

**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	16
4 BARRES ASYMETRIQUES.....	20
5 POUTRE.....	30
6 SOL.....	44
7 FEUILLE DE COTATION.....	57

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 2022-2024 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.

Après une chute à l'agrès, la gymnaste doit s'abstenir de rester intentionnellement à terre afin d'éviter le décompte du temps de chute.

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 BONUS SORTIES

Aux barres, à la poutre et au sol **en Catégorie 2**, un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.

2.4 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.

2.5 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.

2.6 SORTIE

- 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 »
pénalité de 1.00 pt pour chute en barres et poutre déductions pour fautes de réception en sol.

TOUTE SORTIE PEUT ETRE RECOMMENCEE.

2.7 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 (voir cas particulier en barres asymétriques)

- | | | |
|----------------------------|---|------------------|
| - 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 |

2.8 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)

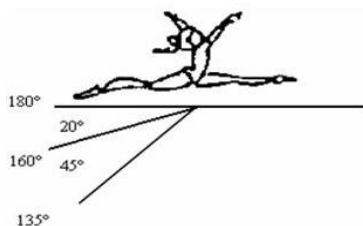
Saut vertical 1 tour $\frac{1}{2}$ devient saut vertical 1 tour (poutre).

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

- 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

2.9 EXIGENCES POUR ELEMENTS GYMNINIQUES 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 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 carpé écarté avec/sans tour



Exigences :

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

Jury D

- Angle des hanches/genoux > 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

Saut pied-tête



Exigences :

- Haut du dos cambré et tête en extension
- Ecart de jambes 180° en diagonale
- Pied AR couronne la tête

Jury D

- Pas de cambré et d'extension de la tête ou Pied AR sous sommet de la tête - saut écart ou sissonne
- Pas d'écart - pas de VD

Jury E

- Position cambrée insuffisante - 0.10 pt
- Pied AR à hauteur de tête - 0.10 pt
- Pied AR à hauteur des épaules - 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 sous 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

Grand jeté pied-tête
Changement de jambes pied-tête
Saut écart pied tête avec ou sans tour



Exigences :

- Haut du dos cambré en AR et tête en extension
- Ecart de jambes 180°
- Jambe AV à l'horizontale, jambe AR fléchie pied AR couronne la tête
- Le tour doit être exécuté après la position pied tête visible

Jury D

- Pas de cambré et d'extension de la tête
 - grand jeté/changement de jambes/saut écart
- Pied AR en dessous du sommet de la tête
 - grand jeté/changement de jambes/saut écart
- Synchronisation incorrecte dans le tour
 - grand jeté/changement de jambes/saut écart

Jury E

- | | |
|---------------------------------|----------------|
| • Position cambrée insuffisante | - 0.10 pt |
| • Jambe AV sous l'horizontale | - 0.10/0.30 pt |
| • Pied AR à hauteur de la tête | - 0.10 pt |
| • Pied AR à hauteur des épaules | - 0.30 pt |
| • Jambe AR tendue | - 0.10 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 :

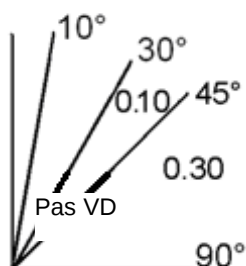
- Manque d'écart
- Jambes fléchies
- Jambes écartées
- Pointes de pieds pas tendues
- Déductions spécifiques à la forme du corps

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

2.10 EXIGENCES TECHNIQUES AUX BARRES ASYMETRIQUES

Prises d'élans à l'Appui Tendu Renversé pour la catégorie 2

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



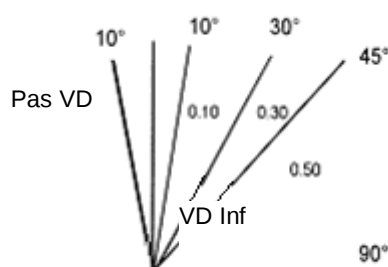
Jury D : si élément terminé :

- 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 :

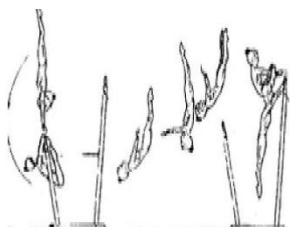
- si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale - VD attribuée
- > 10° avant la verticale - pas de VD
- > 10° après la verticale - VD inférieure

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

2.11 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>) : - 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 que la largeur des épaules</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
• Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains mais sans tomber	Ch. fois		X		
• 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>)	Ch. fois				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 (ou dans la position demandée)	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 correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade	Gym/agrès				Saut NUL
• 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 (poutre et sol)	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.

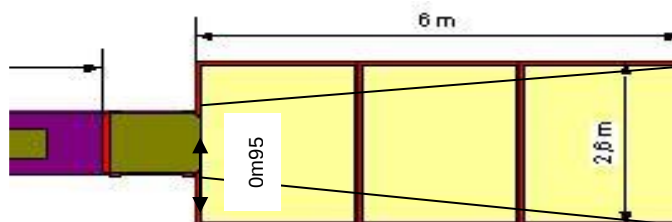
La meilleure note est retenue comme note finale.

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 sur la table de saut	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 :

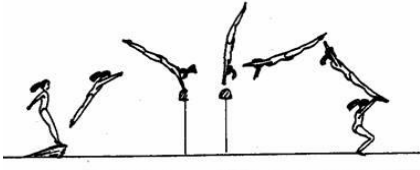
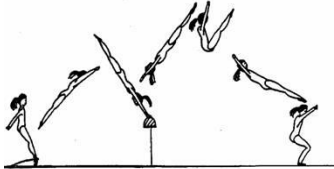
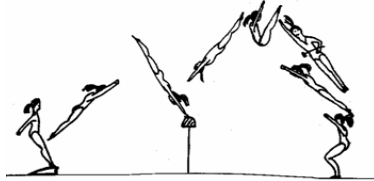
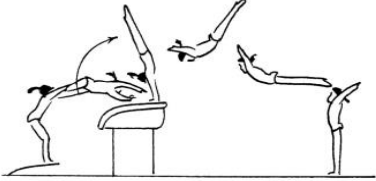
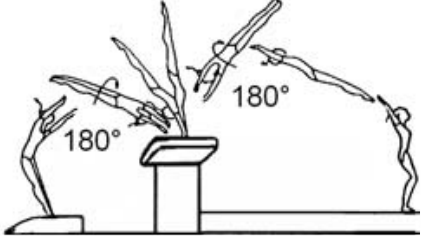
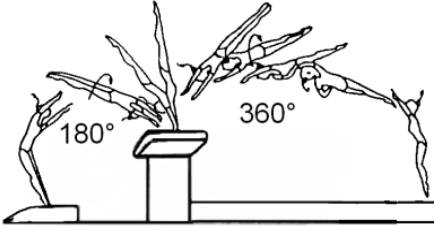
La réception est faite sur les pieds d'abord : le saut est jugé.

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)

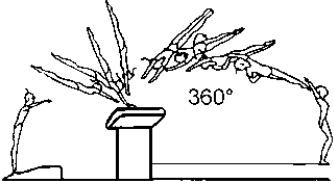
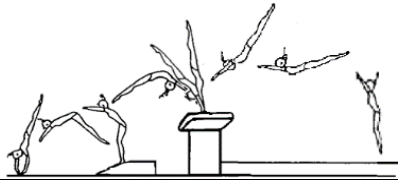
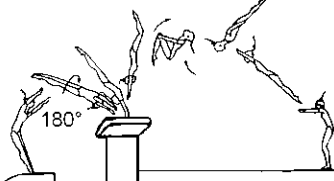
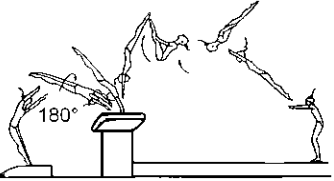
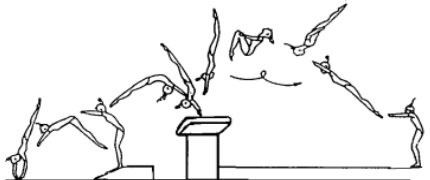
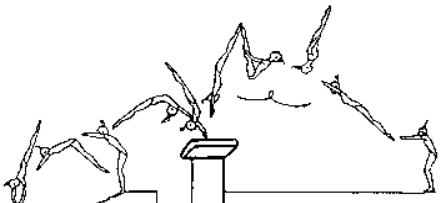
Fautes	0.10	0.30	0.50
Première phase d'envol			
Rotation longitudinale incomplète	≤45°	≤90° ≤45°	
• Groupe 1 avec ½ tour			
• Groupe 3 avec ¼ tour			
Mauvaise technique			
• Angle des hanches	X	X	
• Corps cambré	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	X	X	
• Genoux fléchis	X	X	X
Impulsion			
Mauvaise technique			
• 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	
Sous-rotation dans le salto sans chute	X		
Sous-rotation dans le salto avec chute		X	
Longueur insuffisante	X	X	
Déviation par rapport à l'axe	X		
Dynamisme	X	X	
Fautes de réception (voir tableau fautes générales)			

3.5 SAUTS

1.00 Renversment avant (lune) 1.60 pts	
1.10 Yamashita, renversment AV avec carpé dans le 2 ^{ème} envol (lune carpée) 2.00 pts	
1.11 Yamashita avec ½ tour, renversment AV avec carpé et ½ tour dans le 2 ^{ème} envol 2.40 pts	
1.20 Renversment AV avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol -répulsion dans le 2 ^{ème} envol 1.60 pts	
1.21 Renversment 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) 2.40 pts	
1.22 Renversment avant avec ½ tour (180°) pendant le 1 ^{er} envol et 1 tour (360°) dans le 2 ^{ème} envol 2.60 pts	

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 2.60 pts maximum SAUF pour le saut 1.40 qui partira sur une note D de 2.00 pts.

Sauts supplémentaires pour la CATEGORIE 2

1.02 Renversment avant avec 1 tour (360°) dans le 2 ^{ème} envol 2.60 pts	
1.40 Rondade –flic-flac dans le 1 ^{er} envol répulsion dans le 2 ^{ème} envol 2.00 pts	
3.10 Tsukahara groupé 3.20 pts	
3.20 Tsukahara carpé 3.40 pts	
4.10 Rondade –flic- flac – salto AR groupé dans le 2 ^{ème} envol (Yurchenko groupé) 3.00 pts	
4.20 Rondade –flic- flac – salto AR carpé dans le 2 ^{ème} envol (Yurchenko carpé) 3.20 pts	

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, 8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.
- pour la catégorie 3, 7 éléments maximum (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 tour d'appui libre ou un grand tour ou un élan circulaire carpé 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 à l'horizontale minimum
3. Un tour proche de la barre
4. Une sortie salto AR corps groupé minimum

NOTA : un élément peut remplir plusieurs EC.

4.4 BONUS SORTIE

En **Catégorie 2**, un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.

4.5 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 **Catégorie 3, 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

4.6 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou +
Mouvement non caractéristique (*)			0.50
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR CATEGORIE 2	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
Extension insuffisante dans les bascules	X		
Élan intermédiaire			0.50
Elan à vide	SP		
Angles à la fin des éléments	X		X
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.

*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.

S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour l'exécution ne peut dépasser 0.80 pt par élément.

Cela comprend :

- le tableau des déductions pour fautes générales
- certaines déductions spécifiques à l'agrès (tableau ci-dessus) 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

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

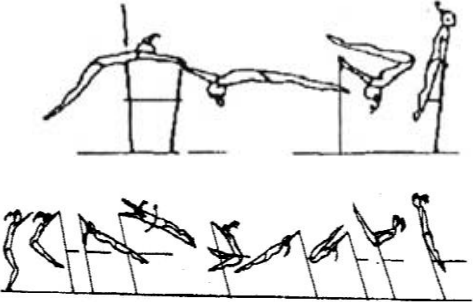
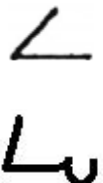
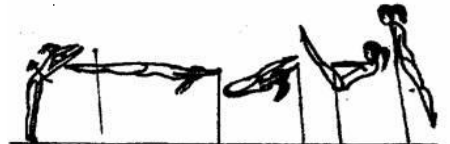
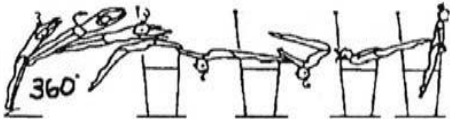
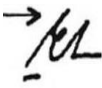
En catégorie 3, pas de déduction de fautes d'angle pour toutes les prises d'élan en AR avant tout élément.

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)

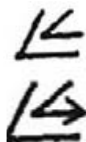
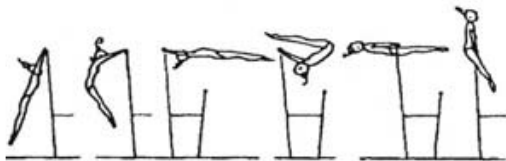
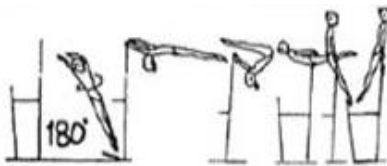
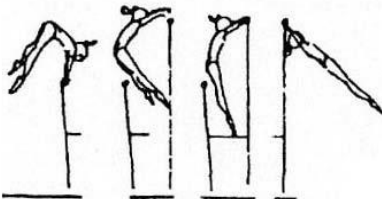
En catégorie 3, cet élément sera toujours pris en C.

1. ENTREES

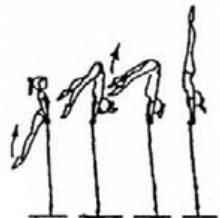
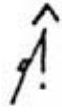
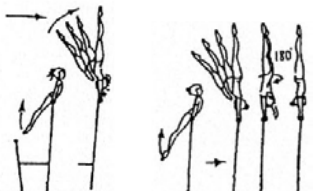
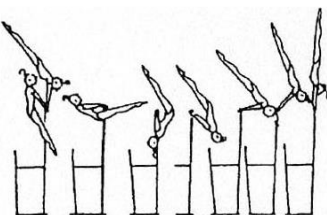
A		B		C
1.101* Bascule faciale à l'appui BI ou élan en AV avec ½ tour 				
1.102 Saut avec ½ tour (180°) et bascule faciale à l'appui BI ou saut avec ½ tour et bascule engagé des jambes entre les prises au siège BI 		1.202 Saut avec 1 tour (360°) et bascule à l'appui facial BI 		

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

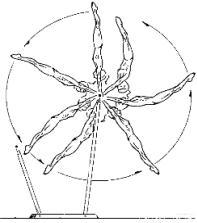
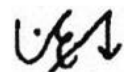
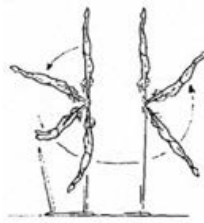
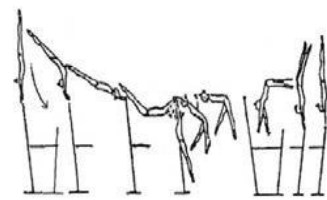
1. ENTREES (SUITE)

A		B		C	
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					
1.104 Saut à la suspension BS et bascule faciale BS			1.204 Face à BS, saut avec ½ tour (180°) et bascule à l'appui facial BS		
1.106 Saut écart par-dessus BI avec impulsion des mains pour saisir la BS			1.206 Saut poisson (jambes serrées) par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspension BS		

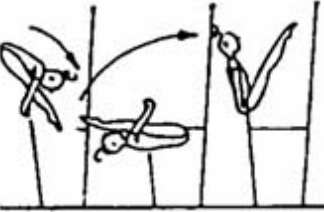
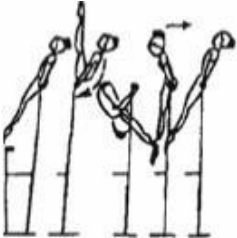
2. ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES

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

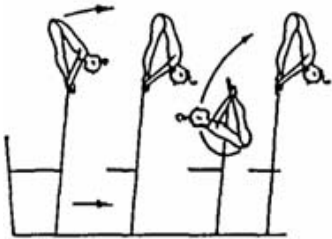
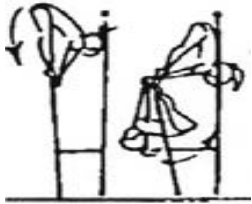
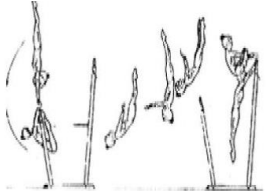
3. GRANDS TOURS

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

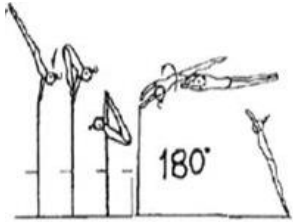
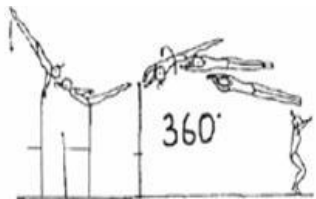
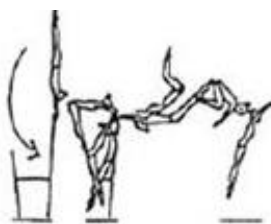
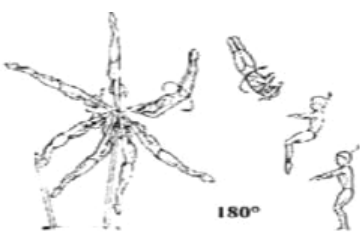
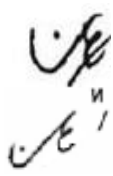
4. TOURS STALDE

A		B		C	
4.106 Appui dorsal, tour d'appui dorsal en AV à l'appui dorsal 	①				
4.107 Appui dorsal, tour d'appui dorsal en AR à l'appui dorsal 	②				

5. ELANS CIRCULAIRES CARPES

A		B		C	
5.105 Elan circulaire en AV (carpé ou écarté) 					
5.108 Elan circulaire en AR (carpé ou carpé 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	
6.101 De BS, élan par-dessous barre avec $\frac{1}{2}$ ou 1 tour (180° ou 360°) à la station 					
6.102 De BS, élan libre par dessous barre avec $\frac{1}{2}$ ou 1 tour (180° ou 360°) à la station 					
6.104 Elan en AV et salto AR groupé, carpé ou tendu 		6.204 Elan en AV et salto AR groupé, ou tendu avec $\frac{1}{2}$ (180°) ou 1 tour 			

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**, 8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :
3 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix
- **pour la catégorie 3**, 7 éléments maximum (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.
- Pausés 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 + **ou** roulés
3. Une série acrobatique dont 1 élément avec envol sur poutre (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 + **ou** roulés
3. Un élément acrobatique avec envol sur poutre
4. Deux éléments acrobatiques de sens différents (AV/AR/LAT) avec ou sans envol

NOTA : toutes les EC doivent être exécutées sur poutre
les éléments 1.207, 4.105, 4.203, 4.204 peuvent remplir l'EC 2
un élément peut remplir plusieurs EC.

5.5 BONUS SORTIE

En Catégorie 2, un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.

5.6 ELEMENTS GYMNiques

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.

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

5.7 ELEMENTS ACROBATIQUES

Les 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 saut simple au siège ou sur les genoux ou réception sur 1 ou 2 pieds) 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.

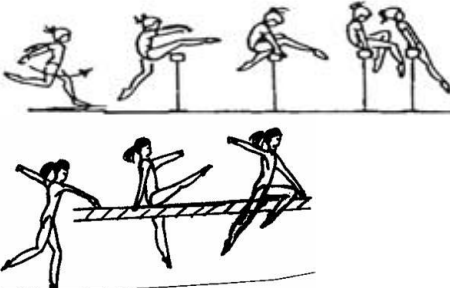
5.8 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'ARTISTIQUE ET A LA COMPOSITION (JURY E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	X		
Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X		
Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	X		
Variation du rythme insuffisante	X		
Exécution de tout l'exercice comme série d'éléments et mouvements discontinus	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		
Manque de mouvements latéraux (sans VD)	X		
Entrée sans valeur : à cheval ou accroupi ou saut simple	X		
Plus d'un ½ tour sur 2 pieds jambes tendues (1 seule fois)	X		

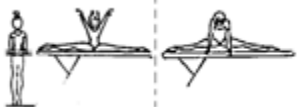
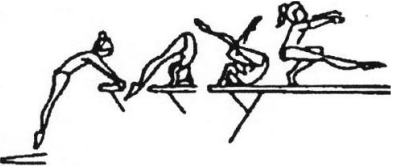
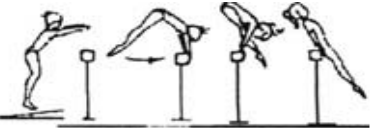
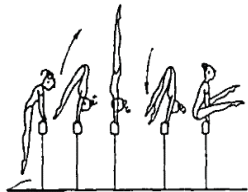
5.9 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (JURY E)

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	
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		
Pas de sortie			0.50

1. ENTREES

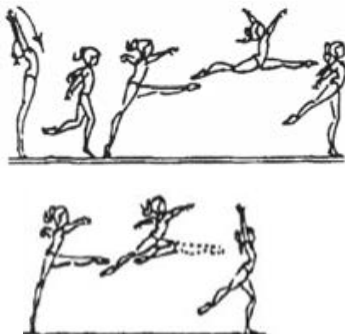
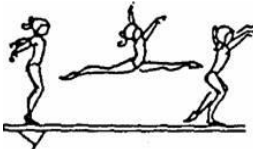
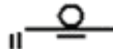
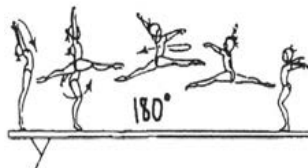
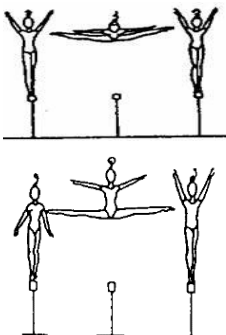
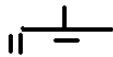
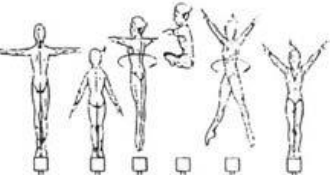
A		B		C	
1.101 Saut appel 1 pied. A la réception, la position arabesque doit être visible (jambe à l'horizontale minimum) 					
1.102 Saut de voleur (appel 1 pied) franchissement libre, 1 jambe après l'autre, à l'appui dorsal, élan à 90° par rapport à la poutre Saut ciseau par-dessus la poutre au siège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

1. ENTREES (SUITE)

A	B	C
1.105 Saut appel 2 pieds (avec appui des mains) au grand écart latéral, ou écarté latéral, (la position finale doit montrer le grand écart sans les mains qui touchent la poutre et en position écart latéral le buste doit toucher la poutre)  Saut appel 1 pied au grand écart transversal, élan oblique par rapport à la poutre (appui des mains) 	1.207* Saut roulade AV au bout de poutre ou au milieu de la poutre 	
1.106* Station facial, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal 	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 	

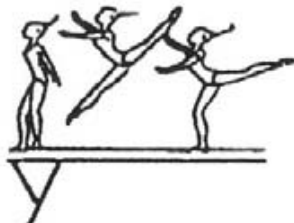
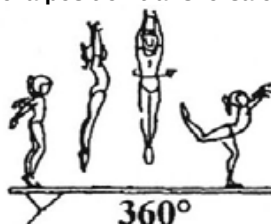
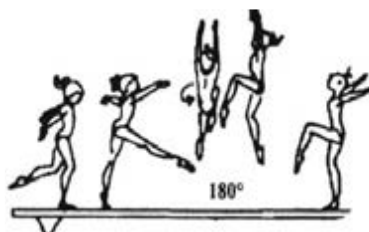
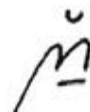
* Compté comme élément acrobatique

2. SAUTS GYMNIQUES

A		B		C	
2.101 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 ou saut écart latéral (appel 2 pieds) de la position transversale 	 	2.303 Saut carpé-écarté avec ½ tour (180°) de la position transversale 	

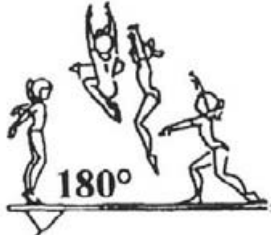
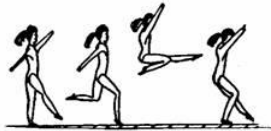
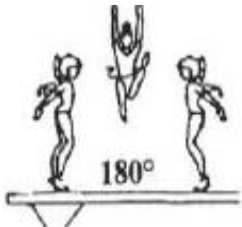
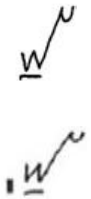
* Les éléments dans la même case avec un astérisque ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

2. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A		B		C		
2.105 Saut (appel 1 pied) avec changement de jambes au saut cosaque (angle des hanches 45°)				2.305 Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe AV à 45°) (angle écart > 180° après le changement)		
2.108 Sissone (écart des jambes 180° en diagonale) appel des 2 pieds, réception sur 1 pied			2.209 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 tour (360°) de la position transversale			
2.110* Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement)			2.210 Saut de chat avec 1/2 tour (180°) (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement)			
Saut ciseau AV (jbes au dessus de l'horizontale)						

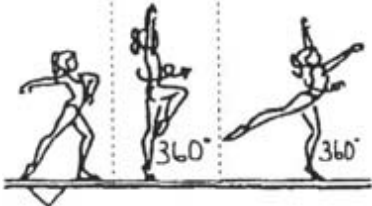
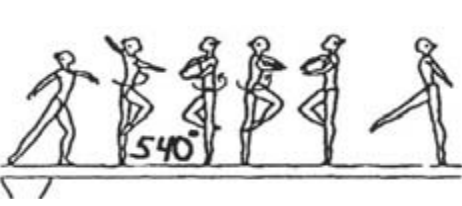
* Les éléments dans la même case avec un astérisque ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

2. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

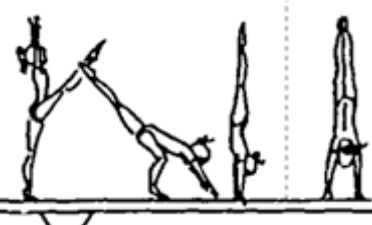
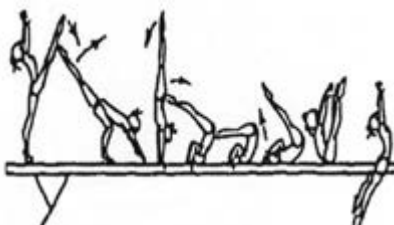
A		B		C	
		2.211 Saut groupé appel 1 ou 2 pieds de la position transversale avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) (bassin- genoux à 45°) 			
2.112* Saut cosaque (une jambe tendue horizontale en AV - une jambe fléchie) appel 1 ou 2 pieds de la position transversale, (angle des hanches 45° - genoux serrés) 		2.212 Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) de la position transversale 			

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

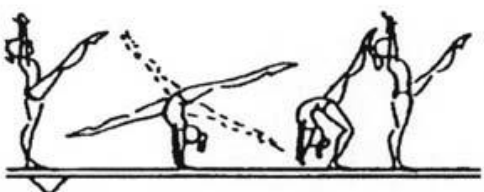
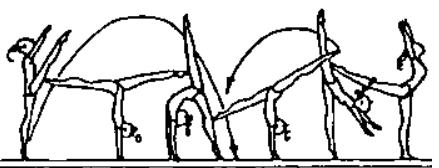
3. TOURS GYMNIQUES

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

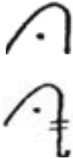
4. MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL

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

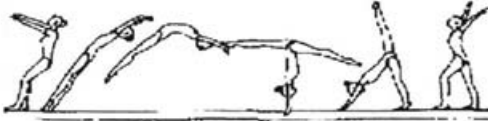
4. MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL (SUITE)

A		B		C	
4.105 Roulade AR avec appui des mains réception sur 1 ou 2 pieds			4.204 Roulade AV sans appui des mains au siège ou à la station groupée		
4.107 Renversement latéral sans envol aussi avec appui d'un bras					
4.108 Renversement AV sans envol					
Renversement AV-AR sans envol (cloche)					

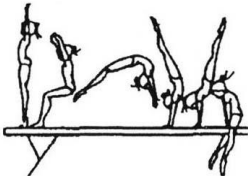
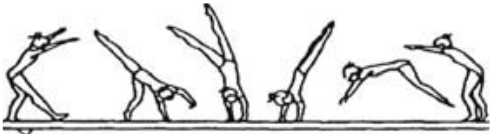
4. MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL (SUITE)

A		B		C	
4.109 Renversement AR sans envol aussi au siège à cheval					

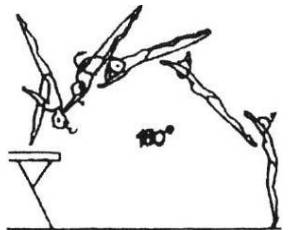
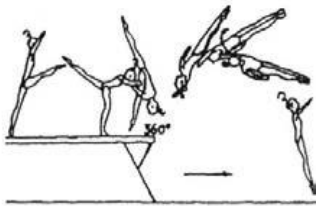
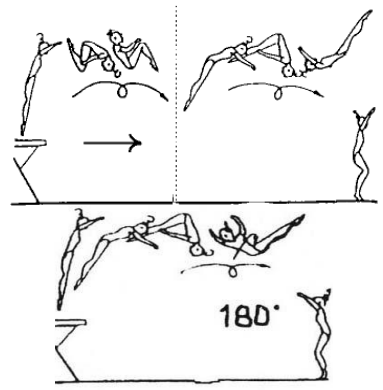
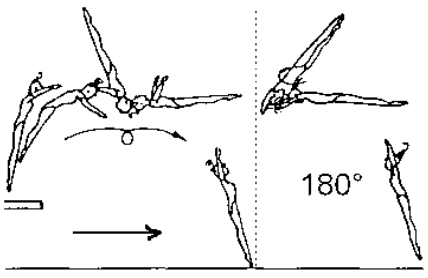
5. ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL

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

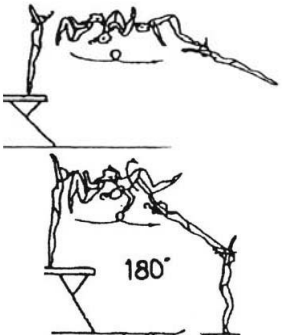
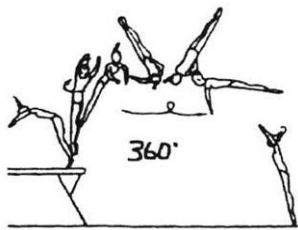
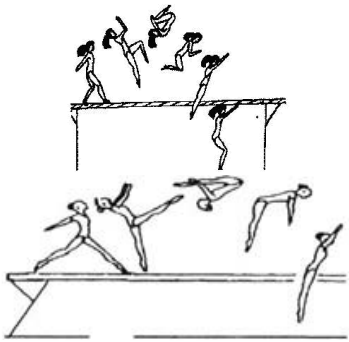
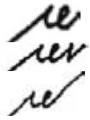
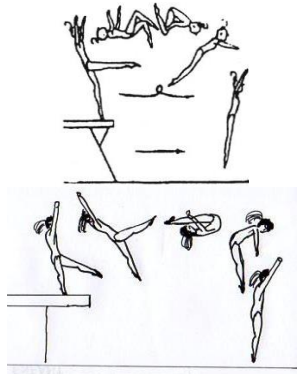
5. ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL (SUITE)

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

6. SORTIES

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

6. SORTIES (SUITE)

A		B		C	
6.104 Salto AR groupé, carpé ou tendu aussi avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) 		6.204 Salto AR groupé, carpé ou tendu avec 1 tour (360°) 			
6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre 		6.207 Salto Auerbach groupé ou carpé en bout de poutre 			

6 SOL

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

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 acrobatique 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 lié directement.

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

6.5 BONUS SORTIE

En Catégorie 2, un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.

6.6 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

6.7 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.

6.8 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.

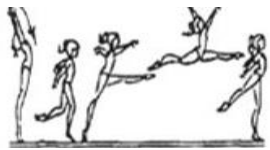
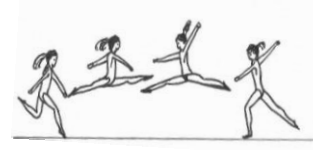
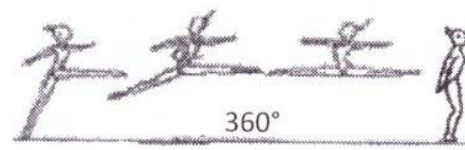
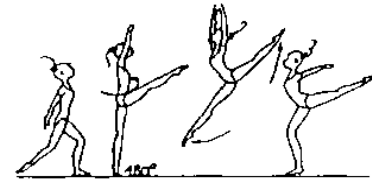
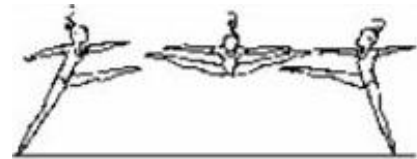
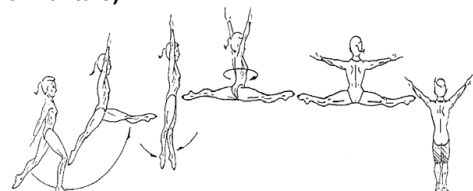
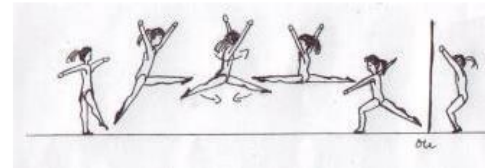
6.9 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'ARTISTIQUE ET A LA COMPOSITION (JURY E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	X		
Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X		
Pieds pas tendus/relâchés, pieds en dedans	X		
Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et de mouvements discontinus (manque de fluidité)	X		
Manque de créativité/variété des mouvements et transitions	X		
Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	X		
Musique de fond	X	X	
Absence d'un mouvement touchant le sol (dont au minimum le buste, ou cuisses, ou genoux ou tête) (pas nécessairement un élément)	X		

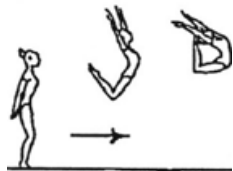
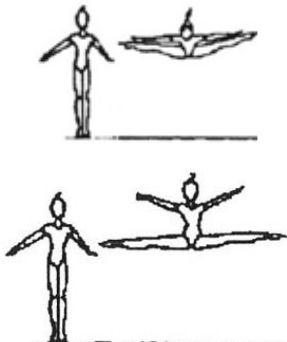
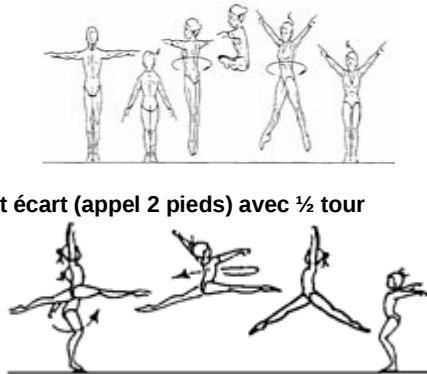
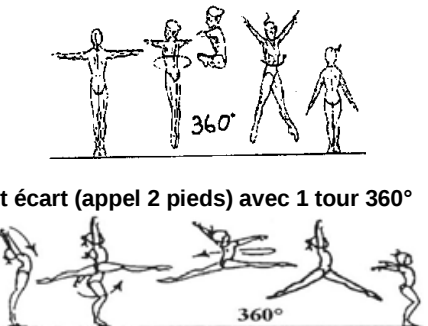
6.10 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (JURY E)

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		
Ajustement (pas inutiles)	Ch. f. X		
Pas de sortie (catégorie 2)			X

1. SAUTS GYMNIQUES

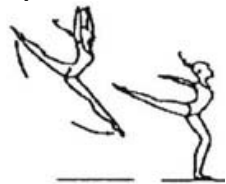
A		B		C				
1.101 Saut grand jeté (écart des jambes 180°)			1.201 Saut grand jeté avec 1/2 tour (180°)					
				1.301 Saut grand jeté avec 1 tour (360°)				
		1.202 Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand écart transversal (écart de jambes 180°) (tour jeté)		1.302 Tour jeté avec 1/2 tour (180°) supplémentaire, réception sur 1 ou 2 pieds				
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			1.204 Saut changement de jbes avec 1/4 de tour (90°) au grand écart latéral ou à la position carpée-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale)			1.304 Saut changement de jambes avec 1/2 tour (180°) pendant l'envol		

1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A		B		C	
1.105 Saut grand jeté avec changement de jambes à la position saut cosaque (angle du bassin à 45°)		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)		1.305 Saut changement de jambes au saut pied tête (écart de jambes 180°)	
		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)			
1.107* Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral (écart de jambes 180°)		1.207* Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut écart latéral avec ½ tour		1.307* Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut avec écart latéral avec 1 tour 360° (popa)	

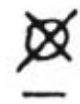
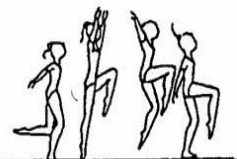
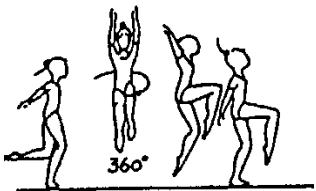
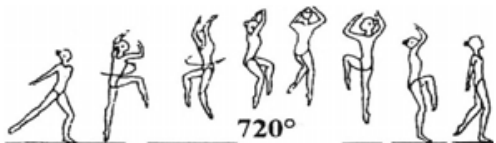
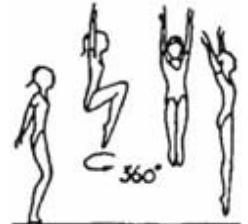
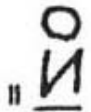
* Les éléments dans la même case avec un astérisque ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

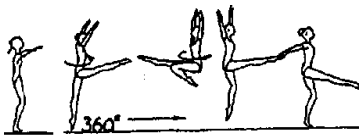
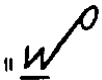
A		B		C	
1.108 Saut (appel 2 pieds) carpé- écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) réception en appui couché facial (Shushunova)					
1.109* Saut écart appel 2 pieds (écart de jambes 180°)		1.209* Saut pied tête (appel 2 pieds) (pied AR à hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension AR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

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

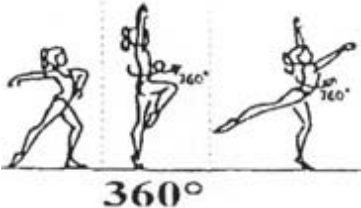
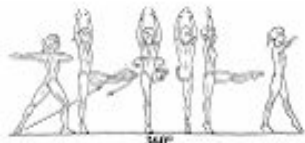
1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

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

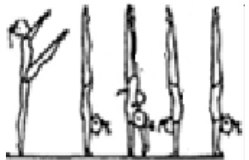
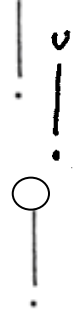
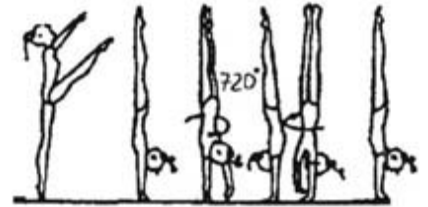
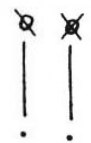
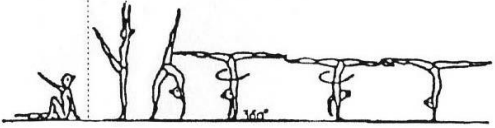
1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

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°)		

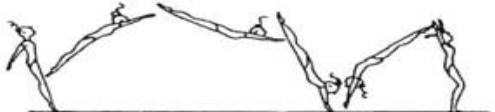
2. PIROUETTES GYMNIQUES

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 libre tendue en AV maintenu à l'horizontale pendant toute la rotation (jambe d'appui peut-être tendue ou fléchie)			

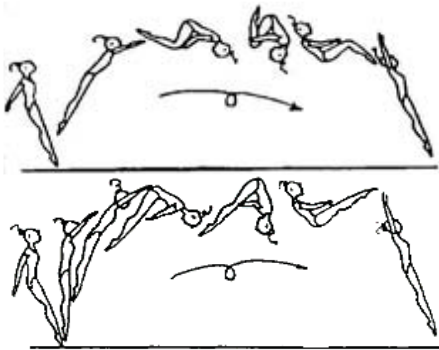
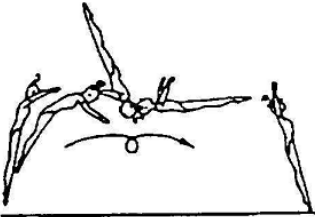
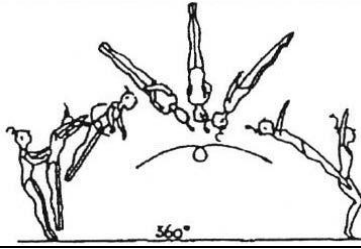
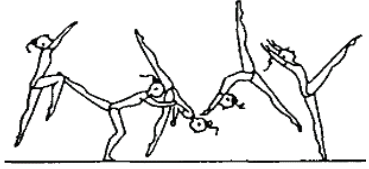
3. ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS

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

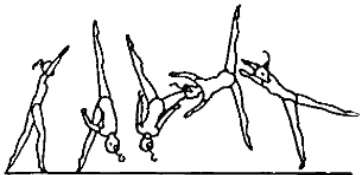
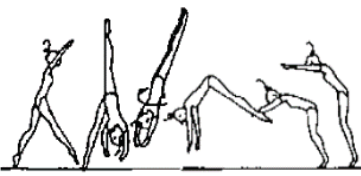
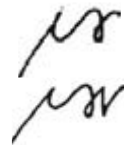
3. ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS (SUITE)

A		B		C	
3.105 Saut de mains  Flip AV 	 				
3.106 Rondade 					
3.107 Flip 					

4. SALTI AVANT ET LATERAUX

A		B		C	
4.101 Salto AV groupé ou carpé 		4.201 Salto AV groupé avec ½ tour (180°) 			
		4.202 Salto AV tendu 		4.302 Salto AV tendu avec 1 tour (360°) 	
4.103 Renversement AV libre (facial) 					

4. SALT AVANT ET LATERAUX (SUITE)

A		B		C	
4.104 Renversement latéral libre ou rondade libre  					
					
		4.205 Twist groupé ou carpé (appel en AR avec $\frac{1}{2}$ tour salto AV) 			

4. SALTI ARRIERE

A		B		C	
5.101 Salto AR groupé, carpé et tendu					
		5.201 Salto AR tendu avec ½ tour (180°)			
		Salto AR groupé ou tendu avec 1 tour (360°)			
5.104 Salto tempo					

7 FEUILLE DE COTATION

Table de Saut CAT 2-3										CNGF Février 2023		
Numéro de la Gymnaste :					Sauts							
					N° 1	N° 2						
Numéro du saut exécuté :												
Pénalités					0.10	0.30	0.50		N°	Descriptif	Valeur	
1er Envol	Rotation longitudinale incomplète								1.00	Lune	1.60	
	Groupe 1 avec 1/2 tour				≤45°	≤90°			1.02	Lune + 1 Tour CAT 2	2.60	
	Groupe 3 avec 1/4 de tour					≤45°			1.10	Lune Carpée	2.00	
	Angle des hanches				X	X			1.11	Lune Carpée + 1/2 Tour	2.40	
	Corps cambré				X	X			1.20	Renversement AV 1/2 Tour + Répulsion	1.60	
	Genoux fléchis				X	X	X		1.21	1/2 Tour + 1/2 Tour	2.40	
	Jambes ou genoux écartés				X	X			1.22	1/2 Tour + 1 Tour	2.60	
Impulsion	Appui décalé/alternatif des mains Gr. 1				X	X			1.40	Rondade flic-flac + Répulsion CAT 2	2.00	
	Bras fléchis				X	X	X		3.10	Tsukahara Groupé CAT 2	3.20	
	Angle des épaules				X	X			3.20	Tsukahara Carpé CAT 2	3.40	
	Pas de passage par la verticale				X				4.10	Yurchenko Salto AR Groupé CAT 2	3.00	
	Rotation longitudinale commencée trop tôt (sur la table)				X	X			4.20	Yurchenko Salto AR Carpé CAT 2	3.20	
2ème Envol	Courbette excessive				X	X			Autres déductions Jury D			
	Hauteur insuffisante				X	X	X					
	Manque de précision dans la rotation longitudinale				X							
	Jambes ou genoux écartés				X	X						Plus de 25 m de course d'élan
	Genoux fléchis				X	X	X		Ne pas se présenter avant/après chaque saut			0.30
	Précision de la position Groupée/Carpée dans les salti				X	X			Présence de l'entraîneur sur le tapis			0.50
	Extension insuffisante et/ou tardive (Groupés/carpés)				X	X			Signes, cris, conseils verbaux pendant le saut			0.50
	Sous rotation dans le salto sans chute				X				Utilisation incorrecte de la magnésie			0.50
	Sous rotation dans le salto avec chute					X			Ne pas utiliser le tapis supplémentaire			0.50
	Longueur insuffisante				X	X			Placer le tremplin sur une surface interdite			0.50
	Déviation par rapport à l'axe				X				Enlever ressort du tremplin			0.50
	Dynamisme				X	X			Déplacer le tapis supplémentaire			0.50
Réception	Jambes écartées à la réception			Ch. Fois	X				Utiliser un tapis suppl. non autorisé			0.50
	Elan supplémentaire des bras				X				Tenue incorrecte (Justaucorps, bijou...)			0.30
	Déséquilibre			Ch. Fois	X	X			Dépassement temps d'échauffement			0.30
	Pas supplémentaire, petit sursaut			Ch. Fois	X				Ne pas commencer dans les 30"			0.30
	Très grand pas ou saut (+ largeur des épaules)			Ch. Fois		X			Appui d'une seule main			2.00
	Fautes de position du corps			Ch. Fois	X	X			Ne pas afficher le n° du saut prévu			SP
	Flexion profonde			Ch. Fois			X		Saut différent du saut annoncé			SP
	Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains			Ch. Fois		X			Réception ou pas 1 pied hors du couloir			0.10
	Appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains					1.00			Réception ou pas 2 pieds hors du couloir			0.30
	Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin					1.00			Course d'élan sans effectuer de saut			SP
	Chute sur ou contre l'agrès					1.00						
	Total des pénalités								Nullité du saut			
Note E								Course d'élan et touche table/tremplin				
Note D								Pas de contact avec la table de saut				
Autres déductions jury D								Aide pendant le saut				
								Réception non sur les pieds d'abord				
								Saut mal exécuté et non reconnu				
Note Finale								Saut interdit				
								Ne pas utiliser le collier de sécurité				

BARRES - CAT 2										CNCF Février 2023					
Numéro de la Gymnaste :															
Jury D						Jury E						10.00 Pts			
8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée						Fautes		0.10	0.30	0.50 et +					
VD	D	0.40				Elément non caractéristique (ex: élément avec impulsion 2 pieds ou cuisses, sauter de BI à l'ATR)				X					
	C	0.30				Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR		X	X						
	B	0.20				Ajustement des prises		X							
	A	0.10				Frôler le tapis			X						
Total VD								Heurter l'agrès avec les pieds				X			
EC	1	Eléments avec envol de BS à BI			0.50			Heurter le tapis avec les pieds (chute)				1.00			
	2	Une prise d'élan à l'ATR			0.50			Extension insuffisante dans les bascules		X					
	3	Un tour d'appui libre ou un grand tour ou un élan circulaire carpé de valeur B			0.50			Elan intermédiaire				X			
	4	Une sortie Salto AR tendu avec ou sans rotation lg. ou pieds mains salto AV			0.50			Elan à vide		SP					
	Total EC							Angles à la fin des éléments		X		X			
Bonus sortie B et + = 0.20 pt								Elan en AV ou en AR sous l'horizontale		SP					
(VD + EC + Bonus sortie)						Note D		Prise d'élan		X	X				
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale						Pas de sortie								X	
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée												1.00 pt de chute			
Exercice trop court						Fautes d'exécution									
Seniors/Juniors				Benjamines/Minimes/Cadettes				Pénalité pour exercice trop court							
6 éléments reconnus		SP		6 éléments reconnus		SP		Note E							
5 éléments reconnus		- 4.00		5 éléments reconnus		- 2.00									
3 à 4 éléments reconnus		- 6.00		3 à 4 éléments reconnus		- 4.00		Note Finale							
1 à 2 éléments reconnus		- 8.00		1 à 2 éléments reconnus		- 6.00									
Aucun élément reconnu		- 10.00		Aucun élément reconnu		- 10.00									
								Déductions neutres							

POUTRE - CAT 2							CNGF Février 2023	
Numéro de la Gymnaste :								
Jury D						Jury E 10.00 Pts		
8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée						Déductions pour artistique & composition		
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)		0.10
	D	0.40				Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)		0.10
	C	0.30				Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans		0.10
	B	0.20				Variation du rythme nsuffisante		0.10
	A	0.10				Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et mouvements discontinus		0.10
	Total VD					Manque de créativité/ variété chorégraphique (originalité)		0.10
EC	1	Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques ≠ dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écarté latéral)			0.50	Absence d'1 mouvement proche de la poutre avec une partie du buste, des cuisses, genoux, et/ou la tête		0.10
	2	Tours (GR.3) ou roulés			0.50	Manque de mouvements latéraux (sans VD)		0.10
	3	Série acrobatique de 2 éléments dont un élément avec envol sur la poutre (la sortie peut faire partie de la série)			0.50	Entrée sans valeur : à cheval ou accroupi ou saut simple		0.10
	4	2 éléments acrobatiques de direction différentes (AV/Lat/AR) avec ou sans envol			0.50	Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues (1 seule fois)		0.10
	Total EC					Fautes spécifiques		
Bonus sortie B et + = 0.20 pt						Rebond sur le tremplin avant l'entrée		0.50
(VD + EC + Bonus sortie) Note D						Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre		Ch.fois 0.30
Déductions par le jury D sur la note finale						S'accrocher à la poutre pour éviter une chute		Ch.fois 0.50
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée						Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre		0.10/0.30/0.50
Dépassement de temps						Pause de concentration (appliquée à 2 sec.)		Ch.fois 0.10
Exercice trop court						Ajustements (pas et mouvements inutiles)		Ch.fois 0.10
6 éléments ou + reconnus				SP		Pas de sortie		0.50
5 éléments reconnus				- 4.00				1.00 pt de chute
3 à 4 éléments reconnus				- 6.00		Fautes d'exécution		
1 à 2 éléments reconnus				- 8.00				
Pas d'éléments				- 10.00		Exercice trop court		
Déductions neutres		Note Finale				Note E		

SOL - CAT 2										CNGF Février 2023				
Numéro de la Gymnaste :														
Jury D						Jury E 10.00 Pts								
8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée						Exécution artistique & composition								
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)				0.10				
	D	0.40				Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)				0.10				
	C	0.30				Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans				0.10				
	B	0.20				Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et de mouvements discontinus				0.10				
	A	0.10				Manque de créativité/variété des mouvements et transitions				0.10				
Total VD						Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice				0.10				
EC	1	Un passage gymnique composé de 2 sauts ≠ liés directement ou indirectement dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écarté latéral)			0.50	Musique de fond				0.10/0.30				
	2	Un salto avec rotation longitudinale (mini 360°)			0.50	Absence d'un mouvement touchant le sol (buste ou cuisses ou genoux ou tête)				0.10				
		Un salto avec rotation longitudinale (mini 180°)			0.30	Fautes spécifiques								
	3	Un salto AV dans une ligne acrobatique			0.50	Elan excessif des bras avant les éléments gymniques				Ch.fois 0.10				
	4	Salto AR & AV (sauf renversement libre) dans une même ou ≠ lignes acrobatiques			0.50	Pause (appliquée à 2 sec.)				Ch.fois 0.10				
Total EC						Ajustements (pas inutiles)				Ch.fois 0.10				
Bonus sortie B et + = 0.20 pt						Pas de sortie				0.50				
(VD + EC + Bonus sortie) Note D						Fautes d'exécution								
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale														
Dépassement du temps 0.10 pt						Pénalité pour exercice trop court								
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30 pt														
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt						Note E								
Exercice trop court														
6 éléments ou + reconnus			SP		Déductions neutres							Note Finale		
5 éléments reconnus			- 4.00											
3 à 4 éléments reconnus			- 6.00											
1 à 2 éléments reconnus			- 8.00											
Aucun élément reconnu			- 10.00											

BARRES - CAT 3										CNGF Février 2023	
Numéro de la Gymnaste :											
Jury D					Jury E 10.00 Pts						
7 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée					Fautes			0.10	0.30	0.50 et +	
VD	C	0.30			Element non caractéristique (ex: Siege BI, 1/2 tour a l'appui facial, passer jambe tendue par-dessus la barre)					X	
	B	0.20			Ajustement des prises			X			
	A	0.10			Frôler le tapis				X		
Total VD					Heurter l'agrès avec les pieds					X	
EC	1	2 bascules différentes	0.50		Heurter le tapis avec les pieds (chute)					1.00	
	2	Une prise d'élan entre l'horizontale et 45°	0.50		Extension insuffisante dans les bascules			X			
	3	Un tour proche de la barre	0.50		Elan intermédiaire					X	
	4	Une sortie Salto AR corps groupé minimum	0.50		Elan à vide			SP			
Total EC					Angle à la fin des éléments			X		X	
					Elan en AV ou en AR sous l'horizontale			SP			
Note D					Pas de sortie					X	
Dédutions éventuelles par le jury D sur la note finale								1.00 pt de chute			
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée											
2ème C exécutée = - 2.00 pts											
Exercice trop court											
Seniors/Juniors		Benjamines/Minimes/Cadettes									
5 éléments reconnus	SP	5 éléments reconnus	SP								
4 éléments reconnus	- 4.00	4 éléments reconnus	- 2.00								
3 éléments reconnus	- 6.00	3 éléments reconnus	- 4.00								
à 2 éléments reconnus	- 8.00	1 à 2 éléments reconnus	- 6.00								
Aucun élément reconnu	- 10.00	Aucun élément reconnu	- 10.00								
Dédutions neutres				Note Finale							

POUTRE - CAT 3							CNGF Février 2023	
Numéro de la Gymnaste :								
Jury D					Jury E 10.00 Pts			
7 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée					Déductions pour artistique & composition			
VD			2 Acro. Mini	3 Gym mini	Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)		0.10	
	C	0.30			Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)		0.10	
	B	0.20			Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans		0.10	
	A	0.10			Variation du rythme nsuffisante		0.10	
	Total VD				Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et mouvements discontinus		0.10	
EC	1	Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques ≠ dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écarté			0.50	Manque de créativité/ variété chorégraphique (originalité)		0.10
	2	Tours (GR.3) ou roulés			0.50	Absence d'1 mouvement proche de la poutre (buste, cuisses, genoux, tête)		0.10
	3	Un élément acrobatique avec envol sur la poutre			0.50	Manque de mouvements latéraux (sans VD)		0.10
	4	2 éléments acrobatiques de sens différents (AV/Lat/AR) avec ou sans envol			0.50	Entrée sans valeur : à cheval ou accroupi ou saut simple		0.10
	Total EC					Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues (1 seule fois)		0.10
(VD + EC) Note D					Fautes spécifiques			
Déductions par le jury D sur la note finale					Rebond sur le tremplin avant l'entrée		0.50	
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée					Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre		Ch.fois 0.30	
2ème C exécutée = - 2.00 pts					S'accrocher à la poutre pour éviter une chute		Ch.fois 0.50	
Exercice trop court					Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre		0.10/0.30/0.50	
					Pause de concentration (appliquée à 2 sec.)		Ch.fois 0.10	
5 éléments ou + reconnus			SP		Ajustements (pas et mouvements inutiles)		Ch.fois 0.10	
4 éléments reconnus			- 4.00		Pas de sortie		0.50	
3 éléments reconnus			- 6.00				1.00 pt de chute	
1 à 2 éléments reconnus			- 8.00		Fautes d'exécution			
Pas d'éléments			- 10.00					
Déductions neutres	Note Finale				Exercice trop court			
					Note E			

SOL - CAT 3							CNGF Février 2023	
Numéro de la Gymnaste :								
Jury D					Jury E 10.00 Pts			
7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée					Exécution artistique & composition			
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini			Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)	0.10
	C	0.30					Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	0.10
	B	0.20					Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	0.10
	A	0.10					Exécution de tout l'exercice comme série d'éléments et de mouvements discontinus	0.10
	Total VD						Manque de créativité/variété des mouvements et transitions	0.10
EC	1	Un passage gymnique composé de 2 sauts ≠ liés directement ou indirectement dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écart latéral)			0.50	Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice		0.10
	2	Un saut à l'écart (180°) avec rotation longitudinale (180°)			0.50	Absence d'un mouvement touchant le sol (buste ou cuisses ou genoux ou tête)		0.10
	3	Une ligne acrobatique de 2 éléments minimum dont 1 salto			0.50	Musique de fond		0.10/0.30
	4	Deux salti différents			0.50	Fautes spécifiques		
	Total EC							
(VD + EC) Note D					Elan excessif des bras avant les éléments gymniques		Ch. Fois 0.10	
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale					Pause (appliquée à 2 sec.)		Ch. Fois 0.10	
Dépassement du temps 0.10 pt					Ajustements (pas inutiles)		Ch. Fois 0.10	
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30 pt					Fautes d'exécution			
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt								
2ème C = - 2.00 pts					Pénalité pour exercice trop court			
Exercice trop court								
5 éléments ou + reconnus			SP	Note E				
4 éléments reconnus			- 4.00					
3 éléments reconnus			- 6.00					
1 à 2 éléments reconnus			- 8.00					
Aucun élément reconnu			- 10.00					
Déductions neutres				Note Finale				