

Code FIG 2022-2024

CNGF Octobre 2022

Calcul de la Note

À chaque agrès, la note est établie à partir de deux notes séparées.

- **Le Jury *D*** calcule la note ***D*** : Contenu de l'exercice
- **Le Jury *E*** calcule la note ***E*** : *Exécution et artistique*
- **La note finale d'un exercice :**

Note D	+	Note E	+	Les déductions neutres si nécessaire
---------------	----------	---------------	----------	---

Calcul de la Note

Le jury D détermine en barres, poutre et sol une note basée sur :

- Les valeurs de difficultés (**VD**)
- Les exigences de composition (**EC**)
- Les valeurs de liaison (**VL**)
- **À la table de saut**, la note **D** inclut la valeur de difficulté.

Calcul de la Note

Le jury E applique les déductions regroupant :

- Les fautes générales.
- Les fautes d'exécution spécifiques à l'agrès.
- Les fautes d'artistique.

Qui seront toujours retranchées de la note de 10 pts.

Valeur de difficulté (VD)

- **Les VD** sont des éléments issus des tableaux des éléments du code de pointage, qui sont illimités et qui peuvent être augmentés à volonté.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50
F = 0,60	G = 0,70	H = 0,80	I = 0,90	J = 1,00

- Aux Barres, en Poutre et Sol 8 éléments (au maximum) dont la VD est la plus élevée sont comptabilisés (sortie comprise).
- En poutre et sol : **3 acro minimum** et 3 gymniques minimum
+ **2 éléments au choix**.

Valeur de difficulté (VD)

- La sortie fait partie des 8 VD prises en compte sans exigence minimum de valeur.
- S'il n'y a pas de sortie exécutée ou si la gym ne se réceptionne pas sur les pieds d'abord, on ne compte que **7 VD**.
- A la poutre et au sol, la sortie fait partie du nombre **d'éléments acrobatiques**. Si pas de sortie, le nombre d'acro ne peut pas être supérieur à 4.

Bonification de la Note

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
Table de saut	3,00 à 3,40	3,50 à 3,90	4,00 et +	
Barres	1,40 à 2,00	2,10 à 2,70	2,80 à 3,00	3,10 et +
Poutre	2,90 à 3,30	3,40 à 3,80	3,90 à 4,30	4,40 et +
Sol	2,90 à 3,30	3,40 à 3,80	3,90 à 4,30	4,40 et +

Valeur de difficulté (VD)

Reconnaissance des valeurs de difficulté des éléments :

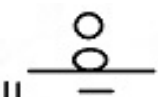
- Le même élément recevra la VD une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.
- Pour recevoir la VD l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps faite dans le tableau des éléments.
- Les twists sont considérés comme des éléments en avant.



Valeur de difficulté (VD)

Reconnaissance des éléments identiques et différents :

- Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous des numéros différents dans le tableau des éléments.
- Les éléments gymniques différents issus de la même case dans le tableau des difficultés (même numéro) recevront la VD une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.

Exemple sol : 1.307  

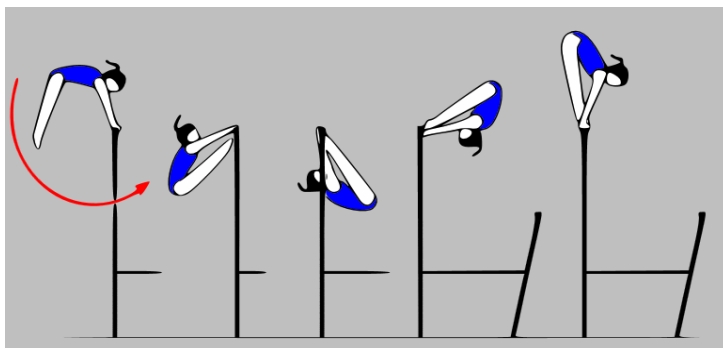
- Seulement un tour (Pirouette) en position groupée sur une jambe (Poutre & Sol) recevra une VD, dans l'ordre chronologique.

Valeur de difficulté (VD identique)

Les éléments sont considérés comme **identiques** s'ils sont répertoriés sous le même numéro et s'ils répondent aux critères suivants :

Éléments aux barres :

- Exécutés avec ou sans changement de prises en sautant.
- Les grands tours en Av et en Ar exécutés avec les jambes serrées ou écartées, le corps carpé ou tendu.
- Elans circulaires carpés en Av et en Ar exécutés avec les jambes serrées ou écartées.



Valeur de difficulté (VD identique)

Éléments gymniques :

- Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou position ventrale au Sol.
- Avec appel un ou deux pieds avec la même position de jambe.

Ex : cosaque „ ou 

- Sont exécutés en position latérale ou transversale (**poutre**) „ ou „

Les sauts exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieur par rapport à la position transversale.

Les sauts départ en position latérale et terminés en position transversale (ou inversement) sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale.

Valeur de difficulté (VD identique)

Éléments acrobatiques:

- Avec réception sur 1 ou 2 pieds.

Salto AV Gr pieds décalés	Rondade	Salto AR tendu
		

Saut de mains	Flip AV	Salto AV Gr
		

Valeur de difficulté (VD différente)

Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous des numéros différents ou sous le même numéro et répondent aux critères suivants :

Éléments acrobatiques

- Les positions du corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé ou tendu) :



- Les degrés de rotation sont différents :

$\frac{1}{2}$ Tr  1/1 Tr  1 $\frac{1}{2}$ Tr  etc.....

- L'appui est sur un, les deux bras ou libre.
- L'appel est sur un ou deux pieds.

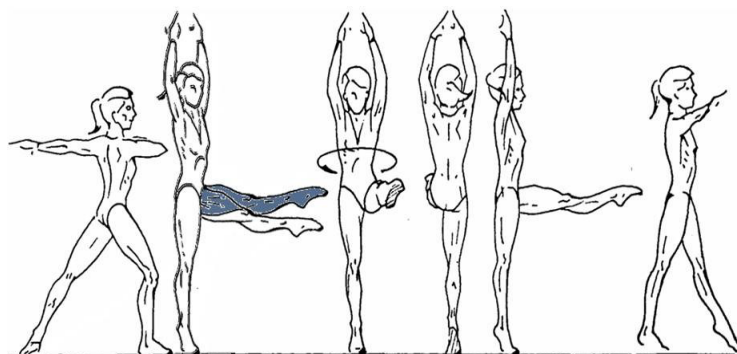
Valeur de difficulté (Reconnaissance VD)

Lorsque un élément ne répond pas aux exigences techniques, il y a **3 principes** à suivre :

1^{er} principe :

Si l'élément est reconnu comme un autre élément figurant dans le tableau des difficultés du code et qu'il est à nouveau exécuté avec une technique correcte, **ils reçoivent tous les 2 leur VD.**

Ex. poutre : La pirouette 1 jambe à l'horizontale réalisée avec la jambe non maintenue pendant tout le tour devient une simple pirouette 1 tour **A3.101.** Elle peut donc refaire la pirouette 1 jambe à l'horizontale correctement et on comptera la VD **C3.304.**



Valeur de difficulté (Reconnaissance VD)

2^{ème} principe :

La VD n'est pas accordée :

- En Barres, élément avec envol *sans reprise de barres.*
- En Poutre, élément *sans revenir sur les pieds.*
- En Sol, élément *sans retour sur les pieds d'abord.*

Si l'élément est exécuté plus tard avec une technique correcte, il recevra la VD, puisque la première exécution n'a pas été reconnue.

Valeur de difficulté (Reconnaissance VD)

3^{ème} principe :

Si un élément qui a reçu une VD inférieure (il est dévalué) pour manque d'exigence technique est à nouveau exécuté dans l'exercice, il sera considéré comme une répétition et ne recevra pas la VD.

Ex Barres: Le tour d'appui libre à l'ATR **C2.305** pas dans les 10° devient **B** car il n'existe pas en dessous dans le code. Si la gym refait un tour d'appui libre bien à l'ATR **il ne sera pas reconnu (répétition)**.

Dans les 3 principes présentés, on pénalise toujours l'élément même si on ne le reconnaît pas.

Exigences de composition

Les exigences de composition sont propres à chaque agrès.

- **4 x 0.50 pt - maximum 2.00 pts.**
- Seuls les éléments issus du tableau des difficultés peuvent remplir une EC.
- Un élément peut remplir plus d'une EC mais un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC.

Valeur de liaison (VL)

Aménagement FSCF

La valeur de liaison doit correspondre à une combinaison d'éléments unique, aux Barres, à la Poutre et au Sol.

- Les éléments utilisés pour la VL ne doivent pas nécessairement être parmi les 8 VD comptabilisées mais ils doivent être issus des tableaux des difficultés.
- La valeur de liaison est fixée à :
 - + 0,10 pt
 - + 0,20 pt
- Un bonus de 0,20 pt sera accordé pour les **sorties de valeur C (Aménagement FSCF)** et + si exécutées sans chute.

Valeur de liaison (VL)

Pour être accordée, la liaison doit être exécutée sans chute.

Répétition d'un élément pour la VL :

- Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre liaison pour obtenir la VL.
- Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique.
- Les éléments gymniques ne peuvent pas être répétés.

Valeur de liaison (VL)

Les éléments aux barres et les éléments acrobatiques à la poutre et au sol peuvent être exécutés **2 fois dans une même liaison** mais ne recevront qu'**une seule fois la VD**.

Exemples :

- **Barres** : Tkatchev + Tkatchev : 
- **Poutre** : Renversement Av libre + Renversement Av libre : 
- **Sol** : Liaison directe ou indirecte avec Salto tempo x 2 suivi de double salto Ar carpé :



Exercice trop court

Aménagement FSCF

Après notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour exercice trop court aux autres déductions (exécution/artistique) :

7 éléments ou + reconnus	: pas de déduction
5-6 éléments reconnus	: - 4,00 pts
3-4 éléments reconnus	: - 6,00 pts
1-2 éléments reconnus	: - 8,00 pts
Pas d'éléments	: - 10,00 pts

Avec l'aménagement du code, la gymnaste conservera sa note D

Exercice trop court

Attention :

Il ne doit pas y avoir de confusion entre le calcul des VD et le nombre d'éléments reconnus (gym/acro.) dans l'exercice.

Ex. en Barres : 8 éléments sont exécutés (mais pas de sortie), le jury D retient 7 VD et n'applique aucune pénalité pour exercice trop court sur la note finale.

Ex. en poutre : 7 acro. (dont la sortie) + 1 gym : le jury D retient 6 VD et n'applique toujours aucune pénalité pour exercice trop court sur la note finale car la gym a bien exécuté 8 éléments codifiés et non répétés.

Fautes d'exécution des éléments gymniques

Le maximum de déductions cumulées pour déviations par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut dépasser **0,50 Pt.**

Les déductions pour la forme du corps incluent :

- Manque d'écart.
- Jambes fléchies.
- 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).

Reconnaissance des éléments

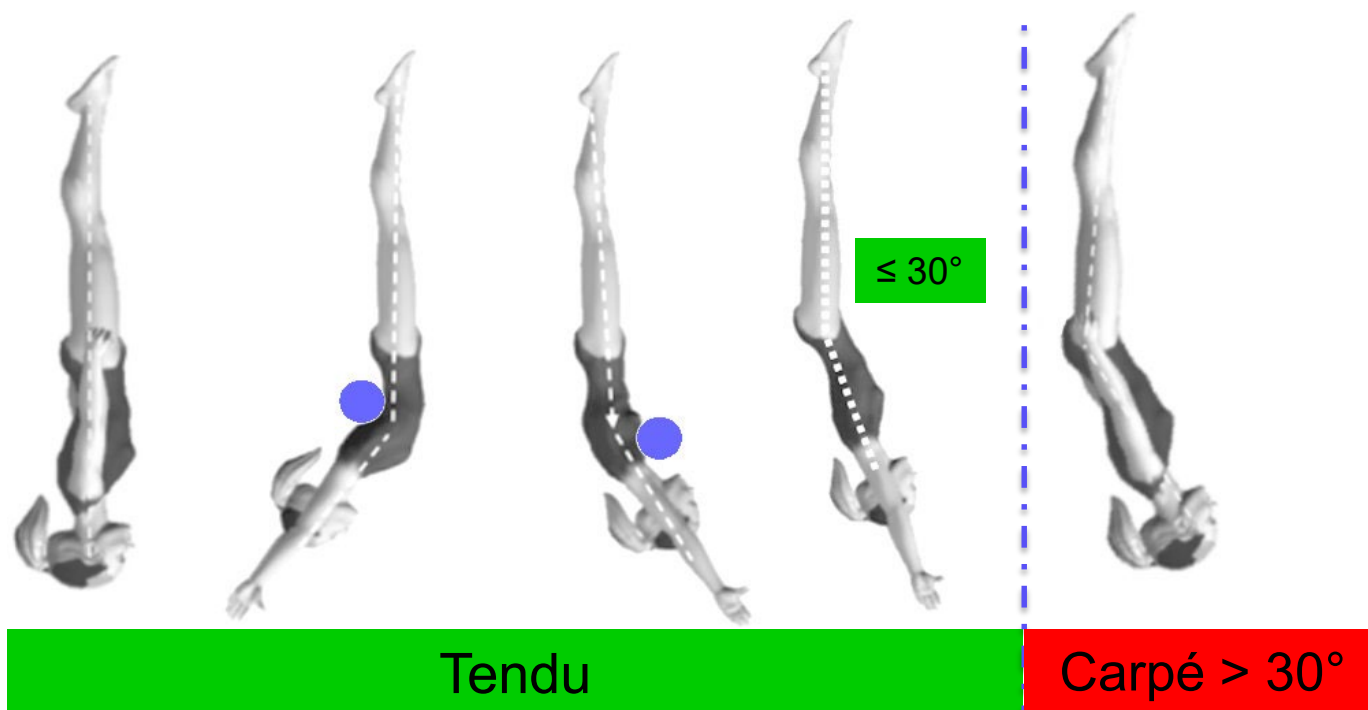
Positions du corps tendu à tous les agrès

- La position corps tendu doit être **maintenue pendant la majorité du salto** dans les :
 - Salti simples.
 - Double salto au sol et en sortie aux barres.
 - Au Saut (salti).
- Si aucune position tendue n'est visible : considérer comme une position carpée :
 - Dans les éléments sans vrille aux Barres, Poutre & Sol.

Reconnaissance des éléments

Position du corps tendu à la table de saut

- Une légère fermeture au niveau des hanches (jusqu'à 30°) est autorisée dans les sauts sans rotation longitudinale.



Directives techniques

Réception des salti simples avec vrilles

Les vrilles exécutées :

- En entrée et sortie aux barres et à la poutre.
- Pendant l'exercice à la poutre et au sol.
- Toutes les réceptions au Saut.

Doivent être complètement terminées ou un autre élément du code sera reconnu.

Le placement du pied avant est décisif pour accorder la VD.

Directives techniques

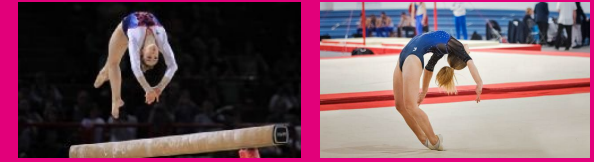
Réception des salti simples avec vrilles

Pour les sous rotations :

- 3/1 tours deviennent 2 ½ tours
- 2 ½ tours deviennent 2 /1 tours
- 2 /1 tours deviennent 1 ½ tour
- 1 ½ tours devient 1 tour

Sauf si le salto avec vrille est lié directement avec un autre salto, le premier élément n'est pas dévalué.

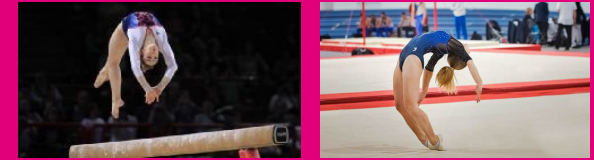
Directives techniques



Reconnaissance des tours pour les éléments gymniques

- Le tour doit être complètement terminé 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.

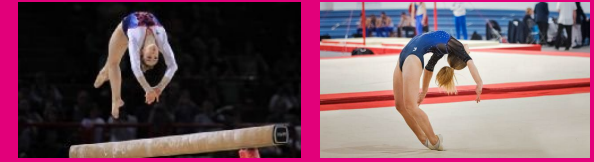
Directives techniques



Exigences pour les tours:

- Doivent être exécutés sur 1/2 pointes.
- Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- La VD ne change pas que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie.
- Les tours sur une jambe avec la jambe libre placée, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
- Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément du code.

Directives techniques



Reconnaissance des tours pour les éléments gymniques

Tours sur une jambe, l'augmentation des rotations est de :

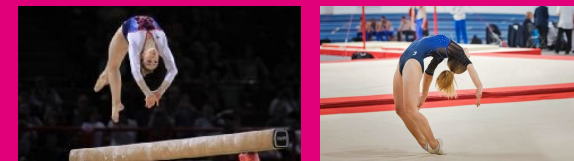
- 180° à la poutre
- 360° au sol

Sous rotation sur jambe d'appui :

☐ Poutre  devient 

☐ Sol  devient 

Directives techniques



Reconnaissance des sauts avec tour, l'augmentation de la rotation est de :

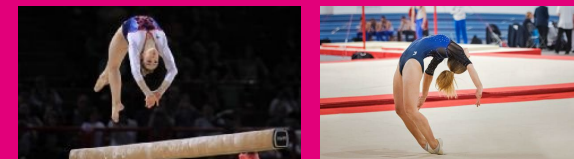
- 180° à la poutre et sol (sauts grand écart, écart latéral et pied tête).
- 360° au sol.

Différentes techniques de saut avec 1 tour (360°) et plus sont autorisées : en carpant, groupant ou écartant les jambes au début, au milieu ou à la fin des tours (sauf s'il y a une exigence spéciale de l'élément).

- Pour les sauts avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) la position doit être atteinte au début ou à la fin.



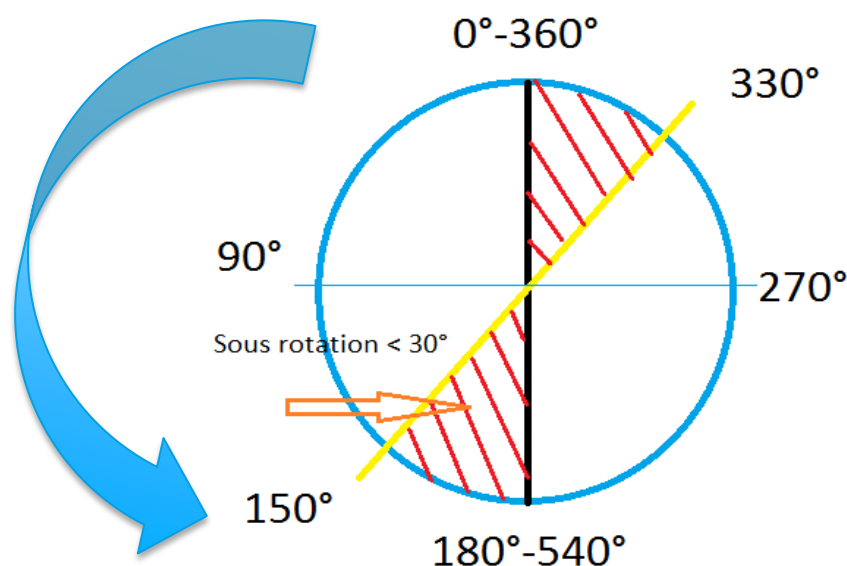
Directives techniques



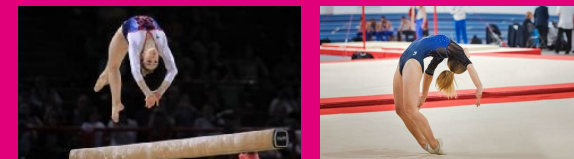
Reconnaissance des sauts avec tour

Sous rotation de 30° ou plus on reconnaît un autre élément du code.

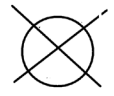
❑ L'élément n'est pas différent avec $\frac{1}{4}$ de tour supplémentaire.



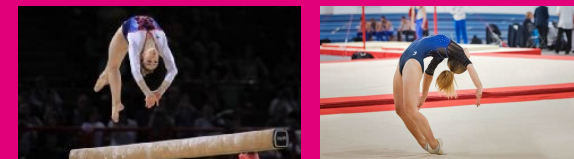
Directives techniques



Exemples :

- *Poutre & Sol :*    ou  *si position écarté latéral bien visible.*
- *Sol :*   
- *Sol :*    ou  *si position écarté latéral bien visible.*
- *Poutre :*   

Directives techniques



Grand jeté Pied tête, grand jeté changement de jambe pied tête, saut écart pied tête (avec ou sans tour).

Jury D :

Pas de cambré et extension de tête



Pied Ar en dessous du sommet de la tête



Synchronisation incorrecte dans le tour



Jury E :

- Position cambrée insuffisante :
- Jambe AV sous l'horizontale :
- Jambe AV sous l'horizontale (45°) :
- Pied AR à hauteur de la tête :
- Pied AR à hauteur des épaules :
- Jambe AR tendue :

- Petite Faute, 0,10 pt
- Petite Faute, 0,10 pt
- Faute moyenne 0,30 pt
- Petite Faute, 0,10 pt
- Faute moyenne 0,30 pt
- Petite Faute, 0,10 pt

Généralités

- 2.3.2 Bas de compression
 - La gymnaste ne doit pas porter des bas/chaussettes de **compression** pendant la compétition – **dérogation FSCF = pas appliqué sous réserve d'un certificat médical**
- 2.3.1 Chute à terre
 - Après une chute de l'agrès, elle doit s'abstenir de rester **intentionnellement** à terre afin d'éviter le décompte du temps de chute.

Code FIG 2022-2024



Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

Généralités



Jury D :

- Annonce la valeur du saut exécuté et donne au jury E le numéro du saut exécuté s'il est différent du saut annoncé.

Jury E :

- Chaque juge note le saut exécuté et donne sa note.
- La note du 1^{er} saut doit être affichée avant que la gymnaste exécute son 2^{ème} saut.
- Si la gymnaste obtient « 0 » au 1^{er} saut, le Jury D doit en avertir l'entraîneur.

Généralités



- La gymnaste est responsable de l'affichage du numéro du saut qu'elle a l'intention d'exécuter. Il n'y a pas de pénalité si un saut est différent du saut annoncé.
- La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum.
- Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des 2 mains sur la table de saut.
- Appui (impulsion) avec seulement une main : **Pénalité de 2,00 Pts sur la note finale (jury D)**

Déductions spécifiques *Aménagement FSCF*



Appliquées sur la Note Finale du saut :

- Plus de 25 mètres de course : **pénalité de 0,50 pt**
- Course d'élan sans effectuer un saut : **pénalité de 1,00 pt. (Pas d'application FSCF)**
- Appui, impulsion d'une seule main : **Pénalité de 2,00 pts**

Finale par agrès :

- Quand un des 2 sauts reçoit la note « 0,00 » pt.
- Note du saut exécuté divisé par 2 = Note finale.

Valorisation de la Note D Aménagement FSCF



Valorisation	+ 0,30 Pt	+ 0,60 Pt	+ 0,90 Pt	
	Note D comprise entre	Note D comprise entre	Note D comprise entre	
Table de saut	3,00 à 3,40	3,50 à 3,90	4,00 et +	

Généralités

Aménagement FSCF



- 3 courses d'élan sont autorisées pour 2 sauts exécutés.
- Course avec saut non réalisé **SANS** touche du tremplin ou de la table = Sans pénalité.
- Course avec saut non réalisé **ET** touche du tremplin ou de la table = Saut nul.
- Une 4^{ème} course n'est pas autorisée.

Généralités



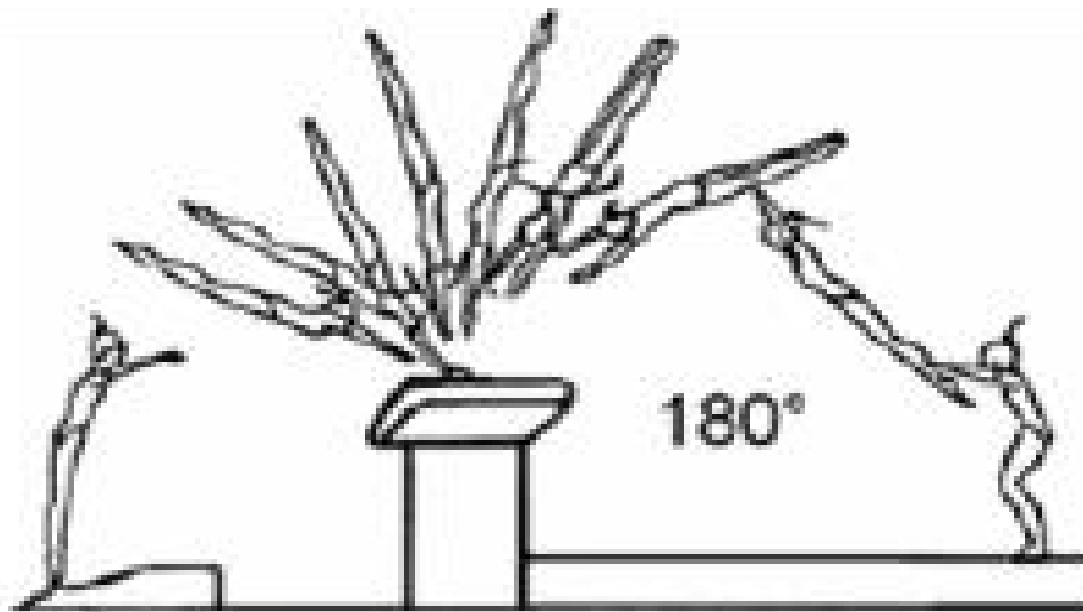
- Pour les sauts par rondade, la gymnaste est tenue d'utiliser correctement la sécurité devant le tremplin (« collier de sécurité » fourni par l'organisateur). Sinon SAUT NUL.
- Un tapis pour les mains peut-être utilisé pour les sauts en Yurchenko seulement.
- L'échauffement à l'agrès est de 50 secondes ou au minimum 2 sauts.

Généralités



Groupe 1

Sauts sans salto (renversement, yamashita, rondade) avec ou sans rotation longitudinale dans le 1^{er} et/ou le 2^{ème} envol.

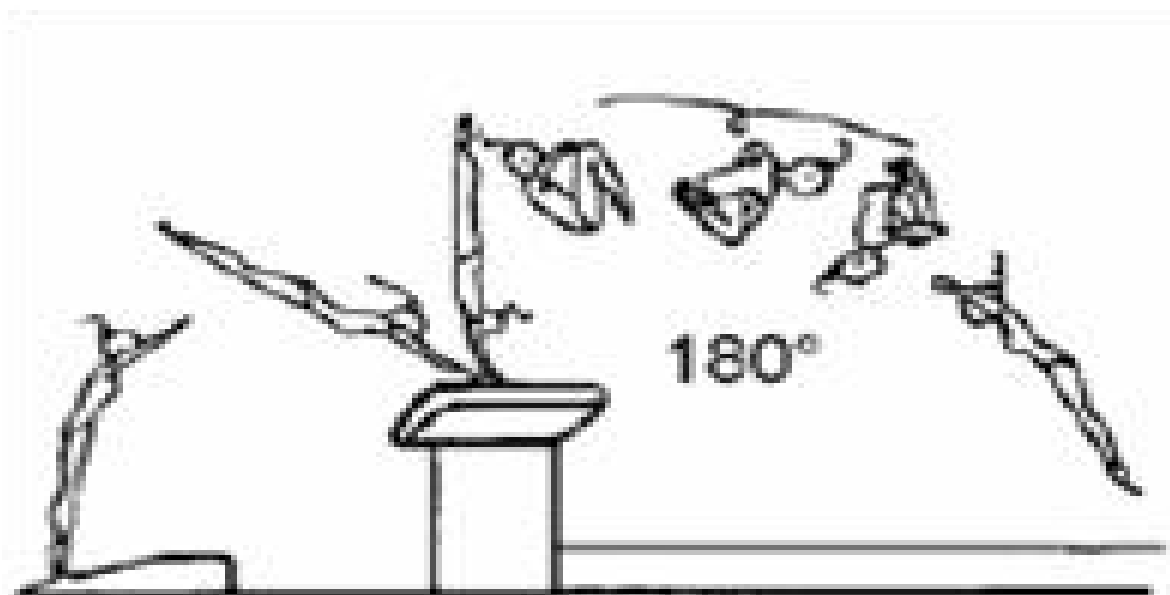


Généralités



Groupe 2

Sauts par renversement avant, avec ou sans rotation longitudinale de 1 tour dans le 1^{er} envol – salto avant ou arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^{ème} envol.

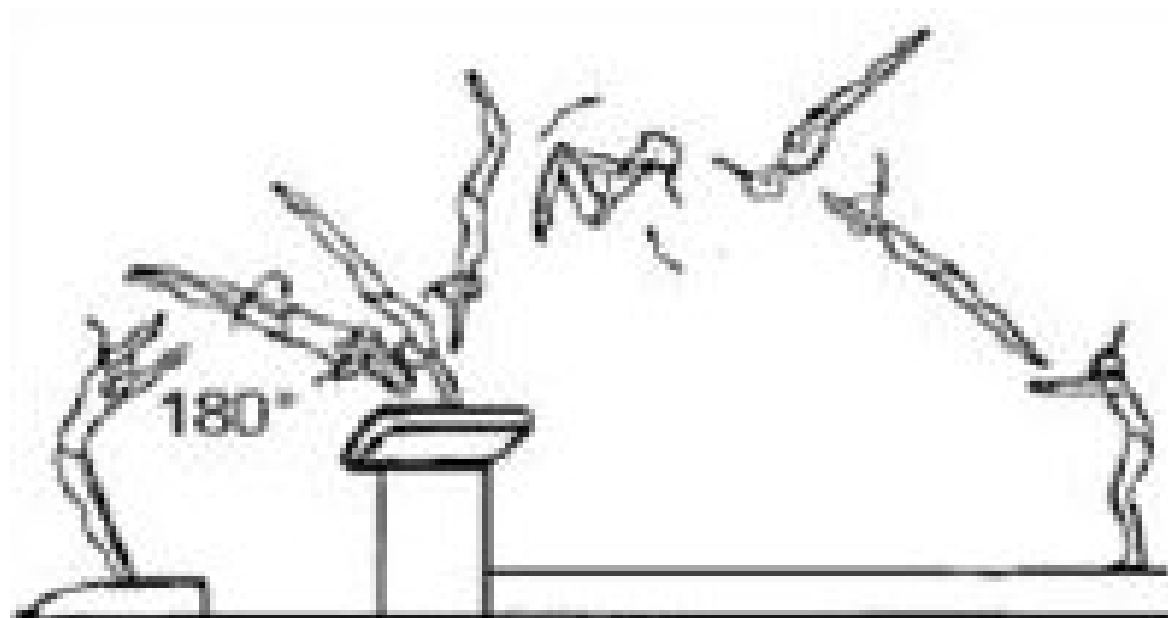


Généralités



Groupe 3

Sauts par renversement avec rotation longitudinale de $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ tour dans le 1^{er} envol (Tsukahara) – salto arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^{ème} envol.

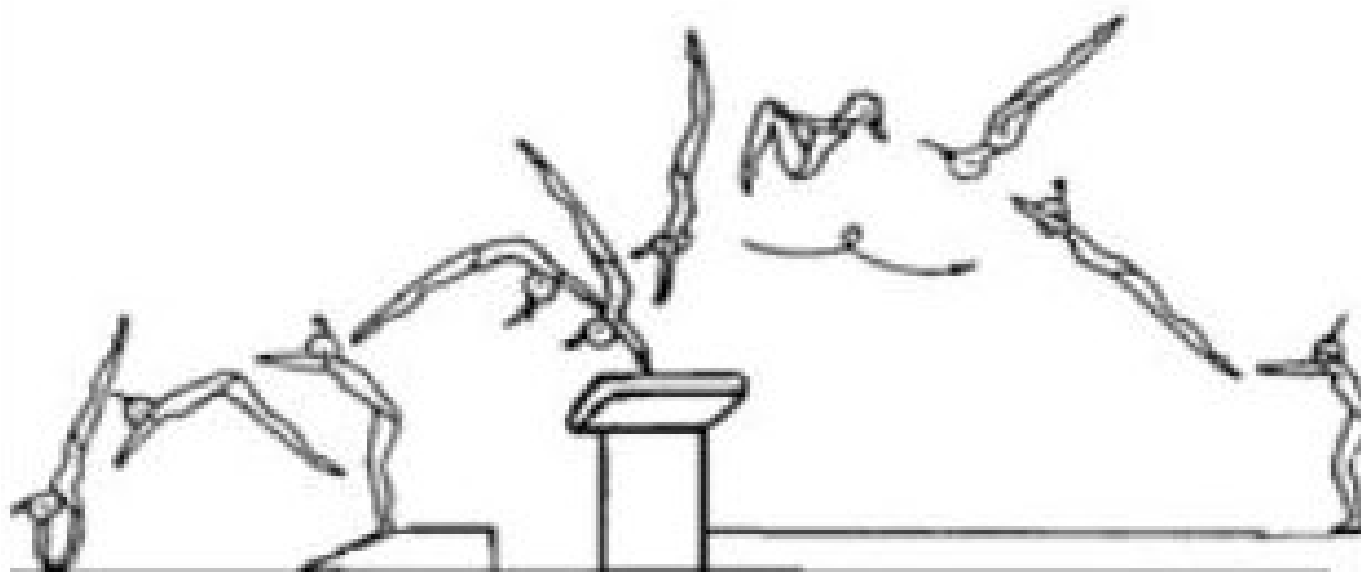


Généralités



Groupe 4

Rondade (Yurchenko) avec ou sans $\frac{3}{4}$ de rotation longitudinale (270°) dans le 1^{er} envol – salto arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^{ème} envol.

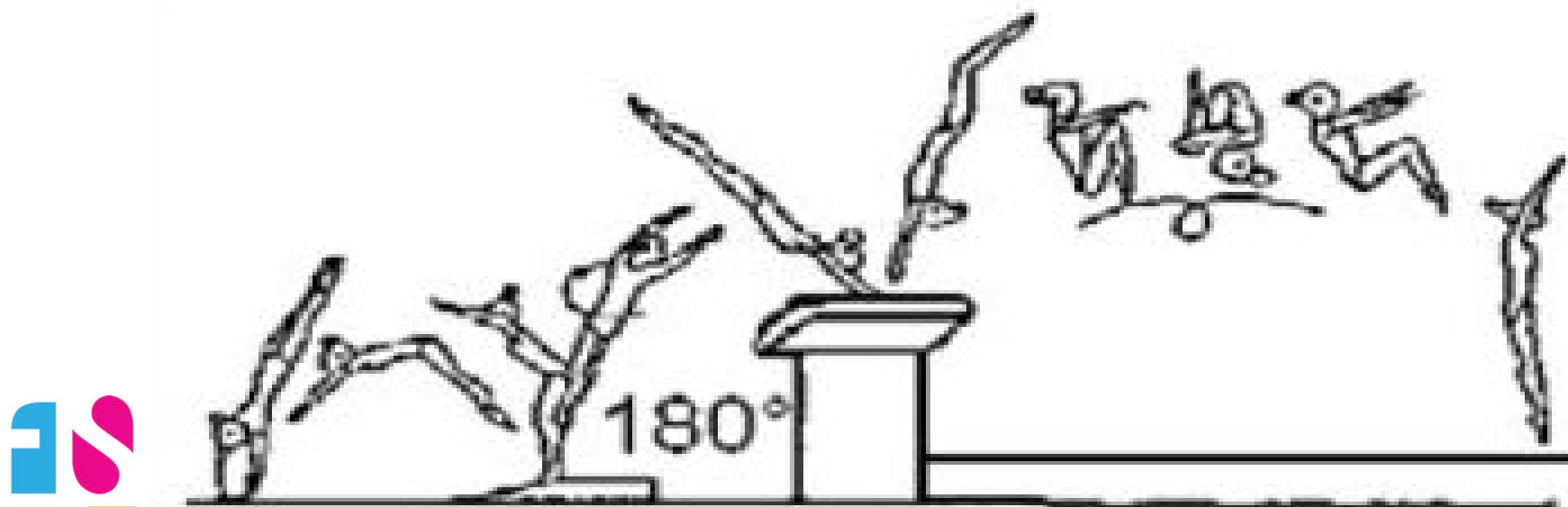


Généralités



Groupe 5

Rondade avec rotation longitudinale de $\frac{1}{2}$ tour dans le 1^{er} envol – salto avant ou arrière avec ou sans rotation dans le 2^{ème} envol.



Technique



Les rotations doivent être terminées **au degré près** sinon on accorde une valeur de saut inférieure pour sous rotation :

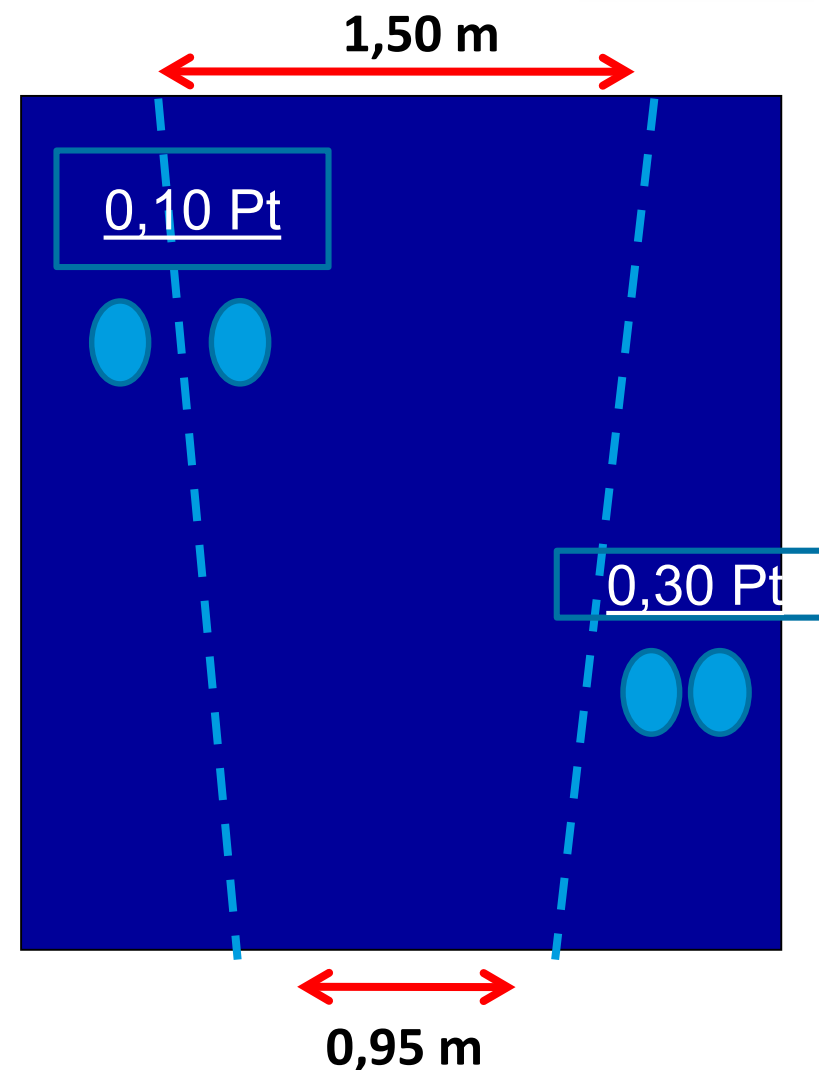
- 2 ½ tours deviennent 2 /1 tours.
- 2 /1 tours deviennent 1 ½ tour.
- 1 ½ tour devient 1 tour.

Réception



Il n'y a pas de ligne centrale.

- Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied, 1 main (*partie de pied/main*) :
 - 0.10 par jury D sur Note Finale.
- Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (*partie de pieds/mains*) ou partie du corps :
 - 0,30 par jury D sur Note Finale



Sauts non valables Jury D



Course d'élan avec touche du tremplin ou de la Table de Saut sans exécuter de saut.	Non Valable	Note : 0
Pas d'appui sur la Table de Saut.	Non Valable	Note : 0
Aide pendant le saut.	Non valable	Note : 0
Ne pas utiliser le « collier de sécurité » pour les sauts par rondade.	Non valable	Note : 0
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.	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

Sauts non valables Jury D



La gymnaste exécute un saut interdit (*jambes écartées latéralement, élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle*).

Non Valable

Note : 0

- La note « 0 » est donnée par le jury D.
- Pas d'évaluation par le jury E.
- Pas de vidéo en FSCF.

Code FIG 2022-2024



Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

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.

Hauteur des Barres : BI : 1,75 m et BS : 2,55 m

Possibilité de monter les 2 portes mains de 5 cm si les pieds touchent le tapis.



Si la gymnaste lors de son premier essai, touche le tremplin, les barres ou passe sous les barres :

- Déduction de 1,00 pt.
- Elle doit commencer son exercice.
- L'entrée ne recevra pas de valeur.
- 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, les barres ou n'est pas passée sous les barres.
- Un 3^{ème} essai n'est pas autorisé.

Art 2.4 :

La gymnaste passe sous BI pour exécuter l'entrée : - 0,30 pt sur la note finale par le jury D **Pas d'application FSCF**

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
Barres	1,40 à 2,00	2,10 à 2,70	2,80 à 3,00	3,10 et +

Contenu de l'exercice

Aménagement FSCF



Après notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour exercice trop court aux autres déductions (exécution/artistique) :

	Junior-Senior	Benjamine-Minime-Cadette
7 éléments ou + reconnus	Pas de déduction	Pas de déduction
5-6 éléments reconnus	- 4,00 Pts	- 2,00 Pts
3-4 éléments reconnus	- 6,00 Pts	- 4,00 Pts
1-2 éléments reconnus	- 8,00 Pts	- 6,00 Pts
Pas d'éléments	- 10,00 pts	- 10,00 Pts

Avec l'aménagement du code, la gymnaste conservera sa note D.

Contenu de l'exercice



Seuls **3 éléments différents issus de la même « racine d'élément »**, seront comptés dans l'ordre chronologique pour la VD, EC et VL (sauf bascules, grands tours Av/Ar et prises d'élan à l'ATR).

La racine d'élément est déterminée par le début de l'élément et la direction de la rotation (Av ou Ar).

Art 11.2 :

- Les entrées et les sorties sont comptabilisées dans le nombre des racines.
- Les éléments sans VD ne sont pas comptabilisés dans le nombre des racines.

Contenu de l'exercice



Exemples :

Ex 1 :    

A + B + C + X (pas de VD)

Ex 2 :    

B + C + D + C

Généralités Temps de chute



Lors d'une chute de l'agrès, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice.

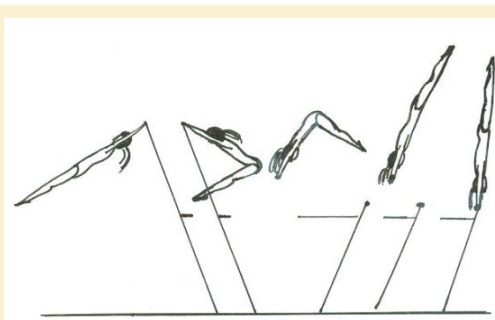
Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0,30 Pt sera appliquée.

- Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est relevée sur ses pieds.
- L'exercice commence officiellement lorsque les pieds quittent le sol.
- Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les **60s**, l'exercice est considéré comme terminé.

Exigences de composition (EC)



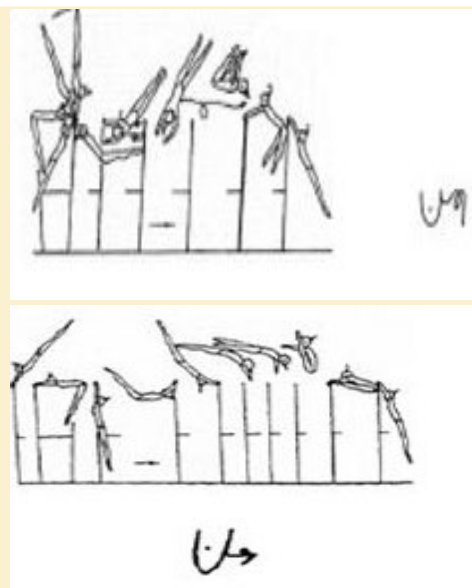
1) Envol de BS à BI



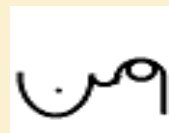
3.307



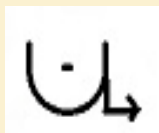
2) Envol à la même Barre



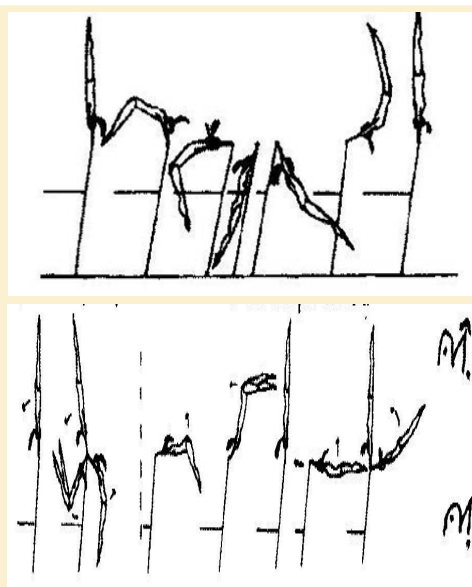
3.405



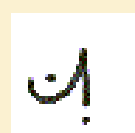
3.403



3) Prises différentes (sauf prises d'élan, entrées et sorties)



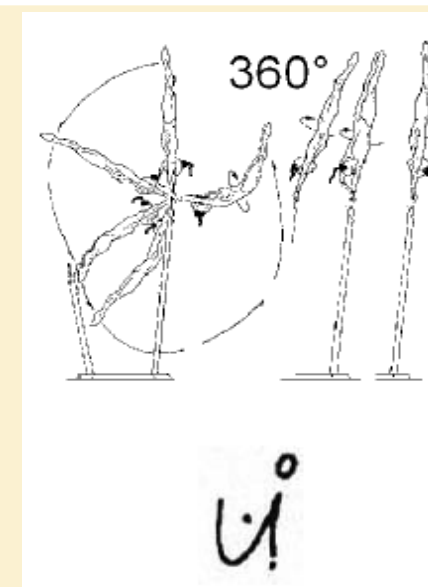
3.201



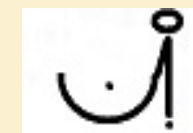
3.206



4) Elément sans envol avec 1 tour (360° mini sauf entrée)



3.306

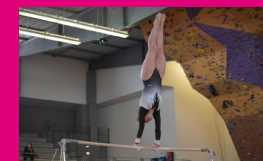


Généralités



- **A la réception, frôler/toucher le tapis** avec les mains mais sans tomber : **0,30 pt.**
(Rappel : appui sur le tapis avec 1 ou 2 mains : 1 pt)
- Un bonus de **0,20 pt** sera accordé pour les **sorties de valeur C** (Aménagement FSCF) et + si exécutées sans chute.

Déductions spécifiques



Fautes : <i>S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour l'exécution ne peut pas dépasser 0,80 pt par élément</i>	0,10	0,30	0,50 ou +
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	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
Mouvement non caractéristique(élément avec impulsion 2 pieds ou cuisses)			0,50
Mauvais rythme des éléments	X		

Déductions spécifiques



Fautes : S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour l'exécution ne peut pas dépasser 0,80 pt par élément	0,10	0,30	0,50 ou +
Hauteur insuffisante des éléments avec envol	X	X	
Sous rotation pour les éléments avec envol	X		
Extension insuffisante dans les bascules	X		
Elan intermédiaire			0,50
Elan à vide			0,50
Angles à la fin des éléments	X	X	X
Amplitude des : - Elans en Av & Ar sous l'horizontale	X		
- Prises d'élans	X	X	

Déductions spécifiques Aménagement FSCF



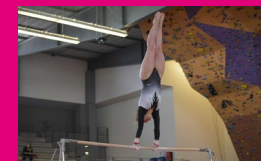
Fautes : <i>S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour l'exécution ne peut pas dépasser 0,80 pt par élément</i>	0.10	0.30	0.50 ou +
Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté (sortie)	X	X	

Nota : Il est important de séparer les fautes pour élan intermédiaire, la prise d'élan et l'évaluation de l'élément.

Exemple :

- Elan intermédiaire - Faute à 0,50 pt
- Prise d'élan sous les 45° - Faute à 0,30 pt
- Soleil (Bras et jambes fléchies) - Fautes à 0,30 pt + 0,30 pt
- Pour ce cas , le total des fautes s'élèvera à : 1,40 pt

Déductions pour la composition



Fautes :	0,10	0,30	0,50 ou +
Sauter de BI à BS			X
Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI			X
Plus de 2 éléments identiques liés directement avant la sortie	X		

Déductions spécifiques



Élan à vide : élan avant ou arrière sans exécuter d'élément contenu dans le tableau des difficultés, suivi d'un élan dans l'autre direction.

Élan intermédiaire : reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant. Une seule fois la pénalité par élément.

Valeur de liaison



0.10	0.20
D + D (ou plus)	D (envol à la même barre ou de BI à BS) + C ou plus (<u>sur BS</u> et doit être exécutée dans cet ordre).
	E + E (Dont un avec envol) F + D (Tous les deux avec envol)

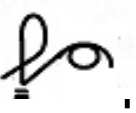
Remarque : les éléments C/D doivent avoir un envol ou au minimum un ½ tour (180°)



a) Pas de tentative de sortie du tout

- Pas de VD- 7 éléments seulement sont comptés (Jury D)
- 0,50 pas de sortie (Jury E)
- 1,00 Pt de chute (Jury E). Si la gymnaste remonte sur la barre pour exécuter la sortie, on applique la déduction pour chute (pas de pénalité « pas de sortie »).

b) Si la sortie est commencée ex 1: avec début de salto (sans réception sur les pieds)

- Pas de VD- 7 éléments seulement sont tés (Jury D)
- Chute 1,00 Pt (Jury E)

Technique: reconnaissance des éléments



Prises d'élans à l'Appui Tendu Renversé

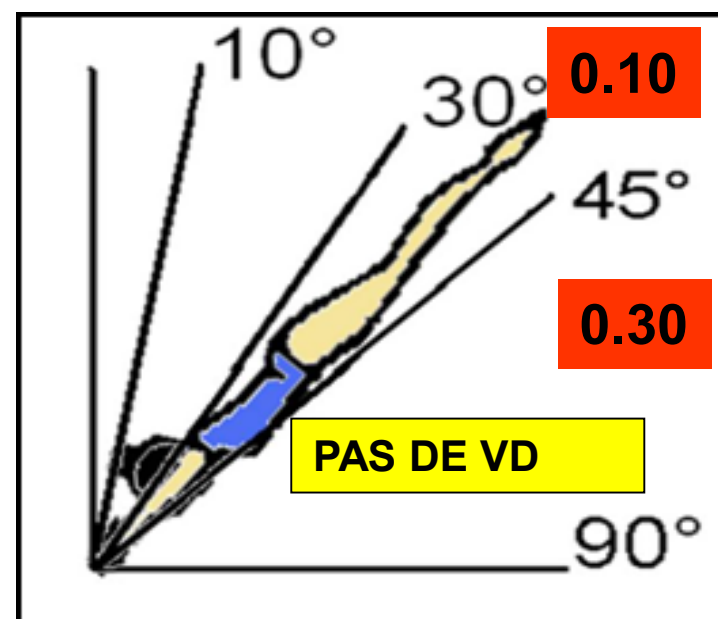
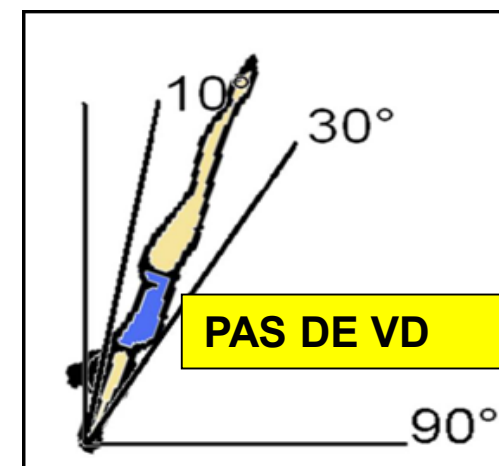
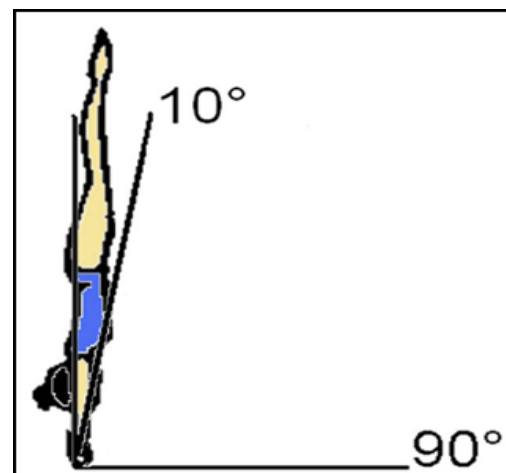
L'**ATR** est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale.

Jury D élément terminé :

- dans les 10° par rapport à la verticale :
 - VD attribuée
- > 10°
 - pas de VD

Jury E :

- > 10° - 30° pas de déduction
- > 30° - 45° – 0.10 pt
- > 45° – 0,30 pt



Technique: reconnaissance des éléments

AMÉNAGEMENT FSCF



Éléments circulaires à l'ATR sans tours et éléments avec envol de BS à l'ATR BI

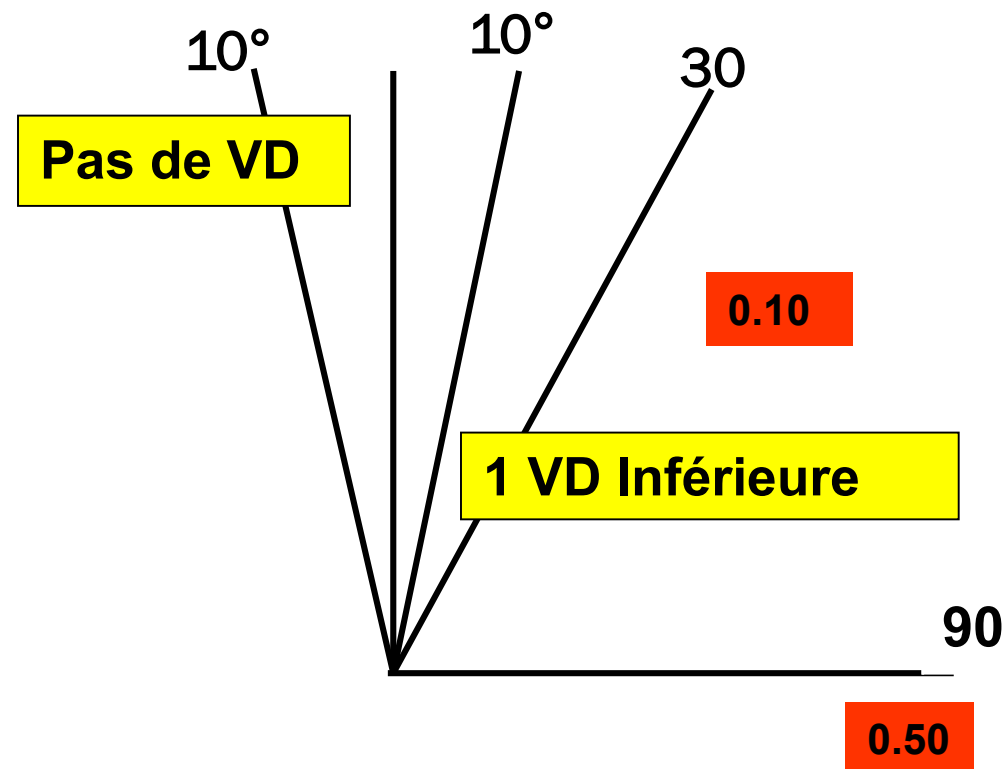
Jury D : Si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale la VD sera attribuée.

Si élément terminé

- > 10° avant la verticale – Pas de VD
- > 10° après la verticale – VD inférieure
- **Pas de dévaluation pour le soleil et la lune**

Jury E :

- De 0° - 30° – Pas de pénalité
- > 30° - 90° – 0.10 pt
- > 90° – 0.50 pt



Technique: reconnaissance des éléments

AMÉNAGEMENT FSCF



Élans – éléments avec tours qui :

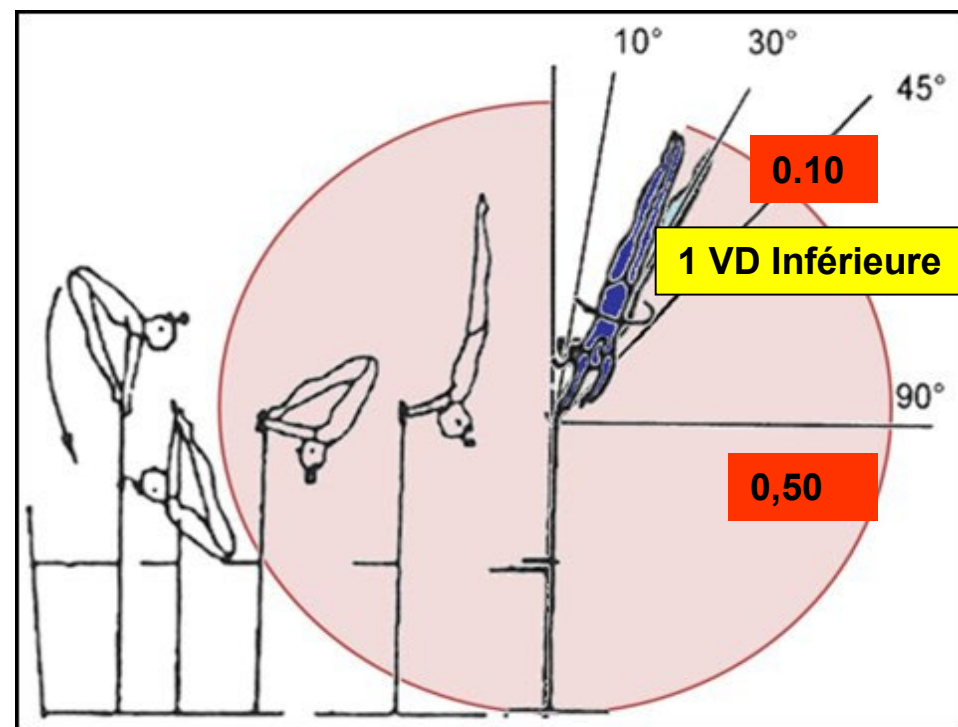
- n'atteignent pas l'ATR
- ne passent pas par la verticale
- continuent le mouvement après la rotation dans la direction opposée

Jury D :

- $< 10^\circ$ de la verticale **VD attribuée**
- $> 10^\circ$ **1 VD inférieure** à l'élément à l'ATR est attribuée

Jury E :

- De 0° - 30° – Pas de pénalité
- $> 30^\circ$ - 90° – 0.10 pt
- $> 90^\circ$ – 0.50 pt



Technique: reconnaissance des éléments

Aménagement FSCF



Éléments circulaires à l'ATR avec rotation à l'ATR et prises d'élan avec rotation à l'ATR

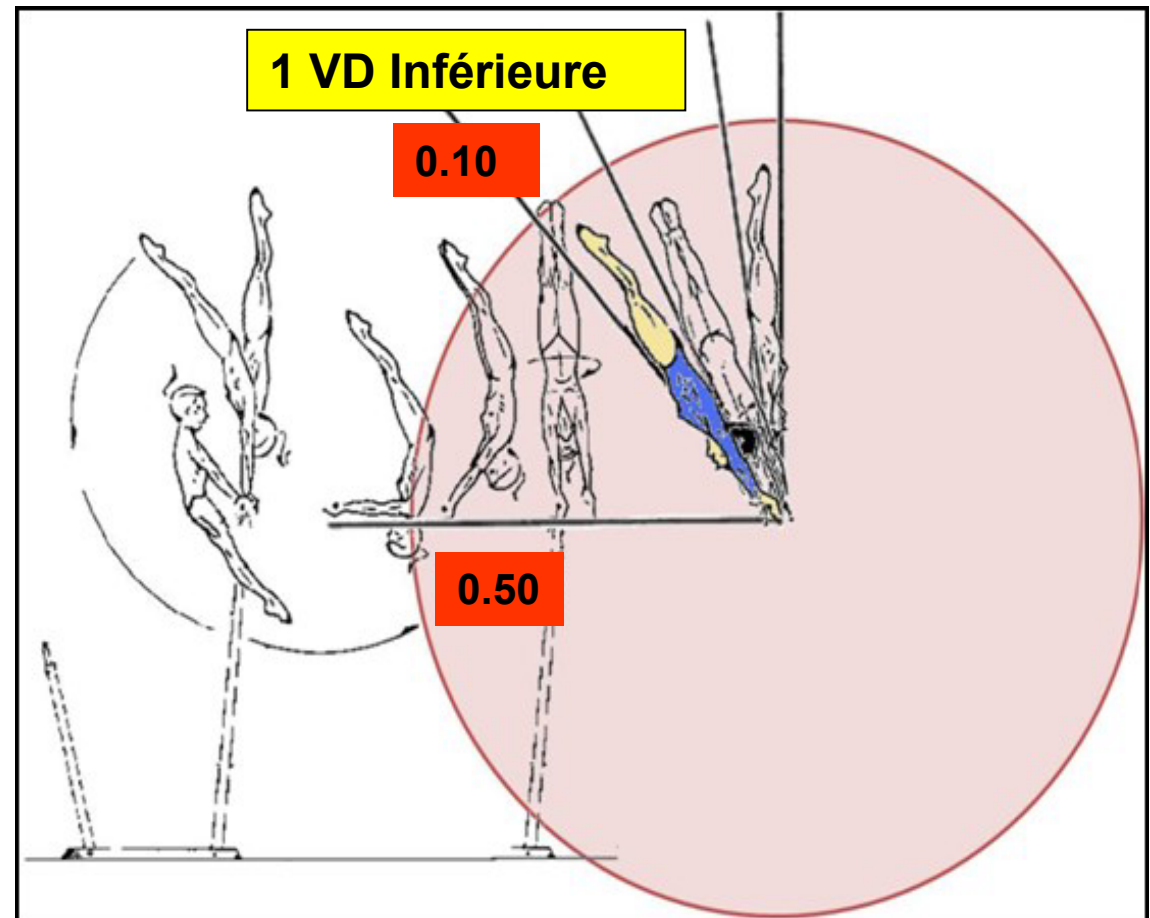
- Jury D :

Si élément terminé

- Dans les 10° de la verticale (de chaque côté) : VD attribuée

- Jury E :

- > 10° - 30° – Pas de pénalité
- > 30° - 90° – 0,10 pt
- > 90° – 0.50 pt



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.

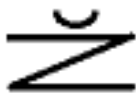
Généralités



- 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 +

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



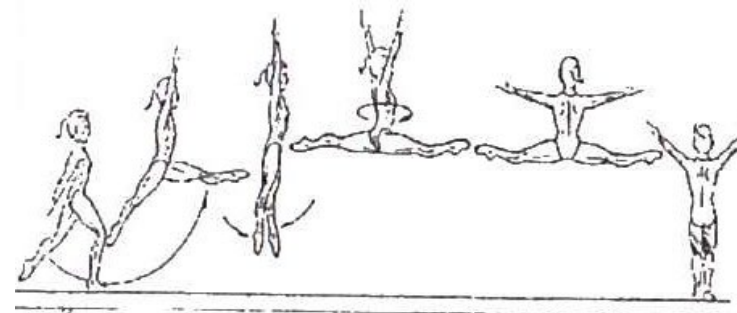
+



Z



+

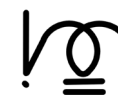
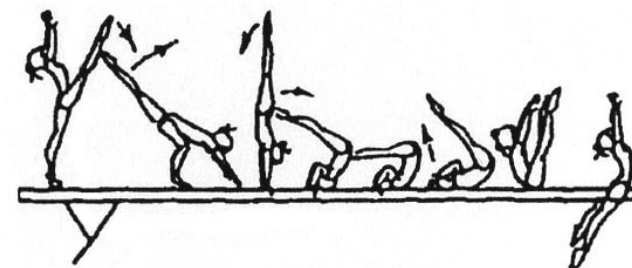
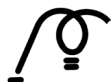
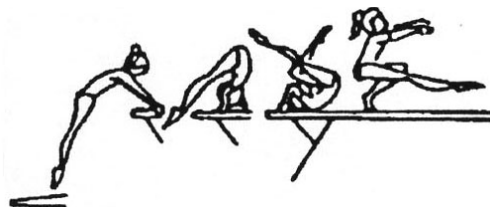
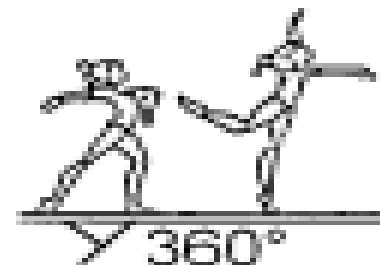
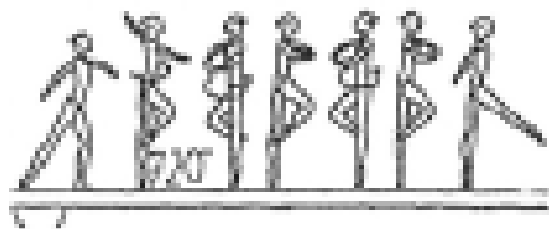
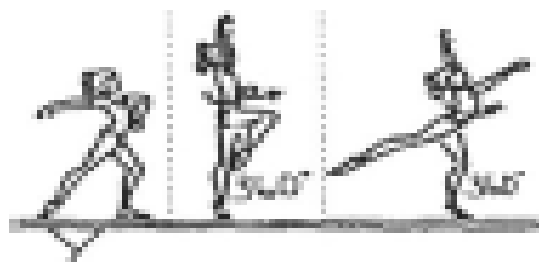


Z^

Exigences de composition (EC)



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

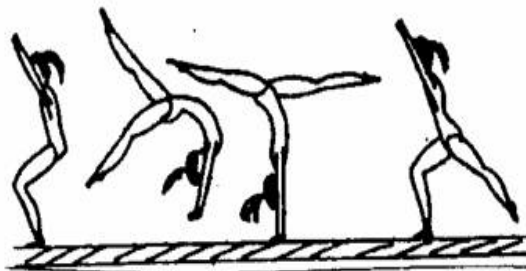


Exigences de composition (EC)

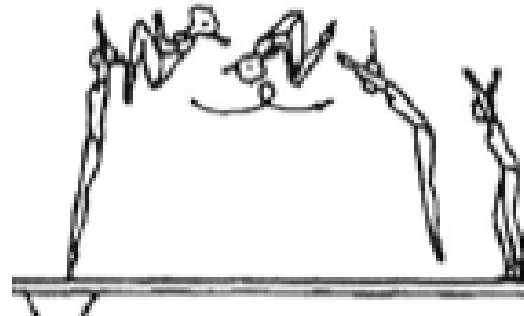
Aménagements FSCF



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

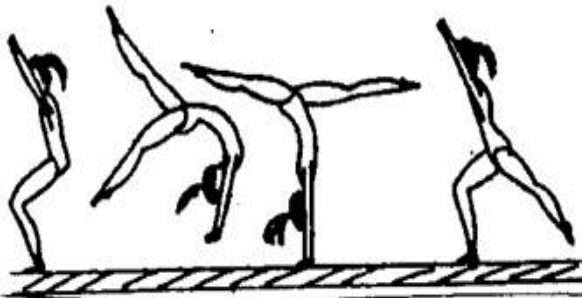


+

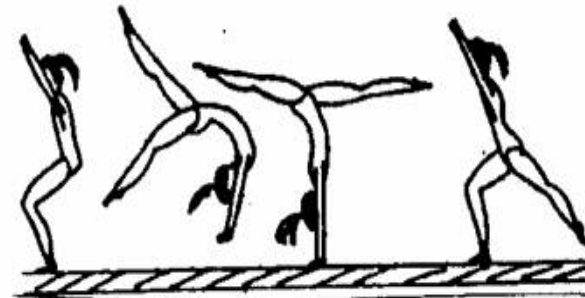


ce

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



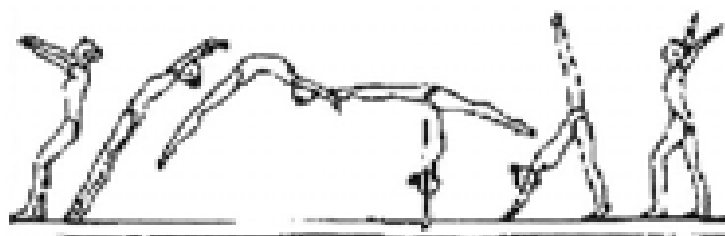
+



Exigences de composition (EC)



EC 4 : Eléments 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

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).

Code FIG 2022-2024



Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

Artistique



Performance artistique :

La gymnaste démontre sa capacité de transformer son exercice au sol à partir d'une composition bien structurée en une représentation artistique.

Composition et chorégraphie :

La composition d'un exercice au sol est basée sur la gestuelle de la gymnaste, ainsi que la chorégraphie des éléments et mouvements, en relation avec la surface du sol et en harmonie avec la musique choisie.

- C'est « **ce que** » la gymnaste exécute.

Expression :

L'expression peut être définie comme une attitude et des émotions exprimées par la gymnaste avec son visage et son corps. La capacité de la gymnaste à se présenter et à communiquer avec les juges et les spectateurs.

- C'est non seulement « **ce que** » la gymnaste exécute mais également « **comment** » elle exécute son exercice.

Généralités



- Le jugement de l'exercice commence avec le 1^{er} mouvement de la gymnaste.
- La durée de l'exercice ne doit pas dépasser 1mn30.
- Absence de musique ou musique avec parole entraîne une déduction de 1.00 pt du Jury D sur la Note Finale.
- La voix humaine sans paroles peut-être utilisée comme un instrument de musique.
- Le support musical doit comporter le nom de la gym.

Généralités



- Le chronomètre est déclenché avec le 1^{er} geste de la gymnaste pour commencer son exercice et il est arrêté avec la dernière position de la gymnaste à la fin de l'exercice. Il doit se terminer en même temps que la musique.
- Une déduction pour dépassement de temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1mn31.
- **La déduction de 0.10 pt sera effectuée par le Jury D sur la Note Finale.**
- Les éléments exécutés après la limite des 1mn30 seront reconnus par le Jury D et le Jury E.

Généralités



Le dépassement de la surface réglementaire du praticable (12X12m) 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 une main	0.10
Pas en dehors des lignes avec les 2 pieds, les 2 mains ou une partie du corps ou réception avec les 2 pieds dehors de la ligne	0.30

C'est le Jury D qui applique la pénalité sur la Note Finale.

Généralités



- **Seulement un tour** (pirouette) en position groupée sur une jambe recevra un 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 pt

Généralités



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

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
Sol	2,90 à 3,30	3,40 à 3,80	3,90 à 4,30	4,40 et +

Déductions pour l'artistique et chorégraphie



Fautes :	0,10	0,30
<i>Exécution artistique</i>		
Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	X	
Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X	
Pointes des pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	X	
Participation insuffisante des parties du corps	X	
Mauvaise expressivité en fonction du style de la musique	X	X
Exécution de tout l'exercice come série d'éléments et mouvements discontinus (manque de fluidité)	X	

Déductions pour la composition



Fautes :	0,10	0,30
Complexité ou créativité insuffisante	X	
Pendant tout l'exercice	X	
Chorégraphie pauvre dans les coins (manque de variété)	X	
Absence d'un mouvement touchant le sol (incluant au minimum le buste, ou cuisses ou la tête)	X	
<i>Musique et musicalité</i>		
Pas de structure musicale	X	
Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	X	
Musique de fond (l'exercice est partiellement en relation avec la musique ou seulement au début et à la fin de l'exercice)	X	X

Déductions spécifiques



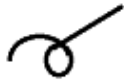
Fautes :	0,10
Ajustement (pas sans chorégraphie)	X Ch. fois
Elans excessif des bras avant les éléments gymniques	X Ch. fois
Pause (appliquée à 2 sec.)	X Ch. fois
L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique	X
Ligne acro. exécutée à la suite l'une de l'autre dans la même diagonale sans chorégraphie entre (longue ligne acro. autorisée)	X Ch. fois
Plus d'une ligne acro. en suivant	X Ch. fois
L'exercice se termine avec un élément acro.	X

Généralités



- **La sortie** est la dernière ligne acro. prise en compte (VD la plus élevée).
- Pas de sortie accordée si seulement une ligne acro. est exécutée.
- Pas de VD, 7 éléments sont comptés (jury D)
- Pas de sortie – 0,50 pt (jury E aménagement FSCF)

Exemple :

							
<u>Gym</u>	<u>Gym</u>	<u>Gym</u>	Acro	<u>Gym</u>	Acro	Acro	<u>Gym</u>

Une seule ligne acro., pas de sortie. Le salto AR tendu n'est pas retenu comme VD. 5 VD gym et 2 VD acro

Contenu de l'exercice



Lignes acrobatiques

- Le nombre maximum de lignes acrobatique est de 4.
- Aucune difficulté dans les lignes acrobatiques suivantes ne sera prise en compte pour la VD.
 - **Aucune VD acrobatique ne sera comptabilisée après l'exécution de la dernière ligne acro.**
- Une ligne acrobatique consiste en un minimum de 2 éléments avec envol, dont un salto, liés directement.
- Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord, la ligne acrobatique est quand même prise en compte.

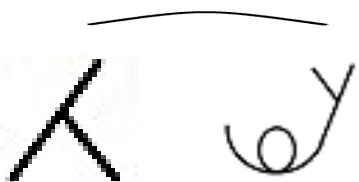
Contenu de l'exercice



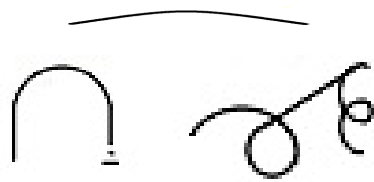
Lignes acrobatiques

Une ligne acrobatique consiste en un minimum de 2 éléments avec envol , dont un salto, liés directement.

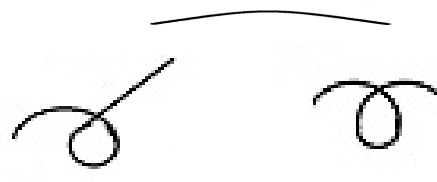
Constituent une ligne acrobatique :



ou



ou



Lignes acrobatiques & Sortie

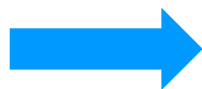


Exemple 1 : seulement 1 ligne acrobatique

- Une gym n'exécute que : 

• OU

- Une gym n'exécute que : 



1 ligne acro. même si 2 diagonales

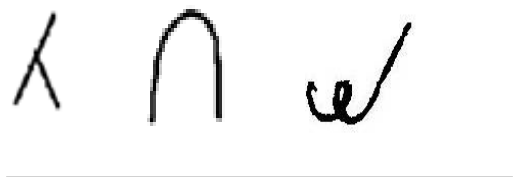
Jugement :

- Pas de VD - 7 éléments maximum comptés (jury D)
- - 0.50 pas de sortie (Jury E)
- Déductions pour fautes de réception (jury E)

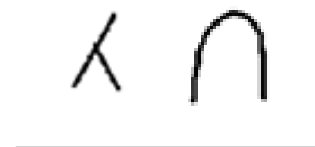
Lignes acrobatiques & Sortie



Exemple n°2 : une ligne acrobatique seulement



Puis



Jugement :

- Pas de VD - 7 éléments maximum comptés (jury D)
- - 0.50 pas de sortie (jury E)
- Déductions pour fautes de réception (jury E)

Lignes acrobatiques & Sortie



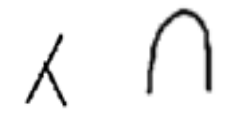
Exemple n°3 : DEUX lignes acrobatiques



PUIS



PUIS



Jugement :

- La sortie est donnée par le Jury D

Lignes acrobatiques & Sortie



Exemple n°4 : la gymnaste chute sans arriver sur les pieds d'abord dans la 2^{ème} ligne acrobatique



PUIS



PUIS



Chute sans
arriver sur les
pieds

Jugement :

- pas de VD - 7 éléments maximum comptés (jury D)
- chute 1.00 (jury E)

Exigences de composition (EC)



Exigences de composition 2,00 Pts maxi

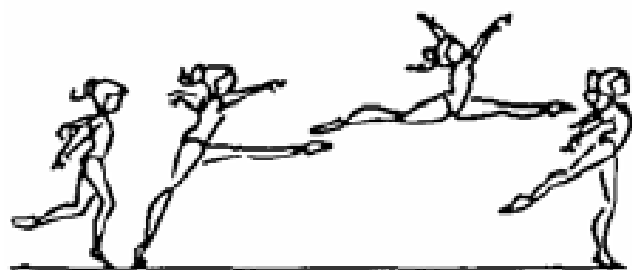
Nota : Les EC 2, 3 & 4 doivent être exécutées dans une ligne Acrobatique

Exigences de composition

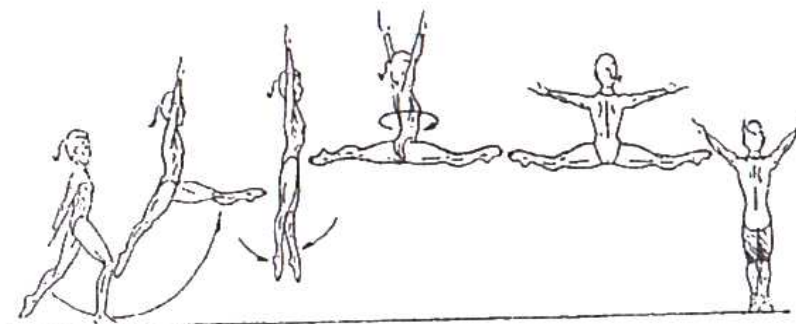


EC 1 : Un passage gymnique de deux sauts différents du code, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés) dont un avec un écart de 180° (transversal ou latéral)

- L'objectif est de créer un large déplacement.
- Les sauts appel deux pieds ne sont pas autorisés car ils sont sur place. Les tours chaînés (1/2 tour sur les deux pieds) sont autorisés car ils entraînent un déplacement.
- La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1^{er} élément dans le passage gymnique.



+

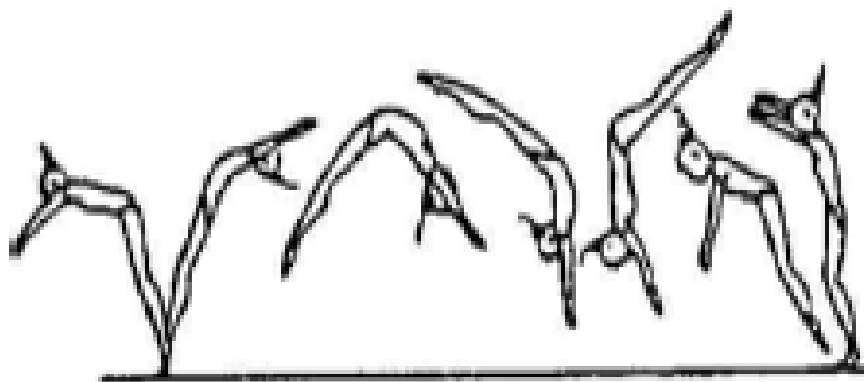


Exigences de composition



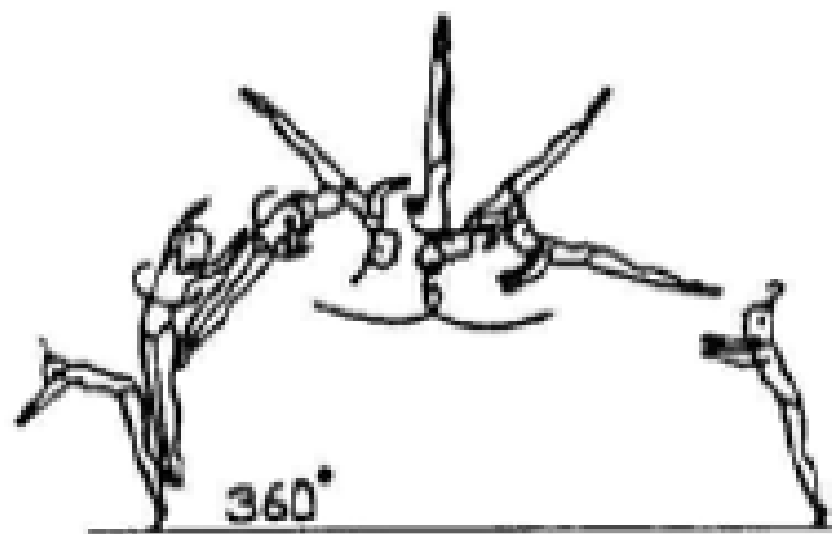
EC 2 :

- Salto avec rotation longitudinale de 360° minimum (Dans une ligne Acro.)



~

et



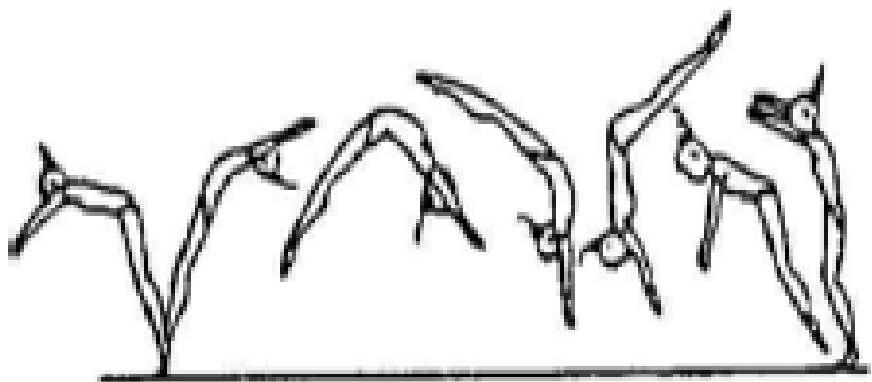
E⁴/

Exigences de composition

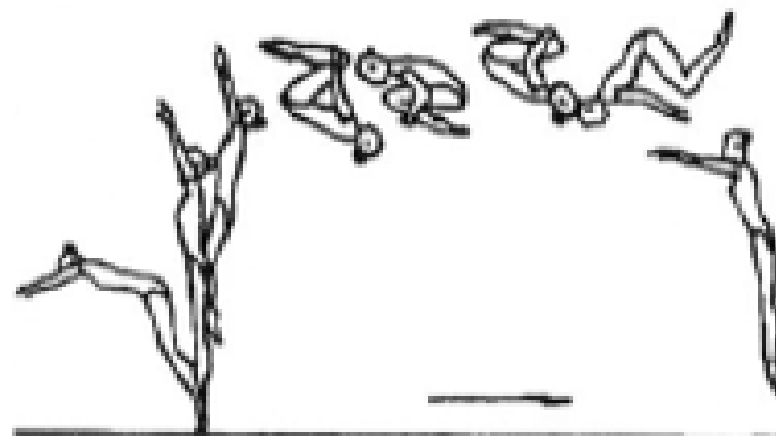


EC 3 :

- Salto avec double rotation transversale (dans une ligne Acro.)



et

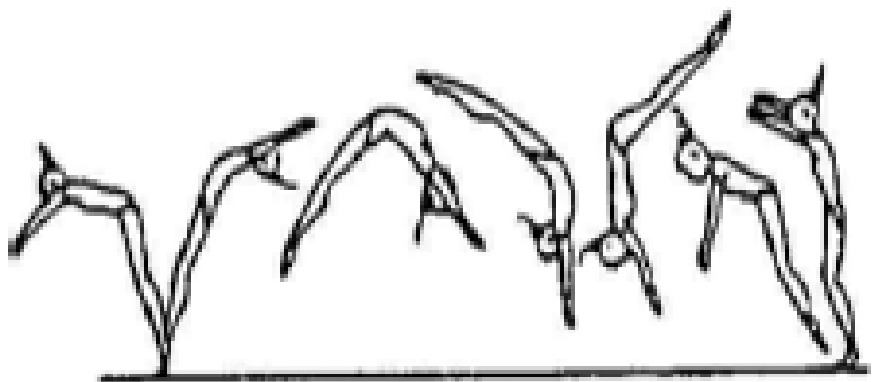


Exigences de composition



EC 4 :

- Salto Ar et Av (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acro.



et



8

Valeur de liaison



Principe pour les liaisons acrobatiques indirectes et directes

ACRO INDIRECTES	
0.10	0.20
B/C + D	C + E et D + D
A + A + D	A + A + E
ACRO DIRECTES	
A + D	A + E
C + C	C + D

Liaisons indirectes : liaisons dans lesquelles entre les salti sont exécutés des éléments acrobatiques avec envol et appui des mains liés directement.

Seuls les éléments acrobatiques sans appui des mains peuvent être utilisés pour la VL.

Valeur de liaison



MIXTES

0,10

0,20

Salto D + B (gymnique)

Salto E + A (gymnique)

Exécuté dans cet ordre seulement

Liaisons de tours sur une jambe

D + B

Les tours peuvent être exécutés avec un pas pour tourner sur la jambe opposée
(Pas de demi-plié autorisé)