

# Code FIG 2022-2024



Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

# Artistique



## **Composition :**

La composition d'un exercice à la poutre est basée sur la gestuelle de la gymnaste, ainsi que la chorégraphie des éléments par rapport à la poutre, pour créer un fort sentiment de variation de l'allure, d'intensité et rythme du mouvement.

## **Rythme et tempo :**

Rythme et tempo doivent être variés, parfois vifs, parfois lents, mais essentiellement dynamique et par-dessus tout ininterrompus.

## **Performance artistique :**

Ce n'est pas « **ce que** » la gymnaste exécute, mais « **comment** » elle l'exécute.

# Généralités



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

Tout support supplémentaire placé sous le tremplin (ex. planchette) n'est pas autorisé.

# Généralités



- La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1mn30.
  - Le chronomètre est déclenché quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis.
- 10 secondes avant la fin de l'exercice et à nouveau à la fin du temps maximum, un signal sonore avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.
- Si la réception de la sortie est exécutée pendant le 2<sup>ème</sup> signal sonore, il n'y a pas de déduction.
- Si la réception de la sortie est exécutée après le 2<sup>ème</sup> signal sonore, une déduction pour dépassement de temps réglementaire est appliquée.
- La déduction pour dépassement de temps est appliquée si la durée de l'exercice est de 1mn31 ou plus : 0.10 pt.
- Les éléments exécutés après la limite des 1mn30 seront reconnus par le Jury D et le Jury E.
- La déduction sera effectuée par le Jury D sur la Note Finale.

# Généralités *Aménagement FSCF*



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

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

Un 2<sup>ème</sup> essai est autorisé pour l'entrée **(Sans pénalité)** si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou la poutre.

Un troisième élan n'est pas autorisé.

# Généralités



- Lors de l'interruption de l'exercice due à une chute de l'agrès un temps d'arrêt de 10 secondes est autorisé.
- ***Si la gymnaste dépasse le temps alloué une déduction neutre de 0,30 Pt sera appliquée.***
- ***Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 secondes l'exercice est considéré comme terminé.***
- Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est relevée sur ses pieds.
- La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre pas dans le calcul du temps total de l'exercice.
- Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tapis pour remonter sur la poutre.
- Le chronométrage reprend lorsque la gymnaste est remontée sur la poutre et exécute son 1<sup>er</sup> mouvement pour continuer l'exercice.




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

- **3 Acrobaties au minimum**
  - 3 gymniques au minimum
  - **2 éléments au choix**
- Un bonus de 0,20 pt sera accordé pour les **sorties de valeur C** (Aménagement FSCF) et + si exécutées sans chute.

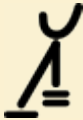
# Généralités



- Si lors de la sortie, le salto n'a pas commencé (pas de début de rotation) lorsque la chute se produit :
- **Exemple :**  saut en dehors de la poutre

Jugement :

- Pas de VD, 7 éléments sont comptés (jury D)
- Pas de sortie – 0,50 pt (jury E aménagement FSCF)
- Chute 1,00 pt
- Si la gymnaste remonte pour exécuter sa sortie pas de pénalité « Pas de sortie »

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





# Bonification de la note D *AMÉNAGEMENT FSCF*



Valorisation	+ 0,30 Pt	+ 0,60 Pt	+ 0,90 Pt	+ 1,20 Pt
	Note D comprise entre	Note D comprise entre	Note D comprise entre	Note D comprise entre
Poutre	2,90 à 3,30	3,40 à 3,80	3,90 à 4,30	4,40 et +

# Généralités- Précisions



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

# Déductions pour l'artistique



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

# Déductions pour la composition



## Précision :

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

<b>Fautes :</b>	<b>0,10</b>
Entrée sans VD	X
Manque de mouvements latéraux complexes (sans VD)	X
Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre	X
Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout l'exercice	X

# Déductions spécifiques



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

# Exigences de composition (EC)



## Exigences de composition 2,00 Pts maxi

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



o

+

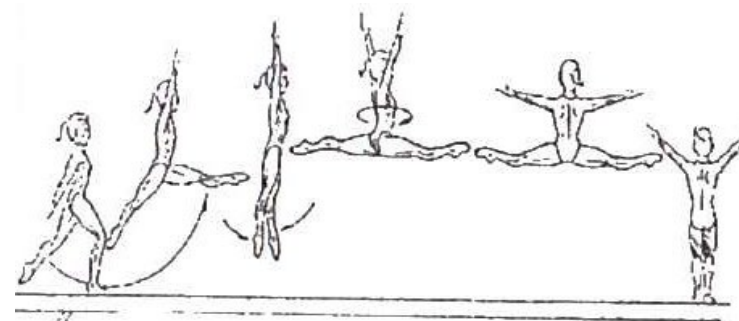


Z



o

+

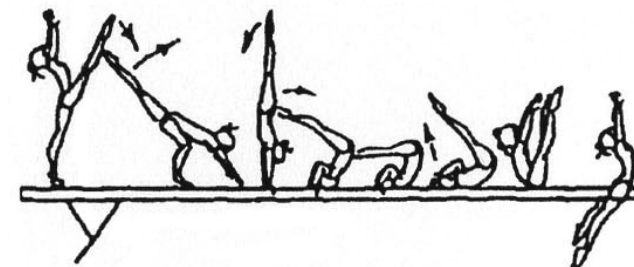
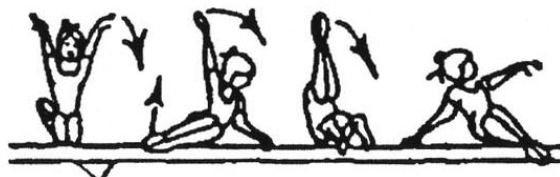
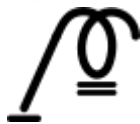
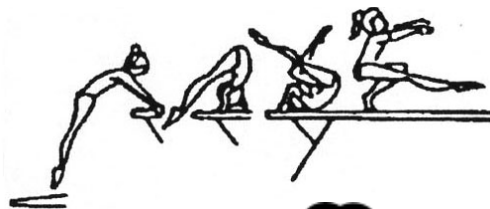
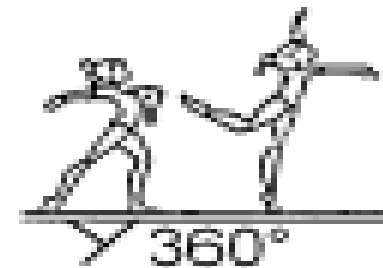
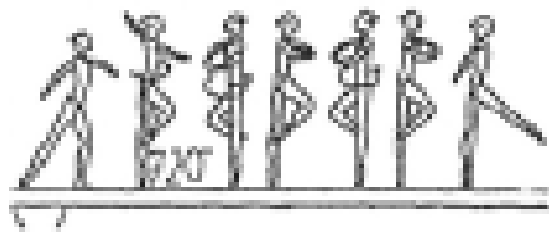
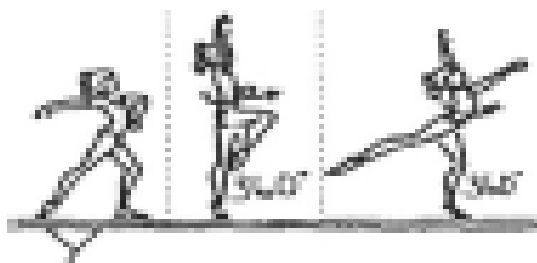


ZΔ

# Exigences de composition (EC)



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

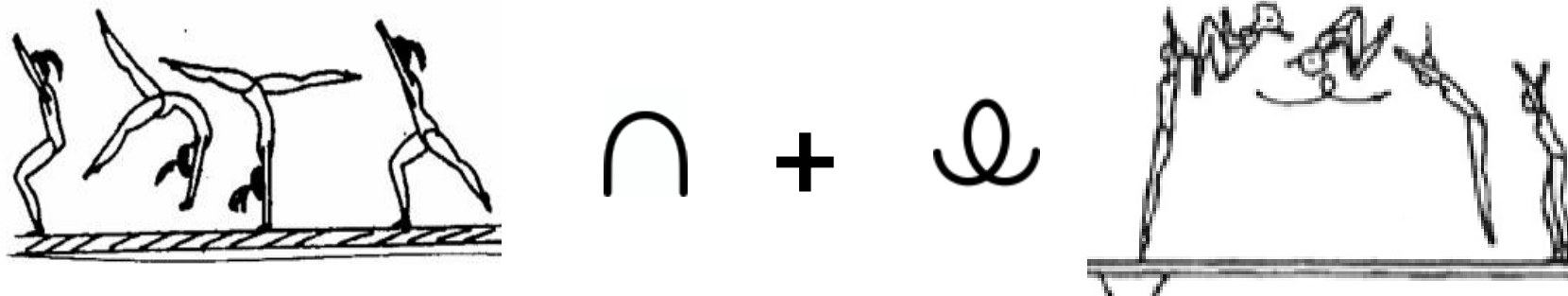


# Exigences de composition (EC)

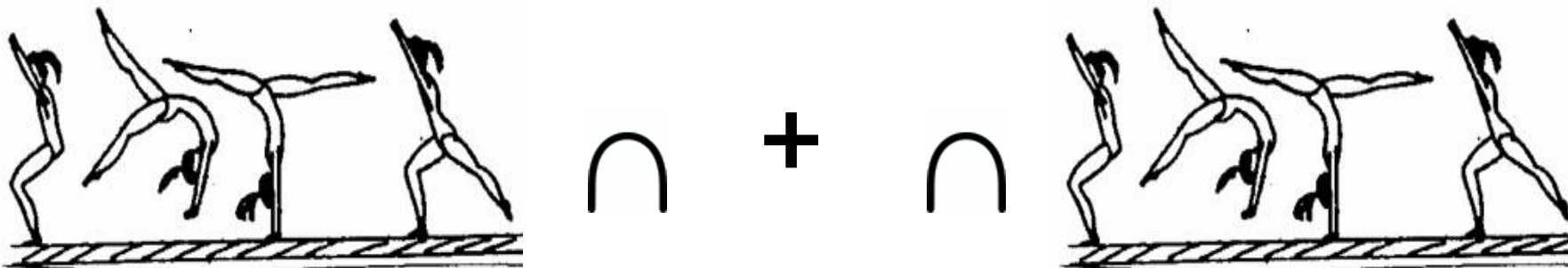
## Aménagements FSCF



**EC 3 :** Une série acrobatique, mini 2 éléments, avec envol dont un salto (les éléments peuvent être identiques) **0,50 Pt attribué**



Une série acrobatique de minimum 2 éléments avec envol et appui des mains ( les éléments peuvent être identiques) **0,30 Pt attribué**





# Exigences de composition (EC)



## EC 4 : Éléments acrobatiques de directions différentes (Av/Lat. et Ar)



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

# Précisions (EC)



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

# Valeur de liaison & Bonus série



- a) La valeur de liaison (VL) peut être obtenue pour des liaisons directes.
- b) Les VL et les bonus séries (BS + 0,10 pt ) sont inclus dans la note D.
- c) **Les bonus séries sont obtenus pour une liaison de 3 éléments ou + à partir de : B+B+C dans n'importe quel ordre.**

<b>VL Acrobatiques</b>	
<b>2 éléments acrobatiques avec envol, entrée incluse et sortie exclue les liaisons directes doivent être avec rebond</b>	
<b>0,10</b>	<b>0,20</b>
<b>C + C</b> <b>B +D en AR (Dans cet ordre seulement)</b> <b>B + E</b>	<b>C/D + D (ou plus)</b> <b>B + D (en avant seulement)</b> <b>B + F</b>

# Valeur de liaison



<b>Eléments gymniques et mixtes (Acro. : éléments avec envol seulement) sauf sortie</b>	
<b>0,10</b>	<b>0,20</b>
<b>C + C ou plus (Gymnique) A + C (Tours seulement) B + D (Mixte)</b>	<b>D + D</b>

Les valeurs de liaisons (VL) ne sont pas accordées si la gymnaste s'accroche à la Poutre.

# Valeur de liaison (VL)



## Une Valeur de liaison (VL) de + 0,10 Pt

Exemple 1 : C + C = VL 0,10

Z + ZA obtient la VL et répond l'EC1

Exemple 2 : C + C = VL 0,10  
(répétition du même élément autorisé)

oY + oY obtient la VL et répond à l'EC3

## Une Valeur de liaison (VL) de +0,10 Pt et un bonus série (BS) de + 0,10 Pt

Exemple : B + C + C = VL + BS = 0,20

B + oY + oY  
VL + 0,10 pt  
BS + 0,10 pt

## Remarques

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

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

Toutes les entrées seront généralement reconnues comme **VD A** (Sauf engager une jambe pour passer à cheval, accroupi, saut simple au siège ou sur les genoux ou réception sur un ou 2 pieds).