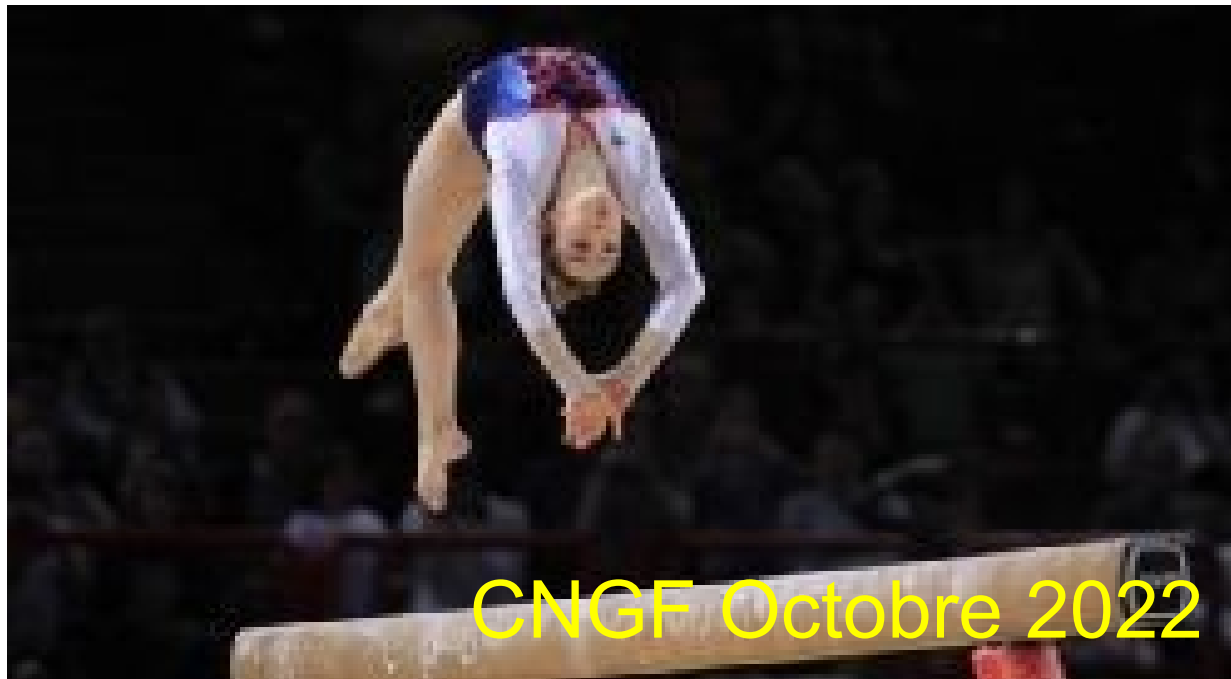


Code FIG 2022-2024



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^{ème} signal sonore, il n'y a pas de déduction.
- Si la réception de la sortie est exécutée après le 2^{ème} signal sonore, une déduction pour dépassement de temps réglementaire est appliquée.
- La déduction pour dépassement de temps est appliquée si la durée de l'exercice est de 1mn31 ou plus : 0.10 pt.
- Les éléments exécutés après la limite des 1mn30 seront reconnus par le Jury D et le Jury E.
- La déduction sera effectuée par le Jury D sur la Note Finale.

Généralités *Aménagement FSCF*



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

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

Un 2^{ème} essai est autorisé pour l'entrée **(Sans pénalité)** si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou la poutre.

Un troisième élan n'est pas autorisé.

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^{er} 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.



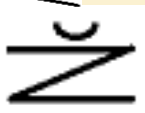




Généralités



- 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 |
| <u>Gym</u> | <u>Gym</u> | <u>Gym</u> | <u>Gym</u> | Acro | Acro | 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 + |

Remarques

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

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

Généralités- Précisions



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

Déductions pour l'artistique



| Fautes : | 0,10 |
|---|-------------|
| <i>Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice</i> | |
| 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 |
| <i>Rythme et tempo</i> | |
| 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

| Fautes : | 0,10 |
|---|-------------|
| 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



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

Exigences de composition (EC)



Exigences de composition 2,00 Pts maxi

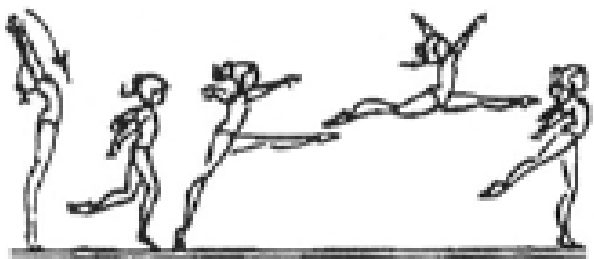
EC 1 : Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral



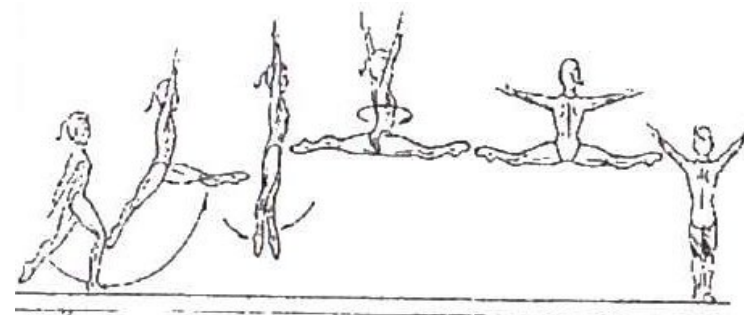
+



Z



+

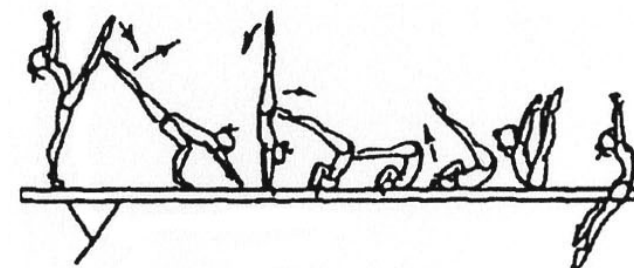
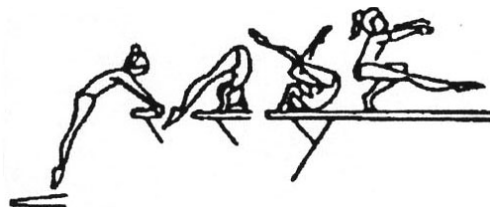
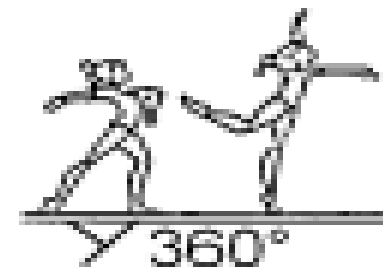
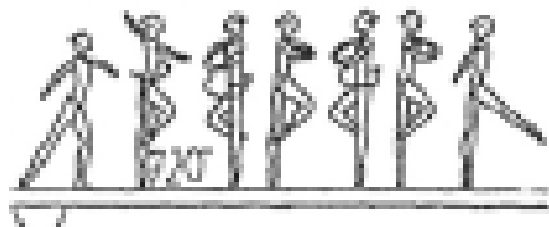
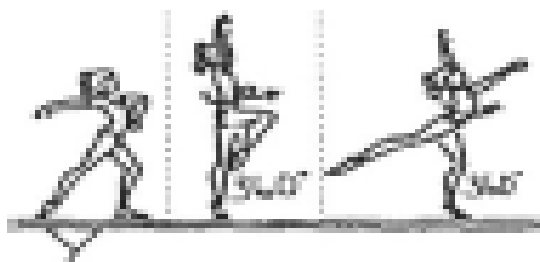


Z△

Exigences de composition (EC)



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

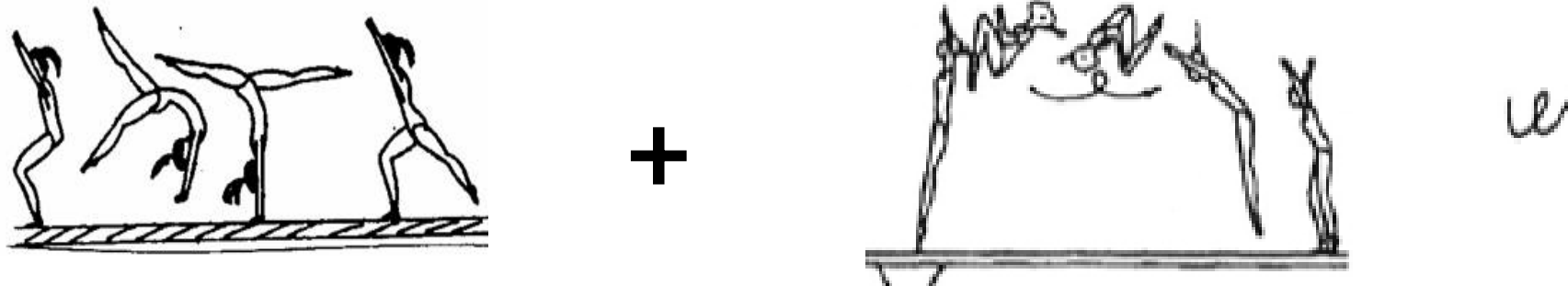


Exigences de composition (EC)

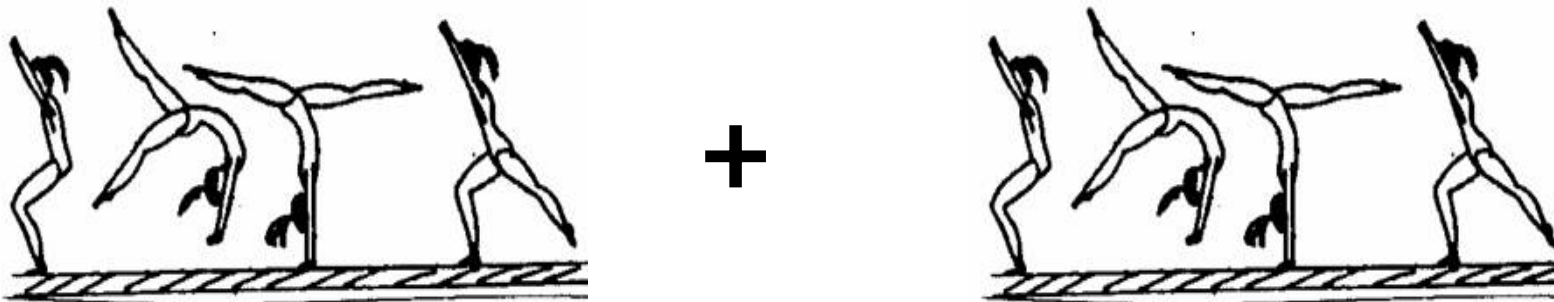
Aménagements FSCF



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.

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.**

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

Valeur de liaison



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

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




 +  obtient la VL et répond l'EC1


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

 +  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

 +  +  VL + 0,10 pt

 BS + 0,10 pt