

Code C2 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.

Généralités *Aménagement FSCF*



Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin ou la poutre :

- Déduction de 1,00 Pt
- Elle doit commencer son exercice.
- L'entrée ne recevra pas de valeur.
- Une déduction pour « entrée n'appartenant pas dans le tableau des difficultés » sera appliquée.
- **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 ou la poutre.

Un troisième élan n'est pas autorisé.

Chronométrage-Catégorie C2



- La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1mn30.
 - Le chronomètre est déclenché quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis.
- 10 secondes avant la fin de l'exercice et à nouveau à la fin du temps maximum, 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 pour dépassement de temps réglementaire est appliquée.
- La déduction pour dépassement de temps est appliquée si la durée de l'exercice est de 1mn31 ou plus : 0.10 pt.
- Les éléments exécutés après la limite des 1mn30 seront reconnus par le Jury D et le Jury E.
- La déduction sera effectuée par le Jury D sur la Note Finale.

Chronométrage-Catégorie C3



- L'exercice n'est pas chronométré

Composition du mouvement-Catégorie C2



8 éléments maximum y compris la sortie dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte pour les VD.

- **3 Acrobaties au minimum dont la sortie**
 - 3 gymniques au minimum
 - **2 éléments au choix**
- Un bonus de 0,20 pt sera accordé pour les **sorties de valeur B** et + si exécutées sans chute.

Composition du mouvement-Catégorie C3



7 éléments maximum y compris la sortie dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte pour les VD.

- **2 Acrobaties au minimum dont la sortie**
- *3 gymniques au minimum*
- **2 éléments au choix**

Généralités

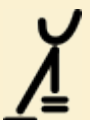


- Si lors de la sortie, le salto n'a pas commencé (pas de début de rotation) lorsque la chute se produit :

- **Exemple :**  saut en dehors de la poutre

Jugement :

- Pas de VD, 7 éléments sont comptés (jury D)
- Pas de sortie – 0,50 pt (jury E aménagement FSCF)
- Chute 1,00 pt

							Pas de sortie
Gym.	Gym.	Gym.	Gym.	Acro.	Acro.	Acro.	

- Si la gymnaste remonte pour exécuter sa sortie pas de pénalité « Pas de sortie »

Remarques



Les éléments acrobatiques et gymniques doivent revenir sur poutre avec les pieds ou le buste pour obtenir la VD.

Les ATR (sans tour) et maintiens doivent être tenus 2 sec. si précisé dans le tableau des éléments pour obtenir la VD. Si l'élément n'est pas tenu 2 sec. et n'apparaît pas comme autre élément du code, il reçoit une VD inférieure.

Généralités- Précisions



- **Seulement un tour** (pirouette) en position groupée sur une jambe recevra une VD, dans l'ordre chronologique.
- Pour les sauts avec $\frac{1}{2}$ tour, la position demandée doit être atteinte **au début OU à la fin** : soit écart antéropostérieur + $\frac{1}{2}$ tour, soit $\frac{1}{2}$ tour + saut écart antéropostérieur. Rappel : sauts 1/1 tour et plus : différentes techniques de saut sont autorisées.
- Fautes générales
 - **A la réception : frôler/toucher l'agrès/tapis** avec les mains mais sans tomber : **0,30 pt**
 - Rappel : appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains : 1,00 pt

Déductions pour l'artistique



Fautes :	0,10	0,20
<i>Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice</i>		
Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	X	X
Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X	
Amplitude insuffisante dans les élans de jambes	X	
Pointes des pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	X	
Manque de travail en relevé	X	
<i>Rythme et tempo</i>		
Variation insuffisante du rythme et tempo dans les mouvements sans VD	X	X
Exécution de tout l'exercice come série d'éléments et mouvements discontinus (manque de fluidité)	x	

Déductions pour la composition



Précision :

Toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme « A » sauf engager une jambe pour passer à cheval, accroupi, saut simple au siège ou sur les genoux ou réception sur 1 ou 2 pieds

Fautes :

0,10

Entrée sans VD

X

Manque de mouvements latéraux (sans VD)

X

Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre

X

Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout l'exercice

X

Déductions spécifiques



Fautes :	0,10	0,30	0,50
Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)	X Ch. fois		
Ajustement (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles)	X Ch. fois		
Elans excessif des bras avant les éléments gymniques	X Ch. fois		
Pause (appliquée à 2 sec.)	X Ch. fois		
Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre		X	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			X
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	X

Exigences de composition (EC)



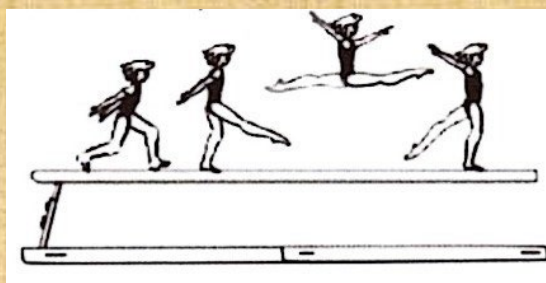
- Les EC 1, 2(Tours) 3 !!! & 4 doivent être exécutées sur la poutre.
- Les ATR et maintiens ne peuvent pas remplir les EC.
- Les roulés peuvent être utilisés seulement pour remplir l'EC 2.

Exigences de composition (EC)

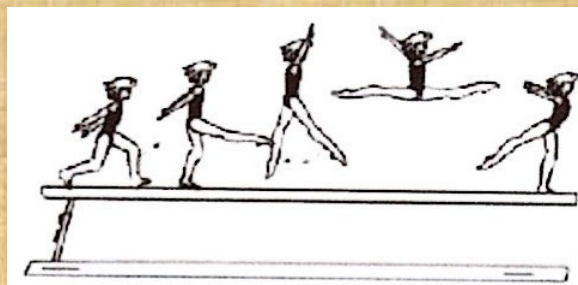
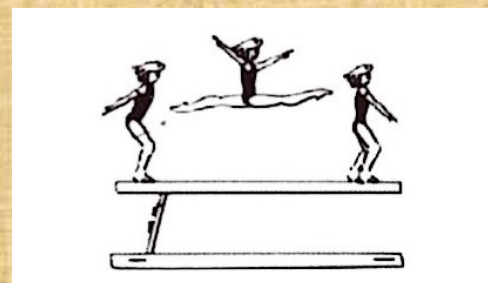


Exigences de composition 2,00 Pts maxi

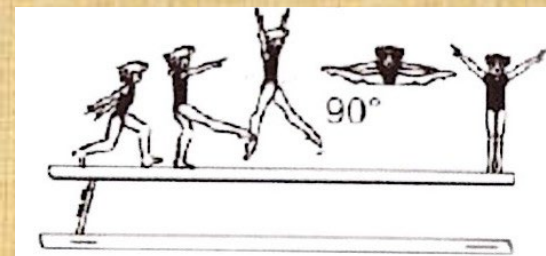
EC 1 : Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral



$\text{—}\overset{\circ}{\text{—}} + \text{=}\text{—}\overset{\circ}{\text{—}}$



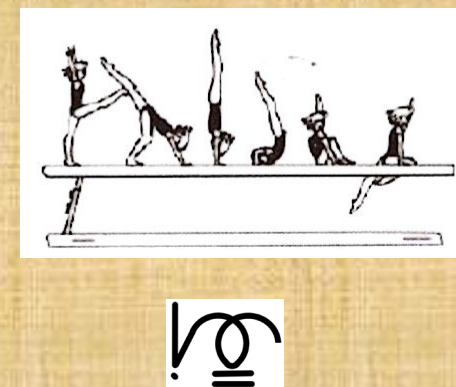
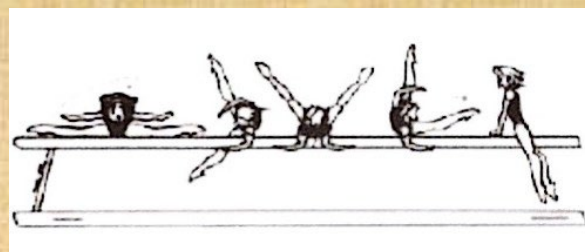
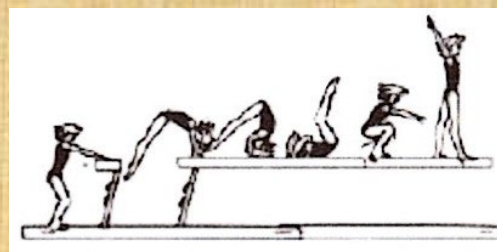
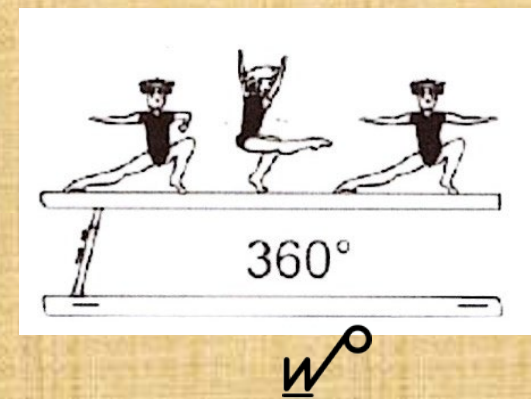
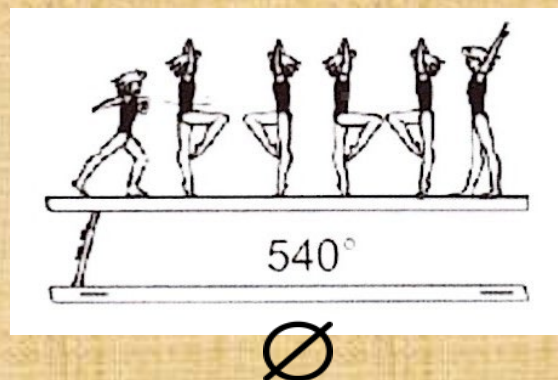
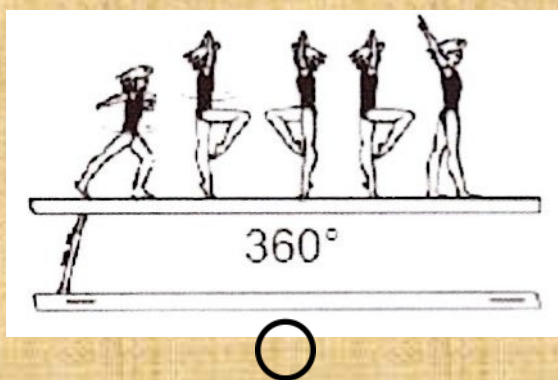
$\text{Z} + \text{Z}\Delta$



Exigences de composition (EC)



EC 2 : Tour (groupe 3) ou roulés/ciseaux

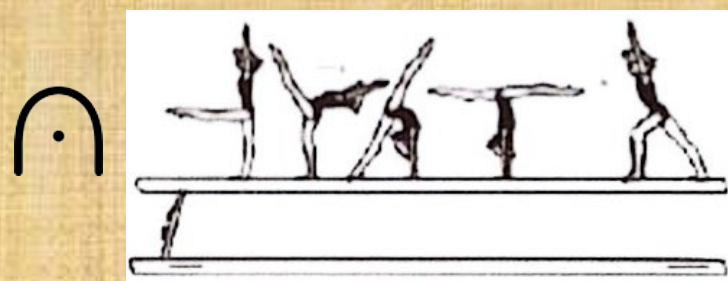


Exigences de composition (EC)

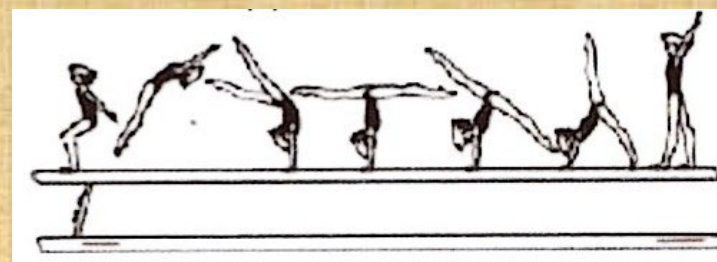


EC 3 : Une série acrobatique dont un élément avec envol sur poutre (Sortie comprise).

Exemple 1 :



+



Elément **sans** envol sur poutre

Elément **avec** envol sur poutre

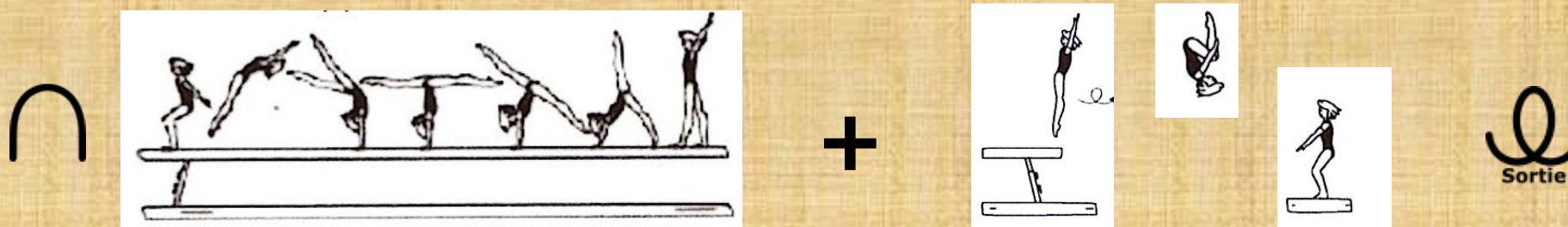
Série Acrobatique acceptée

Exigences de composition (EC)



EC 3 : Une série acrobatique dont un élément avec envol sur poutre (Sortie comprise).

Exemple 2 :



Elément **avec** envol sur poutre

Sortie

Série Acrobatique acceptée

Exigences de composition (EC)

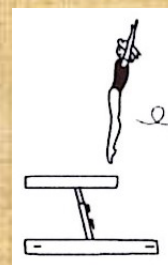


EC 3 : Une série acrobatique dont un élément avec envol sur poutre (Sortie comprise).

Exemple 3 :



+



Elément **Sans** envol sur poutre

Sortie

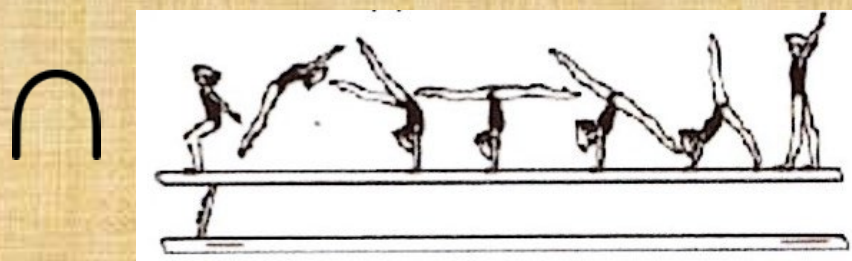
Série Acrobatique refusée

Exigences de composition (EC)

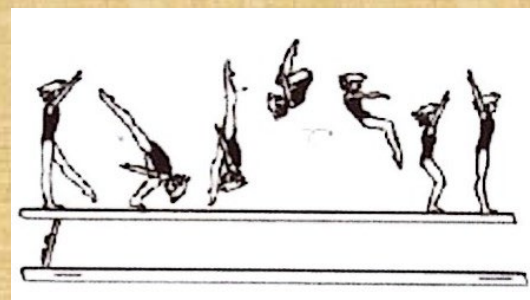


EC 4 : Deux éléments acrobatiques de directions différentes (Av/Lat./Ar), avec ou sans envol.

Exemple 1 :



ET



Elément AR **Avec** envol sur poutre

Elément AV **Avec** envol sur poutre

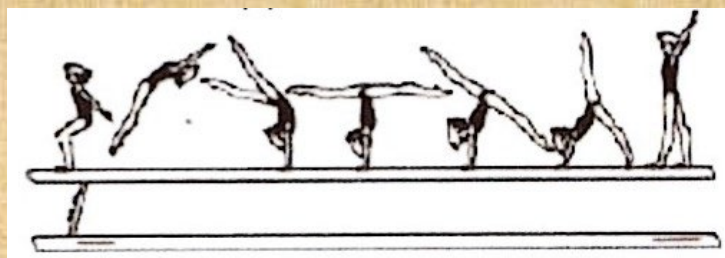
Deux éléments Acrobatiques de sens $\neq$, EC acceptée

Exigences de composition (EC)

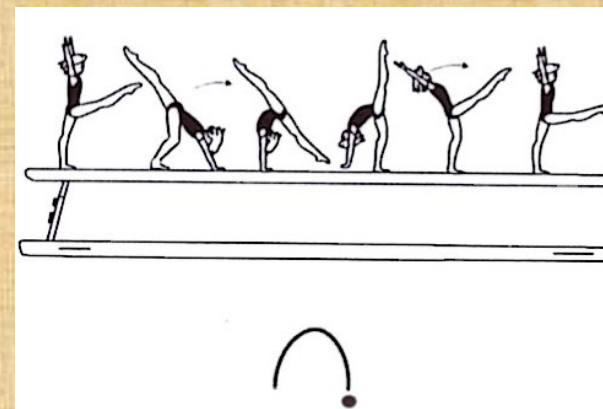


EC 4 : Deux éléments acrobatiques de directions différentes (Av/Lat./Ar), avec ou sans envol.

Exemple 2 :



ET



Elément AR **Avec** envol sur poutre

Elément AV **Sans** envol sur poutre

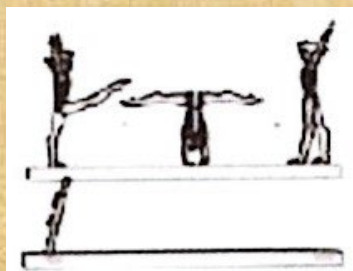
Deux éléments Acrobatiques de sens $\neq$, EC acceptée

Exigences de composition (EC)

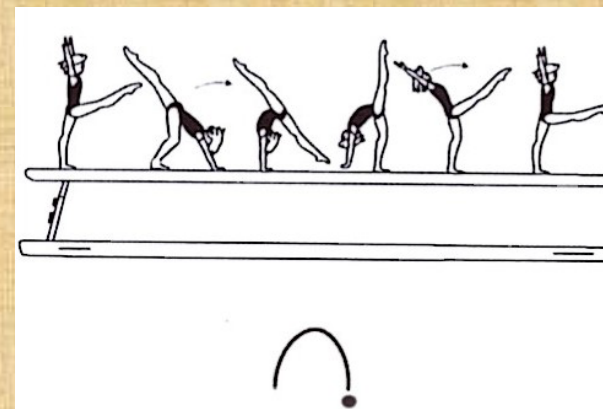


EC 4 : Deux éléments acrobatiques de directions différentes (Av/Lat./Ar), avec ou sans envol.

Exemple 3 :



ET



Elément Lat. **Sans** envol sur poutre

Elément AV. **Sans** envol sur poutre

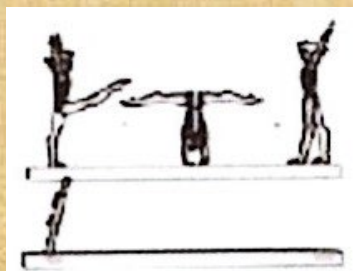
Deux éléments Acrobatiques de sens $\neq$, EC acceptée

Exigences de composition (EC)

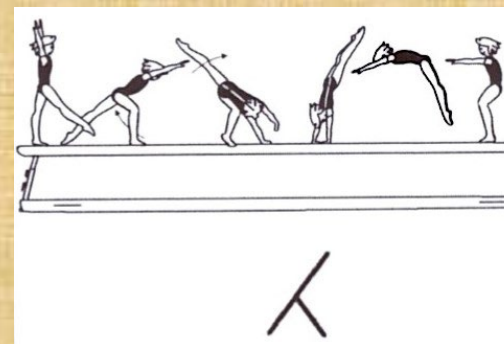


EC 4 : Deux éléments acrobatiques de directions différentes (Av/Lat./Ar), avec ou sans envol.

Exemple 3 :



ET



Elément Lat. **Sans** envol sur poutre

Elément Lat. **Avec** envol sur poutre

Deux éléments Acrobatiques de sens $\neq$, EC refusée