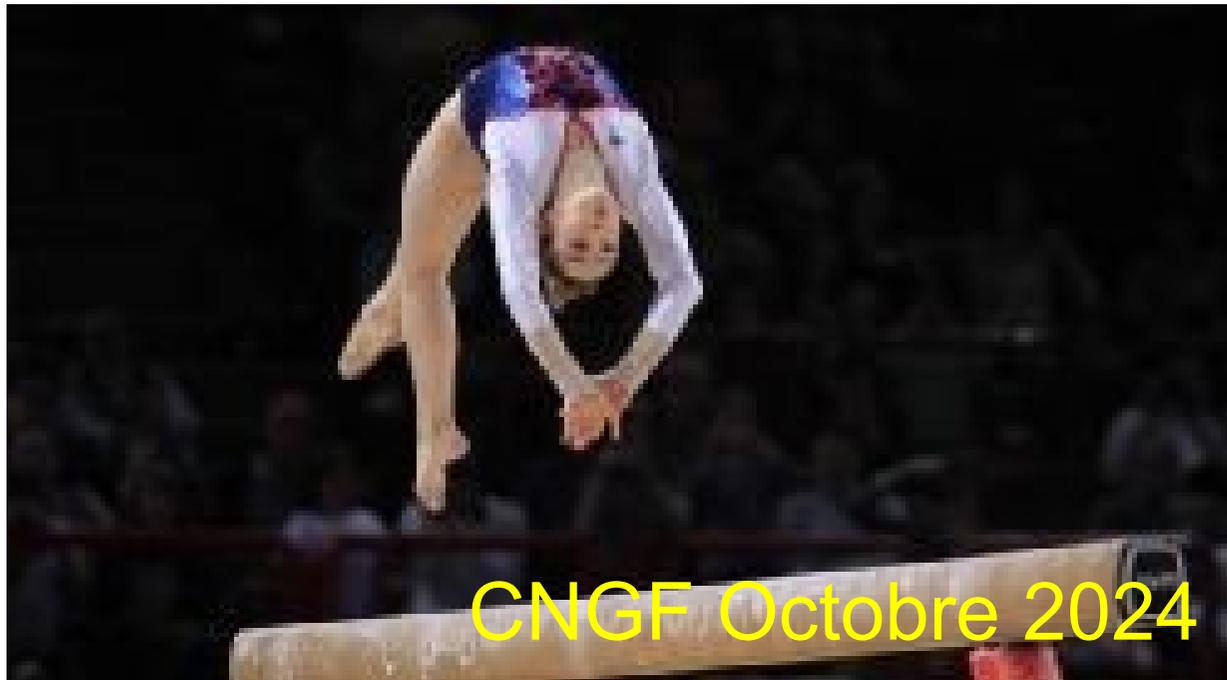


Code FIG 2025-2028



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 *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



- 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



- 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 dont la sortie**
 - 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.	Gym.	Gym.	Gym.	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	3,10 à 3,40	3,50 à 3,90	4,00 à 4,40	4,50 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	0,20
<i>Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice</i>		
Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	X	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	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 (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



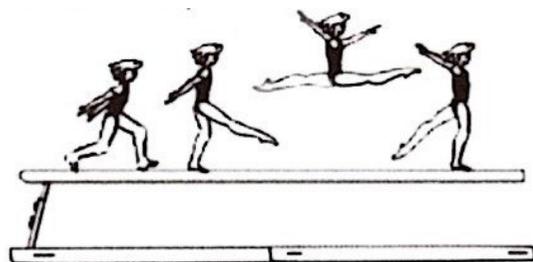
Fautes :	0,10	0,30	0,50
Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)	X Ch. fois		
Ajustement (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles)	X Ch. fois		
Elans excessif des bras avant les éléments gymniques	X Ch. fois		
Pause (appliquée à 2 sec.)	X Ch. fois		
Appui supplémentaire de jambe sur le côté de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

Exigences de composition (EC)

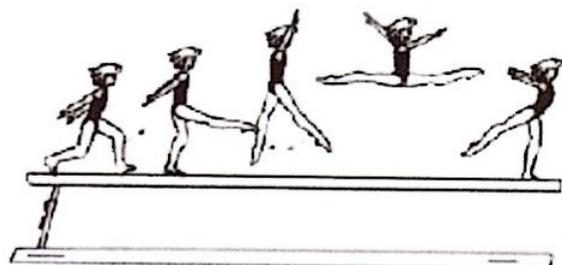
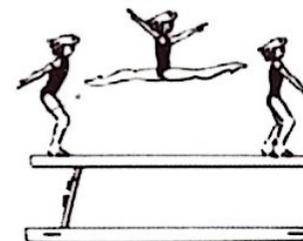


Exigences de composition 2,00 Pts maxi

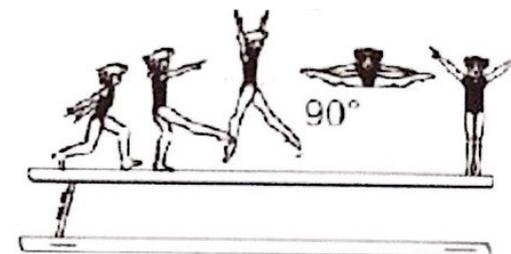
EC 1 : Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral



$\text{—}\overset{\circ}{\text{—}} + \text{—}\overset{\circ}{\text{—}}$



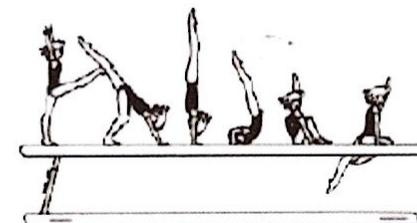
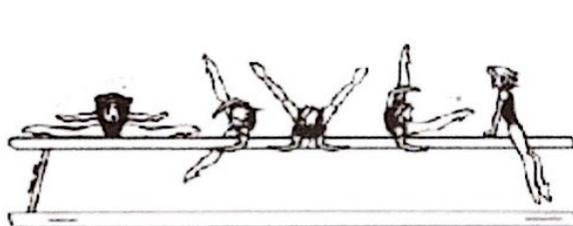
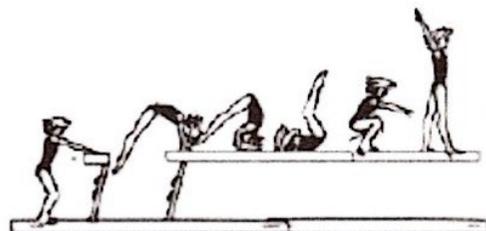
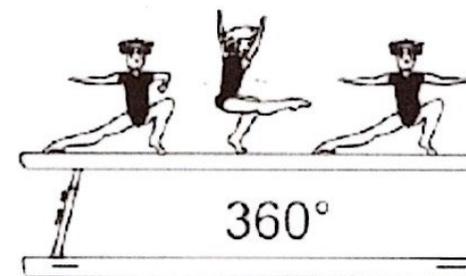
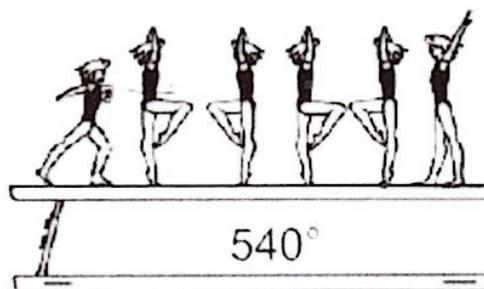
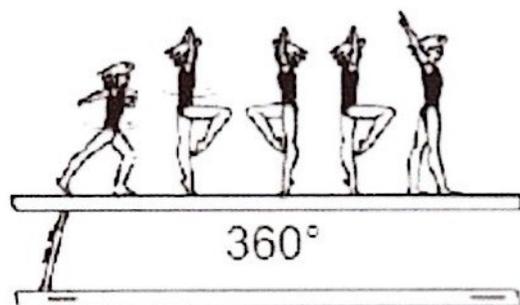
$\text{Z} + \text{ZA}$



Exigences de composition (EC)



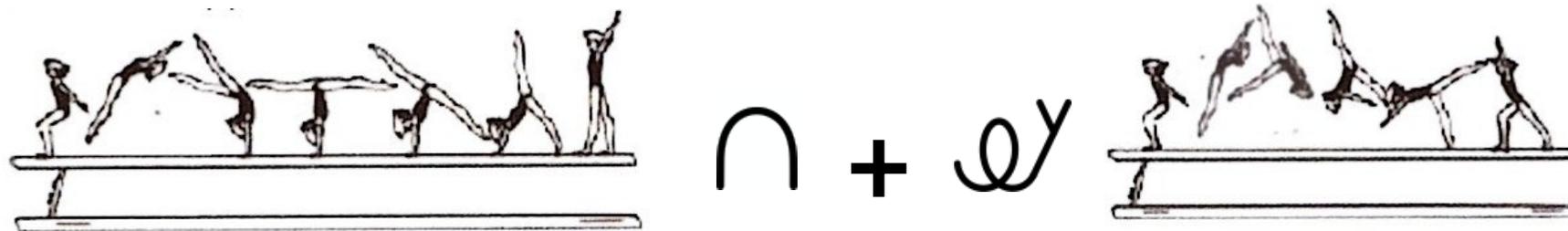
EC 2 : Tour (groupe 3) ou roulés/ciseaux



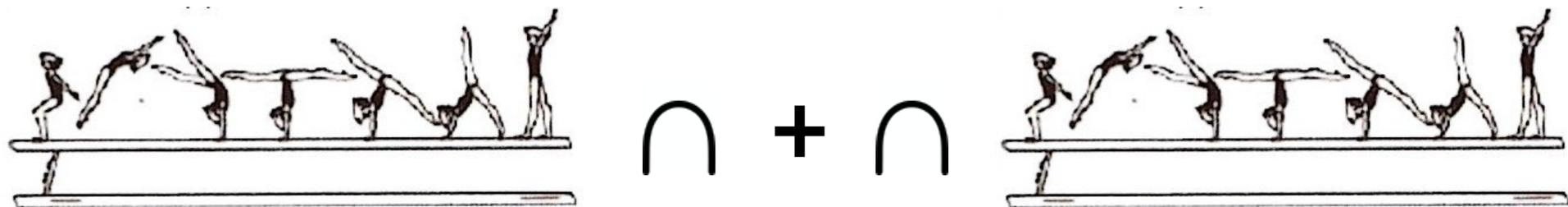
Exigences de composition (EC) Aménagements FSCF



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



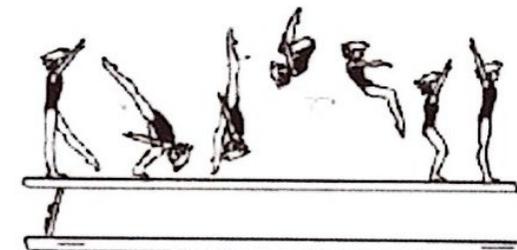
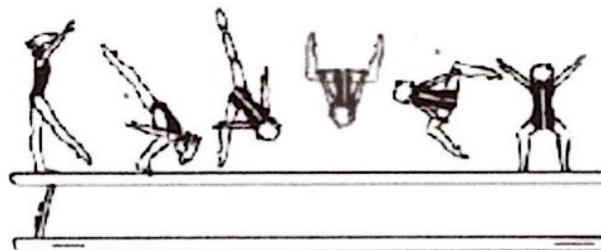
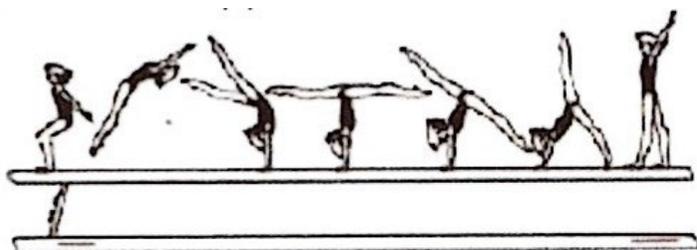
❖ Une série acrobatique de minimum 2 éléments avec envol et appui des mains (les éléments peuvent être identiques) 0,30 Pt attribué



Exigences de composition (EC)



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



ET



OU



- 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



- La valeur de liaison (VL) peut être obtenue pour des liaisons directes.
- Les VL et les bonus séries (BS + 0,10 pt) sont inclus dans la note D.
- Les bonus séries sont obtenus pour une liaison de 3 éléments ou + à partir de : B+B+C dans n'importe quel ordre.
- Les valeurs de liaisons (VL) ne sont pas accordées si la gymnaste chute ou s'accroche à la Poutre.

Valeur de liaison acrobatique (VL)

Aménagements FSCF



Remplace les VL acrobatiques du Code FIG

VL 0,10 pt	B/C + B	B identiques ou différentes	
VL 0,20 pt	D + B	VL 0,20 pt	B + C/D
VL 0,10 pt	C + C identiques	VL 0,20 pt	C + C différentes
VL 0,10 pt	B + sortie B	VL 0,10 pt	B + sortie C

Valeur de liaison & Bonus série



VL FSCF 0,30 pt + BS 0,10 pt

Total = 0,40 pt

B + C + C

n e^y e^y BS 0,10 pt

0,20 pt + 0,10 pt

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

VL 0,10 pt

C + C (Répétition non autorisée)

Z ZA

VL 0,20 pt

D + D (Répétition non autorisée)

Z 1/2