

Code Cat-2 2025-2028



CNGF Octobre 2024

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

Généralités



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

- Un double tremplin est autorisé pour les benjamines
- Tout support supplémentaire placé sous le tremplin (ex. planchette) n'est pas autorisé.

Hauteur des Barres : BI : 1,75 m et BS : 2,55 m

Possibilité de monter les 2 portes mains de 5 cm si les pieds touchent le tapis.

Généralités

Aménagement FSCF



La gymnaste passe/court sous l'agrès pour exécuter l'entrée : - 0,30 pt sur la note finale par le jury D Pas d'application FSCF

Si la gymnaste lors de son premier essai, touche le tremplin, l'agrès ou n'est pas passée sous l'agrès :

- Déduction de 1,00 pt.
- Elle doit commencer son exercice.
- L'entrée ne recevra pas de valeur.
- Le Jury **D** appliquera la déduction sur la Note Finale.
- Un 2^{ème} essai est autorisé pour l'entrée (Sans pénalité) **si** la gymnaste n'a **PAS** touché le tremplin, les barres.
- Un 3^{ème} essai n'est pas autorisé.

Généralités Temps de chute



Lors d'une chute de l'agrès, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0,30 Pt sera appliquée.

- Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est relevée sur ses pieds.
- L'exercice commence officiellement lorsque les pieds quittent le sol.
- Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les **60s**, l'exercice est considéré comme terminé.

Généralités



- **A la réception, frôler/toucher le tapis** avec les mains mais sans tomber : **0,30 pt.**
(Rappel : appui sur le tapis avec 1 ou 2 mains : 1 pt)
- Un bonus de **0,20 pt** sera accordé pour les **sorties de valeur B** et + si exécutées sans chute.

Contenu de l'exercice



L'exercice doit contenir **8** éléments Maximum (Sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.

Éléments du code FIG ou du code catégorie 2 (A, B, C ou D).

Contenu de l'exercice



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

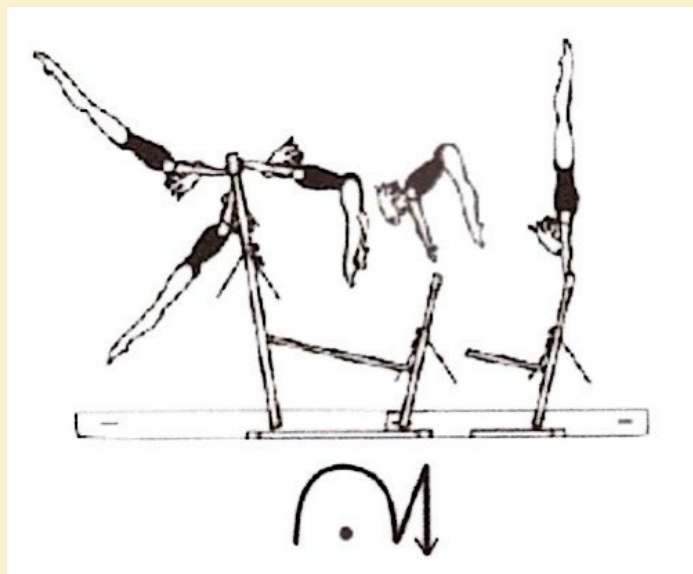
	Junior-Senior	Benjamine-Minime-Cadette
6 éléments ou + reconnus	Pas de déduction	Pas de déduction
5 éléments reconnus	- 4,00 Pts	- 2,00 Pts
3-4 éléments reconnus	- 6,00 Pts	- 4,00 Pts
1-2 éléments reconnus	- 8,00 Pts	- 6,00 Pts
Pas d'éléments	- 10,00 pts	- 10,00 Pts

Avec l'aménagement du code, la gymnaste conservera sa note D.

Exigences de composition (EC)



1) Élément avec envol de BS à BI



C : Retrait ATR

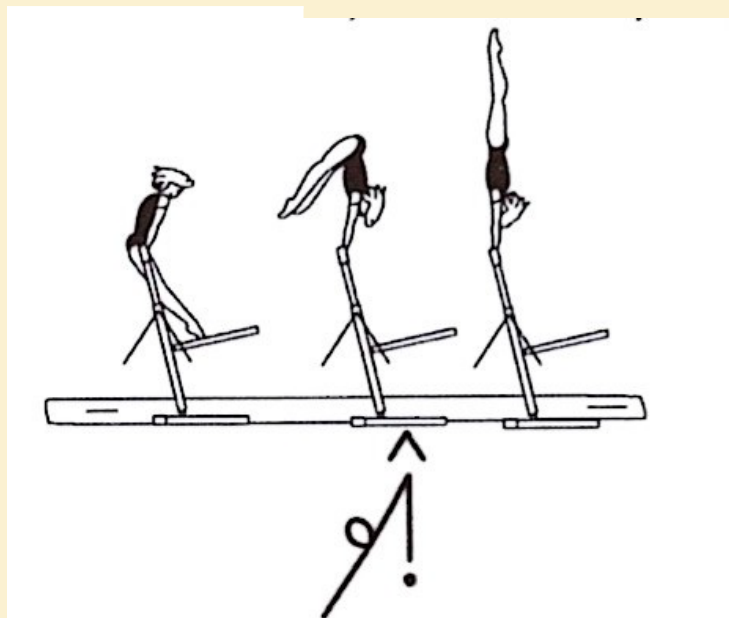


C : Suspension BS face à BI, élan en AV et renversement AR (jambes écartées) à l'appui BI

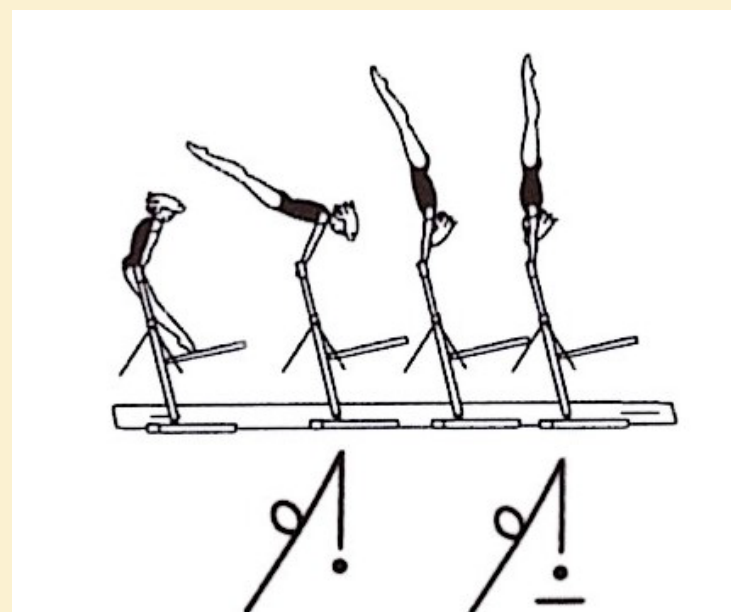
Exigences de composition (EC)



2) Une prise d'élan à l'ATR



A : ATR corps carpé

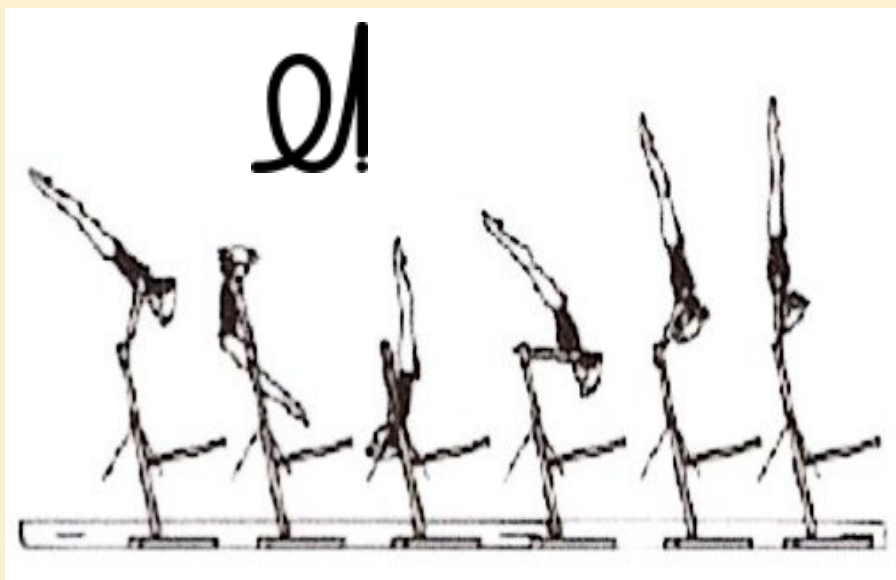


B : ATR corps tendu

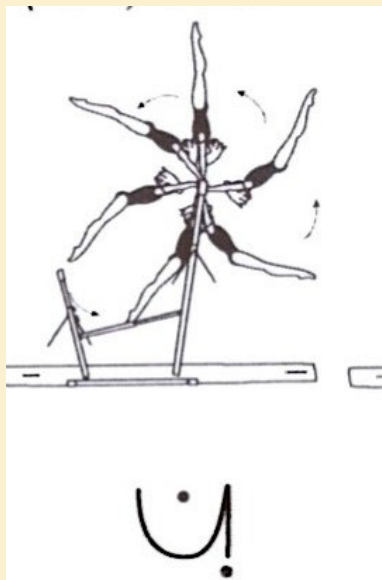
Exigences de composition (EC)



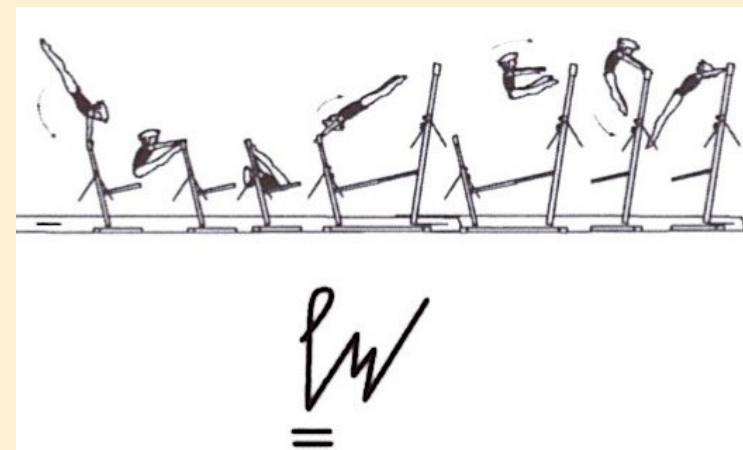
3) Un tour d'appui Libre ou un grand Tour ou un élan circulaire carpé de valeur B



C : Tour d'appui libre à l'ATR



B : Soleil

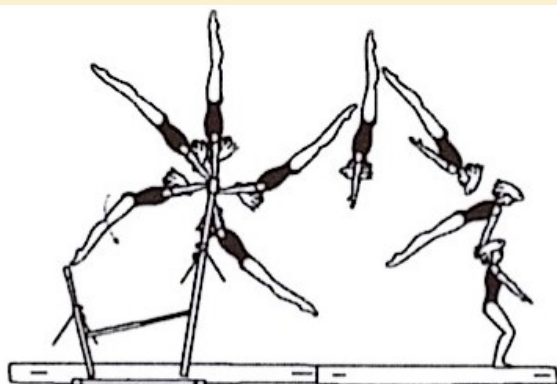


B : Contre mouvement

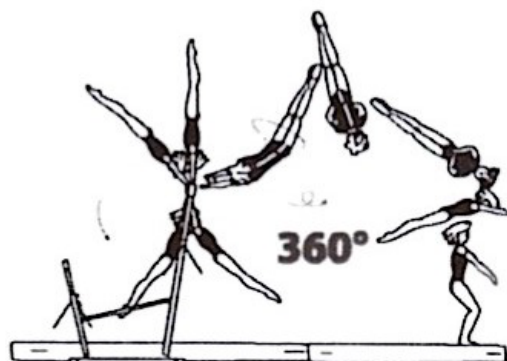
Exigences de composition (EC)



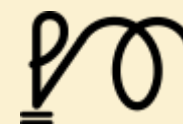
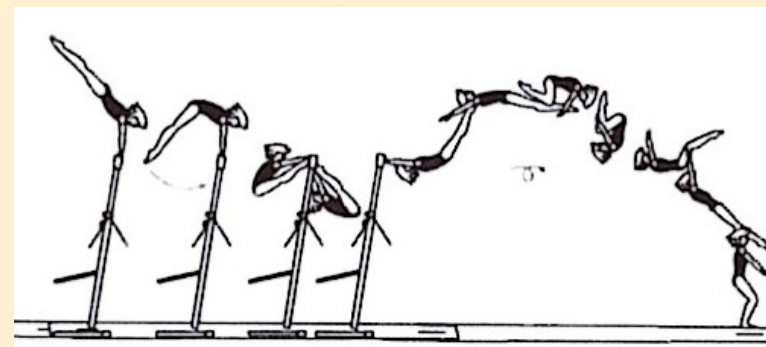
4) Une sortie Salto AR Tendu avec ou sans rotation longitudinale ou sortie pieds-mains Salto AV Groupé.



A : Sortie Salto AR tendu



B : Sortie Salto AR tendu 1 Tr



B : Sortie Pieds-mains Salto AV Groupé

Déductions spécifiques



Fautes : <i>S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour l'exécution ne peut pas dépasser 0,80 pt par élément</i>	0,10	0,30	0,50 ou +
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	X	X	
Ajustement des prises	X		
Frôler le tapis		X	
Heurter l'agrès avec les pieds			0,50
Heurter le tapis avec les pieds			1,00
Mouvement non caractéristique			0,50
Mauvais rythme des éléments	X		

Déductions spécifiques

Aménagement FSCF



	0,10	0,30	0,50 ou +
Fautes : S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour l'exécution ne peut pas dépasser 0,80 pt par élément			
Hauteur insuffisante des éléments avec envol	X	X	
Sous rotation pour les éléments avec envol	X		
Extension insuffisante dans les bascules	X		
Elan intermédiaire			0,50
Elan à vide			0,50
Angles à la fin des éléments	X	X	X
Amplitude des : - Elans en Av & Ar sous l'horizontale	X		
- Prises d'élans	X	X	
Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté (sortie)	X	X	

Déductions pour la composition



Fautes :	0,10	0,30	0,50 ou +
Sauter de BI à BS			X
Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI			X
Plus de 2 éléments identiques liés directement avant la sortie	X		

Déductions spécifiques



Concernant les 0.80 pt de déductions maximum par élément en barres

- Cela comprend :

- * le tableau des déductions pour fautes section 8 (fautes générales)
- * certaines déductions spécifiques à l'agrès (section 11-6) qui surviennent pendant l'exécution de l'élément dont angles à la fin des éléments et fautes techniques sur l'élément.

- Cela ne comprend pas :

- * les déductions spécifiques à l'agrès qui s'appliquent après l'exécution de l'élément
- * les pénalités d'angle pour les prises d'élan à l'ATR avant l'élément
- * frôler le tapis / heurter l'agrès avec les pieds / heurter le tapis avec les pieds
- * élan intermédiaire / élan à vide

Déductions spécifiques



Élan à vide : élan avant ou arrière sans exécuter d'élément contenu dans le tableau des difficultés, suivi d'un élan dans l'autre direction.

Élan intermédiaire : reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant. Une seule fois la pénalité par élément.

Sortie

Aménagement FSCF



a) Pas de tentative de sortie du tout

- Pas de VD- 7 éléments seulement sont comptés (Jury D)
- 0,50 pas de sortie (Jury E)
- 1,00 Pt de chute (Jury E). Si la gymnaste remonte sur la barre pour exécuter la sortie, on applique la déduction pour chute (pas de pénalité « pas de sortie »).

b) Si la sortie est commencée ex : avec début de salto (sans réception sur les pieds)

- Pas de VD- 7 éléments seulement sont comptés (Jury D)
- Chute 1,00 Pt (Jury E)

Technique: reconnaissance des éléments



Prises d'élans à l'Appui Tendu Renversé

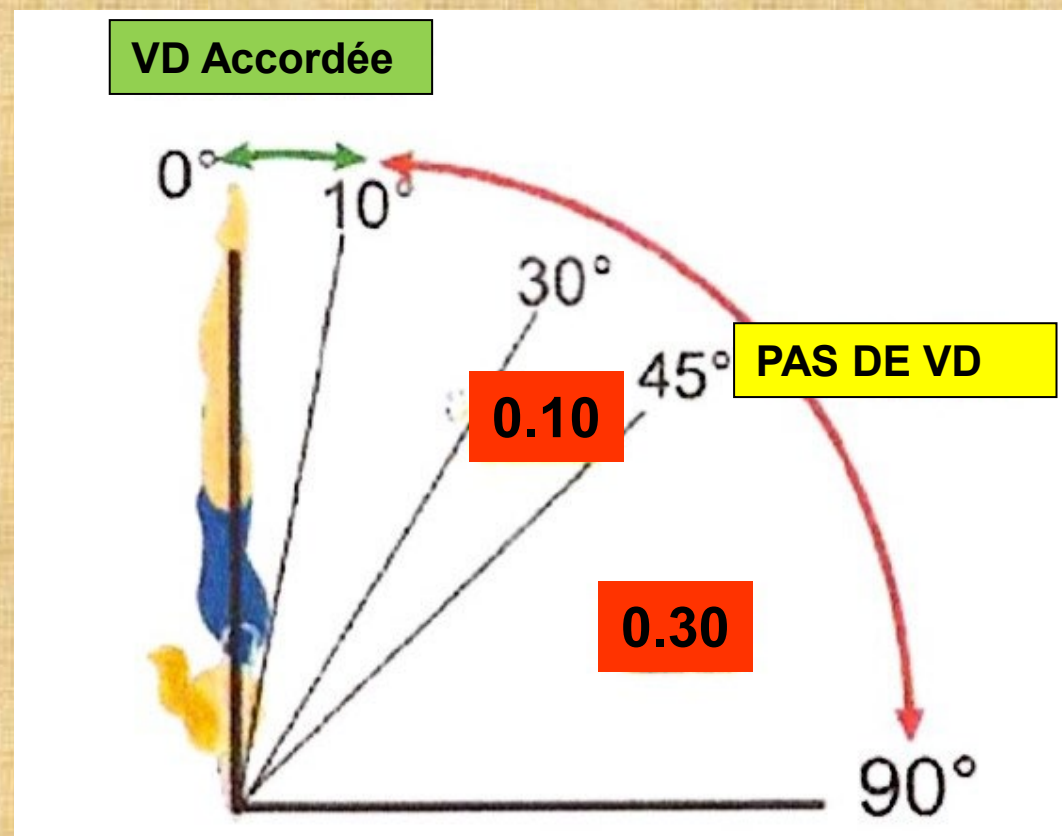
L'**ATR** est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale.

Jury D élément terminé :

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

Jury E :

- > 10° - 30° pas de déduction
- > 30° - 45° – 0.10 pt
- > 45° – 0,30 pt



Technique: reconnaissance des éléments

AMÉNAGEMENT FSCF



Éléments circulaires à l'ATR sans tours

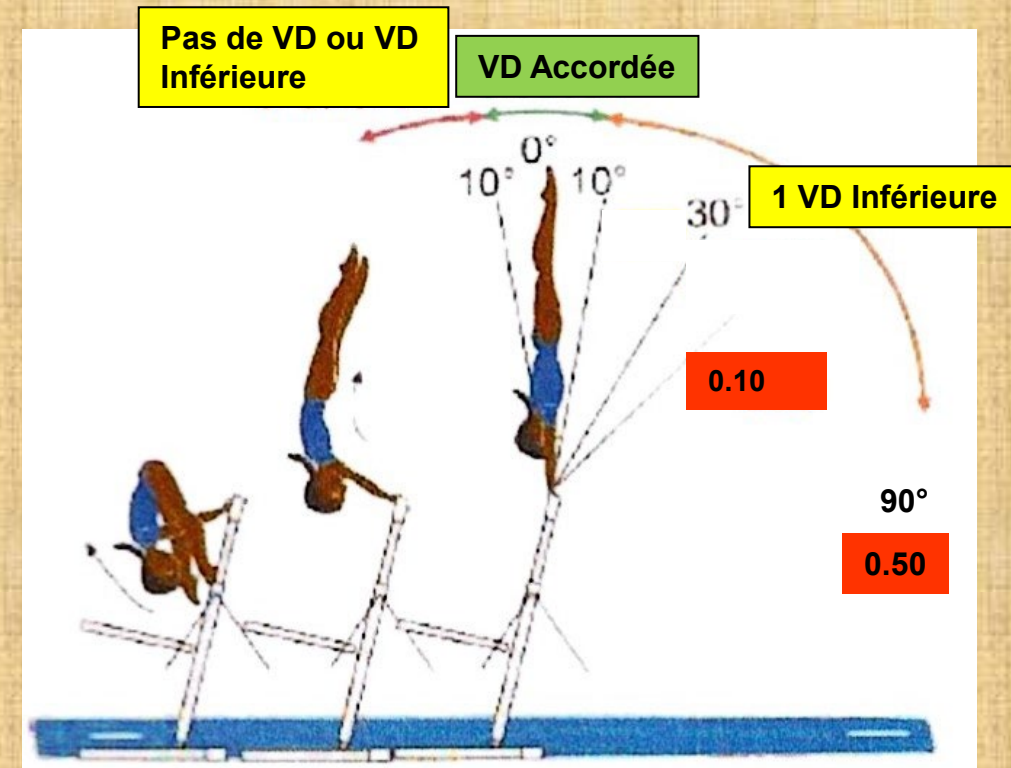
Jury D : Si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale la VD sera attribuée.

Si élément terminé

- > 10° avant la verticale – Pas de VD
- > 10° après la verticale – VD inférieure
- **Pas de dévaluation pour le soleil et la lune**

Jury E :

- De 0° - 30° – Pas de pénalité
- > 30° - 90° – 0.10 pt
- > 90° – 0.50 pt



Technique: reconnaissance des éléments

AMÉNAGEMENT FSCF



Éléments avec envol de BS à l'ATR BI

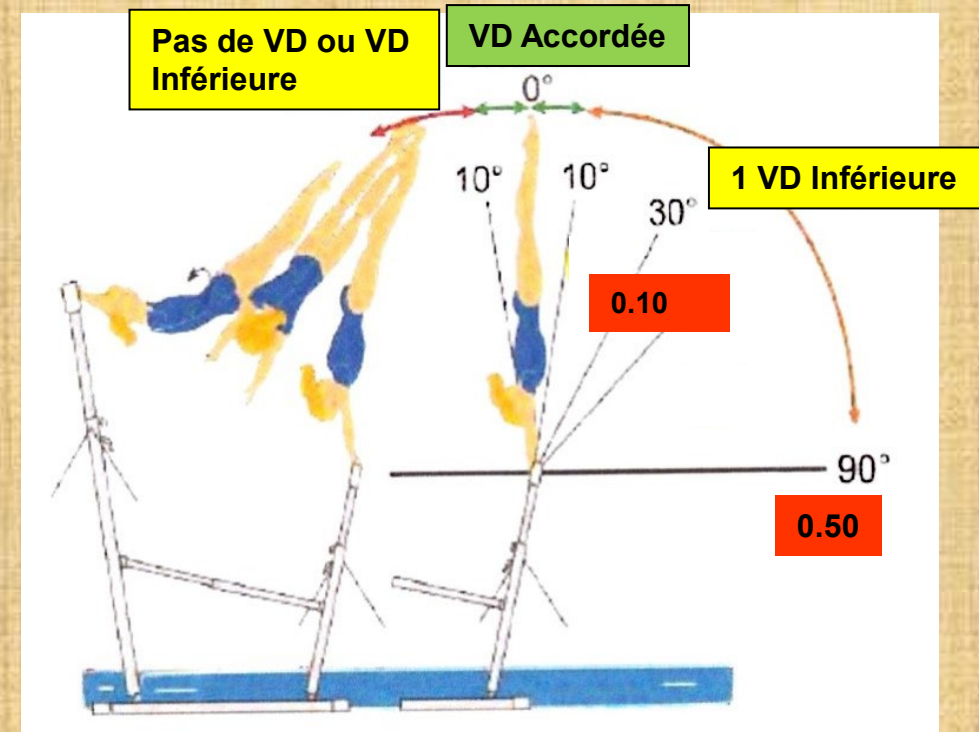
Jury D : Si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale la VD sera attribuée.

Si élément terminé

- > 10° avant la verticale – Pas de VD
- > 10° après la verticale – VD inférieure

Jury E :

- De 0° - 30° – Pas de pénalité
- > 30° - 90° – 0.10 pt
- > 90° – 0.50 pt



Technique: reconnaissance des éléments

Aménagement FSCF



Prises d'élan avec rotation à l'ATR

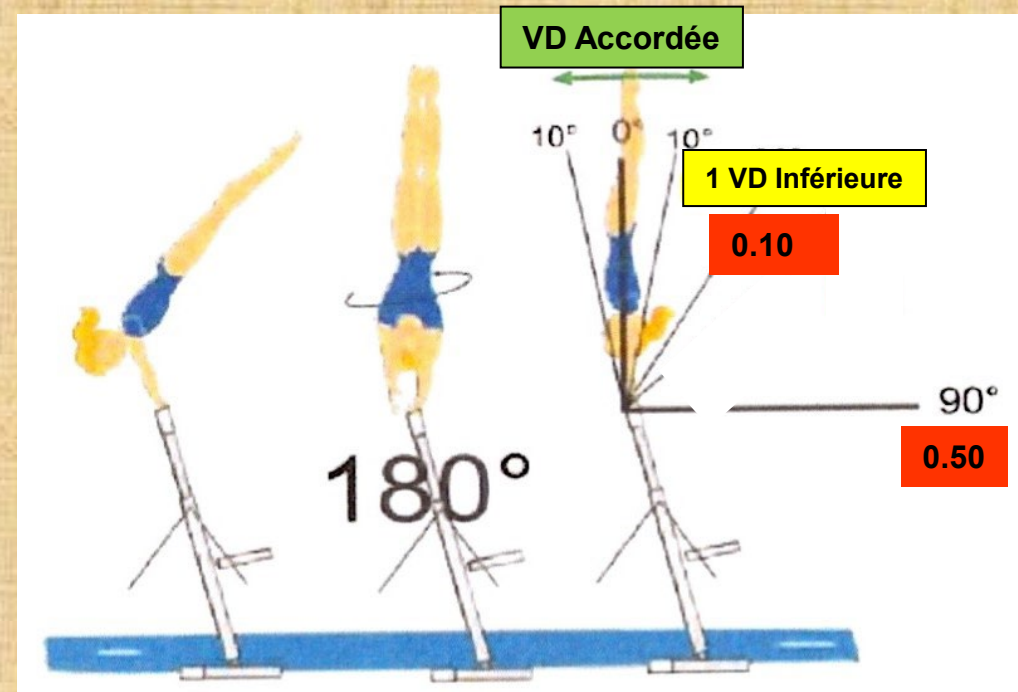
- Jury D :

Si élément terminé

- Dans les 10° de la verticale (de chaque côté) : VD attribuée

- Jury E :

- > 10° - 30° – Pas de pénalité
- > 30° - 90° – 0,10 pt
- > 90° – 0.50 pt



Technique: reconnaissance des éléments

Aménagement FSCF



Éléments circulaires avec rotation à l'ATR

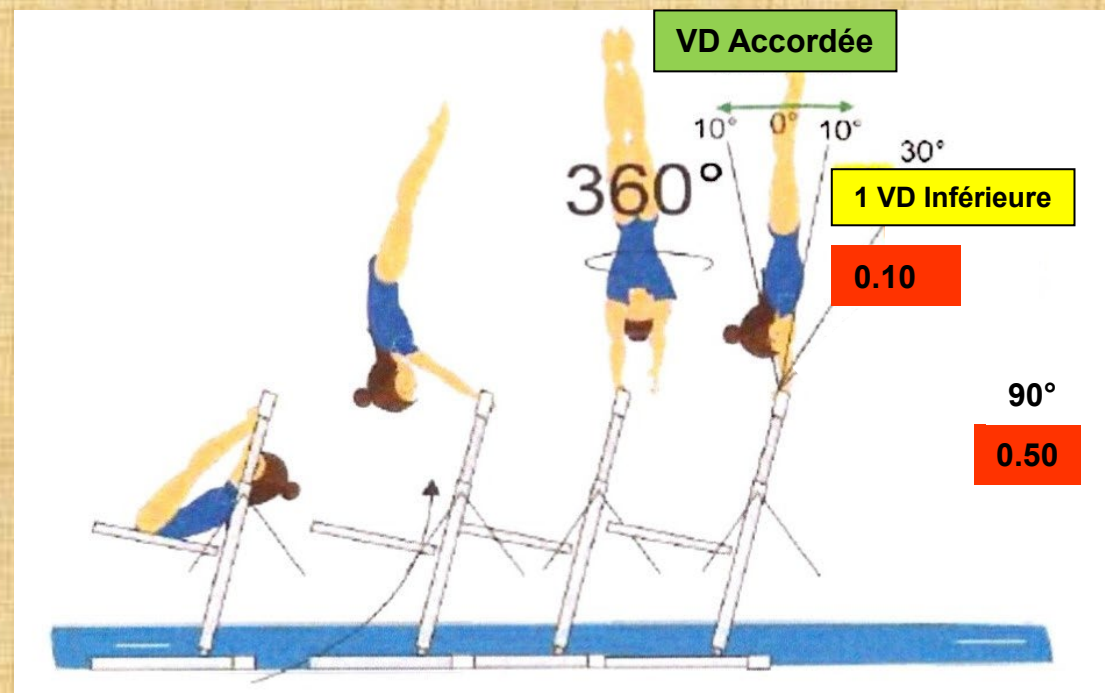
- Jury D :

Si élément terminé

- Dans les 10° de la verticale (de chaque côté) : VD attribuée

- Jury E :

- > 10° - 30° – Pas de pénalité
- > 30° - 90° – 0,10 pt
- > 90° – 0.50 pt



Technique: reconnaissance des éléments

AMÉNAGEMENT FSCF



Élans – éléments avec tours qui :

- n'atteignent pas l'ATR
- ne passent pas par la verticale
- continuent le mouvement après la rotation dans la direction opposée

Jury D :

- $< 10^\circ$ de la verticale **VD attribuée**
- $> 10^\circ$ **1 VD inférieure** à l'élément à l'ATR est attribuée

Jury E :

- De 0° - 30° – Pas de pénalité
- $> 30^\circ$ - 90° – 0.10 pt
- $> 90^\circ$ – 0.50 pt

