

**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.....	46
7 FEUILLE DE COTATION.....	61

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 être qualifiée aux ½ Finales des Coupes / Finale des Coupes / National Individuel / Trophée National de la saison en cours (après avoir participé ou non au premier tour des Coupes)**

Pour s'engager en Catégorie 3, la gymnaste :

- **Doit respecter les critères de la catégorie 2**
- **ET ne pas avoir participé à aucune compétition catégorie 1 de la saison en cours**

Les valeurs des éléments et les critères de notation sont définis dans le Code de Pointage FIG 2025-2028 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.

Si une gymnaste souhaite 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.
- **Le short et le leggin sont autorisés (conférer PF art. 7.3.1 p 20).**
- 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 pas 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 – 1m82 maxi à l'oblique à l'intérieur**).
- **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 le règlement de l'activité gymnastique féminine (annexe 3) 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.

2 sauts identiques ou différents sont demandés.

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 : un maximum de 8 éléments de VD les plus élevées sont comptabilisés y compris la sortie.

Catégorie 3 : En Barres, Poutre et Sol : un maximum de 7 éléments de VD les plus élevées sont comptabilisés y compris la sortie.

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)

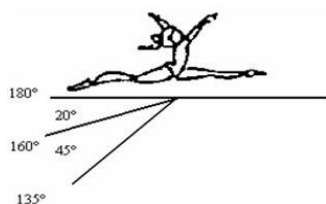
Saut vertical 1 tour $\frac{1}{2}$ devient saut vertical 1 tour (poutre).

Changement de jambes $\frac{1}{2}$ tour devient changement de jambes

- 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 GYMNIQUES PARTICULIERS

Saut changement de jambes



Exigences :

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

Jury E

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

Saut 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 $> 135^\circ$ - 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 carpié écarté avec/sans tour



Exigences :

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

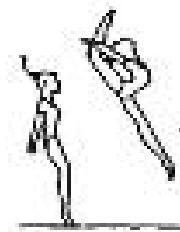
Jury D

- Angle des hanches/genoux $> 135^\circ$ - 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 :

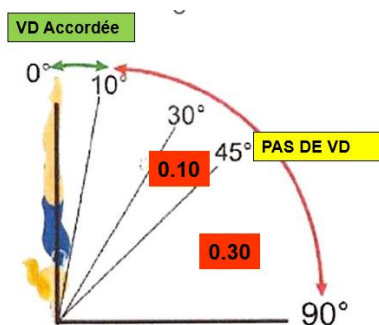
- Manque d'écart
- Jambes fléchies
- Jambes écartées
- Pointes de pieds pas tendues
- Déductions spécifiques à la forme du corps

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.



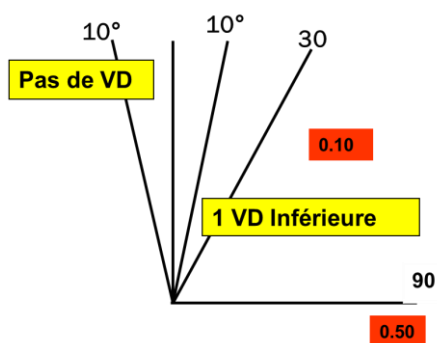
Jury D : si élément terminé :

- 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 :

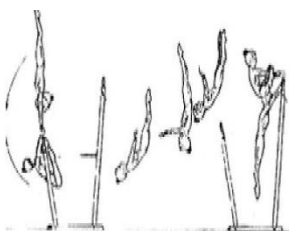
- si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale - VD attribuée
- > 10° avant la verticale - pas de VD
- > 10° après la verticale - VD inférieure

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 sans vrille	Ch. Fois	X 90° angle bassin	X > 90° angle bassin		
• Ne pas maintenir la position corps tendu (<i>fermeture trop tôt</i>)	Ch. Fois	X	X		
• Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. Fois	X			
• Essai sans exécuter un élément (<i>course à vide</i>)	Ch. Fois		X		
• Déviation par rapport à l'axe	Ch. Fois	X			
• Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>) : <ul style="list-style-type: none"> • Alignement du corps • Pas d'extension pieds/pieds relâchés • Ecart insuffisant dans les éléments acro (<i>sans envol</i>) 	Ch. Fois Ch. Fois Ch. Fois	X X X	X		
• Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques	Ch. Fois	X	X	X	
• Précision (<i>chaque mouvement a une position de départ et finale précise. Chaque phase du mouvement doit démontrer un contrôle parfait</i>)	Ch. Fois	X			
• Exécution de la sortie trop près de l'agrès (barres, poutre)			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.				
• Pieds écartés 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	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 (<i>ou dans la position demandée</i>)	Ch. Foies				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		
• Impulsion en dehors des lignes du sol	Cat 2 Ch. Foies				Pas de VD, EC
Comportement de l'entraîneur					
• Aide (se cumule avec présence de l'entraîneur)	Barres, Poutre, Sol Ch. Foies			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 (<i>poutre et sol</i>)	Gym/agrès	X			
Par le président du jury (après avoir consulté le jury)					
Comportement de la gymnaste					
• Quitter l'aire de compétition sans la permission de la présidente du jury					Disqualifiée
• Ne pas participer à la remise des récompenses (sans permission)					Note / classement annulé
• Retard injustifié ou interruption de la compétition					Disqualifiée
• Comportement antisportif de la gymnaste	Gym/agrès		X		
• Présence interdite sur le podium			X		
• Parler avec les juges en activité pendant la compétition	Gym/agrès		X		

3 TABLE DE SAUT

3.1 GENERALITES

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

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

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

Notation :

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

La note de chaque saut est calculée séparément.

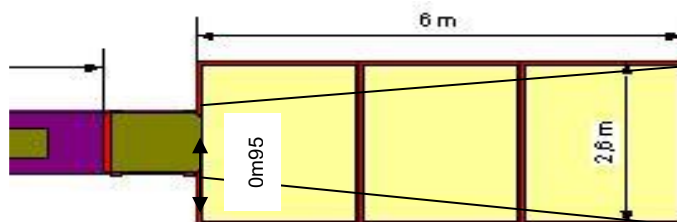
La meilleure note est retenue comme note finale.

Courses d'élan :

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

Réception :

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



Lignes (couloir) :

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

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

3.2 DEDUCTIONS SPECIFIQUES

Tous les sauts sont identifiés par un numéro.

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

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

3.3 SAUTS NULS

Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut	Non valable	Note : 0
Pas de contact avec la table de saut	Non valable	Note : 0
Toute forme d'aide pendant le saut	Non valable	Note : 0
La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Non valable	Note : 0
Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds 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 :

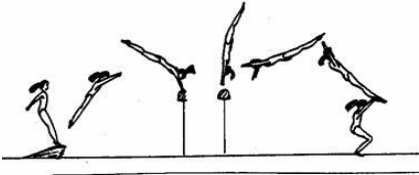
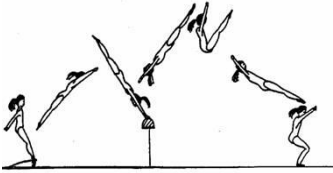
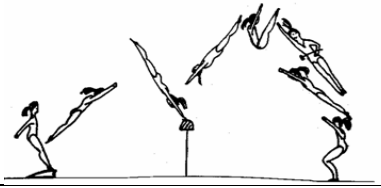
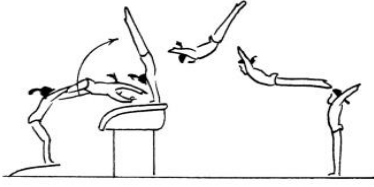
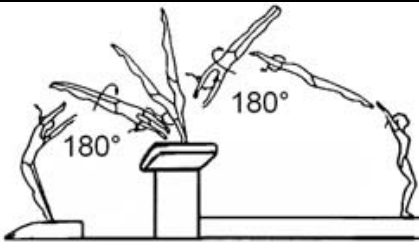
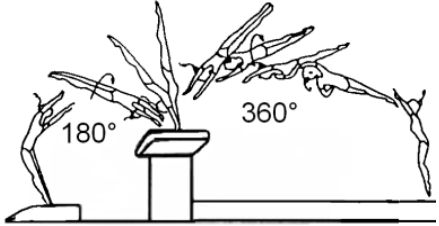
La réception est faite sur les pieds d'abord : le saut est jugé.

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)

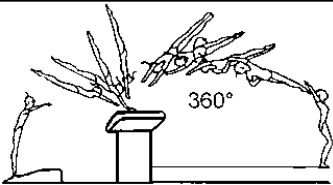
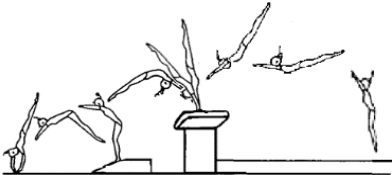
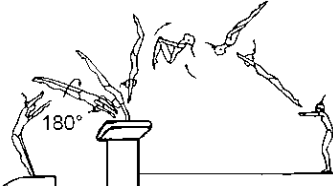
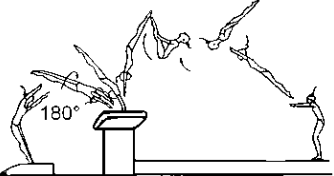
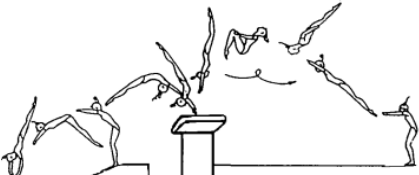
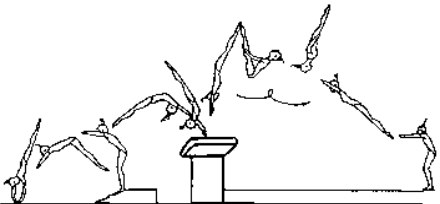
Fautes	0.10	0.30	0.50
Première phase d'envol			
Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol : <ul style="list-style-type: none"> Groupe 1 avec ½ tour Groupe 3 avec ¼ tour 	≤45°	≤90° ≤45°	
Mauvaise technique <ul style="list-style-type: none"> Angle des hanches / corps cambré Jambes ou genoux écartés Genoux fléchis 	X X X	X X X	X
Impulsion			
Mauvaise technique <ul style="list-style-type: none"> Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1^{er} envol en avant Bras fléchis / angle des épaules Ne pas passer par la verticale Rotation longitudinale commencée trop tôt (sur la table) 	X X X X	X X	X
2^{ème} phase d'envol			
Courbette excessive	X	X	
Hauteur	X	X	X
Position du corps <ul style="list-style-type: none"> Précision de la position groupée/carpée dans les saltos Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés/carpés) 	X X	X X	
Jambes ou genoux écartés	X	X	
Genoux fléchis	X	X	X
Sous-rotation dans le salto sans chute	X		
Sous-rotation dans le salto avec chute		X	
Distance (longueur insuffisante)	X	X	
Déviations 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) (½-½) 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	

3.6 BONUS DIFFICULTE DE SAUT

En Catégorie 2, un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sauts de valeur 3.00 pts ou plus.

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 (ou deux trempins) est/sont autorisé(s) 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 élément avec 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 de composition	0.10	0.30	0.50
Sauter de BI à BS CATEGORIE 2			X
Suspension BS, sauter les pieds sur BI, saisir BI CATEGORIE 2			X
Fautes <i>S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour l'exécution ne peut pas dépasser 0.80 par élément</i>	0.10	0.30	0.50 ou +
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
Élément non caractéristique*			X
Extension insuffisante dans les bascules	X		
Élan intermédiaire			0.50
Élan à vide	SP		
Angles à la fin des éléments	X		X
Élan en avant ou en arrière au-dessous de l'horizontale	SP		

*Exemples d'éléments 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 n'est pas un élément. Il n'y a pas de pénalité pour élément non caractéristique. Seule la pénalité pour sauter de BI à BS est appliquée en **catégorie 2**.

Sorties en Catégories 2 :

a) Pas de tentative de sortie du tout :

Jugement : Pas de VD 7 éléments seulement sont comptabilisés (*Jury D*)
Pas de sortie - 0.50 pt (*Jury D*)
Chute -1.00 pt (*Jury E*)

Si la gymnaste remonte sur la barre pour exécuter la sortie, pas de déduction pour absence de sortie et VD attribuée

b) Si la sortie est commencée :

Exemple : sortie salto AR avec début de salto (sans réception sur les pieds d'abord)

Jugement : Pas de VD 7 éléments seulement sont comptabilisés (*Jury D*)
Chute -1.00 pt (*Jury E*).

Sorties en Catégories 3 :

a) Pas de tentative de sortie du tout :

Jugement : Pas de VD 6 éléments seulement sont comptabilisés (*Jury D*)
Pas de sortie - 0.50 pt (*Jury D*)
Chute -1.00 pt (*Jury E*)

Si la gymnaste remonte sur la barre pour exécuter la sortie, pas de déduction pour absence de sortie et VD attribuée

b) Si la sortie est commencée :

Exemple : sortie salto AR avec début de salto (sans réception sur les pieds d'abord)

Jugement : Pas de VD 6 éléments seulement sont comptabilisés (*Jury D*)
Chute -1.00 pt (*Jury E*).

Aux déductions spécifiques s'ajoutent les fautes générales.

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

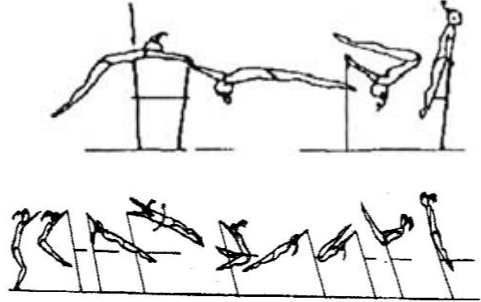
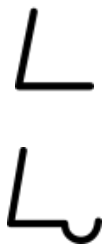
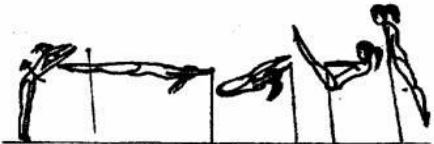
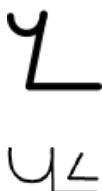
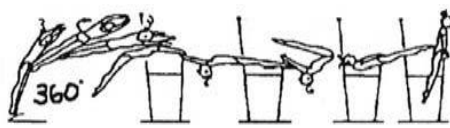

En catégorie 3, pas de déduction de fautes d'angle pour toutes les prises d'élan en AR avant tout élément.

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)

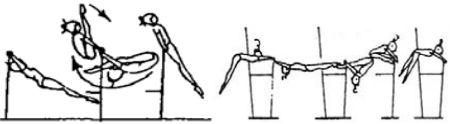
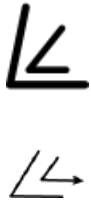
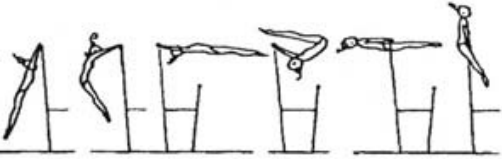

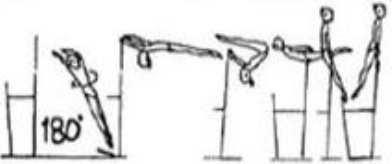

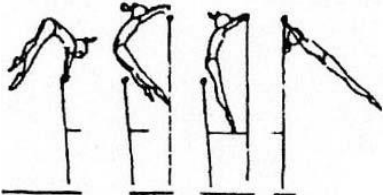

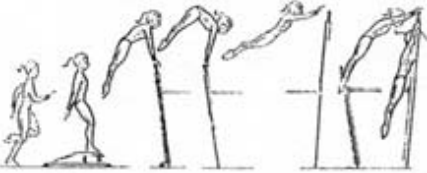

En catégorie 3, cet élément sera toujours pris en C.

1. ENTREES

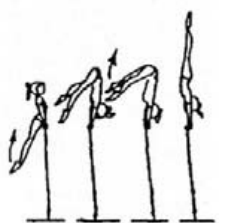

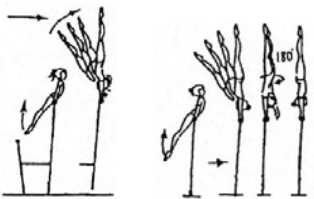





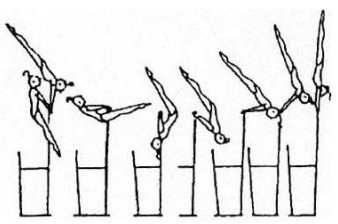

A		B		C	
<p>1.101* Bascule faciale à l'appui BI ou élan en AV avec ½ tour</p> 					
<p>1.102 Saut avec ½ tour (180°) et bascule faciale à l'appui BI ou saut avec ½ tour et bascule engagé des jambes entre les prises au siège BI</p> 		<p>1.202 Saut avec 1 tour (360°) et bascule à l'appui facial BI</p> 			

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

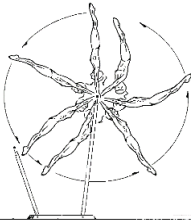



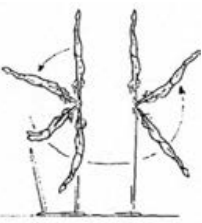

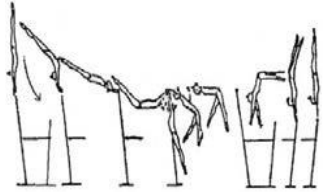

1. ENTREES (SUITE)

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

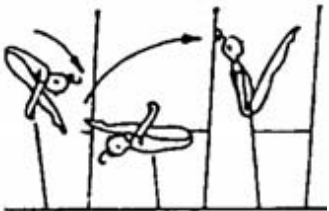
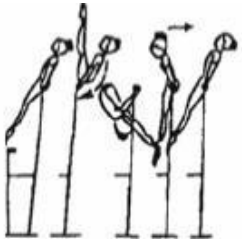
2. ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES

A		B		C	
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 	

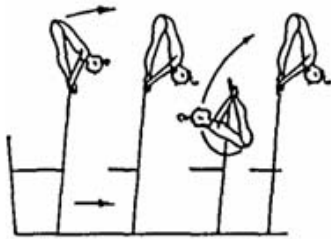

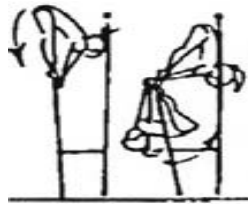

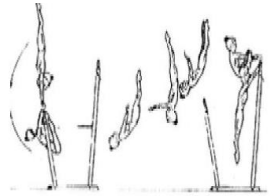

3. GRANDS TOURS

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) 	

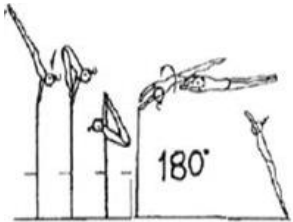
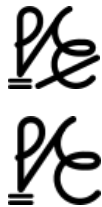
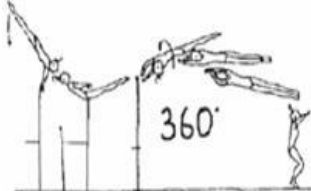

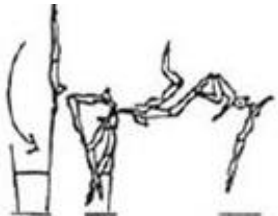
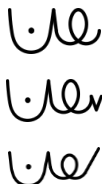
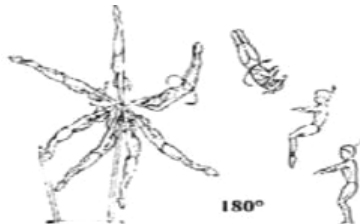
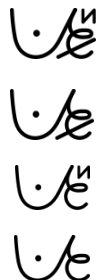
4. TOURS STALDER

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

5. ELANS CIRCULAIRES CARPES

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

5 POUTRE

5.1 GENERALITES

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

Un double tremplin (ou deux tremplins) est/sont autorisé(s) 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.
- Pauses pour mettre en évidence les parties d'équilibre ou de maintien.
- Montrer la souplesse de la gymnaste.
- Des rythmes variés.
- Exécution dynamique.

5.4 EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

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

Catégorie 2

1. Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un tour de 360° ou + **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	0.20
Exécution artistique		
- Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :		
• Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	X	X
• Amplitude insuffisante des mouvements	X	
• Mobilisation insuffisante de toutes les parties du corps	X	
• Amplitude insuffisante des élans de jambes et kicks	X	
• Mauvais travail des pieds		
o Pointes de pieds pas tendues/relâchées/ pieds en dedans	X	
o Mauvais travail en relevé	X	
- Rythme et tempo		
<i>Variation insuffisante du rythme et tempo, éléments et mouvements discontinus (manque de fluidité)</i>	X	X
Composition		
- Entrée sans VD	X	
<i>(Toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme 'A', sauf engager une jambe pour passer à cheval, accroupi, saut simple au siège ou sur les genoux ou réception sur un ou deux pieds)</i>		
- Utilisation insuffisante de tout l'agrès :		
• Manque de mouvements latéraux (sans VD)	X	
• Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste (y compris cuisses, genoux ou tête) en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)	X	
- Utilisation unilatérale d'éléments :		
• Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout l'exercice.	X	

5.9 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (JURY E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
Mauvais rythme dans les liaisons	Ch. F X		
Préparation excessive : <ul style="list-style-type: none"> Ajustement (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) Élan excessif des bras avant les éléments gymniques Pause (appliquée à 2 sec.) 	Ch. F X Ch. F X Ch. F X		
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

Sorties en catégorie 2 :

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

Exemple 1 : rondade + saut en dehors de la poutre

Jugement : - Pas de VD 7 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)
 - Pas de sortie - 0.50 pt (jury D)
 - Chute - 1.00 pt (jury E)

Si la gymnaste remonte pour exécuter sa sortie, pas de déduction pour « pas de sortie » et VD attribuée

- b) Si lors de la sortie, le salto est commencé et la chute se produit :

Exemple 2 : rondade + début de salto, chute sans arriver sur les pieds d'abord

Jugement : - Pas de VD 7 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)
 - Chute - 1.00 pt (jury E)

Sorties en catégorie 3 :

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

Exemple 1 : rondade + saut en dehors de la poutre

Jugement : - Pas de VD 6 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)
 - Pas de sortie - 0.50 pt (jury D)
 - Chute - 1.00 pt (jury E)

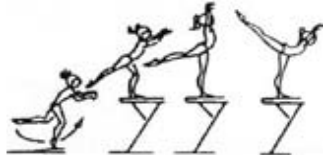

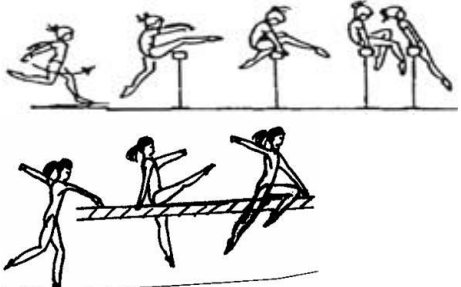


Si la gymnaste remonte pour exécuter sa sortie, pas de déduction pour « pas de sortie » et VD attribuée

- b) Si lors de la sortie, le salto est commencé et la chute se produit :





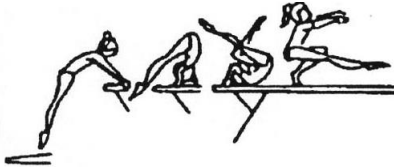
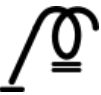
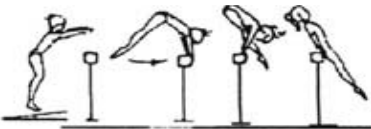
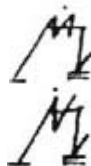
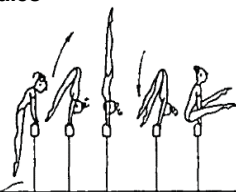

Exemple 2 : rondade + début de salto, chute sans arriver sur les pieds d'abord

Jugement : - Pas de VD 6 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)
 - Chute - 1.00 pt (jury E)

1. ENTREES

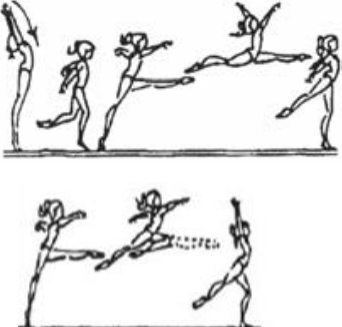

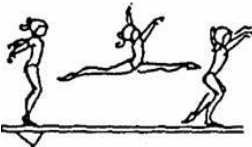
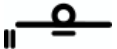
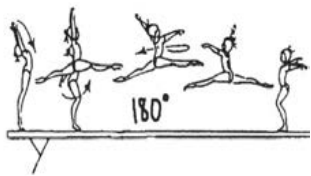
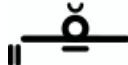
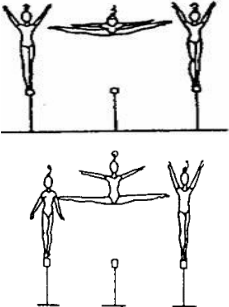


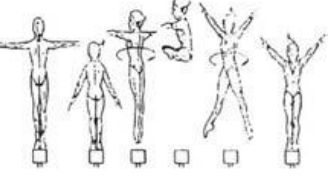

A		B		C	
<p>1.101 Saut appel 1 pied. A la réception, la position arabesque doit être visible (jambe à l'horizontale minimum)</p> 					
<p>1.102 Saut de voleur (appel 1 pied) franchissement libre, 1 jambe après l'autre, à l'appui dorsal, élan à 90° par rapport à la poutre Saut ciseau par-dessus la poutre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

1. ENTREES (SUITE)

A		B		C	
<p>1.105 Saut 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)</p>  <p>Saut appel 1 pied au grand écart transversal, élan oblique par rapport à la poutre (appui des mains)</p> 	 	<p>1.207* Saut roulade AV au bout de poutre ou au milieu de la poutre</p> 			
<p>1.106* Station facial, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal</p> 		<p>1.210* Saut, élévation ou élan à l'ATR transversal ou latéral (2 sec) s'abaisser à une position finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées latérales</p> 			





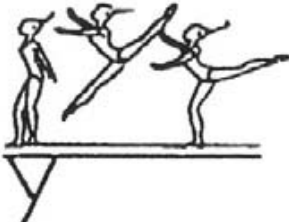


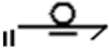
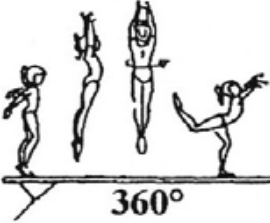

* Compté comme élément acrobatique

2. SAUTS GYMNIQUES

A		B		C	
<p>2.101 Saut grand jeté (écart de jambes 180°)</p> 					
		<p>2.202 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transversale (écart de jambes 180°)</p> 		<p>2.302 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transversale avec ½ tour (180°)</p> 	
		<p>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</p> 	 	<p>2.303 Saut carpé-écarté avec ½ tour (180°) de la position transversale</p> 	

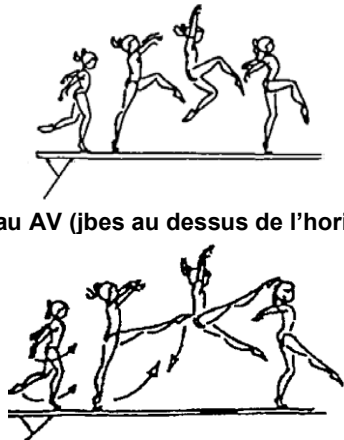

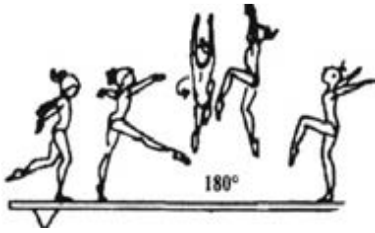

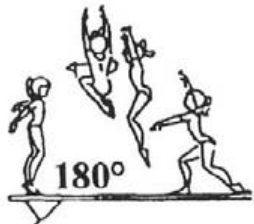

* Les éléments dans la même case avec un astérisque ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

2. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A		B		C	
<p>2.105 Saut (appel 1 pied) avec changement de jambes au saut cossaque (angle des hanches 45°)</p> 				<p>2.305 Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe AV à 45°) (angle écart > 180° après le changement)</p> 	
<p>2.108* Sissone (écart des jambes 180° en diagonale) appel des 2 pieds, réception sur 1 pied</p>  <p>Saut de biche (écart de jbes 180°)</p> 	 	<p>2.209 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 tour (360°) de la position transversale</p>  <p>360°</p>			

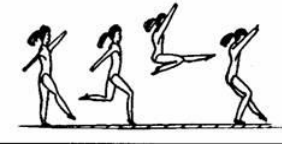
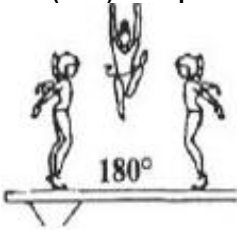
* Les éléments dans la même case avec un astérisque ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

2. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A		B		C	
<p>2.110* Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement)</p>  <p>Saut ciseau AV (jbes au dessus de l'horizontale)</p>		<p>2.210 Saut de chat avec ½ tour (180°) (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement)</p> 			
		<p>2.211 Saut groupé appel 1 ou 2 pieds de la position transversale avec ½ tour (180°) (bassin- genoux à 45°)</p> 			

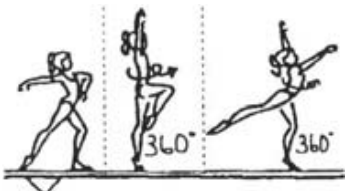
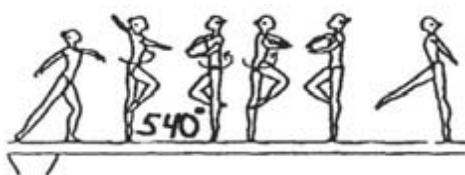
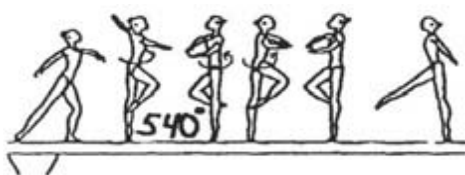
* Les éléments dans la même case avec un astérisque ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

2. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)



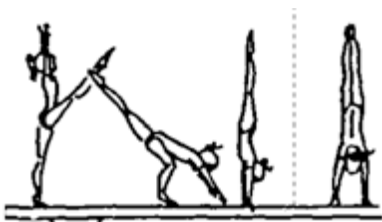
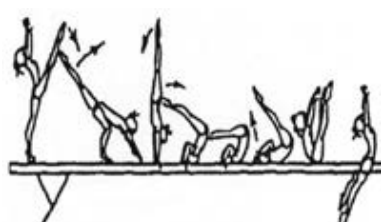
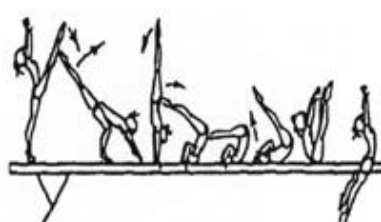
A		B		C	
<p>2.112* Saut cosaque (une jambe tendue horizontale en AV - une jambe fléchie) appel 1 ou 2 pieds de la position transversale, (angle des hanches 45° - genoux serrés)</p> 	<p>W</p> <p>W</p>	<p>2.212 Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°) de la position transversale</p> 	<p>W</p>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

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





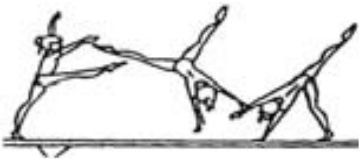

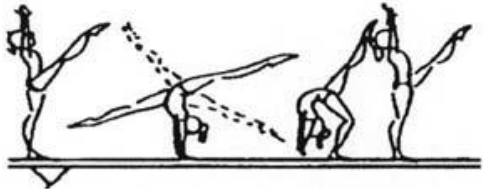
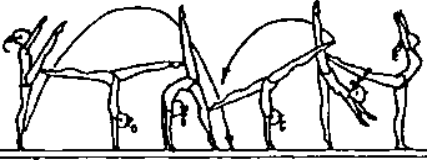


3. TOURS GYMNIQUES

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



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			



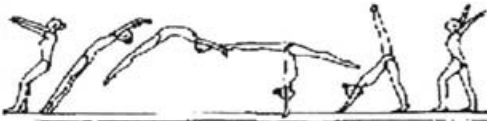

4. MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL (SUITE)

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

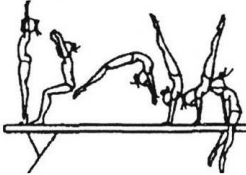

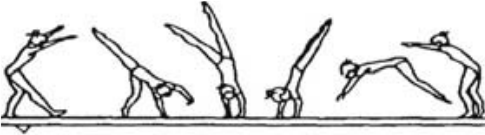



4. MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL (SUITE)

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

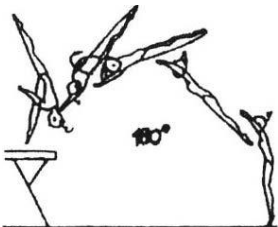
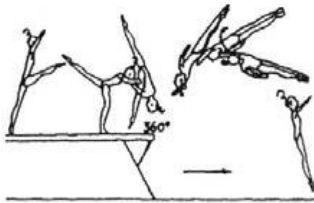

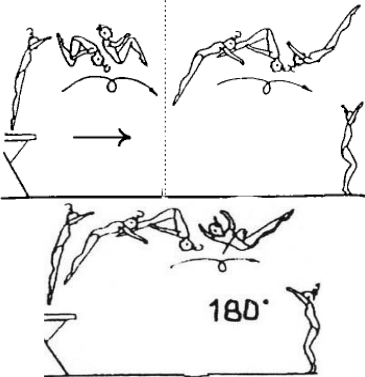
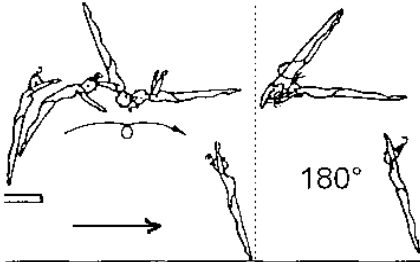

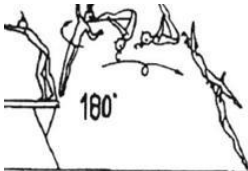
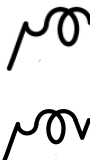
5. ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL

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 			

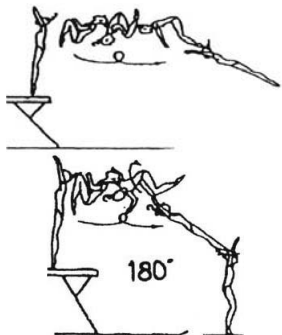

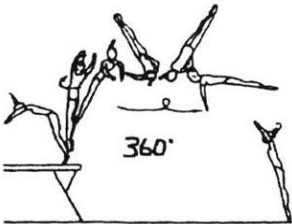

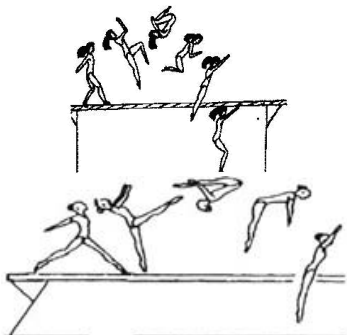

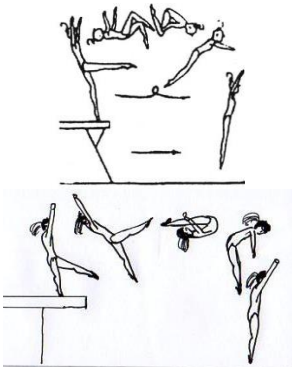

5. ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL (SUITE)

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

6. SORTIES

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

6 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 1min30 : - 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)

Jugement : - Pas de VD 7 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)

- Pas de sortie - 0.50 pt (jury D)

- 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)

Jugement : - Pas de VD 7 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)
- 1 pt de chute + fautes de réception

6.7 ELEMENTS GYMNINIQUES

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 peuvent être différents ou identiques.



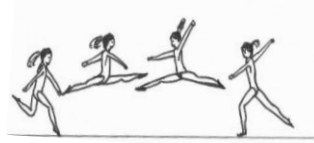

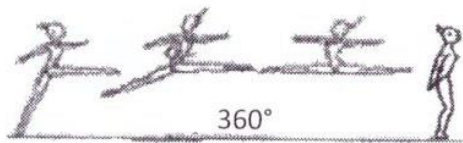




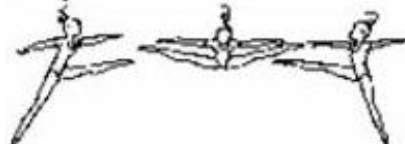

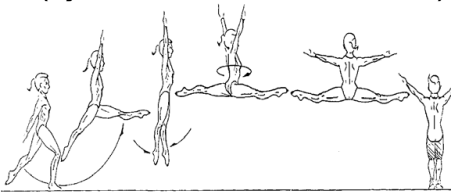

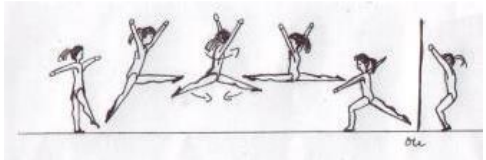

6.9 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'ARTISTIQUE ET A LA CHOREGRAPHIE

Fautes	0.10	0.20	0.30
– Exécution artistique			
• Mauvaise tenue du corps (<i>tête, épaules, buste</i>)	X	X	
• Mauvais travail de pied (Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans)	X		
• Amplitude insuffisante des mouvements	X		
• Mobilisation insuffisante des différentes parties du corps	X		
• Complexité insuffisante des mouvements (<i>un mouvement complexe demande du temps d'entraînement, de la coordination et une préparation préalable</i>)	X		
– Musicalité			
• Mauvaise expressivité en fonction du style de la musique	X	X	X
• Manque de connexion de la musique avec l'exercice en partie ou en totalité	X	X	X
• Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	X		
– Musique			
• Mauvais montage de la musique	X		
– Composition			
• Chorégraphie pauvre dans les coins / manque de variété	X		
• Absence d'un mouvement touchant le sol (incluant au min. buste, ou cuisses, ou genoux ou tête)	X		





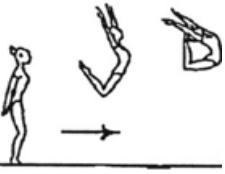
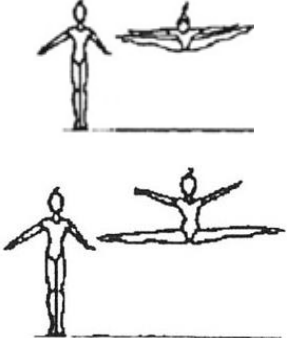
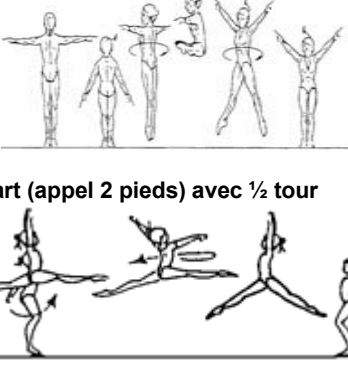
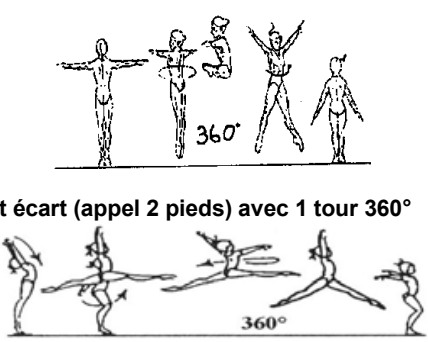
6.10 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (JURY E)

Fautes	0.10	0.50
Préparation excessive – Ajustement (pas sans chorégraphie) – Élan excessif des bras avant les éléments gymniques – Pause (appliquée à 2 sec)	Ch. F X Ch. F X Ch. F X	
Distribution des éléments (CAT 2 seulement) – L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique – Ligne acro exécutée à la suite l'une de l'autre dans la même diagonale sans chorégraphie entre (longue ligne acro autorisée) – Plus d'1 ligne acro en suivant – L'exercice se termine avec un élément acro (<i>pas de chorégraphie après la dernière acro</i>)	X Ch. F X Ch. F f X X	
Pas de sortie (catégorie 2)		X

1. SAUTS GYMNINIQUES





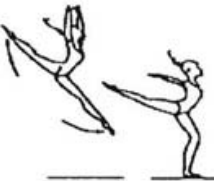
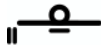
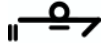





A		B		C				
1.101 Saut grand jeté (écart des jambes 180°)			1.201 Saut grand jeté avec 1/2 tour (180°)					
				1.301 Saut grand jeté avec 1 tour (360°)				
		1.202 Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand écart transversal (écart de jambes 180°) (tour jeté)		1.302 Tour jeté avec 1/2 tour (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 jbes 180°)	
1.106 Saut carpi (angle des hanches < 90°)		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) carpi-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral (écart de jambes 180°)		1.207* Saut (appel 2 pieds) carpi-écarté ou saut écart latéral avec 1/2 tour		1.307* Saut (appel 2 pieds) carpi-écarté ou saut avec écart latéral avec 1 tour 360° (popa)	





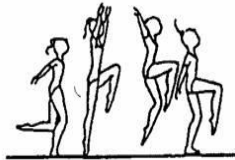




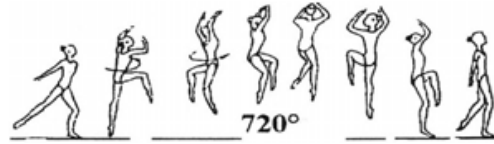



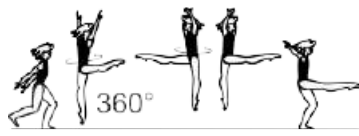

* Les éléments dans la même case avec un astérisque ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

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

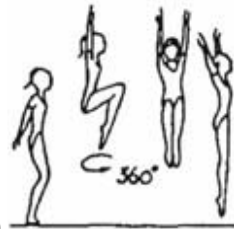





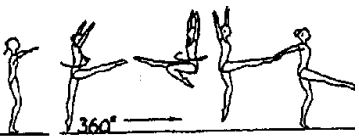


* Les éléments dans la même case avec un astérisque ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

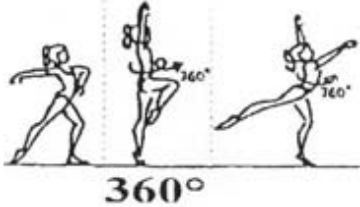
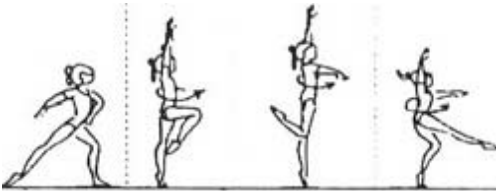
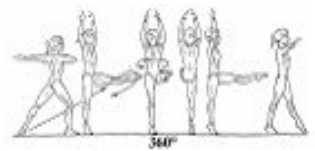
A		B		C			
1.110 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 tour (360°)				1.310 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 2 tours (720°)			
1.111* Saut de chat avec changement alternatif des jambes (genoux au-dessus de l'horizontale)	 Saut ciseaux AV (jbes au-dessus de l'horizontale)	 	1.211 Saut de chat avec 1 tour (360°) (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement)			1.311 Saut de chat avec 2 tours (720°)	 
1.112 Saut (appel 1 pied) avec ½ tour (180°) en écartant la jambe libre à l'horizontale pendant tout le tour			1.212 Saut (appel 1 pied) avec 1 tour (360°) en écartant la jambe libre à l'horizontale pendant tout le tour				

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

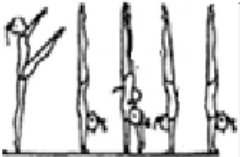

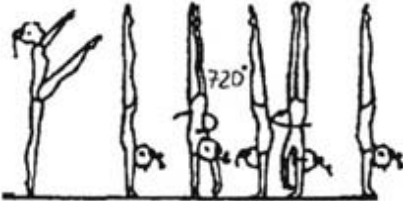


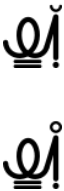
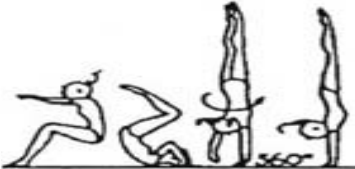
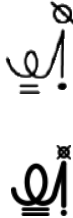
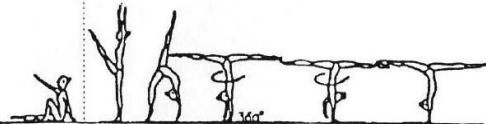

1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A		B		C	
		<p>1.213 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1</p>  <p>tour (360°)</p>	 		
<p>1.114 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds</p> 	 	<p>1.214 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1 tour (360°)</p> 	 		

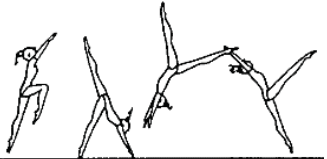







2. PIROUETTES GYMNIQUES

A		B		C	
<p>2.101 Pirouette 1 tour (360°) sur une jambe, jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale</p> 	○	<p>2.201 Pirouette 2 tours (720°) sur une jambe, jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale</p> 	⊗		
		<p>2.202 Pirouette 1 tour (360°) avec le talon de la jambe libre tendue en AV maintenu à l'horizontale pendant tout le tour (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie)</p> 	✓		

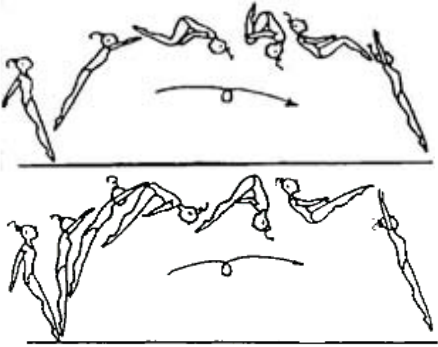




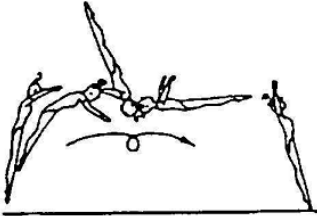

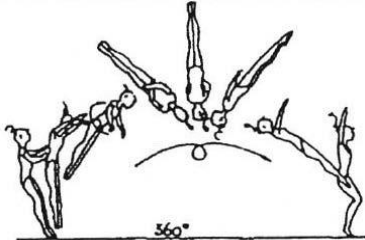

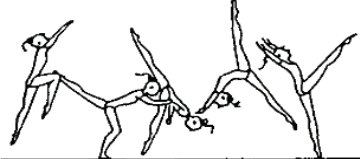

3. ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS

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 					

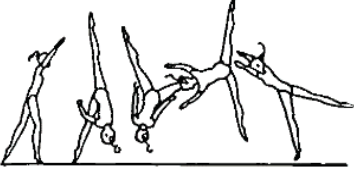
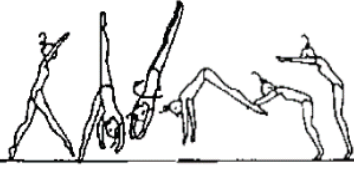


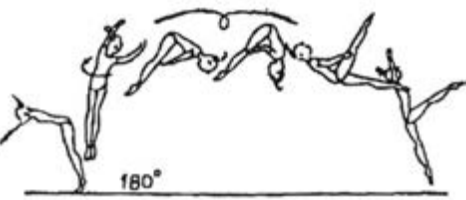

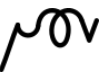
3. ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS (SUITE)

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

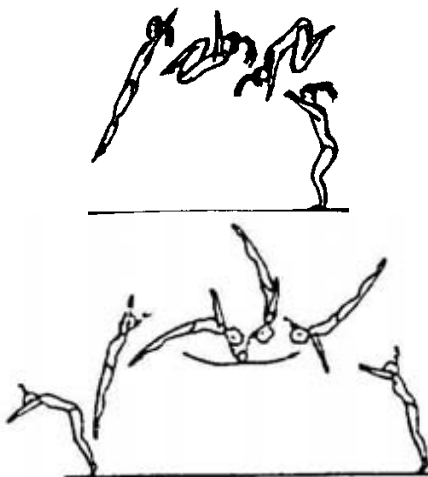

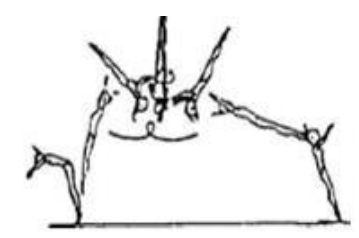
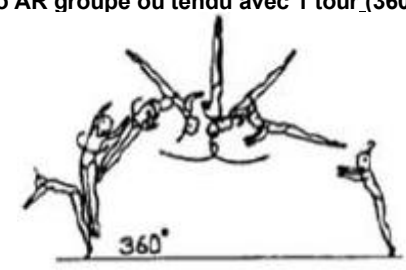

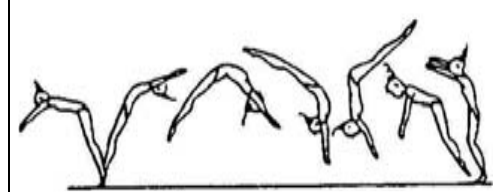

4. SALTI AVANT ET LATERAUX

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. SALTI AVANT ET LATERAUX (SUITE)

A		B		C	
<p>4.104 Renversement latéral libre ou rondade libre</p>  					
					
		<p>4.205 Twist groupé ou carpé (appel en AR avec 1/2 tour salto AV)</p> 	 		

4. SALTI ARRIERE

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

7 FEUILLE DE COTATION

Table de Saut CAT 2-3										CNGF novembre 2025		
Numéro de la Gymnaste :					Sauts		N°	Descriptif		Valeur		
					N° 1	N° 2						
Numéro du saut exécuté :							1.00	Lune		1.60		
							1.02	Lune + 1 Tour	CAT 2	2.60		
							1.10	Lune Carpée		2.00		
Pénalités					0.10	0.30	0.50			1.11	Lune Carpée + 1/2 Tour	2.40
							1.20			Renversement AV 1/2 Tour + Répulsion	1.60	
							1.21			1/2 Tour + 1/2 Tour	2.40	
1er Envol	Degré de rotation longitudinale incomplète									1.22	1/2 Tour + 1 Tour	2.60
	Gr. 1 avec 1/2 tour (180°)				≤ 45°	≤ 90°				1.40	Rondade flic-flac + Répulsion	CAT 2 2.00
	Gr. 3 avec 1/4 tour					≤ 45°				3.10	Tsukahara Groupé	CAT 2 3.20
	Angle des hanches/Corps cambré				X	X				3.20	Tsukahara Carpé	CAT 2 3.40
	Genoux fléchis				X	X	X			4.10	Yurchenko Salto AR Groupé	CAT 2 3.00
Impulsion	Jambes ou genoux écartés				X	X				4.20	Yurchenko Salto AR Carpé	CAT 2 3.20
	Appui décalé des mains Gr. 1				X					Autres déductions Jury D		
	Bras fléchis/angle des épaules				X	X	X					
	Ne pas dépasser la verticale				X							
RL commencée trop tôt (sur la table)				X	X							
2ème envol	Courbette excessive				X	X				Plus de 25 m de course d'élan		0,50
	Hauteur				X	X	X			Présence de l'entraîneur sur le tapis		0,50
	Précision de la position Groupée/Carpée dans les salti				X	X				Signes, cris , conseils verbaux pendant le saut		0,50
	Extension insuffisante et/ou tardive (Groupés/carpés)				X	X				Ne pas utiliser le tapis supplémentaire		0,50
	Genoux fléchis				X	X	X			Placer le tremplin sur une surface interdite		0,50
	Jambes ou genoux écartés				X	X				Déplacer le tapis supplémentaire		0,50
	Sous rotation dans le salto sans chute				X					Utiliser un tapis suppl. non autorisé		0,50
	Sous rotation dans le salto avec chute					X				Appui d'une seule main		2.00
	Longueur insuffisante				X	X				Ne pas afficher le n° du saut prévu		SP
	Déviation par rapport à l'axe				X					Saut différent du saut annoncé		SP
Réception (max. 0.80 si pas de chute)	Dynamisme				X	X				Réception ou pas 1 pied hors du couloir		0.10
	Pieds écartés à la réception				X					Réception ou pas 2 pieds hors du couloir		0.30
	Elan supplémentaire des bras			Ch. Foies	X					Course d'élan sans effectuer de saut		SP
	Déséquilibre			Ch. Foies	X	X				Commencer le saut AV le signal des juges		Nullité du saut
	Pas supplémentaire, petit sursaut			Ch. Foies	X					Course d'élan et touche table/tremplin		
	Très grand pas ou saut (+ largeur des épaules)			Ch. Foies		X				Pas d'appui avec la table de saut		
	Fautes de position du corps				X	X				Aide pendant le saut		
	Flexion profonde						X			Réception non sur les pieds d'abord		
	Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains					X				Saut mal exécuté et non reconnu		
	Chute						1 pt			Saut interdit		
Total des pénalités									Ne pas utiliser le collier de sécurité			
Note E											Sauts	
											N° 1	N° 2
Note D									Déductions éventuelles jury D sur la Note Finale			
Valorisation de la note D CAT 2		3.00 à 3.40	+	0.20					Note Finale			

BARRES ASYMETRIQUES - CAT 2										CNGF Novembre 2025		
Numéro de la Gymnaste :												
Jury D						Jury E						
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée						Fautes de composition		0.10	0.30	0.50	+ de 0,50	
VD	D	0.40			Sauter de BI à BS				X			
	C	0.30			Suspension BS poser les pieds BI et saisir BI				X			
	B	0.20			Fautes spécifiques							
	A	0.10			Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	X	X					
	Total VD				Ajustement des prises	X						
EC	1	Eléments avec envol de BS à BI			0.50	Frôler le tapis		X				
	2	Une prise d'élan à l'ATR			0.50	Heurter l'agrès avec les pieds			X			
	3	Un tour d'appui libre ou un grand tour ou un élan circulaire carpé de valeur B			0.50	Heurter le tapis avec les pieds (chute)					1.00	
	4	Une sortie salto AR tendu avec ou sans rotation longitudinale ou pieds mains salto AV			0.50	Elément non caractéristique (élément avec impulsion 2 pieds ou cuisses)				X		
	Total EC				Extension insuffisante dans les bascules	X						
	Bonus sortie B ou + (0.20 pt)					Elan intermédiaire				X		
(VD + EC + Bonus Sortie) Note D						Elan à vide	SP					
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale						Angles à la fin des éléments	X			X		
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée						Amplitude des élans en AV ou en AR sous l'horizontale	SP					
Exercice trop court						Pas de sortie				X		
Seniors/Juniors		Benjamines/Minimes/Cadettes					1 pt de chute					
6 éléments reconnus		SP	6 éléments reconnus		SP		Fautes d'exécution					
5 éléments reconnus		- 4.00	5 éléments reconnus		- 2.00	Pénalité pour exercice trop court						
3 à 4 éléments reconnus		- 6.00	3 à 4 éléments reconnus		- 4.00	Note E						
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		Note Finale				

POUTRE - CAT 2											CNGF Novembre 2025									
Numéro de la Gymnaste :																				
Jury D											Jury E									
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée											Déductions pour artistique				0.10	0.20	0.30	0.50		
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini			Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)				X	X								
	D	0.40					Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)				X									
	C	0.30					Mobilisation insuffisante de toutes les parties du corps				X									
	B	0.20					Amplitude insuffisante dans les élans de jambes				X									
	A	0.10					Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans				X									
	Total VD										Manque de travail en relevé				X					
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	Variation insuffisante du rythme et tempo dans les mouvements sans VD				X	X									
	Composition																			
	2	Tours (GR.3) ou roulés			0.50	Entrée sans VD				X										
	3	Série acrobatique de 2 éléments dont 1 avec envol sur la poutre (la sortie peut faire partie de la série)			0.50	Manque de mouvements latéraux (sans VD)				X										
	4	2 éléments acrobatiques de directions différentes (AV/Lat/AR) avec ou sans envol			0.50	Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre				X										
Total EC					Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout le mouvement				X											
Bonus sortie B et + = 0.20 pt					Autres fautes															
					Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch. Fois				X											
(VD + EC + Bonus sortie) Note D					Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) - Ch. Fois				X											
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale					Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch. Fois				X											
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée					Pause (appliquée à 2 sec.) Ch. Fois				X											
Dépassement du temps					Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre						X									
Exercice trop court					S'accrocher à la poutre pour éviter une chute								X							
6 éléments ou + reconnus			SP	Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre				X		X	X									
5 éléments reconnus			-4.00	Pas de sortie								X								
3 à 4 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			Pénalité pour exercice trop court															
											Note E									

SOL - CAT 2										CNGF Novembre 2025				
Numéro de la Gymnaste :														
Jury D						Jury E								
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée						Performance artistique (ensemble du mouvement)		0.10	0.20	0.30				
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)		X	X					
	D	0.40				Pointes de pieds pas tendues relâchées, pieds en dedans		X						
	C	0.30				Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)		X						
	B	0.20				Mobilisationn insuffisante des ≠ parties du corps		X						
	A	0.10				Complexité des mouvements insuffisante (nécessite préparation, coordination et entraînement préalable)		X						
	Total VD					Musicalité et Musique (ensemble du mouvement)		0.10	0.20	0.30				
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		Engagement expressif insuffisant selon le style de la musique		X	X	X				
EC	2	Un salto avec rotation longitudinale (mini 360°)			0.50		Manque de relation entre la musique et l'exercice, en partie ou sur l'ensemble		X	X	X			
		Un salto avec rotation longitudinale (mini 180°)			0.30		Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice		X					
	3	Un salto AV dans une ligne acrobatique			0.50		Pas de structure musicale		X					
	4	Salto AR & AV (sauf renversement libre)			0.50		Composition (ensemble du mouvement)		0.10	0.20	0.30			
Total EC						Chorégraphie inadéquate dans le coin/manque de variété		X						
Bonus sortie B et + = 0.20 pt						Absence de mouvement touchant le sol (incluant au minimum le tronc, la cuisse, le genou ou la tête)		X						
(VD + EC + Bonus sortie) Note D						Préparation excessive & distribution des éléments								
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale						Ajustement (pas sans chorégraphie) / Ch. Fois		X						
Dépassement du temps : 0.10 pt						Elan excessif des bras avant les éléments gymniques/ Ch. Fois		X						
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30 pt						Pause (appliquée à 2 sec.) / Ch. Fois		X						
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt						L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique		X						
Exercice trop court						Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre sans chorégraphie entre / Ch. Fois		X						
6 éléments ou + reconnus				SP		Plus d'une ligne acrobatique en suivant / Ch. Fois		X						
5 éléments reconnus				-4.00		L'exercice se termine avec un élément acrobatique		X						
3 à 4 éléments reconnus				-6.00		Pas de sortie					X			
1 à 2 éléments reconnus				-8.00		Fautes d'exécution								
Aucun élément reconnu				-10.00		Pénalité pour exercice trop court								
Déductions neutres			Note Finale			Note E								

BARRES ASYMETRIQUES - CAT 3											CNGF Novembre 2025		
Numéro de la Gymnaste :													
Jury D						Jury E							
7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée						Fautes spécifiques			0.10	0.30	0.50	+ de 0,50	
VD	C	0.30				Ajustement des prises			X				
	B	0.20				Frôler le tapis				X			
	A	0.10				Heurter l'agrès avec les pieds					X		
						Heurter le tapis avec les pieds (chute)						1.00	
	Total VD					Elément non caractéristique (élément avec impulsion 2 pieds ou cuisses)					X		
EC	1	2 bascules différentes			0.50	Extension insuffisante dans les bascules			X				
	2	Une prise d'élan entre l'horizontale et 45°			0.50	Elan intermédiaire					X		
	3	Un tour proche de la barre			0.50	Elan à vide			SP				
	4	Une sortie salto AR corps groupé minimum			0.50	Angles à la fin des éléments			X		X		
	Total EC					Amplitude des élans en AV ou en AR sous l'horizontale			SP				
(VD + EC) Note D						Pas de sortie					X		
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale									1 pt de chute				
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée									Fautes d'exécution				
2 ^{ème} C exécutée = -2.00 pts													
Exercice trop court						Pénalité pour exercice trop court							
Seniors/Juniors		Benjamines/Minimes/Cadettes											
5 éléments reconnus		SP	5 éléments reconnus		SP	Note E							
4 éléments reconnus		- 4.00	4 éléments reconnus		- 2.00								
3 éléments reconnus		- 6.00	3 éléments reconnus		- 4.00								
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			Note Finale				

POUTRE - CAT 3											CNGF Novembre 2025						
Numéro de la Gymnaste :																	
Jury D							Jury E										
7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée							Déductions pour artistique			0.10	0.20	0.30	0.50				
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini			Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)			X	X						
	C	0.30					Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)			X							
	B	0.20					Mobilisation insuffisante de toutes les parties du corps			X							
	A	0.10					Amplitude insuffisante dans les élans de jambes			X							
	Total VD						Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans			X							
EC							Manque de travail en relevé			X							
	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		Variation insuffisante du rythme et tempo dans les mouvements sans VD			X	X						
							Composition										
	2	Tours (GR.3) ou roulés			0.50		Entrée sans VD			X							
	3	Un élément acrobatique avec envol sur la poutre			0.50		Manque de mouvements latéraux (sans VD)			X							
	4	2 éléments acrobatiques de sens différents (AV/Lat/AR) avec ou sans envol			0.50		Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre			X							
	Total EC						Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout le mouvement			X							
(VD + EC)					Note D		Autres fautes										
							Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch. Fois			X							
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale							Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) - Ch. Fois			X							
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée							Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch. Fois			X							
2ème C exécutée = -2.00 pts							Pause (appliquée à 2 sec.) Ch. Fois			X							
Exercice trop court							Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre					X					
							S'accrocher à la poutre pour éviter une chute						X				
5 éléments ou + reconnus				SP				Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre			X		X	X			
4 éléments ou + reconnus				-4.00				Pas de sortie						X			
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				Pénalité pour exercice trop court											
						Note E											

SOL - CAT 3										CNGF Novembre 2025			
Numéro de la Gymnaste :													
Jury D						Jury E							
7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée						Performance artistique (ensemble du mouvement)		0.10	0.20	0.30			
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)		X	X				
	C	0.30				Pointes de pieds pas tendues relâchées, pieds en dedans		X					
	B	0.20				Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)		X					
	A	0.10				Mobilisationn insuffisante des ≠ parties du corps		X					
	Total VD					Complexité des mouvements insuffisante (nécessite préparation, coordination et entraînement préalable)		X					
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		Musicalité et Musique (ensemble du mouvement)		0.10	0.20	0.30		
	2	Un saut à l'écart (180°) avec rotation longitudinale 180° minimum			0.50		Engagement expressif insuffisant selon le style de la musique		X	X	X		
	3	Une ligne acrobatique de 2 éléments minimum dont 1 salto			0.50		Manque de relation entre la musique et l'exercice, en partie ou sur l'ensemble		X	X	X		
	4	Deux salti différents			0.50		Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice		X				
Total EC						Pas de structure musicale		X					
(VD + EC) Note D						Composition (ensemble du mouvement)		0.10	0.20	0.30			
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale						Chorégraphie inadéquate dans le coin/manque de variété		X					
Dépassement du temps : 0.10 pt						Absence de mouvement touchant le sol (incluant au minimum le tronc, la cuisse, le genou ou la tête)		X					
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30 pt						Préparation excessive & distribution des éléments							
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt						Ajustement (pas sans chorégraphie) / Ch. Fois		X					
2ème C - 2.00 pts						Elan excessif des bras avant les éléments gymniques/ Ch. Fois		X					
Exercice trop court						Pause (appliquée à 2 sec.) / Ch. Fois		X					
5 éléments ou + reconnus				SP		Fautes d'exécution							
4 éléments reconnus				-4.00		Pénalité pour exercice trop court							
3 éléments reconnus				-6.00		Note E							
1 à 2 éléments reconnus				-8.00		Déductions neutres		Note Finale					
Aucun élément reconnu				-10.00									