

# Code FIG 2025-2028



Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

# GÉNÉRALITÉS



## Code FIG 2025-2028

- Modification de la présentation
- Images de gymnastes plus réalistes, et création d'un code couleur des agrès
- |               |  |
|---------------|--|
| Table de saut |   |
| Barres        |   |
| Poutre        |   |
| Sol           |  |

Les symboles sont plus précis, certains symboles ont été changés et/ou améliorés.

# Généralités



- Le jugement de l'exercice commence avec le 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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



- Fautes générales
  - **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

# Calcul de la Note



**La note finale est établie à partir de deux notes séparées.**

- **Le Jury D** : Contenu de l'exercice
- **Le Jury E** : Exécution et artistique

**Note D**

**+**

**Note E**

**+**

**Les déductions  
neutres**

# Calcul de la Note : jury D



- Les valeurs de difficultés (**VD**) : 8 éléments maximum y compris la sortie dont la valeur est la plus élevée.
  - **3 acrobatiques (dont la sortie)**
  - 3 gymniques
  - **2 éléments au choix**
- Les exigences de composition (**EC**)
- Les valeurs de liaison (**VL**) **si exécutée sans chute**
- Le bonus sortie (**aménagement FSCF sortie C ou +**) **si exécutée sans chute**

**+ Une éventuelle valorisation de l'exercice**

# Calcul de la Note : jury E



**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.

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

# Valeur de difficulté (VD identique)



Eléments **identiques** si répertoriés **sous le même numéro** et s'ils répondent aux critères suivants :

Eléments acrobatiques : avec réception sur 1 ou 2 pieds.

Eléments gymniques :

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

# Valeur de difficulté (VD différente)



**Eléments différents** si répertoriés sous le même numéro et répondent aux critères suivants :

## Eléments acrobatiques :

- Les positions du corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé ou tendu) :
- Les degrés de rotation sont différents :  $\frac{1}{2}$ , 1/1, 1  $\frac{1}{2}$  ...
- L'appui est sur un, les deux bras ou libre.
- L'appel est sur un ou deux pieds.

# Valeur de difficulté (VD)



## Reconnaissance des éléments :

- Éléments **différents** si répertoriés sous des **numéros différents** dans le tableau des éléments.

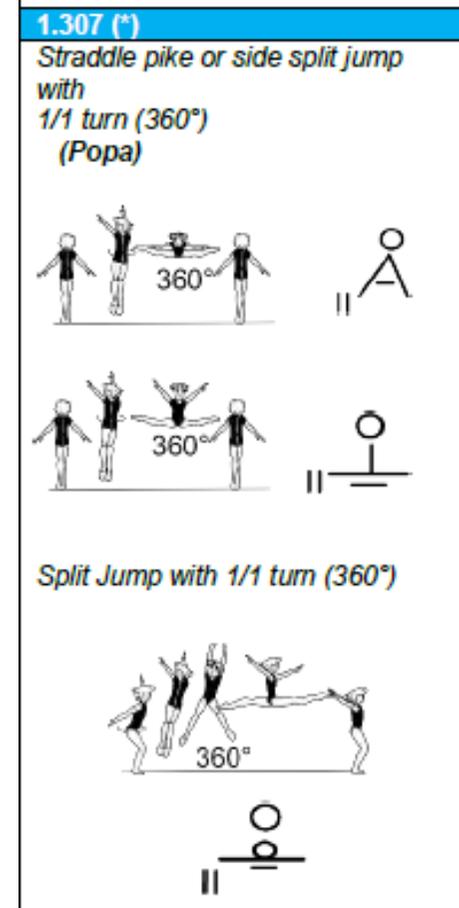
- Les **éléments gymniques différents**

issus de la **même case** dans le tableau des difficultés (même numéro)

**avec un astérisque (\*)** recevront la **VD**

**une seule fois** dans l'exercice

et dans l'ordre chronologique.



# Valeur de difficulté (VD)



## Reconnaissance des valeurs de difficulté des éléments :

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

# Valeur de difficulté (Reconnaissance VD)

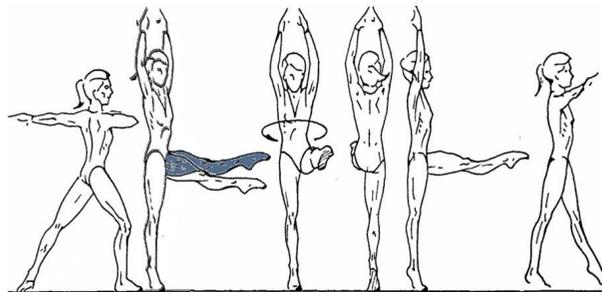


Lorsque un élément ne répond pas aux exigences techniques :

## 1<sup>er</sup> principe :

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

Ex.: La pirouette 1 jambe à l'horizontale réalisée avec la jambe non maintenue pendant tout le tour devient une simple pirouette 1 tour A 3.101. **Elle peut donc refaire la pirouette 1 jambe à l'horizontale correctement et on comptera la VD C 3.304.**



# Valeur de difficulté (Reconnaissance VD)



## 2<sup>ème</sup> principe :

**La VD n'est pas accordée** : élément sans revenir sur les pieds.

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

## 3<sup>ème</sup> 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.

*Dans les 3 principes présentés, on enlève toujours les fautes d'exécution de l'élément même si on ne le reconnaît pas.*

# 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), la gymnaste conservera sa note D (aménagement) :

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

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

Exemple : 7 acro. (dont la sortie) + 1 gym

Jury D : 6 VD (5 acro + 1 gym)

Aucune pénalité pour exercice trop court car la gym a bien exécuté 8 éléments codifiés et non répétés.

# Exigences de composition



- **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.

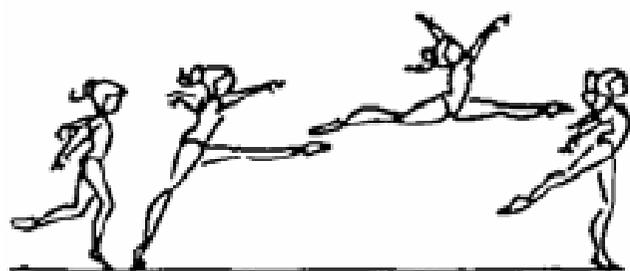
**Nota : Les EC 2, 3 & 4 doivent être exécutées dans une ligne Acrobatique**

# Exigences de composition

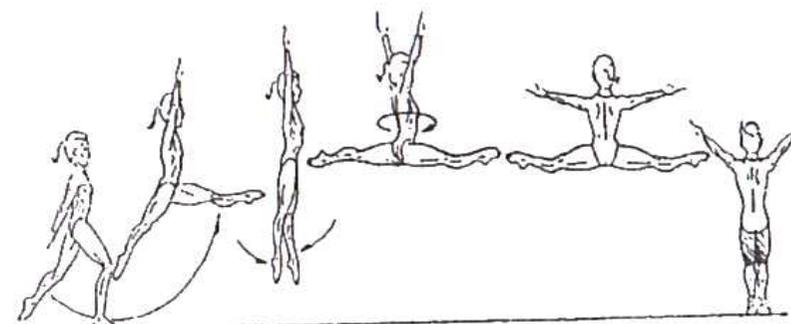


**EC 1 :** Un passage gymnique de deux sauts différents du code, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés) dont un avec un écart de 180° (transversal ou latéral)

- 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<sup>er</sup> élément dans le passage gymnique.



+



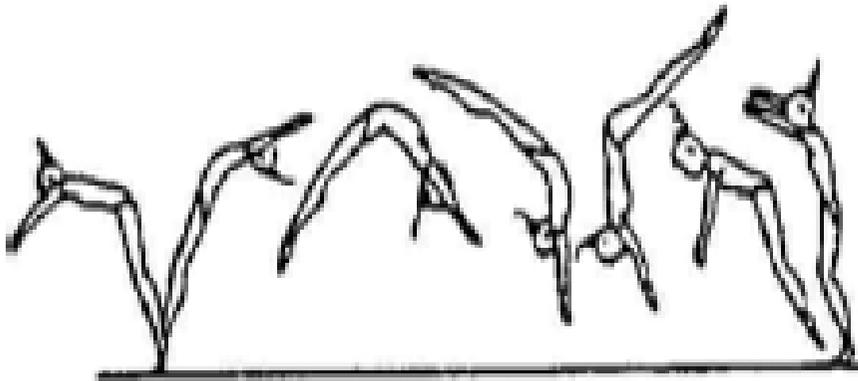
ZA

# Exigences de composition



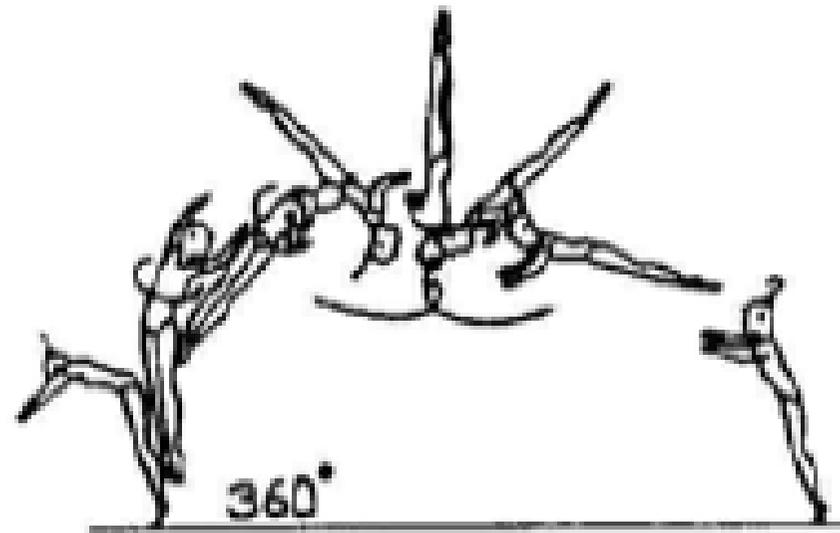
## **EC 2:**

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



*m*

et



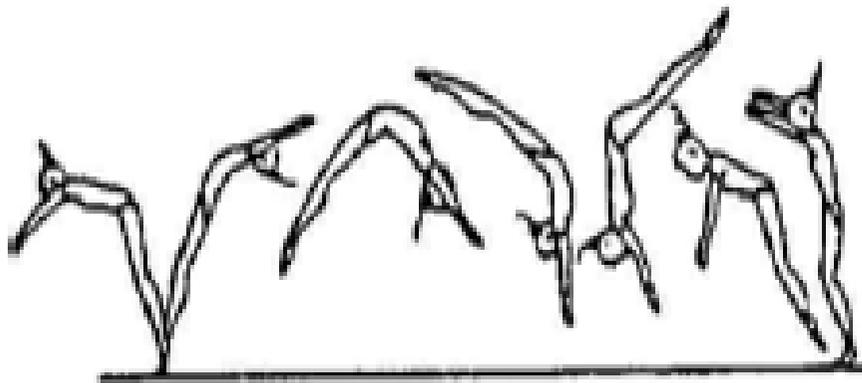
*E<sup>4</sup>/*

# Exigences de composition

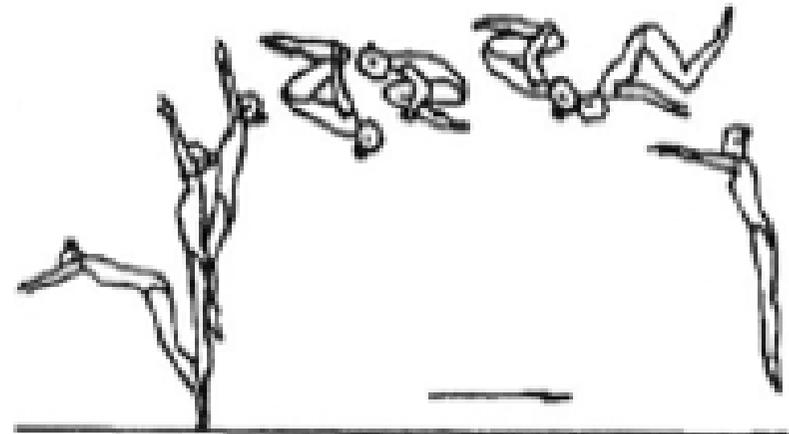


## **EC 3 :**

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



et



u

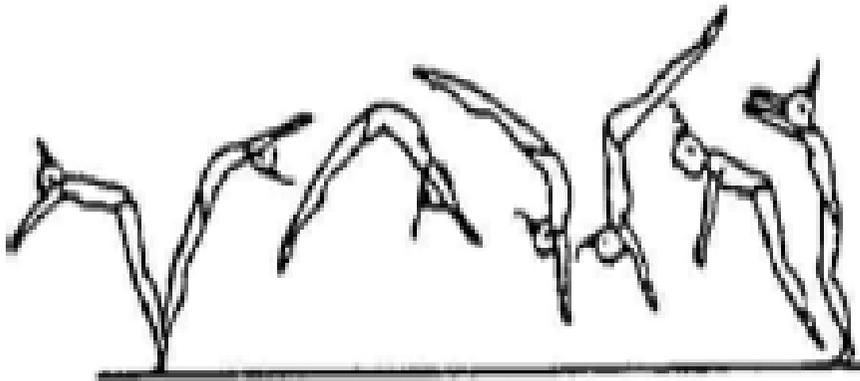
u

# Exigences de composition



## **EC 4 :**

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



et



# Valeur de liaison (VL)



**Pour être accordée**, la liaison doit être exécutée sans:

- Arrêt
- Pas supplémentaire
- Déséquilibre
- Élan supplémentaire/ excessif des bras
- Sans chute (aussi pour le **bonus sortie**) .

**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 Aménagement FSCF 2024



ACRO INDIRECTES	
0.10	0.20
B + D	C + D/E
A + A + D	A + A + E
ACRO DIRECTES	
A + D	A + E
C + C	B/C + D
Aménagement FSCF 2024	
Liaison directe de 2 salti différents <u>dans cet ordre</u>	
B + A	B + C
C + A	C + B

**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)

# Valorisation de la note D

## AMÉNAGEMENT FSCF



Valorisation	+ 0,30 Pt	+ 0,60 Pt	+ 0,90 Pt	+ 1,20 Pt
	Note D comprise entre			
SOL	3,1 à 3,40	3,50 à 3,90	4,00 à 4,40	4,50 et +

# Reconnaissance des éléments



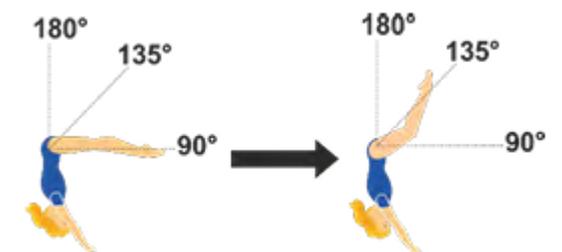
## Positions du corps tendu à tous les agrès

- 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.
- Si aucune position tendue n'est visible : considérer comme une position carpée :
  - Dans les éléments sans vrille en Sol.

# RECONNAISSANCE DE LA POSITION DU CORPS DANS LES SALTI SIMPLE OU DOUBLE SANS ROTATION LONGITUDINALE

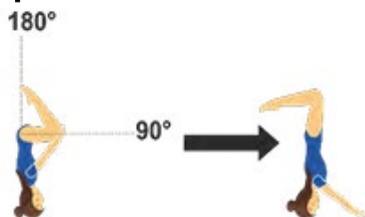


Salto carpé devient salto groupé :



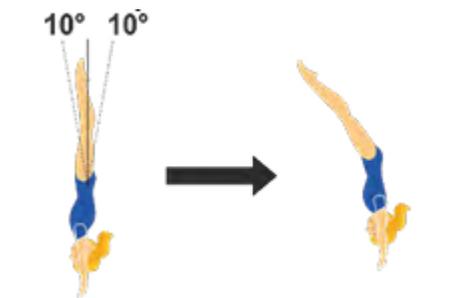
Si dans le salto carpé l'angle des genoux est de moins de 135°

Salto groupé devient salto tendu :



si les hanches sont ouvertes à 180°

Salto tendu devient salto carpé :



carpé au niveau des hanches

## RECEPTION DES SALTI SIMPLES AVEC VRILLES



Les éléments avec vrilles doivent être complètement terminés ou un autre élément du code sera reconnu. Le placement du pied avant est décisif pour accorder la VD.

Pour les sous rotations :

3/1	→	2 ½
2 ½	→	2/1
2/1	→	1 ½
1 ½	→	1/1
1/1	→	½

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

## TOUR SUR UNE JAMBE



- Le tour doit être complètement terminé ou un autre élément du code sera attribué.
- La position des épaules et des hanches est décisive

### Exigences pour les tours:

- Doivent être exécutés sur  $\frac{1}{2}$  pointes.
- Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- Les tours sur une jambe avec la jambe libre placée, la position doit être maintenue pendant tout le tour sinon on donne la valeur d'un autre élément du code.
- **Seulement une pirouette** en position groupée sur une jambe recevra une VD, dans l'ordre chronologique

## DIRECTIVES TECHNIQUES SAUTS

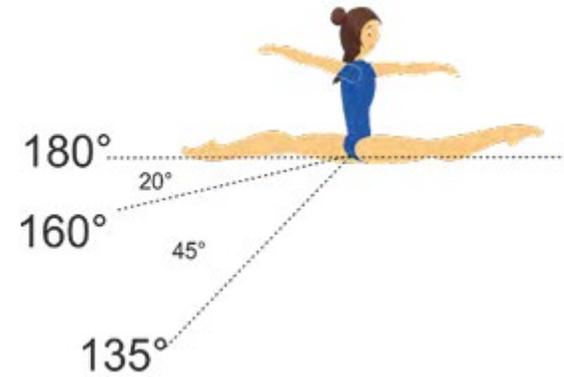
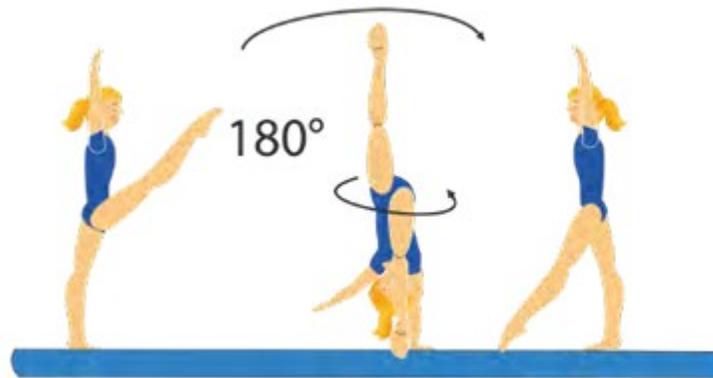


Les déductions pour la forme du corps incluent :

- Manque d'écart.
  - Jambes fléchies.
  - Pointes de pieds pas tendues.
  - Jambes écartées
  - Déductions spécifiques à la forme du corps.
- 
- Petite faute : -0,1pt
  - Moyenne faute : -0,3pt
  - Le **maximum** de déductions cumulées pour déviations par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut dépasser **0,50 Pt.**

A cela peuvent s'ajouter les fautes pour manque d'amplitude et les fautes de réception (déséquilibre par exemple).

# ELÉMENTS GYMNIQUE AU GRAND ÉCART



Manque d'écart :

- 0-20° : petite faute
- 20-45° : moyenne faute
- > 45° : on reconnaît un autre élément du code fig ou pas de VD

# RECONNAISSANCE DES SAUTS AVEC TOUR

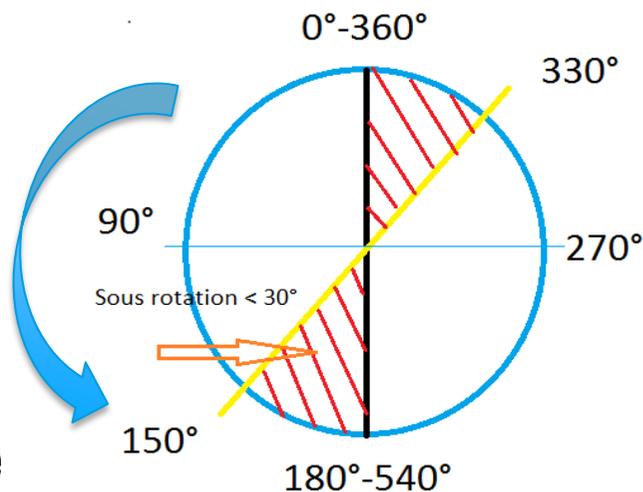


Différentes techniques de saut avec 1 tour (360°) et plus sont autorisées : en carpant, groupant ou écartant les jambes au début, au milieu ou à la fin des tours (sauf s'il y a une exigence spéciale de l'élément).

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

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

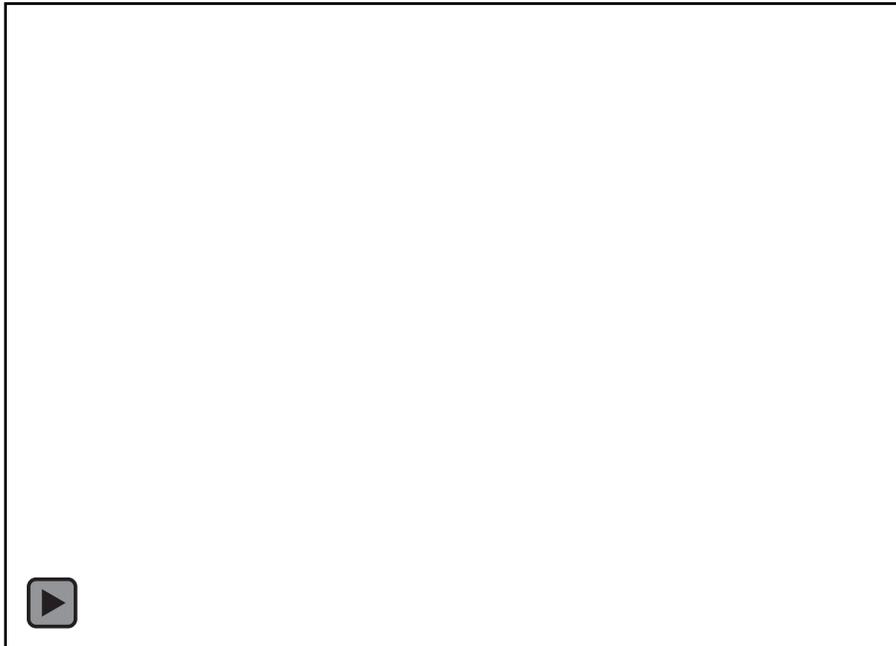
L'élément n'est pas différent avec  $\frac{1}{4}$  de tour supplémentaire.



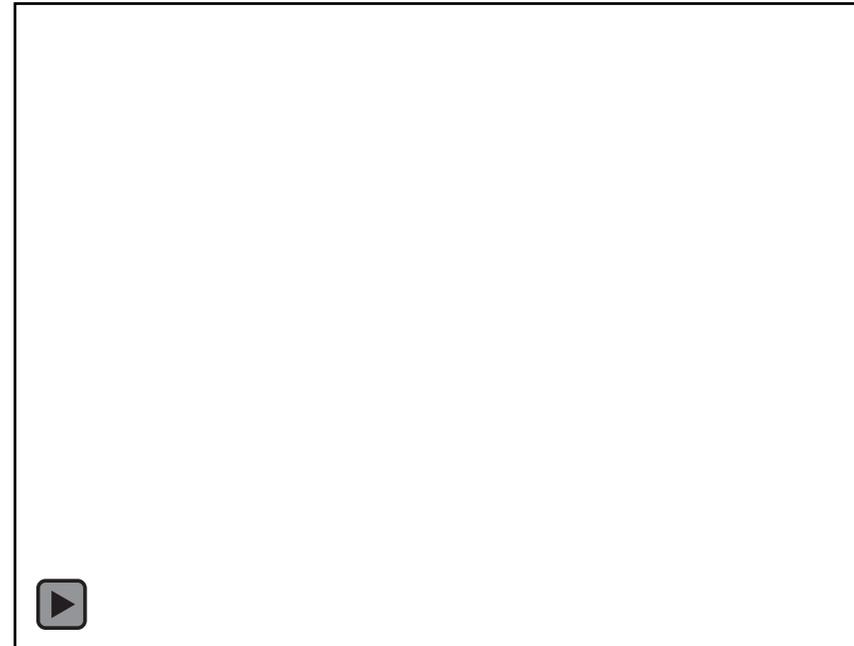
# SAUT 1/2 TOUR



OK



L'écart n'est ni à la fin ni au début



VALEURS DU SOL

C



B

# DIRECTIVES TECHNIQUES



- Exigences pour les éléments gymniques particuliers
  - Pied arrière en dessous du **sommet de la tête** : autre élément reconnu.

## Saut Pied-tête



### Exigences

- Haut du dos cambré et tête en extension
- Écart de jambes 180° en diagonale
- Pied ar. couronne la tête

### • Jury D

- Pas de cambré et d'extension de tête – Saut écart ou Sissone
- Pied ar. sous sommet de la la tête – Saut écart ou Sissone
- Pas d'écart – Pas de VD

### Jury E

- Position cambrée insuffisante – petite faute
- Pied ar. à hauteur de tête – petite faute
- Pied ar. à hauteur des épaules – faute moyenne

# 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 :

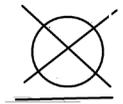
- Petite Faute, 0,10 pt
- Petite Faute, 0,10 pt
- Faute moyenne 0,30 pt
- Petite Faute, 0,10 pt
- Faute moyenne 0,30 pt
- Petite Faute, 0,10 pt

# Directives techniques



## Exemples :

▪ *Poutre & Sol :*    ou 

▪ *Sol :*   

▪ *Sol :*    ou 

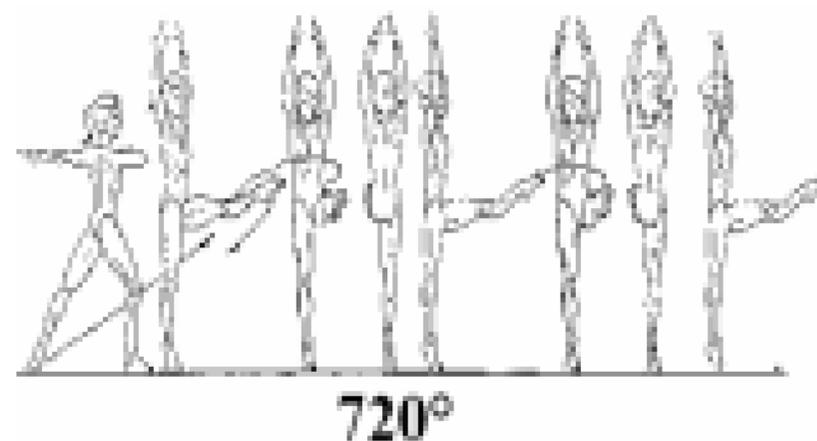
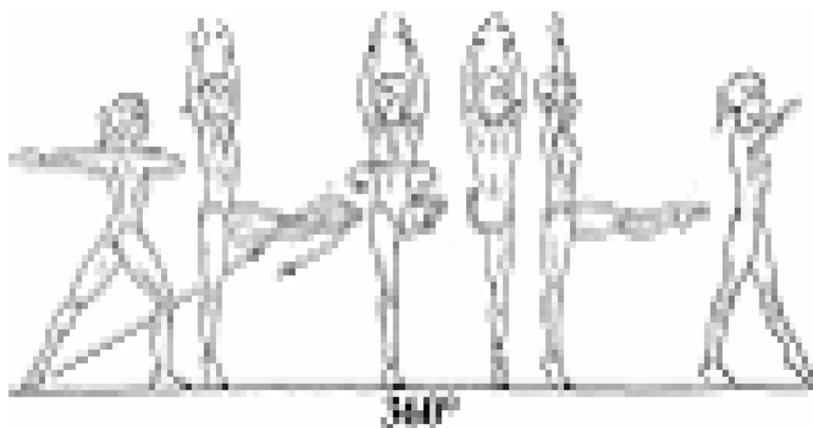
# PRÉCISION SUR LA FORME



2.202

2.402

**Pirouettes**



**B**

**D**



Obligatoirement **jambe tendue** et  
jambe **non tenue** avec les mains

# CHOREGRAPHIE



## ***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.

# NOUVEAU CODE FIG



- §13.5 Déductions pour artistique et chorégraphie (Sol)
  - Apparition de la pénalité à 0,20 pt
  - Nouvelle organisation :
    - **Exécution artistique**
      - Complexité ou créativité des mouvements passe de « Composition » à « Exécution artistique »
    - **Musicalité**
      - Mauvaise expressivité en fonction du style de la musique passe de « Exécution artistique » à « Musicalité »
    - **Musique**
    - **Composition**

# NOUVEAU CODE FIG



- §13.5 Déductions pour artistique et chorégraphie (Sol)
  - Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste) : **aussi 0,20 pt**
  - Mauvaise expressivité en fonction du style de la musique : **aussi 0,20 pt**
  - Musique de fond est renommé « Manque de relation entre la musique et l'exercice » **aussi 0,20 pt**
  - **Disparu** : Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et de mouvements discontinus (manque de fluidité)

# Déductions pour PERFORMANCE ARTISTIQUE



<b>Performance artistique</b>			
<b>sur l'ensemble du mouvement</b>			
<b>Pénalités :</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>
Mauvaise posture du corps (tête, épaules, tronc)	X	X	
Mauvaise utilisation des pieds (pieds non pointés/détendus/tournés vers l'intérieur)	X		
Amplitude des mouvements insuffisante	X		
Implication insuffisante des différentes parties du corps	X		
Complexité des mouvements insuffisante (un mouvement complexe est celui qui nécessite du temps de préparation, de la coordination et un entraînement préalable)	X		

# Déductions pour MUSICALITE / MUSIQUE



## ***Musicalité & Musique***

### ***sur l'ensemble du mouvement***

<b>Pénalités :</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>
Engagement expressif insuffisant selon le style de la musique	X	X	X
Manque de relation entre la musique et l'exercice, en partie ou sur l'ensemble	X	X	X
Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	X		
Mauvais montage de la musique	X		

# Déductions pour COMPOSITION



## **Composition**

***sur l'ensemble du mouvement***

### **Pénalités :**

**0,1**

**0,2**

**0,3**

Chorégraphie inadéquate dans le coin/manque de variété

X

Absence de mouvement touchant le sol (incluant au minimum le tronc, la cuisse, le genou ou la tête)

X

# Déductions spécifiques



<b>Fautes :</b>	<b>0,10</b>
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

# LIGNE ACROBATIQUE



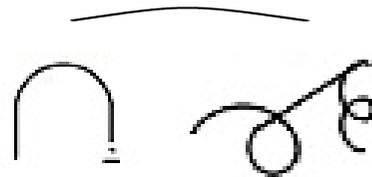
## Lignes acrobatiques

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

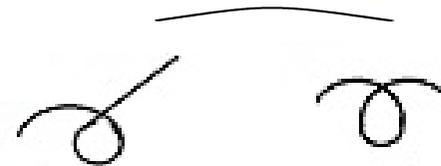
**Constituent une ligne acrobatique :**



ou



ou



# 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.**
- Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord, la ligne acrobatique est quand même prise en compte.

# Généralités SORTIE



- **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

# Lignes acrobatiques & Sortie

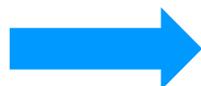


## Exemple 1 : seulement 1 ligne acrobatique

- Une gym n'exécute que : 

• **OU**

- Une gym n'exécute que : 



**1 ligne acro. même si 2 diagonales**

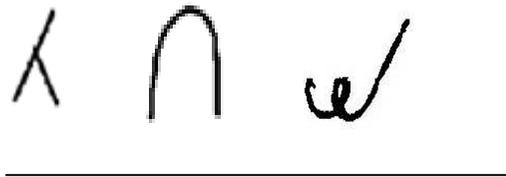
## Jugement :

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

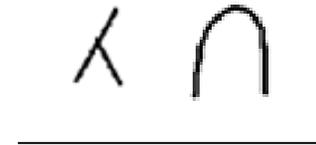
# Lignes acrobatiques & Sortie



**Exemple n°2** : une ligne acrobatique seulement



Puis



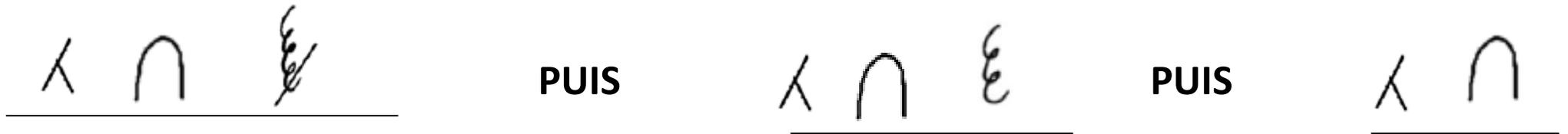
**Jugement :**

- 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



### 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<sup>ème</sup> 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)



- §13.6 Déduction spécifique à l'agrès - Attribution de la sortie
  - Exemple 3
  - On attribue la sortie mais **pas de bonus de sortie**



- Exemple 5
- Pas de VD, **pas de bonus de sortie** mais pénalité 0,50 pas appliquée



# Valeur de difficulté (VD) SORTIE



La **sortie** fait partie des 8 VD prises en compte et du nombre **d'éléments acrobatiques**. Si pas de sortie, le nombre d'acro ne peut pas être supérieur à 4.

- Si la gym ne tente aucune sortie : une seule ligne acrobatique) :
  - Pas de VD : 7 éléments (*jury D*)
  - 0.50 pt pas de sortie (**jury E Aménagement FSCF**)
  - fautes d'exécution
  
- Si la gym ne se réceptionne pas sur les pieds d'abord mais salto engagé :
  - Pas de VD : 7 éléments (*jury D*)
  - 1.00 pour chute



## Eléments tableau FIG



Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

# ÉLÉMENTS DES TABLEAUX



Uniquement les éléments de valeur **inférieure ou égale à D**

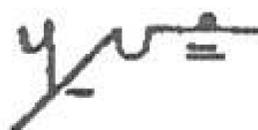
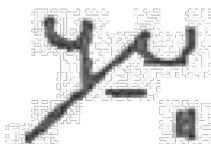
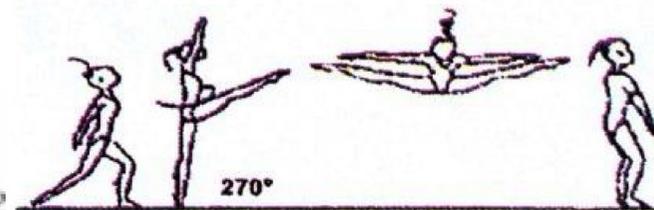
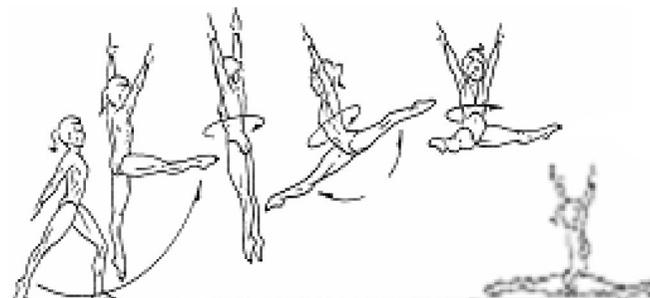
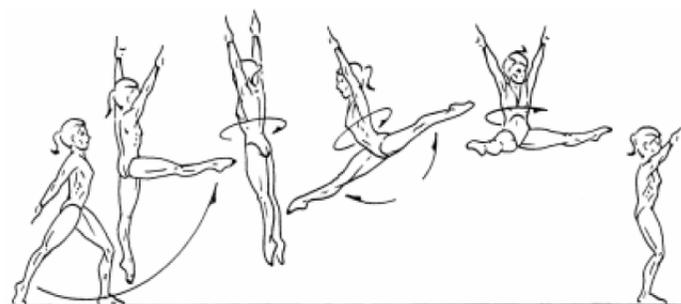
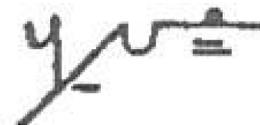
# RAPPEL DE VALEUR D'ÉLÉMENT



**Sauts**



Même case :



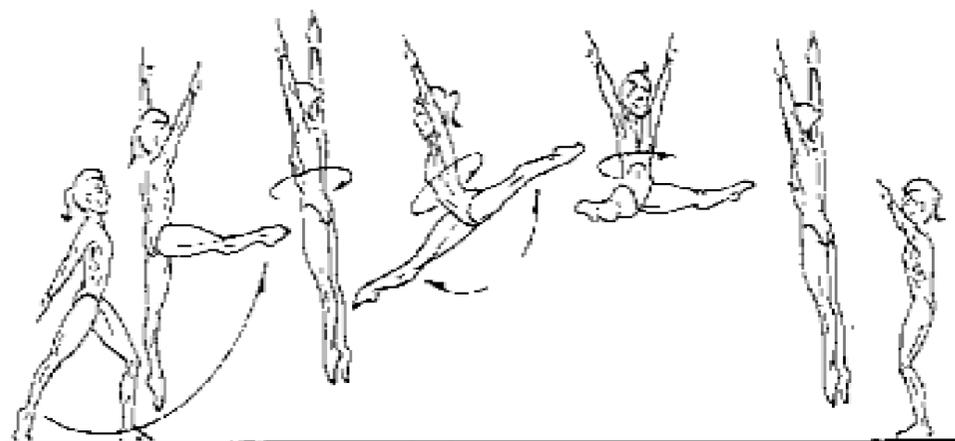
Case différente que :



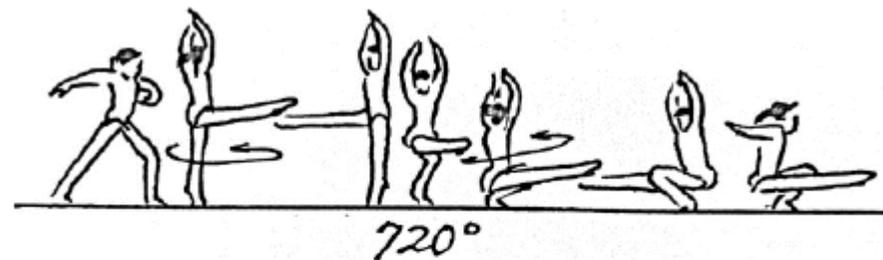
# RAPPEL DE VALEUR D'ÉLÉMENT



1.402



D



Obligatoirement jambe tendue

C

2.307

# RAPPEL DE VALEUR D'ÉLÉMENT



**Pirouettes**

**2.205**



360°



**B**

**2.207**



Obligatoirement jambe tendue

**B**

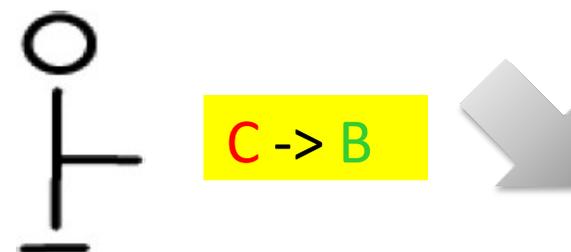
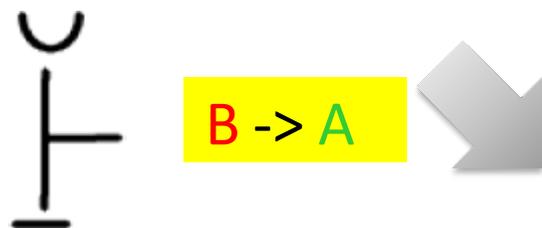
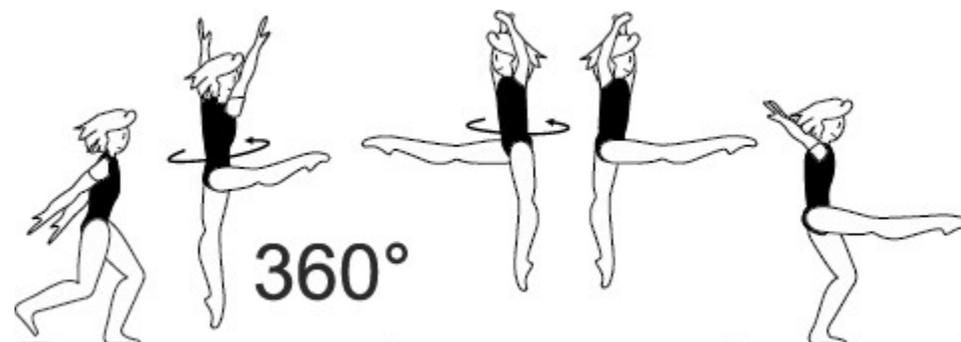
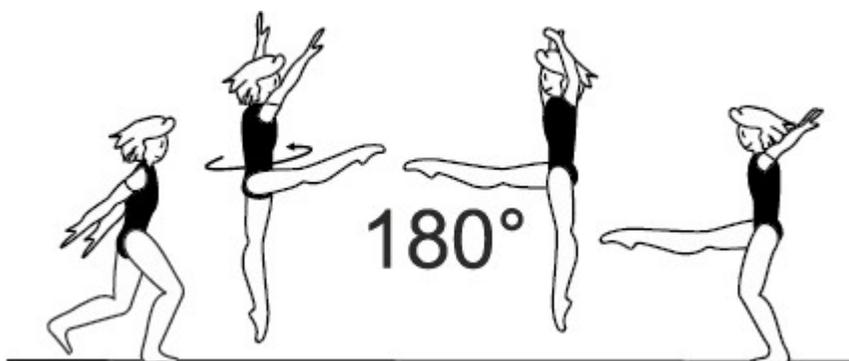
Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

# BAISSE DE VALEUR



## 1.112 et 1.212

Sauts « cabriole » 1/2 tr ou 1/1 tr  
jambe à l'horizontale pendant tout le tour

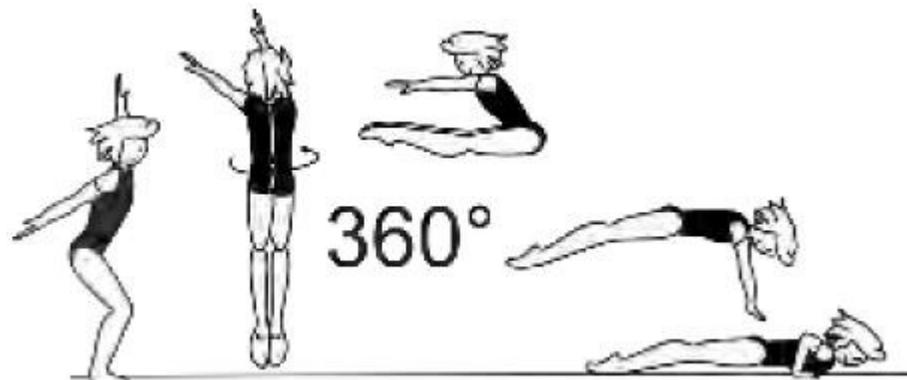


# NOUVEL ÉLÉMENT



1.306

Saut carpé (angle des hanches  $< 90^\circ$ ) avec  
1/1 tour ( $360^\circ$ ) réception appui couché facial (**Moerz**)



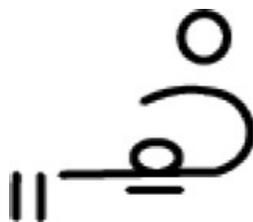
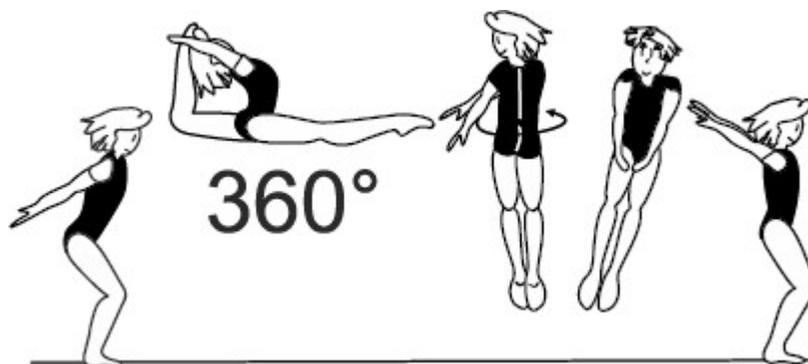
C

# BAISSE DE VALEUR



1.309

Saut écart pied tête avec 1/1 tour (360°) (Jurkowska-Kowalska)



D -> C

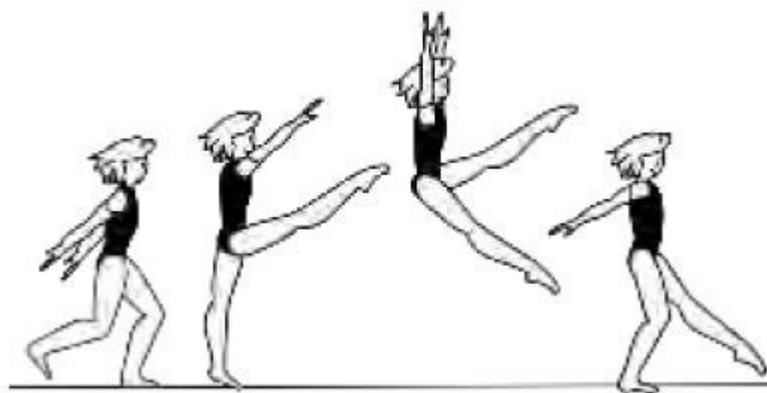


# NOUVEL ÉLÉMENT



1.111

Saut ciseau



A