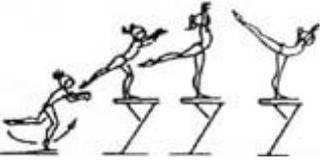
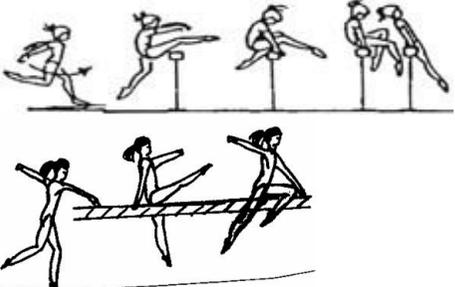
5.7 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'ARTISTIQUE ET A LA COMPOSITION (JURY E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Variation du rythme insuffisante	X		
Manque d'assurance dans l'exécution (manque de maîtrise, hésitations)	X		
Manque de créativité/variété chorégraphique (originalité de la composition, des éléments et des mouvements)	X		
Absence d'1 mouvement proche de la poutre avec une partie du buste des cuisses, genoux et/ou la tête en contact avec la poutre (pas nécessairement 1 élément)	X		
Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	X		
Manque de mouvements latéraux (sans VD)	X		
Entrée sans valeur : à cheval ou accroupi	X		
Plus d'un ½ tour sur 2 pieds jambes tendues (1 seule fois)	X		

5.8 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (JURY E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
Rebond sur le tremplin avant l'entrée (quel que soit le nombre)			0.50
Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre		Ch.f. X	
Non-respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire		Ch.f. X	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			Ch.f. 0.50
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	0.50
Pause de concentration (plus de 2 secondes)	Ch. f. X		
Ajustement (pas et mouvements inutiles)	Ch. f. X		
Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	X		
Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées) pieds en dedans	X		
Pas de sortie			0.50

1. ENTREES

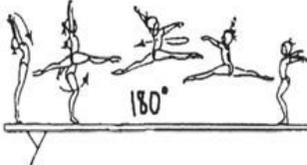
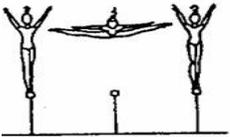
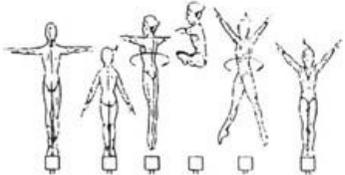
A	B		C	
<p>1.101 Saut appel 1 pied. A la réception, la position arabesque doit être visible (jambe à l'horizontale minimum)</p> 				
<p>1.102 Saut de voleur (appel 1 pied) franchissement libre, 1 jambe après l'autre, à l'appui dorsal, élan à 90° par rapport à la poutre Saut ciseau par-dessus la poutre au siège transversal en appui sur les cuisses, élan oblique par rapport à la poutre</p> 	 			

1. ENTREES (SUITE)

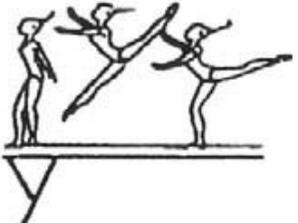
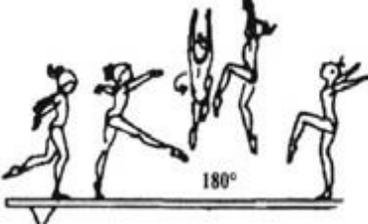
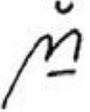
A		B		C		
<p>1.105 Saut (avec appui des mains) au grand écart latéral, ou écarté latéral, appel 2 pieds ou saut au grand écart transversale, appel 1 pied</p>		<p>1.210* Saut, élévation ou élan à l'ATR transversal ou latéral (2 sec) s'abaisser à une position finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées latérales</p>				
<p>1.106* Station facial, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal</p>						

* Compté comme élément acrobatique

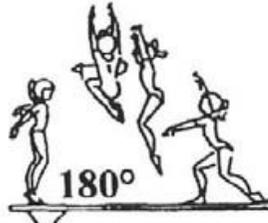
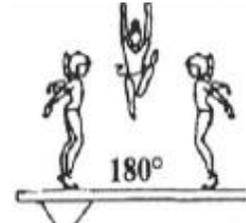
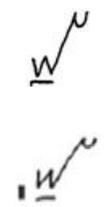
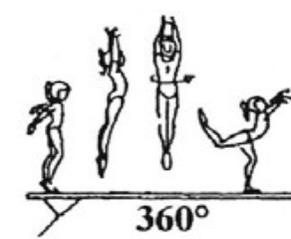
2. SAUTS GYMNIQUES

A		B		C	
2.101 Saut de biche (écart de jambes 180°)		2.201 Saut grand jeté (écart de jambes 180°)			
		2.202 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transversale écart de jambes 180°		2.302 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transversale avec ½ tour (180°)	
					
		2.203 Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) (jambes au-dessus de l'horizontale) de la position transversale		2.303 Saut carpé-écarté avec ½ tour (180°) de la position transversale	
					

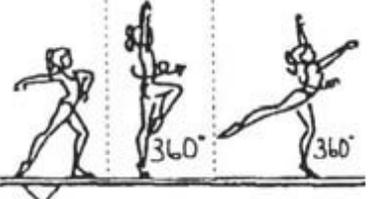
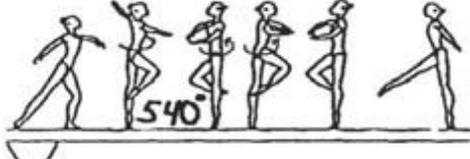
2. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A		B		C	
<p>2.105 Saut (appel 1 pied) avec changement de jambes au saut cosaque (angle des hanches 45°)</p> 				<p>2.305 Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe AV à 45°) (angle écart > 180° après le changement)</p> 	
<p>2.108 Sissone (écart des jambes 180° en diagonale) appel des 2 pieds, réception sur 1 pied</p> 					
<p>2.110 Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale)</p> 		<p>2.210 Saut de chat avec 1/2 tour (180°) (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement)</p> 			

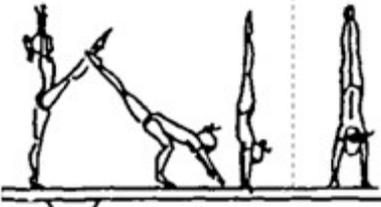
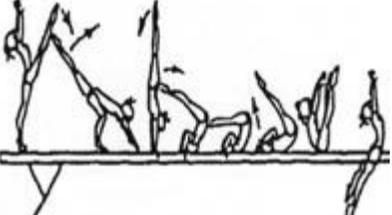
2. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A		B		C	
		<p>2.211 Saut groupé appel 1 ou 2 pieds de la position transversale avec ½ tour (180°) (bassin- genoux à 45°)</p> 			
<p>2.112 Saut cosaque (une jambe tendue horizontale en AV - une jambe fléchie) appel 1 ou 2 pieds de la position transversale, (angle des hanches 45° - genoux serrés)</p> 		<p>2.212 Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°) de la position transversale</p> 			
				<p>2.309 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 tour (360°) de la position transversale</p> 	

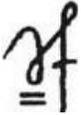
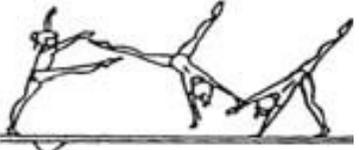
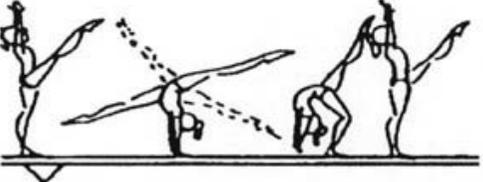
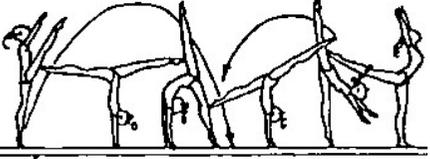
3. TOURS GYMNIQUES

A		B		C	
<p>3.101 Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale</p> 	0	<p>3.201 Pirouette 1 ½ tour (540°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale</p> 	∅		

4. MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL

A		B		C	
		<p>4.202 Appui libre corps carpé (2 secondes)</p> 	∅		
<p>4.103 Elan à l'ATR transversal ou latéral (2 secondes) s'abaisser à une position finale en touchant la poutre</p> 	!	<p>4.203 Elan à l'ATR, roulade AV, avec ou sans appui des mains, au siège ou à la station groupée</p> 	∅		

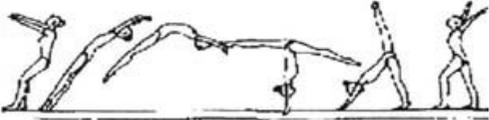
4. MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL (SUITE)

A		B		C	
		<p>4.204 Roulade AV sans appui des mains au siège ou à la station groupée</p> 			
<p>4.107 Renversement latéral sans envol aussi avec appui d'un bras</p> 	<p>X</p> <p>X</p>				
<p>4.108 Renversement AV sans envol</p>  <p>Renversement AV-AR sans envol (cloche)</p> 	<p>∩</p> <p>∩</p>				

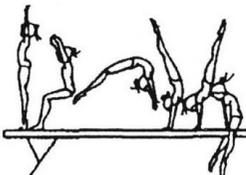
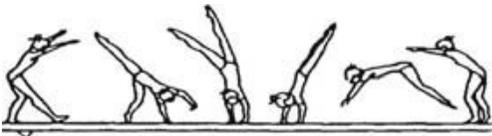
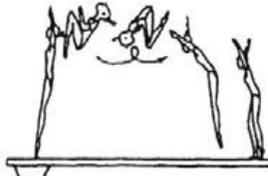
4. MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL (SUITE)

A		B		C	
<p>4.109 Renversement AR sans envol aussi au siège à cheval</p> 					

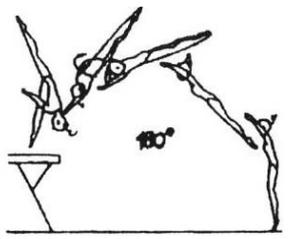
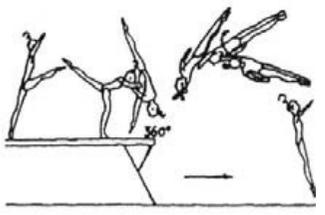
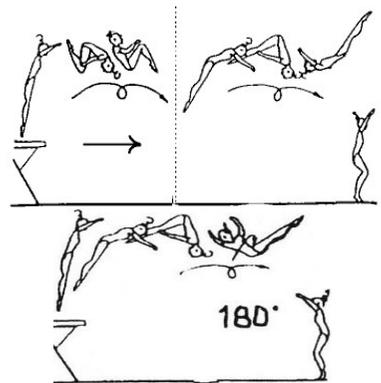
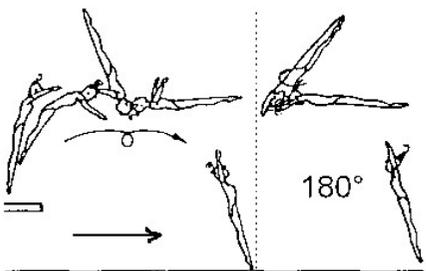
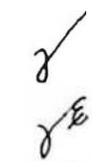
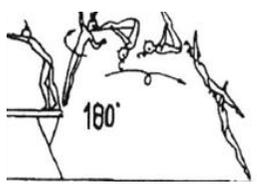
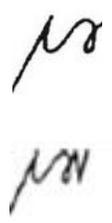
5. ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL

A		B		C	
		<p>5.201 Renversement AV avec envol, réception sur une ou deux jambes (Saut de mains)</p> 			
		<p>5.204 Flic- flac avec jambes décalées</p> 			

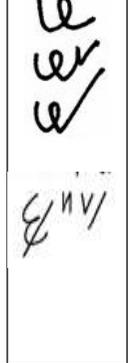
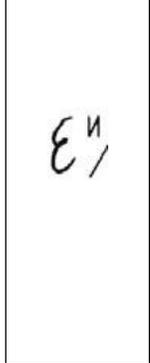
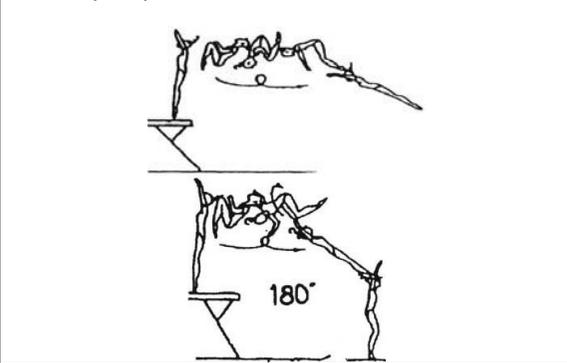
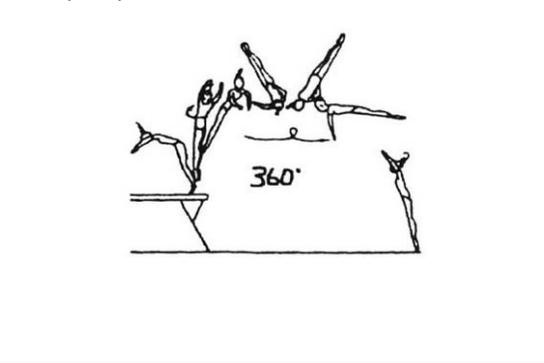
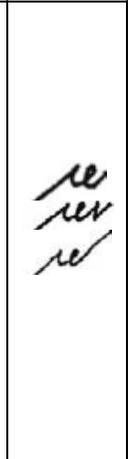
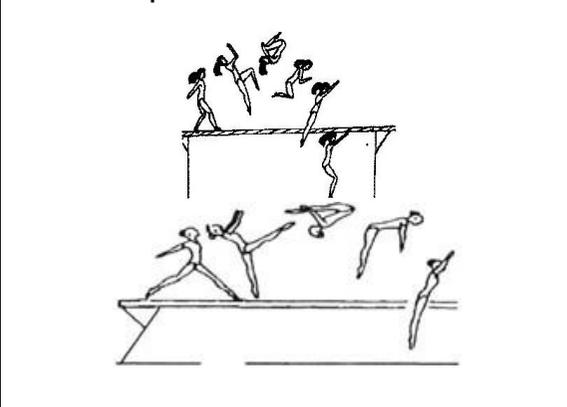
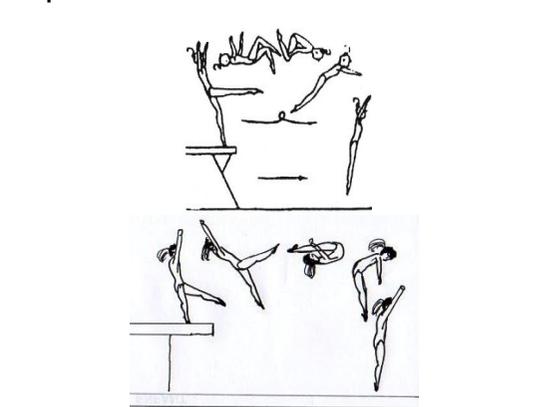
5. ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL (SUITE)

A		B		C	
		<p>5.207 Toutes les variantes de flic flac avec grande phase d'envol au siège à cheval</p> 			
		<p>5.208 Rondade</p> 			
				<p>5.312 Salto AR groupé</p> 	

6. SORTIES

A		B		C	
<p>6.101 Renversement AV libre avec ½ tour (180°)</p> 		<p>6.201 Renversement AV libre avec 1 tour (360°)</p> 			
<p>6.102 Salto AV groupé ou carpé aussi avec ½ tour</p> 		<p>6.202 Salto AV tendu aussi avec ½ tour</p> 			
		<p>6.203 Saut en arrière avec ½ tour (180°) salto AV groupé ou carpé (twist groupé ou carpé)</p> 			

6. SORTIES (SUITE)

A		B		C	
<p>6.104 Salto AR groupé, carpé ou tendu aussi avec ½ tour (180°)</p>		<p>6.204 Salto AR groupé, carpé ou tendu avec 1 tour (360°)</p>			
		<p>6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre</p>		<p>6.207 Salto Auerbach groupé ou carpé en bout de poutre</p>	
					

6.1 GENERALITES

En catégorie 3, l'exercice peut se réaliser sur la surface du praticable ou en ligne.

La durée de l'exercice ne doit pas dépasser 1min30. L'exercice doit se terminer avec la musique.

Une déduction pour dépassement de temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1 min 30 : - 0.10 pt

L'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste.

Absence de musique ou musique avec paroles = - 1 pt sur la note finale par le jury D.

Lignes : Le dépassement de la surface réglementaire du praticable (12 x 12 m) ou de la ligne est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes.

- Un pas ou réception en dehors des lignes avec 1 pied ou 1 main : - 0.10 pt
- Pas en dehors des lignes avec les 2 pieds, les 2 mains ou une partie du corps ou réception avec les 2 pieds en dehors de la ligne : - 0.30 pt

6.2 CONTENU DE L'EXERCICE

L'exercice doit contenir :

- **pour la catégorie 2** au moins 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :
3 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix
- **pour la catégorie 3** au moins 7 éléments dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :
3 acrobatiques + 3 gymniques + 1 élément au choix

L'exercice doit être composé d'éléments de différents groupes c'est à dire les A, B, C, D (**1 C maximum pour la catégorie 3**) et doivent provenir des :

- Eléments acrobatiques avec et sans envol, en AV, en AR et sur le côté, des roulés
- Eléments gymniques : sauts, pirouettes, sautillés, combinaison de pas marchés et courus, ondes du corps.
- Des parties de maintiens : ATR avec ou sans tour

6.3 DIRECTIVES A LA COMBINAISON

L'exercice doit tenir compte des points suivants :

- Utilisation variée de la surface du praticable par une alternance de passages chorégraphiques en déplacements et sur place.
- Changements entre les éléments proches et éloignés du sol.
- Changements harmonieux entre éléments acrobatiques, gymniques et les liaisons correspondant au caractère de la musique.
- Chorégraphie adaptée à l'âge, et à la morphologie de la gymnaste.
- Rythme varié.
- Exécution dynamique.

Il faut éliminer les exagérations inesthétiques qui ne sont pas adaptées à la gymnastique et qui ne possèdent pas de valeur sportive.

6.4 EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

L'exercice doit contenir **4 exigences** :

Catégorie 2

1. Un passage gymnique composé de 2 sauts **différents**, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un salto avec rotation longitudinale min 360° (**+ 0.30 pt** si rotation de 180°)
3. Un salto AV dans une ligne acrobatique
4. Salto AR et AV (sauf renversement libre) dans la même ou différentes lignes acro

Catégorie 3

1. Un passage gymnique composé de 2 sauts **différents**, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un saut à l'écart (180°) avec rotation longitudinale de 180° minimum
3. Une ligne acro de 2 éléments minimum dont un salto
4. Deux salti différents

NOTA : un élément peut remplir plusieurs EC.

Une ligne acrobatique doit être constituée, au minimum, de 2 éléments acrobatiques avec envol dont un salto liés directement.

Le renversement avant libre et le renversement latéral libre peuvent servir pour valider l'EC 4 en catégorie 3.

6.5 SORTIES POUR CATEGORIE 2

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte (la VD la plus élevée est prise en compte).

Tout élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acrobatique reconnue ne recevra pas de VD.

Pas de sortie accordée si 1 seule ligne acrobatique est exécutée.

Une seule ligne acrobatique exécutée :

Exemple 1 : Rondade-flip-salto AR tendu.....Rondade flip

Exemple 2 : Rondade-flip-salto AR tendu.....Salto AV tendu

Exemple 3 : Rondade-flip-salto AR groupé.....Rondade-flip-salto AR groupé (répétition)

- Jury D : Pas de VD
7 éléments seulement comptabilisés
- Jury E : pénalité de 0.50 pt « pas de sortie » + fautes de réception

Dans tous les autres cas, la sortie est considérée commencée, la ligne acrobatique est prise en compte même si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord.

Exemple : Rondade-flip-salto AR groupé....Saut de mains- salto AV groupé (chuté, non arrivé sur les pieds d'abord)

- Jury D : Pas de VD
7 éléments seulement comptabilisés
- Jury E : pénalité de 1.00 pt pour chute

6.6 ELEMENTS GYMNIQUES

L'objectif du passage gymnique est de créer un grand déplacement.

- Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place.
- La réception des sauts doit se faire sur 1 pied s'ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.

Le saut cosaque appel 1 pied ou 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques.

Tous les autres sauts sont différents.

Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois en VD dans l'ordre chronologique.

6.7 ELEMENTS ACROBATIQUES

Les vrilles doivent être complètement terminées sinon elles recevront une VD inférieure reconnue dans le code.

Les ATR et les roulades sont considérés comme des éléments acrobatiques.

Dans une ligne acrobatique composée de 2 saltos, ceux-ci doivent être différents.

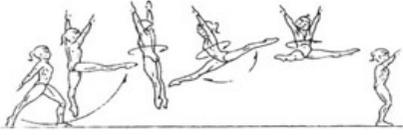
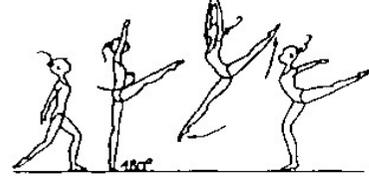
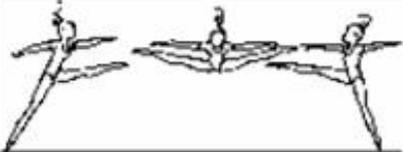
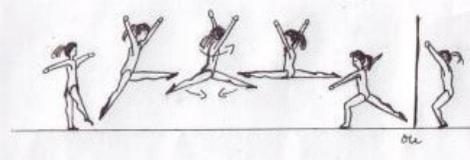
6.8 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'ARTISTIQUE ET A LA COMPOSITION (JURY E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Manque de créativité/ <u>variété</u> des mouvements et transitions	X		
Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure pendant une partie de l'exercice	X		
Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	X		
Musique de fond			X
Absence d'un mouvement touchant le sol (dont au minimum le buste, ou cuisses, ou genoux ou tête) (pas nécessairement un élément)	X		

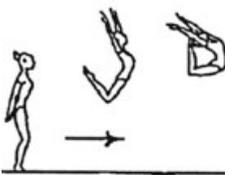
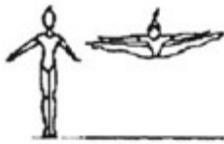
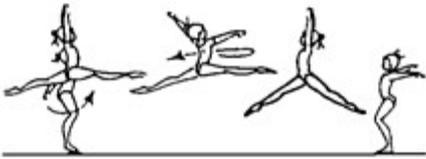
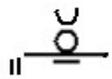
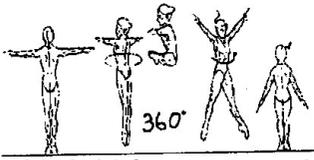
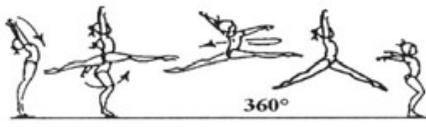
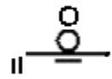
6.9 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (JURY E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Pause de concentration (plus de 2 secondes)	Ch. f. X		
Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	Ch. f. X		
Amplitude (allongement maximum des mouvements du corps)	X		
Ajustement (pas inutiles)	Ch. f. X		
Position de la tête, des épaules et des bras	X		
Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées) pieds en dedans / pieds à plat	X		
Pas de sortie (catégorie 2)			X

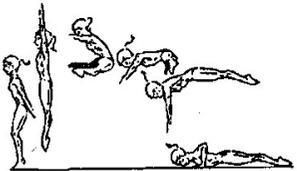
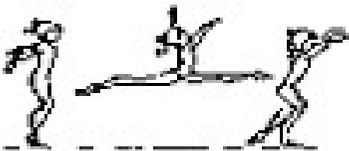
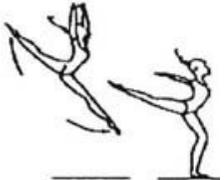
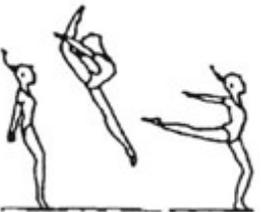
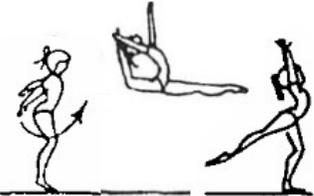
1. SAUTS GYMNIQUES

A		B		C	
<p>1.101 Saut grand jeté (écart des jambes 180°)</p>  		<p>1.201 Saut grand jeté avec 1/2 tour (180°)</p>  		<p>1.301 Saut grand jeté avec 1 tour (360°)</p>  	
		<p>1.202 Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand écart transversal (écart de jambes 180°) (tour jeté)</p>  			
<p>1.104 Saut grand jeté avec 1/4 de tour (90°) en position carpée écartée (2 jambes au-dessus de l'horizontale) réception sur 1 ou 2 pieds</p>  				<p>1.304 Saut changement de jambes avec 1/2 tour (180°) pendant l'envol</p>  	

1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A		B		C	
<p>1.105 Saut grand jeté avec changement de jambes à la position saut cosaque (angle du bassin à 45°)</p> 		<p>1.205 Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe libre à 45° avant le changement) au grand écart transversal (angle d'écart 180° après le changement)</p> 		<p>1.305 Saut changement de jambes au saut pied tête (écart de jambes 180°)</p> 	
		<p>1.206 Saut cambré (appel 2 pieds) avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (saut de mouton)</p> 			
<p>1.107 Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale)</p> 		<p>1.207* Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté avec 1/2 tour</p>  <p>Saut écarté avec 1/2 tour</p> 	 	<p>1.307* Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté avec 1 tour 360° (popa)</p>  <p>Saut (appel 2 pieds) écart transversal avec 1 tour 360°</p> 	 

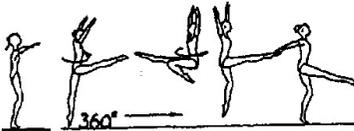
1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A	B	C
<p>1.108 Saut (appel 2 pieds) carpé- écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) réception en appui couché facial (Shuschunova)</p> 		
<p>1.109* Saut écart (écart de jambes 180°)</p>  <p>Saut de biche</p>  <p>Sissonne (écart des jambes 180° en diagonale)</p> 	<p>1.209* Saut pied tête (appel 2 pieds) (pied AR à hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension AR écart de jambes 180°)</p>  <p>Saut écart pied tête appel 2 pieds (écart de jambes 180°)</p> 	 

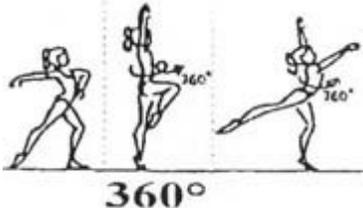
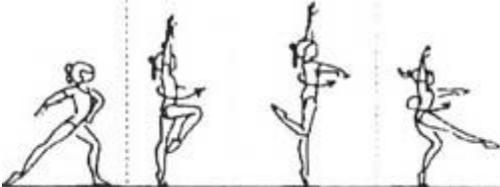
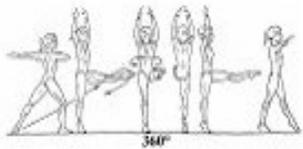
1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A		B		C	
		<p>1.210 Saut Vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 tour (360°)</p>		<p>1.310 Saut Vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 2 tours (720°)</p>	
<p>1.111 Saut de chat avec changement alternatif des jambes</p>		<p>1.211 Saut de chat avec 1 tour (360°) (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement)</p>		<p>1.311 Saut de chat avec 2 tours (720°)</p>	
		<p>1.213 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 tour (360°)</p>			

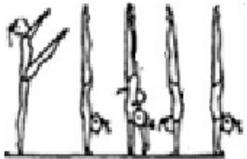
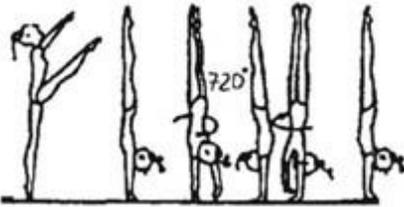
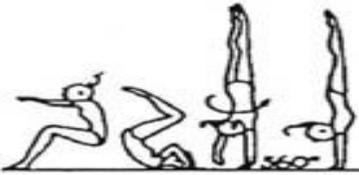
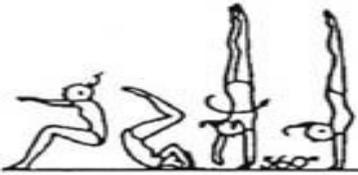
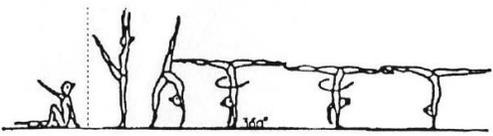
1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A		B		C	
1.114 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds		✓	1.214 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1 tour (360°)		.. ✓

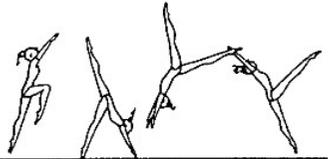
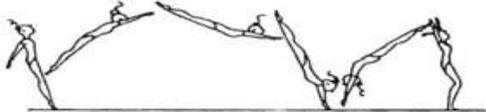
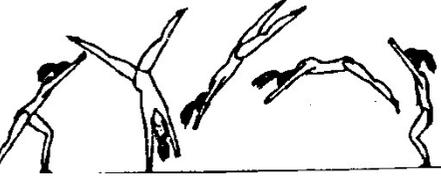
2. PIROUETTES GYMNIQUES

A		B		C	
2.101 Pirouette 1 tour (360°) sur une jambe, jambe libre à volonté au dessous de l'horizontale		○	2.201 Pirouette 2 tours (720°) sur une jambe, jambe libre à volonté au dessous de l'horizontale		⊗
			2.301 Pirouette 1 tour (360°) avec le talon de la jambe AV libre à l'horizontale pendant toute la rotation aussi avec jambe libre maintenue		♯

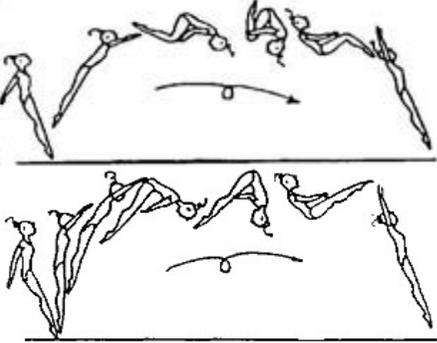
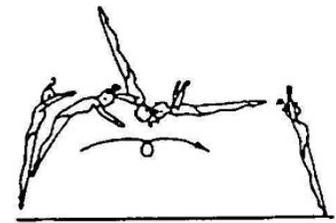
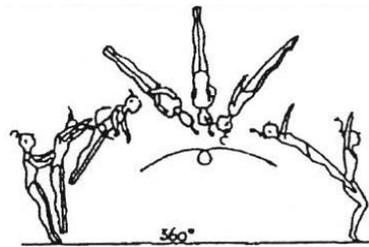
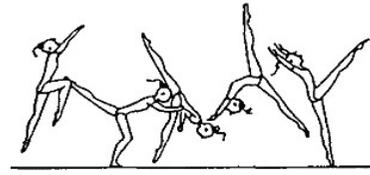
3. ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS

A		B		C	
<p>3.101 Elévation à l'ATR retour libre aussi avec ½ tour ou 1 tour, retour libre</p> 		<p>3.201 Elévation à l'ATR avec 1 ½ tour ou +, retour libre</p> 			
<p>3.103 Roulade AR à l'ATR avec ½ ou 1 tour (180° - 360°)</p> 		<p>3.203 Roulade AR à l'ATR avec 1 ½ ou 2 tours (540°-720°)</p> 			
<p>3.104 Renversement AR sans envol de la station avec 1 tour à l'ATR, retour libre</p> 					

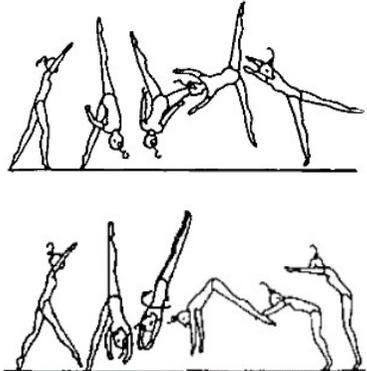
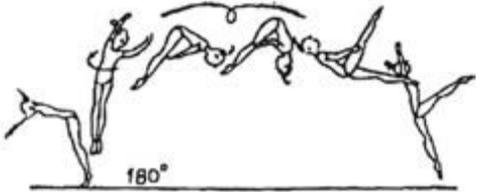
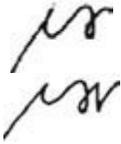
3. ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS (SUITE)

A		B		C	
<p>3.105 Saut de mains</p>  <p>Flip AV</p> 	 				
<p>3.106 Rondade</p> 					
<p>3.107 Flip</p> 					

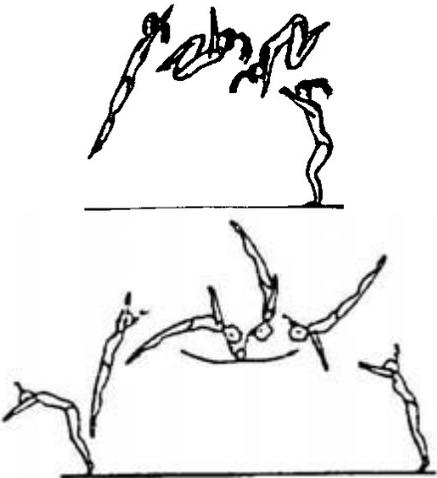
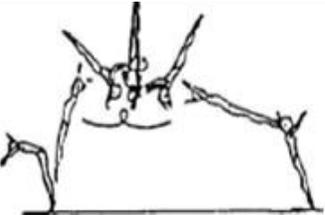
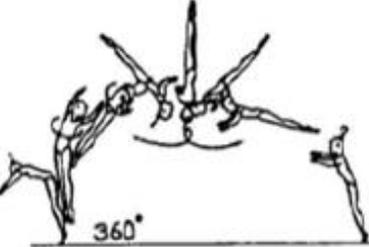
4. SALTI AVANT ET LATERAUX

A		B		C	
<p>4.101 Salto AV groupé ou carpé</p>  <p>The diagram shows two sequences of a group forward salto. The top sequence shows three figures in a crouched starting position, jumping together to form a horizontal line. The bottom sequence shows the same figures in a more upright starting position, also jumping together to form a horizontal line. Arrows indicate the direction of the jump.</p>	 <p>Handwritten symbols: a stylized 'r' and a stylized 'N'.</p>	<p>4.201 Salto AV groupé avec ½ tour (180°)</p>  <p>The diagram shows three figures in a crouched starting position, jumping together to form a horizontal line. An arrow indicates the direction of the jump.</p>	 <p>Handwritten symbol: a stylized 'r' with a diagonal slash.</p>		
		<p>4.202 Salto AV tendu</p>  <p>The diagram shows three figures in a crouched starting position, jumping together to form a horizontal line. An arrow indicates the direction of the jump.</p>	 <p>Handwritten symbol: a stylized 'r' with a diagonal slash.</p>	<p>4.302 Salto AV tendu avec 1 tour (360°)</p>  <p>The diagram shows three figures in a crouched starting position, jumping together to form a horizontal line. An arrow indicates the direction of the jump. The text '360°' is written below the diagram.</p>	 <p>Handwritten symbol: a stylized 'r' with a diagonal slash.</p>
<p>4.103 Renversement AV libre (facial)</p>  <p>The diagram shows three figures in a crouched starting position, jumping together to form a horizontal line. An arrow indicates the direction of the jump.</p>	 <p>Handwritten symbol: a stylized 'r' with a diagonal slash.</p>				

4. SALTI AVANT ET LATERAUX (SUITE)

A		B		C	
<p>4.104 Renversement latéral libre ou rondade libre</p> 	 				
		<p>4.205 Twist groupé ou carpé (appel en AR avec ½ tour salto AV)</p> 			

4. SALTI ARRIERE

A		B		C	
<p>5.101 Salto AR groupé, carpé et tendu</p> 	<p>u u u</p>	<p>5.201 Salto AR tendu avec 1/2 tour (180°)</p>  <p>Salto AR groupé ou tendu avec 1 tour (360°)</p> 	<p>u E^u</p>		
<p>5.104 Salto tempo</p> 	<p>u</p>				

C N G F / J a n v i e r 2 0 2 2	BARRES-CAT 2				N° GYM :		
	JURY D				JURY E		10.00
	8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Déductions spécifiques		
	V D	•	D = 0.40		Ajustement des prises	0.10	
		•	C = 0.30		Heurter l'agrès avec les pieds	0.50	
		•	B = 0.20		Heurter le tapis avec les pieds	1.00	
		•	A = 0.10		Mvt non caractéristique (élt avec impulsion 2 pieds ou cuisses)	0.50	
	TOTAL VD				Extension insuffisante dans les bascules	0.10	
					Alignement du corps dans les ATR	0.10/0.30	
					Elan à l'ATR	0.10/0.30	
	E C	1-	Un envol de BS à BI	+ 0.50	Elan intermédiaire	0.50	
		2-	Une prise d'élan à l'ATR	+ 0.50	Elan à vide	SP	
		3-	Un grand tour ou élan circulaire de valeur B	+ 0.50	Elan en AV et en AR sous l'horizontale	SP	
		4-	Une sortie salto AR tendu avec ou sans rotation longitudinale ou pieds-mains salto AV	+ 0.50	Mauvais rythme dans les élément	0.10	
		TOTAL EC				Pas de sortie	0.50
NOTE D (VD + EC)				Fautes d'exécution			
				Pénalités pour exercice trop court			
Déductions éventuelles par Jury D sur NF				TOTAL PENALITES			
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée		1.00					
Exercice trop court				Note E			
<i>Seniors/Juniors</i>		<i>Benjamines/Minimes/Cadettes</i>					
5 éléments	- 4.00	5 éléments	- 2.00	<i>Déductions du Jury D sur NF</i>			
3 à 4 éléments	- 6.00	3 à 4 éléments	- 4.00				
1 à 2 éléments	- 8.00	1 à 2 éléments	- 6.00				
Pas d'éléments	- 10.00	Pas d'éléments	- 10.00	<u>Note Finale</u>			

POUTRE CAT 2				N° GYM :		
C N G F / J a n v i e r 2 0 2 2	JURY D			JURY E		10.00
	8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée			Déductions pour artistique et composition		
			3 acro mini	3 gym min	Variation du rythme	0.10
		D = 0.40			Manque d'assurance dans l'exécution	0.10
		C = 0.30			Manque de créativité/variété chorégraphique	0.10
		B = 0.20			Absence d'un mvt proche de la poutre	0.10
		A = 0.10			Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	0.10
	TOTAL VD			Manque de mouvements latéraux (sans VD)	0.10	
				Entrée non codifiée (toutes = A sauf à cheval et accroupi)	0.10	
				Plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues 1 seule fois	0.10	
		1-	Une liaison d'au moins 2 él. gym.≠ dont 1 saut avec un écart de 180° (transv. ou lat.) ou écarté lat.	+ 0.50	Fautes Spécifiques	
		2-	Un tour 360° ou +	+ 0.50	Rebond sur le tremplin avant l'entrée	0.50
		3-	Une série acro dont 1 él. avec envol (sortie comprise)	+ 0.50	Appui supplémentaire d'1 jbe sur le côté de la poutre	ch f 0.30
		4-	2 él. acro de direction ≠ (AV/LAT/AR) avec ou sans envol	+ 0.50	Non respect des exigences tech. par utilisation appui supp.	ch f 0.30
	TOTAL EC			S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	ch f 0.50	
				Mouvements pour maintenir l'équilibre	0.10/0.30/0.50	
	NOTE D VD + EC			Pause (+ de 2 sec.)	ch f 0.10	
				Ajustement (pas et mouvements inutiles)	ch f 0.10	
	Déductions éventuelles par Jury D sur NF			Position de la tête/buste/épaules et bras	0.10	
		Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée	1.00		Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)	0.10
	Dépassement du temps	0.10		Elan des bras excessif avant éléments gymniques	0.10	
Exercice trop court			Pointes de pieds non tendues/ pieds en dedans	0.10		
			Pas de sortie	0.50		
	5 éléments	- 4.00		Fautes d'exécution		
	3 à 4 éléments	- 6.00		Pénalités pour exercice trop court		
	1 à 2 éléments	- 8.00		TOTAL PENALITES		
	Pas d'éléments	- 10.00		NOTE E		
<i>Déductions du Jury D sur NF</i>		<i>Note Finale</i>				

C N G F / J a n v i e r 2 0 2 2	SOL - CAT 2				N° GYM :	
	JURY D				Jury E	
	8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				10.00	
			3 acro mini	3 gym min	Déductions pour l'artistique et la composition	
	V D	•	D = 0.40		Manque de créativité/variété des mouvements et transitions	0.10
		•	C = 0.30		Manque d'expression	0.10
		•	B = 0.20		Manque de syncho entre mvt et mesure pdt une partie exercice	0.10
		•	A = 0.10		Manque de syncho entre mvt et mesure de fin exercice	0.10
		TOTAL VD				Musique de fond
					Absence mouvement touchant le sol	0.10
	Déductions spécifiques					
	E C	1-	Un passage gym. de 2 sauts ≠ dont 1 avec un écart de 180° en position transv./lat. ou écarté latéral	+ 0.50		
		2-	Un salto avec rotation longitudinale (360° mini)	+ 0.50	Pause (+ de 2 sec.)	ch f. 0.10
			Un salto avec rotation longitudinale (180° mini)	+ 0.30	Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	ch f. 0.10
		3-	Un salto AV dans une ligne acro.	+ 0.50	Amplitude	0.10
		4-	Salto AR et AV dans une ou différente ligne acro. (sauf renversement libre)	+ 0.50	Ajustement (pas inutiles)	ch f. 0.10
	TOTAL EC				Position tête, des épaules et des bras	0.10
				Amplitude insuffisante des jambes dans les élans	0.10	
NOTE D (VD + EC)				Pointes de pieds non tendues, pieds en dedans	0.10	
				Pas sortie	0.50	
Déductions éventuelles par Jury D sur NF				Fautes d'exécution		
Absence de musique ou musique avec paroles		1.00				
1 pas ou récep. Hors lignes avec 1 pied/1main		0.10		Pénalités pour exercice trop court		
Pas ou récep. Hors lignes avec 2 pieds, 2 mains		0.30				
Exercice trop court				TOTAL PENALITES		
5 éléments		- 4.00		Note E		
3 à 4 éléments		- 6.00				
1 à 2 éléments		- 8.00				
Pas d'éléments		- 10.00		Déductions jury D sur NF	Note Finale	

C N G F											
TABLE DE SAUT - CAT 3											
N° GYM :											
SAUTS											
N°1 N°2											
Numéro du Saut exécuté											
PENALITES											
0.10 0.30 0.50											
N° Descriptif Valeur											
1 ^{er} envoi	Rotation longitudinale incomplète	≤ 45°	≤ 90°						1.00	lune	2.00
	Angle des hanches	X	X						1.10	lune carpée	2.40
	Corps cambré	X	X						1.11	lune carpée + ½ tour	2.80
	Jambes ou genoux écartés	X	X						1.20	½ tour + répulsion	2.00
	Genoux fléchis	X	X	X					1.21	½ tour + ½ tour	2.80
	Appui décalé des mains pour les sauts avec 1 ^{er} envoi en AV	X	X						1.22	½ tour + 1 tour	3.00
	Angle des épaules	X	X						1.40	rondade flic-flac + répulsion	2.40
	Ne pas passer par la verticale	X							Tout autre saut du Code FIG		3.00
	Bras fléchis	X	X	X					Autres déductions JURY D		
	Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X								
2 ^{ème} envoi	Hauteur insuffisante	X	X	X						• Plus de 25 m de course d'élan	0.50
	Manque de précision dans rotation longitudinale	X								• Ne pas se présenter av/après saut ch x	0.30
	Jambes ou genoux écartés	X	X							• Présence entraîneur sur tapis Ch x	0.50
	Genoux fléchis	X	X	X						• Signes, cris, conseils verbaux pdt saut	0.50
	Précision de la position groupée/carpée dans les sauts	X	X							• Utilisation incorrecte de la magnésie	0.50
	Extension insuffisante et/ou tardive (Gr/carpés)	X	X							• Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	0.50
	Manque de maintien position tendue (carpé trop tôt)	X	X							• Placer tremplin sur surface interdite	0.50
	Longueur insuffisante	X	X							• Enlever ressort du tremplin	0.50
	Dynamisme	X	X							• Déplacer le tapis supplémentaire	0.50
	Déviations p/r à l'axe de réception (1 ^{er} contact)	X								• Utilisation tapis suppl. non autorisé	0.50
Réception	Jambes écartées	Ch. fois	X							• Tenue incorrecte (justaucorps, bijou...)	0.30
	Élan supplémentaire des bras	X								• Dépassement du temps d'échauffement	0.30
	Déséquilibre	X	X							• Ne pas commencer dans 30° derrière	0.30
	Pas supplémentaire, sursaut	Ch.fois	X							• Appui avec 1 seule main	2.00
	Très grand pas ou saut (plus d'un mètre)	Ch.fois	X	X						• Ne pas afficher n° saut prévu	SP
	Faute de position du corps	Ch.fois	X	X						• Saut différent du saut annoncé	SP
	Flexion profonde			X						• Récep. ou pas 1 pied hors du couloir	0.10
	Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès				1.00					• Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir	0.30
	Chute sur tapis genoux ou bassin				1.00					• Course d'élan sans effectuer 1 saut	SP
	Chute sur ou contre agrès				1.00						
TOTAL des pénalités										Nullité du saut	
NOTE E (10 points - pénalités)										• Commencer le saut avant signal juges	
NOTE D										• Course élan touche table/ tremplin	
D + E										• Pas d'appui avec table de saut	
Autres déductions Jury D										• Aide pendant saut	
NOTE FINALE										• Réception non sur pieds d'abord	
										• Saut mal exécuté et non reconnu	
										• Saut interdit	

C N G F / J a n v i e r 2 0 2 2	BARRES-CAT 3				N° GYM :			
	JURY D				JURY E			10.00
	7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Déductions spécifiques			
	V D	•	C = 0.30			Ajustement des prises	0.10	
		•	B = 0.20			Heurter l'agrès avec les pieds	0.50	
		•	A = 0.10			Heurter le tapis avec les pieds	1.00	
		TOTAL VD				Mvt non caractéristique (éltés avec impulsion 2 pieds ou cuisses)	0.50	
					Extension insuffisante dans les bascules	0.10		
					Elan intermédiaire	0.50		
	E C	1-	2 bascules différentes	+ 0.50		Elan à vide	SP	
		2-	Une prise d'élan au dessus de l'horizontale	+ 0.50		Elan en AV et en AR sous l'horizontale	SP	
		3-	Un tour proche de la barre	+ 0.50		Pas de sortie	0.50	
		4-	Une sortie salto AR groupé minimum	+ 0.50		Fautes d'exécution		
	TOTAL EC							
	NOTE D (VD + EC)				Pénalités pour exercice trop court			
Déductions éventuelles par Jury D sur NF				TOTAL PENALITES				
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée		1.00						
2 ^{ème} C exécutée		2.00						
Exercice trop court				Note E				
<u>Seniors/Juniors</u>		<u>Benjamines/Minimes/Cadettes</u>						
4 éléments	- 4.00	4 éléments	- 2.00	<i>Déductions du Jury D sur NF</i>				
3 éléments	- 6.00	3 éléments	- 4.00					
1 à 2 éléments	- 8.00	1 à 2 éléments	- 6.00					
Pas d'éléments	- 10.00	Pas d'éléments	- 10.00					
				<i>Note Finale</i>				

POUTRE CAT 3				N° GYM :			
C N G F / J a n v i e r 2 0 2 2	JURY D			JURY E		10.00	
	7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée			Déductions pour artistique et composition			
	VD		2 acro mini	3 gym min		Variation du rythme	0.10
		•	C = 0.30			Manque d'assurance dans l'exécution	0.10
		•	B = 0.20			Manque de créativité/variété chorégraphique	0.10
		•	A = 0.10			Absence d'un mvt proche de la poutre	0.10
		TOTAL VD				Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	0.10
	EC	1-	Une liaison d'au moins 2 él. gym. ≠ dont 1 saut avec un écart de 180° (transv. ou lat.) ou écarté lat.	+ 0.50		Plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues 1 seule fois	0.10
		2-	Un tour 360° ou +	+ 0.50		Fautes Spécifiques	
		3-	Un él. acro avec envol sur poutre	+ 0.50		Rebond sur le tremplin avant l'entrée	0.50
		4-	2 él. acro de direction ≠ (AV/LAT/AR) avec ou sans envol	+ 0.50		Appui supplémentaire d'1 jbe sur le côté de la poutre	ch f 0.30
		TOTAL EC				Non respect des exigences tech. par utilisation appui supp.	ch f 0.30
		NOTE D VD + EC				S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	ch f 0.50
		Déductions éventuelles par Jury D sur NF				Mouvements pour maintenir l'équilibre	0.10/0.30/0.50
		Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée	1.00		Pause (+ de 2 sec.)	ch f 0.10	
		Dépassement du temps	0.10		Ajustement (pas et mouvements inutiles)	ch f 0.10	
		2 ^{ème} C exécutée	2.00		Position de la tête/buste/épaules et bras	0.10	
					Pointes de pieds non tendues/ pieds en dedans	0.10	
					Pas de sortie	0.50	
	Exercice trop court				Fautes d'exécution		
	4 éléments	- 4.00		Pénalités pour exercice trop court			
	3 éléments	- 6.00					
	1 à 2 éléments	- 8.00					
	Pas d'éléments	- 10.00					
Déductions du Jury D sur NF				TOTAL PENALITES			
Note Finale				Note E			

C N G F / J a n v i e r 2 0 2 2	SOL - CAT 3			N° GYM :		
	JURY D			Jury E		10.00
	7 éléments dont la valeur est la plus élevée			Déductions pour l'artistique et la composition		
	V D		3 acro mini	3 gym min		
		•	C = 0.30		Manque de créativité/variété des mouvements et transitions	0.10
		•	B = 0.20		Manque de syncho entre mvt et mesure pdt une partie exercice	0.10
		•	A = 0.10		Manque de syncho entre mvt et mesure de fin exercice	0.10
	TOTAL VD			Musique de fond	0.50	
				Absence mouvement touchant le sol	0.10	
				Déductions spécifiques		
	E C	1-	Un passage gym. de 2 sauts ≠ dont 1 avec un écart de 180° en position transv./lat. ou écarté latéral	+ 0.50		
		2-	Un saut à l'écart avec rotation longitudinale 180° mini	+ 0.50	Pause (+ de 2 sec.)	ch f. 0.10
		3-	Une ligne acro de 2 él. mini dont 1 salto	+ 0.50	Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	ch f. 0.10
		4-	Deux salti différents	+ 0.50	Amplitude	0.10
	TOTAL EC			Ajustement (pas inutiles)	ch f. 0.10	
				Position tête, des épaules et des bras	0.10	
	NOTE D (VD + EC)			Pointes de pieds non tendues, pieds en dedans	0.10	
Déductions éventuelles par Jury D sur NF			Fautes d'exécution			
Absence de musique ou musique avec paroles		1.00	Pénalités pour exercice trop court			
2 ^{ème} C exécutée		2.00				
Exercice trop court			TOTAL PENALITES			
4 éléments		- 4.00	Note E			
3 éléments		- 6.00				
1 à 2 éléments		- 8.00				
Pas d'éléments		- 10.00				
			Déductions jury D sur NF	Note Finale		