

# PROGRAMME FÉDÉRAL GYMNASTIQUE MASCULINE

2018



Fédération  
Sportive  
et Culturelle  
de France



Révéler la passion qui vous anime

FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

[www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr)





F1 ADULTES  
LA JEUNE GARDE DE VILLEFRANCHE SUR SAÔNE



F1 PUPILLES  
LA STEPHANOISE DE MONTOIR DE BRETAGNE



F2 ADULTES  
LE LOCQUIDY DE NANTES



F2 PUPILLES  
LA JEUNE GARDE DE VILLEFRANCHE SUR SAÔNE



F3 ADULTES  
LA JEANNE D'ARC DE SAINT MARCELLIN



F3 PUPILLES  
L'ESPERANCE DE TOUL

# PRESENTATION DU PROGRAMME FEDERAL

- Note importante à l'intention des moniteurs
- Commission Nationale de Gymnastique Masculine
- Nouveautés du programme
- La F.S.C.F hier et aujourd'hui
- Palmarès - Championnats Nationaux Masculins – Coupe Nationale Inter Clubs
- Calendrier
- Historique de la gymnastique

## PREMIERE PARTIE : REGLEMENTS

- Concours, Championnats, Coupes et Challenges de la F.S.C.F.
- Règles générales.
- Les championnats individuels.
- Les coupes nationales
- La coupe nationale inter-club
- les critères de sélections stages minimes et cadets
- la formation

## DEUXIEME PARTIE : EXERCICES IMPOSES AUX CHAMPIONNATS EN EQUIPES

- Normes des agrès pour les exercices imposés
- Règlement championnats en équipe
- Code de pointage des exercices imposés
- Exercices imposés Jeunes Poussins.
  - Sol
  - Saut
  - Barres parallèles
  - Barre fixe
  - Ateliers
- Exercices imposés Pupilles.
  - Sol
  - Arçons
  - Anneaux
  - Saut
  - Barres parallèles
  - Barre fixe
- Exercices imposés Adultes.
  - Sol
  - Arçons
  - Anneaux
  - Saut
  - Barres parallèles
  - Barre fixe
- Productions
  - Production fédérale
  - Mini-trampoline

## TROISIEME PARTIE : CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS LIBRES

- Normes des agrès pour les exercices libres
- Ecriture symbolique
- Jury
- Aide et assistance
- Jugement des exercices libres
  - Les facteurs de taxation
  - Les fautes d'exécution
- Spécificités des exercices libres
  - Sol
  - Arçons
  - Anneaux
  - Saut
  - Barres parallèles
  - Barre fixe

## **NOTE IMPORTANTE A L'ATTENTION DES MONITEURS**

Cette note s'adresse aux moniteurs d'association qui ne sont pas familiarisés avec notre programme et qui sont parfois surpris en se rendant compte de son importance.

Qu'ils sachent qu'il y a **place pour leurs équipes** dans nos rangs puisqu'il suffit de posséder un effectif de quatre gymnastes adultes ou six gymnastes pupilles pour pouvoir se présenter en concours en équipe.

Chaque association peut présenter plusieurs équipes distinctes : en pupille et en adulte.

De plus, si un moniteur se voit dans l'impossibilité de participer à un concours par suite du manque de quelques adultes, il pourra remplacer ces adultes par des pupilles de dernière année uniquement pour la catégorie Fédéral 3 Adultes.

Les associations débutantes auront donc toujours accès à nos concours et les moniteurs chargés de ces associations ne doivent pas hésiter à les faire inscrire : c'est une émulation pour les jeunes gymnastes, ils auront envie de faire comme les autres et, peut-être, mieux que les autres.

### **Réclamations sportives**

L'entraîneur ou le gymnaste peut déposer une réclamation sur **sa notation** et non celle d'un autre gymnaste ou autre équipe à un appareil dans le délai de 15 minutes après son passage à l'agrès, au responsable de la compétition. Toutes autres réclamations sont interdites.

La commission composée du responsable de la commission de gymnastique masculine, du responsable de la compétition, du responsable du jury à l'appareil et du responsable du jury, se réunira à la fin de la dernière rotation de l'horaire pour traiter la réclamation.

La commission notifiera sa décision au gymnaste ou à l'entraîneur et la décision sera sans appel.

### **Discipline**

Dans le cas d'un fait disciplinaire, le responsable de la compétition ou le responsable du jury à l'appareil établira un rapport sur les faits d'indiscipline.

La commission de discipline composé : du responsable de la commission gymnastique masculine, du responsable de la compétition, le responsable du jury, pourra entendre la ou les personnes concernées.

La décision sera notifiée par écrit avec possibilité d'appel.

Après la notification de la décision, la personne concernée aura 15 jours pour faire appel. Elle fera appel au niveau fédéral auprès de la F.S.C.F. La commission fédérale de discipline se réunira et examinera le dossier (voir procédure nationale).

## COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE MASCULINE

<b>BASTIN</b> Antoine	<b>BAUDOIN</b> Pierre	<b>BELLIER</b> Thierry	<b>BENMALEK</b> Mohammed	<b>BORDREAU</b> Marc	<b>CHEVALERIAS</b> Fabien
Ile De France	Bourgogne	Dauphiné-Savoie- Vivarais	Lyonnais	Pays de Loire	Auvergne
					

<b>DEGOS</b> Stéphane	<b>DOMINGUES</b> Filipe	<b>FOHRER</b> Gérard	<b>GRUFFAZ</b> Jacky	<b>HAMON</b> Cyril	<b>LAMBIN</b> Marc
Aquitaine	Nord	Alsace	Dauphiné- Savoie-Vivarais	Vendée	Nord
					

<b>MOYON</b> Nicolas	<b>PAICHEUR</b> Yoann	<b>RAJON</b> Anne
Pays de Loire		Dauphiné- Savoie-Vivarais
		



## DIVERS

- Page 3 Nouvelle commission nationale gymnastique masculine
- Page 13 Calendrier 2017-2018
- Pages 15 et 18 Historique de la gymnastique

## REGLEMENT

- Nouvelles années des catégories d'âge (page R – 10)
- Page R – 8 Art 2321, art 2322, réglementation des ages
- Page R – 12 Championnat Honneur, nombre de points
- Page R – 14 Pupilles 1, tremplin autorisé aux arçons
- Page R – 18 Coupes Nationales : Art 3355 : Equipes, Art 337 : Niveau des juges
- Page R – 23 1<sup>ère</sup> division, tremplin autorisé pour les pupilles aux arçons
- Page R – 24 Notation, Eléments FSCF

## EXERCICES IMPOSES

- Page IMP 12 Tableau des fautes : abaissement des jambes, dépassement excessif du temps
- Page IMP 13 Elément de maintien tenu, marqué et non tenu
- Page IMP 14 Amplitude dans les cercles
- Page A – Ar – 1 Fautes spécifiques, pénalisation amplitude dans les éléments avec cercle
- Page A – Ar – 3 Manque d'amplitude dans les élancés de jambe ou ciseau
- Page A – Ar – 4 Amplitude insuffisante dans les cercles
- Page A – Ar – 5 Amplitude insuffisante dans les cercles
- Page A – Ar – 6 Amplitude insuffisante dans les cercles
- Page A - An – 5 ATR pieds dans les câbles
- Page A - An – 6 ATR pieds dans les câbles
- Page A – P – 5 Pénalisations élévation ATR
- Page P – Ar – 1 Fautes spécifiques, pénalisation amplitude dans les éléments avec cercle
- Page P – Ar – 3 Manque d'amplitude dans les élancés de jambe ou ciseau
- Page P – Ar – 4 Amplitude insuffisante dans les cercles
- Page P – St – 1 Changement de tremplin au 1er ou 2ème degré Pupilles pour le 2ème saut
- Pages PR – F – 1 à 8 Déplacement et position des gymnastes par rapport au jury
- Page PR – MT – 7 Suppression des non-reconnaisances et fautes pour 3/2 salto avant rouler
- Page PR – MT – 7 Suppression difficultés D-3, D-4 et D-5

## EXERCICES LIBRES

- Nouveaux code de pointage** Voir toutes les pages
- Page CP – 2 tremplin autorisé aux arçons CNI pupilles et pupilles 1
  - Page CP – 8 Nouveaux facteurs de taxation



## La F.S.C.F. hier et aujourd'hui

Le 24 juillet 1898, au "Parc des Oiseaux" d'Issy-les-Moulineaux, 3.000 gymnastes rassemblés écoutaient le Docteur Michaux leur faire part de la création d'un organisme national qui regroupait les sections sportives des patronages catholiques. L'U.S.G.I.M.P.O.J.F. (Union des Sociétés de Gymnastique et d'Instruction Militaire des Patronages et Oeuvres de Jeunesse de France) était née. Ce sigle impressionnant céda la place, en 1901, à la Fédération des Sociétés Catholiques de Gymnastique (F.S.C.G.), puis, en 1903, à la F.G.S.P.F. (Fédération Gymnastique et Sportive des Patronages de France). Et c'est le 5 janvier de cette même année 1903 que parut le premier numéro du Journal "LES JEUNES", aujourd'hui parvenu au-delà du 2.400 ième numéro.

Créé en 1919, le R.S.F. , devenu en 1937 la Fédération Nationale d'Education Physique, restera, cependant, dans le langage courant, le Rayon Sportif Féminin. A la suite d'une décision du Commissariat Général au Sport, le R.S.F. fusionna, en octobre 1940, avec la F.G.S.P.F., augmentant notablement les effectifs de cette dernière.

En 1947, la F.G.S.P.F. devenait Fédération Sportive de France (F.S.F.) et prenait en 1968 son titre actuel : Fédération Sportive et Culturelle de France.

### ☞ Une place dans l'histoire du sport français

Est-il utile de souligner le rôle très important joué par la Fédération dans le développement du sport français ?

Dès 1900, le concours annuel rassemblait 4.000 gymnastes. On en dénombre même 25.000 (en 8 concours) le 28 juin 1914, le jour-même de l'assassinat, à Sarajevo, de l'Archiduc François-Ferdinand et de son épouse.

Le basket, introduit en France par l'Union Chrétienne des Jeunes Gens (l'homologue français de l'Y.M.C.A. du Docteur Naismith) fut longtemps l'apanage des "patros" :

A.S. Bon Conseil, Championnet Sports, Saint-Charles d'Alfortville, J.D. Ménilmontant, C.S. Plaisance, Hirondelles des Coutures, Etoile Sainte-Marie de la Guillotière, S.I. Graffenstaden, J.A. Vichy, Alsace de Bagnolet ... et, en féminines : l'A.S.A.N. Le Havre, le J.F. Laval, Championnet Sport, etc.

En football, la Coupe de France, qui porte d'ailleurs le nom de Trophée Charles Simon, premier Secrétaire Général de la Fédération, eut pour ancêtre le Trophée de France. Celui-ci revint plusieurs fois à l'Etoile des deux Lacs, ou au Patronage Olier. Le Docteur Michaux et Charles Simon furent à la base de la création du "Comité Français Inter-Fédéral", date importante de l'histoire du sport français. Le C.F.I. fut en effet remplacé le 7 avril 1919 par la Fédération Française de Football, la première qui devait se détacher de l'U.S.F.S.A.

On ne dénombre plus les sportifs de premier plan ayant effectué leurs premiers pas dans les patronages. Ainsi, pour ne citer que l'athlétisme : Jules Ladoumègue, Sera Martin, Marcel Hansenne, Michel Jazy (qui fit ses premières armes sportives en pratiquant le football dans l'une de nos associations parisiennes), Noël Tijou, Jean Cochard, Jacky Boxberger (l'un de nos anciens gymnastes), Roger Bambuck, Anne-Marie Colchen, Marthe Djian-Lambert, etc.

### ☞ Le sport pour l'Homme

Car le rôle de la Fédération a été, et demeure, de semer. Elle ne cherche pas à supplanter telle ou telle fédération délégataire. Des champions qui ont pris, chez elle, conscience de leur valeur technique sont allés, sans qu'elle en éprouve ombrage, grossir les effectifs des organismes spécialisés, qui disposent, en général, de plus de moyens.

C'est notre première caractéristique : **l'orientation délibérée vers la masse**, le souci de tous, et surtout des moins doués, voire de ceux qui ne seront jamais des sportifs simplement honnêtes. Bien sûr, nous sommes fiers de nos champions, et nous savons bien que l'élite est nécessaire. Mais il s'agit pour nous de permettre à chacun de se réaliser pleinement, d'aller jusqu'au bout de ses possibilités, aussi modestes soient-elles, et nous voulons offrir au champion, comme au débutant, la même qualité.

Dans un championnat national de gymnastique par exemple, n'importe quelle section trouve ainsi un concours à son niveau, ce qui nous a permis, en 1973, de rassembler plus de 13.000 pratiquants et pratiquantes dans nos championnats fédéraux masculins (Vittel) et féminins (Grenoble).

## ☞ Expression et progrès

Notre deuxième caractéristique, c'est le **souci d'une éducation globale**. Notre référence chrétienne est clairement exprimée.

La pensée chrétienne éclaire la ligne de conduite des responsables d'abord et, éventuellement, des pratiquants : le corps est à respecter comme élément de la personne. Celle-ci doit se développer physiquement, intellectuellement, moralement, spirituellement, sans excès nuisible à la santé, à la vie familiale ou professionnelle. Activité éducative, le sport est une valeur de vie et, pratiqué dans cette optique, n'accorde, au résultat, qu'une importance relative par rapport aux fins supérieures du développement de la personne.

Cette conception de l'homme et de la valeur de son corps a poussé les responsables fédéraux à promouvoir, dès 1924, l'assurance sportive pour couvrir les risques d'accident corporel, initiative qui devait être développée par l'ensemble des Fédérations avant d'être imposée par le Secrétariat d'Etat.

Dans le même esprit, le Docteur Récamier, qui fut international de football à la belle époque, préconisa, dès 1930, le contrôle médical au sein de nos clubs. Il fut d'ailleurs rendu obligatoire pour les jeunes filles en 1937.

Le sport n'est, de plus, qu'une dimension - importante - du loisir, une nécessité physique et morale dans notre civilisation du confort. Le sport s'intègre donc dans une conception globale de l'homme qui conduit la F.S.C.F. à proposer aux jeunes, dans nos associations un éventail des plus larges (plus de 25 sports sont pratiqués dans nos clubs, et 14 ont un championnat national) et non limité aux activités sportives : nous sommes le seul organisme français à être reconnu **à la fois pour le sport et les activités culturelles ou d'éducation populaire**.

## ☞ Réinventer la joie et l'amitié

Car nos clubs sont entièrement libres de leurs activités. Cela signifie que l'on pratique en leur sein à peu près tout ce qu'il est possible de faire dans le domaine du loisir éducatif : photo, cinéma, poterie, céramique, marionnettes, chanson, guitare, philatélie, etc.

Comme cela se produit en sport, nous donnons à nos clubs, lorsqu'une activité culturelle est pratiquée par un grand nombre d'entre eux, la possibilité de se retrouver dans une manifestation d'ampleur nationale.

Il ne s'agit pas ici, le plus souvent, de compétitions, mais de rencontres : même si elles comportent un classement, elles sont, avant tout, un moyen de progresser par le contact avec les autres, l'échange d'expériences.

Voilà pourquoi nous organisons chaque année, un Festival d'Expression (sous toutes ses formes), des Rencontres de Danse et de Chant Choral, des Grands Prix de Musique (batteries-fanfaires). Car nous voulons permettre à tous, sportifs ou non, de s'exprimer et de se réaliser.

Nos championnats, nos rencontres, sont avant tout une occasion de se retrouver dans une ambiance où il fait bon vivre. Vous aimez la Joie et l'Amitié ? Alors venez participer avec nous : venez, vous aussi, réinventer la Fête, vous serez toujours le bienvenu.

# CHAMPIONNATS NATIONAUX MASCULINS

## PALMARES

1910	GENTILLY : Flèche de Bordeaux et Boivin (Alerte de Troyes)	1937	PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Robert Hérol (Constantia de Strasbourg)
1911	NANCY : Flèche de bordeaux et Gaston Rattelot (Avant-Garde de Montmartre)	1938	BLOIS : Flèche de Bordeaux et Antoine Schlindwein (Nicolaïte de Chaillot)
1912	GENTILLY : Flèche de Bordeaux et R. Diaz (Flèche de Bordeaux).	1939	GRENOBLE : Nicolaïte de Chaillot et Robert Hérol (Constantia de Strasbourg)
1913	GENTILLY : Flèche de Bordeaux et R. Diaz (Flèche de Bordeaux).	1942	PARIS : Raoul Canteau (Flèche de Bordeaux)
1914	GENTILLY : Avant-Garde de Montmartre et R. Diaz (Flèche de Bordeaux)	1943	PARIS : Henri Ponnelle (A.S. Lorraine) et le Comité Drouot
1921	STRASBOURG : Saint-Joseph de Mulhouse et Jules Blanchard (Saint-Joseph de Mulhouse)	1946	PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Eugène Hermann (Saint-Joseph de Mulhouse)
1922	BORDEAUX : Flèche de Bordeaux et Paul Dufauret (Flèche de Bordeaux)	1947	LAVAL : Avant-Garde de Saint-Denis et Christian Elsener (René II de Nancy)
1923	PARIS : Flèche de Bordeaux et Paul Dufauret (Flèche de Bordeaux)	1948	PARIS : Avant-Garde de Saint-Denis et Robert Hérol (René II de Nancy)
1924	TOURS : Flèche de Bordeaux et Pierre Dufferet (Flèche de Bordeaux)	1949	BAYONNE : Nicolaïte de Chaillot et Christian Elsener (René II de Nancy)
1925	CHOLET : Laëtitia de Nantes et Léon Moreau (Cadets Saint-Michel de Limoges)	1950	CHALON-SUR-SAONE : Avant-Garde de Saint-Denis et Antoine Schlindwein (U.S. Beauregard de Laval)
1926	ISSY-LES-MOULINEAUX : Jeunesse Bourguignonne de Dijon et André Lemoine (Jeanne d'Arc de Chartres)	1951	NANTES : Avant-Garde de Saint-Denis et Antoine Schlindwein (U.S. Beauregard de Laval)
1927	ROUEN : Jeunesse Bourguignonne de Dijon et Léon Moreau (Cadets Saint-Michel de Limoges)	1952	STRASBOURG : Flèche de Bordeaux et Jacques Courgue (U.S. Paloise)
1928	VERDUN : Nicolaïte de Chaillot et Maurice Letourneau (Nicolaïte de Chaillot)	1953	CLERMONT-FERRAND : Avant-Garde de Saint-Denis et Jean Pepers (Nicolaïte de Chaillot)
1929	ALBI : Nicolaïte de Chaillot et André Lemoine (Jeanne d'Arc de Chartres)	1954	LILLE : Avant-Garde de Saint-Denis et Pierre Lavignolle (Flèche de Bordeaux)
1930	PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Paul Dufauret (Flèche de Bordeaux)	1955	SAINT-ETIENNE : Nicolaïte de Chaillot et Pierre Lavignolle (Flèche de Bordeaux)
1931	VANNES : Nicolaïte de Chaillot et Chatelain (Croix d'Honneur de Châteaudun)	1956	METZ : Nicolaïte de Chaillot et Pierre Lavignolle (Flèche de Bordeaux)
1932	NICE : Nicolaïte de Chaillot et Georges Pratiel (Flèche de Bordeaux)	1957	BREST : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Pierre Lavignolle (Flèche de Bordeaux)
1933	PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Robert Hérol (Constantia de Strasbourg)	1958	PARIS : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Pierre Lavignolle (Flèche de Bordeaux).
1934	POITIERS : Flèche de Bordeaux et Robert Hérol (Constantia de Strasbourg)	1959	LE MANS : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert Fanget (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).
1935	EPINAL : nicolaïte de Chaillot et Robert Hérol (Constantia de Strasbourg)	1960	MACON : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert Fanget (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).
1936	RENNES : Nicolaïte de Chaillot et Antoine Schlindwein (Nicolaïte de Chaillot)		

- 1961 DINARD : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Michel Iemfre (Champigneulleise de Champigneulles).
- 1962 TROYES : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert Fanget (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).
- 1963 CAEN : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert Fanget (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).
- 1964 CHAMBERY : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Bernard Paillès (Enghien Sports).
- 1965 DREUX : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Claude Tisserand (Fraternelle A.G. d'Aulnay-sous-Bois).
- 1966 NANCY : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Claude Tisserand (Fraternelle A.G. d'Aulnay-sous-Bois).
- 1967 LONS-LE-SAUNIER : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Alain Nijak (La Savoureuse de Chateinois-les-Forges).
- 1969 COLMAR : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Alain Nijak (La Savoureuse de Chateinois-les-Forges).
- 1970 SAINT-SEBASTIEN-SUR-LOIRE : Similienne de Nantes et Pierre Puvis (S.S. Loquidy de Nantes).
- 1971 POISSY : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Gilles Chaillou (Alerte de Chambéry).
- 1972 ROYAN : L'Etendard de La Talaudière et Gilles Chaillou (Alerte de Chambéry).
- 1973 VITTEL : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Alain Nijak (La Savoureuse de Chateinois-les-Forges).
- 1974 DAX : A.S. Bonne Garde de Nantes et Gilles Chaillou (Alerte de Chambéry).
- 1975 FIRMINY : A.S. Bonne Garde de Nantes et Pierre Puvis (S.S. Loquidy de Nantes).
- 1976 RENNES-BRUZ : A.S. Bonne Garde de Nantes et Gilles Chaillou (Alerte de Chambéry).
- 1977 PARIS : William Vettier (Sentinelle des Alpes de Grenoble).
- 1978 DAX : A.S. Bonne Garde de Nantes et Jean-Yves Leroy (A.S.B.G. Nantes).
- 1979 POISSY : A.S. Bonne Garde de Nantes et Jacques Def (C.G.S. Loquidy).
- 1980 CHALONS-SUR-MARNE : A.S. Bonne Garde de Nantes et Eric Lepetit (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1981 LES-SABLES-D'OLONNE : Alerte Chambérienne de Chambéry et Florentin Marchand (Alerte de Méan de Saint-Nazaire).
- 1982 FIRMINY : Alerte Chambérienne de Chambéry et Eric Lepetit (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1983 POISSY : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gilles Viallon (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1984 DINAN : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Pierre Def (C.G.S. Loquidy).
- 1985 ANNONAY : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Norbert Doniguian (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1986 NANTES : A.S.C. Bonne Garde et Gildas Kéribin (A.S.C.B.G. Nantes).
- 1987 LES SABLES D'OLONNE : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Théo Marterer (Salésienne d'Anney).
- 1988 VILLENEUVE-D'ASCQ : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Théo Marterer (Salésienne d'Anney).
- 1989 LA TOUR DU PIN : Salésienne d'Anney et Théo Marterer (Salésienne d'Anney).
- 1990 POISSY : A.S. Bonne Garde de Nantes et Norbert Doniguian (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1991 LIMOGES : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Franck Rousson (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1992 FIRMINY : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gildas Kéribin (E.S.M. Challans).
- 1993 DAX : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gildas Kéribin (E.S.M. Challans).
- 1994 LONS-LE-SAULNIER : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabrice Rivière (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
- 1995 SAINT-SEBASTIEN-SUR-LOIRE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes.  
AUDINCOURT : Fabien Roche (Patro-Sport Annonay).
- 1996 VIENNE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Pascal Chambriard (La Patriote de Celles-sur-Durolle).
- 1997 CHALONS-EN-CHAMPAGNE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabien Roche (Patro-Sport Annonay).
- 1998 BONDOUFLE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes.  
CHAMBERY: Yannick Theyssier (Sentinelle Grand'Grange de St Chamond) et Christian Couzon (Sentinelle Grand'Grange de St Chamond).
- 1999 LYON : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabien Roche (Patro-Sport Annonay).
- 2000 DAX : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Christian Couzon (Sentinelle Grand'Grange de St Chamond).
- 2001 SAINT SEBASTIEN-SUR-LOIRE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Olivier Puvis (C.G.S. Loquidy de Nantes)
- 2002 CLESSE - MACON : Olivier Puvis (C.G.S. Loquidy de Nantes)  
COLMAR : A.S.C. Bonne Garde de Nantes
- 2003 ANDEZIEUX- BOUTHEON : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabien Roche (Patro-Sport Annonay).

- 2004 NANTES : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Olivier Puvis (C.G.S Locquidy de Nantes)
- 2005 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Mustapha Khiati (Avant-garde St Etienne)
- 2006 BEAUPREAU : L'étendard de la Talaudière et Mustapha Khiati (Avant-garde St Etienne)
- 2007 LA TALAUDIÈRE : L'étendard de la Talaudière et Nataël Gomez (Etoile Motteraine)
- 2008 DAX : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Cyril Labeille (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône).
- 2009 LA TOUR DU PIN : Cyril Labeille (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône).  
SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2010 VIENNE : Christophe Baeder (S.L Constantia Neudorf Strasbourg)  
ANDEZIEUX- BOUTHEON : L'étendard de la Talaudière.
- 2011 SCHILTIGHEIM-STRASBOURG : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône et Cyril Labeille (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
- 2012 WASSELONNE : Cyril Labeille (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
BOURGOIN JAILLEU : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2013 BRUZ : Jérémy Jammes (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
DAX : L'étendard de la Talaudière
- 2014 FLERS : Cyril Labeille (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
AUDINCOURT : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2015 SAINT NAZAIRE : Cyril Labeille (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
LA MOTTE SERVOLEX : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2016 CYSOING : Cyril Labeille (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
NANTES : L'étendard de la Talaudière
- 2017 LA MOTTE SERVOLEX : Remi Landais (la Vigilante de Deuil)  
DAX : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2018 SAINT ETIENNE :  
BOURGOIN JALLIEU :

# COUPE NATIONALE INTER CLUB

## PALMARES

### 1<sup>ère</sup> division

1985 Elan de Lyon  
 1986 Elan de Lyon  
 1987 Jeune Garde de Villefranche/ Saone  
 1988 Jeune Garde de Villefranche/ Saone  
 1989 Jeune Garde de Villefranche/ Saone  
 1990 Cambronnaise de St Sébastien sur Loire  
 1991 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 1992 Laetitia de Nantes  
 1993 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 1994 Patriote de Celles / Durolles  
 1995 Patriote de Celles / Durolles  
 1996 Laetitia de Nantes  
 1997 Patriote de Celles / Durolles  
 1998 Patriote de Celles / Durolles  
 1999 Légion Viennoise  
 2000 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2001 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2002 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2003 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2004 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2005 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2006 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2007 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2008 Stéphanoise de Montoir de Bretagne  
 2009 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2010 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2011 Fraternelle Bourgoin Jallieu  
 2012 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 2013 Jeanne d'Arc de DAX  
 2014 ASC Bonne Garde de Nantes  
 2015 Alerte Gentiane Chambéry  
 2016 Alerte Gentiane Chambéry  
 2017 Jeune Garde de Villefranche / Saone

### 2<sup>ème</sup> division

Espérance Lons le Saulnier  
  
 Cran de Tassin  
 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
  
 ASC Jeanne d'Arc Mouvaux  
 Jeanne d'Arc Caluire  
 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 Etoile Sabolienne Sable sur Sarthe  
 OCG Guilhaerand Granges  
 ASC Jeanne d'Arc Mouvaux  
 La Fraternelle Bourgoin Jallieu  
 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 Fraternelle Bourgoin Jallieu  
 Jeune Garde de Villefranche / Saone  
 Fraternelle Bourgoin Jallieu  
 Stéphanoise de Montoir de Bretagne  
 Cambronnaise Saint Sébastien sur Loire  
 Stéphanoise de Montoir de Bretagne  
 Jeune Garde de Villefranche / Saone

# Calendrier

## Calendrier des vacances scolaires 2017-2018

Vacances	Zone A	Zone B	Zone C
	Académies : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	Académies : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg	Académies : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
<b>Prérentrée des enseignants</b>	Reprise des cours : vendredi 1 <sup>er</sup> septembre 2017		
<b>Rentrée scolaire des élèves</b>	Reprise des cours : lundi 4 septembre 2017		
<b>Vacances de la Toussaint</b>	Fin des cours : samedi 21 octobre 2017 Reprise des cours : lundi 6 novembre 2017		
<b>Vacances de Noël</b>	Fin des cours : samedi 23 décembre 2017 Reprise des cours : lundi 8 janvier 2018		
<b>Vacances d'hiver</b>	Fin des cours : samedi 10 février 2018 Reprise des cours : lundi 26 février 2018	Fin des cours : samedi 24 février 2018 Reprise des cours : lundi 12 mars 2018	Fin des cours : samedi 17 février 2018 Reprise des cours : lundi 5 mars 2018
<b>Vacances de printemps</b>	Fin des cours : samedi 7 avril 2018 Reprise des cours : mardi 23 avril 2018	Fin des cours : samedi 21 avril 2018 Reprise des cours : lundi 7 mai 2018	Fin des cours : samedi 14 avril 2018 Reprise des cours : lundi 30 avril 2018
<b>Vacances d'été</b>	Fin des cours : samedi 7 juillet 2018		

Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués. Les élèves qui n'ont pas cours le samedi sont en congés le vendredi soir après les cours.

## Calendrier 2017-2018

### Séminaire des commissions

- 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre

### Recyclage juges fédéraux 2 et 3 à Paris

- 11 et 12 novembre 2017

### Congrès

- 26 et 27 novembre 2017 à **SAINT MARCELIN**

### Match international

- 1 au 3 décembre 2017 à **ANTHEIT (Belgique)**

### Coupes nationales

- premier tour : le 10 décembre 2017 (date butoire)  
- demi-finales : les 27 et 28 janvier 2018  
- finales: les 17 et 18 mars 2018 à Nantes ASCBG

### Coupe Nationale Inter-club à Brignais

- 5 mai 2018

### Championnats nationaux individuels à Saint Etienne

- 26 et 27 mai 2018

### Championnats nationaux en équipe à Bourgoin Jallieu

- 16 et 17 juin 2018

### Réunions CNGM

- 2, 3, 4 février 2018  
- 14, 15 avril 2018



# HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE MASCULINE

## Historique de la Commission nationale

### Responsable National dans l'ordre

Maucurier Gabriel	(1 <sup>er</sup> président de la commission de 1929 à 1954)
Collet Charles	(1954 – 1959)
Boucher Jean	(1959 - 1992)
Cauchon Michel	(1992 - 2001)
Besse Jean	(2001 - 2013)
Baudouin Pierre	(2013 - )

### Membres ( 1950-1970 )

Boularand Albert ( dcd )	Marchandier P ( dcd )
Clétras Charles ( dcd )	Neumar ( dcd )
Degoffroy Valérie ( dcd )	Raynal Gaston ( dcd ) (1956 - )
Galland (docteur) ( dcd )	Richard ( dcd )
Hyon Francis ( dcd )	Rothan ( dcd )
Langlois Pierre ( dcd )	Schanne Willy ( dcd ) (1937 - )
Laurent ( dcd )	Sonrier Roland ( dcd ) (1961 - )
Lemoine André ( dcd )	Totzauer Charles ( dcd )
Létourneau Maurice ( dcd )	Vaillant Paul ( dcd )
Marchandier A ( dcd )	

### Membres (1970 -2017)

Bailleau Loïc	(2001 - 2005)	Gaulin René (dcd)	(1993 - 2000)
Baudouin Pierre	(1992 - )	Gruffaz Jacky	(2006 - )
Bayard Bernard	(1979 - 1992)	Guillot Georges	( - 1981)
Bellier Thierry	(1990 - )	Guillotin Georges ( dcd )	(1963 - )
Benmalek Mohammed	(2001 - )	Henaff Hervé	(2006 - 2013)
Besse Jean	(1974 - 2013)	Hermann Luc	( - 2005)
Berhili Wissem	(2013 - 2017)	Immédiato Henri ( dcd )	(1976 - 2001)
Bernes Jean-Michel	( - 2005)	Lambin Marc	(2010 - )
Bordreau Marc	(2010 - )	Leroy Jean-Yves ( dcd )	
Boyer Louis ( dcd )	(1961 - )	Long Maxime	(2001 - 2005)
Bruchon André	(1985 - 2013)	Lorber Jean ( dcd )	
Cauchon Michel ( dcd )	(1977 - 2001)	Lorrain Alain	
Calvet Jacky	(1968 - 2001)	Merlier Bernard ( dcd )	
Chenet Christian	(2000 - 2017)	Michalet Martine	(2006 - 2013)
Chevalérias Fabien	(2013- )	Montabonnet Michel	(1970 - 2005)
Couzon Gérard	(1996 - 2005)	Moyon Nicolas	(2012 - )
Degos Stephane	(2006 - )	Peron Nicolas	(2001 - 2011)
Desmaret Daniel	(1976 - 2005)	Pillard Jean Paul ( dcd )	(1966 - )
Deroubaix Gérard	(2006 - 2009)	Puvis Pierre	(1973 - 1996)
Etchar Jean (dcd )	(1974 - )	Rajon Anne	(2015 - )
Eshan-Ziah Osman	(2001 - 2005)	Sauliot Georges (dcd )	(1971 - )
Fohrer Gerard	(1990 - )	Scheuer Willy	(1968 - )
Forest Maurice	(2006 - 2017)	Venot Henri ( dcd )	( - 2000)
Forty de Lamare Paul ( dcd )	(1955 - )		

### Membres (de 2017 à ..... )

Bastin Antoine	(2017- )	Moyon Nicolas	(2012 - )
Baudouin Pierre	(1992 - )	Paicheur Yoann	(2017- )
Bellier Thierry	(1990 - )	Rajon Anne	(2015 - )
Benmalek Mohammed	(2001 - )		
Bordreau Marc	(2010 - )		
Chevalérias Fabien	(2013- )		
Degos Stephane	(2006 - )		
Domingues Filipe	(2017- )		
Fohrer Gerard	(1990 - )		
Gruffaz Jacky	(2006 - )		
Lambin Marc	(2010 - )		



# HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE MASCULINE

- 1974 1ere partie imposée en Senior 1 - Mini- poussins Nouveau parcours - Concours spéciaux Saut au mini trampoline
- 1975 Le programme Fédéral est scindé en 3 parties
- 1978 Nouveaux règlements en championnats individuels
- 1984 Nouveau règlement en Promotion, admission de 2 5eme degré - Nouveaux exercices imposés
- 1985 Deux nouvelles compétitions challenge du nombre, Coupe Nationale Interclubs - Nouveaux exercices imposés
- 1986 Création d'une nouvelle catégorie : Régional Juniors -nouveaux critères de sélection Minimes et cadets
- Nouveaux exercices imposés
- 1987 Nouveaux règlements en Senior 2, le sol devient libre tous les ans - Les Cadets sont autorisés à exécuter le 5eme degré en Fédéral et Promotion - Coupes Fédérales nouveau seuil pour se qualifier – Nouveaux exercices imposés
- 1988 Le Léotard blanc devient obligatoire pour toutes les catégories - Nouveaux exercices imposés - Jeunes Poussins nouvelle progression aux agrès
- 1989 Nouveaux exercices imposés
- 1990 Nouvelle présentation du programme Fédéral : l'orange disparaît au profit de 3 livrets blancs Nouveau code de pointage - Nouveaux exercices imposés
- 1991 Nouveaux règlements en vétérans le gymnaste a le choix de 5 agrès libres - Création d'un championnat Fédéral d'hiver par Association en Espoir - Nouvelle cotation pour le mini trampoline - Nouveaux exercices imposés
- 1992 Nouvelle présentation du programme : un seul document relié par une spirale - Suppression des ensembles en adultes (sauf pour les 1ere et 2eme divisions) par le mini trampoline - Nouveaux exercices imposés
- 1993 Introduction des références bibliographiques dans le programme fédéral - Nouveaux exercices imposés Les femmes auront accès à la formation et à l'examen de Juge Fédéral.
- 1994 1<sup>er</sup> juge fédéral féminin - Nouveaux exercices imposés
- 1995 Nouveau code de pointage mouvements libres
- 1996 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Michel CAUCHON président - Nouveaux exercices imposés
- 1997 Nouveaux exercices imposés
- 1998 Nouveau code de pointage mouvements libres, introduction jury A sur 5 points
- 1999 Mouvement d'ensemble Pupilles en musique – tenue vestimentaire de couleur autorisée Nouveaux exercices imposés aux arçons, anneaux, jeunes et mini poussins
- 2000 Nouveaux exercices imposés au sol et à la barre fixe
- 2001 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Jean BESSE président Challenge Jeunes Poussins remplacé par rencontre - Majorations pupilles adultes identiques à partir de 7
- 2002 Nouveaux mouvements imposés au sol, création d'un support vidéo au sol
- 2003 Nouveau code de pointage mouvements libres - Remplacement des ensembles Pupilles par le mini trampoline – Suppression 2<sup>ème</sup> essai au 5<sup>ème</sup> degré - Compétition – 6ans non autorisée, suppression de la catégorie mini poussins, Mouvements Ini-gym sans notation - Notation des mouvements jeunes poussins sur 10 points avec coefficient - Nouveaux mouvements imposés aux barres parallèles - Modification de la notation du mini trampoline - Indication de la symbolique dans les mouvements imposés
- 2004 Nouvelle présentation du programme fédéral sous forme de classeur - Remplacement du cheval par la table de saut, modification de la hauteur des appareils Championnats individuels - Création du challenge Emile Richard avec nombre de points sur un an - Nouveaux mouvements imposés aux anneaux et au saut - Coupe nationale inter club 2<sup>ème</sup> division, mouvements imposés au choix avec majoration
- 2005 Nouvelle production fédérale exécutable sur une surface de 12 x 12, suppression de la mini production - Introduction du carnet de juge – Règlement du nombre de juges et amende pour juge manquant
- 2006 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Jean BESSE président Nouvelles catégories championnats Fédéraux en section, suppression catégorie promotion pupilles et règle des 5<sup>ème</sup> degrés - Modification normes aux appareils Championnats en section - Nouveaux critères de sélection pour les minimes et cadets et valeurs des éléments - Nouveaux mouvements imposés aux arçons - Modifications mouvements imposés au saut 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré Pupilles et Jeunes Poussins avec table de saut – Palmarès Coupe nationale Inter club
- 2007 Modification Coupe Nationale Inter Club 2<sup>ème</sup> division - Nouveau code de pointage mouvements libres, création note A et note B sur 10 pts, pénalisations 0,1-0,3-0,5-0,8 - Championnats en individuel, modification des catégories et du règlement

## HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE MASCULINE (suite)

- 2008 Modification du code de pointage mouvements imposés - Modification de la Coupe Nationale Inter Club  
Nouveaux mouvements imposés à la barre fixe
- 2009 Modification de la Coupe Nationale Inter Club 1<sup>ère</sup> division - Nouveaux mouvements Jeunes Poussins avec ateliers dont arçons et anneaux
- 2010 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Jean BESSE président  
Nouveau code de pointage mouvements libres, chute à 1 point - Modification du code de pointage pmouvements imposés (note D et note E) – Nouveaux mouvements imposés au sol
- 2011 Historique de la gymnastique masculine - Modification amende pour juge manquant
- 2012 Réorganisation du programme. Nouveaux mouvements imposés aux barres parallèles et 3<sup>ème</sup> degré Pupilles à la barre fixe. Suppression de la catégorie Adultes fédéral 2, 2 championnats fédéraux séparés : en équipe et en individuel.
- 2013 Nouveaux mouvements Jeunes Poussins avec 4 degrés et mouvements aux arçons et aux anneaux. Qualification finale coupes nationales 55 points espoirs et 60 points seniors. Engagements sur internet pour la finale des coupes nationales, la coupe nationale inter-club et les championnats fédéraux.
- 2014 Nouvelle commission nationale. Monsieur Pierre BAUDOIN Responsable National.  
Nouveau code de pointage mouvements libres. Nouveaux mouvements imposés aux anneaux. Nombre d'équipes engagées en championnat national. Saut Pupilles hauteur 1m20. Nouvelles catégories des juges.
- 2015 Sauts imposés pupilles et adultes, 1 saut avec possibilité d'un 2<sup>ème</sup> saut
- 2016 Nouveaux mouvements imposés aux arçons, nouvelle production fédérale. Exercices libres, nouveaux facteurs de taxation (suppression des éléments FSCF sauf la sortie et la CNI, exigence 0,5x2, valeur de la sortie), les catégories Minime 2 et Benjamin 2 remplacent la catégorie Pupille 2, avec 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés majorés. Qualification coupes nationales espoirs 50 points pour la demi-finale et 65 pour la finale. Modification de la Coupe Nationale Inter Club 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> divisions (2 à 4 pupilles, 2 à 4 adultes et 1<sup>ère</sup> division exigence et sortie).
- 2017 Modification de la Coupe Nationale Inter Club 1<sup>ère</sup> division : 3 à 9 gymnastes avec la répartition suivante : Pupilles (Minimes – benjamins) 1 à 3 ; Cadets – Juniors 1 à 3 ; Seniors 1 à 3.
- 2018 Nouvelle commission nationale. Monsieur Pierre BAUDOIN Responsable National.  
Nouveau code de pointage mouvements libres.

# REGLEMENTS

# Première Partie : Règlement

<b>TABLE DES MATIERES</b>	R -1
<b>TITRE 1.— CONCOURS, CHAMPIONNATS, COUPES ET CHALLENGES DE LA F.S.C.F.</b>	
Art. 11.— Liste des compétitions .....	R – 3
Art. 12.— Dénominations .....	R – 3
<b>TITRE 2.— REGLES GENERALES</b>	
<b>CHAPITRE 21.— REGLES RELATIVES A L'ORGANISATION DES COMPETITIONS</b>	R – 4
211.- Règles générales d'organisation technique .....	R – 4
212.- Organisation matérielle générale .....	R – 4
213.- Installations sportives .....	R – 4
214.- Festival, Défilés, Drapeau Fédéral .....	R – 5
<b>CHAPITRE 22.— REGLES DE TENUE ET DISCIPLINE</b> .....	R – 6
221.- Discipline générale .....	R – 6
222.- Note de tenue et discipline .....	R – 6
<b>CHAPITRE 23.— CATEGORIES D'AGE ET REGLEMENTATION DES AGES AUX APPAREILS</b> .....	R – 8
231.- Catégories d'âge .....	R – 8
232.- Réglementation des ages aux appareils .....	R – 8
<b>CHAPITRE 24.— REGLES RELATIVES A LA PARTICIPATION EN COMPETITION</b>	R – 9
241.- Moniteurs et juges .....	R – 9
242.- Gymnaste blessé en compétition .....	R – 9
243.- Non participation d'un gymnaste à un appareil	R – 9
244.- Gymnaste licencié d'une autre société	R – 9
245.- Jugés	R – 9
<b>TABLEAU SYNOPTIQUE DES REGLEMENTS PARTICULIERS et catégories d'âge</b>	R – 10

CHAPITRE	CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS .....	R – 11
32.—		
	3200. Règles communes .....	R – 11
	3201. Championnat Honneur .....	R – 12
	3202. Championnat Senior, 1 <sup>e</sup> catégorie .....	R – 12
	3203. Championnat Senior, 2 <sup>e</sup> catégorie .....	R – 12
	3204. Championnat Vétéran .....	R – 13
	3205. Championnat Junior, 1 <sup>e</sup> catégorie.....	R – 13
	3206. Championnat Junior 2 <sup>e</sup> catégorie .....	R – 13
	3207. Championnat Cadet, 1 <sup>e</sup> catégorie .....	R – 13
	3208. Championnat Cadet, 2 <sup>e</sup> catégorie .....	R – 13
	3209. Championnat Pupille, 1 <sup>e</sup> catégorie .....	R – 14
	3210. Championnat Minime, 2 <sup>e</sup> catégorie .....	R – 14
	3211. Championnat Benjamin, 2 <sup>e</sup> catégorie .....	R – 14
CHAPITRE	COUPES NATIONALES.....	R – 15
33.—		
	331.- Organisation .....	R – 15
	332.- Engagements .....	R – 16
	333.- Catégories d'âge .....	R – 16
	334.- Epreuves - Cotation .....	R – 16
	335.- Classements - Qualifications - Equipes .....	R – 16
	335.- Demi-finales et finales .....	R - 17
	336.- Dérogations .....	R – 18
	337.- Juges .....	R – 18
	338.- Allocations de déplacement .....	R – 19
	339.- Prix et récompenses .....	R – 19
	Résumé des conditions de participation coupes espoirs .....	R - 19
	Résumé des conditions de participation coupes seniors .....	R - 20
CHAPITRE	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX D'HIVER .....	R – 21
34.—		
CHAPITRE	CONCOURS INDIVIDUELS PAR NIVEAU – CONCOURS	R – 21
35.—	INDIVIDUELS PAR DEGRE .....	
CHAPITRE	COUPE NATIONALE INTERCLUB .....	R – 23
36.—		
	362.- Jugement des exercices libres aménagés de la coupe nationale inter club 1 <sup>ère</sup> division .....	R - 24
CHAPITRE	CRITERES DE SELECTION DES STAGES MINIMES, DES	R – 25
37.—	WEEK-ENDS ET STAGES CADETS .....	
	371.- Minimés .....	R – 25
	372.- Cadets .....	R – 26
CHAPITRE	FORMATION DES CADRES .....	R – 27
38.—		
	381.- Stages de formation .....	R – 27
	382.- Bibliographie pour la formation des moniteurs .....	R – 27
	Je suis gym, entraîneur ou juge, que puis je faire ... ? les moniteurs	R – 28
	Je suis gym, entraîneur ou juge, que puis je faire ... ? les juges	R – 29
	<b>Inscriptions</b> .....	R – 31

## TITRE 1

# CONCOURS, CHAMPIONNATS, COUPES ET CHALLENGES DE LA F.S.C.F.

### Art.11. - Liste des Compétitions.

La F.S.C.F. organise, pour ses associations affiliées, un programme de compétitions de gymnastique comprenant :

#### 1) Des championnats Nationaux et concours en équipes :

- concours en équipes adultes
- concours en équipes pupilles
- rencontres de jeunes poussins.

#### 3) Des championnats Nationaux individuels :

- Honneur,
- Senior 1<sup>re</sup> catégorie,
- Senior 2<sup>e</sup> catégorie,
- Vétéran,
- Junior 1,
- Junior 2,
- Cadet, 1<sup>re</sup> catégorie
- Cadet, 2<sup>e</sup> catégorie
- Pupille, 1<sup>re</sup> catégorie
- Minime, 2<sup>e</sup> catégorie.
- Benjamin, 2<sup>e</sup> catégorie

#### 4) Les Coupes Nationales Senior et Espoir, et les Coupes Nationales par Association Senior et Espoir.

#### 5) Championnats départementaux d'hiver

#### 6) Des concours individuels par niveau et des concours individuels par degré.

#### 7) La Coupe Nationale Inter club.

- 1<sup>ère</sup> division
- 2<sup>ème</sup> division

Outre ces compétitions, dont les règlements sont établis par la Commission Nationale de Gymnastique Masculine, les associations, comités départementaux et régionaux peuvent mettre en compétition, **après accord de la Commission Nationale**, des coupes ou challenges.

### Art.12. - Dénominations.

Portent le qualificatif NATIONAL les compétitions suivantes, organisées directement par la F.S.C.F. :

- les championnats nationaux en équipes ;
- les championnats nationaux individuels ;
- les Coupes Nationales, Senior et Espoir ;
- les Coupes Nationales par association, Senior et Espoir.
- La Coupe Nationale Inter-club

Les autres compétitions :

- concours d'équipes ;
- championnats départementaux d'hiver
- concours individuels par niveau ;
- concours individuels par degré ;
- championnats individuels ;

doivent être dénommés, suivant l'organisme chargé de l'organisation technique, ou suivant les participants, de la façon suivante :

#### 1) Concours ou Championnat Départemental :

- Organisateur technique : Comité Départemental.
- Participants :
  - Associations du comité départemental.
  - et, éventuellement, des associations invitées d'autres comités départementaux, après accord de la commission technique dont elles dépendent (commission départementale pour les associations invitées du même comité régional, commission régionale pour les associations invitées d'autres comités régionaux) : ce sont les "associations invitées autorisées".

#### 2) Concours ou Championnat Interdépartemental

- Organisateur technique : deux ou plusieurs comités Départementaux avec l'accord de leurs comités régionaux.
- Participants : associations des comités départementaux organisateurs et, éventuellement, les associations invitées autorisées.

#### 3) Concours ou Championnat Régional :

- Organisateur technique : Comité Régional.
- Participants : associations du Comité régional et, éventuellement, les associations invitées autorisées.

#### 4) Concours ou Championnat Interrégional :

- Organisateur technique : un ou plusieurs Comités régionaux, ou la F.S.C.F. directement.
- Participants : associations des comités organisateurs et, éventuellement, les associations invitées autorisées, ou toutes les associations de la F.S.C.F.

L'emploi de la dénomination "Interrégional" est subordonné à l'accord préalable de la Commission de Coordination.

## CHAPITRE 21. - REGLES RELATIVES A L'ORGANISATION DES COMPETITIONS.

Art. 2100. - L'organisation d'une compétition comprend toujours une partie technique et une partie matérielle. L'organisateur technique peut confier l'organisation matérielle à un organisme local, association, comité départemental ou régional suivant le cas, mais l'organisation matérielle reste toujours sous le contrôle de l'organisateur technique qui peut, à tout moment, prendre les mesures qui lui paraissent nécessaires.

### 211. - Règles générales d'organisation technique.

Art. 2111.- Les règles concernant les divisions, la composition des équipes, le programme des épreuves, les règles d'engagement ou de qualification, les règles de classement ou d'attribution de titres ou de prix, constituent le **REGLEMENT PARTICULIER** de la compétition. Les Règlements Particuliers font l'objet du Titre 3.

Art. 2112.- L'organisateur technique centralise :

- *les questionnaires techniques* lui permettant de prévoir le déroulement des épreuves et, notamment, d'établir un horaire de passage, d'organiser le contrôle des licences et le jury.
- *les questionnaires administratifs* qu'il retourne au Comité d'Organisation local.

Art. 2113.- Le *contrôle des licences* doit être organisé pour chaque compétition : une amende de 2 Euros sera immédiatement perçue par l'organisateur technique pour toute licence non présentée ou irrégulière, indépendamment des pénalités pouvant être prononcées pour infraction aux Règlements Généraux de la Fédération.

Art. 2114.- L'organisation du jury et son travail pour chaque épreuve seront précisés dans le Programme Fédéral. Du point de vue de l'organisation technique, lorsque plusieurs concours se déroulent simultanément, *les associations d'un même concours doivent se produire devant le même jury* : si une association se produit devant un autre jury, elle ne sera pas classée.

Art. 2115.- *Dans tous les concours où la compétition gymnique est importante : classement général, attribution de drapeau, etc., il y a intérêt à agir comme au championnat national* avec timbrage des gymnastes, limité à ceux exécutant toutes les épreuves.

Toutes les questions concernant l'organisation technique d'un concours suivant le Programme Fédéral doivent être soumises préalablement à l'approbation de la Commission Nationale de Gymnastique Masculine.

Art. 2116.- Pour tous les cas particuliers, *le Directeur de Concours est habilité à prendre les mesures nécessaires* au bon déroulement des épreuves.

### 212. - Organisation matérielle générale.

Art. 2121 - *Comité d'Organisation.* - Le Comité d'Organisation centralise les adhésions de principe, qui lui permettent de prévoir le nombre de personnes escomptées et de faire les réservations correspondantes.

Art. 2122 - *Numéro d'ordre.* - Le Comité d'Organisation attribue à chaque association un numéro d'ordre qui sera le même pour les concours, les vestiaires, les défilés. Au Championnat National, ce numéro est attribué par la Fédération.

Art. 2123 - *Frais de séjour des juges* - Dans les concours et championnats en équipe, le Comité d'Organisation prend en charge les frais de séjour des juges, mais il n'est pas tenu de prendre en charge leurs frais de transport.

Art. 2124 - *Affiches* - Dans les concours ou championnats départementaux, régionaux, interdépartementaux ou interrégionaux, tous les imprimés ou affiches doivent porter, non seulement le titre "FEDERATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE" (article 29 des Règlements Généraux de la Fédération), mais aussi le nom du Comité Départemental, ou des Comités Départementaux, du Comité Régional, ou des Comités Régionaux, organisateurs.

### 213. - Installations sportives.

Art. 2131 - *Appareils dans les championnats nationaux en équipes.* - Dans les championnats nationaux en équipes, les associations disposeront de deux appareils à chaque épreuve adulte et deux pour les pupilles.

Art. 2132 - *Appareils dans les concours d'équipes.* - Dans les concours en équipes adultes et pupilles, les appareils destinés aux associations seront :

— pour les **adultes divisions F1 et F2** en fonction du programme :

2 bandes au sol avec pour les 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés une bande dynamique, 2 chevaux d'arçons, 2 paires d'anneaux, deux tables de saut avec des tremplins de 20 et 40 cm, 2 barres parallèles hautes avec tremplins et 2 barres fixe hautes, 1 mini-trampoline avec tapis de réception, 1 aire gymnique de 12m x 12m ;

— pour les **adultes division F3** en fonction du programme :

1 bande de sol dynamique, 1 cheval d'arçons, une paire d'anneaux, 1 table de saut avec 1 tremplin de 20 et 1 de 40 cm, 1 barre parallèle haute avec tremplins et 1 barre fixe haute, 1 mini-trampoline avec tapis de réception, 1 aire gymnique de 12m x 12m ;

— pour les **pupilles divisions F1 et F2** :

deux bandes au sol avec pour le 5<sup>ème</sup> degré une bande dynamique, deux tables de saut avec des tremplins de 20 et 40 cm et mini trampoline en nombre suffisant, 1 barre parallèle basse et 2 barres hautes, avec tremplins, 1 barre fixe basse et 2 barres hautes, 1 mini-trampoline avec tapis de réception ;

— pour les pupilles divisions F3 :

1 bande dynamique au sol, 1 table de saut avec des tremplins de 20 et 40 cm et mini trampoline, 1 barre parallèles basse et 1 barre haute, avec tremplins, 1 barre fixe basse et 1 barre fixe haute, 1 mini-trampoline avec tapis de réception ;

— pour les tapis de chute à chaque agrès, voir les normes page IMP - 2.

Les associations pourront avoir à présenter leurs gymnastes aux même agrès : elles devront alors les ranger par **ordre croissant de degrés** et les membres du jury auront à juger, dans ce cas, tous les degrés.

*Art. 2133 : Emplacement des sauts au mini-trampoline.*— Pour les sauts au mini-trampoline, il devra être mis à la disposition des associations un ou plusieurs mini-trampolines avec bandes de protection. L'aire de réception devra être garnie de matelas de réception en quantité suffisante pour diminuer les risques de chute.

## 214. - Festival, défilés, drapeau fédéral.

*Art. 2141 : Festival.* - Les concours et championnats en équipes comprennent deux parties :

- le concours ou championnat proprement dit,
- le festival.

Le programme du festival est réglé par l'organisateur technique. Les associations ou gymnastes bien classés dans un concours ou championnat peuvent être sollicités de se produire au festival : ils ne peuvent se dérober, sous peine d'être privés de récompense.

*Art. 2142 : Défilés.* - Dans les concours ou championnats en équipes, un défilé des gymnastes pourra être organisé.

Les associations seront réparties en colonnes en fonction du nombre d'associations et en tenant compte de la nature de leur formation et de leurs effectifs.

Les *colonnes* seront formées de quatre, six ou huit gymnastes de front, selon l'importance numérique des colonnes et de l'espace dont elles pourront disposer au cours du défilé.

Les *associations de musique*, compte tenu de leur répartition instrumentale, adopteront une formation se rapprochant le plus possible de celle prévue pour les associations de gymnastique.

Sauf dans les concours ne réunissant que peu d'associations, les *drapeaux et fanions* doivent être groupés en tête de colonne.

Cette disposition ne concerne pas les drapeaux et fanions fédéraux, régionaux ou départementaux, défilant avec

une garde d'honneur, qui pourront recevoir une autre place selon l'ordonnance générale du défilé.

Chaque colonne sera dirigée par un chef désigné à l'avance, assisté d'adjoints si l'importance de la colonne le justifie.

Toutefois, pour les colonnes composées d'associations de gymnastique et d'associations de musique, il devra être adjoint au chef de colonne un *chef de musique* ou de fanfare chargé spécialement de coordonner l'exécution des morceaux au cours du défilé.

Les *chefs de colonne* et leurs adjoints ont pour mission d'assurer, dans leur colonne :

- le rassemblement des associations dans l'ordre prévu et à l'heure prévue;
- l'ordonnance des défilés (distance 1 mètre entre les gymnastes, 5 mètres entre les associations, 20 mètres entre les colonnes) ;
- la présentation au festival des productions devant être assurées par les associations de la colonne.

*Art. 2143 : Drapeau Fédéral.* - L'association détentrice du drapeau fédéral en est responsable vis-à-vis de la Fédération. Elle doit lui rendre les honneurs chaque fois qu'il prend place dans ses rangs.

L'association détentrice du drapeau fédéral doit le faire porter :

- lors d'un concours national ;
- lors de sa fête annuelle ;
- lorsqu'elle prend part à un concours officiel d'un Comité Départemental ou Régional.

En dehors des cas indiqués, le drapeau fédéral ne peut être porté dans les concours et fêtes, tant en France qu'à l'étranger, qu'après décision du Comité Directeur de la Fédération.

A chaque déplacement, l'association détentrice est appelée à fournir la garde d'honneur. Dans le cas où elle ne pourrait assurer ce service, le drapeau doit être envoyé en temps utile au siège de la Fédération pour être confié à la personne devant représenter le Comité Directeur de la Fédération au concours ou à la fête. Le *représentant du Comité Directeur de la Fédération* désigne six gymnastes, autant que possible d'associations différentes, devant former la garde d'honneur ; il désigne aussi le porte-drapeau.

Le drapeau fédéral doit être reçu solennellement à son arrivée dans la ville organisatrice des championnats nationaux en équipes. Dans les défilés, il doit être porté six pas en avant des drapeaux des associations : pour le salut au drapeau, il est placé au centre de la tribune d'honneur, face aux drapeaux des équipes ; pendant la durée du festival ou de la fête, il est déposé à la tribune d'honneur.

Le Comité Départemental dont dépend l'association détentrice du drapeau fédéral doit veiller à la stricte application de ce règlement.

Si une association détentrice ne se conforme pas au présent règlement, le Comité Directeur de la Fédération peut, après avis du Comité Départemental, décider le retour du drapeau fédéral au siège de la Fédération.

## CHAPITRE 22. - REGLES DE TENUE ET DISCIPLINE.

### 221. - Discipline générale.

Art. 2211.- Sous peine de privation de récompenses, les associations sont tenues :

1°/ de **participer** avec leur effectif normal :

- à toute répétition prévue pour le bon déroulement du festival ;
- à tous les défilés et cortèges organisés ;
- aux productions gymniques du festival pour laquelle elles auront été désignées ;
- aux remises des récompenses en tenue gymnique.

2°/ de **se conformer aux ordres** donnés par les officiels chargés de la marche du concours ou de la conduite du festival, et par les chefs de colonne.

3°/ d'**exercer une surveillance** constante sur leurs gymnastes, qui ne doivent pas :

- circuler ou stationner sur les terrains de concours ou de festival en dehors des productions auxquelles ils participent ;
- quitter les vestiaires ou pénétrer sur les terrains de concours ou de festival si ce n'est en formation régulière ;
- pénétrer dans les endroits interdits aux associations ;
- occuper des places réservées au public ;
- fumer dans les rangs ou pendant les épreuves de concours ou pendant leurs productions au festival ;
- s'entraîner ou répéter sur les terrains de concours ou leurs annexes, vestiaires, etc ;
- d'utiliser les portables dans les rangs.

D'autre part, les pénalités prévues à l'article 48 des Règlements Généraux de la Fédération pourront être appliquées pour sanctionner les fautes individuelles.

Art. 2212. - **Chaque équipe de gymnastique doit être complète** en entrant dans l'enceinte d'un concours. Les équipes de gymnastique ne sont considérées comme complètes qu'autant qu'elles sont régulièrement encadrées et qu'elles ont sur leurs rangs le nombre de gymnastes correspondant à la division dans laquelle elles concourent: aucun gymnaste ne peut quitter son équipe sans l'autorisation préalable des juges.

Art. 2213. - Sous peine de déclassement, il est interdit de procéder à des **changements de gymnastes au cours des épreuves**.

Art. 2214. - Chaque gymnaste d'une même équipe doit se présenter à **toutes les épreuves** du concours auquel l'équipe participe. **Exceptions :**

1) Les gymnastes en surnombre n'exécutent pas la production fédérale adulte (effectif limité) : la production fédérale est présentée avec le nombre minimum de gymnaste dans la division.

2) Un moniteur concourant avec son équipe peut se faire remplacer par un gymnaste supplémentaire pour une production en équipe (art. 2414, page R - 9).

3) Le cas d'un gymnaste blessé en cours de compétition au point de ne pas pouvoir continuer les épreuves, est réglé par l'article 242 page R - 9.

**Aux appareils**, pour les associations n'ayant pas présenté tous ces gymnastes inscrits, le secrétariat attribuera la **note 0 à chaque gymnaste manquant**.

**Au mini trampoline**, les associations n'ayant pas présenté **tous ces gymnastes** seront **pénalisées de 5 points par gymnaste manquant** : cette pénalisation s'applique, au secrétariat, après l'établissement du total du mini trampoline.

**A la production fédérale**, les associations n'ayant pas présenté le nombre de gymnaste demandé, seront pénalisées dans les motifs, options et l'exécution individuelle par le jury (page PR-F-10).

Art. 2215. - La participation d'une équipe à un concours ou championnat avec un **effectif inférieur au minimum** imposé ou **supérieur au maximum** de la division dans laquelle la dite équipe est engagée, correspond à un changement de division effectué le jour du concours : il est pénalisé comme tel : (art 3216 page R - 13 : modifications d'engagement).

Art. 2216. - Pour une préparation spécifique à l'agrès, l'échauffement des gymnastes est autorisé. Son temps sera limité à deux minutes, à condition que cette préparation soit coordonnée, disciplinée et qu'elle n'entraîne aucun retard sur l'horaire.

Les gymnastes sont autorisés à essayer une fois les agrès pour en mesurer la stabilité et la souplesse, non pour exécuter leurs exercices. L'essai de tous les gymnastes ne doit pas dépasser deux minutes. Quand une société est très en retard sur son horaire, l'essai peut être supprimé.

**Le chef de groupe du jury doit veiller strictement à cette réglementation.**

### 222. - Note de tenue et discipline.

Art. 2221. - Dans les concours et championnats en **équipe**, une note de 0 à 10 est attribuée, à chaque appareil pour la tenue physique et la discipline de l'équipe. Cette note est donnée par le chef de groupe, sous le contrôle du directeur de concours. Elle tient compte :

- de la présentation et du comportement de l'équipe,
- du respect de l'horaire établi,
- de la tenue vestimentaire et du respect de la réglementation des âges aux appareils.
- du comportement du moniteur, monitrice, assistants.

Toute infraction **grave** est pénalisée.

Art. 2222. - Dans les concours et championnats, la tenue vestimentaire et le comportement du gymnaste, du moniteur et de l'assistant sont pris en compte. Toute infraction aux règles et exigences entraîne une pénalisation pour la tenue vestimentaire non réglementaire et un comportement indiscipliné, pour une infraction relative aux engins et pour un comportement de l'entraîneur **possibilité d'expulsion**.

Art. 2223 : **Tenue vestimentaire**. - Pour des raisons de sécurité, les gymnastes doivent attacher leurs cheveux longs. Dans tous les concours ou championnats, individuels ou en équipe, placés sous l'égide de la F.S.C.F., la tenue vestimentaire des gymnastes, moniteurs et assistants est la suivante :

1°/ **Pour les adultes :**

- pour le **cheval d'arçons, les anneaux, les barres parallèles, la barre fixe, le festival** : sokol blanc, ou de couleur unie, justaucorps (multi-couleur autorisée), avec écusson ou emblème ou insigne (flocage autorisé) sur le **devant** du maillot et des socquettes **obligatoires**, avec ou sans chaussures ; les bandes de poignets sont autorisées.

- **pour les autres épreuves** : short blanc ou de couleur unie, justaucorps (multi-couleur autorisée), avec écusson ou emblème ou insigne. Avec socquettes avec ou sans chaussures ou pieds nus (port uniforme non obligatoire).

- La tenue d'une équipe doit être **uniforme et de même couleur (sokol, short et maillot)**. La **couleur** des socquettes et chaussures doit être uniforme. Les maniques et bandages sont autorisés.

2°/ Pour les **pupilles, les jeunes poussins en équipe** : short blanc ou de couleur unie, justaucorps (multi couleur autorisée), avec écusson ou emblème ou insigne (flocage autorisé) sur le **devant** du maillot. Avec socquettes avec ou sans chaussures ou pieds nus (port uniforme non obligatoire). La tenue d'une équipe doit être **uniforme et de même couleur (short et maillot)**. La couleur de socquettes et chaussures doit être uniforme. Les maniques et bandages sont autorisés.

3°/ Pour les **Pupilles en individuel**

Même tenue. Les pupilles sont autorisés à se présenter en sokol blanc ou de couleur unie pour le cheval d'arçons, les anneaux, les barres parallèles et la barre fixe, socquettes **obligatoires**, avec ou sans chaussures. Cette autorisation est aussi valable pour les pupilles disputant la Coupe Nationale Inter club. La tenue d'une équipe doit être **uniforme et de même couleur (short et maillot)** et La couleur de socquettes et chaussures doit être uniforme.

4°/ Pour les **productions d'équipes** (production fédérale, sauts au mini-trampoline), les gymnastes sont en **short** blanc ou de couleur unie. Les équipes qui n'ont pas une tenue vestimentaire réglementaire pourront être renvoyées au vestiaire.

5°/ Pour les **moniteurs ou monitrices et assistants** dans les concours en équipe ou individuel :

- soit sokol et justaucorps, identiques à celle de l'équipe, avec écusson ou emblème ou insigne (flocage autorisé),
- soit en survêtement aux couleurs de l'association.

**Art. 2224 : Pénalisations.** - La pénalisation pour tenue vestimentaire non conforme porte :

- sur la note de tenue et discipline de l'**équipe**, lorsqu'une telle note de tenue et discipline est prévue (concours ou championnats nationaux en équipes), sinon sur la note finale.
- sur la note **individuelle** du gymnaste, une seule fois pour le championnat individuel, par le **responsable du jury**.

**Art. 2225 : Présentation de l'équipe.** - Pour les épreuves aux agrès, les présentations et sorties avec **évolutions de l'équipe sont absolument interdites** : le moniteur se contentera de présenter son équipe dans la formation se rapportant au nombre d'appareils, en quatre colonnes si l'organisation matérielle comprend quatre appareils.

Lorsque plusieurs degrés passeront au même appareil, le gymnaste ou le moniteur avertira les juges en annonçant le degré présenté; les gymnastes doivent être alors présentés **par ordre croissant de degré** (art. 2132 alinéa 2, page R - 5). Si le gymnaste exécute un **degré autre que celui annoncé**, le jury note le mouvement réellement réalisé et une pénalisation de **0,3** est appliquée sur la note de tenue et discipline dans le championnat en équipe et sur la note finale dans le championnat individuel.

Le plus grand **silence** doit être observé par les gymnastes. Les gymnastes doivent être mis au repos en attendant leur tour de passage.

L'**attitude du moniteur** entre aussi en ligne de compte dans l'attribution de la note de tenue et discipline.

**Art. 2226 : Respect de l'horaire établi.** - Lorsqu'un horaire est établi, les associations sont tenues de le respecter. Dans les championnats nationaux en équipes, l'horaire est établi par la Commission Nationale de Gymnastique Masculine par voie de tirage au sort et les associations disposent de 15 ou 20 minutes, suivant la division, pour l'exécution de chacune de leurs épreuves.

Les associations doivent se présenter à l'emplacement de leur épreuve 5 minutes avant l'horaire établi. Les associations non présentes seront pénalisées d'un point par minute de retard, sur la note de tenue et discipline. Quand le retard d'une association à une épreuve dépassera 5 minutes, pour éviter un décalage général de l'horaire, l'association fautive n'exécutera l'épreuve qu'une fois le concours et le championnat terminé et l'association sera pénalisée de **cinq points sur le total général**.

Dans tous les cas, les présidents de jury pourront **interdire le concours** ou championnat aux associations qui, en raison de l'importance de leur retard, seraient dans l'impossibilité de terminer leurs épreuves à l'heure prévue pour la fin du concours. A défaut d'horaire établi, les associations devront être présentes à l'heure fixée pour le commencement du concours auquel elles participent.

**Art. 2227 : Age des concurrents.** - En cas d'infraction à la réglementation des âges aux appareils, l'article 2323 page R - 8 prévoit des pénalisations sur la note de tenue et discipline ou sur le total général de la équipe.

**Art. 2228 : Comportement du gymnaste, du moniteur ou de la monitrice, assistants.**

**Droits et devoirs des entraîneurs et assistants :**

- d'être en tenue gymnique correcte ;
- d'aider son gymnaste ou son équipe à préparer l'engin ;
- de soulever son gymnaste à la suspension aux anneaux et à la barre fixe, sans le pousser ;
- de se tenir près de l'engin aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe pendant l'exercice de son gymnaste pour des raisons de sécurité ;
- d'assister ou de conseiller son gymnaste pendant la période des 30s suite à une chute et entre les deux sauts en équipe ou en individuel lors de la finale par appareil.

L'entraîneur doit, en outre :

- s'abstenir de modifier la hauteur des engins, sauf des barres parallèles hautes en équipe. La préparation des agrès est permise pendant l'échauffement et les pauses ;
- s'abstenir de déplacer le tapis supplémentaire (anneaux, saut, fixe) pendant l'exercice,
- s'abstenir de parler au gymnaste ou de l'aider pendant l'exercice,
- s'abstenir de discuter avec les juges pendant le déroulement de la compétition.

**Droits et devoirs des gymnastes :**

- se présenter correctement au jury à l'engin au début et à la fin de l'exercice ;
- participer aux cérémonies des podiums en tenue gymnique ;
- s'abstenir de retarder la compétition ;
- s'abstenir de tout comportement indiscipliné (ex : magnésium au sol, endommager l'engin);
- s'abstenir de modifier la hauteur des engins, sauf les barres parallèles hautes en équipe et en libre pour les pupilles ;
- s'abstenir de s'entretenir avec les juges en fonction pendant le déroulement de la compétition ;
- s'abstenir de quitter l'aire de compétition ;
- ne pas commencer l'exercice avant le signal et l'autorisation du responsable du jury ou des juges ;
- peut répéter son exercice s'il a dû l'interrompre pour des raisons indépendantes de sa volonté, après validation du président du jury ;
- peut s'entretenir avec son entraîneur pendant la période de 30s suite à une chute et entre ses 2 sauts ;
- doit porter un maillot pendant toute la compétition.

Après l'échauffement ou pendant les pauses, la préparation des agrès est permise.

Toutes tenues et attitudes jugées non décentes par le Directeur du concours, seront sanctionnées. Le Directeur du concours décidera de la valeur de la pénalisation et/ou de l'exclusion.

**Art. 2229 :** Pendant la rotation entre deux agrès, un entraîneur (en aucun cas un gymnaste) pourra s'adresser au responsable du jury pour lui formuler une observation argumentée sur la **note D et les déductions pour temps et ligne ; aucune réclamation sur la note E**. Cette intervention devra être rapide, courtoise et exceptionnelle. Après le départ de l'entraîneur, le responsable du jury délibérera avec les jurys de l'agrès du bien fondé de la réclamation. La décision sera alors irrévocable.

## CHAPITRE 23. - CATEGORIES D'AGE ET REGLEMENTATION DES AGES AUX APPAREILS.

### 231. - Catégories d'âge.

*Art. 2311. - La saison gymnique s'étend, chaque année du 1er septembre au 31 août suivant.*

*Art. 2312. - Les équipes sont divisées en :*

- adultes,
- pupilles,
- jeunes poussins.

Les catégories d'âges entrant dans les équipes "Adultes", "Pupilles" et "Jeunes poussins" correspondent aux catégories d'âges "sportives", voir page R - 10.

#### **Équipes "Adultes":**

Vétérans  
Seniors  
Juniors  
Cadets

#### **Équipes "Pupilles":**

Minimes  
Benjamins  
Poussins

#### **Jeunes Poussins**

Pour les autres années de naissance, les comités départementaux et régionaux peuvent proposer librement un programme d'initiation à la gymnastique.

### 232. - Réglementation des âges aux appareils.

*Art. 2321. - Les ADULTES peuvent exécuter tous les degrés adultes.*

Les **MINIMES** 2<sup>ème</sup> année sont autorisés à concourir avec les adultes. Les gymnastes **Minimes** concernés **devront présenter un certificat médical de surclassement** datant de **moins de 120 jours**.

Il est absolument interdit aux Minimes de concourir avec les adultes et avec les pupilles lors d'un concours le même week-end, sous peine de déclassement des deux équipes.

*Art. 2322. - Les PUPILLES peuvent exécuter tous les degrés pupilles.*

Une équipe pupille engagée dans le championnat **3**, pourra être complétée par **DEUX JEUNES POUSSINS MAXIMUM de dernière année**. L'autorisation de participation de ces jeunes poussins au concours en équipe pupille sera accordée nominativement et sur demande préalable par la commission technique compétente. L'autorisation ne pourra concerner que des associations n'ayant pas d'autre équipe pupille engagée. Les gymnastes jeunes poussins concernés par l'autorisation ne pourront pas participer, dans la même rencontre, au concours dans une autre catégorie, sous peine de déclassement des deux équipes. Les gymnastes **jeunes poussins** concernés **devront présenter un certificat médical de surclassement** datant de **moins de 120 jours**.

*Art. 2323. - Les JEUNES POUSSINS peuvent exécuter tous les degrés jeunes poussins.*

*Art. 2324. - En cas d'infraction aux règles de l'article 2321 alinéa 2, les pénalités suivantes seront appliquées :*

- un gymnaste fautif : 5 points sur la note de tenue et discipline ;
- deux gymnastes fautifs : suppression de la note de tenue et discipline ;
- trois gymnastes fautifs : 5 % du total des points au concours
- plus de trois gymnastes fautifs : déclassement de l'équipe.

## CHAPITRE 24. - REGLES DE PARTICIPATION EN COMPETITION

### 241. - Moniteurs et juges.

Art. 2411.— Aucune équipe ne peut être présentée par un **membre du jury**.

Art. 2412.— Un moniteur d'association remplissant les fonctions de **moniteur général** dans un concours peut présenter son association.

Art. 2413.— Les **moniteurs**, rétribués ou non, peuvent prendre part aux épreuves des concours uniquement avec l'association dans laquelle ils sont régulièrement licenciés. Ils peuvent présenter plusieurs associations, mais cette faculté ne les dispense pas d'observer les horaires fixés et d'encourir le cas échéant les pénalités prévues à l'article 2226 page R - 7.

Art. 2414.— En division Adulte F2 ou F3, un moniteur participant au concours avec son équipe peut se faire remplacer aux sauts au mini-trampoline si l'équipe dispose d'un gymnaste supplémentaire. Sinon, le moniteur exécute l'exercice au mini-trampoline.

### 242. - Gymnaste licencié d'une autre association

Selon l'article 13 des règlements nationaux, tout licencié d'une association peut participer avec une autre association par « mutation ». Il devra produire l'autorisation écrite des président(e)s de chacune des deux sociétés intéressées et du président de la commission départementale. **3 gymnastes maximum** sont autorisés dont la licence mentionnera « mutation ». **Un délai minimum de 10 jours** avant la nouvelle qualification est à respecter. Un licencié ne peut prétendre qu'à une seule mutation. L'absence d'autorisation entraînera le déclassement de l'équipe. Lorsqu'il y a deux équipes engagées, les gyms mutés concourent dans la catégorie la plus faible.

### 243- Gymnaste blessé en compétition

Art. 2421.— Si un gymnaste d'une équipe, par suite de blessure, ou indisposition, ne peut continuer son concours, le moniteur devra en aviser immédiatement le directeur du concours ainsi que les juges des épreuves restant à effectuer afin que ceux-ci l'indiquent sur la feuille de pointage.

Art. 2422.— Si un gymnaste est blessé (en surnombre ou pas), avant son passage au premier appareil ou au cours de la compétition, on lui accordera, au secrétariat, **la note 0 aux appareils** qu'il n'aura pas effectués, sans autre pénalisation.

Art. 2423.— **Au mini trampoline, si un gymnaste est blessé avant le premier saut**, le jury 1 indiquera sur la feuille de pointage le nombre de gymnaste présent à la **1<sup>ère</sup> série**. L'association sera pénalisée de **5 points par gymnaste manquant par le secrétariat** sur le total des points du mini-trampoline.

Si le gymnaste se blesse **après la 1<sup>ère</sup> série**, le jury 1 indiquera sur la feuille de pointage le nombre de gymnastes présents à la première série. Le jury pénalisera pour gymnaste manquant.

Si une équipe se présente avec un nombre inférieur au minimum de la catégorie, l'association sera pénalisée de **5 points par gymnaste manquant par le secrétariat** sur le total des points du mini-trampoline.

Art. 2424.— **A la production fédérale**, Si un gymnaste est blessé avant le début ou gymnaste manquant, l'association peut le remplacer par un autre gymnaste. Les associations n'ayant pas présenté le nombre de

gymnaste demandé, seront pénalisées dans la note d'exécution des options et l'exécution individuelle par le jury.

### 244. - Non participation d'un gymnaste à un appareil

Dans une équipe, si un gymnaste, en surnombre ou pas, ne souhaite pas se produire à un agrès particulier mais envisage de passer aux autres agrès du concours, il devra obligatoirement se présenter en tenue gymnique devant le jury. Le responsable du jury à l'engin lui attribuera alors la note 0.

Si une équipe se présente avec un nombre inférieur au minimum de la catégorie, le responsable du jury attribuera la note 0 à chaque gymnaste manquant.

### 245. - Juges

Toute association ou tout comité Régional doit fournir des juges pour le bon fonctionnement des compétitions. Le juge expert désigné par la Commission Nationale de Gymnastique Masculine peut aussi représenter son association ou sa ligue et être comptabilisé pour le nombre de juge demandé. Seuls les juges en possession d'une carte de juge de gymnastique masculine FSCF avec le timbre de l'année et d'une licence peuvent noter.

Championnats	Nombre de juges minimum
Coupes Nationales Equipe ligue	1 juge par équipe niveau régional ou fédéral 1 ou 2 (pas de juge 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup> échelon)
- Coupes Nationales Equipe association ou individuel	1 à 4 gyms 1 juge 5 à 8 gyms 2 juges > 9 gyms 3 juges
- Championnats Nationaux en individuel	
Coupes Nationales Inter Club	2 juges pour 1 équipe, 3 juges pour 2 équipes
Championnats Nationaux en équipe	1 juge par équipe <b>sauf F1 2 juges</b> par équipe ; si plusieurs équipes pupilles et adultes, le nombre demandé sera de <b>4 juges maxi</b>

**Les juges en formation ne sont pas acceptés.** Les juges **1<sup>er</sup> échelon** ne sont pas acceptés pour la notation des mouvements libres.

Les associations ou les Comités Régionaux qui ne fourniront pas le nombre de juge demandé en rapport avec le nombre de gyms inscrits, se verront appliquer une **amende de 200 Euros** par juge manquant, indépendamment du désistement de gymnaste. Dans le cas d'absence d'un juge en surnombre par rapport au nombre de gyms inscrits, aucune amende ne sera appliquée, mais si le juge n'informe pas, il y aura une amende. Pour les Coupes Nationales et Nationale Inter club, les associations ou les Comités Régionaux ne pourront prétendre au remboursement de leur frais de transport par la Fédération.

Les juges inscrits à une compétition s'engagent **pour toute la durée de la compétition**. Tout retard ou départ anticipé entraînera une amende pour juge manquant.

Etant donné les défections fréquentes de juges, lors des championnats nationaux en équipe et en individuel, une **caution de 100 Euros** par juge sera demandée par l'association organisatrice aux associations. Cette caution ne sera pas redonnée à l'association dans le cas de juge manquant, même supplémentaire, sauf dans le cas de remplacement. Les associations ne pourront pas s'inscrire l'année d'après, si elles ne s'acquittent pas de ses amendes.

TABLEAU SYNOPTIQUE DES REGLEMENTS PARTICULIERS									
	Jeune Poussin	Poussin	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Epreuves	Nombre
<b>CONCOURS EN ÉQUIPES</b>									
JEUNES POUSSINS									
Jeunes Poussins	-----							4 agrès imposés + arçons et anneaux	4/7
PUPILLES									
Fédérale 3		-----	-----	-----				4 agrès imposés + Mini-trampoline	6/9
Fédérale 2		-----	-----	-----				4 agrès imposés + Mini-trampoline	10/15
Fédérale 1		-----	-----	-----				4 agrès imposés + Mini-trampoline	16 et +
ADULTES									
Fédérale 3					-----	-----	-----	4 agrès imposés + Production + Mini-Trampoline	4/7
Fédérale 2					-----	-----	-----	4 agrès imposés + Production + Mini-Trampoline	8/13
Fédérale 1					-----	-----	-----	5 agrès imposés + Production	14 à 20
<b>CONCOURS INDIVIDUELS</b>									
JEUNES POUSSINS									
Badges	-----							4 imposés + arçons et anneaux	
PUPILLES									
Niveaux		-----	-----	-----				4 imposés (degré variable)	
Degrés		-----	-----	-----				4 imposés (1 seul degré)	
Minimes 2				-----				6 imposés (4 et 5° Pup)	
Benjamins 2			-----					6 imposés (4 et 5° Pup)	
Pupilles 1			-----	-----				6 libres aménagés	
ADULTES									
Niveaux					-----	-----	-----	4 imposés (degré variable)	
Degrés					-----	-----	-----	4 imposés (1 seul degré)	
Cadets 2					-----			4 imp. (3° ou 4° ou 5° A) 2 lib.	
Cadets 1					-----			6 libres aménagés	
Juniors 2						-----		4 imp. (3° ou 4° et 5° A) 2 lib.	
Juniors 1					-----	-----		6 libres aménagés	
Vétérans							--	5 ou 6 libres aménagés	
Seniors 2							-----	4 imp. (3° ou 4° et 5° A) 2 lib.	
Seniors 1							-----	6 libres aménagés	
Honneur					-----	-----	-----	6 libres	
<b>COUPES NATIONALES</b>									
Espoir					-----	-----		6 libres	clubs : 3/4 ligues : 4/6
Senior							-----	6 libres	clubs : 3/4 ligues : 5/6
<b>COUPE NATIONALE INTERCLUB</b>									
1° Div.		---	-----	-----	-----	-----		6 libres aménagés 6 libres aménagés 6 libres aménagés	Mi/Be : 1/3 C-J : 1/3 S : 1/3
2° Div.		-----	-----	-----	-----	-----		6 imposés Pupilles 6 imposés Adultes	Pupilles 2 à 4 Adultes 2 à 4

Les catégories d'âges entrant dans les équipes correspondent aux catégories d'âges "sportives"

**Équipes "Adultes"**: nés en 2002 et antérieurement.

**Équipes "Pupilles"**: nés de 2003 à 2008 inclus.

Vétérans nés en 1983 et antérieurement.

Minimes nés en 2003 et 2004.

Seniors nés en 1998 et antérieurement.

Benjamins nés en 2005 et 2006.

Juniors nés en 1999 et 2000

Poussins nés en 2007 et 2008.

Cadets nés en 2001 et 2002.

**Jeunes Poussins** nés en 2009 et 2010 et 2011

# CHAPITRE 32.- CHAMPIONNATS INDIVIDUELS

## 3200.- Règles communes

Art. 32001. - Les championnats nationaux individuels comprennent onze catégories :

- Championnat Honneur
- Championnat Senior 1<sup>e</sup> catégorie
- Championnat Senior 2<sup>e</sup> catégorie
- Championnat Vétéran
- Championnat Junior, 1<sup>e</sup> catégorie
- Championnat Junior, 2<sup>e</sup> catégorie
- Championnat Cadet, 1<sup>e</sup> catégorie
- Championnat Cadet, 2<sup>e</sup> catégorie
- Championnat Pupille, 1<sup>e</sup> catégorie
- Championnat Benjamins, 2<sup>e</sup> catégorie.
- Championnat Minimes, 2<sup>e</sup> catégorie

Art. 32002. - Un gymnaste ne peut s'engager que dans une seule catégorie de championnat national individuel. Les catégories d'âge en vigueur pour l'année gymnique devront être respectées.

Le **surclassement** en catégorie Junior est autorisé sur présentation d'un certificat médical datant de moins de 120 jours. Ce surclassement est établi par le Comité Départemental. Le double surclassement (**surclassement d'un Cadet en catégorie Senior**) est possible en Honneur sous condition de points.

Ces documents doivent être présentés au début de la compétition.

Art. 32003. - Les engagements pour les championnats nationaux individuels se font en s'inscrivant **par**

**internet (site FSCF- gymnastique masculine)**, en mentionnant les noms, prénoms, dates de naissance et numéros de licence des concurrents.

Les associations prenant part à l'un des championnats nationaux individuels devront fournir des juges le **jour** de la compétition conformément à l'article 245 page R - 9.

Lorsque les championnats nationaux individuels sont organisés en même temps que les championnats nationaux en équipes, une association qui ne présente **pas d'équipe** adulte (resp. pupille) ne peut pas engager, en tout, dans les championnats individuels, plus de **trois gymnastes** adultes et **cinq gymnastes** pupilles.

Art. 32004.- *Engagement tardif* : Pour les engagements tardifs, reçus après la date limite d'engagement, une amende de **100 Euros** sera exigée pour tout engagement tardif dans les championnats en individuel.

Les associations ne pourront s'inscrire, l'année d'après, si elles ne s'acquittent pas de ce montant.

Art 32005. - *Modifications d'engagement* : Les demandes de changement de catégorie doivent être formulées et adressées **uniquement par écrit** à la FSCF et accompagnées d'un chèque :

- **20 Euros** pour tout changement de catégorie en individuel

### CONCOURS ET CHAMPIONNATS INDIVIDUELS

Compétitions		Sol	Arçons	Anneaux	Saut	Parallèles	Fixe
CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS	Honneur	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Senior 1	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Senior 2	Libre	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)	Libre	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)
	Vétéran (5 ou 6 épreuves au choix)	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Junior 1	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Junior 2	Libre	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)	Libre	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)
	Cadet 1	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Cadet 2	Libre	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)	Libre	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> A)
	Pupille 1 (benjamin et minime)	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	<b>Benjamin 2</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>
	<b>Minime 2</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>	<b>Imp. (4 ou 5<sup>e</sup>)</b>
COUPES NATIONALES		Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre

INTERCLUB	1e Division	Pupille Adultes	Libre					
	2e Division	<b>Pupilles</b>	Imp. (2 <sup>e</sup> au 5 <sup>e</sup> P)	<b>Imp. (3<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> P)</b>	<b>Imp. (3<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> P)</b>	Imp. (2 <sup>e</sup> au 5 <sup>e</sup> P)	Imp. (2 <sup>e</sup> au 5 <sup>e</sup> P)	Imp. (2 <sup>e</sup> au 5 <sup>e</sup> P)
		<b>Adultes</b>	Imp. (1 <sup>e</sup> au 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (1 <sup>e</sup> au 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (1 <sup>e</sup> au 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (1 <sup>e</sup> au 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (1 <sup>e</sup> au 5 <sup>e</sup> A)	Imp. (1 <sup>e</sup> au 5 <sup>e</sup> A)

## 3201. - Championnat Honneur.

Art. 32011. - Le titre de CHAMPION NATIONAL de l'année est décerné au gymnaste classé premier du Championnat national individuel Honneur.

Art. 32012. - Le Championnat national individuel Honneur est ouvert aux gymnastes *seniors* :

- **obligatoirement**, au gymnaste classé 1<sup>er</sup> au championnat National Senior 1<sup>e</sup> catégorie de l'année précédente.
- ou, **obligatoirement**, ayant obtenu **65 points et plus**,

à la finale des Coupes Nationales Seniors,  
Pour ces deux cas, après un délai de trois ans, il pourra de nouveau se présenter au Championnat National

individuel Senior 1<sup>e</sup> catégorie s'il a obtenu moins de **60 points** durant les trois dernières années,

- ou, **possibilité**, aux gymnastes ayant obtenu **75 points et plus** à la finale des Coupes Nationales Espoirs.
- ou, **possibilité** aux Seniors classés 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> au championnat national individuel Senior 1 de l'année précédente.

ou **possibilité**, aux gymnastes *juniors et cadets avec surclassement* :

- aux juniors classés 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> au championnat national individuel Junior 1 de l'année précédente.
- ou ayant obtenu **65 points et plus**, aux finales des Coupes Nationales Seniors.
- ou aux 3 premiers gymnastes au Championnat National individuel Cadet 1 de l'année précédente.

Catégories	condition	Championnat National individuel	finale des Coupes Nationales
Honneur	<b>obligatoire</b>	Pendant 3 ans	
Senior 1	<b>obligatoire libre</b>	Senior classé 1 <sup>er</sup> Seniors classés 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup>	
Coupes Senior	<b>obligatoire</b>		<b>65 points et plus</b>
Junior 1	<b>libre</b>	Juniors classés 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup>	
Juniors et cadets avec surclassement aux Coupes Seniors	<b>libre</b>		<b>65 points et plus</b>
Cadet 1 avec surclassement	<b>libre</b>	3 premiers	
Coupes Espoirs	<b>libre</b>		<b>75 points et plus</b>

Art. 32013. - Le Championnat National individuel Honneur comprend six épreuves libres :

- exercice au sol ;
- cheval d'arçons ;
- anneaux ;
- saut (hauteur 1,35 m), 1 tremplin de 20 cm;
- barres parallèles ;
- barre fixe.

Chaque exercice est noté suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (CP - 7).

## 3202. - Championnat Senior 1<sup>e</sup> catégorie.

Art. 32021. - Le titre de CHAMPION NATIONAL SENIOR 1 de l'année est décerné au gymnaste classé premier du Championnat National individuel Senior 1.

Art. 32022. - Le Championnat National individuel Senior 1 est ouvert **uniquement** aux gymnastes de la catégorie *senior* ayant obtenu :

- moins de **65 points**, à la finale de la Coupe Nationale Senior,
- moins de **60 points** au Championnat National individuel Honneur **après 3 ans**,
- sans condition de points dans le championnat individuel Senior 2,
- sans condition de points dans le championnat individuel Junior 1 (sauf les 3 premiers),
- sans condition de points à la finale de Coupes Nationales Espoir.

La participation de gymnastes Junior ou Cadet est interdite. Un gymnaste en catégorie senior 2, l'année précédente, ne peut participer, avec des mouvements libres, qu'en senior 1.

Art. 32023. - Le Championnat National individuel Senior 1<sup>e</sup> catégorie comprend **six épreuves libres**, règlement aménagé autres catégories :

- exercice au sol ;
- cheval d'arçons ;
- anneaux ;
- saut (hauteur 1,35 m), 1 tremplin de 20cm;
- barres parallèles ;
- barre fixe.

Chaque exercice est noté suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (CP - 7).

## 3203. - Championnat Senior 2<sup>e</sup> catégorie.

Art. 32031. Le titre de CHAMPION NATIONAL SENIOR 2 de l'année est décerné au gymnaste classé premier du Championnat National individuel Senior 2<sup>e</sup> catégorie.

Art. 32032. - Le Championnat National individuel Senior 2<sup>e</sup> catégorie est ouvert **uniquement** aux gymnastes de la catégorie *senior*. La participation de gymnastes Junior ou Cadet est interdite.

Art. 32033. - Le Championnat National individuel Senior 2<sup>e</sup> catégorie comprend six épreuves (2 épreuves libres règlement aménagé autres catégories, 4 épreuves imposées : **3<sup>e</sup> degré ou 4<sup>e</sup> degré ou 5<sup>e</sup> degré adulte au choix** :

- sol : libre ;
- cheval d'arçons : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte;
- anneaux : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte ;

- saut : libre (hauteur 1,35 m), 1 tremplin de 20 cm;
- barres parallèles : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte;
- barre fixe : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte.

Les mouvements imposés **3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> sont majorés**.  
Chaque exercice est noté suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (IMP - 8 et CP - 7)

## 3204. - Championnat Vétéran.

*Art. 32041.* - Le titre de CHAMPION NATIONAL FSCF VETERAN de l'année est décerné au gymnaste classé premier du Championnat national individuel Vétéran.

*Art. 32042.* - Le Championnat National individuel Vétéran est ouvert à tous les gymnastes de la catégorie **vétéran**.

*Art. 32043.* - Le Championnat National individuel Vétéran comprend **cinq ou six épreuves libres**, règlement aménagé autres catégories, au choix du concurrent parmi les six épreuves :

- exercice au sol ;
- cheval d'arçons ;
- anneaux ;
- saut : libre (hauteur 1,35 m), 1 tremplin de 20cm;
- barres parallèles ;
- barre fixe.

Les **cinq meilleures notes** seront retenues.

Chaque exercice est noté suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (CP - 7).

*Art. 32044.* - Une **plus-value** d'un quart de point par année antérieure à l'année d'âge minimum de la catégorie Vétéran sera donnée au-dessus de 35 ans, jusqu'à 40 ans. Après 40 ans, la majoration sera portée à 0,50 point par année supplémentaire.

Dans les engagements, ne pas oublier de mentionner **l'âge des inscrits**.

## 3205. - Championnat Junior 1<sup>ère</sup> catégorie.

*Art. 32051.* - Le titre de CHAMPION NATIONAL FSCF JUNIOR de l'année est décerné au gymnaste classé premier du Championnat National individuel Junior 1<sup>ère</sup> catégorie.

*Art. 32052.* - Le Championnat National individuel Junior 1<sup>ère</sup> catégorie est ouvert à tous les gymnastes de la catégorie **junior** ainsi qu'aux **cadets surclassés**.

*Art. 32053.* - Le Championnat National individuel Junior comprend six épreuves libres règlement aménagé autres catégories:

- sol ;
- cheval d'arçons ;
- anneaux ;
- saut (hauteur 1,35 m), 1 tremplin de 20 cm;
- barres parallèles ;
- barre fixe.

Chaque exercice est noté suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (CP - 7).

## 3206.- Championnat Junior 2<sup>ème</sup> catégorie.

*Art. 32061.*- Le titre de CHAMPION NATIONAL FSCF JUNIOR 2<sup>e</sup> CATEGORIE de l'année est décerné au

gymnaste classé premier du Championnat national individuel Junior 2<sup>e</sup> catégorie.

*Art. 32062.*- Le Championnat National individuel Junior 2<sup>e</sup> catégorie est ouvert **uniquement** aux gymnastes de la catégorie **junior**. Les cadets et minimes, même surclassés, ne peuvent participer aux épreuves de ce championnat.

*Art. 32063.*- Le Championnat National individuel Junior 2<sup>e</sup> catégorie comprend six épreuves (2 épreuves libres règlement aménagé autres catégories, 4 épreuves imposées : **3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte au choix**) :

- sol : libre ;
- cheval d'arçons : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte;
- anneaux : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte ;
- saut : libre (hauteur 1,35 m), 1 tremplin de 20 cm;
- barres parallèles : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte;
- barre fixe : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte.

Les mouvements imposés **3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> sont majorés**.

Chaque exercice est noté suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (IMP - 8 et CP - 7).

## 3207.- Championnat Cadet 1<sup>ère</sup> catégorie.

*Art. 32071.*- Le titre de CHAMPION NATIONAL FSCF CADET de l'année est décerné au gymnaste classé premier du Championnat national individuel Cadet 1<sup>ère</sup> catégorie.

*Art. 32072.*- Le Championnat National individuel Cadet 1<sup>ère</sup> catégorie est ouvert **uniquement** aux gymnastes de la catégorie **cadet**. Les minimes, même surclassés, ne peuvent participer aux épreuves de ce championnat.

*Art. 32073.*- Le Championnat National individuel Cadet 1<sup>ère</sup> catégorie comprend six épreuves libres règlement aménagé autres catégories:

- Exercice au sol ;
- Cheval-arçons ;
- Anneaux ;
- Saut (hauteur 1,35 m), 1 tremplin de 20 cm;
- Barres parallèles ;
- Barre fixe.

Chaque exercice est noté suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (CP - 7).

## 3208.- Championnat Cadet 2<sup>ème</sup> catégorie.

*Art. 32081.*- Le titre de CHAMPION NATIONAL FSCF CADET 2<sup>e</sup> CATEGORIE de l'année est décerné au gymnaste classé premier du Championnat national individuel Cadet 2<sup>e</sup> catégorie.

*Art. 32082.*- Le Championnat National individuel Cadet 2<sup>e</sup> catégorie est ouvert **uniquement** aux gymnastes de la catégorie **cadet**. Les minimes, même surclassés, ne peuvent participer aux épreuves de ce championnat.

*Art. 32083.*- Le Championnat National individuel Cadet 2<sup>e</sup> catégorie comprend six épreuves (2 épreuves libres règlement aménagé autres catégories, 4 épreuves imposées : **3<sup>e</sup> degré ou 4<sup>e</sup> degré ou 5<sup>e</sup> degré adulte au choix**) :

- sol : libre ;
- cheval d'arçons : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte;

- anneaux : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte ;
- saut : libre (hauteur 1,35 m), 1 tremplin de 20 cm;
- barres parallèles : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte;
- barre fixe : imposé 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> degré adulte.

Les mouvements imposés **3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> sont majorés.**

Chaque exercice est noté suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (IMP - 8 et CP - 7).

## 3209.- Championnat Pupille 1<sup>ère</sup> catégorie.

*Art. 32091.* - Le titre de CHAMPION NATIONAL FSCF PUPILLE de l'année est décerné au gymnaste classé premier du Championnat national individuel Pupille 1<sup>ère</sup> catégorie.

- *Art. 32092.*- Le Championnat national individuel Pupille 1<sup>ère</sup> catégorie est ouvert aux gymnastes des **catégories minime et benjamin**

*Art. 32093.*- Le Championnat national individuel Pupille 1<sup>ère</sup> catégorie comprend six épreuves libres règlement aménagé autres catégories:

- Exercice au sol ;
- Cheval-arçons ;
- Anneaux ;
- Saut (hauteur 1,20 m), 1 tremplin de 20 cm,
- Barres parallèles ;
- Barre fixe.

La hauteur des barres parallèles hautes peut être abaissée.

**Tremplin autorisé aux arçons**

Chaque exercice est noté suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (CP - 7).

## 3210. Championnat Minime 2<sup>ème</sup> catégorie.

*Art. 32101.* - Le titre de CHAMPION NATIONAL FSCF MINIME 2<sup>e</sup> CATEGORIE de l'année est décerné au gymnaste classé premier du Championnat national individuel Minime 2<sup>e</sup> catégorie.

*Art. 32102.*- Le Championnat national individuel Minime 2<sup>e</sup> catégorie est ouvert aux gymnastes de la catégorie **minime**

*Art. 32103.*- Le Championnat national individuel Minime 2<sup>e</sup> catégorie comprend les six exercices imposés (**4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> degrés pupille**) figurant dans la partie « imposés » onglet « pupilles » du Programme Fédéral (Chapitre 31 page P - 2). Au saut, un essai, possibilité d'un 2<sup>ème</sup> essai mais c'est le 2<sup>ème</sup> essai qui sera pris en compte.

Chaque épreuve est notée suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (IMP - 8) sur les mouvements imposés. **Les mouvements imposés sont majorés.**

Tremplin autorisé aux arçons

Au saut, la hauteur de la table est de **1m20**.

## 3211. Championnat Benjamin 2<sup>ème</sup> catégorie.

*Art. 32101.* - Le titre de CHAMPION NATIONAL FSCF BENJAMIN 2<sup>e</sup> CATEGORIE de l'année est

décerné au gymnaste classé premier du Championnat national individuel Benjamin 2<sup>e</sup> catégorie.

*Art. 32102.*- Le Championnat national individuel Benjamin 2<sup>e</sup> catégorie est ouvert aux gymnastes de la catégorie **benjamin**

*Art. 32103.*- Le Championnat national individuel Benjamin 2<sup>e</sup> catégorie comprend les six exercices imposés (**4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> degrés pupille**) figurant dans la partie « imposés » onglet « pupilles » du Programme Fédéral (Chapitre 31 page P - 2). Au saut, un essai, possibilité d'un 2<sup>ème</sup> essai mais c'est le 2<sup>ème</sup> essai qui sera pris en compte.

Chaque épreuve est notée suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (IMP - 8) sur les mouvements imposés. **Les mouvements imposés sont majorés.**

Tremplin autorisé aux arçons

Au saut, la hauteur de la table est de **1m20**.

## CHAPITRE 33. - COUPES NATIONALES

### 331. - Organisation.

Art. 3311.— La F.S.C.F. met en compétition, chaque année :

- la COUPE NATIONALE SENIOR,
- la COUPE NATIONALE ESPOIR,
- la COUPE SENIOR PAR ASSOCIATION,
- la COUPE ESPOIR PAR ASSOCIATION.

La Commission Nationale de Gymnastique Masculine est seule habilitée pour prendre toutes décisions concernant ces coupes et championnats, y compris pour les cas non prévus au présent règlement.

Art. 3312. - Organisation du premier tour.

Les Comités Régionaux ou territoriaux organisent le premier tour dans un de leurs départements : ils peuvent confier l'organisation matérielle à l'une de leurs associations. Ils doivent **aviser la Commission Nationale** de Gymnastique Masculine **un mois avant** la date prévue pour la rencontre du lieu exact de celle-ci en précisant le nom et l'adresse du correspondant responsable chargé de l'organisation.

A l'issue de ce premier tour, ce correspondant doit adresser à la Fédération, secrétariat gymnique, **dans les 48 heures** :

1°) Les **résultats** complets, transcrits par la Fédération comprenant :

- Pour les Espoirs :
  - le classement individuel, avec noms, prénoms, dates de naissance, associations des gymnastes ainsi que les points obtenus,
  - la composition de l'équipe Espoir de Comité Régional ou territorial,
  - le classement par association Espoir, avec les points obtenus.
- Pour les Seniors :
  - le classement individuel Senior, avec noms, prénoms, dates de naissance, associations des gymnastes ainsi que les points obtenus.  
**ATTENTION** : ce classement individuel ne comprend pas les Cadets à double surclassement, qui ne comptent que pour le classement par associations et qui sont regroupés, avec leurs noms, prénoms, dates de naissance, associations et points obtenus, dans une liste à part.
  - la composition de l'équipe Senior de Comité Régional ou territorial,
  - le classement par associations Senior, avec les points obtenus.
- Pour les Espoirs et pour les Seniors :
  - les noms, prénoms, dates de naissance, associations des gymnastes qui, bien qu'engagés au premier tour n'ont pu participer, pour une raison majeure, à la compétition, en joignant les pièces justificatives qui seront examinées par la Commission Nationale de Gymnastique Masculine, pour l'octroi d'éventuelles dérogations pour la participation aux demi-finales.

2°) Les **droits d'engagements** des gymnastes sélectionnés pour participer à la demi-finale à titre individuel ou au titre d'une équipe d'association ou d'une équipe de Comité Régional ou territorial. Une équipe régionale ou territoriale ne paie pas de droit pour les gymnastes qualifiés individuellement ou par l'association.

**A défaut de cet envoi, l'inscription à la demi-finale sera refusée.**

Art. 3313. - Organisation des demi-finales et des finales.

Les candidatures pour l'organisation des demi-finales et des finales doivent être adressées à la Fédération avant le 1er octobre, par le canal de leur Comité Départemental ou Régional ou territorial. Tous les détails relatifs à l'organisation des demi-finales et des finales sont réglés sur délégation de la Commission Nationale de Gymnastique Masculine.

Dès que la Commission Nationale de Gymnastique Masculine est en possession des résultats du premier tour, elle désigne les Comités Régionaux ou territoriaux qui devront se rencontrer aux demi-finales et les informe des lieux qu'elle a retenus pour les demi-finales, compte-tenu des dispositions géographiques. Cette information se fait en liaison avec les organisateurs matériels des demi-finales, à charge pour les Comités Régionaux ou territoriaux d'informer les associations et les gymnastes.

Le rôle du délégué fédéral consiste à veiller à la bonne organisation, au bon déroulement des épreuves, à la conformité des inscriptions avec les résultats du 1<sup>er</sup> tour ou des demi-finales et du règlement. A l'issue des demi-finales, le délégué fédéral doit adresser à la Fédération, **dans les 48 heures**, les résultats complets, transcrits comprenant :

- Pour les Espoirs et les Seniors:
  - le classement individuel avec les points obtenus,
  - le classement par équipes de Comités Régionaux ou territoriaux, avec les points obtenus,
  - le classement par équipes d'association, avec les points obtenus.

Le classement individuel doit comprendre noms, prénoms, dates de naissance, associations des gymnastes, ainsi que les points obtenus.

**ATTENTION** : ce classement individuel ne comporte pas les **Cadets à double surclassement**, qui ne comptent que pour le classement par associations et qui sont regroupés, avec leurs noms, prénoms, dates de naissance, associations et points obtenus, dans une liste à part.

- le classement par équipes de Comités Régionaux ou territoriaux, avec les points obtenus ;
- le classement par associations, avec les points obtenus.

- Pour les Espoirs et pour les Seniors :
  - les noms, prénoms, dates de naissance, associations, des gymnastes qui, bien qu'engagés à la demi-finale, n'ont pu participer, pour une raison majeure, à la compétition, en joignant les pièces justificatives qui seront examinées par la Commission Nationale de Gymnastique Masculine, pour l'octroi d'éventuelles dérogations pour la participation aux finales.

### 332. - Engagements.

Art. 3321. - Engagements au Premier Tour :

Pour le premier tour, le nombre de gymnastes engagés est illimité. La feuille d'engagement envoyée par les associations au correspondant responsable chargé de l'organisation, doit comporter :

- Les noms, prénoms, dates de naissance et numéros de licence des gymnastes engagés :
  - dans la Coupe Nationale Espoir
  - dans la Coupe Nationale Senior
  - dans une équipe Espoir par Associations
  - dans une équipe Senior par Associations.

Une association peut engager plusieurs équipes. Les équipes sont formées de **trois ou de quatre gymnastes** désignés à l'avance.

— Le nom d'un juge par équipe engagée Espoir par associations et par équipe engagée Senior par associations.

Droits d'engagement :

- au 1<sup>er</sup> tour, les ligues fixent les droits d'engagement des gymnastes sachant qu'elles doivent reverser à la Fédération 2,50 Euros par gymnastes qualifiés au 1/2 finales
- aux 1/2 finales et aux finales, les droits d'engagement s'élèvent à 2,50 Euros payés par **gymnaste** aux organisateurs (pas de double frais association/ligue).
- Un gymnaste inscrit dans une équipe régionale ou territoriale mais pas en association, la ligue devra payer ses droits d'engagement.

Nota : aux 1/2 finales et aux finales :

- perception de forfait pour prestation non prise interdite.

Art. 3322. - Engagements aux demi-finales et aux finales

1°) Les Comités régionaux ou territoriaux doivent faire à la **Fédération et à l'organisateur matériel des demi-finales ou des finales, 10 jours après le 1<sup>er</sup> tour ou la 1/2 finale**, l'engagement par internet (site de la FSCF-gymnastique masculine) des gymnastes composant l'équipe Espoir du Comité Régional ou territorial ou l'équipe Senior du Comité Régional, ainsi que le nom de deux juges compétents par équipe de comité Régional engagée. Faute de cet envoi, on considérera les équipes comme constituées de façon identique à celle qui figure sur les feuilles de résultat du tour précédent. **Les comités régionaux ou territoriaux qualifiés ne souhaitant pas participer à la demi-finale ou la finale doivent obligatoirement déclarer forfait.**

**Pour les engagements tardifs, amende de 100 euros.**

2°) Les associations qualifiées doivent faire à la **Fédération et à l'organisateur matériel des demi-finales ou des finales, 10 jours après le 1<sup>er</sup> tour ou la 1/2 finale**, l'engagement par internet (site de la FSCF-gymnastique masculine) avec les gymnastes composant l'équipe d'association Espoir ou l'équipe d'association Senior, ainsi que le nom d'un juge compétent par équipe d'association engagée.

Faute de cet envoi, on considérera les équipes comme constituées de façon identique à celle qui figure sur les feuilles de résultats du tour précédent.

**Les associations qualifiées ne souhaitant pas participer à la finale doivent obligatoirement déclarer forfait.**

**Pour les engagements tardifs, amende de 100 euros.**

Contrairement au premier tour, une association ne peut engager, lors des demi-finales, ou des finales, qu'une seule équipe Espoir par association et une seule équipe Senior par association, même si une deuxième équipe de cette association avait, au premier tour, le pourcentage de points requis pour être qualifiée. Les gymnastes en surnombre peuvent participer seulement à titre individuel s'ils ont obtenu le nombre de points suffisant au tour précédent.

3°) Ces engagements ne seront acceptés que si les résultats du premier tour, ou des demi-finales, ont été transmis à la Fédération dans les formes et les délais prévus aux articles 3312 et 3313 page R - 15.

### 333. - Catégories d'âge.

Art. 3331. - Suivant leur catégorie d'âge, les gymnastes pourront participer à l'une ou l'autre des compétitions marquées d'une croix dans le tableau suivant :

	Coupe Espoir	Coupe Senior
Cadets	+	
Cadets à double surclassement		+
Juniors	+	
Juniors surclassés		+
Seniors		+

Le surclassement s'obtient par présentation d'un certificat médical de surclassement datant de **moins de 120 jours et doit être présenté à chaque compétition.**

Le double surclassement, autorisé exceptionnellement pour les coupes nationales Senior, doit respecter les formes légales.

**Deux surclassements et double surclassements sont autorisés au maximum par équipe.**

### 334.- Epreuves – Cotation.

Art. 3341. - Les matches se disputent sur six épreuves libres notées suivant les prescriptions du Code de Pointage Fédéral (sol, cheval d'arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe).

Art. 3342. - Pour les Coupes Nationales Senior et Espoir, les épreuves sont communes. La cotation coupe Seniors est identique au **championnat individuel Honneur** et celle de la coupe Espoirs est identique à celle des **catégories I** (voir CP - 8).

Pour les Espoirs, la sortie FSCF peut être prise en compte dans le nombre d'éléments pour déterminer la note maximale d'exécution.

Pour les espoirs, l'exercice au sol n'est pas chronométré.

### 335. - Classements - Qualifications

Art. 3351. - **Premier tour :**

Le nombre de gymnastes engagés au premier tour n'est pas limité.

— COUPE ESPOIR.

A l'issue du premier tour, le classement comprend tous les gymnastes **inscrits** aux épreuves, dans l'ordre de leur total de points aux six épreuves.

#### — COUPE SENIOR.

A l'issue du premier tour, le classement individuel comprend tous les gymnastes **inscrits** aux épreuves, dans l'ordre de leur total de points aux six épreuves, **à l'exception des cadets à double surclassement** qui ne comptent que pour la coupe nationale Senior par associations.

#### — COUPE NATIONALE PAR ASSOCIATIONS.

A l'issue du premier tour, le classement par équipes d'associations s'effectue, dans chaque catégorie, par addition des **trois meilleures notes** des coéquipiers **présents** à chaque épreuve.

#### Art. 3352. - *Demi-Finales* :

Des gymnastes qualifiés à titre individuel, ne peuvent pas reconstituer une équipe d'association ou de Comité Régional ou territorial, si leur équipe de Comité Régional ou territorial ou d'association n'a pas été qualifiée au tour précédent.

#### — COUPE ESPOIR.

a) **sont qualifiés pour participer** aux demi-finales :

- Coupes nationales à titre individuel
  - les gymnastes ayant obtenu **50 points** au 1<sup>er</sup> tour ;
  - les gymnastes engagés au premier tour qui, n'ayant pu participer aux épreuves pour une raison majeure, peuvent bénéficier d'une dérogation spéciale accordée par la Commission Nationale de Gymnastique Masculine

— Coupes nationales de Comités Régionaux ou territoriaux

- L'équipe Espoir du **Comité Régional** ou territorial constituées à l'issue du premier tour et dont l'engagement a été confirmé par le Comité Régional ou territorial,

— Coupes nationales par association

- les associations dont une équipe a été classée **première ou seconde** au premier tour ;
- les associations dont une équipe a obtenu **90 %** des points de l'équipe classée première au 1<sup>er</sup> tour ;
- la commission se donne le droit de procéder à la qualification exceptionnelle de certaines équipes (pour le nombre de point).

#### b) classement

- seuls les gymnastes inscrits à titre individuel figureront dans le classement individuel.

- Le classement par Comités Régionaux ou territoriaux **Espoirs** s'effectue par addition des **quatre meilleures notes** des coéquipiers **présents** à chaque épreuve

- Le classement par association s'effectue, comme au premier tour, par addition des **trois meilleures notes** des coéquipiers **présents** à chaque épreuve

c) 1 entraîneur est autorisé par association et par groupe sur le plateau de compétition.

#### — COUPE SENIOR.

a) **sont qualifiés pour participer** aux demi-finales :

- Coupes nationales à titre individuel
  - les gymnastes ayant obtenu **50 points** au 1<sup>er</sup> tour ;
  - les gymnastes engagés au premier tour qui, n'ayant pu participer aux épreuves pour une raison majeure, peuvent bénéficier d'une dérogation spéciale accordée par la Commission Nationale de Gymnastique Masculine.

— Coupes nationales de Comités Régionaux ou territoriaux

– les équipes de Comités Régionaux ou territoriaux constituées à l'issue du premier tour et dont l'engagement a été confirmé par le Comité Régional ou territorial .

— Coupes nationales par association

– les associations dont une équipe a été classée **première ou seconde** au premier tour ;

– les associations dont une équipe a obtenu **90 %** des points de l'équipe classée première au premier tour ;

– la commission se donne le droit de procéder à la qualification exceptionnelle de certaines équipes (pour le nombre de point).

#### b) classement

- seuls les gymnastes inscrits à titre individuel figureront dans le classement individuel, à l'exception des cadets à double sur-classement qui ne comptent que pour la coupe nationale Senior par associations.

– le classement par Comités Régionaux ou territoriaux **Seniors** s'effectue par addition des **cinq meilleures notes** des coéquipiers **présents** à chaque épreuve.

- Le classement par association s'effectue, comme au premier tour, par addition des **trois meilleures notes** des coéquipiers **présents** à chaque épreuve

c) 1 entraîneur est autorisé par association et par groupe sur le plateau de compétition.

#### Art. 3353. - *Finales*.

Des gymnastes qualifiés à titre individuel, ne peuvent pas reconstituer une équipe d'association ou de Comité Régional ou territorial, si leur équipe de Comité Régional ou territorial ou d'association n'a pas été qualifiée aux demi-finales.

#### — COUPE ESPOIR.

a) **sont qualifiés pour participer** aux finales :

- Coupes nationales à titre individuel
  - les gymnastes ayant obtenu **65 points** aux demi-finales;
  - les gymnastes engagés aux demi-finales qui, n'ayant pu participer aux épreuves pour une raison majeure, bénéficient d'une dérogation spéciale accordée par la Commission Nationale de Gymnastique Masculine.

— Coupes nationales de Comités Régionaux ou territoriaux

– les équipes classées **premières ou secondes** dans chaque centre de demi-finales ;

– les équipes ayant obtenu **90 %** des points de l'équipe classée première de la demi-finale ;

— Coupes nationales par association

– les associations classées **premières ou secondes** dans chaque centre de demi-finales ;

– les associations ayant obtenu **90 %** des points de l'équipe classée première des demi-finales ;

– la commission se donne le droit de procéder à la qualification exceptionnelle de certaines équipes (pour le nombre de point).

#### b) classement

Le classement de la finale de la Coupe nationale Espoirs s'effectue comme aux demi-finales.

- seuls les gymnastes inscrits à titre individuel figureront dans le classement individuel.

c) Pour la finale, 1 seul entraîneur pour 2 gyms ou moins par association et par groupe est autorisé sur le plateau de compétition. Pour plus de 2 gyms par association et par groupe, 2 entraîneurs au maximum sont autorisés.

— COUPE SENIOR.

**a) sont qualifiés** pour participer aux finales :

- Coupes nationales à titre individuel
  - les gymnastes ayant obtenu **60 points** aux demi-finales;
  - les gymnastes engagés aux demi-finales qui, n'ayant pu participer aux épreuves pour une raison majeure, bénéficient d'une dérogation spéciale accordée par la Commission Nationale de Gymnastique Masculine ;
- Coupes nationales de Comités Régionaux ou territoriaux
  - les équipes classées premières ou secondes dans chaque centre de demi-finales ;
  - les équipes ayant obtenu 90 % des points de l'équipe classée première de la demi-finale ;
- Coupes nationales par association
  - les associations classées **premières ou secondes** dans chaque centre de demi-finales ;
  - les associations ayant obtenu **90 %** des points de l'équipe classée première des demi-finales ;
  - la commission se donne le droit de procéder à la qualification exceptionnelle de certaines équipes (pour le nombre de points).

#### **b) classement**

les classements de la finale de la Coupe nationale Senior s'effectuent comme aux tours précédents.

Seuls les gymnastes inscrits à titre individuel figureront dans le classement individuel.

c) pour la finale, 1 seul entraîneur pour 2 gyms ou moins par association et par groupe est autorisé sur le plateau de compétition. Pour plus de 2 gyms par association et par groupe, 2 entraîneurs au maximum sont autorisés.

#### **Art. 3354. — Finales par appareil :**

Lors des finales des Coupes Nationales, une finale par appareil sera disputée par les quatre meilleures équipes d'association par épreuve de la Coupe Nationale Senior avec 2 gymnastes et une finale avec les quatre meilleures équipes d'association Espoir avec 2 gymnastes.

La notation de ces finales Senior par appareil est celle de la Coupe Nationale Senior, celle de ces finales Espoir par appareil est celle de la Coupe Nationale Espoir, sauf au saut, où le gymnaste doit effectuer deux sauts ne portant pas le même numéro.

1 entraîneur est autorisé par association et par groupe sur le plateau de compétition.

#### **Art. 3355. — Equipes :**

**La composition des équipes peut varier d'un tour à l'autre.**

Pour les équipes d'associations et de comités régionaux ou territorial des demi-finales et des finales, l'association ou le comité régional ou territorial doit indiquer lors de l'inscription la composition de l'équipe qui peut être modifiée à chaque tour. Elles peuvent être constituées de gymnastes n'ayant pas obtenu le pourcentage de points requis pour être qualifiés à titre individuel.

Des gymnastes espoirs ne peuvent pas compléter les équipes seniors.

La composition définitive de ses équipes doit être confirmée lors du contrôle des licences de la compétition.

Des gymnastes qualifiés à titre individuel, ne peuvent pas reconstituer une équipe d'association ou de Comité Régional ou territorial, si leur équipe de Comité Régional

ou territorial ou d'association n'a pas été qualifiée aux demi-finales.

**Un gym blessé et absent lors de la compétition ne peut pas faire partie de l'équipe d'association ou de comité régional ou territorial. Une équipe incomplète (moins de 3 gyms en association, moins de 4 gyms en équipe espoirs, moins de 5 gyms en équipe seniors) ne peut être classée.**

### **336. — Dérogations.**

**Art. 3361. —** Pour faire partie d'une équipe d'association ou de **Comité Régional ou territorial** aux demi-finales (resp. aux finales), il n'est pas nécessaire d'avoir obtenu le pourcentage de points requis pour être qualifié à titre individuel, **mais il faut obligatoirement** avoir participé aux épreuves du premier tour (respectivement des demi-finales), **sauf dérogation de la commission nationale de gymnastique masculine**. Un Gymnaste qui n'a participé **ni au 1<sup>er</sup> tour, ni à la demi-finale** ne pourra pas participer aux finales à titre individuel.

D'éventuelles dérogations pourront être accordées, cas par cas, après examen de la Commission Nationale de Gymnastique Masculine, sur proposition du Président du Comité Régional, à conditions qu'elles concernent un **gymnaste senior de valeur nationale (> 70 points au 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> tour)** empêché par une raison majeure de participer aux épreuves du premier tour ou des demi-finales. Pour les espoirs, la commission nationale est souveraine. En tout état de cause, ce gymnaste doit **avoir été engagé au premier tour** (resp. aux demi-finales) et **son nom doit figurer** à la suite du classement du premier tour (resp. des demi-finales), accompagné des documents justificatifs de l'absence. La demande de dérogation et d'incorporation dans la liste des qualifiés aux demi-finales (resp. aux finales) doit être présentée à la Commission Nationale de Gymnastique Masculine dans la semaine suivant le premier tour (resp. les demi-finales).

### **337. - Juges.**

**A chaque tour, les associations** engageant des gymnastes en individuel ou une équipe sont tenues de fournir au minimum le nombre de juge demandé page R - 9, **compétent de niveau 3<sup>ème</sup> échelon minimum.**

Pour les demi-finales et les finales, les Comités Régionaux ou territoriaux participants doivent désigner **un juge compétent de niveau Fédéral 1 ou 2 :**

- par équipe Senior de Comité Régional ou territorial
- par équipe Espoir de Comité Régional ou territorial

**Les juges 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> échelons ne sont pas acceptés.**

Les noms des juges doivent être envoyés, par les Comités régionaux ou territoriaux et les associations, en même temps que la composition des équipes.

Les équipes Régionales ou territoriale ou d'association qui n'auront pas le jour de la compétition, le nombre de juges demandé, **ne pourront prétendre au remboursement de leurs frais de transport par la fédération et devront payer une amende par juge manquant (page R - 9).**

**Les juges inscrits à la compétition s'engagent** pour toute la durée de la compétition. **Tout retard ou départ anticipé entraînera une amende pour juge manquant.**

En cas de besoin, des juges supplémentaires seront désignés par le Comité Régional ou territorial dont dépend l'organisation matérielle.

### 338. - Allocations de déplacement.

Art. 3381. Tous les gymnastes participant à la finale, concourant en équipe de Comité Régional ou territorial, d'association, ou à titre individuel, seront pris en charge pour partie à l'intérieur d'une enveloppe financière fixée annuellement par la Commission des Finances de la Fédération, et ce, quel que soit leur résultat à l'issue du classement.

Le remboursement auquel chaque gymnaste pourra prétendre, résultera d'une péréquation calculée comme suit, étant précisé que ne peuvent bénéficier de ces dispositions, les gymnastes issus du Comité Régional organisateur.

$$\text{Montant par personne} = \frac{A \times B}{C}$$

- A. Enveloppe globale attribuée au remboursement des finales des Coupes Nationales Mixtes.
- B. Nombre de kilomètres effectués par le gymnaste (hormis ceux du Comité Régional organisateur) entre la ville du siège du Comité Régional ou territorial ou de son association en fonction de sa qualification.
- C. Nombre total de kilomètres parcourus par tous les gymnastes (hormis ceux du Comité Régional organisateur).

La prise en charge est basée **sur 6 gymnastes maximum pour les équipes Seniors** du Comité Régional ou territorial, **6 gymnastes maximum pour les équipes Espoirs** du Comité Régional ou territorial, et **4 gymnastes maximum pour les équipes d'associations**, étant entendu qu'il ne pourra y avoir cumul de remboursement entre les classements "Comités Régionaux ou territoriaux", "associations", et "individuels".

Aucune demande de remboursement n'est à effectuer auprès de la Fédération, le siège fédéral se chargera directement des calculs d'après les résultats officiels de ces finales.

La totalité des allocations sera versée directement aux Comités Régionaux ou territoriaux concernés (ce, quel que soit le niveau de qualification des gymnastes : Comité Régional ou territorial, club ou individuel), à charges pour eux de rétrocéder la part qui reviendrait éventuellement aux associations. Un décompte sera, bien sûr, adressé aux Comités Régionaux, ainsi qu'aux clubs, pour information et transparence.

Les équipes Régionales ou territoriales ou d'association qui n'auront pas **le jour de la compétition**, le nombre de juges prévus réglementairement, ne pourront prétendre au remboursement de leurs frais de transport par la fédération.

### 339. - Prix et récompenses.

Art. 3391. – COUPES

La COUPE ESPOIR sera attribuée au comité régional ou territorial classé premier de la finale Espoir.

La COUPE SENIOR sera attribuée au comité régional ou territorial classé premier de la finale Senior.

Une coupe sera attribuée à l'association classée première de la finale Senior.

Une coupe sera attribuée à l'association classée première de la finale Espoir.

Seuls les gymnastes **inscrits** à titre **individuel** figureront dans les classements individuel.

Classement individuel Cadet

Classement individuel Junior

Classement individuel Senior

Art. 3392. - Des prix pour les classements individuels des finales par appareil seront attribués.

### 3310. – Résumé des conditions de participation COUPE NATIONALE ESPOIR:

	Individuel	Equipe association	Equipe Régionale ou territoriale
Composition		Composée de <b>3 ou 4 gymnastes</b> , L'équipe peut être composée de gymnastes de l'association, même s'ils n'ont pas participé au 1er tour ou à la demi-finale.	Composée de <b>4 à 6 gymnastes du comité régional ou territorial</b> même s'ils n'ont pas obtenu le nombre de points.
Classement	Seuls les gymnastes inscrits à <b>titre individuel</b> figureront dans le classement individuel.	<b>Trois meilleures notes</b> à chaque épreuve.	<b>Quatre meilleures notes</b> à chaque épreuve.
<b>1<sup>er</sup> tour</b>	le nombre de gymnastes engagés est illimité.	Une association peut engager plusieurs équipes.	
<b>Demi-finales</b>	- Avoir participé au 1 <sup>er</sup> tour - <b>et 50 points au 1<sup>er</sup> tour</b> Les gymnastes non qualifiés à titre individuel au 1 <sup>er</sup> tour ne peuvent pas participer.	- Classée <b>1ère ou 2ème</b> au 1 <sup>er</sup> tour - <b>ou avoir 90%</b> des points de l'équipe classée première au 1 <sup>er</sup> tour Des gymnastes qualifiés à titre individuel, ne peuvent pas reconstituer une équipe si elle n'a pas été qualifiée.	<b>L'équipe Espoir du Comité Régional ou territorial est constituée des six gymnastes, même s'ils n'ont pas obtenu le pourcentage de points requis pour être qualifiés à titre individuel.</b>
<b>Finales</b>	- Avoir participé à la demi-finale - <b>et 65 points à la demi-finale</b> Les gymnastes non qualifiés à titre individuel à la demi-finale ne peuvent pas participer.	- Classée <b>1ère ou 2ème</b> à la demi-finale - <b>ou avoir 90%</b> des points de celle classée première de la demi-finale Des gymnastes qualifiés à titre individuel, ne peuvent pas reconstituer une équipe si elle n'a pas été qualifiée.	- classée <b>1ère ou 2ème</b> à la demi-finale - <b>ou avoir obtenu 90 %</b> des points de l'équipe classée première de la demi-finale Des gymnastes qualifiés à titre individuel, ne peuvent pas reconstituer une équipe si elle n'a pas été qualifiée.

### 3311. – Résumé des conditions de participation COUPE NATIONALE SENIOR :

	Individuel	Equipe association	Equipe Régionale ou territoriale
Composition		Composée de <b>trois ou quatre gymnastes de l'association</b> , même s'ils n'ont pas participé au 1 <sup>er</sup> tour ou à la demi-finale.	Composée de <b>5 à 6 gymnastes du comité régional</b> ou territorial même s'ils n'ont pas obtenu le nombre de points.
Classement	Seuls les gymnastes inscrits à <b>titre individuel</b> figureront dans le classement individuel.	<b>Trois meilleures notes</b> à chaque épreuve.	<b>Cinq meilleures notes</b> à chaque épreuve.
1 <sup>er</sup> tour	le nombre de gymnastes engagés est illimité	Une association peut engager plusieurs équipes.	
Demi-finales	- Avoir participé au 1 <sup>er</sup> tour - <b>et 50 points</b> au 1 <sup>er</sup> tour Les gymnastes non qualifiés à titre individuel au 1 <sup>er</sup> tour ne peuvent pas participer.	- Classée <b>première ou seconde</b> au 1 <sup>er</sup> tour - <b>ou avoir 90%</b> des points de l'équipe classée première au 1 <sup>er</sup> tour Des gymnastes qualifiés à titre individuel, ne peuvent pas reconstituer une équipe si elle n'a pas été qualifiée.	L'équipe Senior du Comité Régional ou territoriale est constituée de <b>six gymnastes</b> , même s'ils n'ont pas obtenu le pourcentage de points requis pour être qualifiés à titre individuel.
Finales	- Avoir participé à la demi-finale - <b>et 60 points</b> à la demi-finale Les gymnastes non qualifiés à titre individuel à la demi-finale ne peuvent pas participer.	- Classée <b>première ou seconde</b> à la demi-finale - <b>ou avoir 90%</b> des points de l'équipe classée première de la demi-finale Des gymnastes qualifiés à titre individuel, ne peuvent pas reconstituer une équipe si elle n'a pas été qualifiée.	- classée <b>première ou seconde</b> à la demi-finale - <b>ou avoir obtenu 90 %</b> des points de l'équipe classée première de la demi-finale Des gymnastes qualifiés à titre individuel, ne peuvent pas reconstituer une équipe si elle n'a pas été qualifiée.

### 3312. – Résumé des conditions d'inscription :

	Individuel	Equipe association	Equipe Régionale ou territoriale
1 <sup>er</sup> tour	Pour le premier tour, le nombre de gymnastes engagés est illimité. La feuille d'engagement envoyée par les associations au correspondant responsable chargé de l'organisation, doit comporter : — Les noms, prénoms, dates de naissance et numéros de licence des gymnastes engagés : - dans la Coupe Espoir - dans la Coupe Senior	Une association peut engager plusieurs équipes. La feuille d'engagement envoyée par les associations au correspondant responsable chargé de l'organisation, doit comporter — Les noms, prénoms, dates de naissance et numéros de licence des gymnastes engagés : - dans une équipe Espoir - dans une équipe Senior .	
Demi-finales	Les associations doivent faire parvenir à la Fédération et à l'organisateur matériel des demi-finales, <b>10 jours après le 1<sup>er</sup> tour</b> , engagement <b>sur internet</b> avec les gymnastes qualifiés à titre individuel, ainsi que le nom des juges.	Une association ne peut engager qu'une seule équipe Espoir et qu'une seule en Senior. Les associations qualifiées doivent faire parvenir à la Fédération et à l'organisateur matériel des demi-finales, <b>10 jours après le 1<sup>er</sup> tour</b> , engagement <b>sur internet</b> avec les gymnastes composant l'équipe Espoir qualifiée et celle Senior qualifiée, ainsi que le nom des juges.	Les Comités régionaux ou territoriaux doivent faire parvenir à la Fédération et à l'organisateur matériel des demi-finales, <b>10 jours après le 1<sup>er</sup> tour</b> , engagement <b>sur internet</b> avec les gymnastes composant les équipes Espoir et Senior, ainsi que le nom des juges.
Finales	Les associations qualifiées doivent faire parvenir à la Fédération et à l'organisateur matériel des finales, <b>10 jours après la ½ finale</b> , engagement <b>sur internet</b> avec les gymnastes qualifiés à titre individuel, ainsi que le nom des juges.	Les associations qualifiées doivent faire parvenir à la Fédération et à l'organisateur matériel des finales, <b>10 jours après la ½ finale</b> , engagement <b>sur internet</b> avec les gymnastes composant l'équipe d'association Espoir qualifiée et celle Senior qualifiée, ainsi que le nom des juges.	Les Comités régionaux ou territoriaux qualifiés doivent faire parvenir à la Fédération et à l'organisateur matériel des finales, <b>10 jours après la ½ finale</b> , engagement <b>sur internet</b> avec les gymnastes composant l'équipe Espoir qualifiée et celle Senior qualifiée, ainsi que le nom des juges.

## CHAPITRE 34. - CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX D'HIVER.

*Art. 3401.* - Les Comités Départementaux ont toute latitude pour mettre au point le règlement de leurs championnats départementaux d'hiver, par équipe ou individuels, adultes ou pupilles.

Ils doivent toutefois tenir compte de la réglementation des âges aux appareils (page R - 10).

*Art. 3402.* - Avant de publier leurs règlements, les Comités Départementaux devront les adresser en double exemplaire à la Fédération pour obtenir l'accord de la Commission Nationale de Gymnastique Masculine,

conformément à l'article premier des Règlements Généraux de la Fédération.

*Art. 3403.* - Des exemples de formules déjà en usage dans certains Comités Départementaux pourront être fournies par la Fédération à la demande des Comités.

*Art. 3404.* - Les championnats départementaux d'hiver devront avoir lieu à des dates différentes de celles retenues pour les Coupes Nationales.

## CHAPITRE 35. - CONCOURS INDIVIDUELS PAR NIVEAU CONCOURS INDIVIDUELS PAR DEGRE.

*Art. 3501.* - Les concours individuels par niveau et les concours individuels par degrés sont des épreuves individuelles, ouvertes à tous les gymnastes licenciés, adultes et pupilles, quel que soit le degré dans lequel ils concourent, sous réserve du respect de la réglementation des âges aux appareils (page R - 10).

*Art. 3502.* - Les épreuves sont au nombre de quatre :

1°) Pour les pupilles :

- exercice au sol,
- saut,
- barres parallèles,
- barre fixe.

2°) Pour les adultes :

- exercice au sol, les années paires,
- cheval d'arçons, les années paires,
- anneaux, les années impaires,
- saut, les années impaires,
- barres parallèles,
- barre fixe.

Les exercices sont notés sur 10 points. Les *majorations* de l'article 114 page IMP - 03, s'appliquent aux concours individuels par niveau. Elles ne s'appliquent pas aux concours individuels par degré.

*Art. 3503.* - Dans les concours individuels par niveau, on peut changer de degré en changeant d'appareil. Dans les concours individuels par degré, on ne peut pas changer de degré en changeant d'appareil.

Dans les concours individuels par niveau, les pupilles peuvent atteindre du 1<sup>er</sup> au 10<sup>ième</sup> niveau selon le nombre de points obtenus ; les adultes peuvent atteindre du 1<sup>er</sup> au 10<sup>ième</sup> niveau selon le nombre de points obtenus.

*Art. 3504.* - Le barème de classement par niveau est le suivant :

Niveau	Points	Niveau	Points
1	30	6	40
2	32	7	42
3	34	8	44
4	36	9	46
5	38	10	48

Les gymnastes classés dans un niveau recevront l'insigne correspondant et une attestation signée du Président du jury. Les attestations de niveau sont valables deux ans à partir de la date des épreuves. On peut passer plusieurs niveaux dans la même saison, mais non dans la même session.

*Art. 3505.* - Les Comités Régionaux, Départementaux et associations sont habilités à organiser un concours individuel par niveau, après autorisation de leur commission départementale ou régionale qui désignera un jury. Les résultats complets devront être conservés par le Comité Départemental ou Régional, organisateur.

Attention à *ne délivrer l'attestation qu'aux gymnastes progressant de niveau*, l'original devant être conservé par le Comité Départemental ou Régional.

Un droit d'engagement peut être demandé pour couvrir les frais d'achat d'insignes.

*Art. 3506.* - Les Comités Régionaux, ou Départementaux, peuvent, à l'occasion d'un concours individuel par niveau ou d'un concours individuel par degré, établir un classement individuel ou un classement par équipe.

*Art. 3507.* - Tous les cas non prévus au présent règlement doivent être soumis à la Commission Nationale de Gymnastique Masculine pour décision.



## CHAPITRE 36. - COUPE NATIONALE INTER-CLUB.

Art. 3601. - Une Coupe Inter-club est **mise en compétition** entre toutes les associations F.S.C.F.

Art. 3602. - Organisation générale :

La compétition se déroule en deux tours :

- un tour régional est organisé par chaque Comité Régional, avec possibilité de sélection départementale, en cas de besoin, suivant le nombre d'équipes engagées.
- une finale nationale réunit les équipes de première division et de deuxième division qualifiées à l'issue des tours régionaux.

Art. 3603. - *Date du tour régional* : Le tour régional doit être organisé avant le **15 mars** et les résultats devront parvenir à la Fédération avant le **15 mars**.

Art. 3604. - *Engagements*:

Les associations peuvent engager, **au tour régional**, une ou plusieurs équipes, dans chacune des deux divisions.

**Pour les finales, les associations doivent s'inscrire avant le 20 mars.** Les associations qualifiées ne souhaitant pas participer à la finale doivent obligatoirement déclarer forfait. Pour les engagements tardifs, amende de 100 euros.

Art. 3605. *Tenue vestimentaire* : les gymnastes adultes doivent avoir une tenue uniforme, les pupilles doivent avoir une tenue uniforme. Les pupilles et les adultes peuvent avoir une couleur différente des maillots et des sokols. **Le Sokol est autorisé en Pupilles.** La pénalisation par le responsable du jury pour tenue vestimentaire non-conforme est **de 0,3** sur la note finale de chaque gymnaste fautif **une seule fois** pour l'ensemble de la compétition.

Art. 3606. *1<sup>ère</sup> division* – : Chaque équipe est formée de 3 à 9 gymnastes avec la répartition suivante :

- Pupilles (Minimes – benjamins) 1 à 3 ;
- Cadets - Juniors - 1 à 3 ;
- Seniors 1 à 3.

Six épreuves libres aménagées, 2 gymnastes maximum au choix de chaque catégorie passent à chaque appareil.

Le total des points d'une équipe est obtenu en prenant, à chaque épreuve :

- la meilleure note pupilles (minimes-benjamins)
- la meilleure note cadets-juniors
- la meilleure note seniors.

En cas de non respect, l'équipe ne sera pas classée.

Règles :

- **Un seul saut**, cotation F.I.G. Pupilles : **1m20**, (possibilité de 1 tremplin de 40cm) ; Adultes **1m35**.
- Au sol, pas de limite de temps
- Les pupilles, **uniquement**, peuvent abaisser les barres parallèles, **possibilité d'un tremplin aux arçons**
- Pas de point de connexion
- Comptage de la **sortie** + **7 meilleures** éléments.

Art. 3607. *2<sup>ème</sup> Division* – : Chaque équipe est formée de 4 à 8 gymnastes avec la répartition suivante :

- Pupilles 2 à 4 ;
- Adultes 2 à 4.

Six épreuves imposées avec possibilité de changer de degré à chaque appareil :

Le total des points d'une équipe est obtenu en prenant, à chaque épreuve :

- les deux meilleures notes pupilles

- les deux meilleures notes adultes.

En cas de non respect, l'équipe ne sera pas classée.

**Pupilles** :

- sol, saut, barres parallèles, barre fixe : 2<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> degré pupille avec majoration ;
- saut **1m20, 1 essai**, possibilité d'un 2<sup>ème</sup> essai mais c'est le 2<sup>ème</sup> essai qui sera pris en compte ;
- arçons, anneaux : 3<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> degré avec majoration;

**Adultes** : 1<sup>er</sup> au 5<sup>e</sup> degré adulte avec majoration ;

- saut **1m30, 1 essai**, possibilité d'un 2<sup>ème</sup> essai mais c'est le 2<sup>ème</sup> essai qui sera pris en compte.

les pénalisations d'exécution sont données par le jury E (pages IMP - 10 à 18).

Art. 3608. - *Classements au tour régional* : A l'issue du tour régional, il y a un classement par équipes dans chaque division.

Art. 3609. - *Qualification pour la finale* :

Les **3 premières équipes** du tour régional en deuxième division sont automatiquement qualifiées pour la finale.

L'association dont une équipe en 1<sup>ère</sup> division est classée première à l'issue du tour régional, est qualifiée pour la finale. L'engagement doit être réalisé par internet (site de la FSCF-gymnastique masculine). En fonction des résultats et du nombre d'associations engagées au tour régional, la Commission Nationale de Gymnastique Masculine pourra décider de qualifier plusieurs associations du même centre régional pour participer à la finale. Une association ne peut présenter en finale qu'une seule équipe dans chaque division.

Art. 3610. - *Classement de la finale* :

A l'issue des épreuves de la finale, le classement des équipes se fait de la même façon qu'au tour régional.

L'association dont l'équipe est classée première reçoit la Coupe Interclub.

Art. 3611. - *Juges* :

Les associations sont tenues de fournir **le nombre de juges demandé**. Les associations qui n'auront pas le jour de la compétition, le nombre de juge demandé, ne pourront prétendre au remboursement de leurs frais de transport par la Fédération et devront payer une amende par juge manquant (R - 9). **Les juges inscrits à la compétition s'engagent pour toute la durée de la compétition. Tout retard ou départ anticipé entraînera une amende pour juge manquant.**

Art. 3612. - *Allocation de déplacement* :

Lors de la finale nationale, la Fédération participera aux frais de transport des équipes, pour chaque division :

- prise en charge pour partie, de tous les gymnastes concourants (hormis ceux du Comité Régional organisateur), à l'intérieur d'une enveloppe globale fixée annuellement, selon un effectif de 4 à 8 gymnastes en fonction du nombre de participants par catégorie ;
- remboursement selon peréquation (cf. art. 3381 page R - 18 des Coupes Nationales) ;
- aucune demande de remboursement à effectuer, le siège fédéral se chargera des calculs d'après les résultats officiels des finales ;
- la totalité des allocations sera versée directement aux clubs concernés (faire parvenir un R.I.B. du club au siège de la fédération, pour virement).

## 362.- JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES AMENAGES DE LA COUPE NATIONALE INTER CLUB 1<sup>ère</sup> DIVISION

Dans la 1<sup>ère</sup> Division de la Coupe Nationale Inter club, les gymnastes de toutes les catégories (Minimes, Benjamins 2<sup>e</sup> année, Cadets, Juniors et Seniors) exécutent des exercices libres notés suivant le même règlement :

- jury D : Note D (note de difficulté)
  - jury E : fautes d'exécution
  - Note finale = note D + note E (10 – moyenne des fautes d'exécution) – les pénalisations du responsable du jury
  - Pas de limite de temps au sol (pas de chronomètre).
  - Pas de point de connexion
  - Les pupilles, uniquement, peuvent abaisser les barres parallèles, tremplin autorisé aux arçons
  - Le responsable du jury pénalise les exercices trop courts en réduisant la note maximale d'exécution en fonction du nombre de difficultés et les exercices sans sortie.
  - Un seul saut libre sur la table de saut, valeur des sauts code F.I.G. La hauteur de la table est de 1m35 sauf pour les minimes et les benjamins 2<sup>e</sup> année 1m 20 avec possibilité d'utiliser deux trempins de 20 cm ou un de 40 cm.
- 2<sup>ème</sup> course d'élan pénalisation 1,00 point.

— Difficultés :

**Note de difficulté (note D) = valeur des difficultés + exigences + sortie – pénalisations jury D.**

Comptage de la sortie + les 7 meilleures difficultés (F.I.G et FSCF).

Valeur des difficultés (tableaux du code F.I.G et F.S.C.F)

FSCF	A	B	C	D	E	F
0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6

Un gymnaste peut répéter plusieurs fois un élément, mais celui-ci n'est pris en compte qu'une seule fois. Possibilité de réaliser 1 à 4 éléments référencés F.S.C.F qui ne donnent pas de point de difficulté et ne remplissent pas les exigences. Possibilité de 5 éléments FIG et FSCF maximum dans un même groupe. Pour les pupilles, cadets et juniors, interdiction de certains éléments au anneaux et barres parallèles.

— Pénalisations jury D : voir à chaque appareil

— Exigences

3 exigences de groupe d'éléments à remplir chacune par un élément FIG de valeur A mini. Les éléments FSCF ne remplissent aucune exigence.

Au sol, l'élément de la sortie ne remplit que l'exigence de sortie et aucune autre exigence.

Pour chaque exigence remplie (1 à 3), le jury ajoutera 0,5x2 soit 1,0 point.

— Sortie du groupe d'éléments IV : sorties (sauf au sol : groupes II, III) :

- pour une sortie référencée F.S.C.F, la valeur accordée est de + 0,00,
- pour une sortie A, la valeur est + 0,2
- pour une sortie B, la valeur est + 0,4
- pour une sortie C ou D la valeur est de + 0,6.

— Note d'exécution (note E)

La note maximale d'exécution qui est de 10 points maxi, dépend du nombre d'éléments FIG et FSCF (4 maxi)

Les déductions sur la note d'exécution sont :

6 éléments ou plus	0 point
5 éléments	-2 points
4 éléments	-4 points
3 éléments	-6 points
1 ou 2 éléments	-8 points
aucun élément	-10 points

La note d'exécution est note maximale d'exécution – les pénalisations d'exécution

Les écarts maximaux autorisés entre les 2 sommes intermédiaires de pénalisations sont décrits dans le chapitre 15 de la page CP - 5.

Les pénalisations du jury E sont décrites pages CP – 12 à 15 et dans les pages des appareils.

— Pénalisations du responsable du jury (page CP - 11)

Le responsable du jury pénalise les exercices trop courts en réduisant la note maximale d'exécution en fonction du nombre de difficultés (FIG et 4 FSCF maxi)

- comportement non correct et tenue incorrecte
- dépassement de la surface autorisée au sol et au saut
- exercice sans sortie codifiée ou référencée 1,00 pt.

### ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

		Sortie
<b>Sol</b>	Ecrasement facial (2s) ; De l'ATR rouler en avant jambes tendues ; Rouler en arrière par l'appui renversé ; Rondade	
<b>Arçons</b>	Faux ciseau avant ; De l'appui facial, ½ cercle ; Déplacement en appui cavalier sur un arçon en appui facial ; Suisse simple	De l'appui dorsal, 3/4 cercle avec sortie par l'appui facial transversal les 2 mains sur un arçon (Tchègue) à l'horizontale
<b>Anneaux</b>	Descente de soleil ou de lune ; De la suspension, établissement de force, bras fléchis à l'équerre 2s (simultané à l'équerre 2s) ; S'élever à l'appui renversé bras fléchis (2s)	Sortie salto avant ou arrière groupé
<b>Barres parallèles</b>	Elancer en avant avec 1/2t sous 45° à l'appui ou à l'appui brachial ; Etablissement arrière à l'appui ; Bascule de l'appui à l'appui, par la suspension (petite bascule) ; Salto en dessous à la suspension brachiale	Sortie salto avant ou arrière groupé
<b>Barre fixe</b>	Tour d'appui arrière, Elancer en avant avec ½ t à l'horizontale et en changeant les 2 prises en simultanée	Sortie salto avant ou arrière groupé

Aux arçons, toute autre de forme de sortie ou pose de main entraînera une non reconnaissance.

A la barre fixe, l'élément « élané en avant avec 1/2t » doit être réalisé avec changement simultané des prises pour être reconnu

## CHAPITRE 37. - CRITERES DE SELECTION DES STAGES MINIMES, DES WEEK-ENDS ET DES STAGES CADETS

### 371. - MINIMES.

Pour permettre une évaluation comparative au plan national, les tests de sélection seront notés pour chaque élément selon les critères précisés ci-dessous.

**Sélection pour le stage de Noël** : les gyms choisissent trois éléments sur les quatre proposés, par agrès, dans la grille. Pour le saut : un saut, plus un élément au mini-trampoline. Total sur 63 points.

**Sélection pour le stage de Printemps** : les gyms effectuent tous les éléments de la grille, sauf au saut : 1 élément. Total sur 75 points.

	Critères Minimes	Valeur maxi	Programme des Stages de Printemps
<b>Sol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut de mains + saut droit +roulade avant élevée</li> <li>• Rondade flic-flac arrière</li> <li>• Roulade arrière à l'ATR (bras tendus)</li> <li>• Salto avant</li> </ul>	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut de mains + Flip avant</li> <li>• Série de Flips arrières</li> <li>• Rondade + Flip + Salto arrière</li> <li>• Saut de mains + Salto avant</li> </ul>
<b>Cheval d'arçons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancer, engager, dégager, 2 fois</li> <li>• Ciseau avant + faux ciseaux</li> <li>• Cercles sur champignon (2 minimum)</li> <li>• Cercles sur arçons (2 minimum)</li> </ul>	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cercles sur toutes les parties</li> <li>• Enchaînement de ciseaux avant et arrière</li> <li>• Transports latéraux</li> <li>• Tchèque, Stöckli.</li> </ul>
<b>Anneaux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dislocation avant tendue de l'élan</li> <li>• Dislocation arrière de l'élan</li> <li>• Série de balancés (corps obliq. Hte. Avant, horiz. Arr.)</li> <li>• Equerre (2 s)</li> </ul>	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Série de dislocations avant et/ou arrière</li> <li>• Etablissement à l'appui</li> <li>• Placement de dos – A.T.R.</li> <li>• Sortie en salto avant ou arrière.</li> </ul>
<b>Saut</b> (Table de saut à 1,20 m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lune (appel mini-trampoline)</li> <li>• Lune (appel sur 2 tremplins)</li> <li>• Lune (appel sur 1 tremplin)</li> <li>• ¾ avant tendu</li> <li>• Courbette + salto arrière groupé</li> </ul>	2 4 6 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut par renversement</li> <li>• Educatifs de : <ul style="list-style-type: none"> <li>— lune salto</li> <li>— lune vrille</li> <li>— Tsukahara</li> <li>— Yurchenko</li> </ul> </li> </ul>
<b>Mini-trampoline</b>			
<b>Barres Parallèles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancer à l'A.T.R. (2s)</li> <li>• Bascule fixe + bal. Arr. horiz.</li> <li>• salto arr. tendu</li> <li>• Equerre, placement du dos (pieds sur barre)</li> </ul>	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancer à l'A.T.R.</li> <li>• Valses</li> <li>• Demi-tour avant</li> <li>• Sortie en salto avant ou arrière</li> <li>• Moy</li> <li>• Bascule</li> <li>• Grand tour arrière</li> </ul>
<b>Barre fixe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bascule faciale</li> <li>• Série de demi-tours (2 mini) corps à l'horizontal</li> <li>• Tour d'appui libre</li> <li>Une sortie : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sortie salto arrière tendu</li> </ul> </li> </ul>	3 3 3 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancer ½ tour</li> <li>• Grands tours (avant et arrière)</li> <li>• Etablissements à l'appui</li> <li>• Sortie en salto (avant ou arrière)</li> </ul>

Indicateurs d'évaluation (notation de 0,5 point en fonction des fautes techniques, de rythme et d'exécution) :

- 0 élément non réalisé ou réalisation dangereuse
- 1 élément réalisé avec aide, parade ou situation globale facilitante
- 2 élément réalisé seul, de faible amplitude ou avec présence
- 3 élément réalisé avec amplitude optimale

## 372.- CADETS

Pour permettre une évaluation comparative au plan nationale, les tests de sélection seront notés pour chaque élément selon les valeurs et critères ci-dessous.

### Sélection pour le stage inter-régional :

Les gymnastes choisissent 3 éléments parmi les 4 proposés, par agrès, dans la grille lorsqu'il y a 4 éléments. Pour le saut, un saut plus un élément au mini-trampoline. Total **54 points**.

### Sélection pour le stage de Toussaint :

Les gymnastes effectuent tous les éléments de la grille. Total sur **66 points**.

	Critères Cadets	Valeur maxi	Programme des Stages de Printemps
<b>Sol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A.T.R. de force</li> <li>• Rondade + Flip + Salto arrière</li> <li>• Saut de mains Salto avant</li> </ul>	3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Série avant</li> <li>• Tempo</li> <li>• Rondade + Flip + Salto arrière (tendu, vrille, double)</li> </ul>
<b>Cheval d'arçons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Cercles sur arçons</li> <li>• Série de ciseaux avant</li> <li>• 3 Cercles transversaux</li> </ul>	3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cercles sur toutes les parties, dans tous les sens</li> <li>• Enchaînement de ciseaux avant et arrière</li> <li>• Transports latéraux / transversaux</li> <li>• Tchèques, Stöcklis, cercles Thomas.</li> </ul>
<b>Anneaux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Série de dislocation avant (épaules hauteur d'anneaux)</li> <li>• Série de dislocation arrière (épaules hauteur d'anneaux)</li> <li>• Bascule</li> <li>• Equerre (2 s) + placement de dos (bras tendus)</li> </ul>	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Série de dislocations avant et/ou arrière</li> <li>• Bascules, éléments de maintien et de force</li> <li>• Elans avant / arrière, depuis l'A.T.R.</li> <li>• Sortie en salto avant ou arrière (tendu, vrille, double)</li> </ul>
<b>Saut, (Table de saut à 1,35 m) Mini-trampoline</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lune (appel sur 2 tremplins)</li> <li>• Lune (appel sur 1 tremplin)</li> <li>• Salto avant tendu</li> <li>• Courbette salto arrière tendu</li> </ul>	3 6 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lune salto</li> <li>• lune vrille</li> <li>• Tsukahara</li> <li>• Initiation Yurchenko</li> </ul>
<b>Barres Parallèles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancer avant oblique, Balancer arrière à l'A.T.R. (2s)</li> <li>• Valse avant</li> <li>• Bascule progression ou Moy</li> <li>• Sortie en salto avant ou arrière</li> </ul>	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancer à l'A.T.R.</li> <li>• Moy</li> <li>• Elan en avant à l'A.T.R.</li> <li>• Sortie en salto avant ou arrière (tendu, vrille, double)</li> </ul>
<b>Barre fixe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 grands tours avant</li> <li>• 2 grands tours arrière</li> <li>• Passement filé</li> <li>• Sortie en salto arrière tendu ou avant tendu</li> </ul>	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changements de face</li> <li>• Passages près de la barre : Adler, Stalder, Endo, passement filé.</li> <li>• Eléments volants</li> <li>• Sortie en salto (avant ou arrière) : tendu, vrille, double</li> </ul>

Indicateurs d'évaluation (notation de 0,5 point en fonction des fautes techniques, de rythme et d'exécution) :

- 0 élément non réalisé ou réalisation dangereuse
- 1 élément réalisé avec aide, parade ou situation globale facilitante
- 2 élément réalisé seul, de faible amplitude ou avec présence
- 3 élément réalisé avec amplitude optimale

## CHAPITRE 38. - FORMATION DES CADRES

### 381. - Stages de formation.

La formation des cadres a toujours été une préoccupation majeure de la Fédération. C'est grâce à elle que la gymnastique a pu se maintenir et se développer parmi nos clubs et garder une place importante au sein de la Fédération.

Il est donc essentiel de poursuivre dans cette voie. Pour cela, il appartient aux dirigeants d'informer ceux de leurs gymnastes qui manifestent un certain désir de prise de responsabilités au sein de leur club, des moyens qui sont offerts par la Fédération pour se préparer au rôle de moniteur-entraîneur.

Ce rôle exige de solides connaissances techniques et pédagogiques qui peuvent être obtenues, à partir d'une certaine valeur gymnique indispensable, grâce aux stages de formation.

Les stages de formation se répartissent sur trois niveaux

#### Stage d'initiateur :

A partir de 15 ans dans l'année, stage d'information, sans examen, d'une durée de quatre jours, destiné à faciliter l'accès aux stages de moniteurs en fournissant aux futurs candidats les informations indispensables à une meilleure approche des tâches d'encadrement auxquelles ils peuvent être appelés à participer au sein de leur club.

#### Stages d'Animateur Fédéral 1<sup>er</sup> degré (AF1) :

Age minimum : 16 ans dans l'année.

Il faut être titulaire du 3<sup>e</sup> niveau adulte ou d'une attestation de stage d'initiateur.

L'AF1 comporte une année d'étude, sanctionnée par un examen. Ce dernier comporte deux parties (tronc commun et partie spécifique) qui se déroulent soit en deux périodes distinctes, soit dans une même période.

Durée de formation : 4 jours de formation commune et 8 jours de formation spécifique, soit au total 12 jours.

#### Stages d'Animateur Fédéral 2<sup>er</sup> degré (AF2) :

Age minimum : 17 ans dans l'année.

Il faut être titulaire depuis un an au moins du diplôme d'AF1, ou de l'attestation de l'ancien 1<sup>er</sup> degré 1<sup>ère</sup> partie.

Formation supérieure une année d'étude, réalisée sous forme d'un stage d'une durée de 14 jours continus. Elle est sanctionnée par un examen donnant droit au diplôme d'« Animateur Fédéral 2<sup>er</sup> degré ».

#### Stages d'Animateur Fédéral 3<sup>er</sup> degré (AF3) :

Age minimum : 18 ans dans l'année. Il faut être titulaire du 1<sup>er</sup>

Degré, ou du diplôme AF2.

Formation supérieure d'une durée de trois semaines et débouchant sur la délivrance du diplôme d'« Animateur Fédéral 3<sup>er</sup> degré ».

Permet la formation des cadres régionaux et fédéraux.

Ce stage constitue une excellente préparation à l'examen d'état de gymnastique sportive de premier degré.

Toutes précisions concernant les stages de moniteurs peuvent être obtenues sur demande à la Fédération, au Comité Régional ou Départemental. De plus, un **numéro spécial FORMATION** du journal "Les Jeunes", contenant tous les renseignements sur les lieux, dates, conditions d'inscription, de tous les stages fédéraux, paraît tous les ans, généralement fin janvier : il est disponible sur demande à la Fédération.

### 382. - Bibliographie pour la formation des moniteurs

#### 3821. - Brochures fédérales.

##### Initiateurs :

- Programme des cours d'initiateurs de gymnastique sportive
- Formation physique poussin

##### Animateur Fédéral 1<sup>er</sup> degré (AF1) :

- Gymnastique sportive masculine : programme des stages de formation de cadres.
- Progressions techniques fédérales applicables aux cours d'Animateur Fédéral 1<sup>er</sup> degré
- Anatomie, Physiologie, Secourisme, Animateur Fédéral 1<sup>er</sup> degré
- Technique et Pédagogie, Animateur Fédéral 1<sup>er</sup> degré
- Terminologie Animateur Fédéral 1<sup>er</sup> degré
- Formation physique pupille.

##### Animateur Fédéral 2<sup>er</sup> degré (AF2) :

- Gymnastique sportive masculine : programme des stages de formation de cadres.
- Progressions techniques fédérales applicables aux cours d'Animateur Fédéral 2<sup>er</sup> degré
- Anatomie, Physiologie, Secourisme, Animateur Fédéral 2<sup>er</sup> degré
- Technique et Pédagogie, Animateur Fédéral 2<sup>er</sup> degré
- Terminologie, Animateur Fédéral 2<sup>er</sup> degré
- Formation physique adulte.

##### Moniteur 2<sup>e</sup> degré (AF3) :

- Gymnastique sportive masculine : programme des stages de formation de cadres.
- Progressions techniques fédérales applicables aux cours de moniteurs 2<sup>e</sup> degré.
- Progressions au mini-trampoline
- Anatomie, Physiologie, Secourisme, 2<sup>e</sup> degré.
- E.P.S.

#### 3822. - Ouvrages de librairie dont certains sont en vente au Magasin F.G.S.P.F.

Gymnastique Sportive  
Actions motrices en gymnastique sportive  
Fondements de la gymnastique  
Gymnastique et enseignement programmé  
Gymnastique sportive : de l'école... aux associations  
Théorie et pratique des Sports Acrobatiques  
Manuel de l'Éducateur Sportif  
Manuel de l'entraîneur  
Mémento de l'entraîneur  
Dossier E.P.S. n° 9.  
Code de Pointage F.I.G.

BOURGEOIS, Ed. Vigot, 1980  
LEGUET, Ed. Vigot 1985  
PIARD, Ed. Vigot 1982  
PIARD, Ed. Vigot 1990  
SOULARD - THOMAS - FIARD, Ed. E.P.S. 1989  
POZZO - STUDENY, Ed. Vigot 1987  
TILL - THOMAS - CAJA, Ed. Vigot 1986  
WIENEK Ed. Vigot 1983  
Ouvrage Collectif Ed. F.F.G.

## Je suis gym, entraîneur ou juge, que puis-je faire ... ?

Catégorie d'âge	Quel âge ?	Date des stages ?	Que faire pour être sélectionné à ce stage ?	Que faire pendant ce stage ?	A quel type de compétition, ce stage me prépare t-il ?
<b>STAGE DE PERFECTIONNEMENT</b>					
Benjamins	12 et 13	Stages organisés par les Comités départementaux et / ou régionaux			
Minimes	14 et 15	Vacances d'avril selon les zones	Participer aux sélections régionales durant le stage de Noël	Cf. programme des stages fédéraux (R – 25)	<b>Cadet 2</b> = 4 imposés, 2 libres aménagés <b>Pupilles 1</b> = 6 libres aménagés (*)
Cadets	16 et 17	Vacances de Toussaint	Participer aux sélections durant le ou les stages régionaux	Cf. programme des stages fédéraux (R – 26)	<b>Cadet 1</b> = 6 libres aménagés (*) ou <b>Cadet 2</b> = 4 imposés et 2 libres aménagés (*)
Espoirs	16 et 17	Fin août	Selon les résultats aux championnats fédéraux et coupes nationales	Préparation aux compétitions nationales et / ou internationales	<b>Espoirs</b> = 6 libres aménagés
Seniors	20 et plus	Fin août	Selon les résultats aux championnats fédéraux et coupes nationales		<b>Honneur</b> = 6 libres
<b>STAGES DE FORMATION DE MONITEURS</b>					
AF1, aussi biquelifiant	Minimum 15	Vacances de juillet	Niveau 3 <sup>ème</sup> degré Adultes ou initiateur	Cf. programme des stages fédéraux (R – 27)	Entraîneur des catégories Poussins et Pupilles
AF2	17	Vacances de juillet	Avoir obtenu AF1	Cf. programme des stages fédéraux (R – 27)	Entraîneur des catégories Pupilles et Adultes
AF3	18	Vacances de juillet	Avoir obtenu AF2	Cf. programme des stages fédéraux (R – 27)	Entraîneur des catégories Adultes et libres + proposition pour devenir cadre fédéral

N.B. Ce tableau n'a qu'une valeur récapitulative. Pour toute question et inscription relative à ces stages, s'adresser auprès de votre Comité régional ou départemental

(\*) Règlement Coupe Nationale Inter club

## Je suis gym, entraîneur ou juge, que puis-je faire ... ?

Rôles					
<b>Responsables Nationaux des juges</b>	Nommés par la Commission Nationale de Gymnastique Masculine	<ul style="list-style-type: none"> <li>- composition des jurys lors des championnats nationaux et responsable du fonctionnement des jurys</li> <li>- programme fédéral</li> <li>- formation des juges fédéraux 2</li> <li>- recyclage des juges fédéraux 2 et 3 et désignation des juges experts</li> <li>- formation des formateurs</li> <li>- dossiers d'examen des juges 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> échelon, 3<sup>ème</sup> échelon, fédéraux 1, 2, 3 et passerelles avec les autres fédérations</li> <li>- guides de formation des juges, DVD de formation et d'examen</li> </ul>			
FORMATEURS DES JUGES					
Juges	Niveau des formateurs	Organisateurs	Rôles	Formation des formateurs	
1 <sup>er</sup> 2 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> éch	Fédéral 1 minimum	Comités départementaux ou régionaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formation et examen selon les besoins</li> <li>- Recyclage souhaité tous les ans</li> </ul>	Tous les 4 ans	
Pré-fédéral 1 et Fédéral 1	Fédéral 2 minimum				
Fédéral 2 et 3	Responsables nationaux	CNGM	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formation et examen tous les 4 ans</li> <li>- Recyclage tous les 2 ou 4 ans</li> </ul>		
JUGES					
niveau	fonctions		conditions	formation	examen
	équipe	individuel			
1 <sup>er</sup> échelon	imposés	- Imposés + production + mini-trampoline	Age : <b>15 ans mini</b> Suivre la formation Réussir l'examen 1 <sup>er</sup> échelon	<u>Mouvements imposés</u> Généralités + 6 appareils Durée : 6 à 12 heures	Généralités + 6 appareils 15/30 questions
2 <sup>ème</sup> échelon	imposés	- Imposés + production + mini-trampoline	Age : <b>15 ans mini</b> Suivre la formation Réussir l'examen 2 <sup>e</sup> échelon	<u>Mouvements imposés</u> Généralités + 6 appareils Durée : environ 15 heures	Généralités + 6 appareils 20/30 questions 10/16 notes sur 4 appareils
3 <sup>ème</sup> échelon	imposés	- Imposés + production + mini-trampoline - Jury E en libre	Avoir le <b>2<sup>e</sup> échelon</b> Suivre la formation aux 6 appareils jury E	<u>Mouvements libres Jury E (exécution)</u> 6 appareils	Généralités + 6 appareils 40/60 réponses
Pré-Fédéral 1	imposés	- Imposés + production + mini-trampoline - Jury D ou Jury E en libre	Avoir le <b>2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> échelon</b> Suivre la formation Pré-fed 1 Réussir l'examen Pré-fed 1	<u>Mouvements libres (jury D et jury E)</u> Généralités + 2 ou 3 appareils Durée : environ 6 ou 8 heures	Généralités + 2 ou 3 appareils 40/60 réponses
Fédéral 1	imposés	- Imposés + production + mini-trampoline - Jury D ou Jury E en libre	Avoir le <b>2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> échelon</b> ou <b>Pré-fed 1</b> Suivre la formation fed 1 Réussir l'examen fed 1	<u>Mouvements libres (jury D et jury E)</u> Généralités + 6 appareils Durée : environ 15 heures	Généralités + 6 appareils 35/50 questions 16/24 notes sur 6 appareils
Fédéral 2	imposés	- Imposés + production + mini-trampoline - Jury D ou Jury E en libre	Avoir le Rég ou fed 1 Suivre la formation Fed 2 Réussir l'examen Fed 2	<u>Mouvements libres (jury D et jury E)</u> Généralités + 6 appareils + productions Durée : week-end de 3 jours	Généralités + 6 appareils + mini-trampoline, 60/85 questions 3,50 points pour 36 notes sur 6 appareils
Fédéral 3 (juge expert)	imposés	- Responsable du jury - Rencontres FICEP	Réussir le test fédéral 3	Recyclage juges fédéraux 2	Test fédéral 3 3,5 points pour un appareil

Dès septembre 2017

# CQP ANIMATEUR DES ACTIVITÉS GYMNIQUES

Mention Activités Gymniques

Acrobatiques :

- ✓ Gymnastique masculine
- ✓ Gymnastique féminine
- ✓ Trampoline
- ✓ Accrogym

Mention Activités Gymniques

d'Expression :

- ✓ Gymnastique rythmique
- ✓ Twirling
- ✓ Aérobie

Le CQP AAG permet l'animation et l'encadrement des activités selon la mention choisie.

## LES + DE LA FORMATION

- + Une formation allégée pour les titulaires de Brevets FSCF Activités gymniques (AF2).
- + Une formation qui répond aux besoins des associations.
- + Un encadrement des activités gymniques avec possibilité de rémunération.
- + Des passerelles possibles avec d'autres diplômes professionnels (BPJEPS, DEJEPS).

**FORMA**  
Institut de formation



[www.institut-forma.fr](http://www.institut-forma.fr)

# **Gymnastique Masculine**

## **compétitions nationales**

---

### **Inscriptions**

---

**Les inscriptions pour les compétitions :**

- Coupes nationales demi-finales**
- Coupes nationales finales**
- Finale Coupe Nationale Inter-club**
- Championnat national individuel**
- Championnat national en équipe**

**doivent être réalisées, dans les délais fixés, sur le site internet de la fédération : [www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr)**

**activité : gymnastique masculine  
compétitions**

**dossiers compétitions 2017/2018**

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Pascal Legouic :  
22, rue Oberkampf - 75011 Paris  
[pascal.legouic@fscf.asso.fr](mailto:pascal.legouic@fscf.asso.fr)

---

N.B. — respecter impérativement les délais fixés.

# EXERCICES IMPOSES

# DEUXIEME PARTIE

## EXERCICES IMPOSES AUX CONCOURS ET CHAMPIONNATS EN EQUIPES

-----

<b>TABLE DES MATIERES</b>	IMP – 1
Normes des agrès pour les exercices imposés .....	IMP – 2
<b>CHAPITRE I – CONCOURS EN EQUIPE Règlements</b>	IMP – 3
11. Concours et championnats en équipes .....	IMP – 3
12. Engagements .....	IMP – 4
13. Concours en équipes adultes .....	IMP – 4
14. Concours en équipes pupilles .....	IMP – 5
15. Coupe Gabriel Maucurier	IMP – 6
16. Challenge Emile Richard	IMP – 6
17. Rencontres pour jeunes poussins	IMP – 7
<b>CHAPITRE II.- CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS IMPOSES</b>	IMP – 8
21. Jury .....	IMP – 8
22. Tenue vestimentaire .....	IMP – 9
23. Comportement du gymnaste ou de l'entraîneur .....	IMP – 9
24. Jugement des exercices imposés .....	IMP – 10
241. Jugement aux agrès et au sol	
242. Aide et assistance	
243. Interprétation du texte d'un exercice imposé	
244. Les fautes d'exécution des mouvements imposés	IMP – 11
245. Remarques concernant les fautes d'exécution des mouvements imposés	IMP – 12
246. Tableau des fautes spécifiques aux appareils pour les mouvements imposés	IMP – 14
247. Pénalisations dans les élans	IMP – 15
248. Jugement du saut imposé	IMP – 17
<b>CHAPITRE III.- JEUNES-POUSSINS</b>	
31. Présentation générale	JP – 1
32. Sol .....	JP – S – 1
33. Arçons .....	JP – Ar - 1
34. Anneaux .....	JP – An - 1
35. Saut .....	JP – St – 1
36. Barres parallèles .....	JP – P – 1
37. Barre fixe .....	JP – F – 1
<b>CHAPITRE IV.- PUPILLES</b>	
41. Benjamin et minime 2 .....	P – 1
42. Sol .....	P – 2
43. Arçons .....	P – S – 1
44. Anneaux .....	P – Ar – 1
45. Saut .....	P – An – 1
46. Barres parallèles .....	P – St – 1
47. Barre fixe .....	P – P – 1
	P – F – 1
<b>CHAPITRE V.- ADULTES</b>	
51. Senior 2, Junior 2, Cadet 2 .....	A – 1
52. Sol .....	A – 2
53. Arçons .....	A – S – 1
54. Anneaux .....	A – Ar – 1
55. Saut .....	A – An – 1
56. Barres parallèles .....	A – St – 1
57. Barre fixe .....	A – P – 1
	A – F – 1
<b>CHAPITRE VI.- PRODUCTIONS</b>	PR – 1
61. Production fédérale .....	PR – F -1
62. Mini-trampoline .....	PR - MT - 1

# NORMES DES AGRES - EXERCICES IMPOSES

Normes minimales pour la sécurité des gymnastes :

- Sol** Une bande de tapis mousse de **17 m** × 2,00 m × 0,08 m ou diagonale d'un praticable. Pour le 5<sup>e</sup> degré pupille et les 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> degrés adulte si possible une bande dynamique.
- Cheval d'arçons** — Hauteur : **1,05 m** au-dessus du tapis, à la partie supérieure du cheval, non comprise la hauteur des arçons. Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, sur 1,00 m de large minimum autour du cheval. Tremplin autorisé en minimes 2 et benjamins 2
- Anneaux** — Hauteur des anneaux au-dessus des tapis : **2,55 ou 2,60 m**. Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 5,0 m minimum. Un tapis supplémentaire de 10 cm est autorisé **uniquement** au 5<sup>ème</sup> degré adulte. Réglage de la barre de suspension autorisée
- Saut**  
(table de saut) de — Course d'élan de 15 à 25 m. Des bandes sur le tapis de réception indiqueront la zone de réception sauf pour les Jeunes Poussins. (voir P - St - 1 et A - St - 1).  
— **En équipe**, la hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de **1,00m** pour les jeunes poussins, **1,20m** pour les Pupilles et **1,30m** pour les Adultes.  
Sauts par renversement : Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 5,0 m minimum.  
Sauts sans renversement : Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 4,0 m minimum.  
Deux tremplins de 20cm maximum chacun sont autorisés pour les 3<sup>ème</sup> degré Adultes et 4<sup>ème</sup> degré Pupilles ou un tremplin de 40cm maxi.  
Mini trampoline pour le 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> degrés Pupilles et les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés jeunes poussins, Tremplin facultatif devant le mini trampoline.  
— **En individuel**, la hauteur de la table de saut est **1m20** pour les pupilles 2, 1 tremplin de 20 cm.
- Barres parallèles** — **Barres hautes** : la hauteur des barres au-dessus du tapis est, en principe de **1,75m ou 1,80m** mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou tremplins pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions. Un tapis doit être prévu aussi sous les barres de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol. Tapis de **3,00 m** × 2,00 m × 0,20 m sous les barres et pour les réceptions de chaque côté minimum.  
— **Barres basses** : les barres parallèles pupilles (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> degrés) et jeunes poussins ont une hauteur de **1,20 m**. L'utilisation d'un tremplin de 40cm maxi *protégé* est autorisée. Tapis d'épaisseur 10 cm minimum sous les barres et autour des barres, de largeur 1,20 m minimum.
- Barre fixe** — **Barre haute pupilles et adultes** : **2,55 ou 2,60 m** au dessus des tapis. Les gymnastes peuvent se faire aider pour sauter à la suspension. Tapis d'épaisseur 20cm, largeur 2m, longueur 10m. Pour le 2<sup>e</sup> degré pupille, possibilité d'utiliser un tapis de réception supplémentaire de 20cm.  
— **Barre Jeunes Poussins** : de **1,60 à 2,00 m**. Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 6,0 m. Possibilité de tapis supplémentaires pour le 1<sup>er</sup> degré ou plan surélevé autorisé.  
— **Barre basse pupilles** : **1,20 m**. pour les pupilles de petite taille, un tremplin protégé ou un gros tapis autorisé. Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, largeur 2,0 m, longueur 6,0 m.
- Tremplins** Les modèles homologués par la F.I.G. sont autorisés. Le trampo-tremplis n'est pas autorisé. Lorsqu'il est autorisé deux tremplins, il s'agit de 2 tremplins de 20 cm au maximum chacun ou 1 tremplin de 40 cm.
- Mini trampoline** Course d'élan de 15 à 25 m. Des bandes sur les tapis de réception indiqueront la zone de réception (voir PR - MT - 1)  
— Mini trampoline à ressort, inclinaison 15° environ, pas de tremplin devant le mini-trampoline  
— La longueur des tapis est de 6 m, largeur de 2 m, hauteur 40 cm ou deux fois 20 cm. Des tapis de 3m devront être reliés entr'eux afin d'éviter tous glissements.
- Production** Surface gymnique composée :  
— soit d'un praticable dynamique 12m x 12m  
— soit de tapis mousse de 1m × 2,00 m épaisseur 6 à 8 cm sur une surface de 12 x 12m
- Jeunes Poussins** Sol bande de tapis 1,5m X 10m X 8 cm, plan incliné genre tremplin 20 cm (recouvert d'un tapis)  
— Arçons : Hauteur : **1,00 m**. Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, sur 1,00 m de large autour du cheval. Utilisation d'un tremplin autorisée. Champignon posé au sol  
— Hauteur anneaux bas **1,20 m**. Tapis 2m X 1m X 0,08m. Possibilité de fixer les anneaux bas sur une barre fixe ou une barre parallèle.

Pour du matériel autostable, une protection devra être mise sur chaque charge de l'autostable.

Si les tapis de réception sont trop durs ou trop mous, le directeur du concours peut autoriser des tapis supplémentaires.

# CHAPITRE 1. - CHAMPIONNATS NATIONAUX ET CONCOURS EN EQUIPE.

## 11. - CONCOURS ET CHAMPIONNATS EN EQUIPES

Art. 3110. - Les championnats Nationaux en équipes comprennent:

- Pour les équipes adultes :
  - Fédéral 1 Adulte (14 à 20 gyms / 14 notes par agrès)
  - Fédéral 2 Adulte (8 à 13 gyms / 8 notes par agrès)
  - Fédéral 3 Adulte (4 à 7 gyms / 4 notes par agrès)

- Pour les équipes pupilles :
  - Fédéral 1 Pupille (16 gyms et plus / 16 notes par agrès)
  - Fédéral 2 Pupille (10 à 15 gyms / 10 notes par agrès)
  - Fédéral 3 Pupille (6 à 9 gyms / 6 notes par agrès).
- La coupe Nationale Inter club (pupilles et Adultes)
  - 2ème division (mouvements imposés)
  - 1ère division (mouvements libres)

Le tableau suivant rappelle l'essentiel de ce programme suivant le contenu des épreuves.

CONCOURS ET CHAMPIONNATS EN EQUIPES												
Compétition			Nombre de gyms	Sol	Arçons	Anneaux	Saut	Parallèles	Fixe	Arçons / Anneaux	Production Fédérale	Mini Trampoline
Adultes	Fédéral 1	Années paires	14 à 20	Imp.	Imp.	Imp.		Imp.	Imp.		14 gyms	
		Années impaires			Imp.	Imp.	Imp.	Imp.		14 gyms		
	Fédéral 2	Années paires	8 à 13	Imp.	Imp.			Imp.	Imp.		8 gyms	8 à 13
		Années impaires				Imp.	Imp.	Imp.	Imp.		8 gyms	8 à 13
	Fédéral 3	Années paires	4 à 7	Imp.	Imp.			Imp.	Imp.		4 gyms	4 à 7
		Années impaires				Imp.	Imp.	Imp.	Imp.		4 gyms	4 à 7
Pupilles	Fédéral 1		16 et plus	Imp.			Imp.	Imp.	Imp.			16 et plus
	Fédéral 2		10 à 15	Imp.			Imp.	Imp.	Imp.			10 à 15
	Fédéral 3		6 à 9	Imp.			Imp.	Imp.	Imp.			6 à 9
JEUNES POUSSINS			4 à 7	Imp.			Imp.	Imp.	Imp.	Imp.		
COUPE NATIONALE INTER CLUB	2ème division		4 à 8	Imp	Imp	Imp	Imp	Imp	Imp			
	1ère division		3 à 9	libre	libre	libre	libre	libre	libre			

- Au mini-trampoline, les sauts sont libres dans le cadre du programme fédéral (pages PR – MT 1 à 6).

Art. 111. - Répartition par degré :

Sous réserve de la réglementation des âges aux appareils (n° 232 page R - 8)

Dans les divisions Fédérales adultes et pupilles, la répartition des gymnastes dans les différents degrés est libre. Les PUPILLES peuvent exécuter tous les degrés pupilles.

Art. 112. - *Changement de degré en changeant d'appareil.* - Pour les équipes pupilles, comme pour les équipes adultes, le changement de degré en changeant d'appareil est autorisé. Les gymnastes doivent annoncer leur degré avant de commencer leur exercice.

Art. 113 : *Notation.*

- La note finale est la somme de la note D (degré) + la note E (exécution).

La note d'exécution (note E) est sur 10 points sauf Jeunes Poussins aux arçons ou aux anneaux. Elle est la moyenne des 2 notes intermédiaires des juges (10 – pénalisations) arrondie au 5/100e de point.

Les juges donnent la note finale au secrétariat : note D + note E.

Art. 114 : *Majorations.* - La note D (degré) est majorée, pour les mouvements bien exécutés, en fonction du degré si la note d'exécution est égale ou supérieure à 7,00 points. Dans ce cas, la note finale sera la somme des 2 notes : la note D (degré) + la note E (exécution) :

1er degré : note D = 1 point

2e degré : note D = 2 points

3e degré : note D = 3 points

4e degré : note D = 4 points

5e degré : note D = 5 points.

Si le mouvement exécuté est incomplet, la note D n'est pas modifiée.

Pour des mouvements dont les notes d'exécution sont inférieures à 7 points, la note D est égale à 0.

## 12. - Engagements.

Art. 121. -. *Inscriptions :*

Toute association affiliée qui le désire, peut prendre part aux championnats nationaux en équipes. Il suffit d'en faire la demande à la Fédération **en s'inscrivant par internet** (site de la FSCF-gymnastique masculine), **dans les délais prévus**. Les questionnaires définitifs, administratifs et techniques, sont à envoyer à l'organisateur technique du concours, dans le délai fixé par lui. Les questionnaires administratifs et techniques doivent être remplis avec soin, signés par le Président ou la Présidente, ainsi que par le responsable technique, et retournés dans le nombre d'exemplaires demandés, aux adresses indiquées, pour les dates fixées, accompagnés des droits d'engagement.

Lorsqu'une association désire participer à un concours en dehors de son Comité Départemental, elle doit en solliciter l'autorisation, conformément à l'article 26 des Règlements Généraux de la Fédération, et faire viser ses questionnaires par ledit Comité Départemental.

Art. 122. - *Engagement tardif* :

Les engagements tardifs, reçus après la date limite d'engagement, ne seront acceptés que dans la mesure des possibilités d'organisation.

Une amende de 100 Euros sera exigée pour tout engagement définitif tardif, dans les championnats en équipe. Les associations ne pourront s'inscrire, l'année d'après, si elles ne s'acquittent pas de ce montant.

Art. 123. - *Juges*

Pour être valables, les questionnaires techniques devront mentionner, pour toute équipe prenant part à l'un des championnats nationaux en équipe ou en individuel, le nom des juges en mentionnant aussi les échelons et la copie des cartes de juge et des licences.

Les frais de déplacements des juges fédéraux ne sont pas pris en charge par la Fédération, à l'exception des six juges experts désignés par la Commission Nationale.

Les associations sont tenues de fournir des juges (samedi et dimanche) pour le championnat en équipe et en individuel. Les associations qui n'auront pas le jour de la compétition, le nombre de juge demandé, se verront appliquer une amende selon l'article 245 page R – 9.

Art. 124. - *Modifications d'engagement* : Les demandes de changement de division, à partir de la date limite d'engagement, doivent être formulées et adressées uniquement par écrit à la FSCF et accompagnées d'un chèque :

- 20 Euros pour tout changement de catégorie en équipe

Les associations ne pourront s'inscrire, l'année d'après, si elles ne s'acquittent pas de ce montant.

Art. 125. - *Nombre d'équipes adultes engagées* :

Si une équipe adulte est engagée dans le championnat fédéral 1 adulte, l'association peut engager une autre équipe dans la division de son choix à condition de ne pas avoir plus de 2 équipes dans la même catégorie.

Une association ayant uniquement une équipe en F2, ne peut pas engager une autre équipe dans le championnat fédéral adulte 2 ou 3.

Une association ayant uniquement une équipe en F3, ne peut pas engager une autre équipe dans le championnat fédéral adulte 3.

Art. 126. *Nombre d'équipes pupilles engagées* :

Si une équipe pupille d'au moins 18 gymnastes est engagée dans le championnat fédéral 1 pupille, l'association peut engager une autre équipe dans la division de son choix à condition de ne pas avoir plus de 2 équipes dans la même catégorie.

Une association ayant uniquement une équipe en F2, ne peut pas engager une autre équipe dans le championnat fédéral pupille 2 ou 3.

Une association ayant uniquement une équipe en F3, ne peut pas engager une autre équipe dans le championnat fédéral pupille 3.

Art. 127. - *Nombre d'équipes jeunes-poussins engagées*

Dans les rencontres pour jeunes poussins, les associations peuvent engager plusieurs équipes librement (équipes de 7), sauf limitation du nombre d'équipes engagées par association par le Comité Départemental ou Régional organisateur.

Art 128. - *Nombre de gyms inférieur au minimum*

Si une association présente une équipe avec le nombre de gyms inférieur au minimum :

<6 en pupilles (fédéral 3)

<4 en adultes (fédéral 3)

L'équipe participe et le secrétariat enregistre le nombre de notes correspondantes et appliquera les articles

- article 2423 gymnaste blessé au mini trampoline

- article 243 non participation d'un gymnaste : note 0

Pour les catégories supérieures, l'équipe doit changer de division.

## 13. - Concours en équipes adultes.

Art. 131. **Division fédérale 1**

Art. 1311. - L'équipe se compose de **14 gymnastes adultes minimum à 20 gymnastes maximum** devant exécuter toutes les épreuves sauf la production fédérale (14 gymnastes).

Art. 1312. - Le concours comprend **six épreuves imposées** :

- sol (les années paires), ou saut (les années impaires),
- cheval d'arçons,
- anneaux,
- barres parallèles,
- barre fixe,
- production fédérale adulte avec **14 gymnastes**.

Art. 1313. - Les gymnastes composant l'équipe sont répartis librement dans les **5 degrés adulte**. Les gymnastes peuvent **changer de degré** en changeant d'appareil. Les **majorations** de l'article 114 page IMP – 3 seront appliquées.

Art. 1314. - Le classement se fait par addition :

- des **quatorze meilleures notes, avec majoration**, à chaque agrès, de la note de tenue et discipline à chaque agrès,

- de la note obtenue à la production fédérale affectée d'un **coefficient de 1,3**.

Dès la fin du concours, le moniteur compte ses points et communique le résultat au Secrétariat Technique pour contrôle.

Art. 132. **Division fédérale 2**

Art. 1321. - L'équipe se compose de 8 gymnastes adultes minimum à 13 gymnastes adultes maximum devant exécuter toutes les épreuves, sauf la production fédérale (8 gymnastes).

Art. 1322. - Le concours fédéral 2 adulte comprend six épreuves imposées :

- sol (les années paires), ou saut (les années impaires),
- cheval d'arçons (les années paires), ou anneaux (les années impaires),
- barres parallèles,
- barre fixe,
- production fédérale avec **8 gymnastes**,
- sauts au mini trampoline avec tous les gymnastes.

Art. 1323. - Les gymnastes composant l'équipe sont répartis **librement** dans les **5 degrés adulte**.

Les gymnastes peuvent **changer de degré** en changeant d'appareil. Les **majorations** de l'article 114 page IMP – 3 seront appliquées.

*Art. 1234.* - Le classement se fait par addition  
- des **huit meilleures notes, après majoration**, à chaque agrès (compte tenu des majorations), de la note de tenue et discipline à chaque agrès,  
- de la note obtenue à la production fédérale multipliée d'un **coefficient de 1**.  
- de la note obtenue sur 160 aux sauts au mini trampoline multipliée d'un **coefficient 0,7** plus les points de nombre sans coefficient.

Dès la fin du concours, le moniteur compte ses points et communique le résultat au Secrétariat Technique pour contrôle.

Conformément à l'article 2214 page R - 6, tous les gymnastes d'une même équipe doivent exécuter toutes les épreuves du concours (sauf production fédérale).

### **Art. 133. Division fédérale 3**

*Art. 1331.* - L'équipe se compose de **4 gymnastes adultes minimum à 7 gymnastes adultes maximum** devant exécuter toutes les épreuves, sauf la production fédérale (4 gymnastes).

*Art. 1332.* - Le concours fédéral 3 adulte comprend six épreuves imposées:

- sol (les années paires), ou saut (les années impaires),
- cheval d'arçons (les années paires), ou anneaux (les années impaires),
- barres parallèles,
- barre fixe,
- production fédérale avec **4 gymnastes**,
- sauts au mini-trampoline avec tous les gymnastes.

*Art. 1333.* - Les gymnastes composant l'équipe sont répartis **librement** dans les **5 degrés adulte**.

Les gymnastes peuvent **changer de degré** en changeant d'appareil. Les **majorations** de l'article 114 page IMP - 3 seront appliquées.

*Art. 1334.* - Le classement se fait par addition  
- des **quatre meilleures notes, avec majoration**, à chaque agrès (compte tenu des majorations), de la note de tenue et discipline à chaque agrès,  
- de la note obtenue à la production fédérale multipliée d'un **coefficient de 0,7**

- de la note obtenue sur 160 aux sauts au mini trampoline multipliée d'un **coefficient 0,4** plus les points de nombre sans coefficient.

Dès la fin du concours, le moniteur compte ses points et communique le résultat au Secrétariat Technique pour contrôle.

Conformément à l'article 2214 page R - 6, tous les gymnastes d'une même équipe doivent exécuter toutes les épreuves du concours (sauf production fédérale).

### **Art. 134. Classement général :**

Le classement général est le classement de la plus forte division représentée, dans l'ordre : division fédérale 1, division fédérale 2, division fédérale 3,

## **14. - Concours en équipes pupilles.**

### **Art. 141. Division fédérale 1**

*Art. 1411.* - L'équipe se compose de 16 gymnastes pupilles minimum devant exécuter toutes les épreuves.

*Art. 1412.* - Le concours fédéral 1 pupille comprend cinq épreuves imposées :

- sol,
- saut,
- barres parallèles,
- barre fixe,
- sauts au mini trampoline, avec tous les gymnastes.

*Art. 1413.* - Les gymnastes composant l'équipe sont répartis librement dans les 5 degrés pupille.

Les gymnastes peuvent changer de degré en changeant d'appareil. Les **majorations** de l'article 114 page IMP - 3 seront appliquées.

*Art. 1414.* - Le classement se fait par addition

- des **seize meilleures notes**, avec majoration, à chaque agrès, de la note de tenue et discipline à chaque agrès  
- de la note obtenue aux sauts au mini trampoline sur 90 points multipliée d'un **coefficient 2**, plus les points de nombre sans coefficient.

Dès la fin du concours, le moniteur compte ses points et communique le résultat au Secrétariat Technique pour contrôle.

Conformément à l'article 2214 page R - 6, tous les gymnastes d'une même équipe doivent exécuter toutes les épreuves du concours.

*Art. 1415.* - L'association classée première du championnat fédéral 1 pupille est déclarée CHAMPION FEDERAL PUPILLE DE GYMNASTIQUE de l'année.

### **Art. 142. Division fédérale 2**

*Art. 1421.* - L'équipe se compose de 10 gymnastes pupilles minimum à 15 gymnastes maximum devant exécuter toutes les épreuves.

*Art. 1422.* - Le concours fédérale 2 pupille comprend cinq épreuves imposées :

- sol,
- saut,
- barres parallèles,
- barre fixe,
- sauts au mini trampoline, avec tous les gymnastes.

*Art. 1423.* - Les gymnastes composant l'équipe sont répartis librement dans les 5 degrés pupille.

Les gymnastes peuvent changer de degré en changeant d'appareil. Les **majorations** de l'article 114 page IMP - 3 seront appliquées.

*Art. 1424.* - Le classement se fait par addition

- des **dix meilleures notes**, avec majoration, à chaque agrès, de la note de tenue et discipline à chaque agrès  
- de la note obtenue aux sauts au mini trampoline sur 90 points multipliée d'un **coefficient 1,5**, plus les points de nombre sans coefficient.

Dès la fin du concours, le moniteur compte ses points et communique le résultat au Secrétariat Technique pour contrôle.

Conformément à l'article 2214 page R - 6, tous les gymnastes d'une même équipe doivent exécuter toutes les épreuves du concours.

### Art. 143. **Division fédérale 3**

Art. 1431. - L'équipe se compose de **6 gymnastes pupilles minimum à 9 gymnastes maximum** devant exécuter toutes les épreuves.

Art. 1432. - Le concours fédérale 3 pupille comprend cinq épreuves imposées :

- sol,
- saut,
- barres parallèles,
- barre fixe,
- sauts au mini-trampoline, avec tous les gymnastes.

Art. 1433. - Les gymnastes composant l'équipe sont répartis **librement** dans les **5 degrés pupille**.

Les gymnastes peuvent **changer de degré** en changeant d'appareil. Les **majorations** de l'article 114 page IMP - 3 seront appliquées.

Art. 1434. - Le classement se fait par addition  
- des **six meilleures notes, avec majoration**, à chaque agrès, de la note de tenue et discipline à chaque agrès  
- de la note obtenue aux sauts au mini trampoline sur 90 points multipliée d'un **coefficient 1**, plus les points de nombre sans coefficient.

Dès la fin du concours, le moniteur compte ses points et communique le résultat au Secrétariat Technique pour contrôle.

Conformément à l'article 2214 page R - 6, tous les gymnastes d'une même équipe doivent exécuter toutes les épreuves du concours.

### Art. 144: **Classement général.**

Le classement général est le classement de la plus forte division représentée, dans l'ordre : division fédérale 1, division fédérale 2, division fédérale 3.

## **15. - Coupe Gabriel Maucurier.**

**(1er président de la commission de 1929 à 1954)**

Art. 151. - La Coupe Gabriel Maucurier est mise en compétition lors des championnats nationaux en équipe. Elle sera attribuée à l'association obtenant le minimum de points par addition de ceux obtenus par son équipe adultes et son équipe pupilles les mieux classées de la manière suivante :

1°) Adultes :

a) Championnat Fédéral 1 Adultes :

Association classée première ..... 1 point

Association classée deuxième ..... 2 points

etc : à la dernière, X points (autant que de équipes classées).

b) Championnat Fédéral 2 Adultes :

Association classée première ..... X+1 pts

Association classée deuxième ..... X+2 pts

etc : à la dernière, X + Y points s'il y a Y associations classées en fédérale 2 adulte.

c) Championnats Fédéraux 3 adultes :

Classement dans l'ordre : fédéral 3.

2°) Pupilles :

a) Championnat Fédéral 1 Pupilles :

Association classée première ..... 1 point

Association classée deuxième ..... 2 points

etc : à la dernière, X points (autant que de équipes classées).

b) Championnat Fédéral 2 Pupilles :

Association classée première ..... X+1 pts

Association classée deuxième ..... X+2 pts

etc : à la dernière, X + Y points s'il y a Y associations classées en fédérale 2 pupille.

c) Championnat Fédéral 3 Pupilles :

Classement dans l'ordre : fédéral 3.

En cas d'égalité de points, le challenge sera attribué selon les résultats du championnat fédéral 1 adulte.

Si une association présente plusieurs équipes au national en équipe pupilles ou adultes, pour le classement, le secrétariat prendra en compte l'équipe donnant le meilleur score.

Art. 152. - La Coupe Gabriel Maucurier sera attribuée à l'association classée première.

## **16. - Challenge Emile Richard.**

Art. 161. - Le Challenge Emile Richard sera attribué pour un an à l'association qui aura obtenu le plus de points lors des compétitions nationales.

Les points seront attribués selon les résultats des équipes des associations lors des différentes compétitions en catégories pupilles et adultes, aux finales des Coupes Nationales Seniors et Espoirs, aux finales des Coupes Nationales Interclubs 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> divisions, aux Championnats Nationaux Adultes et Pupilles.

### **Points par compétition en fonction du classement**

	1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>
<b>Coupes nationales</b>					
Espoir	10	9	8	7	6
Senior	10	9	8	7	6
<b>Championnat national Adulte</b>					
Fédéral 1	10	9	8	7	6
Fédéral 2	8	7	6	5	4
Fédéral 3	6	5	4	3	2
<b>Championnat national Pupille</b>					
Fédéral 1	10	9	8	7	6
Fédéral 2	8	7	6	5	4
Fédéral 3	6	5	4	3	2
<b>Coupes Nationales Inter club</b>					
1 <sup>ère</sup> division	10	9	8	7	6
2 <sup>ème</sup> division	8	7	6	5	4

En cas d'égalité de points, le challenge sera attribué selon les résultats du championnat fédéral 1 adultes.

Si une association présente plusieurs équipes au national en équipe pupilles ou adultes, pour le classement, le secrétariat prendra en compte l'équipe donnant le meilleur score.

Art. 162. - La Coupe Emile Richard sera attribuée à l'association classée première.

## 17. Rencontres pour jeunes poussins

Art. 171. - Les rencontres pour jeunes poussins sont organisés sous le contrôle des Comités Départementaux ou Régionaux ou territoriaux.

Les Comités Départementaux ont toute latitude pour mettre au point le règlement de leurs rencontres départementales Jeunes Poussins. La commission nationale de gymnastique masculine propose un programme. Chaque comité départemental est libre d'appliquer entièrement ou partiellement ou d'apporter des modifications.

Chaque équipe sera composée de **4 à 7 gymnastes**. Le classement s'effectuera sur le total des 4 meilleures notes par agrès.

La note d'exécution (note E) de tous les mouvements au sol, saut, barres parallèles et fixe est sur 10 points maximum. Aux arçons et aux anneaux, la note maximale d'exécution est fonction des éléments réalisés (6 ou 8 ou 10).

**La note finale est la somme de la note D (degré) + la note E (exécution), sauf aux arçons et aux anneaux (pas de note D).**

Un coefficient de majoration est appliqué :

La note D (degré) est **majorée**, pour les mouvements bien exécutés, en fonction du degré si la note d'exécution est **égale ou supérieure à 7,00 points**.

Dans ce cas, la note finale sera la somme des 2 notes :

la note D (degré) + la note E (exécution) :

1<sup>er</sup> degré : note D = 1 point

2<sup>ème</sup> degré : note D = 2 points

3<sup>ème</sup> degré : note D = 3 points

4<sup>ème</sup> degré : note D = 4 points

**Les juges donnent la note finale au secrétariat : note D + note E.**

Pour des mouvements dont les notes d'exécution sont **inférieures à 7 points**, la note D est égale à 0.

La note d'exécution (note E) est la moyenne des 2 notes intermédiaires des juges (10 – pénalisations) arrondie au 5/100<sup>e</sup> de point.

**Aux arçons et aux anneaux, les notes ne sont pas majorées, la note D = 0.**

La note finale est la note d'exécution (note E) qui est la moyenne des 2 notes intermédiaires des juges (X – pénalisations) arrondie au 5/100<sup>e</sup> de point.

Une même association peut présenter plusieurs équipes. Le Comité Départemental ou Régional ou territoriaux, organisateur peut limiter le nombre d'équipes à engager par association.

Le programme des épreuves est le suivant :

- un exercice au sol ;
- un exercice au saut ;
- un exercice aux arçons ;
- un exercice aux anneaux ;
- un exercice aux barres parallèles ;
- un exercice à la barre fixe ;

Au saut, le Jeune Poussin peut faire 2 sauts différents. La note retenue par les juges sera la **meilleure note finale (note D + note E)**.

Art. 172. - Des badges sont attribués selon le barème suivant le nombre total des points obtenus aux 6 épreuves :

plus de 40 points :	badge blanc
46 points :	badge vert
52 points :	badge bleu
58 points :	badge marron
64 points :	badge tricolore.

### Remarque :

Les Comités Régionaux ou territoriaux restent maîtres de leurs décisions d'attribuer ou non des récompenses dans les rencontres de jeunes poussins.

# CHAPITRE 2. – CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS IMPOSES

## 21. - JURY

### 211. - SERMENT DES JUGES

Je m'engage :

- à juger consciencieusement le travail présenté, sans égard à la personne ni à l'association
- à faire respecter les règles qui régissent la gymnastique au sein de la Fédération Sportive et Culturelle de France, en toute impartialité
- à donner à tout moment l'exemple d'une conduite loyale et sportive.

### 212. – PRESIDENT DU JURY

Dans chaque compétition, le Président du Jury est désigné par la Commission Technique compétente, nationale, régionale, ou départementale, sous l'égide de laquelle est placée l'organisation technique.

Ses responsabilités sont :

- rappeler les consignes au juges avant la compétition
  - organiser le jury
  - superviser le travail des juges
  - traiter les réclamations
  - s'assurer que les gymnastes obtiennent la note juste.
  - élaborer un rapport à l'attention de la commission nationale le plus vite possible après la compétition.
- Pour désigner les chefs de groupe ou les juges arbitres, le Président du Jury tiendra compte, dans la mesure du

possible, du niveau hiérarchique des juges : juges fédéraux 2, fédéraux 1, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> échelons et 1er échelon.

En cas d'insuffisance de juges titulaires de la carte de juge F.S.C.F., le président du jury peut compléter le jury par des personnes choisies pour leurs compétences en gymnastique, étant entendue que deux personnes de la même association ne peuvent juger ensemble.

Pour l'ensemble des compétitions, il y a deux formes de jury :

- jury des concours en équipes,
- jury des concours individuels.

Le président du jury peut pénaliser les fautes de tenue vestimentaire et comportement incorrect d'une équipe ou d'un gymnaste.

### 213. - DROITS ET DEVOIRS DES JUGES.

Chaque membre du jury doit :

a) se présenter **en tenue réglementaire (Art 214)**

b) avoir en sa possession et connaître parfaitement le code de pointage, le programme de gymnastique masculine de l'année, le règlement technique ou tout autre renseignement technique nécessaire à l'exercice de ses fonctions lors de la compétition ;

c) **posséder une carte de juge avec le timbre de l'année et une licence FSCF**

d) doit maintenir ses connaissances sur la gymnastique contemporaine et assister obligatoirement aux séances de recyclage et réunions de juges ;

e) juger tous les exercices objectivement, correctement, rapidement et de façon uniforme et impartiale et, en cas d'hésitation, laisser le bénéfice du doute au gymnaste ;

f) se présenter à la compétition bien préparé, à l'heure indiquée sur la convocation et en tenue vestimentaire conforme ;

g) être en mesure de remplir les fonctions de juge (en fonction de sa qualification) à tous les appareils et toutes les productions ;

h) noter l'exercice du gymnaste sans consulter les autres juges ;

i) s'abstenir de quitter la place attribuée sans autorisation ;

j) s'abstenir de communiquer ou de s'entretenir avec les gymnastes, les entraîneurs ou d'autres juges de la compétition ;

k) faire preuve en tout temps d'un professionnalisme propre à favoriser l'épanouissement et l'essor de la gymnastique.

l) tenir compte des directives particulières données les autorités compétentes concernant la compétition et le jugement.

m) Maintenir l'enregistrement de ses propres notes pendant la compétition.

### 214. - TENUE DES JUGES.

Dans tous les concours et championnats, **la tenue est obligatoire**. Dans le cas où cette tenue ne serait pas respectée, le juge se pourrait se voir interdire l'accès du praticable ou des terrains.

**Pour les dames**

Pantalon gris ou blanc ou jupe grise ou blanche, corsage ou maillot de couleur blanche (ou pâle), blazer ou veste bleu marine, chaussures de sports ou de gym blanches

Les juges doivent montrer l'exemple par une tenue correcte. Pas de pantalon jean autorisé, le short est interdit.

**Pour les messieurs**

Pantalon gris, chemise ou polo de couleur blanche (ou pâle) avec cravate, blazer ou veste bleu marine, chaussures de sports ou de gym blanches

### 215. - JURY DES CHAMPIONNATS EN ÉQUIPES.

1. Dans la mesure des possibilités, il y aura un jury par concours:

- jury de championnat fédéral 1 Adulte,
- jury de championnat fédéral 2 Adulte,
- jury de championnat fédéral 3 Adulte,
- jury de championnat fédéral 1 Pupille,
- jury de championnat fédéral 2 Pupille,
- jury de championnat fédéral 3 Pupille,

Des jurys peuvent être communs en fonction des engagements.

2. Le Président du jury peut être commun à plusieurs jurys.

3. Chaque équipe doit se présenter devant le jury du concours auquel elle participe, sous peine de déclassement (article 2114 des Règlements page R - 4).

4. L'organisation du jury pour les Jeunes Poussins et l'initiation à la gymnastique est laissée à l'appréciation des Comités Régionaux et Départementaux organisateurs.

5. La note finale donnée au secrétariat est la somme de la note D (degré) + note E (exécution). La note E est la moyenne des deux notes intermédiaires des juges **arrondie au 5/100<sup>e</sup> inférieur**. La note D (degré) est

majorée si la note E (exécution) est égale ou supérieure à 7,00 points.

6. Les juges doivent noter sans se consulter avant de donner leur note et sans comparaison entre gymnaste.

7. Pour chaque épreuve, le groupe de jury est organisé de la façon suivante :

Appareils (sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe)	2 juges en alternance par appareil, 1 chef de groupe
Epreuve de équipe mini-trampoline	4 à 6 juges dont 1 "premier juge"
Epreuve de équipe production	6 juges dont 1 "premier juge"

8. Dans les concours ou championnats individuels, le jury à chaque épreuve imposée est constitué, en principe, de

deux ou quatre juges. La note finale est **la moyenne des deux notes intermédiaires arrondie au 5/100<sup>e</sup> inférieur**.

## 216. - LE CHEF DE GROUPE.

Le chef de groupe organise le travail du jury à son atelier :

- avant le début des épreuves, il met en place son jury, deux jurys de 2 juges par agrès, sans spécialiser les degrés aux appareils (**les juges notent tous les degrés**) ;
- s'assure de la bonne implantation du matériel, de sa conformité aux normes réglementaires et de la quantité et de la qualité des accessoires, tapis, tremplins ;
- il reçoit du moniteur de l'équipe qui se présente la feuille de pointage correspondant à l'agrès et lui demande la répartition de ses gymnastes par degré,
- il indique au moniteur** la répartition à adopter devant les agrès pour son équipe, sans spécialisation de degré aux appareils (sauf aux barres parallèles et barres fixes basses en Pupilles et saut) ; si possible, **gymnaste n° pair à l'appareil à droite et gymnaste n° impaire à l'appareil à gauche** et la **présentation par ordre croissant de degré**
- il communique cette répartition à ses juges ;
- dans une équipe, si un gymnaste, en surnombre ou pas, ne souhaite pas se produire à un agrès particulier (blessure spécifique par exemple) mais envisage de passer aux autres agrès du concours, il devra obligatoirement se présenter devant le jury, en tenue

gymnique correcte. Le chef de groupe à l'engin lui attribuera alors la note 0.

g) lorsque le dernier gymnaste de l'équipe est noté, il inscrit sur la feuille de pointage la note finale correspondant à chaque gymnaste, obtenue par moyenne des notes des deux juges, **arrondie au 5/100<sup>e</sup>**;

h) il donne lui-même la note de tenue et discipline de l'appareil, **à coté de la note de tenue et discipline, les motifs des pénalisations**, sous le contrôle du directeur de concours ou du président du jury ;

i) après l'avoir signé, il remet le duplicata de la feuille de pointage au moniteur de l'équipe et fait porter **l'original** au directeur du concours ou président du jury.

j) si possible, le chef de groupe n'assure pas également la fonction de juge.

k) le moniteur qui reçoit le duplicata doit le vérifier immédiatement et signaler les erreurs ou omissions. Tout commentaire au sujet des notes obtenues est interdit. Les réserves et réclamations doivent être présentées au Président du Jury (Titre VII des Règlements Généraux).

l) pour les productions d'équipes, le "premier juge" répartit les fonctions entre les juges de son groupe.

## 22. - TENUE VESTIMENTAIRE

1. En concours ou **championnat individuel** : si la tenue vestimentaire n'est pas conforme aux exigences de l'article 2223 page R - 6 des règlements, le gymnaste sera pénalisé, sans avertissement, par le **responsable du jury à l'appareil**, sur la note finale, une seule fois sur l'ensemble de la compétition, de ..... **0,3 pt**.

2. Dans un concours ou **championnat en équipe**, les défauts de tenue dans une équipe, seront sanctionnés, par gymnaste fautif à chaque agrès, de ..... **0,3 pt**.

3. Le caleçon dépassant du short est considéré comme une tenue incorrecte et sera pénalisé de 0,3 point par gym.

## 23. - COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR.

Pour tous les championnats, toute infraction aux règles et exigences prévues au chapitre 22 page R - 7 des règlements entraîne **une déduction par le jury** :

- note 0** si le gymnaste commence son exercice sans avoir reçu le signal du jury.
- dépasser 30s avant de poursuivre sur une chute, l'exercice prend fin après 60s ;

**Pénalisations par le chef de groupe ou responsable du jury à l'appareil :**

- Infraction relative au comportement de l'équipe
  - non respect de l'ordre de passage ... **1,00** par agrès
  - s'absenter de l'aire de la compétition sans autorisation. est pénalisé de **0,5**.
- Infractions relatives au comportement individuel ... **0,3**
  - dépasser de 30s avant de commencer l'exercice après l'appel des juges, après 60s le gymnaste perd son droit ;
  - manifestation intempesive de la part du gymnaste ;
  - exécution d'un degré autre que celui annoncé,
- Infractions relatives aux engins ..... **0,5**

- course d'élan de plus de 25 m au saut ;
- déplacement du tapis supplémentaire pendant l'exercice.
- non utilisation des tapis exigés ou utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ;
- présence interdite d'une aide ou d'un entraîneur
- magnésium au sol ou endommager l'engin ;
- modifier la hauteur des engins (sauf barres parallèles hautes) sans autorisation.

4) Infraction relative au comportement de l'entraîneur  
Comportement antisportif avec impact sur le résultat :

- 0,5** retarder la compétition,
- 1,00** présence d'une personne non autorisée

Après l'échauffement ou pendant les pauses, la préparation des agrès est permise.  
Toutes tenues et attitudes jugées non décentes par le Directeur du concours, seront sanctionnées. Le Directeur du concours décidera de la valeur de la pénalisation et/ou de l'exclusion.

## 24. - JUGEMENT DES EXERCICES IMPOSES

### 241. - JUGEMENT AUX AGRES ET AU SOL.

1. Outre les fautes de comportement du gymnaste, aide et assistance, tenue vestimentaire, le jugement d'un exercice imposé tient compte de :

- l'interprétation du texte
- la qualité de l'exécution.

2. En cas de non concordance entre le texte et les figurines, c'est le texte qui fait foi.

3. Tous les exercices imposés Jeunes Poussins, Pupilles et Adultes sont notés pour **l'exécution sur 10 points (note E)**. La note E (10 – pénalisations) est la moyenne des 2 notes intermédiaires des juges, **arrondie au 5/100<sup>e</sup>** de point.

4. Chaque faute est évaluée au **1/10 point**.

5. **La note finale est la somme de la note D (degré) + la note E (exécution)**. La note D est majorée en fonction du degré si la note E (exécution) est égale ou supérieure à 7 points, page (IMP – 3). Pour des mouvements dont les notes d'exécution sont **inférieures à 7 points, la note D est égale à 0**.

6. En principe, aucun exercice imposé ne peut être recommencé. Les exceptions à ce principe sont :

- Suspension ou interruption de l'exercice sans faute du gymnaste : la décision de répétition de l'exercice est du ressort du responsable du concours en collaboration avec les juges concernés ;
- Saut : le gymnaste a droit à deux essais consécutifs.

7. Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

8. **Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.**

9. Dans les exercices imposés, les pénalisations sont de deux sortes :

- **des pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 »** suivant l'importance de la faute,
- **des pénalisations sèches**, applicables sans modulation si la faute est présente.

### 242.- AIDE ET ASSISTANCE

Pour raison de sécurité des gymnastes, un entraîneur est autorisé près de l'appareil aux anneaux, au saut, aux barres parallèles, à la barre fixe. Une telle présence n'est pas tolérée au sol, au cheval d'arçons et aux productions. Chaque action d'aide permettant au gymnaste de réussir un élément sera pénalisée. Aux anneaux et à la barre fixe, un gymnaste pourra être soulevé à la suspension, sans pénalité. En quittant le sol, il se mettra immédiatement en bonne tenue gymnique : la cotation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Pour les concours en équipe avec plusieurs appareils, un entraîneur est autorisé à chaque appareil.

En cas d'aide par l'assistant pour réaliser un élément, celui-ci est considéré comme non réalisé (**valeur nulle de l'élément**) et **n'est pas pénalisé de 1,0 pour aide**. En cas de chute, le moniteur peut aider à placer le gymnaste à l'appui, sans pénalisation.

Pour les **exercices imposés**, les pénalisations suivantes sont appliquées **par le jury** :

	<b>Pénalisations</b>
1. Présence non autorisée d'un assistant .....	0,5 pt
2. Le moniteur ou un membre de l'équipe parle ou encourage le gymnaste, fait des signes, pendant l'exercice	0,3 pt
3. Le gymnaste est touché, mais non aidé, par l'assistant pendant l'exercice .....	0,3 pt
4. L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste aux anneaux .....	0,1 pt
5. L'aide par l'assistant pour réaliser un élément est pénalisée par le jury : non reconnaissance de l'élément	Valeur de l'élément

**Au sol et aux arçons, la pénalisation est valeur de l'élément + 0,5 (présence non autorisée)**

### 243. - INTERPRETATION DU TEXTE D'UN EXERCICE IMPOSE.

En cas de non concordance entre le texte et les figurines, c'est le texte qui fait foi.

Fautes particulières	Pénalisations				
	Genre de faute	Petite 0,1 pt	Moyenne 0,3 pt	Grossière 0,5 pt	Extrême
1. Suppression d'une partie ou liaison					Valeur de la partie ou liaison
2. Suppression d'un élément					Valeur estimée de l'élément
3. Partie supplémentaire (y compris élan intermédiaire)				+	
4. Exécution du côté opposé au côté prescrit dans le texte.					Moitié de la valeur de la partie.
5. Inversion le l'ordre de 2 éléments					Valeur de l'élément de plus faible valeur

1. En cas d'interruption par chute, l'exercice ne peut pas être recommencé, il doit être poursuivi dans les 30 secondes. Le chronomètre démarre lorsque le gymnaste est debout. La dernière partie peut être répétée pour permettre la poursuite de l'exercice mais elle **n'est pas prise en considération** dans la taxation.

2. Une augmentation de la valeur des éléments ou liaisons sans altération de l'idée du texte terminologique de l'exercice n'est pas pénalisée.

3. Lorsqu'un exercice imposé est décrit avec un sens d'exécution, ce sens peut être inversé en totalité seulement. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

## 244 - LES FAUTES D'EXECUTION DES MOUVEMENTS IMPOSES.

1. Chaque élément est évalué en fonction de la position finale correcte à atteindre ou de l'exécution correcte exigée.
2. Tout écart par rapport à la position correcte constitue une faute d'exécution que les juges doivent pénaliser. L'importance de la déduction pour une petite faute, une faute moyenne et faute grossière est déterminée en fonction de l'ampleur de l'écart par rapport à la position parfaite. Une flexion identique des bras, des jambes ou des hanches entraîne des déductions identiques .
3. Les fautes d'exécution d'un exercice peuvent être :
  - des fautes d'exécution technique ;
  - des fautes de tenue ;
  - des fautes de réception ;
  - des fautes globales ;
  - des fautes spécifiques à l'appareil ;
4. Les déductions suivantes s'appliquent à toutes déviations sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte et indépendamment du degré de difficulté de l'élément ou de l'exercice :
  - petite faute ..... 0,1 pt
  - faute moyenne ..... 0,3 pt
  - faute grossière ..... 0,5 pt
  - faute extrême = chute et assistance 1,00 pt
5. Le jury doit déduire deux fois si le gymnaste commet deux fautes différentes lors de l'exécution d'un même élément, c'est à dire si l'élément présente à la fois une faute technique et une faute de tenue.
6. Si le jury, pour une raison ou une autre ne parvient pas à prendre une décision, il doit laisser au gymnaste le bénéfice du doute.
7. Les fautes de pas sont limitées à 1 point.
8. La **déduction maximale pour un élément avec chute** est de 1 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute. D'autres déductions d'exécution pendant la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) continuent de s'appliquer.

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
<b>Déductions pour fautes de tenue et d'exécution</b>				
Position imprécise (groupée, carpée, tendue)	+	+	+	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+			
Marcher ou sautiller à l'appui renversé (chaque pas ou sursaut)	+ à chaque fois			
Toucher l'appareil ou le sol avec les pieds ou les jambes	+			
Toucher l'appareil ou le sol avec une autre partie du corps		+		
Heurter l'appareil ou le sol			+	
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur durant l'exercice		+		
Interruption sans chute			+	
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes	0 à 15°	16° à 30°	> 30°	
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	+	+	+	
Saltos avec jambes ou genoux écartés	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Ecart atypique des jambes		+		
Autres fautes de tenue	+	+	+	
<b>Fautes techniques</b>				
Déviations dans l'élan à ou par l'appui renversé ou dans les cercles	16° - 30°	31° - 45°	> 45° valeur de l'élément	
Déviations par rapport à la position de maintien correcte	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° valeur de l'élément	
Rotations longitudinales incomplètes	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61 - 90° >90° valeur de l'élément	
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et les éléments volants	+	+		

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
<b>Fautes techniques</b>				
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	+			
Force en élan ou vice versa	+	+	+	
Durée des parties de maintien (2s)		< 2s	Sans arrêt valeur de l'élément	
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	+	+	+	
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (élan ou force)	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
Deux ou plusieurs tentatives pour réaliser un élément de maintien ou de force		+	+	
Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé	+	Élan ou déséquilibre marqué	Perte d'équilibre	
Chute sur ou depuis l'engin				+
Élan intermédiaire			Élan complet	
Assistance pour compléter un élément				Valeur de l'élément
Autres fautes techniques	+	+	+	
<b>Fautes de réception</b>				
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	+			
Perte d'équilibre lors de la réception des sorties ou des éléments se terminant à la station au sol	Léger déséquilibre Petit pas ou sursaut 0,10 chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'une main ou des 2 mains au sol 0,30 chaque		Appui d'une main ou des 2 mains au sol
Chute après réception sur les pieds				+
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds				Valeur de l'élément
Dépassement excessif après la chute (30s à 60s)		+		
Ouverture des jambes lors de la réception	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Extension insuffisante avant la réception	+	+		
<b>Déduction globale (après exercice)</b>				
Manque d'harmonie, de rythme et de souplesse pendant l'exercice	+	+		

## 245. - REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXECUTION DES MOUVEMENTS IMPOSES.

1. Les fautes de tenue comme les flexions des bras, des jambes ou des hanches sont classifiées comme suit :

- petites fautes : .... légère flexion ....0 à 15°.... 0,1 pt
- fautes moyennes : forte flexion ...16 à 30°.... 0,3 pt
- fautes grossières : flexion extrême ....> 30°... 0,5 pt.

2. Pour les éléments de force et les simples éléments de maintien à tous les engins, **la déviation par rapport à la position de maintien parfaite** détermine la gravité de la faute technique et la déduction correspondante :

- petite faute : déviation jusqu'à 15° ..... 0,1 pt
- faute moyenne : déviation de 16° à 30° ..... 0,3 pt
- faute grossière : déviation de plus de 30° .... 0,5 pt

Une déviation égale ou supérieure à 45° entraîne la non reconnaissance de l'élément (pénalisation de la valeur de l'élément).

3. L'élan intermédiaire (av + ar) consiste en deux demi-élans intermédiaires consécutifs, faute grossière à 0,5 pt.

4. Les déviations pour fautes techniques relatives à la déviation par rapport à la position finale correcte s'appliquent aussi aux éléments d'élan. Dans la plupart des cas, la position finale correcte consiste en un appui renversé parfait ou, dans les cercles au cheval d'arçons en un appui transversal ou latéral parfait. Pour les éléments d'élan les règles suivantes s'appliquent :

- a) au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, le gymnaste doit exécuter les éléments d'élan en passant par l'appui renversé sans marquer la position correcte pour éviter toute interruption du rythme de l'exercice. C'est pourquoi une faible déviation de 15° par rapport à l'appui renversé correct est tolérée. Une déduction pour faute s'applique si la déviation par rapport à l'appui renversé se situe au delà de 15°.
- b) au cheval d'arçons, les cercles et la plupart des éléments doivent être exécutés, commencer ou terminer en appui transversal ou latéral correct ; toutefois, une déviation de 15° par rapport à la position parfaite est permise. Il y a déduction selon l'angle de la déviation chaque fois que la faute se produit au cours de l'exercice.

5. Pour les éléments d'élan passant par l'appui renversé, ou se terminant à l'appui renversé, ou par un élément de maintien en force, les écarts par rapport à la position correcte sont pénalisés comme suit :

- déviation jusqu'à 15° ..... pas de pénalisation
- petites fautes : déviation de 16 à 30° ..... 0,1 pt
- fautes moyennes : déviation de 31 à 45° ..... 0,3 pt
- fautes grossières : > 45° .... valeur de l'élément

6. Tous les éléments de maintien **indiqué « tenu »** doivent être tenus au moins 2 secondes à partir du moment où le gymnaste est complètement immobile. Les éléments sans arrêt ne sont pas reconnus et sont pénalisés de la valeur de l'élément. **La position doit être au minimum marquée** (environ 1s) pour être reconnue.

- 2 secondes ou plus ..... pas de pénalisation
- < 2 secondes ..... 0,3 pt

sans arrêt ..... valeur de l'élément

Une position **marquée** qui se dit d'un passage souligné dans une position parfaite, doit être tenue **environ 1s**.

Position non marquée ..... 0,3 pt

Si la position est tenue 1s ou 2s ou plus, il n'y a pas de pénalisation.

Une position **non tenue ou passagère** doit atteindre la position parfaite sans arrêt. Si la position est marquée ou tenue 1s ou 2s ou plus, il n'y a pas de pénalisation.

7. Les éléments de maintien de force doivent être exécutés, selon les éléments, avec les jambes parfaitement à l'horizontale et/ou le corps parfaitement à l'horizontale. Pour les équerres, les jambes doivent être obligatoirement à l'horizontale.

8. Une réception correcte est une réception que le gymnaste s'est préparé à exécuter et non une réception qui par un heureux hasard se termine à la station. Le gymnaste doit faire preuve de maîtrise technique telle qu'il a le temps de compléter l'élément et de réduire sa rotation et/ou ouvrir le corps avant la réception.

9. Une position "**corps tendu**" signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Dans un élément d'élan, "**corps tendu**" signifie qu'il peut exister une légère fermeture ( $\leq 15^\circ$ ) ou une légère cambrure ( $\leq 15^\circ$ ) sans pénalisation. S'il y a une flexion de plus de  $45^\circ$  des hanches, la position est carpée.

- Une position "**Corps carpé**" signifie un angle d'au plus  $90^\circ$  entre le tronc et les jambes tendues. Si l'y a une flexion de plus de  $45^\circ$  des genoux, la position est groupée.

- Une position "**Corps groupé**" signifie un angle d'au plus  $90^\circ$  entre le tronc et les jambes fléchies à plus de  $90^\circ$ .

- Une position **tendue** qui présente une flexion des genoux de  $90^\circ$  est considérée comme tendue mais comporte une faute grossière.

10. Les positions écartées doivent présenter l'ouverture maximale des jambes permises par la nature esthétique et technique de l'élément.

11. Dans l'appui renversé correcte à tous les engins, le corps doit être parfaitement droit et ne présenter aucune cambrure.

12. Les fautes de réception sont de 0,1 pour chaque petit pas ou 0,3 pour chaque grand pas. Les fautes de réception de pas, sursaut, déviation, désaxage s'additionnent. **Les fautes de pas sont limitées à 1,00 pt**. Le fait de ramener le pied à la station est considéré :

- ramener le pied dans le sens inverse du déplacement (pas en arrière et ramener en avant) pas de pénalisation.
- ramener le pied dans le sens du déplacement (pas en arrière et ramener en arrière) deuxième pénalisation de 0,1 ou 0,3.

La **déduction maximale** est de 1 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute.

13. Toutes les entrées doivent être exécutées à partir de la **station jambes serrées**, d'un bref élan aux barres parallèles (si décrit dans le mouvement) avec appel pieds joints et à la barre fixe. Au cheval d'arçons, l'entrée peut être précédée d'un pas, d'un sursaut mais le gymnaste doit sauter à l'appui jambes serrées.

14. Toutes les sorties des engins, l'exercice au sol et le saut se terminent à la **station jambes serrées**.

Pour des raisons de sécurité, un gymnaste peut finaliser sa réception avec les pieds légèrement écartés pour autant qu'il puisse ensuite coller les talons.

- Coller les talons sans soulever et déplacer l'avant des pieds : **pas de pénalisation**.

- Réception pieds légèrement écartés < largeur des épaules et déplacement 1 pied ou coller les 2 pieds en soulevant les talons : pénalisation **0,1**

- Réception pieds légèrement écartés > largeur des épaules et déplacement 1 pied pour coller ou ne peut pas coller les 2 pieds : pénalisation **0,3**

15. Ecart atypique des jambes (faute moyenne à 0,3 pt). Lorsqu'il exécute un élément, le gymnaste ne doit présenter aucune ouverture des jambes qui soit inutile ou inesthétique. Les éléments pour lesquels une ouverture est permise ou exigée figurent dans le tableau des difficultés FIG ou dans le programme.

16. Un exercice interrompu par chute, avec ou sans lâcher des prises, peut être poursuivi dans les 30 secondes suivant la chute. Le temps commence au moment où le gymnaste se trouve à la station après la chute. Si le gymnaste dépasse les 30s mais poursuit son exercice, une déduction supplémentaire pour dépassement excessif de **0,3** sera appliquée. Si, au bout de **60 secondes**, le gymnaste n'est pas encore remonté sur l'appareil, on lui comptera l'exercice suivant la valeur de ce qu'il a exécuté avant sa chute.

17. A la barre fixe et aux anneaux, en cas de chute, le gymnaste doit reprendre son enchaînement à la suspension ou à l'appui pour enchaîner son mouvement, aide autorisée. La dernière partie peut être répétée pour permettre la poursuite de l'exercice mais elle n'est pas prise en considération dans la taxation.

## 246. - TABLEAU DES FAUTES SPECIFIQUES AUX APPAREILS POUR LES MOUVEMENTS IMPOSES.

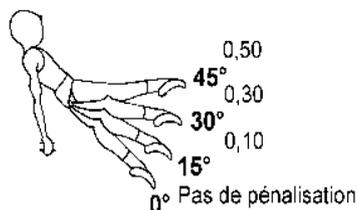
Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt
<b>Sol</b>			
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	mains ou pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément
<b>Arçons</b>			
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviations dans les cercles	16° – 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies dans chaque cercle	+	+	+
Flexion des hanches dans les cercles (cassé du corps)	+	+	
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviation 90°	
Balancement des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Amplitude insuffisante dans les cercles (pour chaque cercle)	+		
<b>Anneaux</b>			
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux parallèles)	+		
Toucher les câbles avec les bras, les pieds ou le corps.		+	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles			Valeur de l'élément
Chute depuis l'appui renversé			Valeur de l'élément
Balancement excessif des câbles	Par élément		
<b>Barres parallèles</b>			
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		
<b>Barre fixe</b>			
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou autres positions	+	+	+
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

## 247. - PENALISATIONS DANS LES ELANS.

### 2471. - CASSE DU CORPS AUX BARRES PARALLELES.

Les élanés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture.



Cassé du corps inférieur à 15° : pas de pénalisation

Cassé du corps supérieur à 15°

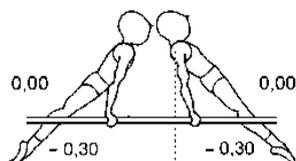
— **0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt**

### 2472. - HAUTEUR DES ELANS AUX BARRES PARALLELES.

— **Jeunes Poussins (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés) et pupilles 1<sup>er</sup> degré :**

Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est :

**angle du tronc avec la verticale basse = 45°.**

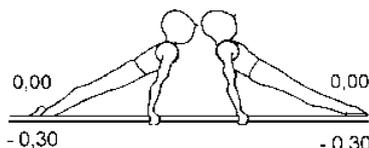


Pieds au-dessus de 45° : pas de pénalisation

Pieds en-dessous de 45° : pénalisation sèche de **0,3 pt**.

— **Pupilles (2<sup>ème</sup> degré); Adultes (1<sup>er</sup> degré, 2<sup>ème</sup> degré sauf la sortie),**

L'amplitude minimum exigée est :  **pieds à hauteur de barre.**



Pieds au-dessus de la barre : pas de pénalisation

Pieds sous la barre : pénalisation sèche de **0,3 pt**

— **Pupilles 3<sup>ème</sup> degré sauf la sortie, 4<sup>ème</sup> degré, 5<sup>ème</sup> degré,**

**Adultes (3<sup>ème</sup> degré sauf la sortie, 4<sup>ème</sup> degré sauf établissement arrière, 5<sup>ème</sup> degré).**

l'amplitude minimum exigée est corps à l'horizontale

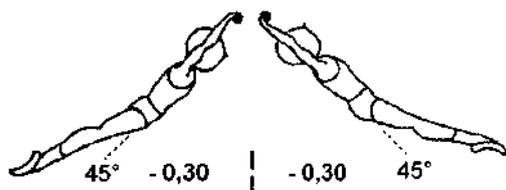
Corps en-dessous de l'horizontale .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
---	-------------------

— Pour **un élané** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,8 pt** pour un jeune poussin, un pupille ou un adulte (par élané) dans la limite de la valeur de la partie.

### 2473. - HAUTEUR DES ELANS A LA BARRE FIXE.

L'amplitude de l'élané est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

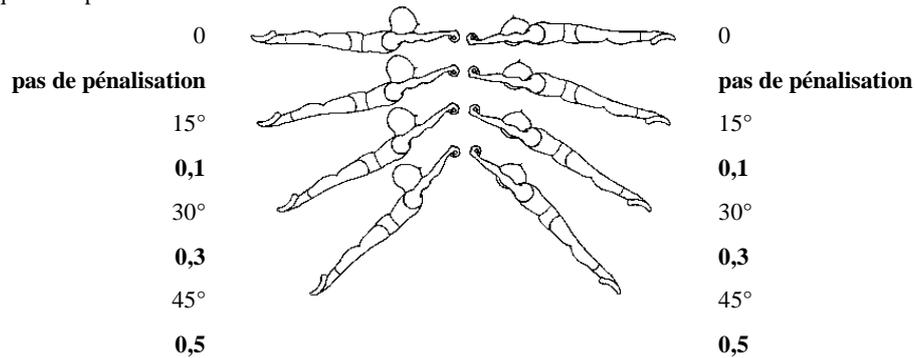
— **Au 2<sup>ème</sup> degré Pupilles et aux 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> degrés Adultes**, les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3 pt**

- Aux 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés pupilles et 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degré adultes, les élancés sont pénalisés de façon générale pour manque d'amplitude.



## 2474. - HAUTEUR DES ELANS AUX ANNEAUX.

- 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> degrés Adultes.

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

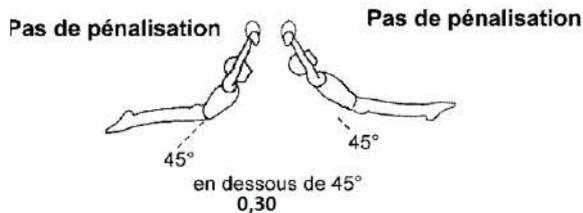
Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Dans les élancés **en avant et en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**, l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :



- 3<sup>ème</sup> degré Adultes et Pupilles 2<sup>ème</sup> catégorie

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

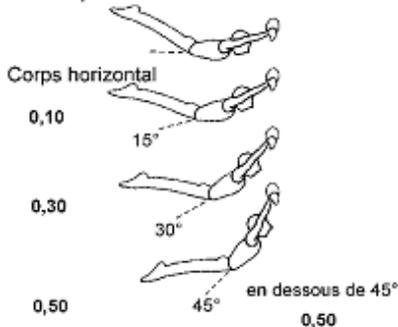
Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**

**Pas de pénalisation**



- corps au-dessus de l'horizontale,  
**pas de pénalisation**

- corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale,  
pénalisation de **0,1 pt**,

- corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale,  
pénalisation de **0,3 pt**,

- corps entre 31 et 45° en dessous de l'horizontale,  
pénalisation de **0,5 pt**.

- corps en dessous de 45° de l'horizontale,  
pénalisation de **0,5 pt**.

## 248. - JUGEMENT DU SAUT IMPOSE.

### 2481. - EXIGENCES DES SAUTS IMPOSES.

Degré		Hauteur	Nomenclature		
JEUNES POUSSINS		table : 1,00 m Tapis : 0,80 m	1 <sup>er</sup> degré Saut à la verticale sur tapis sur-élevés 2 <sup>ème</sup> degré Groupé sur la table de saut, saut vertical. 3 <sup>ème</sup> degré Renversement sur tapis de 0,80 m, tomber à plat dos. 4 <sup>ème</sup> degré Saut par renversement avant (lune), appel sur le mini-trampoline	Mini-trampoline 1 ou 2 tremplins Mini-trampoline Mini-trampoline	
En équipe	Pupilles	1	1,20 m	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies et avec ou sans pas, sans arrêt, appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues.	1 ou 2 tremplins
		2	1,20 m	Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues).	1 ou 2 tremplins ou mini-trampoline
		3	1,20 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline.	Mini-trampoline
		4	1,20 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	2 tremplins
		5	1,20 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20cm.	1 tremplin
	Adultes	1	1,30 m	Saut simple, jambes écartées. (envol jambes serrées).	1 tremplin
		2	1,30 m	Saut simple entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues).	1 tremplin
		3	1,30 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	2 tremplins
		4	1,30 m	Saut par renversement avant (lune). 1 tremplin de 20 cm	1 tremplin
		5	1,30 m	Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille).	1 tremplin

- Pour table de saut pour jeunes poussins, pupilles et adultes
- 1 tremplin autorisé de 20cm maxi.
- 2 tremplins autorisés de 20cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40cm.
- Le non respect du type ou du nombre de tremplin implique :

- la reconnaissance du saut réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin.

- pour les 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> degrés adulte, le 2<sup>e</sup> tremplin implique la note zéro.

#### En individuel

- Pupilles 2, la hauteur de la table de saut est de 1m20, 1 tremplin de 20cm.

### 2482. - COURSE.

1. En concours ou championnat en équipe ou individuel avec saut imposé, la course est comptée comme essai dès qu'elle est commencée. Le gymnaste peut interrompre et poursuivre son élan mais n'a pas le droit de le répéter.

2. La course d'élan est de 15 à 25 m selon la possibilité.  
3. Si la course est faite avec ou sans touche du tremplin ou de la table de saut, sans franchissement, l'essai est considéré comme exécuté et vaut zéro.

### 2483. - ESSAIS.

1. Un gymnaste Pupille ou Adulte a droit à un essai, y compris pour le saut imposé des Championnats Individuels minime 2 et benjamin 2.

2. Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.

3. Si un gymnaste Pupille ou Adulte change de saut pour le 2<sup>ème</sup> essai, son 2<sup>ème</sup> essai est noté zéro.

4. Un Jeune Poussin a le droit à 2 essais. Il peut changer de saut pour le 2<sup>ème</sup> essai. La meilleure note après majoration sera retenue.

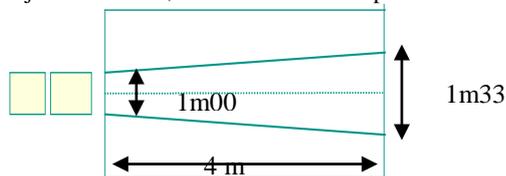
### 2484. - ENVOL et VOL.

1. Dans l'envol, le corps, bras et jambes doivent être alignés.  
2. Aucune exigence de longueur n'est demandée

3. Le gymnaste doit présenter une nette élévation de son bassin par rapport à la hauteur où celui-ci se trouve au moment de la poussée des mains.

### 2485. - RECEPTION.

1. Le gymnaste doit se recevoir sur les deux pieds, jambes serrées, dans la zone de réception.



Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception.

2. Pour les sauts avec rotation longitudinale, le gymnaste doit compléter la rotation de son saut avant la réception. Le jury applique la déduction prévue si la rotation est incomplète.

3. Les fautes de pas sont limitées à 1,00 pt.

La déduction maximale pour un élément avec chute est de 1 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute. D'autres déductions d'exécution lors de la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) s'appliquent.

### 2486. - CRITERES D'EVALUATION DES SAUTS.

1. Dans la phase de vol, après la poussée sur la table de saut, le gymnaste doit présenter une nette élévation de son corps à la poussée.

2. Le jury peut attribuer la note 0 dans les cas suivants  
- après l'élan, le gymnaste touche le tremplin et/ou passe à coté de la table de saut,  
- le gymnaste interrompt son élan et repart en arrière,  
- le moniteur aide le gymnaste,  
- le saut est tellement raté que l'on ne peut pas le reconnaître,

- le saut est réalisé avec un double appui des mains,  
- le gymnaste n'a pas touché la table avec les mains,  
- la réception n'a pas lieu sur les pieds.  
- pour les 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> degrés adulte, le 2<sup>e</sup> tremplin implique la note zéro,  
- en championnat individuel Pupilles 2, le non respect du type et du nombre de tremplin implique la non-reconnaissance du saut.  
- le 2<sup>ème</sup> saut est différent du 1<sup>er</sup> (sauf jeunes poussins).

## 2487. - COTATION DES SAUTS IMPOSES.

Genre de faute		Petite 0,1 pt	Moyenne 0,3 pt	Grossière 0,5 pt	Extrême
<b>1. Course et appel</b>					
1.	Course de plus de 25 mètres.			+	
<b>2. Envol</b>					
1.	Mauvais alignement corps-bras.	Déviation ≤ 15°	Déviation de 16° à 30°	Déviation > 30°	
2.	Corps non aligné dans l'envol	Déviation ≤ 15°	Déviation de 16° à 30°	Déviation > 30°	
3.	Flexion des jambes dans l'envol	Déviation ≤ 15°	Déviation de 16° à 30°	Déviation > 30°	
4.	Ecart des jambes dans l'envol	Ouverture ≤ 15°	Ouverture de 16° à 30°	Ouverture > 30°	
<b>3. Vol</b>					
1.	Manque d'élévation du corps dans le vol	+	+	+	
2.	Flexion des bras dans la phase d'appui.	Déviation ≤ 15°	Déviation de 16° à 30°	Déviation > 30°	
3.	Mains restant "collées" pendant le franchissement.			+	
4.	Toucher le cheval ou la table de saut avec les pieds.		+		
5.	Heurter le cheval ou la table de saut avec les pieds.			+	
6.	Corps non aligné dans le vol (sauf saut jambes groupées ou écartées)	Déviation ≤ 15°	Déviation de 16° à 30°	Déviation > 30°	
7.	flexion des jambes dans le vol (sauf saut jambes groupées)	Déviation ≤ 15°	Déviation de 16° à 30°	Déviation > 30°	
8.	Ecart des jambes dans le vol (sauf saut jambes écartées)	Ouverture ≤ 15°	Ouverture de 16° à 30°	Ouverture > 30°	
9.	Pour les sauts par renversement, corps non aligné à la verticale	+	+	+	
<b>4. Réception</b>					
1.	Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes (sauf Jeunes Poussins)	+			
2.	Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes (sauf Jeunes Poussins)		+		
3.	Réception directement à l'extérieur des lignes (sauf Jeunes Poussins)		+		
4.	Petit pas ou sursaut (chaque pas).	+			
5.	Grand pas ou sursaut (chaque pas).		+		
6.	Contact d'une ou des 2 mains au sol, sans appui.		+		
7.	Appui d'une ou des 2 mains au sol.				1,00
8.	Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	+			
9.	Réception sur les pieds puis chute ou roulade.				chute : 1,00 pt
10.	A la réception, les pieds ne touchent pas en premiers le sol.				Saut nul : note 0,0
11.	Ouverture des jambes lors de la réception.	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
12.	Extension insuffisante du corps avant la réception.	+	+	+	
13.	Déviation longitudinale du corps à la réception	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61° - 90°	

*Les fautes de pas sont limitées à 1,00 pt.*

*Les fautes pour pas et chute sont limitées à 1,00 pt.*

# JEUNES POUSSINS

## CHAPITRE 3. - EXERCICES IMPOSES JEUNES POUSSINS

Les Comités départementaux ou régionaux ou territoriaux ont toute latitude pour mettre au point le règlement de leurs rencontres départementales ou régionales Jeunes Poussins. La commission nationale de gymnastique masculine propose un programme. Chaque comité départemental ou régional est libre d'appliquer entièrement ou partiellement ou d'apporter des modifications par exemple : pas d'arçons et / ou anneaux, pas de mouvement 4<sup>ème</sup> degré.

**Âges :**

**Jeunes Poussins** nés en **2009 et 2010 et 2011**

### 31. - Présentation générale :

Le programme Jeunes Poussins est composé de 4 agrès avec choix de mouvement 1<sup>er</sup> d° ou 2<sup>e</sup> d° ou 3<sup>e</sup> d° ou 4<sup>e</sup> d° sur 10 points avec majoration et de mouvements aux arçons et anneaux avec un choix d'éléments sur 10 points maximum sans majoration.

Le programme proposé tient compte de certaines orientations :

- Les six agrès de la gymnastique masculine sont abordés.
- Les 4<sup>ème</sup> degrés au sol, saut, barres parallèles et fixe permettent aux meilleurs gymnastes de s'exprimer.
- La qualité d'exécution technique est recherchée.
- Les anciens éléments aux ateliers (souplesse, placement de dos, maintien en équilibre) sont intégrés au sol.
- Aux arçons et anneaux, le gymnaste réalise 2 éléments choisis selon les combinaisons suivantes :
  - élément 1 sur 3 points et élément 3 sur 3 points (note maxi d'exécution = 6) sans majoration ;
  - élément 1 sur 3 points et élément 4 sur 5 points (note maxi d'exécution = 8) sans majoration ;
  - élément 2 sur 5 points et élément 3 sur 3 points (note maxi d'exécution = 8) sans majoration ;
  - élément 2 sur 5 points et élément 4 sur 5 points (note maxi d'exécution = 10) sans majoration.

### 311. Jugement :

**Tous les mouvements Jeunes Poussins au sol, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe sont notés en exécution (note E) sur 10 points.**

La note D (degré) est **majorée**, pour les mouvements bien exécutés, en fonction du degré si la note d'exécution est **égale ou supérieure à 7,00 points**. Dans ce cas, la note finale sera la somme des 2 notes : la note D (degré) + la note E (exécution) :

1<sup>er</sup> degré : note D = 1 point

2<sup>ème</sup> degré : note D = 2 points

3<sup>ème</sup> degré : note D = 3 points

4<sup>ème</sup> degré : note D = 4 points

**Les mouvements aux arçons et aux anneaux** sont notés, suivant le choix des éléments, sur 6 ou 8 ou 10 points, sans majoration. La note D = 0 ; la note finale est la note E (valeur des éléments – pénalisations).

**Au saut**, le Jeune Poussin peut faire 2 sauts différents. La note retenue par les juges sera la **meilleure note finale après majoration (note D + note E)**.

Le référentiel, note 10 pour un mouvement parfait, est identique quelque soit la valeur des mouvements et des gymnastes.

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,10 ou 0,30 ou 0,50 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide**

## 32. - EXERCICES AU SOL JEUNES POUSSINS

### 321. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable : bande de tapis 1,5m X 10m X 8 cm

Plan incliné genre tremplin 20 cm (recouvert d'un tapis)

L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Les rotations des sauts, roue, rondade ou les jambes d'appui des demi-planches et planches peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide**

**Fautes spécifiques :**

	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

Faute de pas : 1,00 point maxi

Pas + chute : 1,00 point

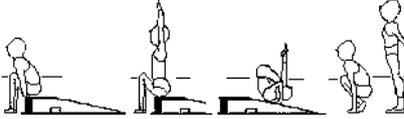
**SOL**

**(Jeunes Poussins)**

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m. Plan incliné genre tremplin de 0,2m (recouvert d'un tapis).

**1<sup>er</sup> degré**

**Note D = 1 si Note E = ou > 7**

		
<b>3,0</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>
<p>Départ assis sur le tremplin ou le plan incliné, élever les bras à la verticale, roulade arrière groupée, se relever mains au sol à la station,</p>	<p>saut vertical avec demi-tour,</p>	<p><b>Elever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et fente avant bras dans le prolongement du corps</b> en laissant le pied de la jambe arrière en contact avec le sol, <b>pointe de pied en extension</b> (position tenue 2s), <b>puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui en conservant les bras verticaux.</b></p>
<p>Pas de pénalisation pour bras ou jambes tendus Pas de pénalisation pour casser le corps en avant pour prise d'élan <b>Roulade désaxée ..... 0,1 ou 0,3</b></p>	<p>manque d'amplitude dans le saut ... 0,1 ou 0,3 <b>bras non verticaux ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b></p>	<p>Manque d'alignement jambe/ tronc...0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'alignement bras / tronc... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée..... 1,00</p>


<b>3,0</b>
<p>bras verticaux, roulade avant, se relever mains au sol à la station.</p>
<p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains. <b>Roulade désaxée ..... 0,1 ou 0,3</b></p>

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

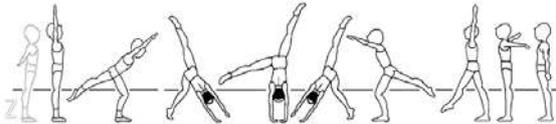
**SOL**

**(Jeunes Poussins)**

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m. Plan incliné genre tremplin de 0,2m (recouvert d'un tapis).

**2<sup>ème</sup> degré**

**Note D = 2 si Note E = ou > 7**

		
<p align="center"><b>1,5</b></p>	<p align="center"><b>3,0</b></p>	<p align="center"><b>0,5</b></p>
<p>Devant le tremplin ou plan incliné, de la position à genoux, mains au sol à hauteur des genoux, bras tendus, tendre les jambes pour parvenir à un alignement des bras et du tronc, <b>position tenue 2s</b></p>	<p>Se déplacer et s'asseoir sur le tremplin ou plan incliné, élever les bras à la verticale, roulade arrière <b>bras tendus, jambes fléchies</b> (mains tournées vers l'intérieur), se relever à la station,</p>	<p>saut vertical avec demi-tour, bras verticaux,</p>
<p>Corps/bras non aligné .... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Position non marquée.....1,00                  Pas de pénalisation pour retour en position accroupie ou à genoux</p>	<p>bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Roulade désaxée : ..... 0,1 ou 0,3                  Pas de pénalisation pour jambes tendues                  Pas de pénalisation pour casser le corps en avant pour prise d'élan                  Arrivée sur les deux genoux ... 2,00</p>	<p>manque d'amplitude dans le saut ... 0,1 ou 0,3                  bras non verticaux ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
		
<p align="center"><b>1,5</b></p>	<p align="center"><b>3,5</b></p>	
<p>Elever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et fente avant bras dans le prolongement du corps en laissant le pied de la jambe arrière en contact avec le sol, <b>pointe de pied en extension (position tenue 2s), puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui en conservant les bras verticaux.</b></p>	<p>de la station, s'établir à la fente avant, roue avec quart de tour, arrivée face au départ.</p>	
<p>Manque d'alignement jambe – tronc..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Manque d'alignement bras – tronc..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Position non marquée..... 1,00                  Pointe de pied de la jambe arrière non tendue .... 0,1</p>	<p>Roue ne passant pas par l'ATR ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Roue désaxée ..... 0,1 ou 0,3                  Manque de rythme dans l'exécution de la roue .... 0,1 ou 0,3</p>	

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

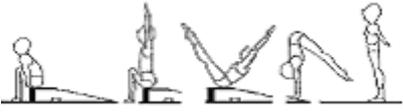
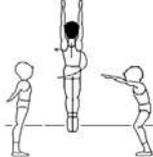
**SOL**

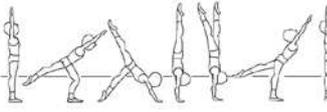
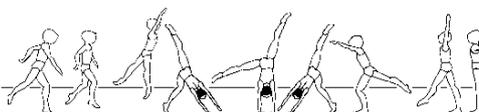
**(Jeunes Poussins)**

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m. Plan incliné genre tremplin de 0,2m (recouvert d'un tapis).

**3<sup>ème</sup> degré**

**Note D = 3 si Note E = ou > 7**

		
<p align="center"><b>1,5</b></p>	<p align="center"><b>2,0</b></p>	<p align="center"><b>1,0</b></p>
<p>Départ assis sur le tremplin ou le plan incliné, élever les bras à la verticale, roulade arrière <b>bras tendus</b> (mains tournées vers l'intérieur) et <b>jambes tendues</b>, se relever <b>jambes tendues</b> à la station,</p>	<p>saut vertical avec demi-tour bras verticaux</p>	<p>De la station, s'abaisser à la position accroupie et par poussée des jambes, s'établir en placement de dos <b>corps à la verticale</b> jambes groupées (<b>non tenu</b>), puis redescendre à la position accroupie mains au sol, puis se relever à la station.</p>
<p>Pas de pénalisation pour casser le corps en avant pour prise d'élan  <b>Roulade désaxée .....0,1 ou 0,3</b>          Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>manque d'amplitude dans le saut ... 0,1 ou 0,3  <b>bras non verticaux ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b></p>	<p>Placement dos non vertical ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Manque d'alignement bras/tronc 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

		
<p align="center"><b>1,5</b></p>	<p align="center"><b>2,0</b></p>	<p align="center"><b>2,0</b></p>
<p>Elever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et planche <b>oblique à 45°</b> bras dans le prolongement du corps (<b>position tenue 2s</b>), Revenir à la station bras verticaux.</p>	<p>Venir en fente avant et s'établir à l'appui tendu renversé <b>passager</b> jambes serrées puis redescendre à la station bras verticaux.</p>	<p>Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour, arrivée face au départ.</p>
<p>Bras ou jambes non dans le prolongement du corps ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Position non tenue ..... 1,00          Pas de pénalisation si le corps du gymnaste est supérieur 45°</p>	<p>Corps non à la verticale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Fermeture bras/ tronc ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Fermeture jambes/ tronc ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Roue ne passant pas par l'ATR .. 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Roue désaxée ..... 0,1 ou 0,3  <b>Manque de rythme dans l'exécution de la roue ..... 0,1 ou 0,3</b></p>

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

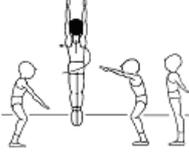
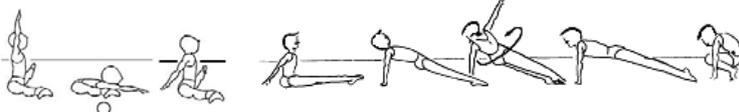
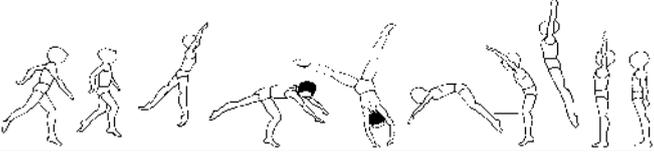
**SOL**

**(Jeunes Poussins)**

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

**4<sup>ème</sup> degré**

**Note D = 4 si Note E = ou > 7**

		
<b>1,5</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
<p>De la station bras verticaux, roulade arrière <b>bras tendus et jambes tendues</b>, se relever à la station jambes <b>tendues</b>, bras dans le prolongement du corps.</p>	<p>saut vertical avec demi-tour, abaisser les bras à la station,</p>	<p>Elever les bras à la verticale, élever la jambe tendue en avant, venir en fente jambe avant fléchie, et sans arrêt pousser sur la jambe avant pour s'élever à l'ATR <b>passager</b> et rouler en avant corps et bras fléchis pour arriver à la position assise jambes écartées, buste à la verticale, bras dans le prolongement du buste</p>
<p>Roulade vers l'ATR pas de pénalisation Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Manque d'amplitude dans le saut ... 0,1 ou 0,3 bras non verticaux ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p><b>Arrêt à la fente..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b> Fermeture bras/ tronc ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Fermeture bras/ tronc en position assise ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Fermeture jambe/tronc ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour bras tendus lors de la roulade</p>
		
<b>2,0</b>		<b>1,5</b>
<p>S'abaisser en écrasement facial (<b>position tenue 2s</b>), bras dans le prolongement du buste. Redresser le dos, placer ses mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un demi-tour jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds en position accroupie,</p>		<p>Par poussée des jambes, s'établir en placement de <b>dos vertical (non tenu) jambes tendues</b>. Puis revenir à la position accroupie mains au sol, puis se relever à la station</p>
<p>Fermeture bras/tronc ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de fermeture tronc/jambe ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non tenue ..... 1,00 <b>Arrêt dans le demi-tour ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b></p>		<p>Flexion jambes dans le placement ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Placement dos non vertical ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'alignement bras/tronc ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
		
<b>2,0</b>		
<p>Quelques pas d'élan, sursaut, rondade, saut vertical, réception stabilisée à la station.</p>		
<p>Rondade ne passant pas par l'appui renversé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 <b>Rondade désaxée ..... 0,1 ou 0,3</b> Saut vertical non réalisé ..... 1,00 <b>Arrêt entre la rondade et le saut ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b></p>		

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

# 33. - EXERCICES AUX ARÇONS JEUNES POUSSINS

Hauteur 1m

Tremplin de 20cm protégé autorisé

Note non majorée

## Elément 1



3,0

De la station faciale, mains sur les arçons, sauter à l'appui (**aide du moniteur autorisée**). Elever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis sans arrêt élever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis descendre à la station faciale mains sur arçons. Amplitude demandée : jambes à l'horizontale minimum

**La notation commence à partir de la position à l'appui** (2<sup>ème</sup> figurine) sans pénalisation pour arrêt

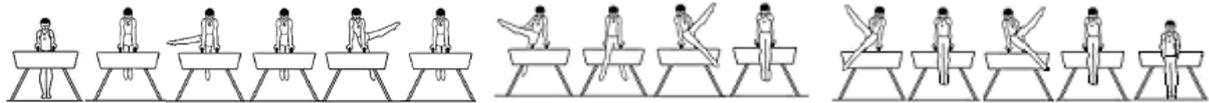
Jambes sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5      jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Arrêt entre les élévations ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5      Rotation des épaules 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pas de pénalisation pour toucher l'appareil.

Aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste en appui.

## Ou Elément 2



5,0

De la station faciale, mains sur les arçons, sauter à l'appui (**aide du moniteur autorisée**). Elever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis sans arrêt élever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche pour l'engager sous main droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche pour l'engager sous main gauche, en position dorsale puis sans arrêt élever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis descendre à la station dorsale. Amplitude demandée : jambes à l'horizontale minimum

Jambes sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5      jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 ou 0,5

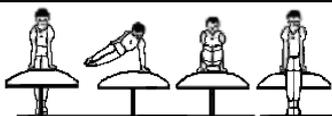
Arrêt entre les élévations ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5      Rotation des épaules 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pas de pénalisation pour toucher l'appareil.

Aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste en appui.

## ET

### Elément 3



3,0

De l'appui manuel et pédestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, **demi-cercle** jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pédestre dorsal mains sur champignon

**Sauter pour passer les jambes 1,0**

Arrivée corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5

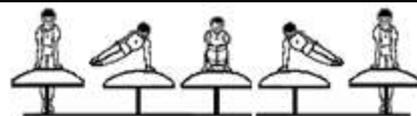
Arrivée assis 1,00 pt

Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Ecart de jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Demi cercle non terminé 1,50 pt

### Elément 4



5,0

De l'appui manuel et pédestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, **cercle** jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pédestre facial mains sur champignon

**Sauter pour passer les jambes 1,0**

Corps cassé >30° 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Ecart de jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Demi-cercle 2,50 pt

¾ de cercle 2,00 pt

## OU

Le gymnaste peut réaliser au choix :

- élément 1 et élément 3 (note maxi d'exécution = 6)
- élément 1 et élément 4 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 3 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 4 (note maxi d'exécution = 10)

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

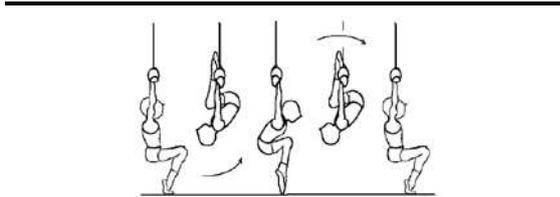
## 34. - EXERCICES AUX ANNEAUX JEUNES POUSSINS

Hauteur 1m20

Possibilité de mettre un tremplin protégé ou tapis supplémentaire pour avoir les épaules à hauteur des anneaux

Note non majorée

### Elément 1

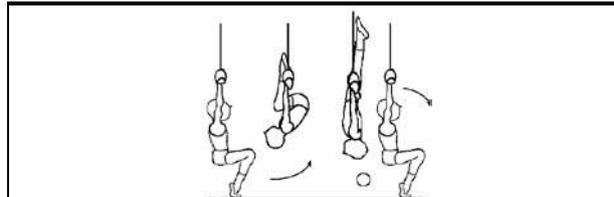


3,0

De la suspension, **bras tendus, corps groupé**, pieds au sol, tourner en arrière bras tendus. Poser les pieds au sol, puis tourner en avant bras tendus pour revenir à la position de départ.

Bras fléchis (chaque) .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Toucher les câbles avec pieds ou jambes	0,1
Appui des pieds ou jambes dans les câbles	0,5
Arrêt à la verticale .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps desaxé .....	0,1 ou 0,3
Corps non groupé .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Pas de pénalisation pour poussée des jambes.	

### Elément 2



5,0

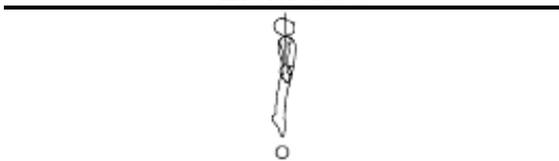
De la suspension, **bras tendus, corps groupé**, pieds au sol, s'établir à la suspension renversée **corps tendu** (chandelle), **position tenue 2s** – Revenir corps groupé à la position de départ.

Bras fléchis .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non groupé .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Toucher les câbles avec pieds ou jambes	0,1
Appui des pieds au sol pour tourner en arrière	0,5
Position non marquée .....	2,0
Appui des pieds ou jambes avec les câbles	0,5
Tête rentrée .....	0,1
Corps desaxé .....	0,1 ou 0,3
Manque de stabilité .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Pas de pénalisation pour poussée des jambes au départ.	

OU

ET

### Elément 3



3,0

De la station, sauter à l'appui bras tendus et maintenir la **position 2s**. Descendre à la station.

Bras fléchis à l'appui .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Bras touchant les câbles .....	0,3
Appui des bras dans les câbles .....	0,5
Position non marquée .....	2,0
Position tenue moins de 2s .....	0,3
Anneaux non parallèles .....	0,1
Manque de stabilité .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5

### Elément 4



5,0

De la station, sauter à l'appui bras tendus et maintenir la **position 2s**. Puis monter les cuisses à l'horizontale (**position tenue 2s**). Descendre à la station.

Bras fléchis à l'appui .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Bras touchant les câbles .....	0,3 / chaque
Appui des bras dans les câbles .....	0,5
Position non marquée .....	2,0 / chaque
Position tenue moins de 2s .....	0,3 / chaque
Anneaux non parallèles .....	0,1
Manque de stabilité .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Cuisses en dessous ou au-dessus l'horizontale	0,1 ou 0,3 ou 0,5

OU

Le gymnaste peut réaliser au choix :

- élément 1 et élément 3 (note maxi d'exécution = 6)
- élément 1 et élément 4 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 3 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 4 (note maxi d'exécution = 10)

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

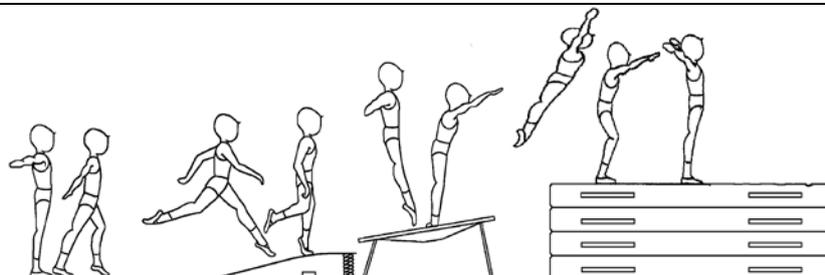
## 35. - EXERCICES AU SAUT JEUNES POUSSINS

(2 sauts différents autorisés)

La meilleure note après majoration est prise en compte

1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

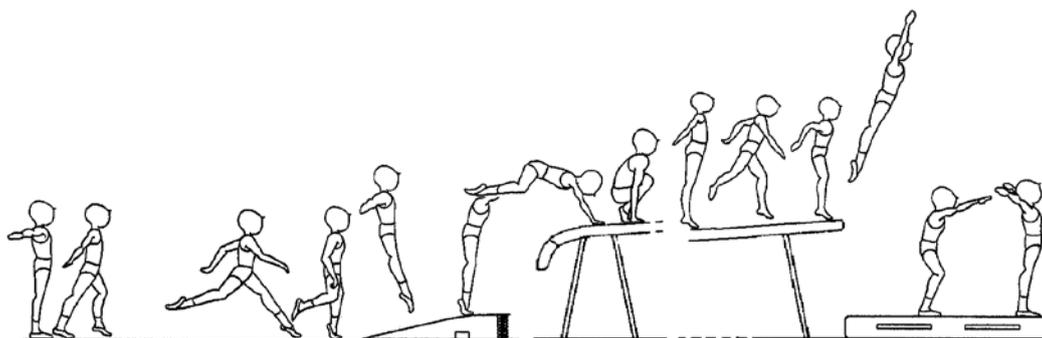


Saut sur tapis – Hauteur : 0,80 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline  
saut à la verticale, jambes jointes, pour se recevoir debout sur les tapis, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (sans exigence de hauteur).  
pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Appel d'un pied.....	1,0 pt	Pose alternative des pieds sur le trampoline ...	1,0 pt
Flexion des jambes .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Flexion des bras.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Fermeture bras – tronc .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Fermeture jambe / tronc .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Réception autre que sur les pieds	non reconnaissance		

2<sup>ème</sup> degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7



Saut avec table – Hauteur 1,0 m — 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisés —  
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, **et sans arrêt, avec ou sans pas** appel pieds joints  
saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (saut extension avec élévation mais sans exigence de hauteur). Pas d'exigence d'alignement du corps dans l'envol, mais élévation du bassin.

Appel d'un pied.....	1,0 pt	Pose d'un genou .....	2,0 pts
Pose alternative des pieds sur la table .....	1,0 pt	Pose des 2 genoux .....	4,0 pts
Manque d'élévation dans l'envol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bras fléchis à la pose des mains .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Déséquilibre sur la table.....	0,1 ou 0,3	Arrêt sur la table .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'élévation dans le saut vertical .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5		

Course d'élan 15 à 25m. Pas de zone de réception pour tous les sauts en Jeunes Poussins

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 17 et 18.

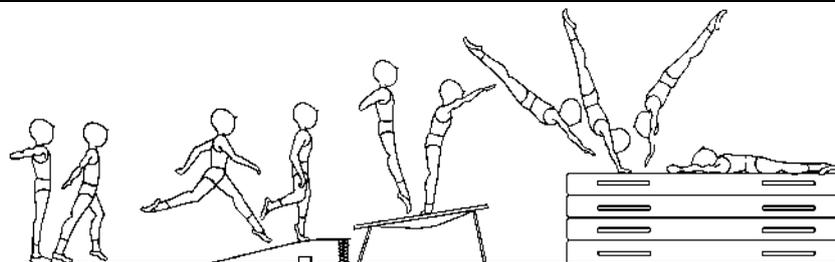
## (2 sauts différents autorisés)

la meilleure note après majoration est prise en compte

**(Jeunes Poussins)**

### 3<sup>ème</sup> degré

**Note D = 3 si Note E = ou > 7**

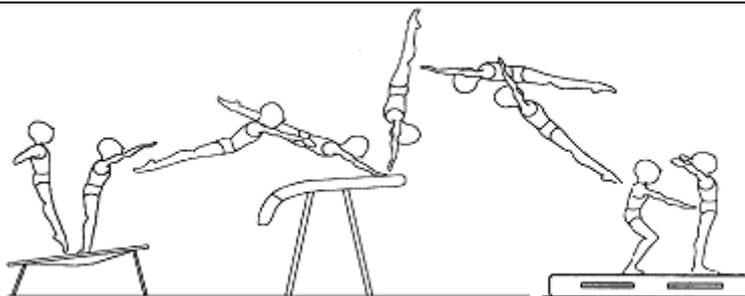


Saut sur tapis – Hauteur : 0,80 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline  
Saut par renversement. Réception à plat dos sur le tapis.  
Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Corps non aligné dans l'envol.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bras fléchis à la pose des mains .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné à la verticale .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Appui prolongé des mains sur le tapis .....	1,0 pt
Roulade .....	5,0 pts	Pose de la tête à l'appui renversé .....	2,0 pts
Corps non aligné dans le vol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5		

### 4<sup>ème</sup> degré

**Note D = 4 si Note E = ou > 7**



Saut avec table – Hauteur : 1,00 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline.  
Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline.  
Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Corps non aligné dans l'envol.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bras fléchis à la pose des mains .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné à la verticale .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps non aligné dans le vol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table .....	1,0 pt		
Roulade (tête ou dos sur la table) .....	non reconnaissance		

**Course d'élan 15 à 25m. Pas de zone de réception pour tous les sauts en Jeunes Poussins**

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 17 et 18.**

## 36. - EXERCICES AUX BARRES PARALLELES JEUNES POUSSINS

### 361. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

La hauteur des barres basses à **1m20 n'est pas modifiable**. L'utilisation d'un tremplin est autorisée pour avoir les épaules au niveau des barres.

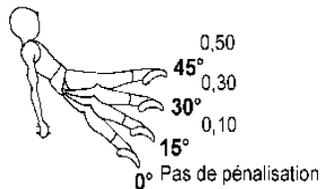
L'entrée doit commencer à la station jambes serrées. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas faire un pas ou prendre l'élan d'une jambe. Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue. Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

### 362. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES.

#### 3621. - Cassé du corps aux barres parallèles

Les élancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture.



Cassé du corps inférieur à 15°: pas de pénalisation

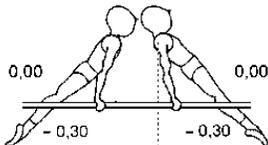
Cassé du corps supérieur à 15°

— **0,1 ou 0,3 ou 0,5** pour les jeunes poussins

#### 3622. - Hauteur des élancés aux barres parallèles.

— **Jeunes Poussins (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés) :**

Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est : **angle du tronc avec la verticale basse = 45°**.

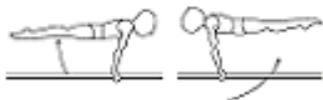


Pieds au-dessus de 45° : pas de pénalisation

Pieds en-dessous de 45° : pénalisation sèche de **0,3 pt**.

— **Jeunes Poussins (4<sup>ème</sup> degré)**

Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est : **l'horizontale**



Corps en-dessous de l'**horizontale** ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

— Pour **un élancé** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élancé** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,80 pt** pour un jeune poussin (par élancé) dans la limite de la valeur de la partie.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	

# BARRES PARALLELES

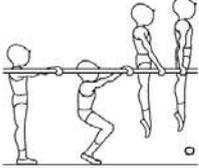
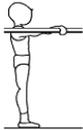
## (Jeunes Poussins)

1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec 1 tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

			
<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>2,0</b>
De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter à l'appui bras tendus ( <b>position tenue 2 secondes</b> ),	Monter les genoux cuisses à l'horizontale, tendre les jambes, les écarter pour les poser tendues sur barres. ( <b>Position tenue dos plat 2 secondes</b> ),	Déplacer les mains en avant, poser pieds sur barres et glisser en arrière à l'appui facial manuel et pedestre ( <b>Position tenue 2 secondes</b> ),	Réunir les jambes à la station entre les barres, mains sur barres, bras tendus.
Pas à la station ou appel d'une jambe ..... 0,3 Bras fléchis à l'appui ..... 0,1ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée ..... 1,00 Pas de pénalisation pour sauter bras fléchis	Pas de pénalisation pour corps cassé dans la position jambes écartées. Manque d'élévation des genoux ..... 0,1ou 0,3 ou 0,5 <b>Dos non plat ..... 0,1 ou 0,3</b> Position non marquée ..... 1,00	Corps cassé ..... ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée .... 1,00 Déplacement alternatif des pieds ..... 0,1 / pas	Flexion des bras ..... 0,1ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour tenir les barres à la sortie

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

# BARRES PARALLELES

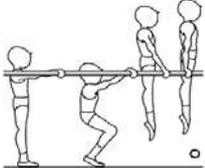
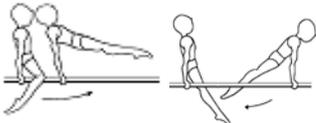
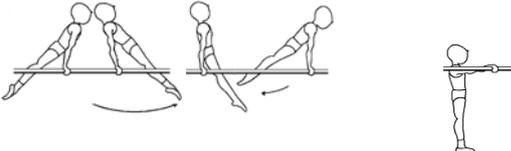
## (Jeunes Poussins)

2<sup>ème</sup> degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec 1 tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

	
<b>1,5</b>	<b>3,0</b>
De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter à l'appui bras tendus ( <b>position tenue 2 secondes</b> ),	Monter les cuisses à l'horizontale ( <b>Position tenue 2 secondes</b> ), tendre les jambes, les écarter pour les poser tendues sur les barres <b>dos plat</b> .
Pas à la station ou appel une jambe ..... 0,3 Bras fléchis à l'appui ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée ..... 1,00 Pas de pénalisation pour sauter bras fléchis	Cuisses au dessus ou en dessous de l'horizontale . 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée ..... 1,00 Mauvaise position au siège écarté ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
	
<b>2,5</b>	<b>3,0</b>
Par flexion- extension des jambes, réunir les jambes corps tendu pour élaner en avant, élaner en arrière au <b>minimum 45°</b> ,	Elancer en avant <b>minimum 45°</b> , élaner en arrière <b>minimum 45°</b> , se réceptionner à la station entre les barres, mains sur barres bras tendus.
Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour tenir la barre à la sortie

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est : **angle du tronc avec la verticale basse = 45° et corps droit.**

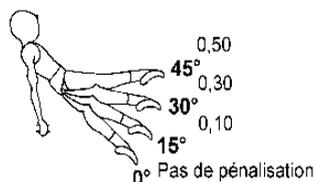
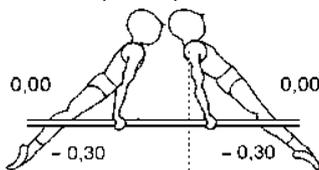
- **Amplitude** (pieds) :

En dessous de 45° : pénalisation sèche de **0,3**

Au-dessus de 45° : pas de pénalisation

- **Cassé du corps** :

0,1 ou 0,3 ou 0,5



— Pour un **élané** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élané** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de :

**0,8 pt** pour un jeune poussin (par élané) dans la limite de la valeur de la partie.

# BARRES PARALLELES

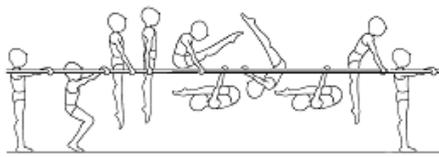
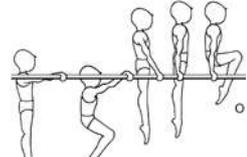
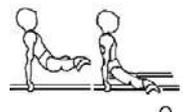
**(Jeunes Poussins)**

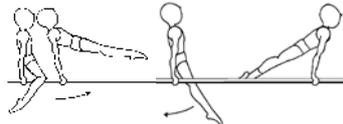
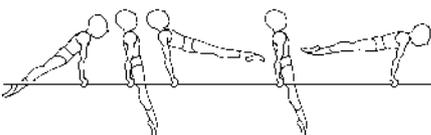
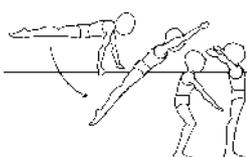
**3<sup>ème</sup> degré**

**Note D = 3 si Note E = ou > 7**

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec 1 tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

		
<b>3,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
De la station transversale au milieu des barres, mains sur barre, sauter pieds joints à l'appui bras tendus verticaux puis oscillation, pour arriver à la station droite, bras tendus, pieds en arrière des mains	Sauter pieds joints à l'appui corps tendu puis monter les cuisses à l'horizontale (équerre groupé) <b>position tenue 2s.</b>	puis étendre les jambes au siège écarté, mains tenant les barres <b>(position tenue 2s) –</b>
Pas de pénalisation pour sauter bras fléchis Appel d'une jambe ..... 0,3 Départ de l'oscillation bras non verticaux 0,3 Manque de fermeture sous la barre ..... 0,3 Epaules sous la barre à la fin de l'oscillation ..... 0,3 <b>Position non verticale à la réception .... 0,1 ou 0,3</b>	Pas de pénalisation pour corps cassé. Cuisses au dessus ou en dessous de l'horizontale ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée ..... 1,00	Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Mauvaise position au siège écarté .... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non tenue ..... 1,00 Pas de pénalisation pour passage par l'équerre

		
<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
Réunir les jambes, corps tendu, élaner en avant, élaner en arrière <b>minimum 45°</b> .	Élaner en avant <b>minimum 45°</b> , élaner en arrière,	et passer facialement par-dessus barre droite (ou gauche) à la station costale gauche (ou droite).
Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pas de pénalisation si le gymnaste reprend la barre. Pose ou appui des pieds sur la barre ..... 1,00 Flexion des bras ... 0,1/ 0,3/ 0,5 Flexion des jambes 0,1/ 0,3/ 0,5

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

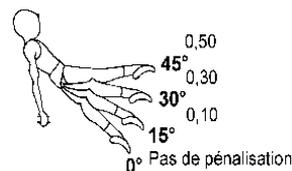
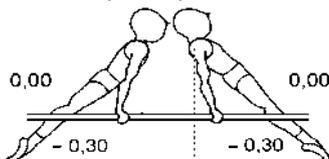
Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est : **angle du tronc avec la verticale basse = 45° et corps droit.**

- **Amplitude (pieds) :**

En dessous de 45° : pénalisation sèche de **0,3**  
Au-dessus de 45° : pas de pénalisation

- **Cassé du corps :**

0,1 ou 0,3 ou 0,5



— Pour un **élané** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élané** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de :

**0,8 pt** pour un jeune poussin (par élané) dans la limite de la valeur de la partie.

# BARRES PARALLELES

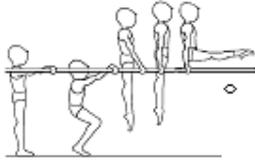
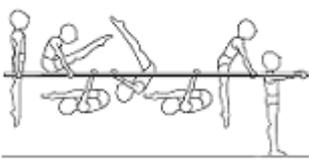
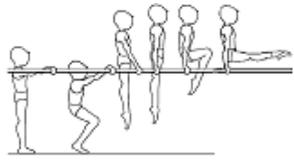
## (Jeunes Poussins)

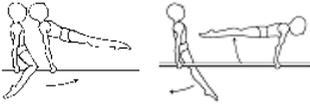
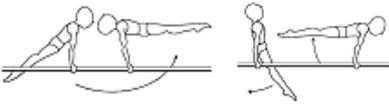
4<sup>ème</sup> degré

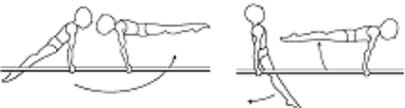
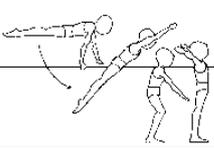
Note D = 4 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec 1 tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

			
<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
De la station transversale au milieu des barres, mains sur barre, sauter pieds joints à l'appui bras tendus et monter les jambes à l'équerre ( <b>position tenue 2s</b> )	De l'équerre ou de l'appui (abaisser les jambes), oscillation pour arriver à la station corps vertical, bras tendus, pieds en arrière des mains	Sauter pieds joints à l'appui bras tendus corps tendu puis monter les cuisses à l'horizontale (équerre groupé), tendre les jambes à l'équerre ( <b>position non tenue</b> )	puis étendre les jambes au siège écarté dos plat, mains tenant les barres ( <b>position tenue 2s</b> ) –
Pas de pénalisation pour sauter bras fléchis Appel d'une jambe ..... 0,3 Position non marquée .. 1,00	Manque de fermeture ..... 0,3 Epaules sous la barre à la fin de l'oscillation ..... 0,3 <b>Position non verticale à la réception ..... 0,1 ou 0,3</b>	Pas de pénalisation pour sauter bras fléchis Cuisses au-dessus ou en dessous de l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Mauvaise position au siège écarté ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non tenue ..... 1,00

	
<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontale.	Élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'horizontale
Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

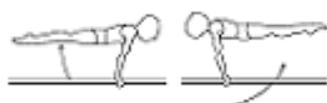
	
<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
Élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'horizontale,	et passer facialement par-dessus barre droite (ou gauche) à la station costale gauche (ou droite).
Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pas de pénalisation si le gymnaste reprend la barre. Pose ou appui des pieds sur la barre ... 1,00 Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est : l'horizontale et corps droit.

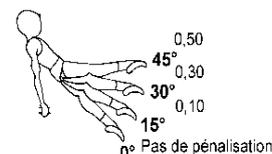
- Amplitude

Corps sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



- Cassé du corps :

0,1 ou 0,3 ou 0,5



— Pour un élané où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une pénalisation totale globale par élané (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de :

**0,8 pt** pour un jeune poussin (par élané) dans la limite de la valeur de la partie.

## 37. - EXERCICES A LA BARRE FIXE JEUNES POUSSINS

### 371. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

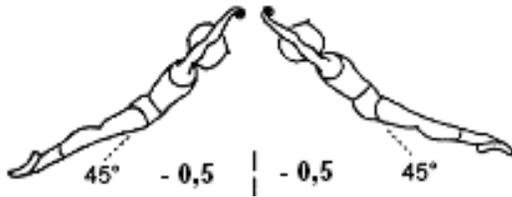
Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

### 372- PENALISATIONS DANS LES ELANCES

#### Hauteurs des élancés à la barre fixe.

**1<sup>er</sup> degré**, pas d'exigence d'amplitude

**2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degrés**, les élancés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,5**

L'amplitude de l'élancé est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

#### Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

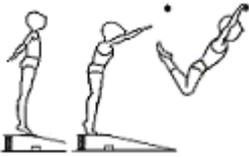
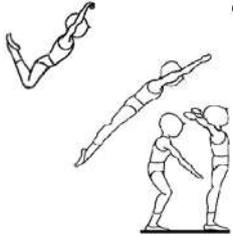
# BARRE FIXE

**(Jeunes Poussins)**

1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Barre hauteur de 1,60 à 2,00 m, 1 tremplin de 20 cm  
Tapis supplémentaire de 20cm

	
<b>2,0</b>	<b>3,0</b>
<p>De la station sur un tremplin, sauter à la suspension, prises dorsales (<b>aide autorisée pour soulever le gymnaste ou plan surélevé autorisé</b>)</p>	<p>élaner en avant jambes fléchies, élaner en arrière jambes fléchies,</p>
<p>Poussée du moniteur ..... 1,0 Manque de flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour l'amplitude</p>	<p>Fermeture tronc-bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour l'amplitude</p>
	
<b>3,0</b>	<b>2,0</b>
<p>élaner en avant jambes fléchies, élaner en arrière jambes fléchies,</p>	<p>Sauter à la station en arrière.</p>
<p>Fermeture tronc-bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour l'amplitude</p>	<p>Corps cassé en suspension ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

Un élané jambes fléchies correspond à une flexion des jambes supérieure à 90°.

**Pas d'amplitude demandée pour les élanés**

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

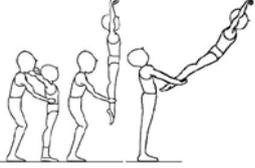
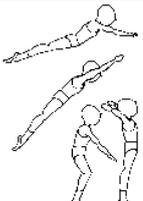
# BARRE FIXE

# (Jeunes Poussins)

2<sup>ème</sup> degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Barre hauteur : de 1,60 à 2,00 m

	
<p style="text-align: center;"><b>3,0</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>3,0</b></p>
<p>De la station sous la barre, <b>aide autorisée du moniteur</b> pour placer le gymnaste en suspension à l'oblique basse (<b>45° minimum</b>), prises dorsales, élaner en avant <b>minimum 45°</b>, élaner en arrière <b>minimum 45°</b></p>	<p>élaner en avant <b>minimum 45°</b>, élaner en arrière <b>minimum 45°</b>,</p>
<p>Poussée du moniteur dans l'élané avant ..... 1,00          Fermeture tronc-bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Fermeture tronc-bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Cassé du corps supérieur à 15° . 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p style="text-align: center;"><b>3,0</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p>
<p>élaner en avant <b>minimum 45°</b>, élaner en arrière <b>minimum 45°</b>,</p>	<p>Sauter à la station en arrière.</p>
<p>Fermeture tronc-bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  <b>Corps cassé en suspension ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b></p>

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,5**

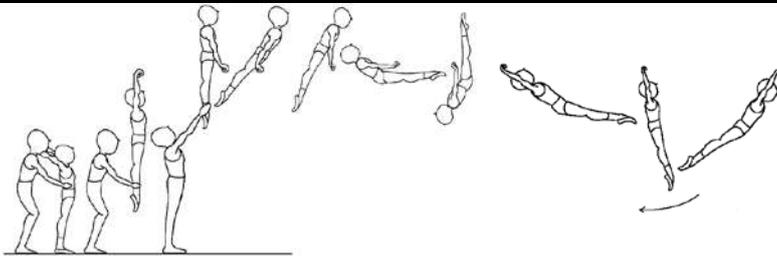
# BARRE FIXE

**(Jeunes Poussins)**

3<sup>ème</sup> degré

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Barre hauteur : de 1,60 à 2,00 m



**3,0**

De la station sous la barre, aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste à l'appui, élan par dessous, élaner en arrière **minimum 45°**,

Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Elan par-dessous avec le bassin non collé à la barre ..... 1,00  
 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



**2,0**



**2,0**

élaner en avant **minimum 45°**, élaner en arrière, **minimum 45°**,

Fermeture tronc-bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

élaner en avant **minimum 45°**, élaner en arrière, **minimum 45°**,

Fermeture tronc-bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



**2,0**



**1,0**

élaner en avant **minimum 45°**, élaner en arrière **minimum 45°**,

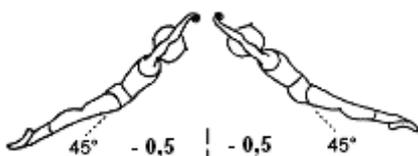
Fermeture tronc-bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Sauter à la station en arrière

Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
**Corps cassé en suspension ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5**

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,5**

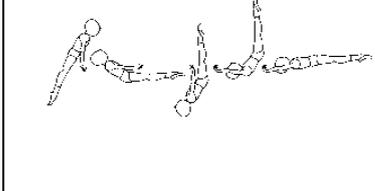
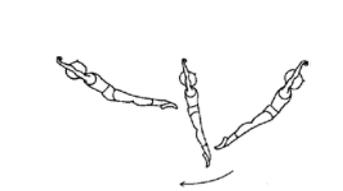
# BARRE FIXE

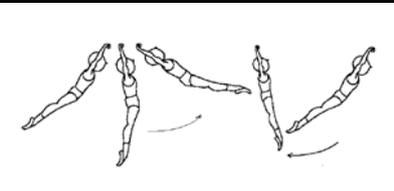
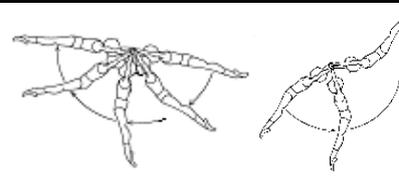
(Jeunes Poussins)

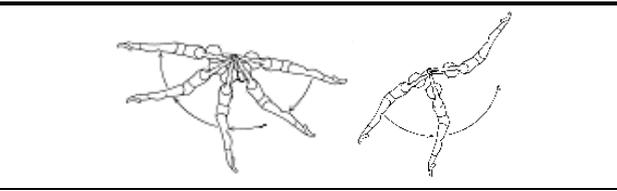
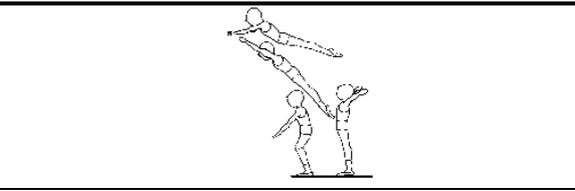
4<sup>ème</sup> degré

Note D = 4 si Note E = ou > 7

Barre hauteur : de 1,60 à 2,00 m

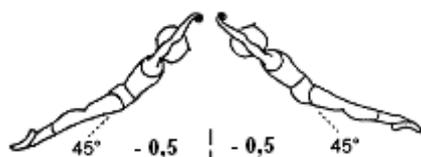
		
<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
De la station sous la barre, aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste à l'appui, élaner en arrière en appui libre, tour d'appui arrière,	élan par-dessous,	élaner en arrière <b>minimum 45°</b> ,
Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt après le tour d'appui..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Fermeture jambe/tronc..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher la barre pendant le tour d'appui .... 0,3	Élan par-dessous avec le bassin non collé à la barre .....1,00 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>
élaner en avant <b>minimum 45°</b> , élaner en arrière <b>minimum 45°</b> ,	élaner en avant <b>minimum 45°</b> et demi tour <b>prises mixtes</b> .	Élaner en avant <b>minimum 45°</b> en <b>prises mixtes</b> , élaner en arrière <b>minimum 45°</b> en prise mixte. Changer en prise dorsale.
Fermeture tronc/bras .. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes .... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Fermeture tronc/bras. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps desaxé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Fermeture tronc/bras. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
<b>1,0</b>	
élaner en avant <b>minimum 45°</b> , élaner en arrière <b>minimum 45°</b> ,	Sauter à la station en arrière
Fermeture tronc/bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Cassé du corps supérieur à 15° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 <b>Corps cassé en suspension ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,5**

# PUPILLES

## CHAPITRE 4. - EXERCICES IMPOSES PUPILLES

Cinq degrés à chaque appareil : sol, saut, barres parallèles, barre fixe.  
Trois degrés aux arçons et anneaux  
Un exercice au mini-trampoline.

### Ages :

Équipes "Pupilles": nés de **2003 à 2008** inclus.

Minimes nés en **2003 et 2004**.

Benjamins nés en **2005 et 2006**.

Poussins nés en **2007 et 2008**.

**RAPPEL.** Un exercice est **parfois** décrit avec un sens d'exécution : ce sens d'exécution peut être inversé en totalité seulement. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

### JUGEMENT :

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide**

**41. - EXERCICES IMPOSES  
DU CHAMPIONNAT INDIVIDUEL  
MINIME 2<sup>ème</sup> CATEGORIE  
BENJAMIN 2<sup>ème</sup> CATEGORIE.**

1. Sol :	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degrés Pupille,	pages P – S – 5 et 6
2. Cheval d'arçons :	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degrés Pupille,	pages P – Ar – 3 et 4
3. Anneaux :	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degrés Pupille,	pages P – An – 3 et 4
4. Saut :	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degrés Pupille,	pages P – St – 2
	table hauteur 1m20,	
	1 tremplin de 40cm 4 <sup>ème</sup> degré	
	1 tremplin de 20cm 5 <sup>ème</sup> degré	
	1 essai, possibilité d'un 2 <sup>ème</sup> essai mais celui est obligatoirement retenu	
5. Barres parallèles :	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degrés Pupille,	pages P – P – 5 et 6
6. Barre fixe :	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degrés Pupille,	pages P – F – 5 et 6

Tremplin autorisé aux arçons

**Notation avec majoration**

## 42. - EXERCICES AU SOL

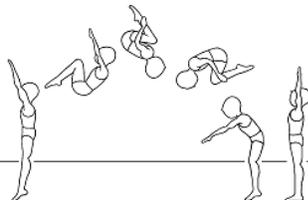
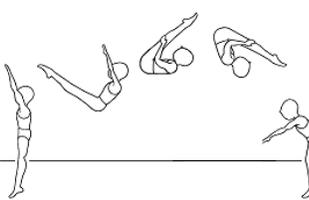
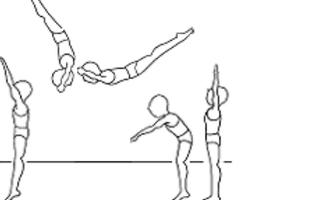
### 421. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

#### Formes de salto

Groupé	Carpé	Tendu
		
Une position " <b>Corps groupé</b> " signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°.	Une position " <b>Corps carpé</b> " signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes <b>tendues</b>	Une position " <b>corps tendu</b> " signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Une légère fermeture ( $\leq 15^\circ$ ) ou une légère ouverture (cambré) $\leq 15^\circ$ est autorisée sans pénalisation
Pénalisations : Salto non groupé ..... 1,0 pt		Pénalisations : Salto arrière carpé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Salto arrière groupé ..... 1,0 pt

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

#### Fautes spécifiques :

0,1

0,3

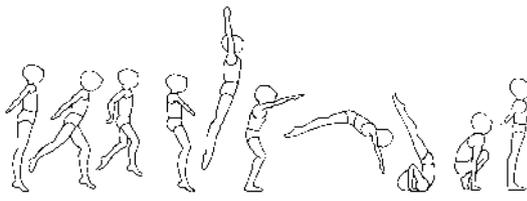
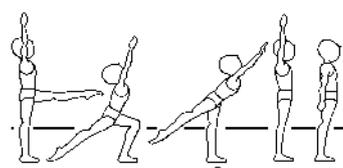
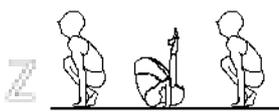
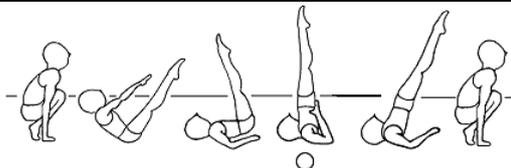
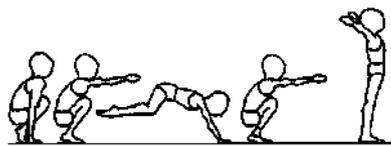
0,5

	0,1	0,3	0,5
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,0 pt
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

**SOL**

**Note D = 1 si Note E = ou > 7**

**Pupilles (1<sup>er</sup> degré)**

	
<p style="text-align: center;"><b>2,0</b>      <b>W/O</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,5</b>      <b>1.</b></p>
<p>Quelques pas d'élan, appel des deux pieds, saut vertical, sauter en avant en roulade avant, se relever à la station.</p>	<p>Élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et <b>planche oblique à 45°</b> bras dans le prolongement du corps (<b>position tenue 2s</b>), puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station.</p>
<p>Manque d'amplitude dans le saut vertical .... 0,1 ou 0,3 Jambes fléchies dans la roulade ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation si le gymnaste se relève avec l'aide des mains.</p>	<p>Bras non dans le prolongement du corps ... 0,1 ou 0,3 Jambe non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée ..... 1,0 pt Pas de pénalisation si le corps du gymnaste est entre l'oblique à 45° et l'horizontale.</p>
	
<p style="text-align: center;"><b>2,0</b>      <b>O</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2,0</b>      <b>1.</b></p>
<p>S'accroupir et rouler en arrière jambes fléchies à la position accroupie.</p>	<p>Sans arrêt, basculer en arrière en tendant les jambes à la position de chandelle (<b>position tenue 2s</b>). Rouler en avant à la position accroupie avec l'aide des mains.</p>
<p>Tête non dans l'axe lors de la roulade arrière ..... 1,0 pt Arrivée à genoux en roulade arrière ..... 1,0 pt</p>	<p>Corps non aligné à la chandelle ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée ..... 1,0 pt Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains.</p>
	
<p style="text-align: center;"><b>1,5</b>      <b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,0</b>      <b>~</b></p>
<p>Déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer de dos à la verticale jambes groupées (<b>non tenu</b>) puis redescendre à la position accroupie mains au sol.</p>	<p>Sans arrêt, élever les bras à l'horizontale et saut de lapin et se redresser à la station bras horizontaux latéraux.</p>
<p>Dos non vertical ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes <b>non</b> fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Manque d'allongement lors du saut de lapin ..... 0,1 ou 0,3 Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains.</p>

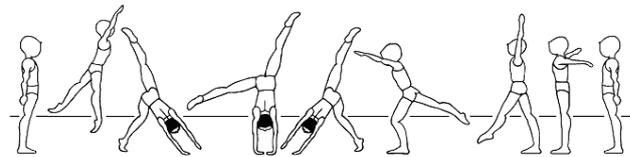
**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

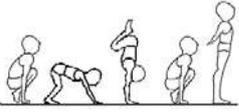
2,0	1,5	2,0	2,0	1,5	1,0
W/O	1.	O	1.	1	~

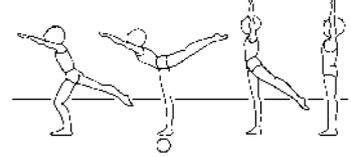
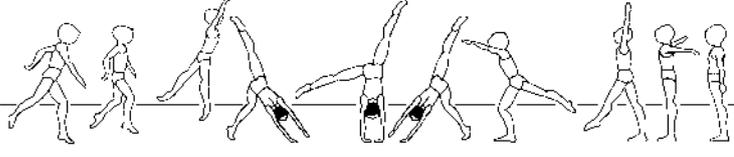
**SOL**

**Note D = 2 si Note E = ou > 7**

**Pupilles (2<sup>ème</sup> degré)**

	
<b>1,5</b> <b>Δ</b>	<b>2,0</b> <b>○Λ</b>
De la station, sursaut roue avec quart de tour face au départ, bras à la verticale, en réunissant la jambe avant sur la jambe arrière à la station bras en bas.	Rouler en arrière <b>jambes tendues pour arriver bras latéraux, tête levée et jambes écartées</b> , poser les mains pour venir à la position accroupie.
Pas d'élan avant le sursaut ..... 0,5 Roue corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée ..... 0,1 ou 0,3 Bras <b>non</b> verticaux en fin de roue ..... 0,1 ou 0,3	Tête <b>non</b> dans l'axe ..... 0,1 ou 0,3 Arrivée jambes serrées ..... 1,0 pt Arrivée bras <b>non</b> latéraux ..... 0,1 ou 0,3 Départ jambes fléchies non pénalisé

			
<b>1,0</b> <b>‡</b>	<b>1,0</b> <b>○</b>	<b>1,5</b> <b>Λ</b>	<b>0,5</b> <b>Λ‡</b>
Déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer de dos à la verticale <b>jambes groupées (non tenu)</b> puis redescendre à la position accroupie mains au sol, puis se relever à la station.	<b>Sans arrêt</b> , saut vertical et sans arrêt roulade <b>avant jambes tendues</b> pour arriver à la position accroupie bras dans le prolongement du corps.	<b>Sans arrêt</b> , se redresser à la station bras latéraux, élever la jambe tendue en avant, un pas en avant pour venir en fente jambe avant fléchie, pousser sur la jambe arrière pour venir à l'ATR <b>passagé</b> .	Redescendre en fente jambe avant fléchie bras dans le prolongement du corps ( <b>position tenue 2s</b> ) - Puis 1/2 tour intérieur à la station bras verticaux.
Dos <b>non</b> vertical ..... ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes <b>non</b> fléchies ..... ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Arrêt avant la roulade ..... ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas d'élan ..... 0,5 Manque d'impulsion dans la roulade ..... 0,5 Flexion jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Aide des mains pour se relever ..... 0,3	Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Fente bras <b>non</b> dans le prolongement du corps ..... ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Fente jambe arrière <b>non</b> dans le prolongement du corps ..... 0,1 ou 0,3 Position non marquée . 0,5 pt	Fente bras <b>non</b> dans le prolongement du corps .... ..... 0,1 ou 0,3 Fente jambe arrière <b>non</b> dans le prolongement du corps ..... 0,1 ou 0,3 Position non marquée . 0,5 pt

	
<b>1,0</b> <b>T</b>	<b>1,5</b> <b>Λ‡</b>
Faire un pas en avant pour venir en planche faciale horizontale ( <b>position tenue 2s</b> ) – Se redresser à la station.	Quelques pas d'élan, sursaut roue avec quart de tour face au départ, bras à la verticale, en réunissant la jambe avant sur la jambe arrière à la station bras en bas.
Position non marquée ..... 1,0 pt	Roue corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée ..... 0,1 ou 0,3 Manque de rythme ..... 0,1 ou 0,3 Bras <b>non</b> verticaux en fin de roue ..... 0,1 ou 0,3

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

1,5	2,0	1,0	1,0	1,5	0,5	1,0	1,5
Δ	○Λ	‡	○	Λ	Λ‡	T	Λ‡

**SOL**

**Note D = 3 si Note E = ou > 7**

**Pupilles (3<sup>ème</sup> degré)**

<p style="text-align: center;"><b>2,0</b>    </p>	<p style="text-align: center;"><b>1,0</b>    </p>
<p>Quelques pas d'élan, sursaut roue puis roue avec quart de tour face au départ en réunissant la jambe avant sur la jambe arrière <b>bras à la verticale</b>.</p>	<p>Roulade arrière (départ autorisé jambes fléchies) <b>vers l'ATR bras tendus et jambes tendues</b>, revenir à la station jambes tendues.</p>
<p>Roues désaxées ..... 0,1 ou 0,3  <b>Manque de rythme ..... 0,1 ou 0,3</b>                  Arrêt entre les roues ..... 0,5                  bras non verticaux à la fin de la roue chaque fois ... 0,1 ou 0,3</p>	<p>Passage à l'ATR au dessus de 45° .... pas de pénalisation                  Passage de 31 à 45° ..... 0,1                  Passage de l'horizontale à 30° .... 0,3                  Passage sous l'horizontale ..... 0,5                  Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Départ jambes fléchies non pénalisé</p>

<p style="text-align: center;"><b>1,5</b>    </p>	<p style="text-align: center;"><b>0,5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,5</b>    </p>
<p>Quelques pas d'élan, roulade avant <b>jambes tendues</b> arriver à la position accroupie et sans arrêt,</p>	<p>se relever à la station <b>bras horizontaux latéraux</b>, un pas en avant avec élévation d'une jambe à l'<b>horizontale bras verticaux</b>, puis un pas en avant avec élévation de l'autre jambe à l'horizontale bras verticaux.</p>	<p>Elever une jambe en avant pour venir en fente avant, s'élever à l'ATR <b>passagé</b>, roulade avant, placement du dos à la verticale <b>jambes groupées (non tenu)</b>, revenir à la station <b>jambes tendues</b>.</p>
<p>Manque d'amplitude de la roulade . 0,1 ou 0,3                  Roulade jambes fléchies .. 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Aide des mains pour se relever ..... 0,5</p>	<p><b>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>  <b>Jambe non horizontale ..... 0,1 ou 0,3</b></p>	<p>Manque d'alignement à l'A.T.R ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Aide des mains pour se relever à la roulade .. 0,5                  Placement dos non vertical ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Placement jambes non fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

<p style="text-align: center;"><b>1,5</b>    </p>	<p style="text-align: center;"><b>2,0</b>    </p>
<p>Elever les bras à l'<b>horizontal latérale</b> et faire un pas en avant avec ½ tour, faire un pas en avant bras dans le prolongement du corps planche faciale horizontale (<b>position tenue 2s</b>) – Se redresser à la station bras verticaux.</p>	<p>Quelques pas d'élan, sursaut, rondade, saut vertical, réception stabilisée à la station.</p>
<p>Position non marquée ..... 1,0 pt</p>	<p>Rondade ne passant pas par l'appui renversé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Saut vertical non réalisé ..... 1,0 pt                  Manque d'amplitude dans le saut vertical ..... 0,1 ou 0,3                  Arrêt entre la rondade et le saut ..... 0,5</p>

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

2,0	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	2,0

**SOL**

**Note D = 4 si Note E = ou > 7**

**Pupilles (4<sup>ème</sup> degré)**

<p style="text-align: center;"><b>2,0</b>      </p>	<p style="text-align: center;"><b>1,0</b>      </p>
<p>Quelques pas d'élan rondade renversement en arrière (flic flac), saut vertical, réception à la station.</p>	<p><b>Sans arrêt</b>, roulade arrière (départ autorisé jambes fléchies) par l'ATR <b>bras et jambes tendus</b>, revenir à la station <b>jambes tendues</b> bras à la verticale.</p>
<p>Rondade ne passant pas par l'appui renversé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Manque déséquilibre dans le flic flac ..... 0,1 ou 0,3                  Manque de rythme dans le flic flac ..... 0,1 ou 0,3                  Saut vertical non réalisé ..... 1,0 pt                  Manque d'amplitude dans le saut vertical ..... 0,1 ou 0,3                  Arrêt entre la rondade et le flic flac ..... 0,5                  Désaxage ..... 0,1 ou 0,3</p>	<p><b>Arrêt</b> ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Départ jambes fléchies non pénalisé                  Passage à l'ATR de 0 à 15° pas de pénalisation                  Passage à l'ATR de 16 à 30° ..... 0,1                  Passage à l'ATR de 31 à 45° ..... 0,3                  Passage à l'ATR sous 45° ..... 0,5                  Passage sous l'horizontale ..... 1,0 pt                  Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
<p style="text-align: center;"><b>1,0</b>      </p>	<p style="text-align: center;"><b>1,0</b>      </p>
<p>Quelques pas d'élan, roulade avant <b>élevée</b> jambes tendues pour arriver à la position accroupie.</p>	<p>Se redresser bras verticaux, un pas en avant pour venir en fente avant, s'élever à l'ATR <b>passagé</b> roulade avant à la position accroupie sans les mains.</p>
<p>Manque d'amplitude de la roulade ..... 0,1 ou 0,3                  Roulade jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Aide des mains pour se relever ..... 0,5</p>	<p>Défaut d'alignement à l'A.T.R ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Aide des mains pour se relever à la roulade ... 0,5</p>
<p style="text-align: center;"><b>1,0</b>      </p>	<p style="text-align: center;"><b>1,0</b>      </p>
<p><b>Sans arrêt</b>, placement du dos à la verticale jambes <b>tendues et écartées (non tenu)</b> puis revenir à la station <b>jambes serrées</b>.</p>	<p>Elever les bras à horizontale latérale, un pas en avant avec une jambe à l'horizontale, puis saut par temps de flèche (saut de ciseaux), un pas avec ½ tour et rassembler la jambe avant sur la jambe arrière à la station.</p>
<p><b>Arrêt</b> ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Placement dos <b>non</b> vertical ..... 0,1/0,3/0,5                  Placement jambes <b>non</b> tendues et/ou écartées ... 0,1/0,3/0,5</p>	<p>Élévation jambe sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3                  Manque d'amplitude du temps de flèche..... 0,1 ou 0,3</p>
<p style="text-align: center;"><b>1,0</b>      </p>	<p style="text-align: center;"><b>2,0</b>      </p>
<p>Un pas en avant puis planche faciale horizontale (<b>position tenue 2s</b>) - Revenir à la station bras à la verticale.</p>	<p>Quelques pas d'élan, rondade renversement arrière (flic flac) et saut vertical à la station.</p>
<p>Position non marquée ..... 1,0 pt</p>	<p>Rondade ne passant pas par l'appui renversé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                  Manque de rythme dans le flic flac ..... 0,1 ou 0,3                  Saut vertical non réalisé ..... 1,0 pt                  Manque d'amplitude dans le saut vertical ..... 0,1 ou 0,3                  Arrêt entre la rondade et le flic flac ..... 0,5</p>

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

**SOL**

**Note D = 5 si Note E = ou > 7**

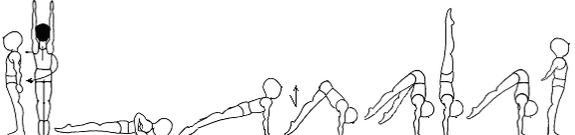
**Pupilles (5<sup>ème</sup> degré)**



**3,0** 

Quelques pas d'élan rondade renversement arrière (flic flac) renversement arrière (flic flac) réception à la station.

Rondade ne passant pas par l'appui renversé .... 0,1 ou 0,3 ou 0,5    Arrêt entre la rondade et le flic flac ..... 0,5  
 Manque de rythme dans chaque flic flac ..... 0,1 ou 0,3    2<sup>ème</sup> flic flac non réalisé ..... 1,5 pt  
 Arrêt entre les flic flac ..... 0,5    manque déséquilibre dans chaque flic flac ..... 0,1 ou 0,3



**1,0** 



**0,5** 

Pieds au sol, demi-tour à la position faciale couchée bras pliés puis tendus, amener les jambes tendues vers les bras et **par rebond jambes tendues** et par placement du dos, s'élever **jambes tendues et écartées** à l'ATR **passagé jambes serrées** puis revenir jambes tendues et serrées à la station.

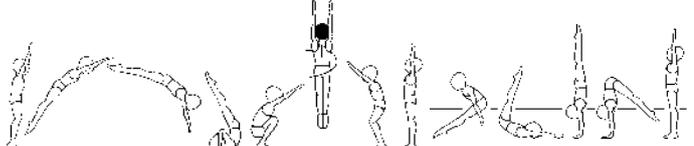
Élever les bras à horizontale, un pas en avant avec une jambe à l'horizontale, puis saut par temps de flèche (saut de ciseaux), un pas avec ½ tour et rassembler la jambe avant sur la jambe arrière à la station.

Jambes fléchies dans le rebond ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Corps **non** à l'ATR ..... 0,1 ou 0,3  
 ATR sous 45° ..... 0,8  
 Placement jambes **non** tendues et/ou écartées ... 0,5  
 Pas de pénalisation si pas de rebond

Élévation jambe sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3  
 Manque d'amplitude du temps de flèche .... 0,1 ou 0,3



**2,0** 



**1,0** 

Quelques pas d'élan salto avant **groupé**,

Manque d'élévation dans le salto ..... 0,1 ou 0,3  
 Salto **non groupé** ..... 1,0 pt

roulade avant **élevée** et **sans arrêt** saut vertical avec 1/2 tour à la station bras verticaux, roulade arrière (départ autorisé jambes fléchies) **bras et jambes tendus** à l'ATR puis revenir jambes **tendues** à la station bras à la verticale.

**Arrêt après la roulade** ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Manque d'amplitude dans la roulade ..... 0,1 ou 0,3  
 Départ roulade arrière jambes fléchies non pénalisé  
 Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Passage à l'ATR de 15 à 30° ... 0,1    Passage à l'ATR de 31 à 45° ... 0,3  
 Passage à l'ATR de 46 à 90° ... 0,5    Passage à l'ATR sous 90° ..... 1,0 pt



**1,0** 



**1,5** 

Un pas en avant planche faciale horizontale (**position tenue 2s**) revenir à la station bras à la verticale.

quelques pas d'élan, rondade, salto arrière **groupé**, **réception stabilisée à la station.**

Position non marquée ..... 1,0 pt

Manque d'élévation dans le salto ..... 0,1 ou 0,3  
 Rondade ne passant pas par l'appui renversé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
 Salto **non groupé** ..... 1,0 pt

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

## 43. - EXERCICES AU CHEVAL D'ARCONS

### 431. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice de la station **jambes serrées**. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche. L'évaluation commence au moment où le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé).

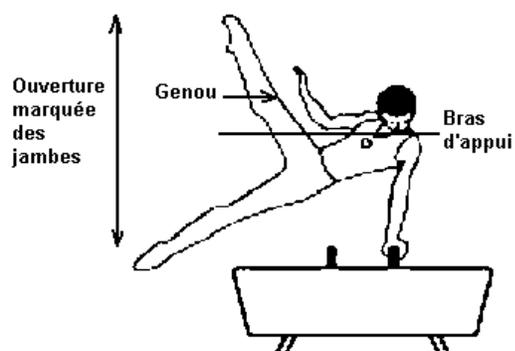
Le gymnaste doit se recevoir à la station costale transversale.

Un tremplin est autorisé aux championnats individuels minimes 2, benjamins 2 et à la coupe nationale interclub

### 432. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

**Sauf au 3<sup>ème</sup> degré Pupilles**, les élancés et les ciseaux doivent être réalisés avec nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes :

Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)



Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviations dans les cercles	16° - 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle	+	+	+
Flexion du corps dans les cercles >30°	+	+	
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Balancement latéral des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Manque d'appui à la sortie	+	+	+
amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées (pour chaque cercle)	+		
Toucher avec les pieds ou les jambes (pas de pénalisation pour un frottement des jambes lors des élancés ou balancés)	+		

Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée les pieds à la **verticale du bras d'appui**, corps à côté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi : un petit pas 0,1; un grand pas 0,3; supérieur à un grand pas 0,5.

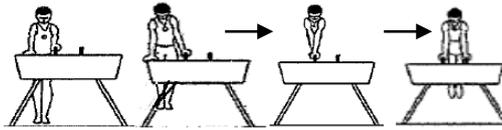
Les cercles des jambes serrées doivent être exécutés avec une **extension complète du corps, pieds au dessus du cheval**. Un cassé du corps inférieur à 30° est autorisé. **Le manque d'amplitude dans les éléments avec cercle est pénalisé comme déduction individuelle pour chaque élément.**

Pas d'amplitude demandée pour les sorties mais le corps doit être tendu.

**CHEVAL D'ARCONS**

**Note D = 3 si Note E = ou > 7**

**Pupilles (3<sup>ème</sup> degré)**



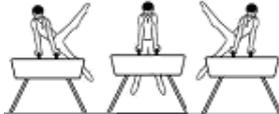
**2,0**

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, **sans arrêt** déplacer main droite sur arçon droit, **sans arrêt** déplacer main gauche sur arçon gauche

**Manque d'appui main droite sur la croupe** ..... 0,3

Balancement des jambes dans chaque déplacement ..... 0,3

Chute sur arçon droit et sauter directement à l'appui sur les 2 arçons 2,0 pts



**2,0**



**3,0**



**sans arrêt** balancer à gauche, balancer à droite,

balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite, dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (faux ciseau avant à droite)

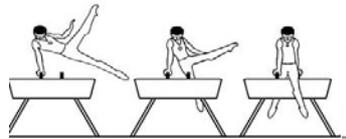
**Pas de pénalisation pour manque amplitude**

pas de pénalisation pour main décollée

Jambe arrière statique ..... 0,1 ou 0,3 / chaque fois

**Pas de pénalisation pour manque amplitude**

Appui du pied lors du faux ciseau ..... 2,0 pts



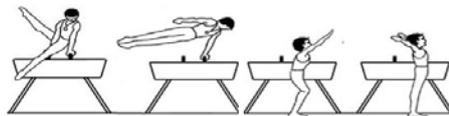
**1,0**



balancer à gauche et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche,

**Pas de pénalisation pour manque amplitude**

Jambe arrière statique ..... 0,1 ou 0,3



**2,0**



balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.

**Manque d'appui du bras à la sortie** ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

pas d'amplitude demandée pour la sortie

**Jambes écartées dans le quart de tour** ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

**Pendant tout l'exercice :**

Manque de rythme, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3

Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élanés) 0,1

Heurter d'engin , chaque fois ..... 0,5

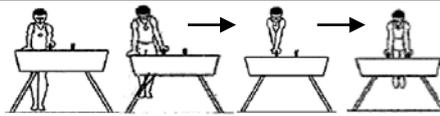
Arrêt , chaque fois ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
↑ → →	//	)/X	)	)/↓

**CHEVAL D'ARCONS**

**Note D = 4 si Note E = ou > 7 Pupilles (4<sup>ème</sup> degré)**

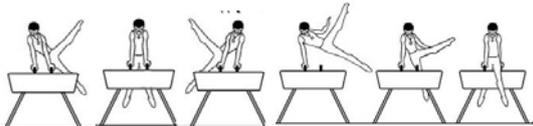


1,0

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, sans arrêt déplacer main droite sur arçon droit, sans arrêt déplacer main gauche sur arçon gauche

Manque d'appui main droite sur la croupe ..... 0,3

Balancement des jambes dans chaque déplacement ..... 0,3



3,0



2,0

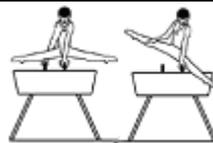


Sans arrêt, balancer à gauche, balancer à droite, balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche

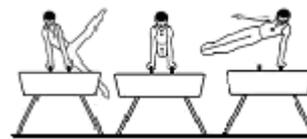
balancer à droite, engager jambe droite et dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)

Pas de pénalisation pour main décollée

Jambe arrière statique ..... 0,1 ou 0,3 / chaque fois



1,0



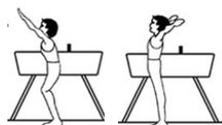
2,0



Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier) balancer à droite, engager les deux jambes sous main droite, corps cassé dans le demi-cercle > 30° ..... 0,1 ou 0,3

Pas de pénalisation pour déviation des épaules



1,0



quart de tour à droite avec changement d'appui, **corps tendu**, sortie à la station costale droite main droite sur arçon droit.

Manque d'appui du bras à la sortie ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

pas d'amplitude demandée pour la sortie

**Pendant tout l'exercice :**

Manque d'amplitude (élançés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois ..... 0,1 ou 0,3

Manque de rythme, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3

Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élançés) 0,1

Heurter d'engin , chaque fois ..... 0,5

Arrêt , chaque fois ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

1,0	3,0	2,0	1,0	2,0	1,0
↑	///	X	^	⊘	↻↓

CHEVAL D'ARCONS

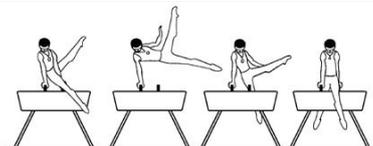
Note D = 5 si Note E = ou > 7 Pupilles (5<sup>ème</sup> degré)



1,0



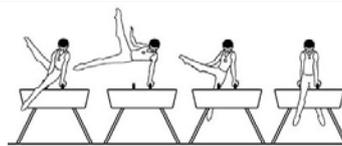
De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui, engager jambe droite sous main droite main droite reprenant arçon droit,



1,5

X

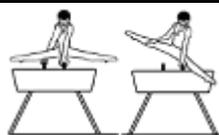
balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),



1,5

X

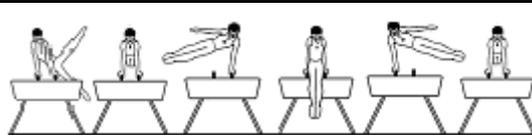
balancer à droite, dégager jambe gauche et engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)



1,0

^

Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,



2,0

O

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à droite sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle)

*Pas de pénalisation pour déviation des épaules*

Pas de pénalisation pour déviation dans le départ du cercle



2,0

O

engager à droite les deux jambes sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle),



1,0

~~E~~ ↓

Engager les jambes avec **1/4 cercle** par l'appui facial transversal les 2 mains sur l'arçon droit prises palmaires (**Tchèque**) **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon droit.

*Manque d'appui du bras à la sortie ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5*

*Pose prises mixtes sur arçon droit ..... 0,1*

*Pas de pose des 2 mains prises palmaires sur l'arçon .... 1,00*

*Appui des pieds ou jambes sur le cheval ..... 1,00*

*Pas d'amplitude demandée pour la sortie*

**Pendant tout l'exercice :**

Manque d'amplitude (élançés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois ..... 0,1 ou 0,3

Manque de rythme, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3

Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élançés) 0,1

Heurter d'engin, chaque fois ..... 0,5

Arrêt, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

corps cassé dans les cercles >30°, (dans chaque cercle) ..... 0,1 ou 0,3

**Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle) ..... 0,1**

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

**Amplitude des élançés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)**

1,0	1,5	1,5	1,0	2,0	2,0	1,0
↑ )	X	X	^	O	O	<del>E</del> ↓

# 44. – EXERCICES AUX ANNEAUX

## 441. – CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus sauf précision de l'élément**.

Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appui renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

## 442. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

### 4421. - 3ème et 4ème degrés Pupilles

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

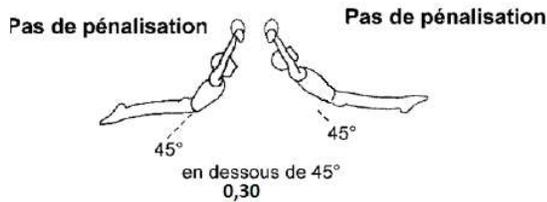
Ni pour une attitude en « cuillère » dans un élancé en avant.

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**, l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° : sous 45°, pénalisation de 0,3



### 4422. - 5ème degré Pupilles

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

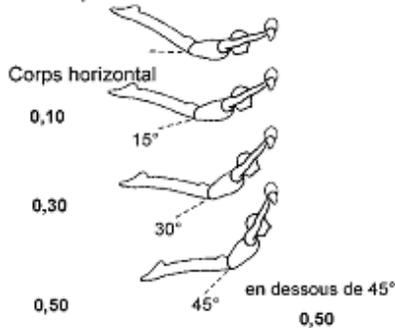
Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**

**Pas de pénalisation**



- corps au-dessus de l'horizontale,

**pas de pénalisation**

- corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale,  
pénalisation de **0,1 pt**,

- corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale,  
pénalisation de **0,3 pt**,

- corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale,  
pénalisation de **0,5 pt**.

- corps en dessous de 45° de l'horizontale,  
pénalisation de **0,5 pt**.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

**Fautes spécifiques :**

	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux parallèles)	+		

**ANNEAUX**

**Note D = 3 si Note E = ou > 7**

**Pupilles (3<sup>ème</sup> degré)**

<b>2,0</b> ↘ ↙	<b>1,5</b> ↓ ↘
De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes <b>fléchies</b> pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales ( <b>position tenue 2s</b> ).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, <b>bassin sous les épaules</b> . <b>Position tenue 2s</b>
Position sans arrêt.....1,00	Position sans arrêt .....1,00 Bassin au dessus des épaules. 0,3 <b>Arrêt dans la descente..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>

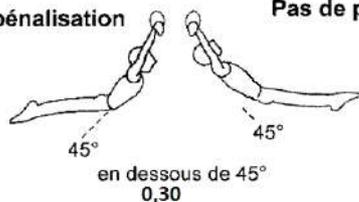
<b>1,0</b> ↑!	<b>0,5</b> ↘ ↙	<b>1,0</b> ↘
Revenir à la suspension renversée. <b>Position tenue 2s</b> .	Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),	Élaner en arrière.
Flexion des jambes .....0,1/ 0,3 / 0,5 <b>Arrêt dans la remontée.....0,1/ 0,3 / 0,5</b> Position sans arrêt.....1,00		Corps sous 45° .....0,3

<b>1,0</b> ↘	<b>1,0</b> ↘	<b>2,0</b> ↘ ↙
Élaner en avant	Élaner en arrière	Élaner en avant et sortie salto arrière <b>corps groupé</b>
Corps sous 45° .....0,3	Corps sous 45° .....0,3	Lâché après la verticale.....0,5 Corps non groupé..... 0,5 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude.

**Hauteur des élanés :**

Pour les élanés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »  
 Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps  
 Dans les élanés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.  
 Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**  
 Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.  
 Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

**Pas de pénalisation**      **Pas de pénalisation**



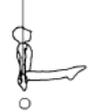
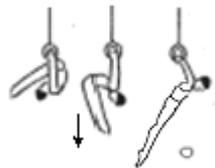
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

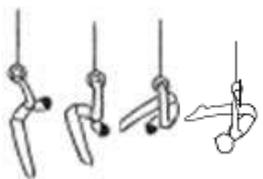
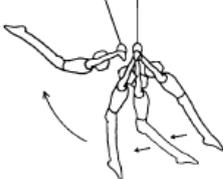
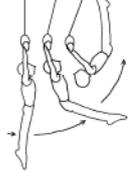
<b>2,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
↘ ↙	↓ ↘	↑!	↘ ↙	↘	↘	↘	↘ ↙

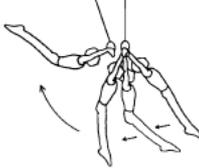
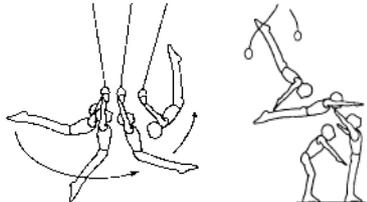
**ANNEAUX**

**Note D = 4 si Note E = ou > 7**

**Pupilles (4<sup>ème</sup> degré)**

			
<b>Sans pénalisation</b>	<b>1,0</b> L <sub>o</sub>	<b>1,5</b> ↓ <	<b>1,0</b> ↓ ↘
S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre ( <b>position tenue 2s</b> ), anneaux parallèles.		Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales ( <b>position tenue 2s</b> ).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, <b>corps tendu</b> . <b>Position tenue 2s</b>
Position sans arrêt ..... 1,00 Anneaux non parallèles.... 0,1	Position sans arrêt ..... 1,00 Descente non maîtrisée..... 0,3	Position sans arrêt ..... 1,00 Descente non maîtrisée..... 0,3	Position sans arrêt ..... 1,00 Corps cassé ..... 0,1/0,3/0,5 Arrêt dans la descente.....0,1/0,3/0,5

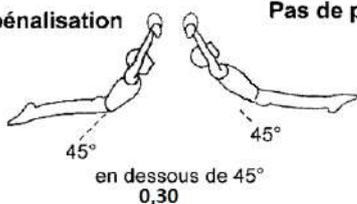
			
<b>1,0</b> ↑ <	<b>0,5</b> )	<b>1,0</b> ))	
Revenir en suspension mi renversée.	Sans arrêt, élaner en avant.	Elancer en arrière, élaner en avant.	
Arrêt dans la remontée... 0,1 / 0,3 / 0,5	Arrêt .....0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45°..... 0,3	

		
<b>2,0</b> ) ⊕	<b>0,5</b> )	<b>1,5</b> ) ⊕
Elancer en arrière puis dislocation avant	Elancer en arrière	Elancer en avant et sortie salto arrière <b>corps tendu</b>
Pas d'exigence d'amplitude Pas de pénalisation dislocation corps cassé Arrêt .....0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45°..... 0,3	Pas de pénalisation pour corps cassé et manque d'amplitude. Lâcher après la verticale.....0,5

**Hauteur des élancés :**

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »  
 Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps  
 Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.  
 Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**  
 Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.  
 Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

**Pas de pénalisation**                      **Pas de pénalisation**



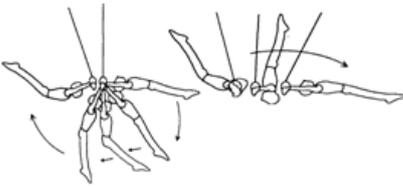
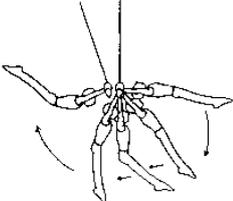
**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

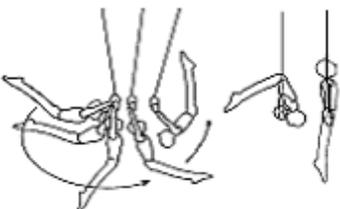
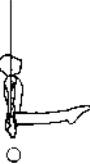
1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0	2,0	0,5	1,5
L <sub>o</sub>	↓ <	↓ ↘	↑ <	)	))	) ⊕	)	) ⊕

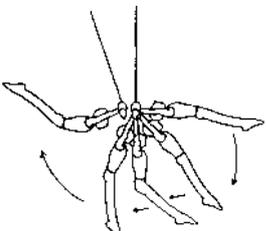
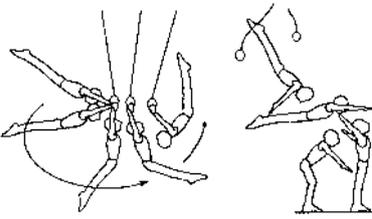
**ANNEAUX**

**Note D = 5 si Note E = ou > 7**

**Pupilles (5<sup>ème</sup> degré)**

		
<b>1,0</b> ↑!↙	<b>1,5</b> ↘⊕	<b>0,5</b> ↘
De la suspension, s'élever <b>bras tendus corps tendu ou cassé</b> à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élaner en avant.	Elancer en arrière <b>corps à l'horizontale</b> , dislocation avant <b>corps tendu</b> .	Elancer en arrière <b>corps à l'horizontale</b>
Arrêt >2s à la position renversée ..... 0,1 Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps cassé .....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt .....0,1 ou 0,3 ou 0,5	

		
<b>2,0</b> ↘F	<b>1,0</b> L。	<b>0,5</b> ↓↙↘
Elancer en avant et établissement en avant en tournant en arrière corps carpé ou groupé, bras fléchis pour s'établir à l'appui et sans arrêt.	élever les jambes tendues à horizontale (équerre) <b>position tenue 2s</b> , anneaux parallèles.	Se renverser en arrière à la suspension mi-renversée. <b>Sans arrêt</b> , réaliser une prise d'élan pour s'élaner en avant.
Pas de pénalisation pour corps groupé Appui du corps sur les anneaux.....1,00 Oscillation à l'appui ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt.....1,0 Anneaux non parallèles.....0,1	Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
<b>1,0</b> ↘	<b>1,5</b> ↘⊕	<b>1,0</b> ↘⊕
Elancer en arrière <b>corps à l'horizontale</b>	Elancer en avant, dislocation arrière corps tendu	Elancer en avant et sortie salto arrière, <b>corps tendu</b>
	Pas d'exigence d'amplitude Manque repousser des anneaux ... 0,1 ou 0,3	Bassin sous les anneaux ... 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale..... 0,5

**Hauteur des élancés :**

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

1,0	1,5	0,5	2,0	1,0	0,5	1,0	1,5	1,0
↑!↙	↘⊕	↘	↘F	L。	↓↙↘	↘	↘⊕	↘⊕

## 45. - EXERCICES AU SAUT

**(Pupilles)**

Degré	Terminologie		Hauteur	
1	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et <b>sans arrêt avec ou sans pas</b> , appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues.	Table de saut	1,20 m	<b>1 ou 2 tremplins autorisés</b>
2	Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues) <b>tremplin autorisé devant le mini trampoline</b>	Table de saut	1,20 m	1 ou 2 tremplins ou mini-trampoline autorisés
3	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin autorisé devant le mini-trampoline	Table de saut	1,20 m	Mini-trampoline
4	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	Table de saut	1,20 m	2 tremplins
5	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20cm.	Table de saut	1,20 m	1 tremplin

### TREMPLIN

- Hauteur des tremplins : pour 2 tremplins, 20cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le non respect du type ou du nombre de tremplin implique : - en équipe la reconnaissance du degré réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin (3°, 4°, 5° degrés).

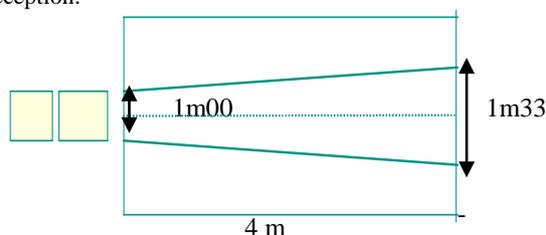
### ESSAIS

- Un gymnaste Pupille a droit à un essai, y compris pour le saut imposé des Championnats Individuels Minime 2 et Benjamin 2.
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.

- Il est interdit de changer de degré, donc de saut, pour le 2<sup>ème</sup> essai (sanction : note zéro au saut). Le changement de tremplin au **1er ou 2ème degré pour le 2ème saut** est autorisé.

### COTATION

- Pas d'exigence de longueur pour le vol.
- Une nette élévation est demandée dans la phase de vol.
- Le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans la zone de réception.



Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception.

### COURSE D'ELAN

15 à 25 m.

#### 1er Degré Note D = 1 si Note E = ou > 7

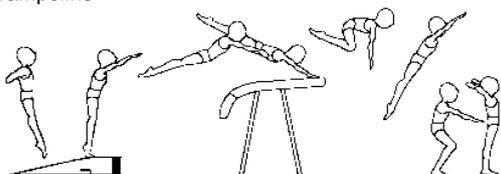
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et **sans arrêt, avec ou sans pas** appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues. 1 ou 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisés



Appel d'un pied.....	1,0 pt
Pose d'un genou .....	2 pts
Pose des genoux .....	4 pts
Pose alternative des pieds sur la table .....	1,0 pt
Bras fléchis à la pose des mains .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
<b>Arrêt sur la table .....</b>	<b>0,1/0,3/0,5</b>
Manque d'élévation dans le saut vertical .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Déséquilibre sur la table .....	0,3
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1	
Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes .....	0,3
Réception directement à l'extérieur des lignes ...	0,3

#### 2ème Degré Note D = 2 si Note E = ou > 7

Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues). 1 ou 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm ou mini-trampoline autorisé avec possibilité d'un tremplin devant le mini-trampoline



Corps non aligné dans l'envol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Elévation jambes fléchies .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table .....	0,5
Bras fléchis à la pose des mains .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Bras ne remontant vers l'avant dans le vol .....	0,3
Manque d'élévation dans le vol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'ouverture du corps à la réception .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1	
Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes .....	0,3
Réception directement à l'extérieur des lignes ..	0,3

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 17 et 18.**

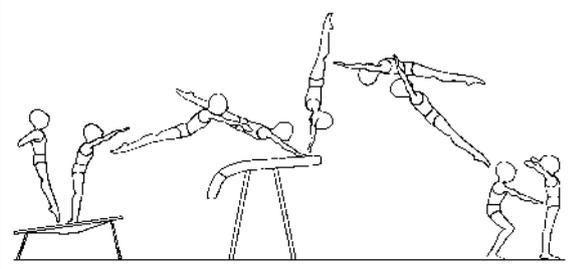
# SAUT

**(Pupilles)**

**3ème Degré Note D = 3 si Note E = ou > 7**

→ 

Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin facultatif devant le mini-trampoline

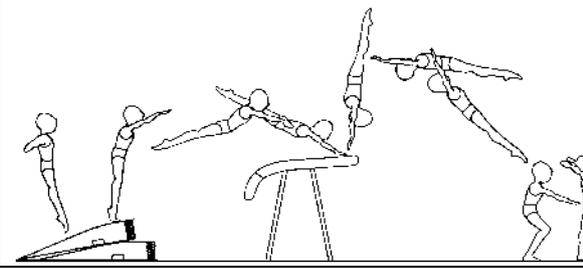


Corps non aligné dans l'envol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rou-  
lade ..... non reconnaissance  
Corps non aligné à la verticale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Appui prolongé des mains sur la table ..... 0,5  
Bras fléchis à la pose des mains ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Corps non aligné dans le vol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Manque d'élévation dans le vol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1  
Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du  
corps à l'extérieur des lignes ..... 0,3  
Réception directement à l'extérieur des lignes .. 0,3

**4ème Degré Note D = 4 si Note E = ou > 7**

→ 

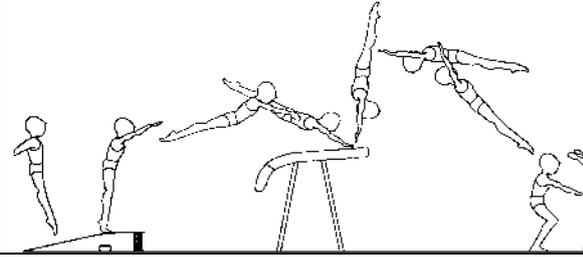
Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.



Corps non aligné dans l'envol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rou-  
lade ..... non reconnaissance  
Corps non aligné à la verticale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Appui prolongé des mains sur la table ..... 0,5  
Bras fléchis à la pose des mains ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Corps non aligné dans le vol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Manque d'élévation dans le vol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1  
Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du  
corps à l'extérieur des lignes ..... 0,3  
Réception directement à l'extérieur des lignes .. 0,3

**5ème Degré D = 5 si E = ou > 7** → 

Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20cm.



Corps non aligné dans l'envol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rou-  
lade ..... non reconnaissance  
Corps non aligné à la verticale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Appui prolongé des mains sur la table ..... 0,5  
Bras fléchis à la pose des mains ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Corps non aligné dans le vol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Manque d'élévation dans le vol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,10  
Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du  
corps à l'extérieur des lignes ..... 0,3  
Réception directement à l'extérieur des lignes .. 0,3

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 17 et 18.**

# 46. – EXERCICES AUX BARRES PARALLELES

## 461. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

La hauteur des barres basses à **1m20 n'est pas modifiable**. L'utilisation d'un tremplin est autorisée.

La hauteur des barres hautes au-dessus du tapis est de 1,75 m ou 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou tremplins (40cm maxi) pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions.

L'entrée commence à la station jambes serrées ou avec quelques pas d'élan avec appel pieds joints. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une jambe.

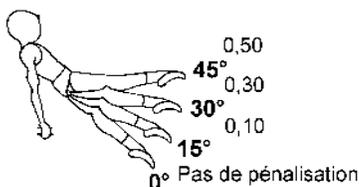
Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

## 462. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

### 4621. - Cassé du corps aux barres parallèles

Les élancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture et de la catégorie du gymnaste.



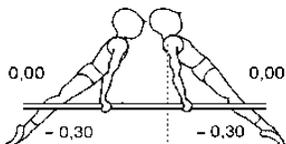
Cassé du corps inférieur à 15°: pas de pénalisation

Cassé du corps supérieur à 15°

— **0,1 ou 0,3 ou 0,5** pour les pupilles

### 4622. - Hauteur des élancés aux barres parallèles.

— **Pupilles 1<sup>er</sup> degré,**

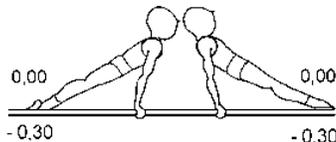


**Amplitude (pieds) :**

Au-dessus de 45° : pas de pénalisation

En dessous de 45° : pénalisation sèche de **0,3**

— **Pupilles 2<sup>ème</sup> degré,** l'amplitude minimum exigée est : **pieds à hauteur de barre.**



Pieds au-dessus de la barre : pas de pénalisation

Pieds sous la barre : pénalisation de **0,3 pt**

— **Pupilles 3<sup>ème</sup> degré sauf la sortie, 4<sup>ème</sup> degré, 5<sup>ème</sup> degré,** l'amplitude minimum exigée est corps à l'horizontale

Corps en-dessous de l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

— Pour un **élané** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élané** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,8 pt** pour un pupille (par élané) dans la limite de la valeur de la partie.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide**

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		

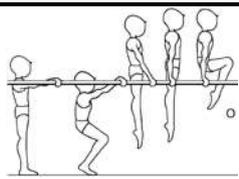
# BARRES PARALLELES

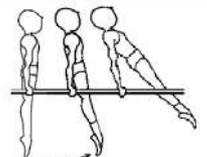
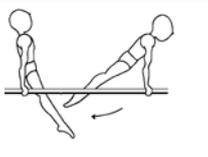
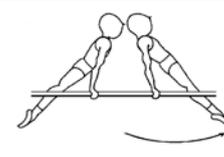
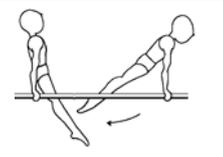
Tremplin autorisé

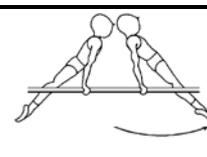
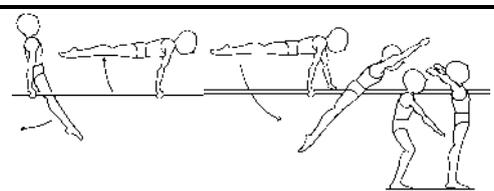
Note D = 1 si Note E = ou > 7

**Pupilles (1<sup>er</sup> degré)**

Barres basses : 1,20 m

	
<b>2,0</b> ↑ L <sub>0</sub>	<b>1,0</b> I
De la station transversale au milieu des barres mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, puis monter les genoux, cuisses à l'horizontale (équerre groupée) <b>position tenue 2s</b>	Abaissés les genoux à la position corps tendu ( <b>position marquée</b> ).
Pas de pénalisation pour sauter bras fléchis Appel d'une jambe.....0,3 Cuisses non horizontales ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée.....1,0 pt	Oscillation à la position marquée ..... 0,1 ou 0,3 Position non marquée ..... 0,3

			
<b>2,0</b> ))	<b>2,0</b> ))	<b>2,0</b> ))	<b>2,0</b> ))
Elancer en avant	Elancer en arrière	Elancer en avant au dessus de 45°	Elancer en arrière au dessus de 45°
Pas de pénalisation pour le corps cassé et manque d'amplitude	Pas de pénalisation pour manque d'amplitude		

	
<b>1,0</b> )	<b>2,0</b> )) ↓
Elancer en avant au dessus de 45°	Elancer en arrière et sortie faciale par-dessus barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)
	Pas de pénalisation si le gymnaste reprend la barre Flexion des bras..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Appui des pieds sur la barre ..... 1,0 pt

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Pour chaque élan, l'amplitude minimum exigée est :  **pieds à 45° sous les barres et corps droit.**

- **Amplitude** (pieds) :

En dessous de 45° :

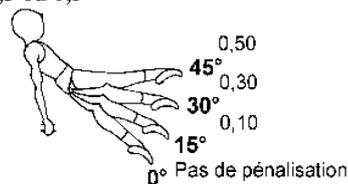
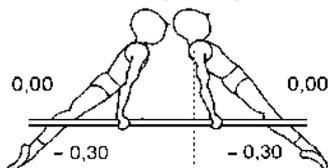
pénalisation sèche de **0,3**

Au-dessus de 45° :

pas de pénalisation

- Cassé du corps supérieur à 15° :

**0,1 ou 0,3 ou 0,5**



<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
↑ L <sub>0</sub>	I	))	))	)	)) ↓

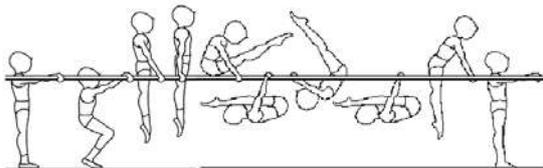
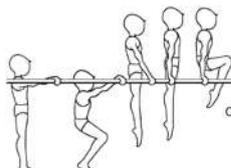
# BARRES PARALLELES

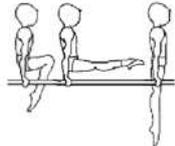
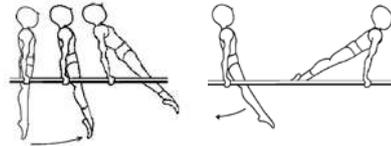
Tremplin autorisé

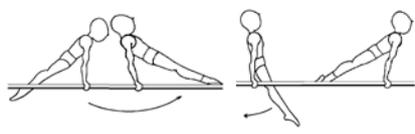
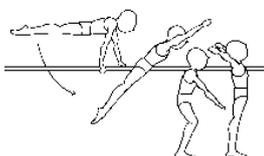
Note D = 2 si Note E = ou > 7

**Pupilles (2<sup>ème</sup> degré)**

Barres basses : 1,20 m

	
<b>2,0</b> <b>↑↓</b>	<b>1,0</b> <b>↑↓</b>
De la station transversale au milieu des barres, mains sur barre, sauter pieds joints à l'appui <b>bras tendus verticaux</b> puis oscillation, pour arriver à la station droite, bras tendus, pieds en arrière des mains	Sauter pieds joints à l'appui corps tendu puis monter les genoux, cuisses à l'horizontale (équerre groupé) <b>position tenue 2s.</b>
Pas de pénalisation pour sauter bras fléchis Départ de l'oscillation bras non verticaux ..... 0,3 Appel d'une jambe..... 0,3 Manque de fermeture sous la barre ..... 0,3 Epaules sous la barre à la fin de l'oscillation ..... 0,3 Position non verticale à la réception ..... 0,1 ou 0,3	Pas de pénalisation pour sauter bras fléchis Appel d'une jambe..... 0,3 Genoux non horizontaux ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée ..... 1,0 pt

	
<b>1,5</b> <b>L I</b>	<b>1,5</b> <b>))</b>
Tendre les jambes pour passer par l'équerre jambes tendues ( <b>position passagère</b> ) puis abaisser les jambes à l'appui bras tendus (descente contrôlée)	Elancer en avant
Pas de pénalisation pour oscillation à l'arrivée corps tendu. Position non horizontale des jambes : .... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Descente non contrôlée ..... 0,3	Elancer en arrière
	Pas de pénalisation pour casser du corps et pour manque d'amplitude.
	Pas de pénalisation pour manque d'amplitude

	
<b>2,0</b> <b>))</b>	<b>2,0</b> <b>↓</b>
Elancer en avant pieds au-dessus des barres, élaner en arrière pieds au-dessus des barres,	et sortie faciale par-dessus barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)
	Flexion des bras..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Main reprenant la barre ..... 0,3

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé. Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est : **pieds au-dessus des barres et corps droit.**

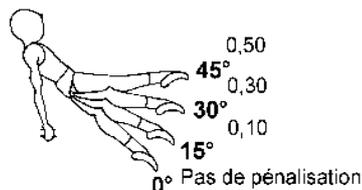
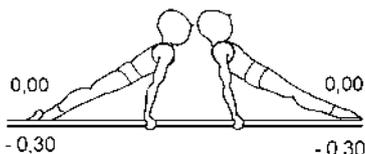
- **Amplitude** (pieds) :

Pieds au-dessus de la barre : pas de pénalisation

Pieds sous la barre : pénalisation de **0,3 pt**

- Cassé du corps supérieur à 15°:

**0,1 ou 0,3 ou 0,5**



<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>
<b>↑↓</b>	<b>↑↓</b>	<b>L I</b>	<b>))</b>	<b>))</b>	<b>↓</b>

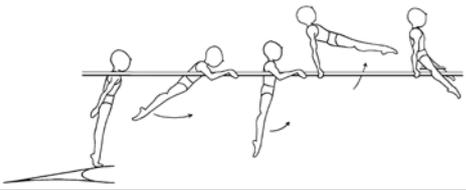
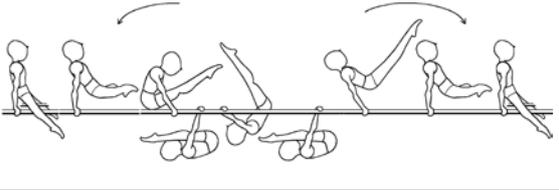
# BARRES PARALLELES

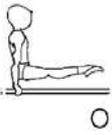
Tremplin autorisé

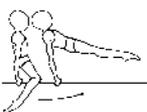
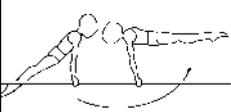
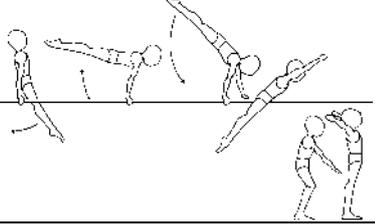
Note D = 3 si note E = ou > 7

**Pupilles (3<sup>ème</sup> degré)**

Barres hautes

	
2,0      ↑ +, ^	2,5      ∩, ^
De la station transversale, sauter pieds joints, (quelques pas d'élan autorisés) à la suspension brachiale pour s'établir au siège écarté, jambes tendues	Du siège écarté, oscillation pour arriver au siège écarté, jambes tendues (bascule fixe),
Aide des jambes avant le début de l'extension des bras à l'appui ..... 1,0 pt	Manque d'amplitude dans l'oscillation sous la barre ... 0,1 ou 0,3 Appui des jambes pour s'établir au siège : soit bassin sous la barre ..... 0,5 soit bassin et épaules sous la barre.... 1,0 pt

	
1,5      L°	0,5      ^
Resserrer et élever les jambes tendues à l'équerre <b>position tenue 2s</b>	Ecarter les jambes tendues de chaque côté de la barre
Position non marquée ..... 1,50 pt	

			
2,0	↘ ↘ ↘		1,5      ↘ ↓
Et sans arrêt, par flexion- extension des jambes, élaner en avant,	élaner en arrière à l'horizontale,	élaner en avant à l'horizontale,	élaner en arrière, et sortie faciale arrière à l'oblique haute (45°) par-dessus barre droite (ou gauche) à la station costale gauche (ou droite).
Arrêt ..... 0,1/0,3/ 0,5	Elancer en-dessous de l'horizontale ... ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5		Elancer en-dessous de 45° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Elancer sous l'horizontale ..... 1,0 pt Main reprenant la barre ..... 0,3

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

2,0	2,5	1,5	0,5	2,0	1,5
↑ +, ^	∩, ^	L°	^	↘ ↘ ↘	↘ ↓

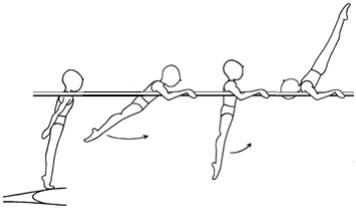
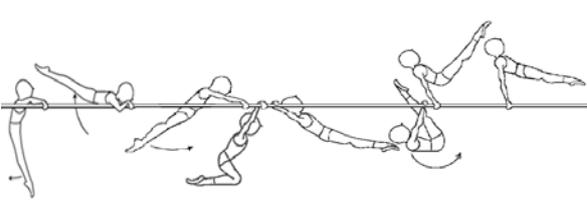
# BARRES PARALLELES

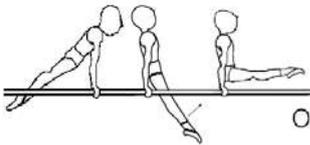
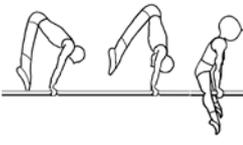
**Pupilles (4<sup>ème</sup> degré)**

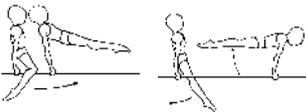
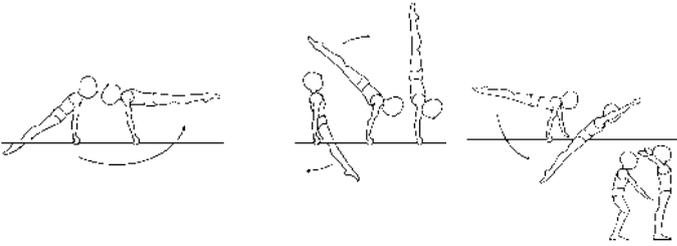
Tremplin autorisé

**Note D = 4 si note E = ou > 7**

Barres hautes

		
1,0 	2,0 	0,5 
De la station transversale devant les barres, sauter pieds joints à la suspension brachiale (Quelques pas d'élan autorisés), élaner en avant,	Elancer en arrière puis repousser en arrière à la suspension bras tendus ( <b>oblique basse 45° minimum</b> ) et bascule d'élan à l'appui bassin au dessus des barres (bascule de fond)	Elancer en arrière ( <b>Oblique basse 45° minimum</b> )
Pas d'exigence d'amplitude en avant Corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pas de pénalisation pour flexion des jambes au passage à la verticale Corps sous l'oblique basse : .....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de fermeture dans l'oscillation..... 0,3 Bascule avec appui d'un ou des pieds au sol ..... 1,0 pt	Sous 45° .... 0,3

		
1,0 	2,0 	0,5 
Elancer en avant à l'équerre ( <b>position tenue 2s</b> )	Sans élan, placement du dos pour passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres ( <b>flexion des jambes autorisée après passage des jambes à la verticale</b> )	Passer les mains en arrière du corps pour arriver au siège écarté
Position non marquée ..... 1,0 pt	Bras fléchis < 45° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 > 45° ..... 1,0 pt Élévation en élan ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	

		
1,0 	2,0 	
Par flexion extension des jambes, élaner en avant	Elancer en arrière à l'horizontale	Elancer en avant à l'horizontale
Elancer en arrière à l'horizontale	Elancer en arrière à l'ATR ( <b>non tenu</b> ) et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale droite ou gauche	
Corps sous l'horizontale : 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous l'horizontale en avant : ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non à l'ATR à la sortie : ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps sous 45° à la sortie ..... 1,5 pt <b>Position ATR tenu ..... pas de pénalisation</b> Main reprenant la barre ..... 0,3	

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

1,0	2,0	0,5	1,0	2,0	0,5	1,0	2,0
							

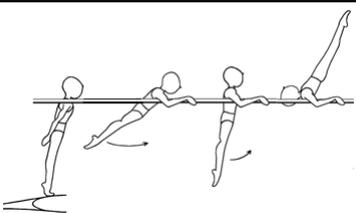
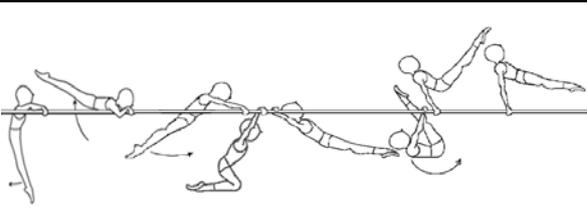
# BARRES PARALLELES

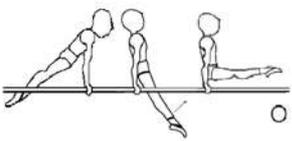
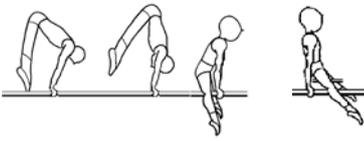
Tremplin autorisé

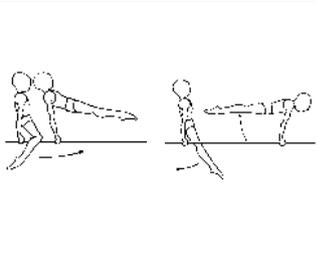
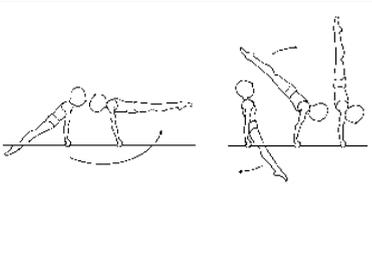
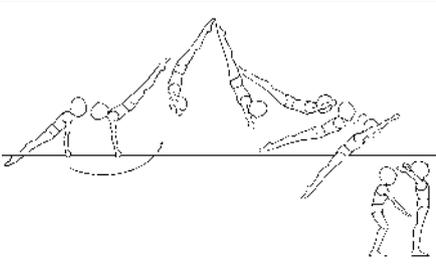
Note D = 5 si note E = ou > 7

**Pupilles (5<sup>ème</sup> degré)**

Barres hautes

		
0,5 	2,0 	0,5 
De la station transversale devant les barres, sauter pieds joints à la suspension brachiale (quelques pas d'élan autorisés), élaner en avant à l' <b>horizontale</b> ,	Elancer en arrière puis repousser en arrière à la suspension bras tendus ( <b>oblique basse 45° minimum</b> ) et bascule d'élan à l'appui bassin au-dessus des barres (bascule de fond)	Elancer en arrière pieds <b>au dessus des barres</b> ,
Corps cassé.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps sous l'horizontale en avant : .....0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pas de pénalisation pour flexion des jambes au passage à la verticale Repousser corps sous l'oblique basse : ...0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de fermeture dans l'oscillation ..... 0,3 Bascule avec appui d'un ou des pieds au sol ..... 1, pt	Sous la barre...0,5

	
1,0 	2,0 
Elancer en avant à l'équerre ( <b>position tenue 2s</b> )	<b>Sans élan</b> , placement du dos et passer les <b>jambes tendues</b> et écartées de chaque côté des barres et passer les mains en arrière du corps pour arriver au siège jambes écartées
Oscillation à l'équerre ..... 0,1 ou 0,3 Position non marquée 1,0 pt	Bras fléchis < 45° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 > 45° ..... 1,0 pt Élévation en élan ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
	2,0 	2,0 
Sans arrêt, par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière à l' <b>horizontale</b> , élaner en avant à l' <b>horizontale</b> , élaner en arrière à l'ATR ( <b>non tenu</b> )		Elancer en avant puis sortie salto <b>arrière tendu</b> par-dessus la barre
Elancer en-dessous de l'horizontale ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps non à l'ATR : .. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 .. sous 45°... 1,0 pt <b>ATR tenu pas de pénalisation</b>	Jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps cassé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps groupé..... 1,0 pt

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

0,5	2,0	0,5	1,0	2,0	2,0	2,0
						

# 47. – EXERCICES A LA BARRE FIXE

## 471. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement, en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus** (sauf certains éléments du 1<sup>er</sup> degré).

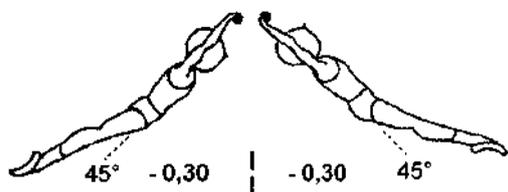
Les rotations des demi-tours et les engagés d'une jambe peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.

## 472- PENALISATIONS DANS LES ELANCES

### 4721. - Hauteurs des élancés à la barre fixe.

L'amplitude de l'élancé est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

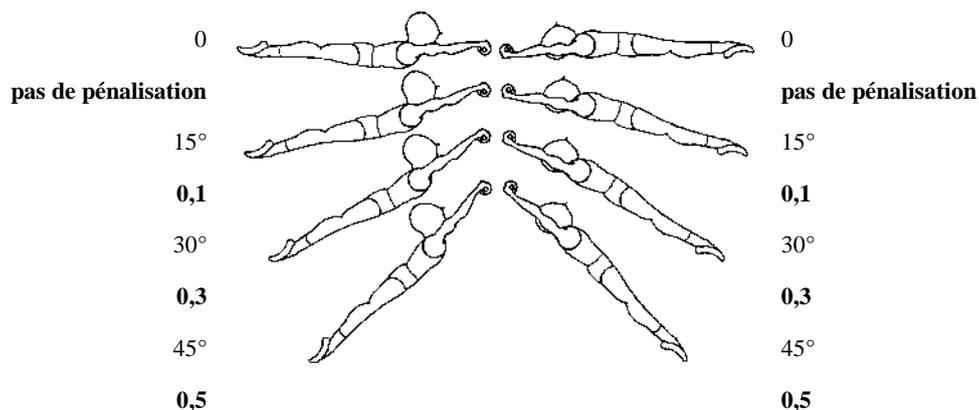
Au 2<sup>ème</sup> degré Pupilles, les élancés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

Aux 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés pupilles, les élancés sont pénalisés de façon générale pour manque d'amplitude.



Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP -10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

Fautes spécifiques :

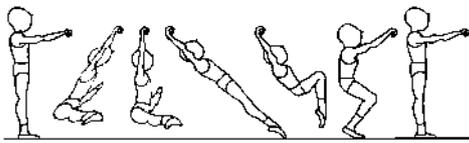
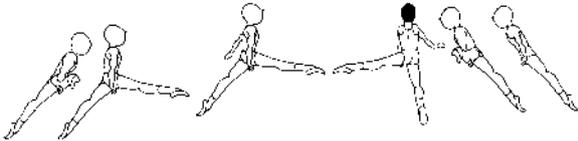
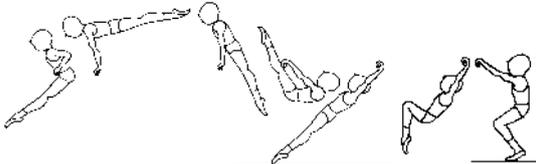
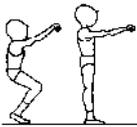
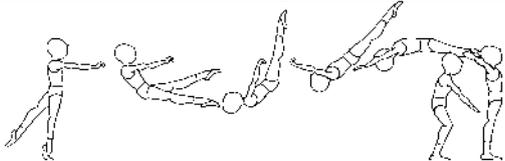
	0,1	0,3	0,5
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
arrêt	+	+	+
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

En cas de chute, le moniteur peut aider pour placer le gym à l'appui, sans pénalisation

**BARRE FIXE**

**Note D = 1 si Note E = ou > 7 Pupilles (1<sup>er</sup> degré)**

Barre basse : 1,20 m

	
<p>2,0    1 8 \ 10</p>	<p>2,0    F</p>
<p>De la station faciale, pieds joints : sursaut pour balancer jambes écartées corps cassé pour poser les pieds serrés au sol à la suspension dorsale allongée et <b>sans arrêt</b>, ramener les jambes fléchies à la station accroupie en arrière de la barre puis se redresser.</p>	<p>avancer une jambe, lancer la jambe arrière vers l'avant et tourner en arrière autour de la barre, à l'appui facial tendu (renversement).</p>
<p>Manque d'alignement à la suspension allongée ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas en arrière (chaque pas) ..... 0,1</p>	<p>Arrêt corps cassé sur la barre ..... 1,00 Appui non actif ..... 0,1 ou 0,3</p>
	
<p>1,0    1 8 1</p>	<p>2,5    1 8 \ 10</p>
<p><b>sans arrêt</b>, engager une jambe (D ou G) latéralement entre les bras, changer en prise palmaire (D ou G) et <b>sans arrêt</b> faire un demi tour par appui du bras (D ou G) en dégageant la jambe (D ou G) à l'appui facial tendu.</p>	<p><b>sans arrêt</b>, élaner en arrière en appui libre, élan par-dessous pour poser les pieds au sol à la suspension allongée et <b>sans arrêt</b>, ramener les pieds en arrière de la barre.</p>
<p>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Siège à l'engagé de jambe ..... 0,5 Siège au dégagé de jambe ..... 0,5 Rupture de rythme ..... 0,1 ou 0,3</p>	<p>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Appui non actif ..... 0,1 ou 0,3 Abaissement du bassin ..... 0,5 Manque d'alignement à la suspension allongée ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p>↑</p>	<p>2,5    1 8 →</p>
<p>se redresser,</p>	<p>et <b>sans arrêt</b>, élever une jambe en arrière, lancer en avant vers le haut, élan par-dessous et sauter en avant à la station dorsale en passant par l'appui (sortie filée).</p>
<p>Pas en arrière (chaque pas) ..... 0,1</p>	<p>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Abaissement du bassin ..... 0,5 Bassin sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3</p>

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

2,0	2,0	1,0	2,5	2,5
1 8 \ 10	F	1 8 1	1 8 \ 10	↑ 1 8 →

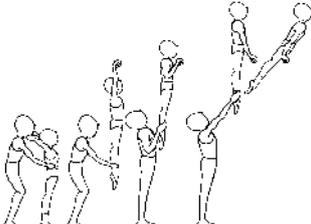
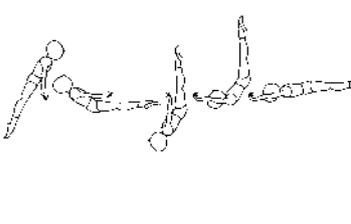
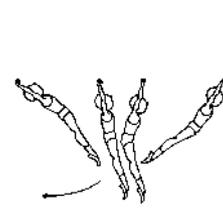
**BARRE FIXE**

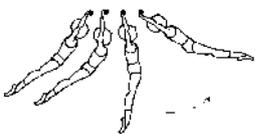
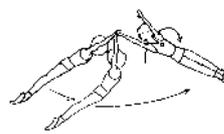
**Note D = 2 si Note E = ou > 7**

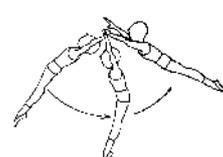
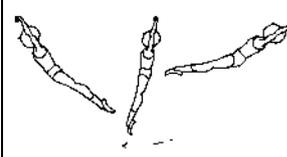
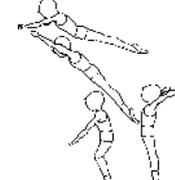
**Pupilles (2<sup>ème</sup> degré)**

Possibilité d'un tapis supplémentaire de 20cm

Barre haute

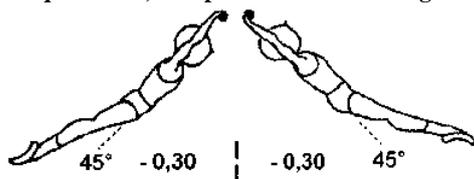
		
0,0    ↑ <sub>1</sub>	↷    2,0	↷
De la station faciale sous la barre, monter le gymnaste à l'appui facial	fermeture du corps, élan en arrière à l'appui libre, élan par-dessous en avant <b>bassin au dessus de la barre.</b>	élan en arrière à l'oblique basse minimum (45°)
Pas de pénalisation arrêt non pénalisé	Bassin sous la barre ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	

			
1,0    ↷	1,0    ↷	2,0    ↷↷	1,0    ↷↷
élan en avant à l'oblique basse minimum (45°)	élan en arrière à l'oblique basse minimum (45°)	élan en avant et demi tour à l'oblique basse minimum (45°),	élan en avant en <b>prises mixtes</b> à l'oblique basse minimum (45°),

			
1,0    ↷	2,0		↷↷↓
élan en arrière à l'oblique basse minimum (45°), changer en prises dorsales,	élan en avant à l'oblique basse minimum (45°), élan en arrière à l'oblique basse minimum (45°) et sauter à la station faciale en arrière de la barre.		
	Corps cassé ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5		

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

Pour chaque élan, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de 0,3

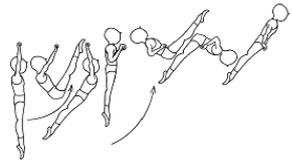
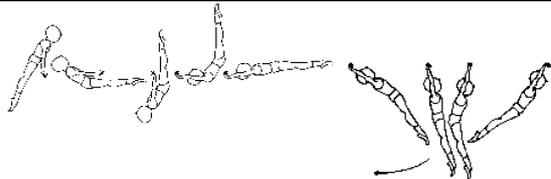
0,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
↑ <sub>1</sub>	↷↷	↷	↷	↷↷	↷↷	↷	↷↷↓

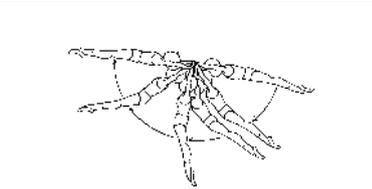
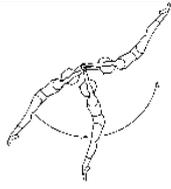
# BARRE FIXE

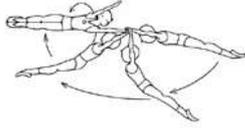
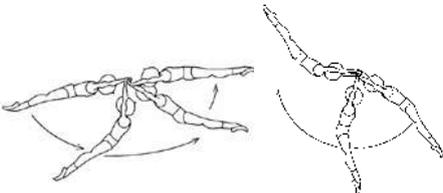
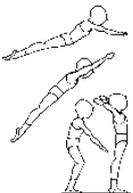
# Pupilles (3<sup>ème</sup> degré)

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Barre haute

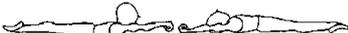
		
1,0   \ F	2,0 F	1,0 J
De la suspension, traction enroulée pour venir à l'appui facial, (jambes fléchies autorisé pour l'enroulé)	élaner en arrière en appui libre, tour d'appui arrière,	<b>Sans arrêt</b> , élan par-dessous en avant bassin au dessus de la barre, élaner en arrière ( <b>45° minimum</b> )
Pas de pénalisation pour traction jambes tendues ou fléchies Pas de pénalisation pour temps fouetté Avec aide ..... 1,0 pt Arrêt non pénalisé	Cassé du corps : 30 à 45° ..... 0,3 > 45° ..... 0,5 Toucher la barre pendant le tour d'appui ..... 0,3	Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 bassin sous la barre ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Elancer arrière sous 45° ..... 0,3

		
1.5 J	1,0 J	0.5 J
élaner en avant et demi- tour à l'horizontale prises mixtes,	Elancer en avant à l'horizontale prises mixtes,	élaner en arrière à l'horizontale en prises mixtes, changer en prises dorsales,
Prises non mixtes ..... 0,3	Prises non mixtes ..... 0,3	

		
1.5 J	J J 1.5	↓
élaner en avant à l'horizontale et demi-tour prises mixtes	Elancer en avant à l'horizontale en prises mixtes, élaner en arrière à l'horizontale,	Changer en prises dorsales, et sauter à la station en arrière de la barre.
Prises non mixtes ..... 0,3	Prises non mixtes ..... 0,3	Pas de changement de prise ..... 0,3 Corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

L'amplitude des élanés est corps droit à l'horizontale.  
Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

0 pas de pénalisation		0 pas de pénalisation
15° 0,1		15° 0,1
30° 0,3		30° 0,3
45° 0,5		45° 0,5

1,0	2,0	1,0	1,5	1,0	0,5	1,5	1,5
\ F	F J	J J	J	J	J	J	J J ↓

**BARRE FIXE**

**Note D = 4 si Note E = ou > 7**

**Pupilles (4<sup>ème</sup> degré)**

Barre haute

<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élan en avant,	élan en arrière, à l'oblique basse minimum (45°)	élan en avant et demi tour à l'horizontale minimum prises mixtes,	élan en avant en prises mixtes à l'horizontale minimum,
Manque d'alignement dans l'élan en avant.....0,3 ou 0,5	Elancé sous 45° ..... 0,3		

<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>
élan en arrière à l'horizontale minimum, changer en prises dorsales, élan en avant, bascule faciale,	sans arrêt élan en arrière en appui libre, tour d'appui arrière, élan par-dessous en avant bassin au dessus de la barre, élan en arrière à l'horizontale minimum,		
	Arrêt.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bassin sous la barre ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher la barre pendant le tour d'appui..... 0,3		

<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>
élan en avant et demi tour à l'horizontale prises mixtes	Elancer en avant à l'horizontale en prises mixtes, changer en prises palmaires	élan en arrière à l'horizontale minimum en prises palmaires,	et sauter à la station en arrière de la barre sans changer les prises.
	Prises non mixtes ..... 0,3	Prises non palmaires ..... 0,5	Changement de prises 0,3 Corps cassé 0,1 / 0,3 / 0,5

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale.

Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

0		0
pas de pénalisation		pas de pénalisation
15°		15°
0,1		0,1
30°		0,3
0,3		0,3
45°		0,5
0,5		0,5

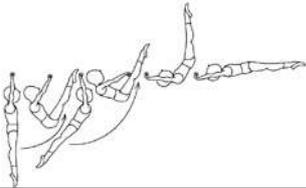
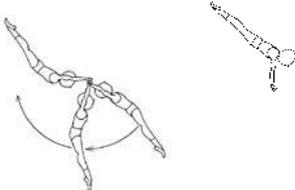
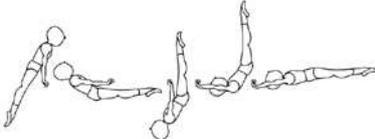
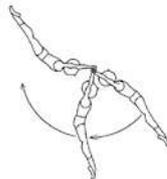
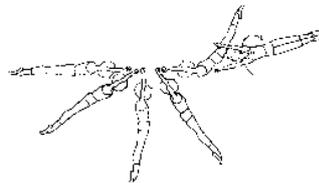
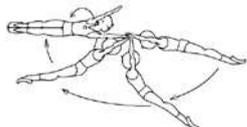
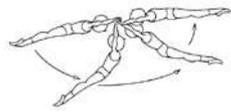
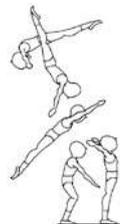
<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>

**BARRE FIXE**

Note D = 5 si Note E = ou > 7

**Pupilles (5<sup>ème</sup> degré)**

Barre haute

		
1,0 	1,5 	1,0 <b>F</b>
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant,	élaner en arrière et établissement arrière à l'horizontale minimum,	sans arrêt, tour d'appui arrière,
Manque d'alignement dans l'élané avant.....0,3 ou 0,5 Prise d'élan par traction ou double prise d'élan autorisée	Corps sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 Pieds sous la barre ..... 0,5	Appui non actif..... 0,3 ou 0,5 Toucher la barre pendant le tour d'appui..... 0,3
		
	1,5 	
sans arrêt, élan par-dessous en avant bassin au dessus de la barre,	élaner en arrière à l'horizontale minimum,	élaner en avant à l'horizontale minimum, demi-tour en changeant alternativement les deux mains en prises dorsales
Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bassin sous la barre 0,1 ou 0,3 ou 0,5		
		
1,0 		2,0 
élaner en avant et demi tour à l'horizontale minimum prises mixtes	élaner en avant à l'horizontale minimum en prises mixtes, changer en prises palmaires	élaner en arrière à l'horizontale minimum en prises palmaires et changer alternativement les mains en prises dorsales,
	Prises non mixtes ..... 0,3	Prises non palmaires ..... 0,5
		
	2,0 	
élaner en avant et sortie salto arrière tendu (bassin minimum à hauteur de barre)		
Balancé supplémentaire .....1,00	Salto arrière groupé ..... 1,00 Salto arrière carpé (>45°)..... 0,5 Manque d'amplitude..... 0,1 ou 0,3	

Amplitude des élanés : corps à l'horizontale (voir Pénalisation dans les élanés : page P – F - 1)

# ADULTES

## CHAPITRE 5. - EXERCICES IMPOSES ADULTES

Cinq degrés à chaque appareil : sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe.

### **Âges :**

<b>Équipes "Adultes"</b> :	nés en <b>2002</b> et antérieurement.
Vétérans	nés en <b>1983</b> et antérieurement.
Seniors	nés en <b>1998</b> et antérieurement.
Juniors	nés en <b>1999 et 2000</b>
Cadets	nés en <b>2001 et 2002.</b>

**RAPPEL.** Un exercice est parfois décrit avec un sens d'exécution : ce sens d'exécution peut être inversé en totalité seulement. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

### **JUGEMENT.**

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tout élément de maintien doit être tenu au **moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide**

## **51. - EXERCICES IMPOSES DANS LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS, SENIORS 2, JUNIORS 2, CADETS 2.**

### **SENIORS 2.**

- Arçons ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Anneaux ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barres parallèles ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barre Fixe ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré

### **JUNIORS 2.**

- Arçons ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Anneaux ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barres parallèles ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barre Fixe ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré

### **CADET 2.**

- Arçons ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Anneaux ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barres parallèles ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barre fixe ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré

## 52. - EXERCICES AU SOL

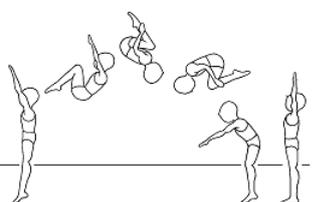
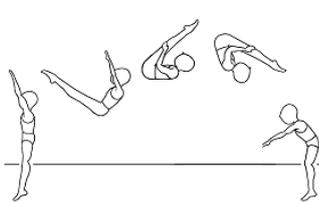
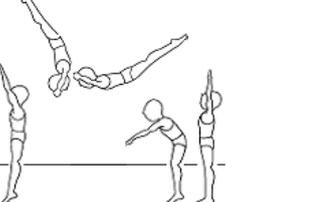
### 521. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

#### Formes de salto

Groupé	Carpé	Tendu
		
Une position " <b>Corps groupé</b> " signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°.	Une position " <b>Corps carpé</b> " signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes <b>tendues</b>	Une position " <b>corps tendu</b> " signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Une légère fermeture ( $\leq 15^\circ$ ) ou une légère ouverture (cambré) $\leq 15^\circ$ est autorisée sans pénalisation
Pénalisations : Salto non groupé ..... 1,00		Pénalisations : Salto arrière carpé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Salto arrière groupé ..... 1,00

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

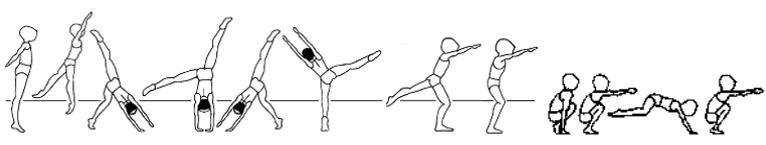
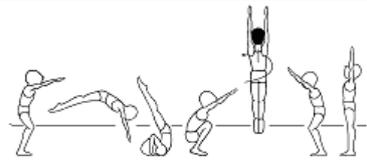
#### Fautes spécifiques :

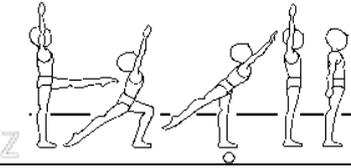
	0,1	0,3	0,5
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

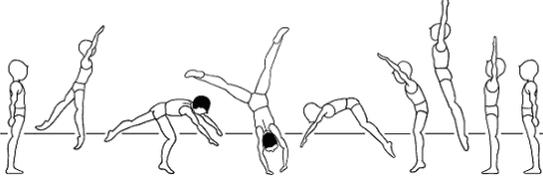
SOL

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Adultes (1<sup>er</sup> degré)

	
<p>2,0      Δ↷</p>	<p>2,0      0-1↑</p>
<p>De la station sursaut roue quart de tour vers l'avant en resserrant jambe arrière sur jambe avant, <b>sans arrêt</b>, s'accroupir et saut de lapin</p>	<p><b>sans arrêt</b>, roulade avant, <b>sans arrêt</b>, saut vertical avec ½ tour, réception à la station bras à la verticale.</p>
<p>Un ou quelques pas d'élan ..... 0,5          Roue désaxée ..... 0,1 ou 0,3          Rassembler sur la jambe avant au lieu de jambe arrière ..... 0,3          Arrêt entre la roue et le saut de lapin ..... 0,5</p>	<p><b>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>          Manque d'élévation dans la roulade .....          ..... 0,1 ou 0,3          Jambes fléchies dans la roulade .....          ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Saut vertical manque d'amplitude .....          ..... 0,1 ou 0,3</p>

	
<p>2,0      0</p>	<p>2,0      1↙</p>
<p>Roulade arrière <b>bras tendus</b> et se redresser à la station bras à la verticale.</p>	<p><b>sans arrêt</b>, élever une jambe tendue en avant avec les bras à la verticale, un pas en avant <b>planche faciale oblique à 45°</b> bras dans le prolongement du corps (<b>position tenue 2s</b>) - revenir à la station.</p>
<p>Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Pas de pénalisation pour jambes fléchies ou tendues          Pas de pénalisation pour une roulade arrière par l'ATR</p>	<p><b>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>  <b>Bras non verticaux ..... 0,1 ou 0,3</b>          Position non marquée ..... 1,00          Pas de pénalisation si le corps du gymnaste est entre l'oblique à 45° et l'horizontale.</p>


<p>2,0      Δ↑</p>
<p>Sursaut rondade saut vertical, réception stabilisée à la station.</p>
<p>Un ou plusieurs pas d'élan ..... 0,5          Rondade ne passant pas par l'appui renversé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5          Saut vertical non réalisé ..... 1,00          Saut vertical manque d'amplitude ..... 0,1 ou 0,3          Arrêt entre la rondade et le saut ..... 0,5</p>

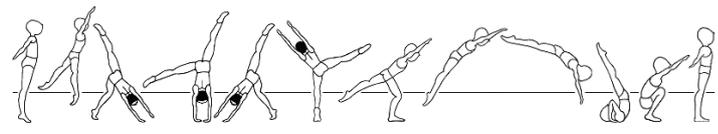
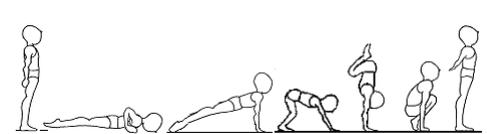
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

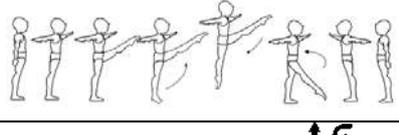
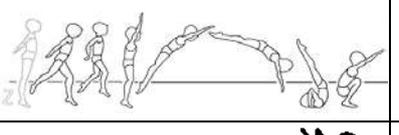
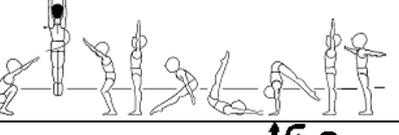
2,0 Δ↷	2,0 0-1↑	2,0 0	2,0 1↙	2,0 Δ↑
-----------	-------------	----------	-----------	-----------

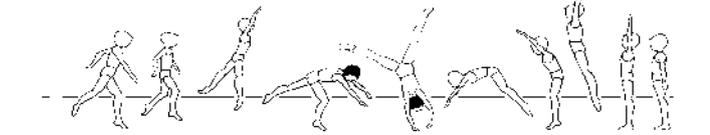
SOL

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Adultes (2<sup>e</sup> degré)

	
<p>2,0      ΔO</p>	<p>1,0      ↗↑</p>
<p>De la station sursaut roue, 1/4 tour, <b>sans arrêt</b>, impulsion sur <b>une jambe</b>, roulade avant <b>élevée</b>, se redresser à la station.</p>	<p>S'abaisser à l'appui manuel et pédestre, grouper les jambes et par impulsion placement du dos à la verticale <b>jambes groupées (non tenu)</b>, revenir à la position accroupie puis se redresser à la station.</p>
<p>Un ou plusieurs pas d'élan ..... 0,5 Liaison désaxée ..... 0,1 ou 0,3 Impulsion sur les 2 jambes ..... 0,5 Arrêt dans la liaison ..... 0,5 Manque de rythme ..... 0,1 ou 0,3 Manque d'élévation dans la roulade ..... 0,1 ou 0,3</p>	<p>Dos non vertical ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non groupées ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

		
<p>1,0      ↑↗</p>	<p>2,0      ↘O</p>	<p>1,0      ↑↗O</p>
<p>Elever les bras à horizontale latérale, un pas en avant avec une jambe à l'horizontale, puis saut par temps de flèche, un pas avec 1/2 tour et rassembler la jambe avant sur la jambe arrière à la station.</p>	<p>Quelques pas d'élan, roulade avant <b>élevée</b>;</p>	<p><b>sans arrêt</b> saut vertical avec 1/2 tour, roulade arrière corps <b>carpé bras tendus et jambes tendues</b> (sans passer par l'ATR) à la station bras à la verticale puis à l'horizontale latérale.</p>
<p>Élévation jambe sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 Manque d'amplitude du temps de flèche ..... 0,1 ou 0,3</p>	<p>Manque d'amplitude de la roulade ..... 0,1 ou 0,3</p>	<p><b>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b> Départ jambes fléchies non pénalisé Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour roulade arrière par l'ATR</p>

	
<p>1,0      T.</p>	<p>2,0      ↘Δ↑</p>
<p>Un pas en avant, planche <b>costale à 45° (position tenue 2s)</b> bras dans le prolongement du corps-revenir à la station avec 1/4 tour.</p>	<p>Quelques pas d'élan rondade saut vertical, réception stabilisée à la station.</p>
<p>Position non marquée ..... 1,00 Position non costale ..... 0,1 ou 0,3 Planche totalement faciale ..... 1,00 Pas de pénalisation si le corps du gymnaste est entre l'oblique à 45° et l'horizontale.</p>	<p>Rondade ne passant pas par l'appui renversé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Saut vertical non réalisé ..... 1,00 Saut vertical manque d'amplitude ..... 0,1 ou 0,3 Arrêt entre la rondade et le saut ..... 0,5</p>

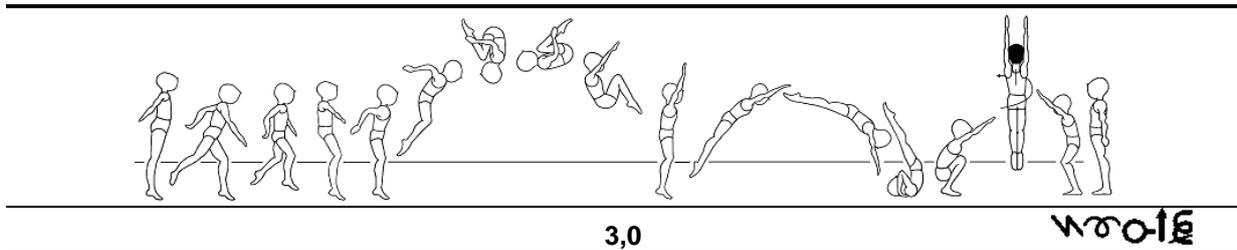
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
ΔO	↗↑	↗	↘O	↑↗O	T.	↘Δ↑

SOL

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Adultes (3<sup>ème</sup> degré)

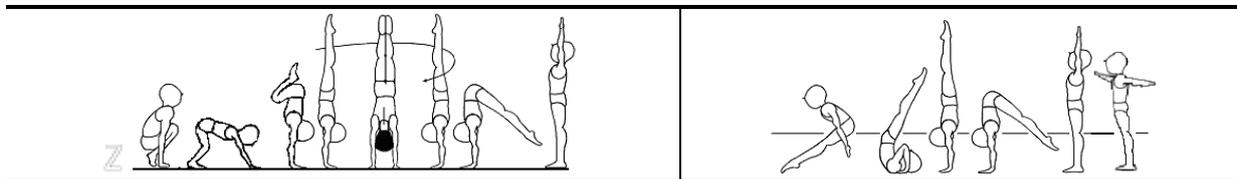


3,0

W001E

Quelques pas, salto avant **groupé**, sans arrêt, roulade **avant élevée**, saut vertical avec ½ tour, réception à la station.

Arrêt entre le salto et la roulade .....	0,5
Arrêt entre la roulade et le saut vertical avec ½ tour .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'amplitude dans le salto avant .....	0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans la roulade élevée .....	0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans le saut avec ½ tour .....	0,1 ou 0,3
Salto <b>non groupé</b> .....	1,00



2,0

11 y E

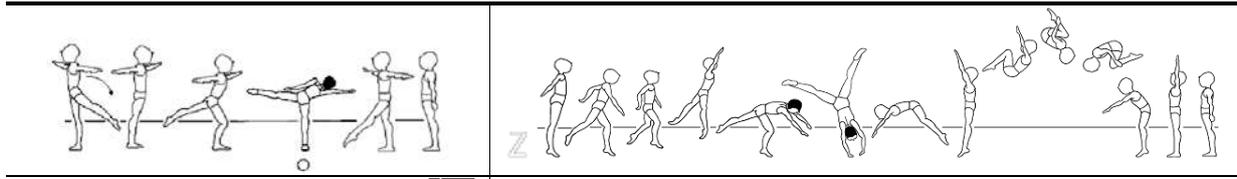
1,5

0 y

**sans arrêt**, s'accroupir, pousser sur les pieds pour placer le **dos** à la verticale **jambes pliées** puis tendre les jambes à l'ATR **passagé** puis valse avant 180°, revenir à la station jambes **tendues** bras à la verticale.

roulade arrière (départ autorisé jambes fléchies) **vers** l'ATR **passagé**, revenir à la station jambes **tendues** bras à la verticale puis à l'horizontale latérale.

Arrêt .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Départ jambes fléchies non pénalisé	
Placement dos <b>non</b> vertical .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Passage à l'ATR au dessus de 45° ... pas de pénalisation	
Placement jambes <b>non</b> fléchies .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Passage de 31 à 45° .....	0,1
Défaut d'alignement dans l'élévation à l'A.T.R. ....	0,1 ou 0,3	Passage de l'horizontale à 30° .....	0,3
Valse <b>non</b> à l'ATR .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Passage sous l'horizontale .....	0,5
		Retour jambes fléchies .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,5

E T

2,0

W Δ E

Un pas en arrière avec ½ tour sur la jambe arrière, un pas en avant planche **costale horizontale (position tenue 2s)** bras dans le prolongement du corps- revenir à la station avec ¼ tour.

Quelques pas d'élan, rondade salto arrière **groupé** réception **stabilisée** à la station.

Position non marquée .....	1,00	Rondade désaxée .....	0,1 ou 0,3
Position <b>non</b> costale .....	0,1 ou 0,3	Manque d'amplitude dans le salto arrière .....	0,1 ou 0,3
Planche <b>non</b> horizontale .....	0,1 ou 0,3	Salto <b>non groupé</b> .....	1,00
Planche totalement faciale .....	1,00		

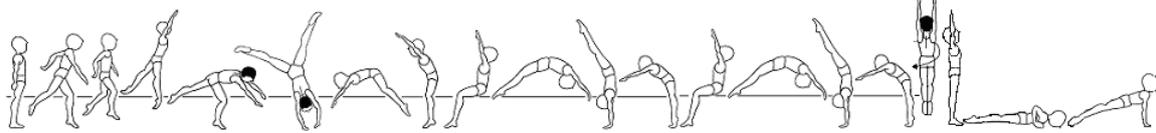
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

3,0	2,0	1,5	1,5	2,0
W001E	11 y E	0 y	E T	W Δ E

SOL

Note D = 4 si Note E = ou > 7

Adultes (4<sup>ème</sup> degré)



3,0

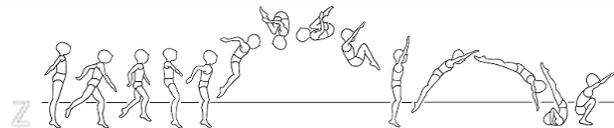


Quelques pas d'élan, sursaut, rondade renversement arrière (flic flac), renversement arrière (flic flac), saut vertical avec ½ tour sans arrêt s'abaisser à la position faciale couchée bras pliés puis tendus.

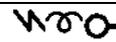
Rondade ne passant pas par l'appui renversé.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Désaxage .....	0,1 ou 0,3
Manque de rythme dans chaque flic flac .....	0,1 ou 0,3	Manque déséquilibre ar dans le flic flac .....	0,3 ou 0,5
Arrêt entre les flic flac .....	0,5	Arrêt entre le flic flac et le saut vertical .....	0,5
Arrêt après le saut vertical avec ½ tour .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5		



1,0



2,0



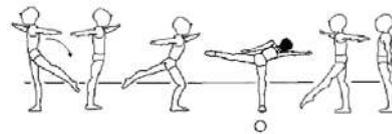
Amener les jambes tendues vers les bras et par rebond s'élever jambes tendues et écartées à l'ATR passé jambes serrées avec ½ tour (valse avant 180°) puis revenir jambes tendues et serrées à la station.

Quelques pas d'élan, salto avant groupé, sans arrêt, roulade avant élevée,

Pas de pénalisation si pas de rebond		Manque d'élévation dans le salto .....	0,1 ou 0,3
Placement jambes fléchies .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Salto non groupé .....	1,00
Élévation à l'ATR bras fléchis .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Arrêt .....	0,5
Défaut d'alignement dans l'élévation à l'A.T.R ...	0,1 ou 0,3	Manque d'amplitude dans la roulade .....	0,1 ou 0,3
Valse non à l'ATR .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5		



1,0



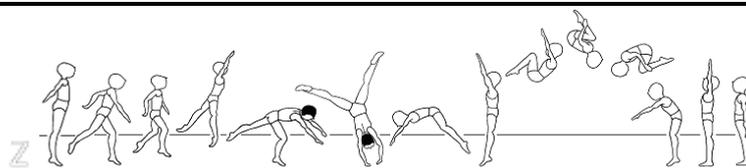
1,0



Sans arrêt, saut vertical avec ½ tour, roulade arrière (départ autorisé jambes fléchies) bras tendus à l'ATR revenir à la station jambes tendues bras à la verticale puis à l'horizontale latérale.

Un pas en arrière avec ½ tour sur la jambe arrière, un pas en avant planche costale horizontale (position tenue 2s) bras dans le prolongement du corps-revenir à la station avec ¼ tour.

Arrêt .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Départ jambes fléchies non pénalisé	
Arrivée roulade arrière jambes fléchies .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position non marquée .....	1,00
Roulade arrière bras fléchis .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position non costale .....	0,1 ou 0,3
Passage à l'ATR de 15 à 30° ...	0,1	Planche non horizontale .....	0,1 ou 0,3
Passage à l'ATR de 31 à 45° ...	0,3	Planche totalement faciale .....	1,00
Passage à l'ATR de 46 à 90° ...	0,5	Passage à l'ATR sous 90° .....	0,8



2,0



Quelques pas d'élan, sursaut rondade salto arrière groupé à la station réception stabilisée.

Rondade désaxée .....	0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans le salto .....	0,1 ou 0,3
Salto non groupé .....	1,00

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

3,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0



2,5



Quelques pas d'élan, sursaut, rondade, renversement arrière (flic flac), salto arrière **tendu**,

Liaison désaxée ..... 0,1 ou 0,3

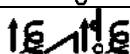
Salto arrière **carpé** ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Manque de rythme dans la liaison ..... 0,3

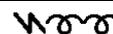
Salto arrière **groupé** ..... 1,00



2,0



2,0



**Sans arrêt**, saut vertical avec 1/2 tour à la position faciale couchée bras pliés puis tendus, par **placement de dos** à la verticale, s'élever **jambes tendues et écartées** à l'ATR **jambes serrées** (ATR en force) (**position tenue 2s**), valse **arrière 180°**, puis revenir jambes **tendues** et serrées à la station.

Quelques pas d'élan, salto avant **groupé**, **sans arrêt**, salto avant **groupé**.

Arrêt avant le saut vertical 1/2 t ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Manque d'élévation dans le salto ..... 0,1 ou 0,3

Pousser sur les pieds pour placer le dos ..... 1,00

Arrêt ..... 0,5

Élévation à l'ATR bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

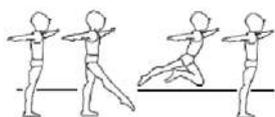
Salto **non groupé** ..... 1,00

ATR non marqué ..... 1,00

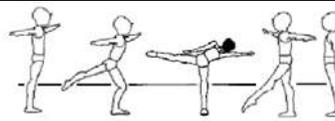
Déplacement de main avant l'ATR tenu ..... 1,00

Valse **non** à l'ATR ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Valse avant et non arrière ..... 1,00



0,5



1,0



Élever les bras à l'horizontale latérale, un pas en avant, saut de biche.

Un pas en avant bras à l'horizontale latérale, planche **costale horizontale (position tenue 2s)** bras dans le prolongement du corps- Revenir à la station avec 1/4 tour.

Manque d'amplitude dans le saut ..... 0,1 ou 0,3

Position non marquée ..... 1,00

Position **non** costale ..... 0,1 ou 0,3

Planche **non** horizontale ..... 0,1 ou 0,3

Planche totalement faciale ..... 1,00



2,0



Quelques pas d'élan, sursaut, rondade, renversement arrière (flic flac), salto arrière **groupé** à la station réception stabilisée.

Liaison désaxée ..... 0,1 ou 0,3

Salto **non groupé** ..... 1,00

Manque d'amplitude dans le salto arrière ... 0,1 ou 0,3

Manque de rythme dans la liaison ..... 0,3

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP - 10 à 18.**

2,5	2,0	2,0	0,5	1,0	2,0
\n\Delta u e	1e 1!e	w o o		T.	\n\Delta u e

## 53. - EXERCICES AUX ARCONS

### 531. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice de la station **jambes serrées**. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche.

L'évaluation commence au moment où le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

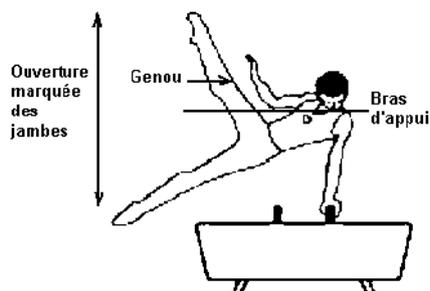
Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé).

Le gymnaste doit se recevoir à la station costale transversale.

### 532. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

*Sauf aux 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degrés Adultes*, les élancés et les ciseaux doivent être réalisés avec nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes :

Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui



Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviations dans un cercle transversal	16° - 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle	+	+	+
Cassé du corps dans chaque cercle >30°	+	+	
Toucher le cheval avec les jambes ou les pieds (Pas de pénalisation pour frottement dans les élancés ou balancés de jambe)	+		
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Balancement latéral des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Manque d'appui à la sortie	+	+	+
amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées (pour chaque cercle)	+		
Sortie corps sous l'horizontale (adultes 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degrés)		+	

Pour les sorties du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> degré, pas d'amplitude demandée mais le corps doit être tendu.

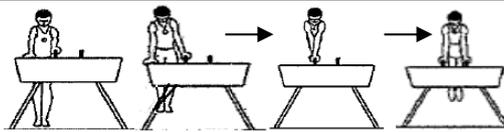
Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée les pieds à la **verticale du bras d'appui**, corps à côté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi : un petit pas 0,1; un grand pas 0,3; supérieur à un grand pas 0,5.

Les cercles des jambes serrées doivent être exécutés avec une extension complète du corps, pieds au dessus du cheval. Un cassé du corps **inférieur à 30°** est autorisé. Le manque d'amplitude dans les éléments avec cercle est pénalisé comme **déduction individuelle pour chaque élément**.

**CHEVAL D'ARCONS**

**Note D = 1 si Note E = ou > 7**

**Adultes (1<sup>er</sup> degré)**



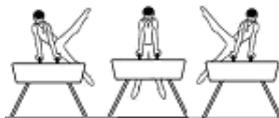
**2,0**

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, **sans arrêt** déplacer main droite sur arçon droit, **sans arrêt** déplacer main gauche sur arçon gauche

*Manque d'appui main droite sur la croupe* ..... 0,3

Balancement des jambes dans chaque déplacement ..... 0,3

Chute sur arçon droit et sauter directement à l'appui sur les 2 arçons 2,0 pts



**2,0**



**sans arrêt** balancer à gauche, balancer à droite,

*Pas de pénalisation pour manque amplitude*

pas de pénalisation pour main décollée

Jambe arrière statique ..... 0,1 ou 0,3 / chaque fois



**3,0**



balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite, dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (faux ciseau avant à droite)

*Pas de pénalisation pour manque amplitude*

Appui du pied lors du faux ciseau ..... 2,0 pts



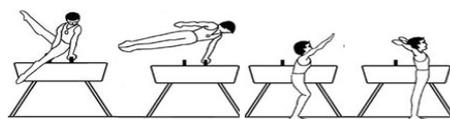
**1,0**



balancer à gauche et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche,

*Pas de pénalisation pour manque amplitude*

Jambe arrière statique ..... 0,1 ou 0,3



**2,0**



balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.

*Manque d'appui du bras à la sortie* ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

pas d'amplitude demandée pour la sortie

*Jambes écartées dans le quart de tour* ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

**Pendant tout l'exercice :**

Manque de rythme, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3

Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1

Heurter d'engin, chaque fois ..... 0,5

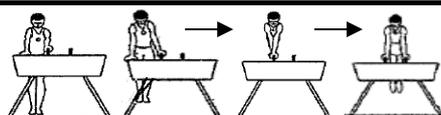
Arrêt, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

2,0	2,0	3,0	1,0	2,0
↑ → →	//	/X	/	/↓

# CHEVAL D'ARCONS

Note D = 2 si Note E = ou > 7 Adultes (2<sup>ème</sup> degré)

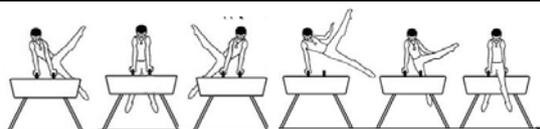


1,0

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, **sans arrêt** déplacer main droite sur arçon droit, sans arrêt déplacer main gauche sur arçon gauche

Manque d'appui main droite sur la croupe ..... 0,3

Balancement des jambes dans chaque déplacement ..... 0,3



3,0



Sans arrêt, balancer à gauche, balancer à droite, balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche

Pas de pénalisation pour main décollée

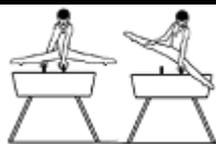
Jambe arrière statique ..... 0,1 ou 0,3 / chaque fois



2,0



balancer à droite, engager jambe droite et dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)



1,0



Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,

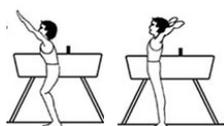
Pas de pénalisation pour déviation des épaules



2,0



passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier) balancer à droite, engager les deux jambes sous main droite, corps cassé dans le demi-cercle > 30° ..... 0,1 ou 0,3



1,0



quart de tour à droite avec changement d'appui, **corps tendu**, sortie à la station costale droite main droite sur arçon droit.

Manque d'appui du bras à la sortie ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

pas d'amplitude demandée pour la sortie

### Pendant tout l'exercice :

Manque d'amplitude (élanés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois ..... 0,1 ou 0,3

Manque de rythme, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3

Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élanés) 0,1

Heurter d'engin, chaque fois ..... 0,5

Arrêt, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

1,0	3,0	2,0	1,0	2,0	1,0
↑	)))	X	^	∅	⊘↓

CHEVAL D'ARCONS

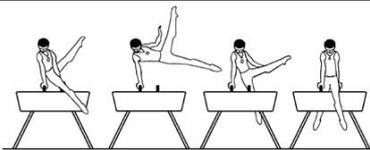
Note D = 3 si Note E = ou > 7 Adultes (3<sup>ème</sup> degré)



1,0



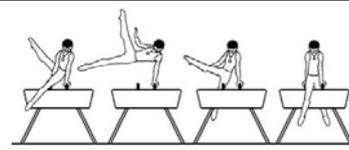
De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui, engager jambe droite sous main droite main droite reprenant arçon droit,



1,5

X

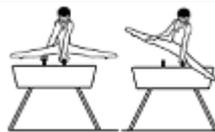
balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),



1,5

X

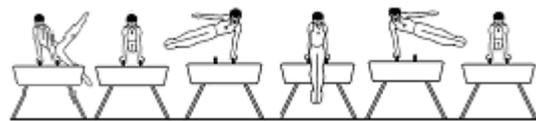
balancer à droite, dégager jambe gauche et engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)



1,0

^

Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,



2,0

O

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à droite sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle)

*Pas de pénalisation pour déviation des épaules*

Pas de pénalisation pour déviation dans le départ du cercle



2,0

O

engager à droite les deux jambes sous main droite dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle),



1,0

~~↓~~

Engager les jambes avec **1/4 cercle** par l'appui facial transversal les 2 mains sur l'arçon droit prises palmaires (**Tchèque**) **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon droit.

*Manque d'appui du bras à la sortie ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5*

*Pose prises mixtes sur arçon droit ..... 0,1*

*Pas de pose des 2 mains prises palmaires sur l'arçon .... 1,00*

*Appui des pieds ou jambes sur le cheval ..... 1,00*

*Pas d'amplitude demandée pour la sortie*

**Pendant tout l'exercice :**

Manque d'amplitude (élançés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois ..... 0,1 ou 0,3

Manque de rythme, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3

Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élançés) 0,1

Heurter d'engin , chaque fois ..... 0,5

Arrêt , chaque fois ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

corps cassé dans les cercles >30°, (dans chaque cercle) ..... 0,1 ou 0,3

**Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle) ..... 0,1**

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

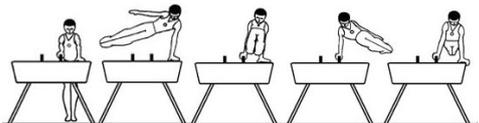
**Amplitude des élançés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)**

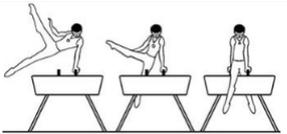
1,0	1,5	1,5	1,0	2,0	2,0	1,0
↑)	X	X	^	O	O	<del>↓</del>

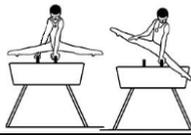
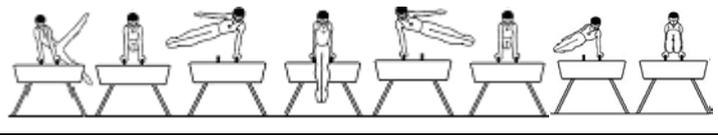
**CHEVAL D'ARCONS**

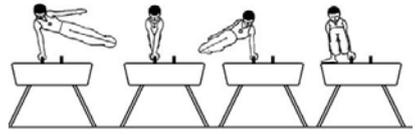
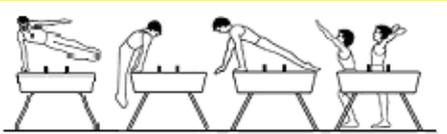
**Note D = 4 si Note E = ou > 7**

**Adultes (4<sup>ème</sup> degré)**

	
1,0    ↑ 0	1,0    ↗ ↘
De la station latérale faciale, main droite sur arçon gauche, main gauche sur le cou : sauter à l'appui, engager les deux jambes sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche,	balancer à droite, passer jambe droite par-dessus l'arçon droit, passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par-dessus l'arçon droit en déplaçant main droite sur arçon droit, dégager jambe gauche par-dessus le cou,
<b>Pas de pénalisation pour déviation des épaules</b>	

		
0,5    ↗	1,0    X	1,0    X
balancer à droite, engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit,	balancer à gauche, engager jambe gauche et dégager jambe droite sous main gauche, main Gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche)	balancer à droite, engager jambe droite et dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit (ciseau avant à droite)

	
0.5    ^	1,0    O
Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,	passer la jambe droite par-dessus le cou et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle) engager les deux jambes à gauche
<b>Pas de pénalisation pour déviation des épaules</b>	

	
2,0    →	2,0    D
dégager les deux jambes sous main gauche en déplaçant main gauche sur arçon droit, engager les deux jambes sous main droite en déplaçant main droite sur la croupe,(transport latéral facial), Chute au transport latéral avant l'appui 2 mains sur l'arçon droit ... 2,00 Déplacement sans pose de main sur arçon ..... 0,5	<b>Dégager les 2 jambes sous main gauche</b> , puis facial allemand, <b>corps tendu à l'horizontale</b> pour arriver à la station costale gauche, main gauche sur la croupe. <b>Si chute au transport, possibilité de faire la sortie à partir du cercle sur extrémité (cercle facial allemand)</b> Pose de pied sur le cheval ..... 2,00 Corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 <b>Manque d'appui du bras à la sortie ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b> Sortie sous l'horizontale ..... 0,3

<b>Pendant tout l'exercice :</b>	
Manque d'amplitude(élanés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois .....	0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois .....	0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élanés) .....	0,1
Heurter d'engin , chaque fois .....	0,5
corps cassé dans les cercles >30°, (dans chaque cercle) .....	0,1 ou 0,3
Arrêt , chaque fois .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
<b>Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle) .....</b>	<b>0,1</b>

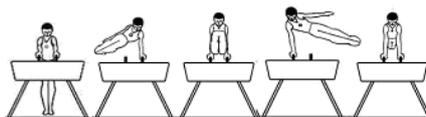
**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

**Amplitude des élanés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)**

**CHEVAL D'ARCONS**

**Note D = 5 si Note E = ou > 7**

**Adultes (5<sup>ème</sup> degré)**



0,5  $\uparrow$  O

De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui, élaner les jambes serrées à droite sous main droite, dégager les jambes sous main gauche(cercle)

0,5      O	2,0      C
Engager les deux jambes sous main droite main droite reprenant arçon droit, dégager les deux jambes sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche (cercle),	Tchèqe facial sur arçons (cercle avec 1/2t en appui facial transversal les 2 mains en prises palmaires sur arçon gauche puis cercle)
	Chute avant la fin en appui facial du 2 <sup>ème</sup> cercle ..... 2,0

1,0      X	1,0 $\int$ O
engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, balancer à gauche, engager jambe gauche et dégager jambe droite sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche (ciseau avant à gauche),	Balancer à droite engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit dégager les deux jambes sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (1/2 cercle), Engager les deux jambes sous main droite main droite reprenant arçon droit,

2,0      -	3,0 $\ominus$ D/We
dégager les deux jambes sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche avec ¼ tour à gauche pour venir en appui transversal facial sur arçon droit, (cercle 1/4 tour) Engager les jambes sous main droite, mains droite sur la croupe, dégager les jambes sous main gauche, main gauche sur la croupe (transport transversal facial descendant)	Cercle transversal puis facial allemand <b>corps tendu au dessus de l'horizontale</b> , pour arriver à la station costale gauche, main gauche sur la croupe.
Chute avant ou après ¼ de tour ..... 2,0 Chute au transport transversal à l'appui facial les 2 mains sur la croupe ..... 1,0 <b>Déviaton cercle transversal 16 à 45° ..... 0,1 ou 0,3</b> <b>&gt; 45° ..... 1,0</b>	En cas de chute pendant la partie de valeur, <b>possibilité de refaire 1 fois la partie</b> (cercle + facial allemand) ..... 1,0 Pas de 2 <sup>ème</sup> essai ..... 3,0 Chute après le cercle et avant le franchissement au 2 <sup>e</sup> essai ..... 1,00 + chute 1 <sup>ère</sup> fois <b>Déviaton cercle transversal 16 à 45° ..... 0,1 ou 0,3</b> <b>&gt; 45° ..... 1,0</b> Corps sous l'horizontale ..... 0,3 Corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 <b>Manque d'appui du bras à la sortie ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>

<b>Pendant tout l'exercice :</b>	
Manque d'amplitude(élanés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois .....	0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois .....	0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élanés) .....	0,1
Heurter d'engin , chaque fois .....	0,5
Fautes de tenue ou corps cassé >30° dans les cercles, (dans chaque cercle) .....	0,1 ou 0,3
Arrêt , chaque fois .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle) .....	0,1

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

**Amplitude des élanés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)**

## 54. – EXERCICES AUX ANNEAUX

### 541. – CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus sauf précision dans l'élément**.

Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appuis renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

### 542. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

Pour les élanés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

#### 5421. - 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degrés Adultes

Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Ni pour une attitude en « cuillère » dans un élané en avant.

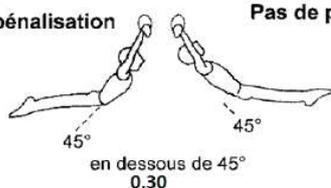
Dans les élanés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**, l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° : sous 45°, pénalisation de 0,3

**Pas de pénalisation** **Pas de pénalisation**



#### 5422. - 3<sup>ème</sup> degré Adultes

Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

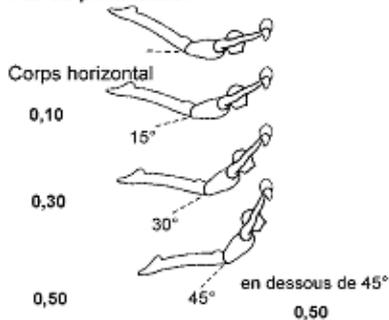
Dans les élanés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes**.

Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**

**Pas de pénalisation**



- corps au-dessus de l'horizontale,

**pas de pénalisation**

- corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale,  
pénalisation de **0,1 pt**,

- corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale,  
pénalisation de **0,3 pt**,

- corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale,  
pénalisation de **0,5 pt**.

- corps en dessous de 45° de l'horizontale,  
pénalisation de **0,5 pt**.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	+
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux non parallèles)	+		

**ANNEAUX**

**Note D = 1 si Note E = ou > 7**

**Adultes (1<sup>er</sup> degré)**

<b>2,0</b> ↘ ↙	<b>1,5</b> ↓ ↘
De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes <b>fléchies</b> pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales ( <b>position tenue 2s</b> ).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, <b>bassin sous les épaules</b> . <b>Position tenue 2s</b>
Position sans arrêt..... 1,00	Position sans arrêt ..... 1,00 Bassin au dessus des épaules. 0,3 <b>Arrêt dans la descente..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>

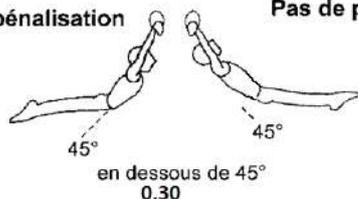
<b>1,0</b> ↑!	<b>0,5</b> ↙ ↘	<b>1,0</b> ↘
Revenir à la suspension renversée. <b>Position tenue 2s</b> .	Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),	Elancer en arrière.
Flexion des jambes ..... 0,1 / 0,3 / 0,5 <b>Arrêt dans la remontée..... 0,1 / 0,3 / 0,5</b> Position sans arrêt..... 1,00		Corps sous 45° ..... 0,3

<b>1,0</b> ↘	<b>1,0</b> ↘	<b>2,0</b> ↘ ↘
Elancer en avant	Elancer en arrière	Elancer en avant et sortie salto arrière <b>corps groupé</b>
Corps sous 45° ..... 0,3	Corps sous 45° ..... 0,3	Lâché après la verticale..... 0,5 Corps non groupé..... 0,5 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude.

**Hauteur des élancés :**

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »  
 Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps  
 Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.  
 Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**  
 Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.  
 Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

**Pas de pénalisation**      **Pas de pénalisation**



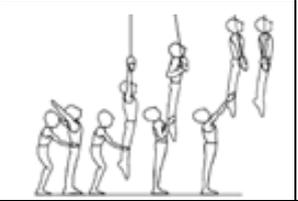
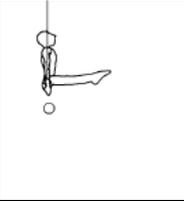
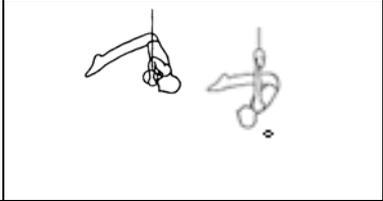
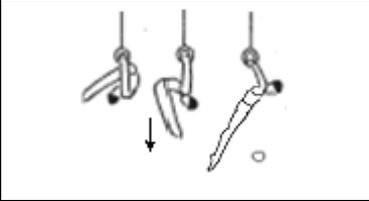
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

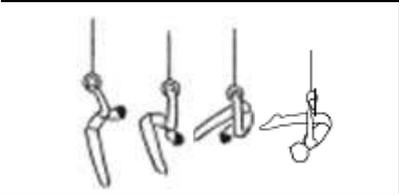
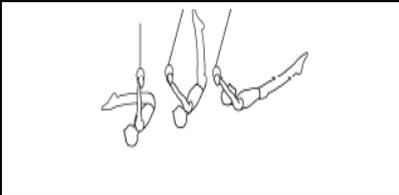
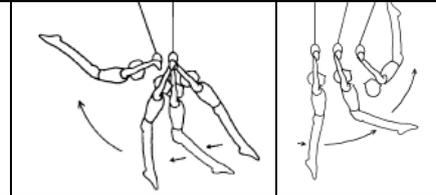
<b>2,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
↘ ↙	↓ ↘	↑!	↙ ↘	↘	↘	↘	↘ ↘

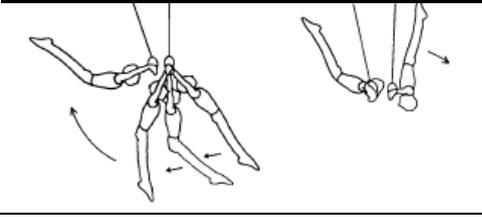
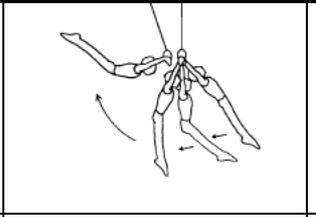
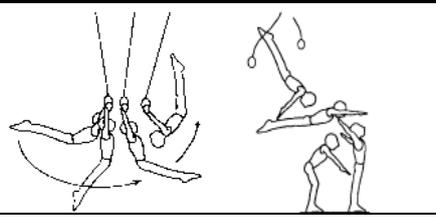
**ANNEAUX**

**Note D = 2 si Note E = ou > 7**

**Adultes (2<sup>ème</sup> degré)**

			
<b>Sans pénalisation</b>	<b>1,0</b> L <sub>o</sub>	<b>1,5</b> ↓ <	<b>1,0</b> ↓ ↘
S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre ( <b>position tenue 2s</b> ), anneaux parallèles.		Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales ( <b>position tenue 2s</b> ).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, <b>corps tendu. Position tenue 2s</b>
Position sans arrêt ..... 1,00 Anneaux non parallèles.... 0,1		Position sans arrêt ..... 1,00 Descente non maîtrisée..... 0,3	Position sans arrêt ..... 1,00 Corps cassé ..... 0,1/0,3/0,5 Arrêt dans la descente.....0,1/0,3/0,5

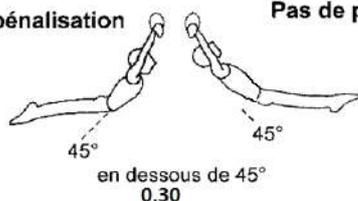
		
<b>1,0</b> ↑ <	<b>0,5</b> )	<b>1,0</b> ))
Revenir en suspension mi renversée.	Sans arrêt, élaner en avant.	Élaner en arrière, élaner en avant.
Arrêt dans la remontée... 0,1 / 0,3 / 0,5	Arrêt .....0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45° ..... 0,3

		
<b>2,0</b> ) ⊕	<b>0,5</b> )	<b>1,5</b> ) ⊕
Élaner en arrière puis dislocation avant	Élaner en arrière	Élaner en avant et sortie salto arrière <b>corps tendu</b>
Pas d'exigence d'amplitude Pas de pénalisation dislocation corps cassé Arrêt .....0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45° ..... 0,3	Pas de pénalisation pour corps cassé et manque d'amplitude. Lâcher après la verticale.....0,5

**Hauteur des élanés :**

Pour les élanés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »  
 Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps  
 Dans les élanés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.  
 Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**  
 Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.  
 Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

**Pas de pénalisation**                      **Pas de pénalisation**



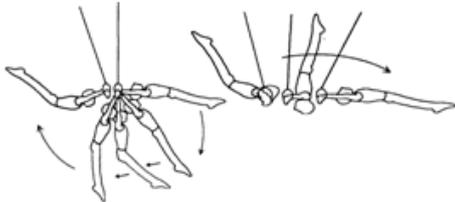
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

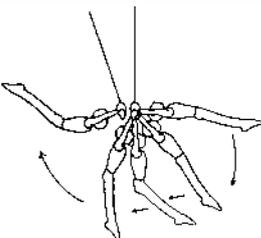
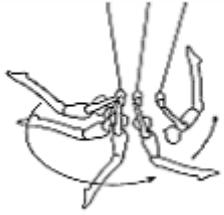
1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0	2,0	0,5	1,5
L <sub>o</sub>	↓ <	↓ ↘	↑ <	)	))	) ⊕	)	) ⊕

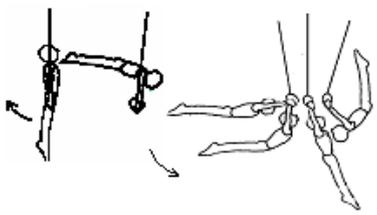
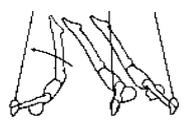
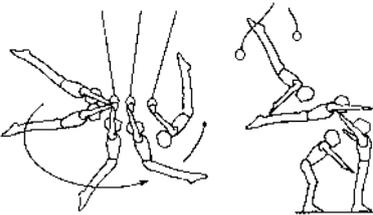
**ANNEAUX**

**Note D = 3 si Note E = ou > 7**

**Adultes (3<sup>ème</sup> degré)**

	
<b>1,0</b> ↑! <)	<b>1,5</b> ) ⊆
De la suspension, s'élever <b>bras tendus corps tendu ou cassé</b> à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élaner en avant.	Elancer en arrière <b>corps à l'horizontale</b> , dislocation avant <b>corps tendu</b> .
Arrêt >2s à la position renversée ..... 0,1 Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps cassé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
<b>0,5</b> )	<b>2,0</b> ) F	<b>1,0</b> L o
Elancer en arrière <b>corps à l'horizontale</b> ,	Elancer en avant et établissement en avant en tournant en arrière <b>corps carpé ou groupé</b> , bras <b>fléchis</b> pour s'établir à l'appui et sans arrêt	élever les jambes tendues à horizontale (équerre) <b>position tenue 2s</b> .
	Appui du bassin sur les anneaux..... 1,00 Oscillation à l'appui ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt..... 1,00 Anneaux non parallèles..... 0,1

		
<b>2,0</b> ↓)	<b>1,0</b> ⊆	<b>1,0</b> ) ⊆
Abaisser les jambes pour s'élaner en arrière à l'appui <b> pieds au dessus des anneaux</b> puis s'abaisser en arrière à la suspension en poussant les anneaux vers l'avant, élaner en avant	Dislocation arrière <b>corps tendu</b>	Elancé en avant et sortie salto arrière, <b>corps tendu bassin au dessus des anneaux</b> .
Pieds sous les anneaux ..... 0,3 Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pas d'exigence d'amplitude Manque repousser des anneaux ..... 0,1 ou 0,3	Bassin sous les anneaux .... 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale..... 0,5

**Hauteur des élancés :**

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau du **corps**.

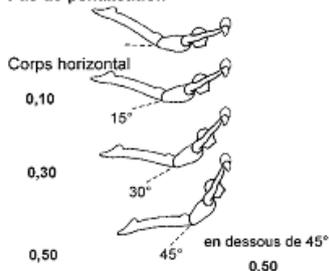
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses.  
Pas de pénalisation pour un cambré du corps

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale

**Pas de pénalisation**



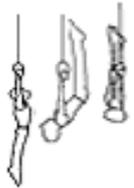
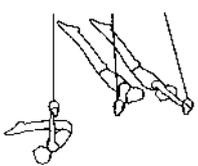
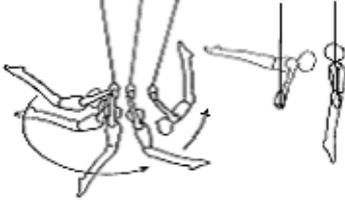
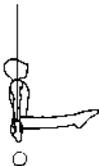
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18

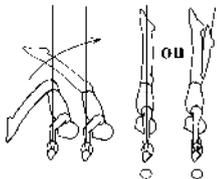
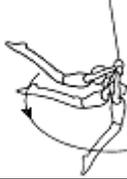
1,0	1,5	0,5	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0
↑! <)	) ⊆	)	) F	L o	↓)	⊆	) ⊆

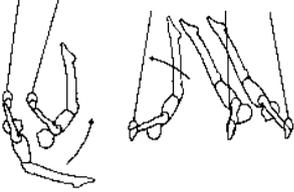
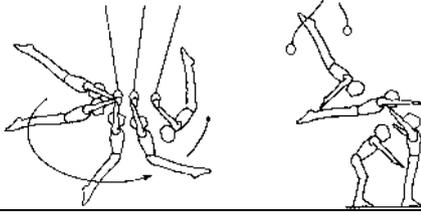
**ANNEAUX**

**Note D = 4 si Note E = ou > 7**

**Adultes (4<sup>ème</sup> degré)**

			
0,5 ↑!	1,0 < ∞	2,0 ) F	1,0 L°
De la suspension, s'élever <b>bras tendus corps tendu ou cassé</b> à la suspension renversée <b>et sans arrêt</b>	abaisser les jambes en position mi-renversée et dislocation arrière	Élancer en avant, établissement avant en tournant en arrière <b>corps carpé ou tendu</b> à l'appui et <b>sans arrêt</b>	élever les jambes tendues à horizontale (équerre) <b>position tenue 2s</b> , anneaux parallèles.
Bras fléchis ..... ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt >2s à la position renversée ..... 0,1	Pas d'exigence d'amplitude	Pas de pénalisation pour bras fléchis Appui du corps sur les anneaux ...0,5 Oscillation à l'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt ..... 1,00 Anneaux non parallèles. 0,1

		
1,0 ↑ v ∞	0,5 ↓ ∞	1,5 ↓ )
Élever le corps fléchi, <b>bras fléchis</b> , à l'appui renversé ( <b>anneaux ouverts</b> ), jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieure ( <b>position tenue 2s</b> ), anneaux parallèles	S'abaisser à l'appui renversé bras fléchis.	Puis s'élancer en arrière <b>corps tendu</b> en poussant les anneaux vers l'avant pour élancer à la suspension.
Position sans arrêt ..... 1,0 L'enroulement des jambes dans les câbles ... 1,0 Pieds à l'extérieure des câbles ... 0,1	Pas de pénalisation pour descente jambes écartées dans les câbles.	Corps cassé .....0,5 Bras fléchis corps sous l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1,0 ) ∞	1,5 ) ∞
Élancer en avant, dislocation arrière corps tendu <b>épaules à hauteur des anneaux minimum</b>	Élancer en avant et sortie salto arrière <b>corps tendu bassin au dessus des anneaux</b>
Epaules sous les anneaux..... 0,1 ou 0,3 Manque repousser des anneaux ... 0,1 ou 0,3	Bassin sous la hauteur des anneaux..... 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale .....0,5

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

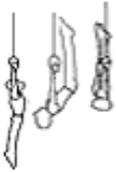
0,5	1,0	2,0	1,0	1,0	0,5	1,5	1,0	1,5
↑!	< ∞	) F	L°	↑ v ∞	↓ ∞	↓ )	) ∞	) ∞

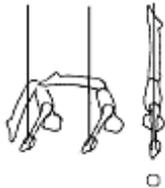
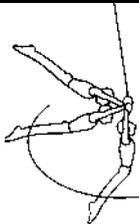
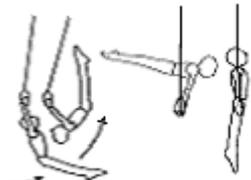
# ANNEAUX

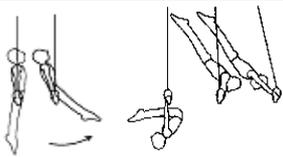
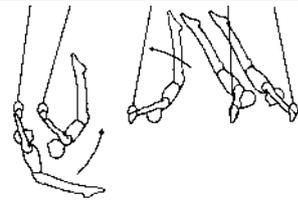
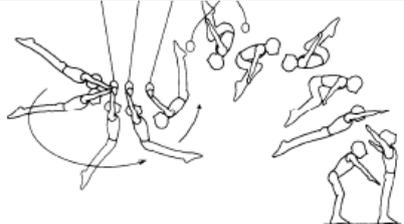
Note D = 5 si Note E = ou > 7

**Adultes (5<sup>ème</sup> degré)**

Tapis supplémentaire de 10cm autorisé

			
0,5	↑!<)	1,5	+ L.
De la suspension, s'élever <b>bras tendus corps tendu ou cassé</b> à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élaner en avant.	Elancer en arrière et établissement arrière <b>bras tendus</b> à l'appui et <b>sans arrêt</b>	élever jambes tendues à l'équerre ( <b>position tenue 2s</b> ), anneaux parallèles.	
Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt >2s à la position renversée ..... 0,1	Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 Bras fléchis > 45° ..... 0,5 Pieds sous les anneaux lors de l'établissement arrière ..... 0,5 Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt ..... 0,5 Anneaux non parallèles ..... 0,1	

			
1,0	↑v!.	1,5	↓ )F
Elever le <b>corps fléchi bras tendus</b> , jambes serrées ou écartées, à l'appui tendu renversé <b>jambes serrées (position tenue 2s)</b> .	Abaisser le corps en arrière à la suspension (descente de soleil)	Elancer en avant et établissement avant en tournant en arrière <b>corps et bras tendus</b> à l'appui et <b>sans arrêt</b>	
Position sans arrêt ..... 1,00 Anneaux non parallèles ..... 0,1 Appui des pieds dans les câbles ... 1,0		Appui du corps sur les anneaux ... 1,00 Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	

			
1,0	↓<u	1,0	u
Basculer le <b>corps tendu</b> en arrière pour venir à la suspension mi-renversée, puis <b>sans arrêt</b> , dislocation arrière, <b>corps tendu</b> .	Dislocation arrière <b>corps tendu épaules à hauteur des anneaux minimum</b>	Elancé en avant et sortie double salto arrière groupé	
Pas d'exigence d'amplitude dans la dislocation Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Epaules sous les anneaux 0,1 ou 0,3	Bassin sous la hauteur des anneaux ..... 0,1 ou 0,3	

Pour les élancés **en arrière**, pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

0,5	1,5	0,5	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,5
↑!<)	+	L.	↑v!.	↓	)F	↓<u	u	)uun

## 55. - EXERCICES AU SAUT

**(Adultes)**

Degré	Terminologie		Hauteur	
1	Saut simple, jambes écartées. (envol jambes serrées)	Table de saut	1,30 m	1 tremplin
2	Saut simple entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues)	Table de saut	1,30 m	1 tremplin
3	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	Table de saut	1,30 m	2 tremplins
4	Saut par renversement avant (lune).	Table de saut	1,30 m	1 tremplin
5	Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille).	Table de saut	1,30 m	1 tremplin

### TREPLIN

- Hauteur des tremplins : pour 2 tremplins 20cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le non respect du type ou du nombre de tremplin implique : - en équipe, la reconnaissance du degré réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> degré). Pour les 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> degrés, un 2<sup>e</sup>me tremplin implique la note zéro.

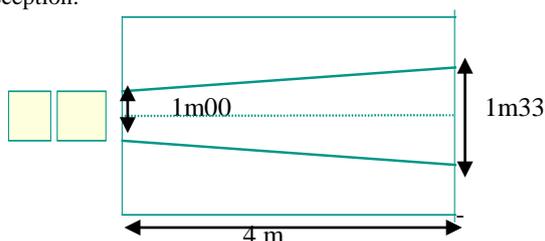
### ESSAIS

- **Un gymnaste Adulte a le droit à un essai.**
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
- Il est interdit de changer de degré, donc de saut, pour le 2<sup>e</sup>me essai (sanction : note zéro au saut).

### COTATION

- Pas d'exigence de longueur pour le vol.

- Une nette élévation est demandée dans la phase de vol.
- Le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans la zone de réception.



Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception.

### COURSE D'ELAN

15 à 25 m.

#### 1er DEGRE Note D = 1 si Note E = ou > 7



Saut simple, jambes écartées. (envol jambes serrées), 1 tremplin de 20 cm

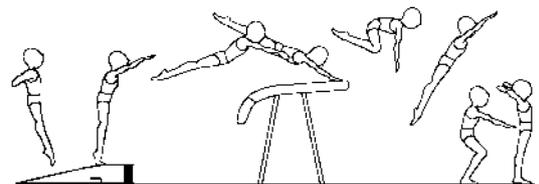


- Corps non aligné dans l'envol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Elévation jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Elévation jambes écartées ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Appui prolongé des mains sur la table ..... 0,5
- Bras fléchis à la pose des mains ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Bras ne remontant vers l'avant dans le vol ..... 0,3
- Manque d'élévation dans le vol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Manque d'ouverture du corps à la réception ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes.. 0,1
- Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ..... 0,3
- Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3

#### 2ème DEGRE Note D = 2 si Note E = ou > 7



Saut simple entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues), 1 tremplin de 20 cm



- Corps non aligné dans l'envol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Elévation jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Appui prolongé des mains sur la table ..... 0,5
- Bras fléchis à la pose des mains ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Bras ne remontant vers l'avant dans le vol ..... 0,3
- Manque d'élévation dans le vol ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Manque d'ouverture du corps à la réception ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
- Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes .. 0,1
- Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ..... 0,3
- Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 17 et 18.**

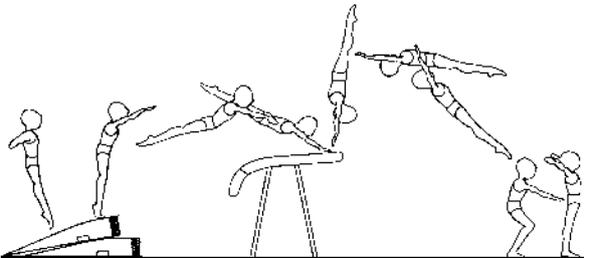
# SAUT

**(Adultes)**

**3ème DEGRE Note D = 3 si Note E = ou > 7**

→ 

Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.

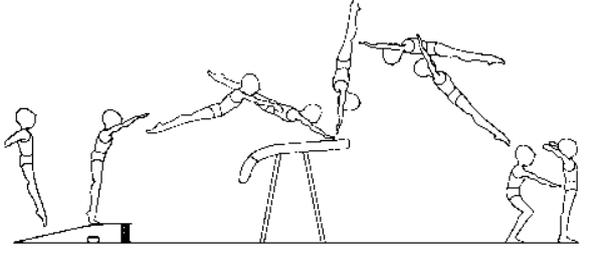


Corps non aligné dans l'envol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Roulade .....	non reconnaissance
Corps non aligné à la verticale .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table .....	0,5
Bras fléchis à la pose des mains .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné dans le vol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'élévation dans le vol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes..	0,1
Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes .....	0,3
Réception directement à l'extérieur des lignes ...	0,3

**4ème DEGRE Note D = 4 si Note E = ou > 7**

→ 

Saut par renversement avant (lune). 1 tremplin de 20 cm

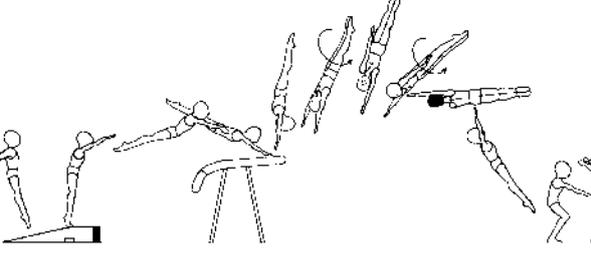


Corps non aligné dans l'envol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Roulade .....	non reconnaissance
Corps non aligné à la verticale .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table .....	0,5
Bras fléchis à la pose des mains .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné dans le vol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'élévation dans le vol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes	0,1
Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes .....	0,3
Réception directement à l'extérieur des lignes ...	0,3

**5ème DEGRE Note D = 5 si Note E = ou > 7**

→ 

Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille). 1 tremplin de 20 cm



Corps non aligné dans l'envol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné à la verticale .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
<b>Rotation dans l'envol .....</b>	<b>0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>
Appui prolongé des mains sur la table .	0,5
Bras fléchis à la pose des mains .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné dans le vol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'élévation dans le vol .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Déclenchement de la vrille par torsion du corps ..	0,3 ou 0,5
La vrille n'est pas terminée en arrivant au sol :	
déviation jusqu'à 30° .....	0,1
déviation de 31 à 60° .....	0,3
déviation de 61 à 90° .....	0,5
déviation de 91° à 180° .....	2,00
déviation > à 180° .....	non reconnaissance
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes	0,1
Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes .....	0,3
Réception directement à l'extérieur des lignes .....	0,3

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP – 17 et 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

# 56. – EXERCICES AUX BARRES PARALLELES

## 561. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

L'utilisation d'un tremplin est autorisée.

La hauteur des barres hautes au-dessus du tapis est de 1,75 m ou 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou trempins (40cm maxi) pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions. L'entrée commence à la station jambes serrées ou avec quelques pas d'élan avec appel pieds joints. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une jambe (sauf 1<sup>er</sup> degré).

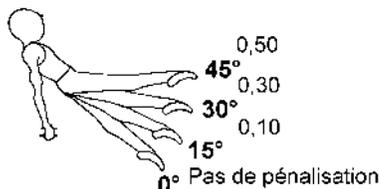
Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

## 562. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

### 5621. - Cassé du corps aux barres parallèles

Les élancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture.



Cassé du corps inférieur à 15°: pas de pénalisation

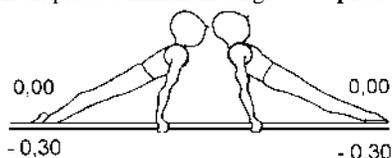
Cassé du corps supérieur à 15°

— **0,1 ou 0,3 ou 0,5** pour les Adultes

### 5622. - Hauteur des élancés aux barres parallèles.

— Adultes (1<sup>er</sup> degré, 2<sup>ème</sup> degré sauf la sortie),

L'amplitude minimum exigée est : **pieds à hauteur de barre**.



Pieds au-dessus de la barre : pas de pénalisation

Pieds sous la barre : pénalisation de **0,3 pt**

— Adultes (3<sup>ème</sup> degré sauf la sortie, 4<sup>ème</sup> degré sauf établissement arrière, 5<sup>ème</sup> degré).

L'amplitude minimum exigée est corps à l'horizontale

Corps en-dessous de l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

— Pour un **élan** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de :

**0,8 pt** pour un adulte dans la limite de la valeur de la partie.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide**

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
ajustement des prises à l'appui renversé	+	(chaque fois)	

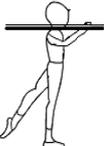
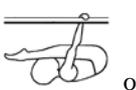
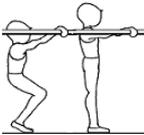
# BARRES PARALLELES

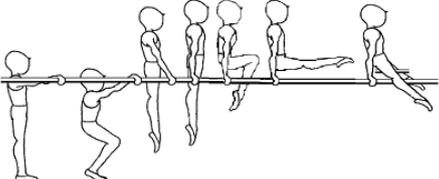
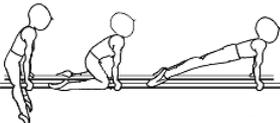
**Adultes (1<sup>er</sup> degré)**

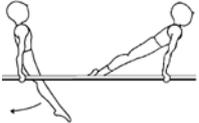
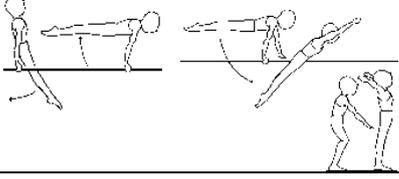
Tremplin autorisé

**Note D = 1 si note E = ou > 7**

Barres hautes

		
1,5	↑↻	1
De la station au milieu des barres, <b> pieds décalés</b> , bras fléchis, renverser le corps en suspension mi renversée jambes tendues à l'horizontale, bras tendus ( <b>fermeture pendant 2s</b> )		Descente contrôlée (jambes fléchies) pour arriver à la station transversale au milieu des barres, mains sur les barres.
Oscillation non pénalisée Fermeture non marquée ..... 1,00 Durée fermeture < 2s ..... 0,3		Descente non contrôlée.....0,5

		
2	↑↵↵↵	1
Sauter pieds joints à l'appui (un rebond autorisé sur le tremplin), monter les genoux, cuisses à l'horizontale, étendre les jambes serrées à l'équerre ( <b>non tenue</b> ) puis écarter les jambes au siège écarté.		Sans arrêt, déplacer les mains en avant, et glisser les pieds en arrière à l'appui manuel et pedestre ( <b>non tenu</b> )
Déviation équerre groupé : ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Déviation équerre ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour montée bras fléchis		Arrêt à chaque fois ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,5	↵↵	2,0
Élancer en arrière pieds au-dessus des barres, élancer en avant pieds au-dessus des barres,		Élancer en arrière, et sortie faciale par-dessus barre droite (ou gauche) à la station costale gauche (ou droite).
		Main reprenant la barre.....0,3

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est :  **pieds au-dessus des barres et corps droit.**

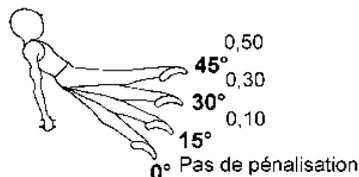
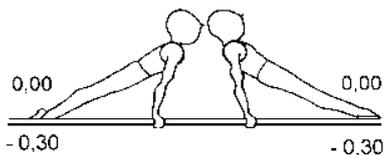
- **Amplitude** (pieds) :

Pieds au-dessus de la barre : pas de pénalisation

Pieds sous la barre : pénalisation de **0,3** pt

Cassé du corps inférieur à 15°: pas de pénalisation

Cassé du corps supérieur à 15° **0,1 ou 0,3 ou 0,5**



1,5	1	2	1	1	1,5	2,0
↑↻	↓	↑↵↵↵	←↵	↵	↵↵	↵↓

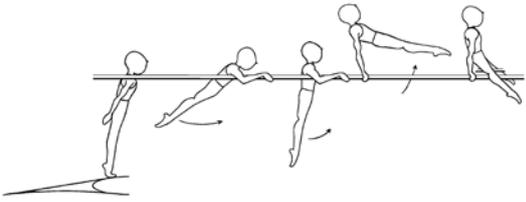
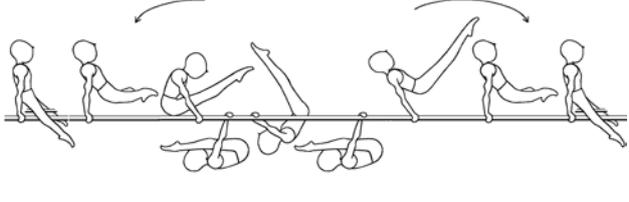
# BARRES PARALLELES

Tremplin autorisé

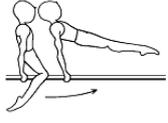
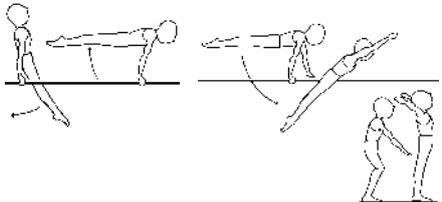
Note D = 2 si note E = ou > 7

Adultes (2<sup>ème</sup> degré)

Barres hautes

	
2,0      ↑ +, ^	2,0      ∩ ^
De la station transversale, sauter à la suspension brachiale (quelques pas d'élan autorisés) pour s'établir au siège écarté, jambes tendues,	Du siège écarté, oscillation pour arriver au siège écarté, jambes tendues (bascule fixe),
Aide des jambes avant le début de l'extension des bras à l'appui ..... 1,00	Manque d'amplitude dans l'oscillation ..... 0,1 ou 0,3 Appui des jambes pour s'établir au siège : soit bassin sous la barre ..... 0,5 soit bassin et épaules sous la barre ..... 1,00

	
1,5      L	0,5      ^
Resserrer les jambes tendues vers l'équerre ( <b>position marquée</b> )	Ecarter les jambes tendues de chaque côté de la barre
Position non marquée ..... 1,50 Pas de pénalisation pour équerre tenue	

			
2,0	2,0	2,0	2,0
Et sans arrêt par flexion-extension des jambes, élan en avant,	élan en arrière pieds au-dessus des barres,	élan en avant pieds au-dessus des barres,	élan en arrière, et sortie arrière à l'horizontale par-dessus barre droite (ou gauche) à la station costale gauche (ou droite).
Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5			Sortie sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 Main reprenant la barre ..... 0,3

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Pour chaque élan, l'amplitude minimum exigée est :  **pieds au-dessus des barres et corps droit.**

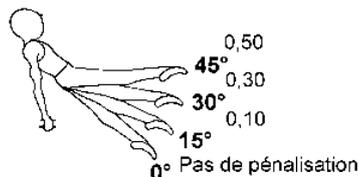
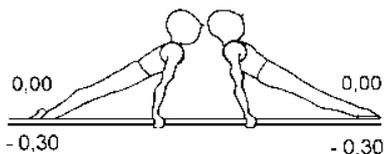
- **Amplitude** (pieds) :

Pieds au-dessus de la barre : pas de pénalisation

Pieds sous la barre : pénalisation de **0,3** pt

Cassé du corps inférieur à 15°: pas de pénalisation

Cassé du corps supérieur à 15°      **0,1 ou 0,3 ou 0,5**



2,0	2,0	1,5	0,5	2,0	2,0
↑ +, ^	∩ ^	L	^	∩ ∩ ∩	∩ ↓

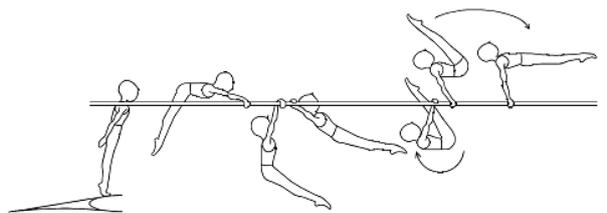
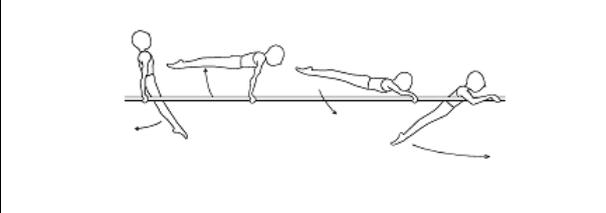
# BARRES PARALLELES

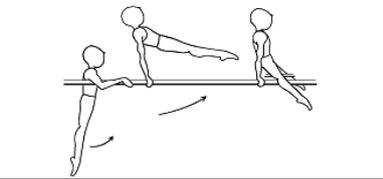
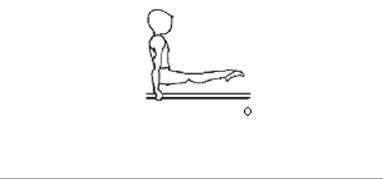
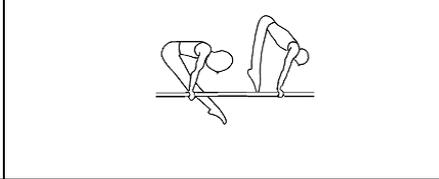
Tremplin autorisé

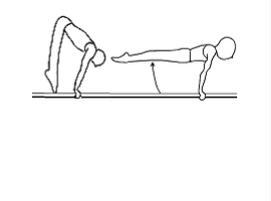
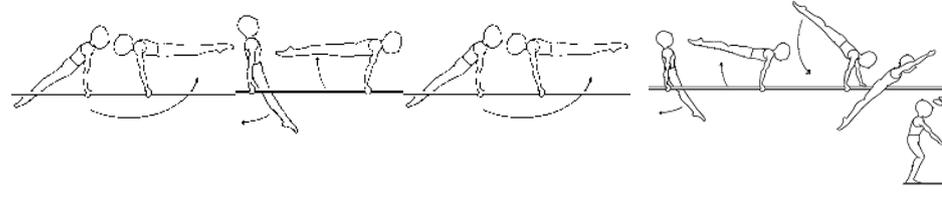
Note D = 3 si note E = ou > 7

Adultes (3<sup>ème</sup> degré)

Barres hautes

	
2,0 <b>tn.</b>	1,0 <b>lw</b>
De la station transversale en bout des barres, sauter pieds joints à la suspension (quelques pas d'élan autorisés), bascule d'élan à l'appui, (bascule de fond),	Elancer en arrière à l' <b>horizontale</b> et repousser à la suspension brachiale arrière
Appel une jambe.....0,3 Manque de fermeture dans l'oscillation ..... 0,1 ou 0,3 Bascule avec appui d'un ou des pieds au sol ..... 1,00	Elancer arrière corps sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,5 <b>+^</b>	1,0 <b>Lo</b>	1,5 <b>lv^</b>
Elancer en avant, établissement avant au siège écarté, jambes tendues.	Resserrer et élever les jambes à l'équerre ( <b>position tenue 2s</b> )	Placement de dos pour poser les pieds sur les barres (flexion des jambes autorisée <b>après</b> passage des jambes à la verticale)
Aide des jambes avant le début de l'extension des bras à l'appui ... 1,00	Déviations de l'équerre 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée .....1,00	Bras fléchis < 45° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 > 45° ..... 1,00 Élévation en élan ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0 <b>lv^</b>	2,0 <b>rrr</b>	
Sans arrêt, par rebond des jambes (flexion autorisée) allonger le corps en arrière à l' <b>horizontale minimum</b>	Elancer en avant à l' <b>horizontale</b> , élan en arrière à l' <b>horizontale</b> , élan en avant à l'horizontale, élan en arrière et sortir à l' <b>oblique haute (45° minimum)</b> par dessus la barre droite (ou gauche) à la station costale gauche (ou droite).	
<b>Arrêt : .....0,1 / 0,3 / 0,5</b> Poussée alternative des jambes .....0,5 Corps sous l'horizontale .. .... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Elancer Corps sous l'horizontale : ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Sortie Corps sous 45°: ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Main reprenant la barre..... 0,3	

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

2,0	1,0	1,5	1,0	1,5	1,0	2,0
<b>tn.</b>	<b>lw</b>	<b>+^</b>	<b>Lo</b>	<b>lv^</b>	<b>lv^</b>	<b>rrr</b>

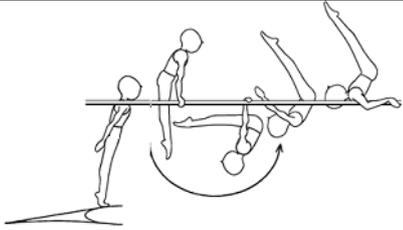
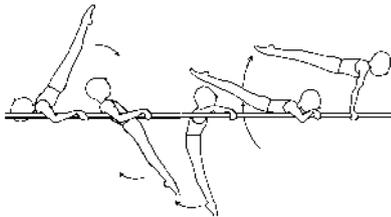
# BARRES PARALLELES

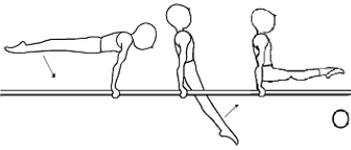
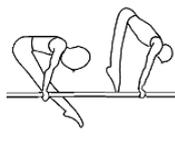
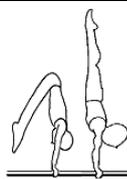
Tremplin autorisé

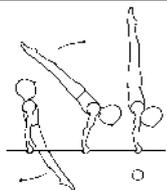
Note D = 4 si note E = ou > 7

Adultes (4<sup>ème</sup> degré)

Barres hautes

	
<b>2,0</b> ↑ U	<b>1,0</b> +, -
De la station transversale devant les barres, sauter pieds joints à l'appui bras tendus verticaux (Quelques pas d'élan autorisés) puis oscillation pour arriver à la suspension brachiale, (Bascule progression)	Elancer en arrière à la suspension brachiale et établissement arrière ( <b>pieds au dessus des barres</b> )
Départ de la bascule bras non verticaux ..... 0,3 Bassin sous les barres à la reprise ..... 0,1 ou 0,3 Appel pieds décalés ..... 0,3	Pieds sous les barres : ..... 0,3

		
<b>1,0</b> J L	<b>1,5</b> ↑ v Δ	<b>1,5</b> ↑ Δ d
Elancer en avant à l'équerre ( <b>position tenue 2s</b> )	Sans élan, placement du dos jambes tendues, poser les pieds près des mains sur les barres <b>jambes tendues</b> pour rebondir et s'élever bras tendus, jambes <b>tendues</b> et écartées à l'ATR ( <b>non tenu</b> )	
Oscillation à l'équerre ..... 0,1 ou 0,3 Position non marquée ..... 1,00	Placement dos en élan ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pose de pieds sur les barres ..... 1,00 Manque fermeture du corps ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non à l'ATR ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 sous 45° ..... 1,00 Bras fléchis < 45° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 > 45° ..... 1,00 Arrêt > 1s lors de la pose des pieds ..... 0,3 ou 0,5 Si pas de rebond : pas de pénalisation ATR tenu ..... pas de pénalisation	

		
<b>0,5</b> J	<b>2,5</b> J ↓	<b>2,5</b> ↓
Elancer en avant ( <b>horizontale minimum</b> )	élancer en arrière à l'ATR ( <b>position tenue 2s</b> ) -	Et sauter à la station costale droite (ou gauche) en franchissant barre gauche (ou droite).
Corps sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	ATR non marqué ..... 1,00 Elancé non à l'ATR ..... 2,00	Déplacement main ou main reprenant la barre ..... 0,3

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>
↑ U	+, -	J L	↑ v Δ	↑ Δ d	J	J ↓

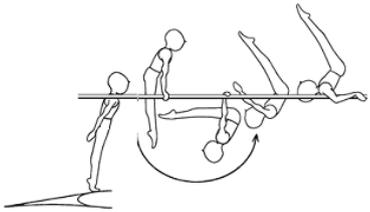
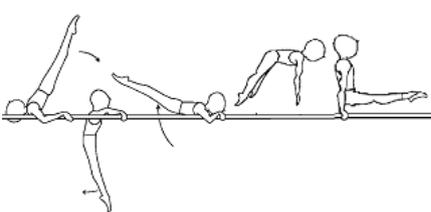
# BARRES PARALLELES

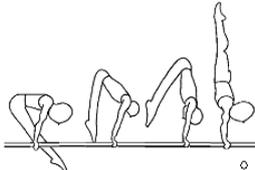
Adultes (5<sup>ème</sup> degré)

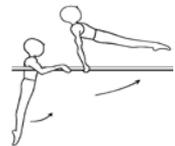
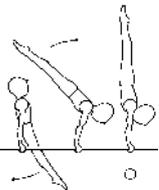
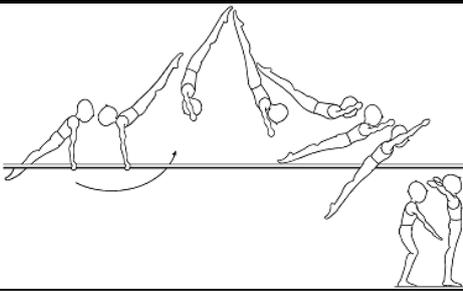
Tremplin autorisé

Note D = 5 si note E = ou > 7

Barres hautes

		
1,5      ↑ U	2,0      +, Δ L	0,5      L o
De la station transversale devant les barres, sauter pieds joints à l'appui bras tendus verticaux (Quelques pas d'élan autorisés) puis oscillation pour arriver à la suspension brachiale, (Bascule progression)	Elancer en arrière à la suspension brachiale et établissement arrière et passer les jambes écartées en avant à l'équerre	(position tenue 2s)
Départ de la bascule bras non verticaux ..... 0,3 Bassin sous les barres à la reprise ..... 0,1 ou 0,3 Appel pieds décalés : ..... 0,3	Déplacement des mains dans l'établissement ... 0,3 Abaissement des jambes à la reprise des barres < 45° ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 > 45° ..... 1,00 Chute ou rebond des jambes sur les barres ....2,00 Oscillation du corps à l'équerre ..... 0,1 ou 0,3 Flexion des bras à l'équerre ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	

	
1,5      ↑ Λ ↓	0,5      ↓ w
S'élever jambes tendues serrées ou écartées corps fléchis bras tendus à l'appui renversé <b>position tenue 2s</b>	Abaisser le corps pour venir à la suspension brachiale, (descente libre)
Élévation en élan ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pose des pieds sur les barres ..... 1,50 ATR non marqué ..... 1,00 Élévation non à l'ATR ..... 1,50	

		
1,0      +, i	1,0      ↓ !	2,0      e /
Elancer en avant et établissement avant	Elancer en arrière à l'ATR ( <b>Position tenue 2s</b> )	Elancer en avant et sortie salto arrière <b>tendu</b> par-dessus barre droite (ou gauche) à la station costale gauche (ou droite).
Pieds sous les barres ..... 0,3 Pas de pénalisation pour corps cassé	ATR non marqué ..... 1,00	Amplitude ..... 0,1 ou 0,3 Jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps groupé ..... 2,00

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

1,5	2,0	0,5	1,5	0,5	1,0	1,0	2,0
↑ U	+, Δ L	L o	↑ Λ ↓	↓ w	+, i	↓ !	e /

# 57. – EXERCICES A LA BARRE FIXE

## 571. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement, en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

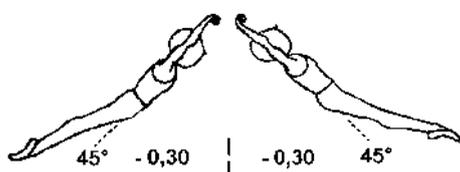
Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

## 572- PENALISATIONS DANS LES ELANCES

### 5721. - Hauteurs des élancés à la barre fixe.

L'amplitude de l'élancé est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

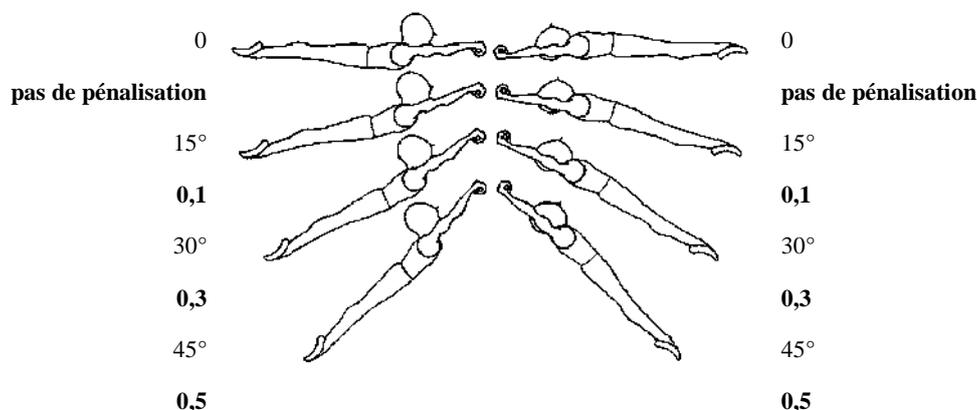
Aux 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degrés Adultes, certains élancés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

Aux 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés adultes, les élancés sont pénalisés de façon générale pour manque d'amplitude.



Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou autres positions	+	+	+
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

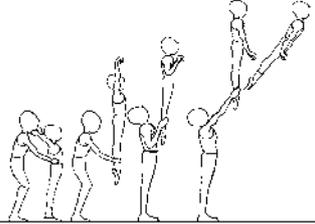
En cas de chute, le moniteur peut aider pour placer le gym à l'appui, sans pénalisation

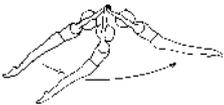
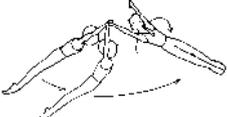
**BARRE FIXE**

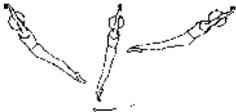
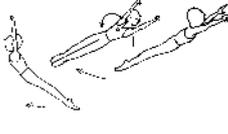
Note D = 1 si Note E = ou > 7

**Adultes (1<sup>er</sup> degré)**

Barre haute

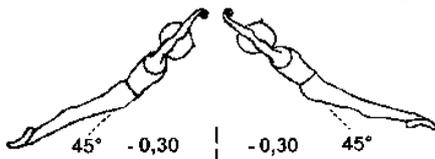
		
↑	2,0	↘
De la station faciale sous la barre, monter le gymnaste à l'appui facial :	Fermeture du corps, élaner en arrière à l'appui libre, élan par-dessous en avant <b>bassin au dessus de la barre,</b>	élaner en arrière à l'oblique basse minimum (45°)
Appui non actif .....0,3	bassin sous la barre ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	

		
1,0	1,0	2,0
↘	↘	↘ ↻
élaner en avant à l'oblique basse minimum (45°),	élaner en arrière à l'oblique basse minimum (45°),	élaner en avant et demi tour à l'oblique basse minimum (45°),

			
1,0	1,0	↘ ↻ 2,0	↓
↘ ↻	↘	↘ ↻	↘
élaner en avant en <b>prises mixtes</b> à l'oblique basse minimum (45°),	élaner en arrière à l'oblique basse minimum (45°), changer en prises dorsales,	élaner en avant demi tour à l'oblique basse minimum (45°), en changeant alternativement en prises dorsales	et sauter à la station faciale en arrière de la barre
			Corps cassé 0,1 / 0,3 / 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de 0,3

2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
↑ ↘ ↘	↘	↘	↘ ↻	↘ ↻	↘	↘ ↻ ↓

**BARRE FIXE**

**Note D = 2 si Note E = ou > 7**

**Adultes (2<sup>ème</sup> degré)**

Barre haute

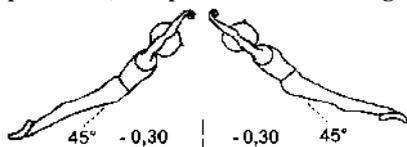
<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant,	élaner en arrière à l'oblique basse minimum (45°),	élaner en avant et demi tour à l'oblique basse minimum (45°)	élaner en avant en prises mixtes à l'oblique basse minimum (45°)
Manque d'alignement dans l'élané avant..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5			

<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
élaner en arrière à l'oblique basse minimum (45°), changer en prises dorsales,	élaner en avant et engager une jambe tendue entre bras et s'établir à l'appui par temps de bascule et <b>sans arrêt</b> ,	changer en prise palmaire du côté de la jambe arrière, demi-tour en dégageant la jambe tendue par-dessus la barre à l'appui facial tendu,
	Oscillation supplémentaire ..... 1,00 Engagé par crochet de jambe ..... 1,00 Siège à l'engagé de jambe ..... 0,5	Siège au dégagé de jambe ..... 0,5 <b>Arrêt.....0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>

<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Sans arrêt</b> , fermeture du corps, élaner en arrière à l'appui libre, élaner par-dessous en avant <b>bassin au dessus de la barre</b> ,	élaner en arrière à l'oblique basse minimum (45°)	élaner en avant à l'oblique basse minimum (45°) et demi-tour en changeant alternativement les deux mains	et sauter à la station en arrière de la barre.
bassin sous la barre ....0,1 ou 0,3 ou 0,5			Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de 0,3

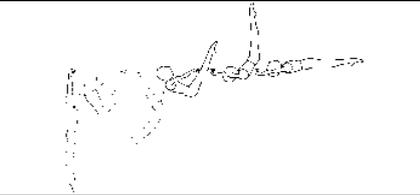
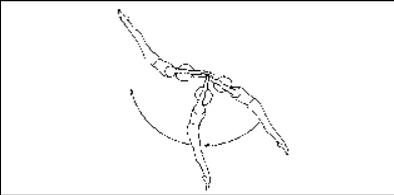
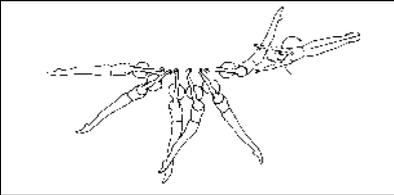
<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>

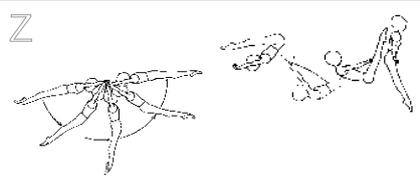
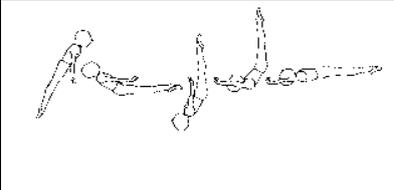
**BARRE FIXE**

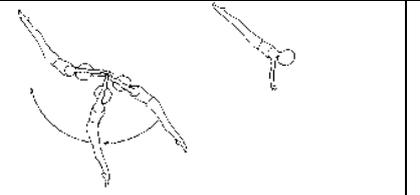
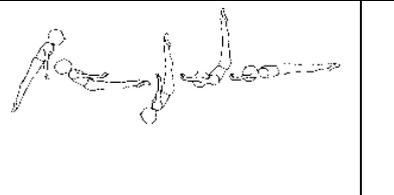
**Note D = 3 si Note E = ou > 7**

**Adultes (3<sup>ème</sup> degré)**

Barre haute

		
1,5 		2,0 
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet,	élaner en arrière à l' <b>horizontale</b> ,	élaner en avant et demi-tour à l'horizontale minimum en changeant alternativement les deux mains,
Manque d'alignement du corps à l'élané avant.....0,1 ou 0,3 ou 0,5		

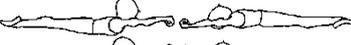
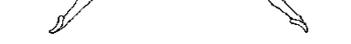
		
1,5 	F 2,0 	
élaner en avant, bascule faciale,	<b>sans arrêt</b> , élaner en arrière en appui, tour d'appui arrière,	élaner par-dessous en avant <b>bassin au dessus de la barre</b> ,
	Arrêt..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bassin sous la barre ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
	Toucher la barre pendant le tour d'appui..... 0,3	

		
2,0 		1,0 
élaner en arrière et établissement arrière à l' <b>horizontale</b> ,	élaner par-dessous en avant <b>bassin au dessus de la barre</b>	élaner en arrière à l' <b>horizontale</b> et sauter à la station en arrière de la barre.
Sous l'horizontale ..... 0,1 ou 0,3 Pieds sous la barre ..... 0,5	<b>bassin sous la barre 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b> Rupture de rythme ..... 0,1 ou 0,3	<b>Corps cassé en arrière 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale.

Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

0 pas de pénalisation		0 pas de pénalisation
15°		15°
0,1		0,1
30°		30°
0,3		0,3
45°		45°
0,5		0,5

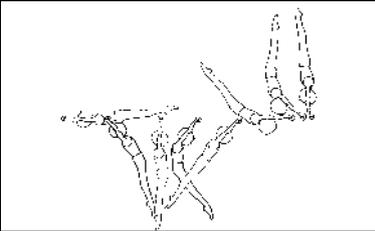
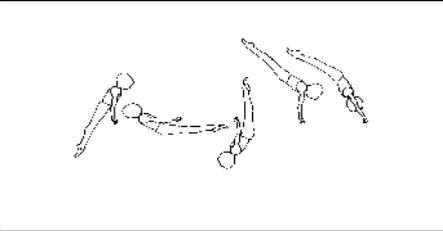
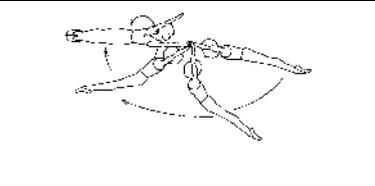
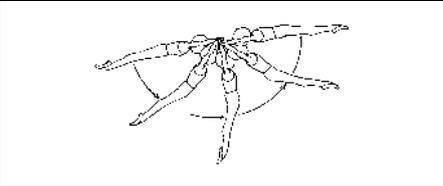
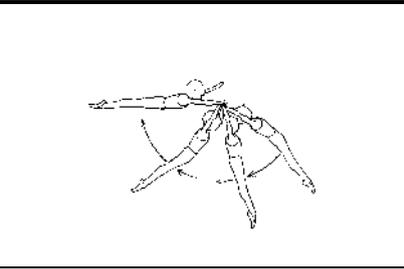
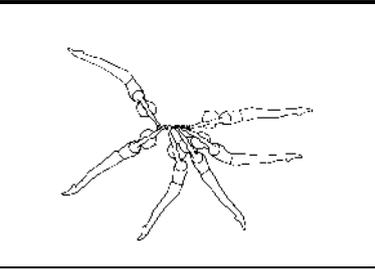
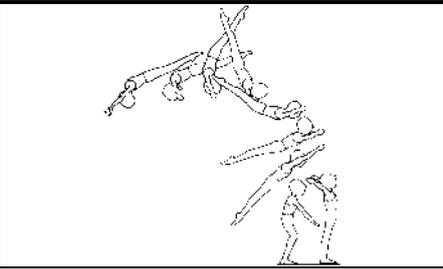
1,5	2,0	1,5	2,0	2,0	1,0
			F 		

**BARRE FIXE**

**Note D = 4 si Note E = ou > 7**

**Adultes (4<sup>ème</sup> degré)**

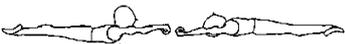
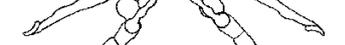
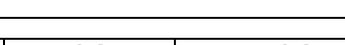
Barre haute

		
<b>2,0</b> 	<b>2,0</b> 	<b>2,0</b> <b>F</b>
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant, (Prise d'élan par traction ou double prise d'élan autorisée)	élaner en arrière établissement arrière à l' <b>oblique haute minimum (45°)</b> ,	tour d'appui arrière libre, repousser en arrière à l' <b>horizontale</b> minimum,
Manque d'alignement du corps à l'élané avant..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	sous 45°..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous l'horizontale..... 1,00 Corps sous l'oblique basse (45°)..... 2,00
		
<b>2,0</b> 	<b>2,0</b> 	<b>1,0</b> 
élaner en avant et demi-tour à l' <b>horizontale</b> minimum en changeant alternativement les deux mains,	élaner en avant et demi-tour à l' <b>horizontale</b> minimum <b>prises mixtes</b> ,	élaner en avant à l' <b>horizontale</b> minimum en <b>prises mixtes</b> ,
		
<b>1,0</b> 	<b>2,0</b>	<b>2,0</b> 
élaner en arrière à l' <b>horizontale</b> minimum changer en prises dorsales,	élaner en avant et sortie salto arrière tendu ( <b>bassin minimum à hauteur de la barre</b> ).	
	Salto arrière groupé ..... 1,00 Salto arrière carpé (>45°)..... 0,5 Balancé supplémentaire .....1,00 Manque d'amplitude.....0,1 ou 0,3	

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.**

L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale.

Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

0 pas de pénalisation		0 pas de pénalisation
15°		15°
0,1		0,1
30°		30°
0,3		0,3
45°		45°
0,5		0,5

<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
	<b>F</b>				

**BARRE FIXE**

**D = 5 si E = ou > 7**

**Adultes (5e degré)**

Barre haute

<b>W</b>	<b>+E</b>
<b>2,0</b>	
De la suspension en <b>prises dorsales ou mixtes</b> , prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant,	élaner en arrière, établissement arrière et sauter dorsal avec un quart de tour à la suspension (franchissement costal),
Manque d'alignement dans l'élan av. 0,3 ou 0,5	Chute avant la suspension verticale..... 2,00
<b>Prise d'élan par traction ou double prise d'élan autorisée</b>	Manque d'élévation dans le franchissement..... 0,1 ou 0,3
	¼ t non terminé à la reprise de la barre ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

<b>A</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>O-E</b>
<b>1,5</b>		<b>1,5</b>	
Elancer en avant et bascule faciale, sans arrêt élaner en arrière en appui libre,	élan par-dessus à l'appui renversé (passement filé),	grand tour arrière (soleil),	grand tour arrière et demi-tour en appui renversé (changement direct), reprise après la verticale 30° maxi
<b>Arrêt..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</b>	Corps non à l'ATR (16 à 45°)..... 0,1 ou 0,3		Reprise de 31° à 45°..... 0,1
Pas de pénalisation d'amplitude pour l'appui libre arrière.	Sous 45°..... 0,5		Reprise de 46° à l'horizontale 0,3
			Reprise sous l'horizontale..... 0,5

<b>O</b>	<b>O-E</b>	<b>+E</b>
<b>2,0</b>		
grand tour avant (lune),	grand tour avant avec 1/1 tour (1/2 kenmotsu), <b>prises mixtes</b> (cubitale - palmaire), reprise après la verticale 30° maxi	Elancer en arrière en <b>prises mixtes</b> (cubitale, palmaire) à l' <b>oblique haute (45°)</b> , changer alternativement les mains en prises dorsales, sous 45°..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
	Reprise de 31° à 45°..... 0,1	
	Reprise de 46° à l'horizontale ..... 0,3	
	Reprise sous l'horizontale..... 0,5	
	Reprise rotation non terminée ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	

<b>Z</b>	<b>O</b>	<b>E</b>
<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	
grand tour arrière,	élaner en avant et sortie salto arrière <b>tendu</b> (bassin <b>minimum</b> à hauteur de barre)	
	Elan supplémentaire avant la sortie..... 1,00	
	Salto arrière ..... voir pénalisation 4ème degré	

**Amplitude des élanés : corps à l'horizontale (voir Pénalisations dans les élanés : page A – F - 1)**

<b>2,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
<b>W</b>	<b>+E</b>	<b>A</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>O-E</b>

# PRODUCTIONS

## Chapitre 6. - PRODUCTIONS

### TABLE DES MATIERES

PR – 01

CHAPITRE 51.—	PRODUCTION FEDERALE .....	PR – F - 01
	511. Description .....	PR – F - 01
	512. Jugement de la production fédérale .....	PR – F - 10
	51232 Difficultés .....	PR – F - 11
	51233 Exécution individuelle et ensemble .....	PR – F - 12
CHAPITRE 62.—	MINI TRAMPOLINE .....	PR – MT - 1
	621. Règlement au mini-trampoline .....	PR – MT - 1
	622 Jugement des sauts au mini-trampoline .....	PR – MT - 2
	623. Jury .....	PR – MT - 2
	624. Facteurs de taxation .....	PR – MT - 2
	6241 Note de tenue .....	PR – MT - 2
	6242 Note de difficulté .....	PR – MT - 2
	6243 Note d'exécution .....	PR – MT - 3
	625. Tableau des fautes et des non-reconnaisances .....	PR – MT - 4
	626. Tableaux des difficultés .....	PR – MT - 6

Une association participant à un **concours d'équipes Pupille** doit présenter une production de sauts au mini-trampoline dans toutes les divisions Fédérales Pupilles

Une association participant à un **concours d'équipes Adulte** doit présenter une production fédérale dans toutes les divisions fédérales Adultes. Seules les équipes Adulte inscrites dans les divisions fédérales 2 et 3 doivent présenter une production au mini-trampoline.

# CHAPITRE 51. - PRODUCTION FEDERALE

## 51.1 – DESCRIPTION

<b>Pointage</b>	Tenue – (attitude physique, tenue vestimentaire, direction) .....	10 pts
	Difficultés (4 domaines à 4 options à 4 pts maxi / DUO et 7 DUO) + apothéose (fédéral 1) 8pts maxi	120 pts maxi
	Exécution individuelle .....	10 × 3 30 pts
	Exécution d'ensemble .....	10 × 3 30 pts
	<b>Total général</b> .....	<b>190 pts maxi</b>

Le nombre de gymnastes participant à la production correspond :

Fédérale 1 : 14 gyms

Fédérale 2 : 8 gyms

Fédérale 3 : 4 gyms

Pour la catégorie fédérale 1, la note obtenue à la production fédérale est multipliée d'un coefficient de **1,3**.

Pour la catégorie fédérale 2, la note obtenue à la production fédérale est multipliée d'un coefficient de **1**

Pour la catégorie fédérale 3, la note obtenue à la production fédérale est multipliée d'un coefficient de **0,7**

Aucune aide d'un assistant ou présence sur la surface gymnique n'est autorisée pendant la production.

Si un gymnaste est blessé avant le début, l'association peut le remplacer par un autre gymnaste. Les associations n'ayant pas présenté le nombre de gymnaste demandé, seront pénalisées dans la note d'exécution des options et l'exécution individuelle par le jury.

### Durée

La production n'est plus chronométrée, mais le moniteur doit respecter le rythme de **1 temps par seconde** pour la réalisation (y compris les mouvements chorégraphiques et les motifs élevés) sauf les déplacements entre les formations qui **doivent être plus rapides (par exemple petite foulée environ 2 temps par seconde)**.

Le moniteur doit **réduire les déplacements** en choisissant judicieusement les placements des gyms.

### Présentation

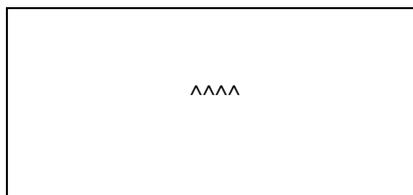
La production se déroule sur une surface dynamique de 12x12

Tout contact à l'extérieur de l'aire gymnique est pénalisé.

Les gymnastes se présentent **face au jury** au milieu du praticable comme indiqué ci-dessous.

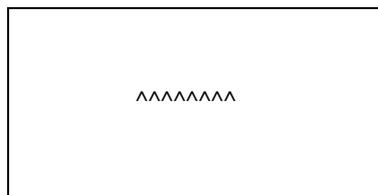
Le moniteur, lorsqu'il n'est pas dans l'équipe, se place à l'extérieur des bandes de tapis, à gauche ou à droite, sans distance définie, de la table du jury et se présente au jury avec son équipe.

4 gyms



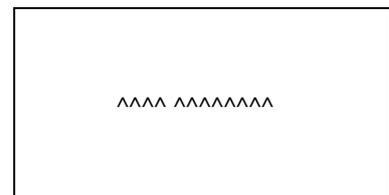
**Jury**

8 gyms



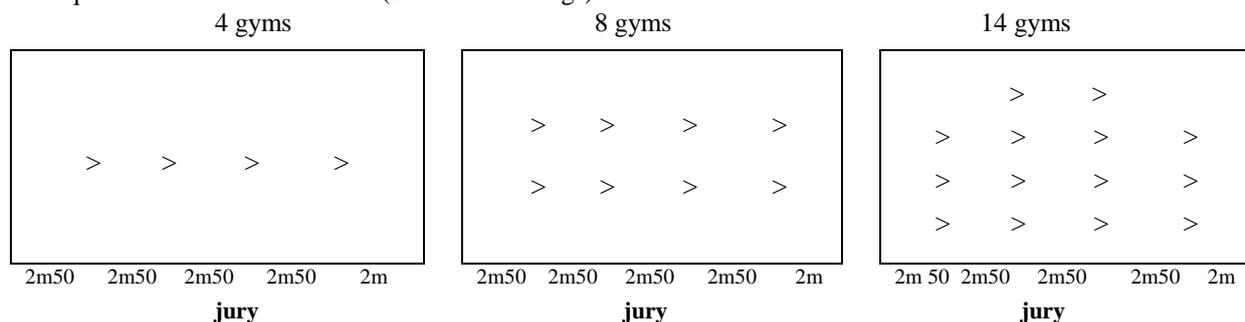
**jury**

14 gyms



**jury**

Après le signal du responsable du jury, au signal du moniteur les gymnastes se déplacent en **petite foulée position des bras libre** pendant **4 fois 4 temps, environ 2 temps par seconde**, (jury à leur gauche), comme indiqué sur le schéma ci-dessous (3m entre les rangs).

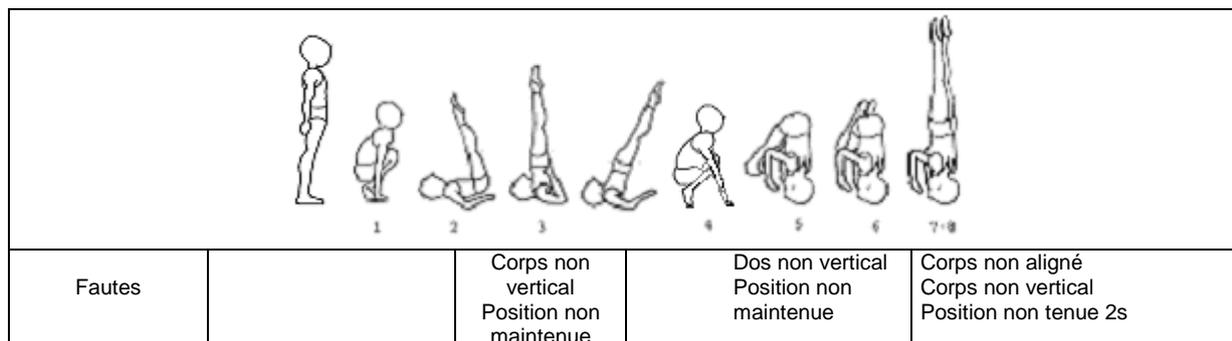


## Mouvements gymniques

L'orientation des paumes est laissée à la liberté de chaque association, mais doit être uniforme pour toute l'équipe.

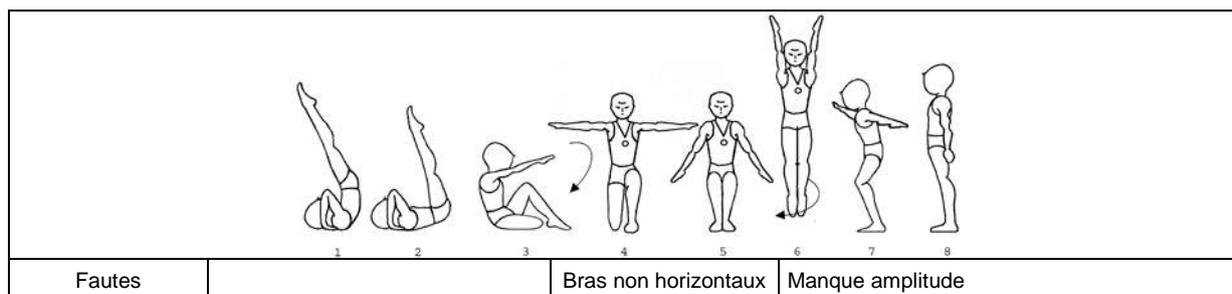
### I Temps :

1. Position de départ à la station bras le long du corps
2. S'accroupir mains au sol à côté des pieds
3. Rouler en arrière bras au sol à la position de chandelle.
4. Position de chandelle, mains aux hanches,
5. Rouler en avant à la position accroupie, main en avant au sol.
6. Poser la tête au sol en avant des mains en fléchissant les bras et en tendant les jambes.
7. Monter en appui sur la tête et les mains, jambes serrées et fléchies, talons près des fessiers.
8. Tendre les jambes. (trépied)
8. Maintenir la position.



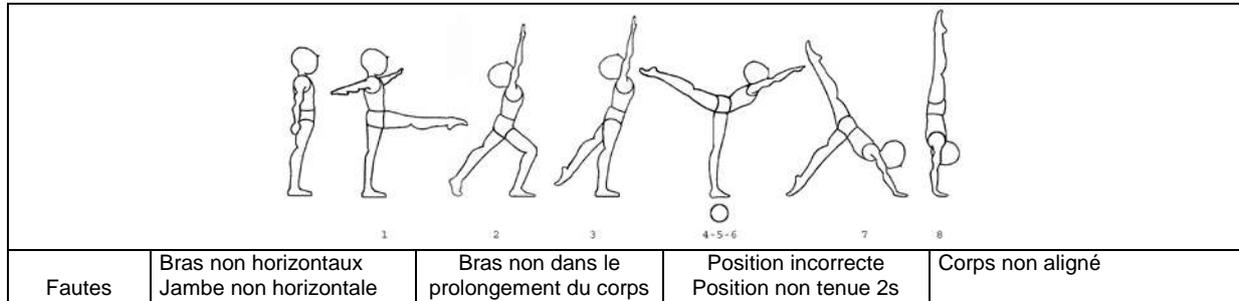
### II Temps :

- 1, 2, 3. Rouler en avant avec ¼ tour à droite en repliant jambe droite sous jambe gauche fléchie.
4. Position marquée bras horizontaux latéraux.
5. Se redresser à la station mi-fléchie, bras à l'oblique basse arrière.
6. Saut vertical bras verticaux avec ¼ tour à droite.
7. Réception mi-fléchie bras horizontaux latéraux.
8. Se redresser à la station en abaissant les bras le long du corps.



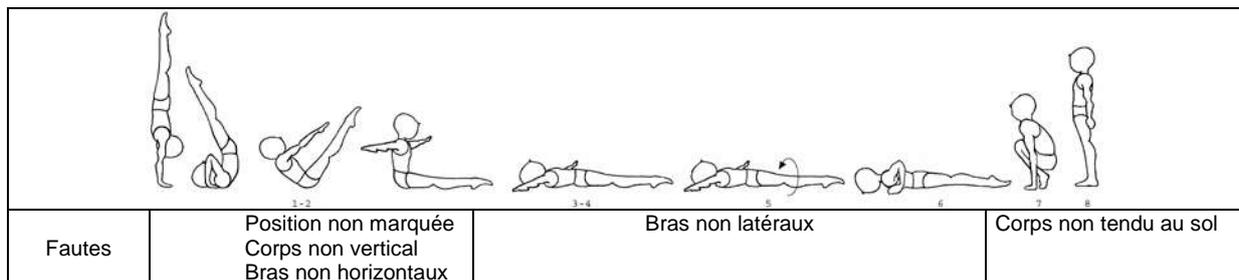
Temps :

- III**
1. Elever les bras latéralement à l'horizontale en élevant jambe droite ou gauche en avant jusqu'à l'horizontale.
  2. Venir en fente avant, jambe droite ou gauche mi-fléchie, jambe gauche ou droite tendue, bras verticaux.
  3. Tendre la jambe avant droite ou gauche.
  4. Elever la jambe droite ou gauche jusqu'à l'horizontale pour s'établir en planche faciale.
  - 5, 6. Maintenir la position.
  - 7, 8. Pousser de la jambe droite ou gauche d'appui pour venir à l'appui tendu renversé (ATR).



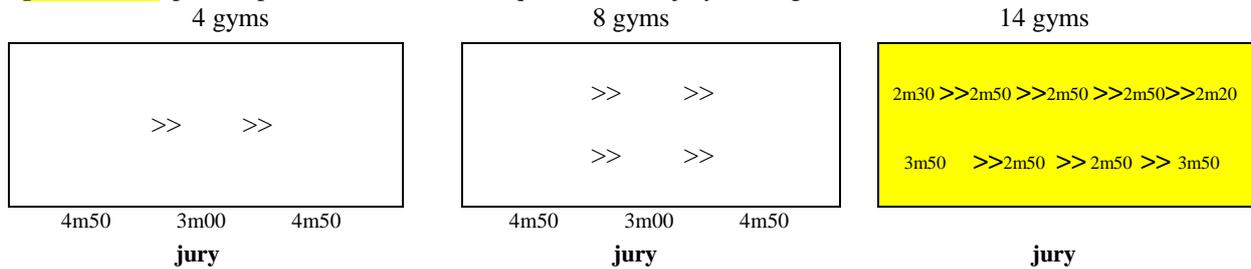
Temps

- IV**
- 1, 2. Rouler en avant jambes tendues pour venir s'établir au siège, buste droit, bras horizontaux latéraux et jambes tendues devant.
  - 3, 4. S'allonger en arrière dos sur le sol, bras latéraux.
  - 5, 6. Effectuer un ½ tour à gauche corps tendu pour venir à plat ventre bras fléchis, mains à la poitrine.
  7. Par extension du corps venir en position accroupie mains au sol.
  8. Se relever pour se retrouver à la station, bras le long du corps.



## MOTIFS ELEVES AVEC APPUIS RENVERSES

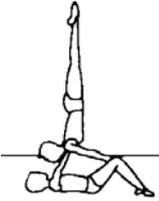
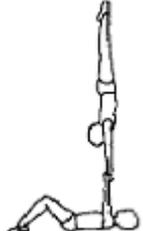
Les gymnastes se déplacent en **petite foulée position des bras libre**, pendant **4 fois 4 temps, environ 2 temps par seconde**, pour se positionner comme indiqué ci-dessous jury à leur gauche



Les motifs suivants sont proposés avec des **options** en fonction du niveau de chaque **DUO**  
Chaque DUO peut exécuter une option différente

- Temps :
- Montée libre 1, 2, 3, 4 Mise en place des porteurs et les équilibres assurent les appuis des mains ou des épaules de façon que tous les **portés** soient orientés dans le même sens (**jury à gauche**)
- 1, 2, 3, 4 Les équilibristes développent les appuis renversés, au temps 4 les portés sont à l'appui renversé.
- 5, 6, 7, 8. Maintiens des positions (**4 secondes**).
- descente 1, 2, 3, 4. Tous les gymnastes reviennent à la station droite, position de départ

**Position des motifs** : le jury est situé à gauche des porteurs et à droite des portés.

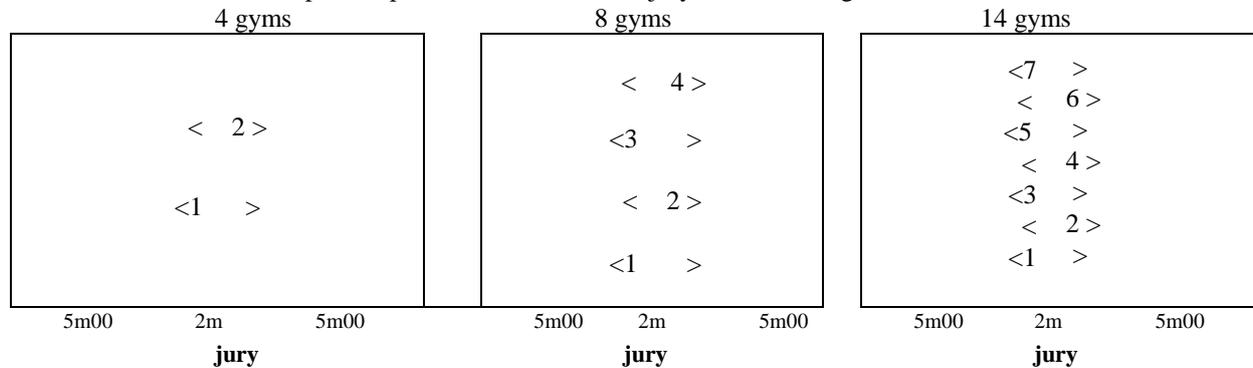
	texte	croquis	fautes
<b>option 1.</b> Appui renversé <b>1 pt</b>	<u>Porteur</u> : debout jambes serrées devant le porté bras horizontaux et maintient le porté aux genoux <u>Porté</u> : en appui renversé mains au sol		- porté en position instable - porté manque d'alignement - porté corps non vertical - position non tenue 2s - porté bras fléchis
<b>option 2.</b> Trépid <b>2 pts</b>	<u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus et maintient le porté aux épaules <u>Porté</u> : en appui renversé, dos vertical, épaules en appui sur les mains du porteur et mains sur les genoux ou cuisses du porteur Montée libre		- porté en position instable - porté manque d'alignement - porté corps non vertical - position non tenue 2s - porté bras fléchis - porteur bras fléchis
<b>option 3.</b> Appui renversé sur cuisses <b>3 pts</b>	<u>Porteur</u> : à la station jambes mi-fléchies légèrement écartées (position chaise) et maintient le porté à la taille ou au bassin. <u>Porté</u> : en appui renversé, dos vertical, mains sur les genoux ou cuisses du porteur Montée libre		- porté en position instable - porté manque d'alignement - porté corps non vertical - position non tenue 2s - porté bras fléchis
<b>option 4.</b> Appui renversé porteur couché <b>4 pts</b>	<u>Porteur</u> : allongé sur le dos, porte le porté bras tendus et verticaux <u>Porté</u> : en appui renversé, sur les mains du porteur Montée libre		- porté en position instable - porté manque d'alignement - porté corps non vertical - position non tenue 2s - porté bras fléchis - porteur bras fléchis

**Non reconnaissance** (valeur à 0 point) :

- option non réalisée
- option non référencée (position du porteur ou porté non-conforme ou très incorrecte)
- position non réalisée (position correcte non atteinte ou passagère) : porté non à l'appui renversé vertical avec arrêt

## PORTES DYNAMIQUES

Les gymnastes se déplacent en faisant tous ensemble les éléments suivants : **3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s))**, **3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s))**, **3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s))**, **3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s))** pour se positionner portés et porteurs face à face dans l'ordre de **valeur croissante des options** (plus faible valeur devant le jury) comme indiqué dans le schéma suivant, les **porteurs impaires (1, 3, 5, 7) ont le jury à leur droite et les porteurs paires (2, 4, 6) ont le jury à leur gauche**, environ 1mètre entre les gyms et 3 mètres entre les 2 rangs . Puis les porteurs se mettent en position selon l'option choisie. Pour les roues, le porteur peut être face ou dos au jury selon le sens gauche ou droite de la roue.



Les exercices suivants sont proposés en DUO avec des **options**.

Chaque DUO réalise, sans compter, une option avec réception stabilisée.

Les exercices sont réalisés en cascade immédiatement les uns après les autres, départ immédiat (sans attendre) à la réception du DUO précédent.

Les roues peuvent être réalisées à droite ou à gauche mais toujours le dos du porté vers le porteur, (selon le sens, le porteur peut être face ou dos au jury)

	texte	croquis	fautes
<b>option 1.</b> Roue  <b>1,0 pt</b>	<b>Porteur :</b> fait ¼ t ( <b>face ou dos au jury au jury</b> ), jambes mi-fléchies et écartées, accompagne le porté. <b>Voltigeur :</b> <b>roue</b> en appuis des mains sur les cuisses du porteur, dos vers le porteur, réception jambes écartées puis un quart de tour face au départ en réunissant la jambe avant sur la jambe arrière à la station stabilisée les 2 pieds serrés.		Porté corps ne passant pas par la verticale Porté bras fléchis Réception non stabilisée
<b>option 2.</b> Renversement avant  <b>2,0 pts</b>	<b>Porteur :</b> à plat dos, jambes mi-fléchies et légèrement écartées, bras verticaux. <b>Voltigeur :</b> <b>saut de mains</b> avec appuis des mains sur les genoux du porteur, puis les épaules sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.		Porté bras fléchis Manque d'amplitude Réception non stabilisée
<b>option 3.</b> Salto arrière groupé  <b>3,0 pts</b>	<b>Porteur :</b> debout jambes légèrement écartées <b>Voltigeur :</b> <b>salto en arrière groupé</b> en prenant appui sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.		Porté en position groupé incorrecte manque d'amplitude réception non stabilisée
<b>option 4.</b> Salto arrière tendu  <b>4,0 pts</b>	<b>Porteur :</b> debout jambes légèrement écartées <b>Voltigeur :</b> <b>salto en arrière tendu (cassé 15° autorisé)</b> en prenant appui sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.		Porté en position tendu incorrecte : manque d'amplitude réception non stabilisée

**A la fin de l'élément de porté dynamique**, porteur et porté s'alignent avec les portés et porteurs précédents

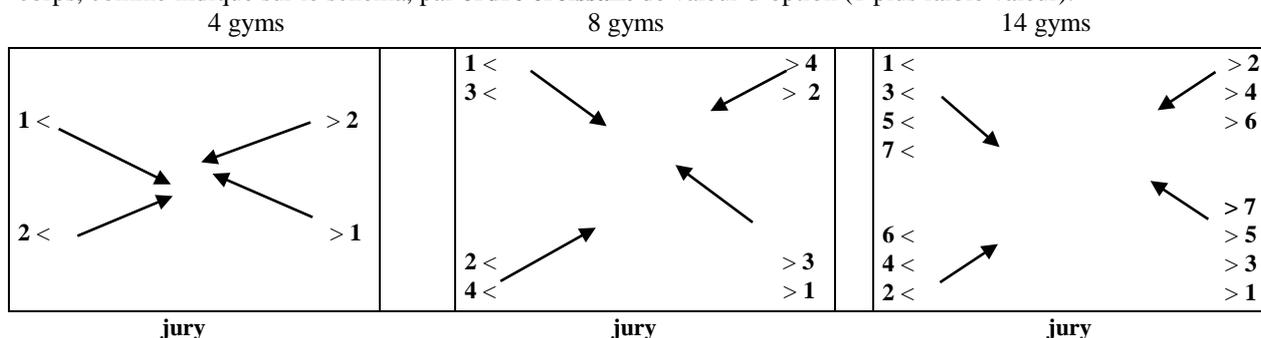
**Non reconnaissance** (valeur à 0 point) :

- option non réalisée
- option non référencée
- option 4, salto arrière corps non tendu (fermeture > 45°)



## SERIES ACROBATIQUES EN ARRIERE :

Les gymnastes se déplacent en faisant tous ensemble les éléments suivants **3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s, 3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s, 3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s, 3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s** pour s'aligner en bout de tapis (sur les tapis), à la station jambes serrées, bras le long du corps, comme indiqué sur le schéma, par **ordre croissant** de valeur d'option (1 plus faible valeur).



Les exercices suivants sont proposés avec des options en fonction du niveau de chaque DUO

L'équipe réalise les options dans l'ordre indiqué :

Les 2 gymnastes DUO n°1 exécutent **le même élément** en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°2 exécutent **le même élément** en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°3 exécutent **le même élément** en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°4 exécutent **le même élément** en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°5 exécutent **le même élément** en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°6 exécutent **le même élément** en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°7 exécutent **le même élément** en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé

option 1. <b>1 pt</b>	quelques pas d'élan et rondade saut vertical réception stabilisée.	
option 2. <b>2 pts</b>	quelques pas d'élan et rondade renversement arrière (flip) saut vertical réception stabilisée.	
option 3. <b>3 pts</b>	quelques pas d'élan et rondade salto arrière corps groupé réception stabilisée.	
option 4. <b>4 pts</b>	quelques pas d'élan rondade renversement arrière (flip) puis salto arrière groupé réception stabilisée.	

Les 2 gymnastes exécutent les **sauts ensemble et réception stabilisée.**

A la fin du mouvement, **retour de la diagonale**, les gymnastes s'alignent, en bout de tapis, **sur le coté droit ou gauche à coté des gymnastes en attente**

**Non reconnaissance** (valeur à 0 point) :

- option non réalisée
- option non référencée
- options 3 et 4, salto arrière corps carpé ou tendu

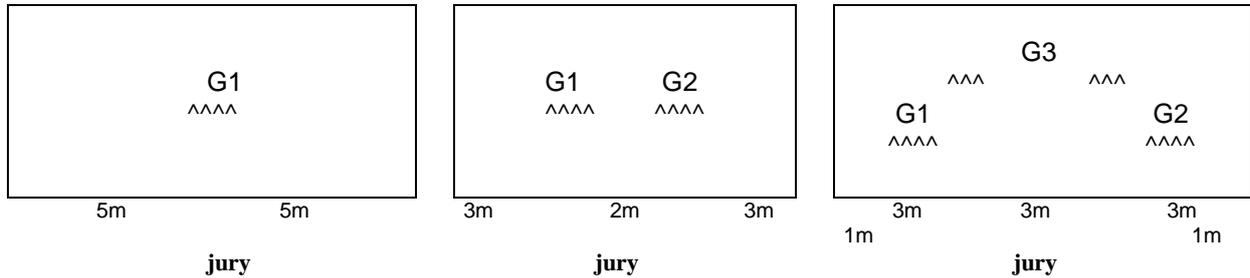
## APOTHEOSE

Les gymnastes se déplacent **en petite foulée position des bras libre** pendant **4 fois 4 temps (environ 2 s)** pour se positionner à la station jambes serrées bras le long du corps comme indiqué ci-dessous, face au jury

4 gyms

8 gyms

14 gyms



Les groupes évoluent en même temps.

Temps :

- 1, 2, 3, 4 Mise en place des porteurs, les portés prennent appui par les mains pour préparer l'élévation,
- 5, 6, 7, 8 Elévation des motifs en prenant les positions indiquées, **Montée libre**  
Au temps **8**, les portés P1 sont à l'équerre et ceux P2 en appui renversé et le groupe G3 en position finale (équerre ou appui renversé)
- 1, 2, 3, 4 Maintiens de la position pendant **4 secondes**.
- 5, 6, 7, 8. Descente des motifs, les gymnastes reviennent à la **station droite**, bras le long du corps, **face au jury**, position avant l'apothéose (comme indiqué sur le schéma)

**Fin de la production**

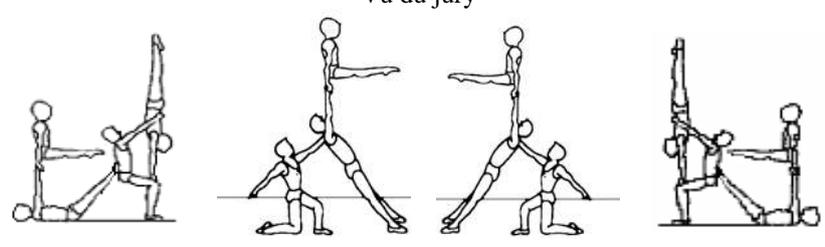
<p><b>Fédéral 3</b> : motif G1 avec 4 gymnastes, les porteurs ont le jury à leur gauche</p> <p style="text-align: center;">vu par le jury</p>	<p style="text-align: center;"><b>Motifs G1 et G2</b></p> <p>- <b>Porteur P1</b>: allongé sur le dos jambes tendues, soutient le porteur P2 au dos, porte le porté P1 bras tendus et verticaux</p> <p>- <b>Porté P1</b> : à l'équerre dos vertical, jambes tendues horizontales, appui bras tendus, Montée libre</p> <p>- <b>Porteur P2</b> : en appui sur les pieds du porteur P1, jambes mi-fléchies légèrement écartées (position chaise) maintient bras tendus le porté P2 au bassin ou bas du dos.</p> <p>- <b>Porté P2</b> : en appui renversé, corps vertical, mains sur les genoux ou cuisses du porteur, Montée libre</p>
<p><b>Fédéral 2</b> : les porteurs sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche</p> <p style="text-align: center;">Vu par le jury</p>	

### Fautes motifs G1 et G2

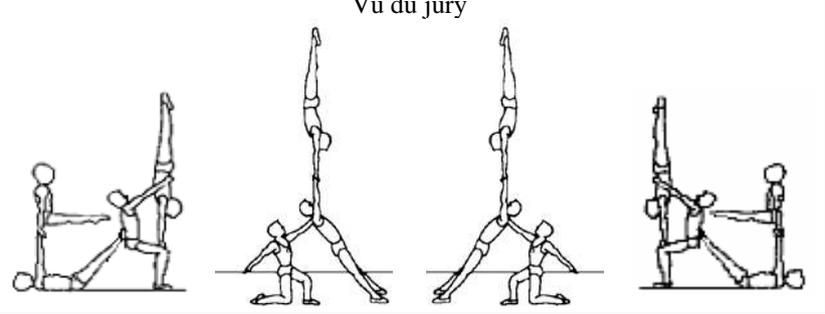
- porteur P1 jambes fléchies
- porteur P1 bras serrés
- Porteur P2 non en déséquilibre
- porté P1 en position instable
- porté P1 jambes non horizontales
- porté P1 dos non vertical
- porté P2 corps non aligné et non vertical
- porté P2 en position instable
- position non tenue **4s**
- porté bras fléchis
- porteur bras fléchis

**Fédéral 1 : 2 options possibles pour le groupe G3**

**- option 1 : équerres (valeur 2 x 2 soit 4 points) : obligatoirement 2 équerres**

<p>Les porteurs P1 et P2 sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche, Les porteurs P3 et P4 sont orientés vers le centre. Les portés G3 sont en <b>équerre</b> sur les mains des porteurs P4 debout en position légèrement inclinée, bras verticaux. Le porté P3 à genou tient le porté P4 d'un bras. Montée libre</p>	<p style="text-align: center;"><b>Motif G3</b></p> <p><b>- Le Porteur P4</b> debout en position légèrement inclinée, bras tendus verticaux, jambes légèrement écartées, <b>- le porteur P3</b> à genou tient le porteur P4 d'un bras : - à droite, genou gauche au sol, bras droit tenant le porteur P4 - à gauche, genou droit au sol, bras gauche tenant le porteur P4.</p> <p><b>- Portés centraux</b> : en équerre bras tendus sur les bras tendus du porteur P4 <b>montée libre à l'appui puis montée ensemble des 2 portés à l'équerre</b></p>
<p style="text-align: center;">Vu du jury</p>  <p style="text-align: center;">P1    P2    P3 (gauche)    P4    P4    P3 (droit)    P2    P1</p>	

**- option 2 : appuis renversés (valeur 4 x 2 soit 8 points) : obligatoirement 2 appuis renversés**

<p>Les porteurs P1 et P2 sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche, Les porteurs P3 et P4 sont orientés vers le centre. <b>De l'équerre</b>, les 2 portés G3 s'élèvent ensemble en <b>appui renversé</b> sur les mains des porteurs P4 debout en position légèrement inclinée, bras verticaux. Le porté P3 à genou tient le porté P4 d'un bras. Montée libre du porté à l'équerre.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Motif G3</b></p> <p><b>- Le Porteur P4</b> debout en position légèrement inclinée, bras tendus verticaux, jambes légèrement écartées, <b>- le porteur P3</b> à genou tient le porteur P4 d'un bras : - à droite, genou gauche au sol, bras droit tenant le porteur P4, bras gauche en arrière, - à gauche, genou droit au sol, bras gauche tenant le porteur P4, bras droit en arrière.</p> <p><b>- Portés centraux</b> : en <b>appui renversé</b> bras tendus sur les bras tendus du porteur P4 <b>Montée libre à l'équerre puis montée ensemble des 2 portés à l'ATR</b></p>
<p style="text-align: center;">Vu du jury</p>  <p style="text-align: center;">P1    P2    P3 (gauche)    P4    P4    P3 (droit)    P2    P1</p>	

<p style="text-align: center;"><b>Fautes motifs G1 et G2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- porteur P1 jambes fléchies</li> <li>- porteur P1 bras serrés</li> <li>- Porteur P2 non en déséquilibre</li> <li>- porté P1 en position instable</li> <li>- porté P1 jambes non horizontales</li> <li>- porté P1 dos non vertical</li> <li>- porté P2 corps non aligné et non vertical</li> <li>- porté P2 en position instable</li> <li>- position non tenue 4s</li> <li>- porté bras fléchis</li> <li>- porteur bras fléchis</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Fautes motif G3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- porteur P3 mauvais genou au sol</li> <li>- porteur P3 mauvais bras tenant le porteur P4</li> <li>- porteurs non stables</li> <li>- porteurs bras fléchis</li> <li>- porteurs bras serrés</li> <li>- position non tenue 4s</li> <li>- portés bras fléchis</li> <li>- porté instable</li> <li>- porté à l'équerre jambes non horizontales</li> <li>- porté à l'appui renversé corps non vertical</li> <li>- portés ATR départ non de l'équerre</li> <li>- portés non montés ensemble</li> </ul>
--	--

Pour le motif G3 **complet réalisé** (position marquée minimum) : 2 équerres : valeur 2x2 soit 4 pts, 2 ATR : 2x4 soit 8 pts.  
**1 seul élément** (équerre ou 1 appui renversé) **réalisé** (position marquée minimum) et l'autre élément **monté mais non tenu** (position correcte atteinte **mais position passagère** (sans arrêt)) : **2 points** (équerre) ou **4 points** (appui renversé).  
**Pas de possibilité de mixer équerre et appui renversé (valeur 0 point). 1 seul élément** (équerre ou appui renversé (position correcte atteinte) et l'autre position correcte non atteinte: valeur de l'option = 0 point.

## 512. - JUGEMENT DE LA PRODUCTION FEDERALE.

### Notation - Travail du jury - Facteurs de taxation

### 5121. - NOTATION.

#### Production fédérale :

Tenue – (direction, attitude physique, tenue vestimentaire, alignement, déplacements) .....	10 pts
Difficultés .....	maxi 120 pts
Exécution individuelle (sauts acrobatiques compris) .....	(10 × 3) 30 pts
Exécution d'ensemble .....	(10 × 3) 30 pts
TOTAL.....	maxi 190 pts

Pour la catégorie fédérale 1, la note obtenue 190 points maxi est multipliée d'un **coefficient de 1,3**.

Pour la catégorie fédérale 2, la note obtenue 134 points maxi est multipliée d'un **coefficient de 1**

Pour la catégorie fédérale 3, la note obtenue 102 points maxi est multipliée d'un **coefficient de 0,7**.

### 5122. - TRAVAIL DU JURY.

Il est indispensable d'avoir un jury composé de **SIX JUGES** à la production fédérale.

#### Répartition du travail entre les juges.

	valeur	Juges n° 1 et 2	Juges n° 3 et 4	Juges n° 5 et 6
- Tenue- (direction, attitude physique, tenue vestimentaire, alignement, déplacements)	10	Art 51231		
- Difficultés.	120	Art 51232		
- Exécution individuelle y compris portés dynamiques, séries acrobatiques, motifs élevés appuis renversés et apothéose.	10 coef 3		Art 51233	
- Exécution d'ensemble y compris portés dynamiques, séries acrobatiques, motifs élevés appuis renversés et apothéose	10 coef 3			Art 51234

### 5123. - FACTEURS DE TAXATION.

Cette production présente une gamme de mouvements étendue pour les assouplissements éducatifs, acrobatiques et chorégraphiques, les juges devront en apprécier l'exécution technique.

La production fédérale n'est pas chronométrée.

Les éléments d'acrobatie doivent être assurés avec des réceptions stabilisées et les sauts bien élevés.

Les motifs appuis renversés et l'apothéose devront être tenus correctement pendant **quatre secondes**. Si un motif n'a pas atteint la position, le motif ne sera pas reconnu.

Pendant la production, les gymnastes doivent exécuter les éléments chorégraphiques, les motifs élevés tous ensemble et les séries acrobatiques ensemble pour chaque DUO ;

L'ensemble devra laisser une impression de dynamisme, d'aisance et d'harmonie.

Les roues et les rondades peuvent être réalisées soit à droite au à gauche par chaque gymnaste. La planche faciale peut être réalisée avec appui sur jambe droite ou gauche.

La production comporte différentes options afin de tenir compte des niveaux de chaque équipe. Les deux gymnastes d'un même DUO doivent réaliser la même option pour les séries acrobatiques. Dans le cas, d'éléments différents dans une même option, la difficulté retenue correspond à l'élément le plus élevé. Mais une pénalisation sera appliquée dans le facteur exécution individuelle.

Dans le cas de **gymnaste manquant** à la production, les juges appliqueront des pénalités sur la note **d'exécution individuelle** (option non réalisée par un gymnaste/par option), sur la note **d'exécution d'ensemble** (série acrobatique ou option ou motif non réalisé), sur la **note de difficulté** pour les options non réalisées.

#### 51231. - TENUE – (direction, attitude physique, tenue vestimentaire, alignement, placements et déplacements) (10 points) Juges 1 et 2

##### • Direction sur 2 points

Aide ou présence d'un assistant sur la surface gymnique ..... 0,5

Rythme est : 1 temps par seconde, pour compter les mouvements gymniques, les motifs élevés et l'apothéose. La vitesse de rythme a une très grande importance. Une vitesse trop lente permet une meilleure exécution individuelle et aussi d'ensemble, en particulier les portés, donc doit être sanctionnée. Les séries acrobatiques ne sont pas comptées.

Une accélération ou non respect d'un temps par seconde pour les motifs élevés et apothéose

Accélération ou ralentissement ou arrêt ..... 0,1 ou 0,3 à chaque fois

• **Discipline et attitude physique et tenue vestimentaire sur 4 points**

Dans la note sont pris en compte les positions du corps incorrectes au repos, les attentes dans les séries acrobatiques, les paroles et gestes qui n'ont pas lieu d'être.

gestes ou paroles ou positions incorrectes ..... 0,1 pt / geste, parole, position

La tenue vestimentaire doit être propre, uniforme et conforme aux règles du programme fédéral art 2223 page R - 6

tenue vestimentaire incorrecte ..... 0,3 point par gymnaste et moniteur

• **Alignement, placements et déplacements sur 4 points**

L'alignement est observé lors des mouvements chorégraphiques, des attentes dans les séries acrobatiques, des motifs élevés et la présentation finale

Désalignement momentané ..... 0,1 ou 0,3 / gymnaste

L'ensemble de la production doit être réalisé à l'intérieure de la **surface de tapis**.

Toute sortie de la surface (chaque fois) ..... 0,1

Il s'agit de vérifier la conformité des placements des gymnastes au début des formations par rapport aux textes et des déplacements entre les formations **très rapides**. La forme des déplacements est laissée libre pour chaque association.

erreur de placement et distance entre gym ou DUO ..... 0,1 / gym ou DUO

déplacement désordonné ..... 0,3 / gym

durée des déplacements trop longue ..... 0,3 chaque fois

ordre de passage des DUO non-conforme ..... 0,1 chaque fois

**51232. - DIFFICULTES (120 points). Juges 1 et 2**

Il s'agit de valoriser les options : Fédéral 1 (7 DUO + apothéose) sur 120 points maxi, Fédéral 2 (4 DUO) sur 64 points maxi et Fédéral 3 (2 DUO) sur 32 points maxi

**Les deux gymnastes d'un même DUO font la même option.**

Pour obtenir la note de difficulté, le jury additionnera les valeurs des options de **chaque DUO**.

**Motifs élevés avec appuis renversés sur 28 points maxi** (l'option peut être différente pour chaque duo)

Option 1	appui renversé	1 point par DUO
Option 2	trépied porteur couché	2 points par DUO
Option 3	appui renversé sur cuisses	3 points par DUO
Option 4	appui renversé porteur couché	4 points par DUO

**Portés dynamiques sur 28 points maxi** (l'option peut être différente pour chaque duo)

Option 1	roue	1 point par DUO
Option 2	renversement avant	2 points par DUO
Option 3	salto arrière groupé	3 points par DUO
Option 4	salto arrière tendu	4 points par DUO

**Séries acrobatiques en avant sur 28 points maxi** (l'option peut être différente pour chaque coté (1 ou 2 DUO))

Option 1	roulade élevée	1 point par DUO
Option 2	salto avant groupé	2 points par DUO
Option 3	salto avant groupé roulade élevée	3 points par DUO
Option 4	salto avant tendu	4 points par DUO

**Séries acrobatiques en arrière sur 28 points maxi** (l'option peut être différente pour chaque duo)

Option 1	rondade saut vertical	1 point par DUO
Option 2	rondade flip saut vertical	2 points par DUO
Option 3	rondade salto arrière groupé	3 points par DUO
Option 4	rondade flip salto arrière groupé	4 points par DUO

**Apothéose pour fédéral 1 sur 8 points maxi**

Option 1	fédéral 1, motif G3 équerre	4 points
Option 2	fédéral 1, motif G3 appui renversé	8 points

	DUO n°1	DUO n°2	DUO n°3	DUO n°4	DUO n°5	DUO n°6	DUO n°7	Total
Motifs élevés appui renversés								
Portés dynamiques								
Séries acrobatiques avant								
Séries acrobatiques arrière								
Apothéose (fédéral 1)								
							<b>Total</b>	

**Remarques :**

Option non réalisée ou non référencée par 1 DUO, motif élevé non réalisé (position correcte non atteinte ou position passagère : sans arrêt) : valeur 0 point.

Dans le cas, d'éléments différents dans une même DUO (série acrobatique arrière) ou dans un même coté (1 ou 2 DUO) (acrobatique avant), la difficulté retenue correspond à l'élément le plus élevé. Mais une pénalisation sera appliquée dans le facteur exécution individuelle et d'ensemble (éléments différents dans un DUO ou coté).

Dans le cas de gymnaste manquant, le jury considérera l'option du DUO comme non réalisée.

## 51233. - EXECUTION INDIVIDUELLE Juges 3 et 4 (y compris les motifs élevés) (10 points coef. 3).

Les juges déterminent les fautes d'exécution **individuelle** pendant les déplacements, les mouvements chorégraphiques, les motifs élevés en appui renversé, les portés dynamiques, les séries acrobatiques en avant, les séries acrobatiques en arrière, l'apothéose (motifs avec maintien). Les juges doivent tenir compte :

- les positions et la tenue des bras, des pieds, des mains, des jambes, du corps et de la tête et la finition des gestes
- de l'amplitude des mouvements
- des erreurs et des interprétations erronées
- des réceptions
- les positions correctes du corps dans chaque motif élevé et apothéose, la durée des positions des motifs
- les positions du corps dans les maintiens et séries acrobatiques
- des enchaînements des gestes

La note d'exécution individuelle est 10 moins la moyenne des pénalisations des juges 3 et 4

Les pénalisations sont :

ordre de passage d'un DUO dans les séries, erroné .....	0,1 / DUO
faute de tenue du corps, des bras, des jambes et finition des gestes .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
souplesse insuffisante dans un élément gymnique ou statique (planche) .....	0,1 ou 0,3
<b>série acrobatique avant (éléments différents dans un coté (1 ou 2 DUO))</b> .....	1,0 point / gym
<b>série acrobatique arrière (éléments différents dans un DUO)</b> .....	1,0 point / gym
<b>série acrobatique arrière, options 1 et 2, saut vertical non réalisé</b> .....	0,5 point / gym
<b>option non réalisée, non référencée, aide</b> .....	1,0 point / gym
Interprétation erronée d'un élément chorégraphique .....	0,3 ou 0,5
manque d'amplitude (chaque fois) .....	0,1 ou 0,3
enchaînements des gestes .....	0,1 ou 0,3
manque de stabilité ou d'équilibre .....	0,1 ou 0,3
déviations dans une position de maintien .....	0,1 ou 0,3
faute technique dans un élément .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
désaxage .....	0,1 ou 0,3
réception non stabilisée .....	0,1 ou 0,3
appui des mains au sol ou chute .....	1,0 point
<b>Motifs élevés appuis renversés et apothéose:</b>	
position du corps, des bras, des jambes .....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
motif instable .....	0,1 ou 0,3 / motif
motif non tenu <b>4 secondes</b> .....	0,3 / motif
motif non réalisé (position correcte non atteinte) ou passé (sans arrêt) .....	1,0 point / motif

### Remarque :

Dans le cas de **gymnaste manquant**, le jury pénalisera : option ou motif non réalisé soit 1 point / par option ou motif

## 51234. - EXECUTION D'ENSEMBLE Juges 5 et 6 (y compris les motifs élevés) (10 points coef. 3)

Les juges déterminent les fautes d'exécution **d'ensemble** pendant les déplacements, les mouvements chorégraphiques, les motifs élevés, les séries acrobatiques en avant, les séries acrobatiques en arrière, l'apothéose et la présentation finale.

La note d'exécution d'ensemble est 10 moins la moyenne des pénalisations des juges 5 et 6

Les pénalisations sont :

petit retard ou hésitation .....	0,1 / faute / gym
net retard ou hésitation .....	0,3 / faute / gym
arrêt dans l'exécution par manque de connaissance .....	0,5 / arrêt
manque d'aisance, de dynamisme et d'harmonie sur l'ensemble de la production.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
élément non exécuté .....	0,5 / élément
légère erreur corrigée .....	0,1 / erreur
série acrobatique non réalisée ensemble (DUO) .....	0,1 ou 0,3 / DUO
<b>série acrobatique avant (éléments différents dans un coté (1 ou 2 DUO))</b> .....	0,5 / gym
<b>série acrobatique arrière (éléments différents dans un DUO)</b> .....	0,5 / gym
série acrobatique ou option non réalisée .....	0,5
<b>Motifs élevés appuis renversés et apothéose:</b>	
motifs non montés ensemble .....	0,3 / motif
motif non maintenu <b>4 secondes</b> .....	0,3 / motif
motif non réalisé (position correcte non atteinte) ou passé (sans arrêt) .....	0,5 / motif

exécution d'ensemble complètement floue..... 3 à 5 pts

### Remarque :

Dans le cas de **gymnaste manquant**, le jury pénalisera : série ou option ou motif non réalisé soit 0,5 point / par option ou motif par gym manquant.

## CHAPITRE 62. - MINI TRAMPOLINE.

### 621. Règlement au Mini-Trampoline.

Art. 6211. - Les sauts au mini-trampoline s'adressent aux équipes pupilles et adultes des divisions :

- Adultes : Fédéral 2, Fédéral 3
- Pupilles : Fédéral 1, Fédéral 2 et Fédéral 3

Pas de mini-trampoline la division fédérale 1 Adultes.

Art. 6212. - Lorsqu'une association participant au concours d'équipes présente une production de sauts au mini-trampoline, tous les gymnastes présentant cette production doivent obligatoirement participer à *toutes les épreuves du concours* en équipe.

Art. 6213. - *Points de nombre* : Tous les gymnastes doivent participer. Il sera attribué **0,50 point par gymnaste** présenté et ayant participé à la première série, **au-dessus du minimum imposé** de la division. L'attribution des points de nombre se fera au secrétariat, mais les moniteurs devront faire mentionner par les juges le nombre des gymnastes au mini trampoline.

Les points de nombre ne bénéficient jamais des coefficients qui peuvent être affectés à cette épreuve pour les classements.

Art. 6214. - *Pénalisations pour gymnaste manquant* : Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer. Les associations ne présentant pas tous les gymnastes seront pénalisées de **5 points par gymnaste manquant par le secrétariat** ; cette pénalisation s'applique après l'établissement du total du mini trampoline.

Art. 6215. — *Gymnaste blessé* :

Au mini trampoline, **si un gymnaste est blessé avant le premier saut**, le jury 1 indiquera sur la feuille de pointage le nombre de gymnaste présent **au premier saut**. Les associations seront pénalisées de **5 points par gymnaste manquant par le secrétariat** ; cette pénalisation s'applique après l'établissement du total du mini trampoline.

Si le gymnaste se blesse **après le premier saut ou ne souhaite pas faire les sauts suivants**, le jury 1 indiquera sur la feuille de pointage le nombre de gymnastes présents à la première série. Le jury pénalisera la note de difficulté pour **gymnaste manquant (0,5 pt/gymnaste manquant)**, des séries suivantes ne correspondant pas au nombre de gym demandé. Les points de nombre correspondent au nombre de gyms de la 1<sup>ère</sup> série.

Si une équipe se présente avec un nombre inférieur au minimum de la catégorie, l'association sera pénalisée de **5 points par gymnaste manquant par le secrétariat** sur le total des points du mini-trampoline.

Art. 6216. - *Composition des séries* :

L'équipe doit présenter des séries différentes de sauts référencés dans le tableau de difficultés, en **progression** de valeur de base. Ceci signifie que la valeur de base de difficulté d'une série ne doit pas être inférieure à la celle d'une série antérieure.

La valeur de base d'une série (sauf dernière série) correspond à la valeur de base des sauts majoritaires.

Seule la dernière série peut présenter des sauts différents. Seules les deux dernières séries peuvent être exécutées par les 2/3 des gymnastes au minimum.

*Pour les Pupilles,*

L'équipe doit exécuter **6 séries différentes de sauts** :

- Les sauts des 4 premières séries sont imposés.

- Tous les sauts sont de **valeur A** dans le tableau de difficulté.

- Les 4 Premières séries doivent être exécutés par **l'ensemble des gymnastes et** dans une série, les gymnastes exécutent le même saut.

- La 5<sup>ème</sup> série qui est composée de **sauts identiques** de valeur de difficulté **B ou C**, est exécutée au **minimum** par les **2/3 des gymnastes**.

- **La 6<sup>ème</sup> série qui est composée de sauts identiques ou différents** de valeur de difficulté **B et/ou C**, est exécutée au **minimum** par les **2/3 des gymnastes**. Cette série doit être différente de la 5<sup>ème</sup> série (**minimum 2 sauts**). La valeur de difficulté de cette 6<sup>ème</sup> série (moyenne des sauts, y compris les sauts non reconnus) doit être égale ou supérieure à la valeur de base de la 5<sup>ème</sup> série.

- **Les sauts de valeur D ou E sont interdits en pupilles.**

- **Seules les deux dernières séries peuvent être exécutées par les 2/3 des gymnastes**

- L'exercice au mini-trampoline est noté sur 90 points, non compris les points de nombre (article 6213).

*Pour les Adultes,*

L'équipe doit exécuter **8 séries différentes de sauts** :

- Au **maximum, 3 séries** de sauts de valeur de difficulté **A (les 3 premières)**. Mais l'équipe peut commencer par une série de valeur B ou C à condition que les valeurs des séries suivantes soient égales ou augmentent de valeur.

- Les 6 premières séries doivent être exécutés par **l'ensemble des gymnastes et** dans une série, les gymnastes exécutent le même saut.

- Les sauts des **2 dernières séries** sont obligatoirement de valeur **C minimum**. Les 2 dernières séries doivent être exécutées au **minimum** par les **2/3 des gymnastes**.

**La 8<sup>ème</sup> série est composée de sauts libres (identiques ou différents) de valeur de difficulté minimum C. Cette série doit être différente des 7 séries précédentes.** La valeur de difficulté de cette 8<sup>ème</sup> série (moyenne des sauts, y compris les sauts non reconnus) doit être égale ou supérieure à la valeur de base de la 7<sup>ème</sup> série.

- **Seules les deux dernières séries peuvent être exécutées par les 2/3 des gymnastes.**

- L'exercice au mini-trampoline est noté sur 160 points, non compris les points de nombre (articles 6213).

*Tableau des 2/3 des gymnastes :*

Nb de gyms	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2/3	3	3	4	4	5	6	6	7	8

Nb de gyms	13	14	15	16	17	18	19
2/3	8	9	10	10	11	12	12

Nb de gyms	20	21	22	23	24	25	26
2/3	13	14	14	15	16	16	17

Nb de gyms	27	28	29	30	31	32	33
2/3	18	18	19	20	20	21	22

Nb de gyms	34	35	36
2/3	22	23	24

Etc ....

## 622. JUGEMENT DES SAUTS AU MINI TRAMPOLINE

### 6221. - NOTATION ADULTES.

- Tenue (attitude physique de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts. 10 pts
- Difficulté.....(10×5) 50 pts
- Exécution individuelle.....(10×10) 100 pts
- TOTAL..... 160 pts**
- Points de nombre (à appliquer par le secrétariat) .....

### 6222. - NOTATION PUPILLES.

- Tenue (attitude physique de la équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts. 10 pts
- Difficulté..... 20 pts
- Exécution individuelle.....(10×6) 60 pts
- TOTAL..... 90 pts**
- Points de nombre, (à appliquer par le Secrétariat) .....

### 623. - JURY.

En principe, le jury des sauts au mini trampoline comprend **6 juges**, dont un " premier juge ".

Juges	1 - 2	3 - 4	5 - 6
Tenue (attitude physique de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts.	6241		
Exécution individuelle Fautes techniques		6243	
Exécution individuelle Fautes de tenue et réception			6243
Difficultés	6242		

Le premier juge note sur la feuille de pointage :

- le nombre de gymnastes présentés et ayant participé aux sauts imposés.
- le nombre de gymnastes ayant effectué les sauts des deux dernières séries

Il est possible que les juges 3, 4, 5, 6 notent l'ensemble de l'exécution.

### 624. - FACTEURS DE TAXATION.

#### 6241.- NOTE DE TENUE juges 1, 2 Attitude physique de l'équipe (10 pts)

Aucune exigence de commandement n'est demandée au moniteur. L'équipe doit être au fixe, en silence avant et pendant chaque série. La présence d'un assistant est autorisée. Possibilité d'assistant supplémentaire pour maintenir les tapis de réception, afin d'éviter tout risque d'accident.

Le facteur « tenue » se décompose en 3 thèmes : ordre de retour, tenue vestimentaire, succession des sauts.

#### Ordre de retour (3 points).

Le retour peut se faire soit en petite foulée, soit en marchant, individuellement ou ensemble. Les juges ne pénalisent dans ce secteur que les fautes d'alignement pendant la présentation de la équipe, les bavardages et les attitudes non correctes, avant, entre les séries de sauts et à

la fin. Le retour doit se faire du côté du tapis *opposé aux juges*.

Signe, geste, parole ..... 0,1 pt / à chaque fois désalignement pendant la présentation, entre les sauts ..... 0,1 ou 0,3 pt/ gym  
Présence d'un moniteur sur les tapis ..... 0,5 pt

#### Note de tenue vestimentaire (4 points).

Il s'agit, dans ce secteur, de pénaliser les tenues vestimentaires incorrectes des gymnastes et du moniteur ou non conformes aux règles du programme fédéral (article 2223, page R - 6). La note à donner dans ce secteur est de quatre points. La pénalisation par gymnaste ou moniteur ayant une tenue vestimentaire non conforme est de **0,30 point**. Si la tenue vestimentaire n'est pas réglementaire, l'équipe pourra être renvoyée au vestiaire pour mettre sa tenue en conformité (article 2223-4, page R - 7).

#### Succession des sauts (3 points)

Il s'agit de prendre en compte le temps entre deux sauts, compte tenu de la difficulté des sauts. Ce temps entre deux sauts doit être à peu près **constant dans une même série**. Pour les sauts simples (A), les gymnastes doivent être très rapprochés (< 2s entre chaque sauteur). Pour les sauts : B < 3s, C < 4s, D < 5s et E < 6s (espace nécessaire pour la réussite des sauts en toute sécurité).

Espace trop long..... 0,1 / à chaque fois

**Espace irrégulier** entre les sauts d'une série .....  
..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 / série

### 6242. NOTE DE DIFFICULTE juges 1, 2

Chaque saut qui est référencé dans le tableau des difficultés pages PR - MT - 6 et 7 a une valeur. Un saut non référencé dans les tableaux est non reconnu.

**Pour les pupilles**, la note de difficulté est la somme des valeurs de base de difficultés *des 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> séries* moins les pénalisations des 6 séries.

La note de difficulté de la 6<sup>ème</sup> série est la moyenne des sauts arrondie au 1/10<sup>e</sup> inférieur, moins les pénalisations de cette série. Elle doit être égale ou supérieure à la valeur de base de la 5<sup>ème</sup> série.

**Si une équipe fait plus de 6 séries**, le jury note l'exécution de toutes les séries. Donc les fautes s'additionnent. La note de difficulté correspond aux 6 premières séries. Donc les séries suivantes ne sont pas prises en comptes dans la note de difficulté.

**Pour les adultes**, la note de difficulté est la moyenne des valeurs de difficultés *des huit séries de sauts*, arrondie au 1/10<sup>e</sup> inférieur, moins les pénalisations de difficulté globales. Elle est limitée à **10 points**.

La note de difficulté de la 8<sup>ème</sup> série est la somme des notes de difficulté des sauts de cette série divisée par le nombre de sauteurs de cette série, arrondie au 1/10<sup>e</sup> inférieur, moins les pénalités de difficulté de cette série et doit être égale ou supérieure à la valeur de base de la 7<sup>ème</sup> série.

#### Non-reconnaissance d'un saut

- Saut non réalisé ; par exemple : suite à la chute du sauteur précédent
- Saut non référencé dans le tableau des difficultés
- Saut non-conforme (PR - MT - 4 et 5)
- Saut dont la réception n'est pas réalisée sur les pieds (sauf salto et demi en avant)
- Saut avec aide du moniteur
- Pupilles 6<sup>ème</sup> série, saut de valeur A ou D ou E
- Adultes 8<sup>ème</sup> série, saut de valeur A ou B.

Un saut non reconnu est pénalisé au niveau de la difficulté et au niveau de l'exécution :

- Difficulté : Pour les séries (sauf 6<sup>ème</sup> pupilles et 8<sup>ème</sup> adultes), une pénalisation est appliquée de 0,5 pt / saut sur la note de difficulté.

Pour la 6<sup>ème</sup> série pupilles ou 8<sup>ème</sup> adultes, le saut vaut 0, à prendre en compte pour la note de difficulté de la 6<sup>ème</sup> ou 8<sup>ème</sup> série, mais pas de double pénalisation de 0,5.

- Exécution : Un saut non reconnu sera pénalisé pour fautes graves de 0,5 et un saut non réalisé sera pénalisé de 1,0.

#### Pénalisations sur la note de difficulté d'une série

Les pénalisations d'une série peuvent dépasser la valeur de la série. Un saut ne peut être pénalisé qu'une fois pour saut interdit, saut différent ou pour valeur différente.

- Saut non reconnu ..... 0,5 pt / saut
- Saut différent (sauf dernière série) ou de valeur différente dans une série ..... 0,5 pt / saut
- Gymnaste manquant pour arriver au 2/3 ..... 0,5 pt / gym / série
- Gymnaste manquant dans une série (sauf 2 dernières séries) ..... 0,5 pt / gym / série

#### Pupilles

- 1<sup>ère</sup> à la 4<sup>ème</sup> série, saut de valeur B/C/D . 0,5 / saut
- 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> séries, saut de valeur D ou E (saut interdit) ..... 1 pt / saut
- 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> séries, saut de valeur A ..... 0,5 pt / saut
- 5<sup>ème</sup> série tous les sauts A/D/E, la valeur série = 0

#### Adultes

- 4<sup>ème</sup> à la 7<sup>ème</sup> série, saut de valeur A . 0,5 pt / saut
- 7<sup>ème</sup> série, saut de valeur B ..... 0,5 pt / saut
- 7<sup>ème</sup> série, tous les sauts A/B, valeur série = 0

**Exemple : 5<sup>ème</sup> série pupilles (6 gyms) :**

1 saut vertical, 1 salto groupé, 4 salto tendu  
pénalisations : 2 x 0,5 (saut différent) + 0,5 (saut A)

#### Pénalisations sur la note de difficulté globale

- deux séries identiques ..... 0,5 pt
- valeur de base de difficulté d'une série inférieure à celle de la précédente ..... 0,5 pt

#### Pupilles

- série imposée A non réalisée ..... 5 pts / série
- nombre de série différent de 6 ..... 1 pt
- valeur de difficulté de la 6<sup>ème</sup> série inférieure à la valeur de base de la 5<sup>ème</sup> ..... 0,5 pt

#### Adultes

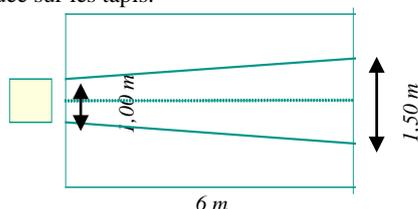
- nombre de série différent de 8 ..... 1 pt
- valeur de difficulté de la 8<sup>ème</sup> série inférieure à la valeur de base de la 7<sup>ème</sup> ..... 0,5 pt

### 6243. NOTE D'EXECUTION juges 3, 4, 5 et 6

Chaque saut doit être noté individuellement.

Les pénalisations pour **chaque faute** dans un saut seront de 0,1 ou 0,3 ou 0,5 suivant la gravité de la faute et 1,0 pt pour une chute ou une aide ou une roulade à la réception. Les différentes fautes d'un saut s'additionnent.

Le gymnaste doit se recevoir sur les deux pieds, jambes jointes, **réception stabilisée** dans la zone de réception marquée sur les tapis.



La **déduction maximale pour un élément avec chute** est de 1 point y compris tous les pas, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute.

**Les fautes de pas sont limitées à 1,0 pt.**

La déviation à la réception se détermine par rapport aux pieds et non aux épaules.

A la réception, le fait de ramener le pied à la station est considéré :

- ramener le pied dans le sens inverse du déplacement (pas en arrière et ramener en avant) pas de pénalisation.
- ramener le pied dans le sens du déplacement (pas en arrière et ramener en arrière) deuxième pénalisation de 0,1 ou 0,3.

Il est demandé une nette élévation du corps dans les sauts. Les rotations longitudinales peuvent être réalisées à **droite ou à gauche sans pénalisation.**

Les positions des bras et de mains dans les sauts verticaux groupés ou carpés écartés ou avec rotation longitudinale sont libres mais doivent être **uniformes** dans l'équipe **pour la première série**. Les positions groupées, carpés et tendues sont définies dans le code de pointage page IMP – 13.

#### Exécution technique, juges 3 et 4 :

faute technique	0,1 ou 0,3 ou 0,5
amplitude insuffisante	0,1 ou 0,3
désaxage	0,1 ou 0,3
½ vrille ou vrille incomplète	0,1 ou 0,3 ou 0,5
touche du moniteur	0,3
aide du moniteur	1,0 pt
position des mains ou des bras non uniforme dans la 1 <sup>ère</sup> série	0,3

#### Tenue et réception, juges 5 et 6 :

Position du corps, bras, jambes	0,1 ou 0,3 ou 0,5
gestes dans le saut	0,3
salto avec jambes écartées	0,1 ou 0,3
ouverture atypique des jambes	0,3
petit pas ou sursaut (chaque)	0,1 (1,0 pt maxi)
grand pas ou sursaut (chaque)	0,3 (1,0 pt maxi)
contact d'une ou des mains au sol	0,3
chute ou appui des mains au sol	1,0 pt
roulade à la réception (sauf D3 D4 D5)	1,0 pt
salto et demi en avant sans réception sur les mains	
contact avec l'arrière des mains	0,3
sans réception sur les mains	0,5
réception non stabilisée	1,0 pt
réception en dehors de la zone de réception	
1 pied ou 1 main	0,1
2 pieds ou 2 mains ou 1 pied 1 main	0,3
directement à l'extérieur	0,3

- Notation avec 2 juges exécution technique, 2 juges réception

Chaque juge fait la somme des pénalisations d'une série.

La pénalisation d'une série est la somme de la moyenne des 2 juges exécution technique et de la moyenne des 2 juges réception.

- Les juges notent l'ensemble de l'exécution

Chaque juge la somme des pénalisations (fautes techniques, tenue et réception) d'une série.

La pénalisation d'une série est la moyenne des 4 juges.

#### Note d'exécution individuelle

Le juge n°1 somme des pénalisations de toutes les séries.

Il divise le total obtenu par le **nombre de gymnastes de l'équipe et obtient la pénalisation moyenne.**

La note d'exécution individuelle est : 10 – pénalisation moyenne et arrondie au 1/10<sup>e</sup> inférieur.

## 625. TABLEAU DES FAUTES ET NON RECONNAISSANCES

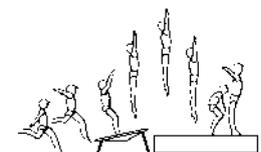
Saut	Non reconnaissance	fautes
Saut vertical, jambes jointes, bras à la verticale haute.	-bras non verticaux (angle >45°/verticale) - jambes écartées (angle>45°)	Bras non verticaux Jambes écartées Corps cambré
Saut vertical, bras et jambes écartées.	- bras verticaux - jambes serrées	Ecartement bras et/ou jambes insuffisant Pas de pénalisation pour corps cambré
Saut vertical, groupé cuisses horizontales puis dégroupé	- cuisses sous l'horizontale angle >45°	Cuisses sous l'horizontale Pas de pénalisation pour cuisses au-dessus de l'horizontale Position des bras non uniforme Pas de pénalisation pour jambes au-dessus de l'horizontale
Saut carpié écarté, jambes tendues et horizontales	- cuisses sous l'horizontale angle >45° - jambes fléchies >45° - jambes serrées	Cuisses sous l'horizontale Jambes fléchies Position des bras non uniforme Pas de pénalisation pour cuisses au-dessus de l'horizontale
Saut vertical, jambes jointes, avec demi-tour	- rotation <90° - rotation >270°	Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Saut vertical, groupé cuisses horizontales avec demi- tour	- cuisses sous l'horizontale angle >45° - rotation <90° - rotation >270°	Cuisses sous l'horizontale Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Saut carpié, jambes jointes et horizontales, avec demi-tour	- cuisses sous l'horizontale angle >45° - jambes écartées >45° - rotation <90° - rotation >270°	Jambes sous l'horizontale Jambes écartées Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Salto avant groupé	- corps cassé <45°) - flexion des jambes <45°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante
Salto avant carpié	- corps cassé <45° - flexion jambes >45°	Angle tronc/jambes Flexion des jambes
Salto avant tendu	- corps cassé >45° - flexion jambes >45°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Corps cambré autorisé
Salto arrière Auerbach groupé	- corps cassé <45°) - flexion des jambes <45°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante
Saut vertical, jambes jointes, avec un tour	- rotation <1t-90° - rotation >1t+90°	Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Salto avant groupé avec demi-tour	- corps cassé <45°) - flexion des jambes <45° - rotation <90° - rotation >270°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante Rotation incomplète
Salto avant carpié avec demi-tour	- corps cassé <45° - flexion jambes >45° - rotation <90° - rotation >270°	Angle tronc/jambes Flexion des jambes Rotation incomplète
Salto avant tendu avec demi-tour	- corps cassé >45° - flexion jambes >45° - rotation <90° - rotation >270°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Rotation incomplète Corps cambré autorisé

<b>Saut</b>	<b>Non reconnaissance</b>	<b>fautes</b>
Twist arrière groupé (saut avec 1/2t et salto arrière groupé)	- corps cassé <45° - flexion des jambes <45° - rotation <90° - rotation >270°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante Rotation incomplète
Saut vertical, jambes jointes, avec un tour et demi	- rotation <1t+90° - rotation >2t-90°	Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Saut vertical, jambes jointes, avec deux tours	- rotation <2t-90° - rotation >2t+90°	Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Double salto avant groupé	- non réception sur les pieds - corps cassé <45° - flexion des jambes <45°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante Jambes écartées Manque ouverture du corps avant la réception
Double salto avant carapé	- non réception sur les pieds - corps cassé <45° - flexion jambes >45°	Angle tronc/jambes Flexion des jambes Jambes écartées Manque ouverture du corps avant la réception
Salto avant tendu avec un tour	- corps cassé >45° - flexion jambes >45° - rotation <1t-90° - rotation >1t+90°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Rotation incomplète Corps cambré autorisé
Salto avant tendu avec un tour et demi	- corps cassé >45° - flexion jambes >45° - rotation <1t+90° - rotation >2t-90°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Rotation incomplète Corps cambré autorisé
Salto avant tendu avec deux tours	- corps cassé >45° - flexion jambes >45° - rotation <2t-90° - rotation >2t+90°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Rotation incomplète Corps cambré autorisé
Double salto avant groupé avec demi-tour	- non réception sur les pieds - corps cassé <45° - flexion des jambes <45° - rotation <90° - rotation >270°	Angle tronc/jambes Flexion des jambes Rotation incomplète Jambes écartées Manque ouverture du corps avant la réception
Salto avant groupé avec ½ tour et salto arrière	- non réception sur les pieds - corps cassé <45° - flexion des jambes <45° - rotation <90° - rotation >270°	Angle tronc/jambes Flexion des jambes Rotation incomplète Jambes écartées Manque ouverture du corps avant la réception
Double salto avant groupé avec un demi-tour dans chaque salto	- non réception sur les pieds - corps cassé <45° - flexion des jambes <45° - rotation <1t-90° - rotation >1t+90°	Angle tronc/jambes Flexion des jambes Rotation incomplète Jambes écartées Manque ouverture du corps avant la réception

A ces fautes, il faut ajouter les fautes de tenue, les fautes d'amplitude et les fautes de réception.

## 262. Tableaux des difficultés (valeur de base).

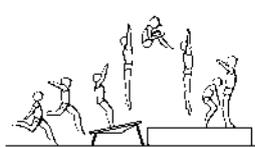
### Sauts A (6 points).



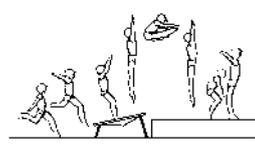
1. Saut vertical, jambes jointes, bras à la verticale haute. ↑



2. Saut vertical, bras et jambes écartées. X



3. Saut vertical, groupé cuisses horizontales puis dégroupé (position des mains libre) L

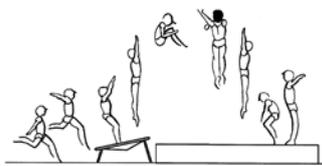


4. Saut carapé écarté, jambes tendues et horizontales (position des mains libre) <

### Sauts B (8 points).



1. Saut vertical, jambes jointes, avec demi-tour. (position des bras libre) 1E

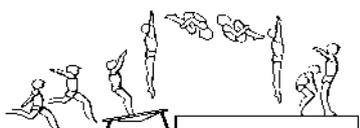


2. Saut vertical, groupé cuisses horizontales avec demi-tour (position des mains libre) L E

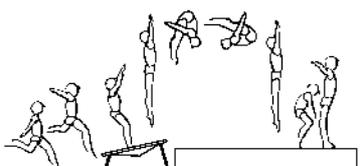


3. Saut carapé, jambes jointes et horizontales, avec demi-tour (position des mains libre) < E

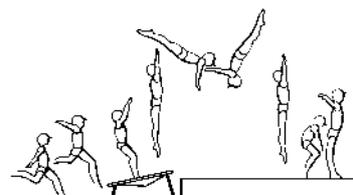
### Sauts C (10 points).



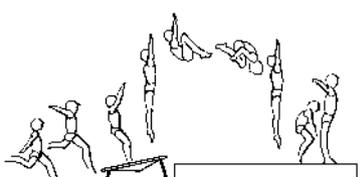
1. Salto avant groupé 2S



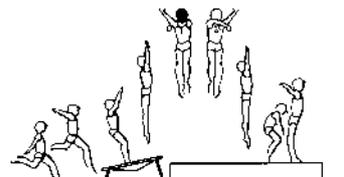
2. Salto avant carapé 2V



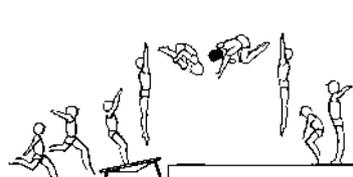
3. Salto avant tendu 2



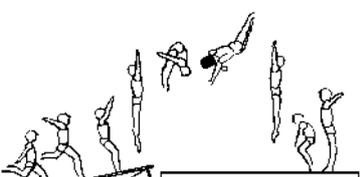
4. Salto arrière Auerbach groupé 2eS



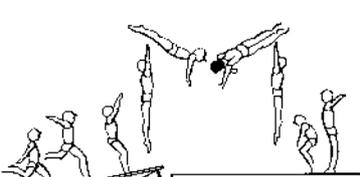
5. Saut vertical, jambes jointes, avec un tour (position des bras libre) 1E



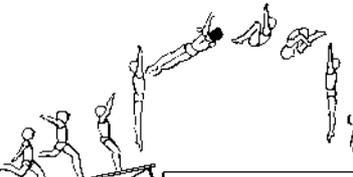
6. Salto avant groupé avec demi-tour. 2S E



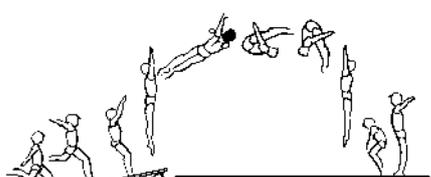
7. Salto avant carapé avec demi-tour 2V E



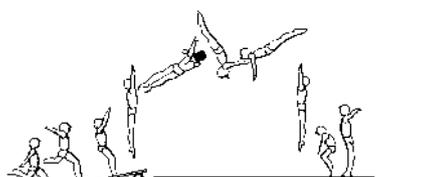
8. Salto avant tendu avec demi-tour 2 E



9. Twist arrière groupé 1E 2S

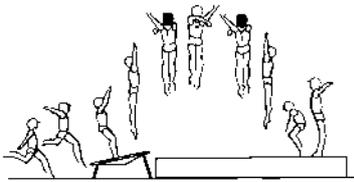


10. Twist arrière carapé 1E 2V

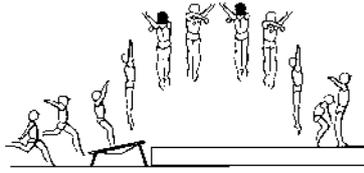


11. Twist arrière tendu 1E 2

## Sauts D (12 points).



1. Saut vertical, jambes jointes, avec un tour et demi (position des bras libre)



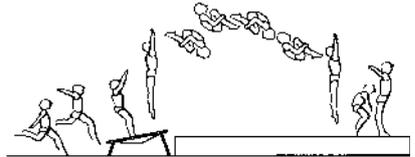
2. Saut vertical, jambes jointes, avec deux tours (position des bras libre)



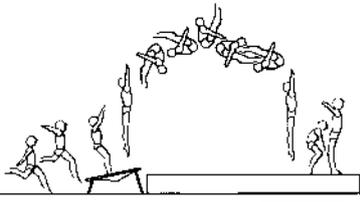
3.

4.

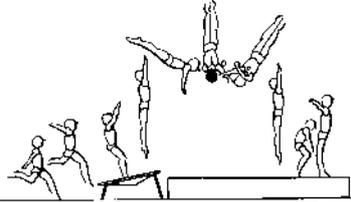
5.



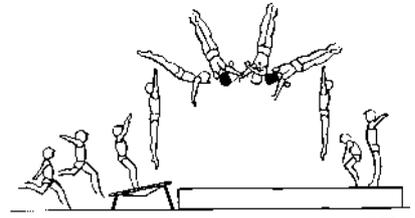
6. Double salto avant groupé



7. Double salto avant carapé



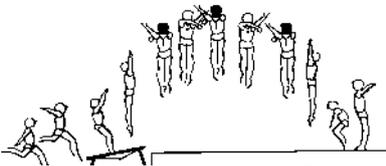
8. Salto avant tendu avec un tour



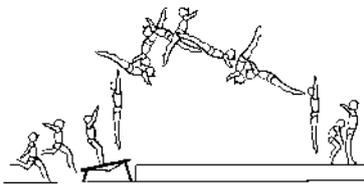
9. Salto avant tendu avec un tour et demi



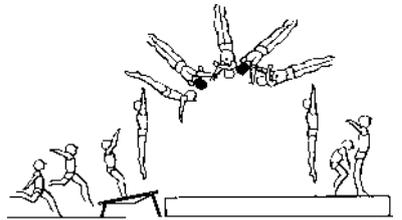
## Sauts E (14 points).



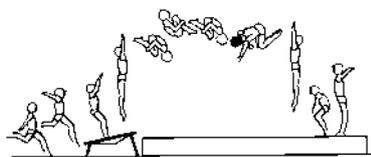
1. Saut vertical, jambes jointes, avec deux tours et demi (position des bras libre)



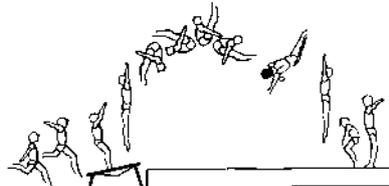
2. Double salto avant tendu



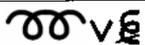
3. Salto avant tendu avec deux tours



4. Double salto avant groupé avec demi-tour



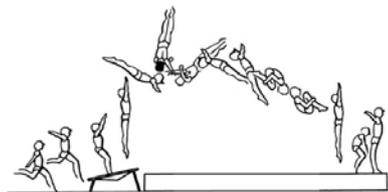
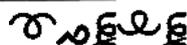
5. Double salto avant carapé avec demi-tour



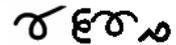
6. Salto avant groupé avec 1/2 tour et salto arrière (barani back out)



7. Double salto avant groupé avec un demi-tour dans chaque salto (half in half out)



8. Double salto avant avec 1 tour corps tendu dans le premier salto (full in front out)



# MOUVEMENTS LIBRES

# Troisième Partie

## CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS LIBRES

	TABLE DES MATIERES	CP – 1
	NORME DES AGRES POUR LES EXERCICES LIBRES .....	CP – 2
	Ecriture symbolique .....	CP – 3
CHAPITRE 1.—	JURY .....	CP – 4
	11. Serment des juges .....	CP – 4
	12. Président du jury .....	CP – 4
	13. Droits et devoirs des juges .....	CP – 4
	14. Tenue des juges .....	CP – 4
	15. Jury des championnats individuels .....	CP – 5
CHAPITRE 2.—	AIDE ET ASSISTANCE, TENUE VESTIMENTAIRE, COMPORTE- MENT DU GYMNASTE .....	CP – 6
	21. Aide et assistance .....	CP – 6
	22. Tenue vestimentaire .....	CP – 6
	23. Comportement du gymnaste ou de l'entraîneur .....	CP – 6
CHAPITRE 3.	JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES .....	CP – 7
	31. Généralités .....	CP – 7
	32. Facteurs de taxation .....	CP – 8
	33. L'exécution des mouvements libres .....	CP – 12
	34. Remarques concernant les fautes d'exécution .....	CP – 13
	35. Composition générale des mouvements libres .....	CP – 14
	36. Jugement des exercices libres aménagés en catégories vétérans, senior 1 et 2, Junior 1 et 2, cadet 1 et 2, pupille 1 et coupe nationale espoir ....	CP – 15
	37. Ecart programme FSCF / code FIG	CP – 16
CHAPITRE 4.	SPECIFICITES DES EXERCICES LIBRES .....	CP – S - 1
	41. Sol .....	CP – S - 1
	42. Arçons .....	CP – Ar - 1
	43. Anneaux .....	CP – An - 1
	44. Saut .....	CP – St - 1
	45. Barres parallèles .....	CP – P - 1
	46. Barre fixe .....	CP – F - 1

**Note importante.** — Le Code de Pointage Fédéral est inspiré en partie par les principes de cotation de la gymnastique figurant dans le Code de Pointage de la F.I.G. Ces principes s'appliquent partout où une règle contraire n'est pas édictée par le Code de Pointage Fédéral. Les modifications nouvelles du code FIG doivent être validées par la commission nationale de gymnastique masculine avant la mise en application.

# NORME DES APPAREILS

## EPREUVES LIBRES

Normes minimales pour la sécurité des gymnastes :

Uniquement pour **le saut et la barre fixe**, l'utilisation d'un tapis de réception supplémentaire d'épaisseur **0,10 m est autorisée**.

Sol	<p>Praticable dynamique de surface de 12 m × 12 m</p> <p>Les limites sont matérialisées sur la surface du praticable.</p> <p><u>En Honneur et coupes nationales seniors</u>, un chronomètre et une sonnette seront fournis par l'organisateur pour informer du temps limite de 70s.</p>
Cheval d'arçons	<p>Hauteur : <b>1,05 m</b> au-dessus du tapis, à la partie supérieure du cheval, non comprise la hauteur des arçons. Tapis d'épaisseur de 10 cm, sur 2,00 m de large autour du cheval.</p> <p><b>Tremplin autorisé pour les pupilles 1 et CNI pour les pupilles</b></p>
Anneaux	<p>Hauteur des anneaux au-dessus des tapis : <b>2,60 m</b>.</p> <p>Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 5,0 m minimum.</p> <p>Réglage de la barre de suspension autorisée.</p>
Saut (table de saut)	<p>Table de saut pour toutes les catégories. La hauteur de la table de saut est de <b>1m35</b> sauf pour les pupilles 1 : <b>1m20</b>. Tapis de réception d'épaisseur 20 cm de 2m de large sur 6 m de longueur. La course d'élan est de 25 mètres.</p> <p>Un tapis de protection est obligatoire autour du tremplin pour les sauts avec rondade.</p> <p>Un tapis de réception supplémentaire de 2m x 2m minimum épaisseur 10 cm est <b>obligatoire</b> pour la réception.</p> <p>Des bandes sur le tapis de réception indiqueront la zone de réception (voir CP - St - 1 Art. 643 - 2).</p> <p>Pour la Coupe Nationale Interclub, les benjamins 2<sup>e</sup> année et les minimes de la 1<sup>ère</sup> division peuvent utiliser 2 trempins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.</p>
Barres parallèles	<p>La hauteur des barres au-dessus du tapis est de <b>1,80 m</b> mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes, à l'entrée, peuvent utiliser <b>un tremplin de 20cm</b>.</p> <p>Des tapis de réception de 3,00 m × 2,00 m × 0,20 m devront être prévus autour des barres minimum.</p> <p>Un tapis doit être prévu aussi sous les barres de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol.</p> <p>Pour augmenter la hauteur des barres, une demande doit être adressée au président du concours avant la compétition.</p> <p>La hauteur des barres parallèles peut être abaissée <b>uniquement pour les minimes</b></p>
Barre fixe	<p>Barre haute à <b>2,60 m</b> au dessus des tapis. Les gymnastes peuvent se faire aider pour sauter à la suspension.</p> <p>Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 10 m minimum.</p> <p>Un tapis de réception supplémentaire de 2m x 2m minimum épaisseur 10 cm est <b>obligatoire</b> de <b>chaque côté</b> de la barre fixe.</p>
Trempins	<p>— Les modèles homologués par la F.I.G. sont autorisés.</p> <p>— Lorsqu'il est autorisé deux trempins, il s'agit de trempins de 20 cm au maximum chacun ou d'un seul tremplin de 40 cm.</p>

Pour du matériel autostable, une protection devra être mise sur chaque charge de l'autostable.

# ECRITURE SYMBOLIQUE

## GENERALITES

Corps tendu	—
Monter, sauter	↑
A l'appui	┌
Appui couché facial	└
Demi tour, ½ vrille	⊞
Appui tendu renversé ATR 2s	└┐
S'élever jambes écartées à l'ATR 2s	└┐
Salto arrière tendu	⊞

Corps carapé	∨
Prise mixte	└┐
Baisser, descendre	↓
A la suspension	┆
Equerre 2s	└┐
Tour, vrille	⊞
Appui tendu renversé passagé	└┐
Salto avant groupé	⊞
Double salto arrière groupé	⊞

Corps groupé	⊞
Jambes écartées	∧
Balancer avant ou arrière	└┐
Appui facial horizontal	└┐
Rouler en arrière	⊞
Rouler en avant	⊞
Equerre jambes verticale 2s	└┐
Salto arrière groupé	⊞
Salto arrière tendu avec 1/1t	⊞

## SOL

Planche faciale tenue 2s	└┐
Saut en arrière avec 1/2t à la position couchée	└┐
Renversement avant (saut de mains)	⊞

Grand écart	└┐
Rondade	Δ
Renversement arrière (flic flac)	⊞

Saut en arrière avec 1/2t salto avant groupé (twiste)	└┐
S'élever à la croix renversée 2s	└┐
Rouler en arrière par l'appui renversé	⊞

## ARCONS

Ciseau avant	x
Cercle	o
Déplacement en appui cavalier	└┐
Transport facial	→

Engager ou balancer	└┐
Cercle en appui transv.	o
Ciseau avant sauté avec 1/2t	x
Transport transversal avant 3/3	→

Ciseau arrière	xo
Faux ciseau facial	x
Tchèque	c
Sortie costal ou facial allemand	D/We

## ANNEAUX

Croix 2s	└┐
Etablissement avant	└┐
Suspension dorsale horizontale 2s	└┐

Suspension renversée	┆
Etablissement arrière	└┐
Bascule faciale	└┐

Etablissement arrière à l'appui facial horizontal jambes écartées	└┐
Dislocation arrière	⊞
Dislocation avant	⊞

## SAUT

Groupé	→
Renversement avant (lune)	→

Renversement avant avec 1/2 t	→
Renversement avant avec 1/1 t	→

Tsukahara groupé (Ts)	→
Tsukahara tendu	→

## BARRES PARALLELES

Bascule d'élan à l'appui	└┐
Etablissement arrière Coupé écart avant	└┐
Moy	M.

Bascule allemande	U
Etablissement avant en tournant en arrière à la suspension	F
ATR 1/2t avant (valse)	↑

Etablissement avant	└┐
Elancer en arrière à l'ATR 2s	└┐
Elancer en avant avec ½ t par l'appui renversé	└┐

## BARRE FIXE

Bascule faciale	└┐
élan par-dessus à l'appui renversé (passement filé)	F
Grand tour avant (lune)	o

Tour d'appui	F
Endo	└┐
Grand tour arrière (soleil)	o

Grand tour cubital	⊞
Engagé Adler	♂
Grand tour avant 1/1 t (lune 1 tour)	o

# CHAPITRE 1. - JURY

## 11. - SERMENT DES JUGES

- Je m'engage :
- à juger consciencieusement le travail présenté, sans égard à la personne ni à l'association
  - à faire respecter les règles qui régissent la gymnastique au sein de la Fédération Sportive et Culturelle de France, en toute impartialité
  - à donner à tout moment l'exemple d'une conduite loyale et sportive.

## 12. – PRESIDENT DU JURY

Dans chaque compétition, le Président du Jury est désigné par la Commission Technique compétente, nationale, régionale, ou départementale, sous l'égide de laquelle est placée l'organisation technique.

Ses responsabilités sont :

- organiser le jury à l'appareil
- rappeler les consignes aux juges avant la compétition (réunion d'information)
- superviser le travail des juges
- traiter les réclamations
- s'assurer que les gymnastes obtiennent la note juste.

Pour désigner les juges arbitres, le Président du Jury tiendra compte, dans la mesure du possible, du niveau

hiérarchique des juges : juges fédéraux 3, 2 et 1, pré-fédéraux 1, 3<sup>ème</sup> et 2<sup>ème</sup> échelons.

Le président du jury composera le jury selon leurs compétences en gymnastique, en veillant si possible, que deux personnes de la même association ne jugent ensemble.

Pour l'ensemble des compétitions, il y a deux formes de jury :

- jury des concours en équipes,
- jury des concours individuels.

Le président du jury peut pénaliser les fautes de tenue vestimentaire et comportement incorrect d'une équipe ou d'un gymnaste.

## 13. - DROITS ET DEVOIRS DES JUGES.

Chaque membre du jury doit :

- se présenter **en tenue réglementaire et conforme**
- avoir en sa possession et connaître parfaitement le code de pointage, le programme de gymnastique masculine de l'année, le règlement technique ou tout autre renseignement technique nécessaire à l'exercice de ses fonctions lors de la compétition ;
- posséder la carte de juge valide avec le timbre de l'année et sa licence FSCF**
- doit maintenir ses connaissances sur la gymnastique contemporaine et **assister obligatoirement aux séances de recyclage et réunions de juges** ;
- juger tous les exercices objectivement, correctement, rapidement et de façon uniforme et impartiale et, en cas d'hésitation, laisser le bénéfice du doute au gymnaste ;
- se présenter à la compétition bien préparé, à l'heure indiquée sur la convocation et en tenue vestimentaire conforme ;
- être en mesure de remplir les fonctions de juge (en fonction de sa qualification) à tous les appareils et toutes les productions ;
- noter l'exercice du gymnaste sans consulter les autres juges ;
- s'abstenir de quitter la place attribuée sans autorisation ;
- s'abstenir de communiquer ou de s'entretenir avec les gymnastes, les entraîneurs ou d'autres juges de la compétition ;
- faire preuve en tout temps d'un professionnalisme propre à favoriser l'épanouissement et l'essor de la gymnastique.
- tenir compte des directives particulières données par les autorités compétentes concernant la compétition et le jugement.
- Maintenir l'enregistrement de ses propres notes pendant la compétition.

## 14. - TENUE DES JUGES.

Dans tous les concours et championnats, **la tenue est obligatoire**. Dans le cas où cette tenue ne serait pas respectée, le juge se pourrait se voir interdire l'accès du praticable ou des terrains et dans ce cas, une amende sera donnée à l'association pour juge manquant.

### Pour les dames

Pantalon gris ou jupe de couleur grise ou blanche, corsage ou maillot de couleur blanche (ou pâle), blazer ou veste couleur bleu marine, chaussures de sports ou de gym

### Pour les messieurs

Pantalon gris, chemise ou polo de couleur blanche (ou pâle) avec cravate, blazer ou veste couleur bleu marine, chaussures de sports ou de gym

**Il est important que les juges aient une tenue correcte et montrent l'exemple**

**Pas de pantalon jean autorisé**

**Le short est INTERDIT**

# 15. - JURY DES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS.

## 1. Composition du jury

Dans les concours ou championnats individuels, le jury à chaque épreuve est constitué, en principe, ainsi :

— épreuve libre :

- \* un responsable du jury qui peut être jury D
- \* un jury D de deux juges pour les exercices libres,
- \* un jury E de deux ou quatre ou six juges, à défaut 3 juges
- \* des juges supplémentaires (secrétariat, juges de ligne, chronométrateur).

Pour tous les appareils, deux notes séparées sont données (Note D et Note E).

## 2. Travail du jury dans une épreuve libre.

a) **Le jury D** doit enregistrer tout le contenu de l'exercice en écriture symbolique et évaluer indépendamment. Après consultation entre juges D, il détermine la **note D (note de difficulté)**

— valeurs des difficultés + des groupes d'éléments + de la sortie + des connexions.

— Méthode de travail des juges D :

- Ecrire tout le mouvement en symbolique (indispensable),

- Noter la valeur des difficultés et éliminer les répétitions, les **répétitions spéciales et les éléments interdits**

- Noter la sortie et les groupes d'éléments des difficultés,

- Choisir d'abord la sortie + les meilleurs éléments par valeur décroissante (F→A), (nombre fonction de la catégorie).

- Pour les catégories honneur et coupes nationales : compter pour vérifier qu'il n'y a **pas plus de 5 difficultés d'un même groupe** ; éliminer le 6ème élément et suivants, **non chronologiquement**, de valeur inférieure.

- Prendre les difficultés, en faveur du gymnaste, pour remplir les exigences.

Ex : I III I II I III III III III II V  
A B B A C B B B C C C B  
6 10 2 7 8 9 3 4 5 1

- Calculer la valeur de difficulté et celle des groupes d'éléments pour les éléments retenus,

- Calculer la valeur des points de connexion,

- **Déterminer les pénalisations du jury D**

- Additionner les valeurs des difficultés + les exigences des groupes d'éléments + la sortie + les connexions – **les pénalisations du jury D**

b) **Le jury E** enregistre les fautes d'exécution en dixièmes de points, sans se consulter, en tenant compte :

— des fautes de tenue,

— des fautes d'exécution technique,

— des fautes de composition (exigences générales concernant la composition de l'exercice).

Chaque juge du jury E donne la **somme des pénalisations** qu'il apporte.

c) **Le responsable du jury** :

— assure le déroulement efficace (échauffement, début et fin de chaque exercice),

— coordonne les 2 jurys (D et E),

— vérifie le travail du jury D : décision pour la note D (note de départ) en cas de divergence au sein du jury D,

— vérifie le travail du jury E ; décision pour les pénalisations d'exécution en cas de divergence au sein du jury E et de non reconnaissance des difficultés,

— apporte les pénalisations nécessaires sur la note finale en cas de contact avec le sol à l'extérieur des limites du praticable, de dépassement des limites du temps de l'exercice au sol, de comportement incorrecte, de défaut de la tenue vestimentaire, de présence non autorisée d'aide, d'encouragement verbal,

— assure la liaison avec le secrétariat et la direction du concours : vérification de la note finale, des notes D et E et transmission des notes.

— pénalise les exercices trop courts en **réduisant la note maximale d'exécution** en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D et les exercices sans sortie,

— calcule la note E (note d'exécution) :

- pour 6 ou 4 juges, il retient les 2 sommes des pénalisations médianes et fait la moyenne qu'il soustrait à la note maximale d'exécution 10 points maxi.

- pour 3 juges, il fait la moyenne des 3 sommes de pénalisations au **5/100<sup>e</sup> inférieur**

— il détermine la note finale : note D + la note E (note maxi d'exécution - les pénalisations d'exécution) – les pénalisations du responsable du jury (page CP - 11).

Le responsable du jury inscrit les notes D et E et la note finale sur la feuille de pointage et les communique au secrétariat.

Si l'écart entre les deux sommes intermédiaires de pénalisations des 4 juges dépasse les tolérances, le responsable du jury demandera aux juges concernés de modifier leurs notes et peut ramener autoritairement la différence dans les normes en procédant à une correction des pénalisations attribuées par un juge ou par les deux.

Si l'écart entre les pénalisations d'exécution du responsable du jury et celles du jury E dépasse les tolérances, le responsable du jury demandera aux juges E de modifier leurs notes.

Si les pénalisations sont supérieures à la note maximale d'exécution, la note E sera 0, sans report sur la note D. Si pénalisation supplémentaire du responsable du jury, celle-ci sera déduite de la note D. la note finale ne peut pas être négative.

Les règles de tolérance acceptable entre les **2 sommes intermédiaires** pour fautes d'exécution ou 3 sommes pour un jury E de 3 juges, s'appliquent. La différence entre les **pénalisations retenues** ne doit pas être supérieure à :

Ecart toléré	Pénalisations finales
0,10 pt	> 0,00 – 0,40
0,20 pt	> 0,40 – 0,60
0,30 pt	> 0,60 – 1,00
0,40 pt	> 1,00 – 1,50
0,50 pt	> 1,50 – 2,00
0,60 pt	> 2,00 – 2,50
0,70 pt	> 2,50

Si l'écart entre les sommes intermédiaires de pénalisations est dans ces tolérances, le responsable du jury calcule la note E.

Le responsable du jury inscrit les notes D et E et la note finale sur la feuille de pointage et les communique au secrétariat.

## CHAPITRE 2. - AIDE ET ASSISTANCE, TENUE VESTIMENTAIRE, COMPORTEMENT DU GYMNASTE

### 21. - AIDE ET ASSISTANCE.

Dans tous les concours ou championnats individuels, pour éviter les accidents et dans un but d'assistance psychologique du concurrent, un assistant peut se tenir à proximité de l'engin aux anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe. Une telle présence n'est pas tolérée au sol, au cheval d'arçons. Chaque action d'aide permettant au gymnaste de réussir un élément sera pénalisée.

Néanmoins, aux anneaux et à la barre fixe, un gymnaste pourra être soulevé à la suspension, sans pénalité. En quittant le sol, il se mettra immédiatement en bonne tenue gymnique : la cotation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Est autorisé sur le plateau de compétition par association et par groupe : 1 seul entraîneur pour 1 ou 2 gyms. 2 entraîneurs au maximum, pour plus de 2 gyms.

Les infractions suivantes sont pénalisées par le jury E (**pénalisations d'exécution**)

- |   |      |
|---|------|
| 1. Le gymnaste est touché, mais non aidé, par l'assistant pendant l'exercice  | 0,3  |
| 2. L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste aux anneaux  | 0,1  |
| 3. L'aide par l'assistant pour réaliser un élément est pénalisée par le jury en libre : non reconnaissance par le jury D + pénalisation par le jury E | 1,00 |

### 22. - TENUE VESTIMENTAIRE.

#### 1. En concours ou championnat individuel :

Si la tenue vestimentaire n'est pas conforme aux exigences de l'article 2223 page R - 7 des règlements, le gymnaste sera pénalisé, sans avertissement, par le **responsable du jury, sur la note finale**, une seule fois sur l'ensemble de la compétition, de ..... 0,3 pt

Le caleçon dépassant du short est considéré comme une tenue incorrecte

2. **Dans un concours ou championnat par équipe avec épreuves individuelles** (Coupe Nationale Inter club), les défauts de tenue dans une équipe, seront sanctionnés par le **responsable du jury** sur la note finale une seule fois sur l'ensemble de la compétition, par gymnaste fautif à l'agrès, de ..... 0,3 pt / gym

Le caleçon dépassant du short est considéré comme une tenue incorrecte

### 23. - COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR.

Toute infraction aux règles et exigences prévues page R - 7 des règlements entraîne une déduction par le **responsable du jury dans les championnats en individuel** :

- **0,3** point chaque fois, dans le cas de comportement indiscipliné,

- **0,5** point chaque fois, s'il s'agit d'une infraction relative aux engins,

- **note 0 au saut**, pour non utilisation du tapis exigé pour les sauts avec rondade.

- **note 0 si le gymnaste commence son exercice** sans avoir reçu le signal du responsable du jury.

#### 1) Infractions relatives au comportement individuel 0,3

- ne pas saluer le responsable du jury avant ou après l'exercice ;

- dépasser de 30s avant de commencer l'exercice après l'appel des juges, **après 60s**, le gymnaste perd son droit de commencer;

- dépasser 30s avant de poursuivre sur une chute, l'exercice prend fin **après 60s**;

- manifestation intempestive de la part du gymnaste ;

- l'entraîneur parle ou encourage le gymnaste, fait des signes, pendant l'exercice ;

- s'absenter de l'aire de la compétition ;

- échauffement ou préparation de l'engin en dehors du temps alloué.

Le gymnaste **peut** :

- répéter son exercice s'il a dû l'interrompre pour des raisons indépendantes de sa volonté, **après validation** du président du jury ;

- s'entretenir avec son entraîneur pendant la période de 30s suite à une chute et entre ses 2 sauts.

#### 2) Infraction relative au comportement de l'entraîneur

Présence interdite d'un entraîneur ou d'un assistant **0,5**

Comportement antisportif avec impact direct sur le résultat :

- **0,5** retarder la compétition sans raison valable

#### 3) Infraction relative au comportement de l'équipe d'association (coupe Inter club ou coupes nationales).

Pour la coupe Inter-club, les pupilles peuvent avoir une tenue vestimentaire différente des adultes.

Pénalisations par le **président du jury**

- tenue vestimentaire non identique, **0,3 par gymnaste**

- non respect de l'ordre de passage, **1,00 par agrès**

#### 4) Infractions relatives aux engins 0,5

- magnésium au sol ou endommager l'engin ;

- non utilisation des tapis exigés ou utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ;

- modifier la hauteur des engins sans autorisation, sauf les barres parallèles pupilles;

- course d'élan de plus de 25 m au saut ;

- déplacement du tapis supplémentaire pendant l'exercice

- présence interdite d'une aide.

5) **Toutes tenues et attitudes jugées non décentes** par le Directeur du concours, seront sanctionnées. Le Directeur du concours décidera de la valeur de la pénalisation et/ou de l'exclusion.

- Après l'échauffement et pendant les pauses, la préparation de son appareil est permise mais pas l'utilisation.

## Chapitre 3. - JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES

### 31. - GENERALITES

Le code de pointage a comme principales missions :

- d'assurer une cotation uniforme et objectives des exercices de gymnastique masculine,
- de standardiser le jugement dans toutes les compétitions de la FSCF

1. Les valeurs de difficulté suivantes sont prises en compte pour toutes les compétitions avec mouvements libres :

- FSCF, A, B, C, D, E, F, G

Les éléments de valeur A, B, C, D, E, F, G sont répertoriés dans le code de pointage ou code FIG avec un numéro d'identification, dans **4 groupes d'éléments** à chaque appareil sauf au saut et au sol.

Les éléments qui ne figurent pas dans les tableaux de difficultés du code de pointage doivent être considérés de valeur inférieure à A, à l'exception de certaines règles décrites aux appareils.

2. Les éléments FSCF, décrits à chaque appareil, permettent, pour certaines catégories, de compléter les exercices pour obtenir la note maximale d'exécution et/ou avoir une sortie, mais n'ont pas de valeur de difficulté, ne remplissent pas les exigences.

3. Les exigences du groupe d'éléments et de sortie comprennent au moins un élément dans chacun des cinq groupes d'éléments à chaque appareil, sauf au saut et au sol pour la sortie.

4. Les points de connexion sont attribués pour des liaisons directes d'éléments au sol et à la barre fixe, de valeur supérieure, lorsque l'exécution technique et la tenue sont bonnes, sans faute grossière.

**5. Les pénalisations ou bonus du jury D qui correspondent à des règles imposées à chaque appareil.**

Remarques :

- La valeur attribuée au facteur « Exécution » (**note E de 10 points au maximum**) montre l'importance qu'il faut attribuer à la qualité de l'exécution. La difficulté ne doit jamais être forcée au détriment d'une parfaite exécution. Les points gagnés avec le secteur difficulté ne doivent pas être reperdus dans le facteur « exécution ».

- Le responsable du jury pénalise les **exercices trop courts** en réduisant la note d'exécution en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D et les exercices sans sortie.

- Le gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments qu'il peut exécuter en toute sécurité et qu'il maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique.

- Le facteur « **Connexions** » permet d'honorer le gymnaste qui présente des éléments et liaisons particulièrement difficiles. Il permet de mieux différencier les meilleurs exercices.

- Le facteur « **Exigences** » concerne cinq groupes d'éléments (sauf au saut), marqués par des chiffres I, II, III, IV (sauf au sol : 3 exigences). Il permet aux juges de sanctionner les gymnastes qui n'exécutent pas les mouvements exigés. Ces exigences spécifiques complètent l'exercice et assurent une plus grande variété de mouvements.

- Le facteur « **sortie** » permet de valoriser les gymnastes en fin de mouvement. Un manque de sortie sera sanctionné pour les gymnastes ne voulant pas prendre de risque.

## 32. - LES FACTEURS DE TAXATION

	Honneur, Coupe Senior	Coupe Espoir, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1, Cat 2 au sol (sauf minime 2 et benjamin 2)	Coupe Nationale Interclub 1 <sup>ère</sup> Division
	6 appareils libres	6 appareils libres catégorie 2 (sauf minime 2 et benjamin 2) : sol et saut libre	6 appareils libres
Difficultés FSCF 0,0 A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6	Addition la sortie + <b>9 meilleures</b> difficultés (F.I.G)  <b>5 éléments dans un même groupe au maximum</b>	Addition <b>la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures</b> difficultés FIG  <b>5 éléments dans un même groupe au maximum</b>	Addition <b>la sortie + 7 meilleures</b> difficultés (FIG + FSCF)  <b>4 éléments FSCF maxi</b> <b>5 éléments dans un même groupe au maximum</b>
Exigences Spécifiques <b>(1 à 3)</b>	1 élément par groupe d'éléments code FIG <b>valeur mini A</b> Chaque exigence de groupe d'éléments remplie = <b>+ 0,5 pt</b>	1 élément par groupe d'élément code FIG <b>valeur mini A</b> Chaque exigence de groupe <b>(1 à 3)</b> d'éléments remplie <b>0,5X2= 1 pt</b>	1 élément par groupe d'élément code FIG <b>valeur mini A</b> Chaque exigence de groupe <b>(1 à 3)</b> d'éléments remplie <b>0,5x2 = 1 pt</b>
Sortie (groupe 4 sauf au sol)	FSCF/A/ B = 0 C = 0,3 D/ E = 0,5	Valeur FSCF = 0,0 Valeur A = 0,2 Valeur B = 0,4 Valeur C/D/E = 0,6	Valeur FSCF = 0,0 Valeur A = 0,2 Valeur B = 0,4 Valeur C/D/E = 0,6
Points de Connexion	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	Pas de point de connexion	Pas de point de connexion
Note D	Difficultés + exigences + sortie - pénalisations jury D + points de connexion	Difficultés + exigences + sortie - pénalisations jury D	Difficultés + exigences + sortie - pénalisations jury D
Note d'exécution maximale 10 points	Nombre de difficultés FIG <b>déductions note d'exécution</b> <b>7 éléments et plus</b> -0 point 5 à 6 éléments -4 points 3 à 4 éléments -6 points 1 à 2 éléments -8 points aucun élément -10 points	Nombre de difficultés FIG et sortie FSCF <b>déductions note d'exécution</b> <b>6 éléments et plus</b> -0 pt 5 éléments -2 pts 4 éléments -4 pts 3 éléments -6 pts 1 à 2 éléments -8 pts aucun élément -10 pts	Nombre de difficultés FIG et FSCF 4 max <b>déductions note d'exécution</b> <b>6 éléments et plus</b> -0 pt 5 éléments -2 pts 4 éléments -4 pts 3 éléments -6 pts 1 à 2 éléments -8 pts aucun élément -10 pts
Note finale	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury
Hauteur de la table de saut	1,35 m sauf 1,20 m pour les Pupilles (imposés ou libres)		

Sol : Coupe espoir et CNI, pas de chronométrage du temps

## 321. - LES DIFFICULTÉS.

1- La note de difficulté (difficultés + exigence + sortie) comprend les meilleurs éléments (voir nombre en fonction des catégories). Le juge doit prendre d'abord l'élément de sortie. Le juge n'est pas autorisé à décomposer une difficulté lorsqu'il manque des éléments

2- Si le juge peut choisir pour obtenir les 7 ou 9 meilleurs éléments, il doit les choisir au bénéfice du gymnaste. **Après avoir choisi les 7 ou 9 meilleurs éléments + la sortie, il doit vérifier qu'il n'y a pas plus de 5 éléments d'un même groupe.** Il élimine le 6<sup>ème</sup> élément et suivants **non chronologiquement de valeur inférieure.**

3- Chaque élément possède une valeur unique et un seul numéro d'identification. Les éléments portant le même numéro sont considérés comme le même élément.

4- Les éléments qui ne figurent pas dans le code de pointage ne sont pas autorisés, ou doit être considérés comme élément de valeur nulle, sauf règles particulières.

5- En honneur et coupe senior, une sortie FSCF n'est pas comptabilisée dans le nombre d'élément pour la note maximale d'exécution. Le nombre d'éléments sera 9

### 3211. - Répétitions.

1. Un gymnaste ne peut répéter son exercice que s'il a dû l'interrompre pour des raisons indépendantes de sa volonté ou bris de manique.

2. Si le gymnaste chute sur ou depuis l'engin, il peut reprendre son exercice à l'endroit où il a chuté ou

répéter l'élément manqué pour que celui-ci soit reconnu, sauf si la chute s'est produite lors de la sortie ou d'un saut.

3. A certains appareils, des règles existent sur des éléments répétés.

4. Le gymnaste peut répéter un même élément (ou un élément portant le même numéro d'identification), mais l'élément répété n'est pas pris en considération dans le calcul de la note de difficulté D (difficulté, exigence et connexion), sauf cas particulier (arçons et anneaux).

En cas de **répétitions spéciales**, les éléments de valeur de difficulté la plus importante comptent en premier (sauf exception).

5. Au sol, le jury doit prendre le 1<sup>er</sup> élément exécuté. L'élément de sortie qui est répété n'est pas pris en compte.

### 3212. - Reconnaissance des difficultés.

1- Le jury D ne reconnaît pas les éléments dont l'exécution s'éloigne de façon marquée de l'exécution prescrite. Il ne peut attribuer une valeur à un élément qu'il ne reconnaît pas.

a) au sol, le gymnaste exécute l'élément entièrement à l'extérieur de la surface autorisée

b) au saut de cheval, le gymnaste exécute un saut non réglementaire (CP - St - 2 art 643),

c) à la barre fixe, le gymnaste exécute l'élément avec les pieds sur la barre ou à partir de cette position (saut élément PIATTI),

d) à tous les engins, le gymnaste exécute un élément de maintien avec jambes écartées n'apparaissant pas dans les tableaux des difficultés

e) l'élément est tellement modifié lors de son exécution qu'il ne correspond plus à l'élément désigné par son numéro d'identification :

- un élément de force réalisé presque entièrement en élan
- un élément d'élan réalisé presque entièrement en force
- un élément en position tendue réalisée en position groupée ou carpée marquée ou vice versa. Dans un pareil cas, le jury D accorde la valeur de l'élément tel qu'il est exécuté

- un élément de maintien en force exécuté avec une flexion très marquée des bras

- aux anneaux, un élément à l'appui renversé ou maintien à l'appui renversé maîtrisé avec les jambes ou les pieds dans les câbles.

f) le gymnaste complète l'élément avec l'aide d'un assistant.

g) le gymnaste chute sur ou depuis l'engin pendant l'exécution de l'élément ou modifie ou interrompt ce dernier de quelque autre façon.

h) le gymnaste chute sur ou depuis l'engin pendant l'exécution de l'élément avant d'avoir atteint la position finale qui lui permette de continuer l'exercice par au moins un élan ou de maîtriser momentanément l'élément lors de la réception ou de la reprise.

i) le gymnaste réalise un élément de maintien sans arrêt (pas de position marquée).

j) le gymnaste exécute un élément d'élévation de force à partie d'un élément de maintien non reconnu :

- si le premier élément n'est pas reconnu (élément répété, sans arrêt, déviation > 45°), le deuxième élément

d'élévation de force n'est pas reconnu, sauf les montées en force à partir d'une équerre référencée,

- si le premier élément est interdit, le second élément n'est pas reconnu.

k) aux engins concernés, le gymnaste exécute un élément d'élan dont la position finale présente une déviation égale ou supérieure à 45° par rapport à la position finale parfaite prescrite.

l) au cheval d'arçons, un élément en appui transversal ou latéral présente une déviation égale ou supérieure à 45° par rapport à l'appui correct pendant la majeure partie de son exécution.

m) aux engins concernés, un élément de maintien présente une déviation égale ou supérieure à 45° par rapport à la position horizontale correcte des bras, du corps ou des jambes. Par exemple :

- la tête du gymnaste se situe entièrement au-dessus du cercle des anneaux pour une croix renversée

- les aisselles du gymnaste se situent entièrement au-dessus du cercle des anneaux dans une croix.

n) Au sol, anneaux et barres parallèles, certains éléments sont interdits aux juniors, cadets et pupilles.

o) Les éléments d'élan passant par l'appui renversé ne sont pas reconnus s'il y a abaissement des hanches important dans l'élévation à appui renversé. Le jury E appliquera une déduction de 0,5.

2. Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut remplir aucune exigence spécifique ni l'attribution de point de connexion.

3. A l'exception de la sortie, les éléments non reconnus pour une raison quelconque peuvent être répétés pour avoir la valeur reconnue.

4. En sortie, si un gymnaste atterrit sur les pieds et tombe ensuite, l'élément est reconnu mais ne peut recevoir des points de connexion.

5. En règle générale, les éléments non reconnus par le jury D en raison d'une exécution incorrecte sont en outre pénalisés sévèrement par le jury E. Une difficulté qui n'est pas reconnue pour faute technique importante, **ne peut pas** être décomposée en plusieurs éléments (sauf arçons).

### 3213. - Interruption d'exercice par chute.

1. Chute sur ou depuis l'engin pendant l'exécution d'un élément avant que le gymnaste n'ait atteint la position finale qui lui permette de continuer par au moins un élan (ex : phase de suspension visible ou phase d'appui visible). La **déduction maximale** est de 1 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute. D'autres déductions d'exécution pendant la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) continuent de s'appliquer.

2. Un exercice interrompu par chute, avec ou sans lâcher des prises, doit être poursuivi dans les 30 secondes suivant la chute. Le chronométrage commence au moment où le gymnaste se trouve à la station après la chute. Si le gymnaste dépasse les 30s mais poursuit toutefois son exercice, une **déduction supplémentaire de 0,3 pour dépassement excessif est appliquée par le responsable du jury**. L'exercice est considéré comme terminé si le gymnaste n'a pas repris son exercice dans les 60s, le jury comptera l'exercice suivant la valeur de ce qu'il a exécuté avant sa chute.

3. Le gymnaste peut utiliser le nombre nécessaire d'éléments pour reprendre sa position de départ, mais tous ces éléments doivent être exécutés correctement et sont évalués par le jury E.

4. L'élément au cours duquel s'est produite la chute, peut être répété, sauf si la chute s'est produite lors de la sortie ou d'un saut. **Uniquement aux arçons, la sortie peut être répétée en cas de chute (une seule fois).**

## 322. - LES EXIGENCES DU GROUPE D'ÉLÉMENTS ET DE LA SORTIE.

Le tableau synoptique suivant des exigences aux différents agrès sera rappelé, agrès par agrès, dans les sections suivantes. Les éléments répertoriés sont répartis en cinq groupes d'éléments marqués I, II, III, IV (sauf au sol).

<b>Sol</b>	I	Eléments non acrobatiques
	II	Parties acrobatiques en avant (saltos, renversements et éléments roulés)
	III	Parties acrobatiques en arrière (saltos, renversements et saltos en arrière avec demi-tour)
<b>Arçons</b>	I	Élans d'une jambe et ciseaux
	II	Cercles des jambes serrées et écartées avec ou sans pivot et appuis renversés, passés dorsaux, russes faciaux, flop et d'éléments combinés
	III	Transports inclus Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth et transports avec pivots
	IV	Sorties
<b>Anneaux</b>	I	Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé (2s)
	II	Éléments de force et de maintien (2s)
	III	Élans menant à un élément de maintien en force (2s)
	IV	Sorties
<b>Parallèles</b>	I	Éléments d'élan par l'appui ou par l'appui sur les 2 barres
	II	Éléments d'élan qui commencent par la suspension brachiale
	III	Éléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissement avant en tournant en arrière
	IV	Sorties
<b>Fixe</b>	I	Longs élans en suspension et rotations
	II	Éléments volants
	III	Éléments près de la barre et éléments Adler
	IV	Sorties

1- Le Gymnaste doit inclure dans son mouvement au moins un élément de difficulté FIG minimum A dans chacun des quatre groupes d'éléments (I, II, III, IV).

2- Dans la catégorie **Honneur et coupes seniors**, pour chaque exigence de ces 3 groupes d'éléments remplis (sauf la sortie groupe IV), le jury ajoutera **0,5 point par exigence remplie**.

Pour les catégories **Coupes Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1, CNI et au sol Senior 2, Junior 2, Cadet 2**, le jury ajoutera **0,5x2 soit 1,0 point par exigence (1 à 3) remplie**. Les éléments FSCF, décrits à chaque appareil, ne permettent pas de remplir les exigences demandées.

3- Chaque exercice, sauf le sol, doit se terminer par une sortie légitime inscrite dans le groupe IV. Au sol, la sortie ne peut pas être du groupe I. Un exercice **sans sortie codifiée FIG ou FSCF** sera pénalisé par le Responsable du jury de **1,00**; exceptions: sortie codifiée non reconnue pour faute grossière ou chute, au sol élément répété.

- une chute lors la sortie est pénalisée de 1,00 par le jury E et pas de pénalisation par le responsable du jury.

- une chute avant la sortie et pas de sortie est pénalisée de 1,00 par le jury E (pour la chute) et 1,00 par le responsable du jury;

- si un gymnaste n'exécute pas de sortie et descend intentionnellement de l'agrès en arrivant sur les pieds, le responsable du jury pénalise de 1,00 pour pas de sortie et pas de pénalisation par le jury E.

Exemples : barres parallèles : élan à l'ATR et descente à la réception ; barre fixe : grand tour AR et lâcher à la réception ; arçons : cercle et descente à la réception.

4- Sont considérées comme sorties non légitimes :

a) sortie exécutée en poussant avec les pieds (sauf au sol),

b) exercice sans sortie (élément non codifié),

c) sortie incomplète ou partiellement exécutée,

d) sortie dont la réception, ne s'effectue pas sur les pieds (y compris les roulés au sol),

e) sortie dont la réception est exécutée intentionnellement latéralement.

f) élément acrobatique répété, au sol

5- Au sol, le gymnaste doit obligatoirement avoir un autre élément du même groupe que l'élément retenu comme sortie.

6- Concernant l'exigence du **groupe d'éléments sortie**, le jury D appliquera la règle suivante pour déterminer la valeur de l'exigence à ajouter :

Sortie	Sans valeur	valeur FSCF	valeur A	valeur B	valeur C	valeur D/E
Honneur, CF senior	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,5
CF espoir	0,0	0,0	0,2	0,4	0,6	0,6
Sol, catégories 1, 2 et CNI	0,0	0,0	0,2	0,4	0,6	0,6

7- Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut remplir aucune exigence de groupe d'éléments.

### 323. - LES POINTS DE CONNEXION.

1. Les points de connexion sont accordés (par le Jury D) pour des liaisons d'éléments difficiles exécutés sans faute grossière dans les catégories Honneur et Coupes fédérales.

2. Les éléments répétés (même numéro d'identification) ne peuvent donner droit à des points de connexion.

3. Les points de connexion pour liaison de deux éléments d'élan ou volants ne sont accordés que s'il n'y a pas de pause ou d'arrêt entre eux.

4. Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut permettre l'attribution de point de connexion.

Les points de connexion sont attribués pour :

Sol	Liaisons entre saltos (groupes II, III)	Voir CP – S - 3
Fixe	Liaisons d'éléments volants	Voir CP – F - 2

### 324. - EVALUATION PAR LE JURY D.

Exigences des groupes d'éléments (1 à 4)	Honneur, coupe senior + 0,5 chaque groupe Coupe espoir, autres catégories + 1,0 chaque groupe
Exigence pour groupe d'éléments sortie	Voir tableau « facteur de taxation »
Fautes grossières entraînant la non reconnaissance (déviation lors d'un maintien, rotation incomplète >90°)	Non reconnaissance de l'élément
Élément complété avec l'aide d'un assistant	Non reconnaissance de l'élément
Maintien sans arrêt (pas de position marquée)	Non reconnaissance de l'élément
Chute pendant l'exécution d'un élément	Non reconnaissance de l'élément
Répétition d'un élément	Autorisé mais non comptabilisé
Sortie avec poussée des pieds ou autre sortie non réglementaire	Non reconnaissance de l'élément et du groupe sortie
Au anneaux et barres parallèles, éléments interdits aux juniors, cadets et pupilles	Non reconnaissance de l'élément
A chaque appareil, élément avec maintien en force avec jambes écartées non répertorié ou un autre élément interdit	Non reconnaissance de l'élément
A chaque appareil, non respect de certaines règles	Pénalisations jury D

### 325. - LES PENALISATIONS PAR LE RESPONSABLE DU JURY.

Ne pas saluer le Responsable du jury avant ou après l'exercice	0,3 chaque fois sur la note finale
Commencer l'exercice sans avoir reçu le signal du responsable du jury	<b>Note 0</b>
Dépasser 30s avant de commencer l'exercice, le gymnaste perd son droit après 60s	0,3 sur la note finale
Dépasser 30s avant de poursuivre après une chute	L'exercice prend fin après 60s
Dépassement excessif après une chute (30s à 60s)	0,3 sur la note finale
Tenue non-conforme en individuel ou en équipe :	0,3 / gymnaste sur la note finale
Un ou plusieurs gymnastes ne respectent pas l'ordre de passage à un agrès	1,00 par agrès sur le résultat final de l'équipe
L'entraîneur parle ou encourage le gymnaste, fait des signes, pendant l'exercice	0,3 sur la note finale
Autre comportement indiscipliné du gymnaste	0,3 sur la note finale
Présence interdite d'une aide	0,5 sur la note finale
Magnésium au sol ou endommager l'engin	0,5 sur la note finale
Utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ou non utilisation des tapis exigés	0,5 sur la note finale
L'entraîneur déplace les tapis supplémentaires pendant l'exercice	0,5 sur la note finale
Modifier la hauteur de l'engin sans autorisation	0,5 sur la note finale
Comportement antisportif de l'entraîneur	0,5 ou 1,00 sur la note finale
Au sol, dépassement de la durée de 70s (honneur et coupe senior)	0,1 ou 0,3 ou 0,5 sur la note finale
Au sol, touche à l'extérieure des lignes	0,1 ou 0,3 sur la note finale
Au saut, touche à l'extérieure de la zone de réception	0,1 ou 0,3 sur la note finale
Au saut, plus de 25 m d'élan	0,5
Au saut, 2 <sup>ème</sup> course d'élan	1,00 sur la note du saut
Exercice sans sortie codifiée ou référencée FSCF	1,00 sur la note finale
Exercices trop courts : Honneur, CN Seniors CN Espoirs, V, S1, S2, J1, J2, C1, C2, P1, CNI nombre d'éléments 7 éléments et plus 6 éléments et plus difficultés de la note D	<b>Déduction de la note d'exécution</b> 0 point -2 points -4 points -6 points -8 points -10 points
	5 à 6 éléments 4 éléments 3 à 4 éléments 3 éléments 1 à 2 éléments 1 à 2 éléments aucun élément aucun élément

## 33 - L'EXECUTION DES MOUVEMENTS LIBRES.

1. Le gymnaste ne doit pas tenter d'augmenter la difficulté de ses exercices au détriment de l'exécution technique et de la tenue.
2. Les juges du jury E doivent juger l'exercice et calculer les déductions **sans se consulter**.
3. Chaque juge du jury E évalue l'exercice en fonction de l'exécution parfaite. Tout écart par rapport à la position correcte constitue une faute d'exécution que les juges doivent pénaliser. L'importance de la déduction pour une petite faute, une faute moyenne et faute grossière est déterminée en fonction de l'ampleur de l'écart par rapport à la position parfaite.
4. Les déductions pour les fautes sont ajoutées jusqu'à un maximum de 10 points accordés pour la présentation de l'exercice. Le responsable du jury pénalisera les **exercices trop courts** en réduisant la note d'exécution en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D.
  4. Les fautes d'exécution d'un exercice peuvent être :
    - des fautes d'exécution technique ;
    - des fautes de tenue ;
5. Les déductions suivantes s'appliquent à toutes déviations sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte et indépendamment du degré de difficulté de l'élément ou de l'exercice :
  - petite faute ..... 0,1 pt
  - faute moyenne ..... 0,3 pt
  - faute grossière ..... 0,5 pt
  - faute extrême = chute et assistance 1,00 pt
6. Le jury E pénalise tous les éléments indépendamment de la reconnaissance et de la prise en compte des éléments par le jury D. Il doit déduire deux fois si le gymnaste commet deux fautes différentes lors de l'exécution d'un même élément, par exemple, si l'élément présente à la fois une faute technique et une faute de tenue.
7. Si le jury, pour une raison ou une autre ne parvient pas à prendre une décision, il doit laisser au gymnaste le bénéfice du doute.

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
<b>Déductions pour fautes de tenue et d'exécution</b>				
Position imprécise (groupée, carpée, tendue)	+	+	+	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+			
Marcher ou sautiller à l'appui renversé (chaque pas ou sursaut)	+			
Toucher l'appareil ou le sol avec les pieds ou les jambes	+			
Toucher l'appareil ou le sol avec une autre partie du corps		+		
Heurter l'appareil ou le sol			+	
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur durant l'exercice		+		
Interruption sans chute			+	
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes	0 à 15°	16° à 30°	> 30°	
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	+	+	+	
Saltos avec jambes ou genoux écartés	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Ouverture des jambes lors de la réception	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	+			
Perte d'équilibre lors de la réception des sorties ou des éléments se terminant à la station au sol	Léger déséquilibre Petit pas ou sursaut 0,1 chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'une main ou des 2 mains au sol 0,3 chaque		
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception				+
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds				1,00 + NR par le jury D
Ecart atypique des jambes		+		
Autres fautes de tenue	+	+	+	

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
<b>Fautes techniques</b>				
Déviations dans l'élan ou par l'appui renversé ou dans les cercles	15° - 30°	31° - 45°	> 45° 0,5 + NR	
Déviations dans les cercles aux arçons	15° - 30°	31° - 45°	> 45° 0,5 + NR	
Déviations par rapport à la position de maintien correcte	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
Flexion des bras dans une position de maintien	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
S'élever en force depuis un maintien incorrect	Les déductions appliquées au maintien sont répétées			
Abaissement des hanches dans un élément d'élan par l'appui renversé			0,5 + NR	
Rotations longitudinales incomplètes	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61 - 90° >90° 0,5 + NR	
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et les éléments volants	+	+		
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	+			
Force en élan ou vice versa	+	+	+	
Durée des parties de maintien (2s)		< 2s	Sans arrêt 0,5 + NR	
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	+	+	+	
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (élan ou force)	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
Deux ou plusieurs tentatives pour réaliser un élément de maintien ou de force		+	+	
Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé	+	Elan ou déséquilibre marqué	Perte d'équilibre	
Chute sur ou depuis l'engin				+
Elan intermédiaire ou abaissement de la position		Demi élan ou abaissement	Elan complet	
Assistance pour compléter un élément				1,0 + NR.
Extension insuffisante avant la réception	+	+		
Autres fautes techniques	+	+	+	

*Les fautes de pas à la réception sont limitées à 1,00 pt.*

### 34. - REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXECUTION.

1. Les fautes de tenue comme les flexions des bras, des jambes ou des hanches sont classifiées comme suit :

- petites fautes : .... légère flexion ....0 à 15°..... 0,1 pt
- fautes moyennes : forte flexion ...16 à 30°..... 0,3 pt
- fautes grossières : flexion extrême .....> 30°..... 0,5 pt

2. Pour les éléments de force et les simples éléments de maintien à tous les engins, la déviation par rapport à la position de maintien parfaite détermine la gravité de la faute technique et la déduction correspondante :

- petite faute : déviation jusqu'à 15° ..... 0,1 pt
  - faute moyenne : déviation de 16° à 30° ..... 0,3 pt
  - faute grossière : déviation de plus de 30° ..... 0,5 pt
- Une déviation égale ou supérieure à 45° entraîne la non reconnaissance de l'élément par le jury D.

3. Un élément d'élévation en force à l'appui ou à l'appui renversé n'est pas reconnu s'il est exécuté à partir d'un élément de maintien en force non reconnu.

4. Si une déduction doit être apportée pour une faute technique ou position incorrecte dans un élément de maintien en force, l'élément suivant – s'élever – est

pénalisé par la même déduction, au maximum 0,5 pt, si l'élément de force suivant s'en voit facilité (autrement dit, elle ne s'applique pas aux montées en force qui suivent une équerre incorrecte ou un maintien de moins de 2s).

5. Les déviations pour fautes techniques relatives à la déviation par rapport à la position finale correcte s'appliquent aussi aux éléments d'élan. Dans la plupart des cas, la position finale correcte consiste en un appui renversé parfait ou, dans les cercles au cheval d'arçons en un appui transversal ou latéral parfait.

Pour les éléments d'élan les règles suivantes s'appliquent :

- a) au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, le gymnaste doit exécuter les éléments d'élan en passant par l'appui renversé sans marquer la position correcte pour éviter toute interruption du rythme de l'exercice. C'est pourquoi une faible déviation de 15° par rapport à l'appui renversé correct est tolérée. Une déduction pour petite faute s'applique si la déviation par rapport à l'appui renversé se situe entre 16° et 30°.

b) au cheval d'arçons, les cercles et la plupart des éléments doivent être exécutés, commencer ou terminer en appui transversal ou latéral correct ; toutefois, une déviation de 15° par rapport à la position parfaite est permise. Il y a déduction selon l'angle de la déviation chaque fois que la faute se produit au cours de l'exercice.

6. Pour les éléments d'élan passant par l'appui renversé, ou se terminant à l'appui renversé, ou par un élément de maintien en force, les écarts par rapport à la position correcte sont pénalisés comme suit :

- déviation jusqu'à 15° ..... pas de pénalisation
- petites fautes : déviation de 16 à 30° ..... 0,1 pt
- fautes moyennes : déviation de 31 à 45° ..... 0,3 pt
- faute grossière : déviation de plus de 45° ... 0,5 et NR.

7. Tous les éléments de maintien doivent être tenus au moins 2 secondes à partir du moment où le gymnaste est complètement immobile. Les éléments sans arrêt sont pénalisés pour faute grossière par le jury E et ne sont pas reconnus par le jury D. La position doit être au minimum marquée.

- 2 secondes ou plus ..... pas de pénalisation
- < 2 secondes : faute moyenne ..... 0,3 pt
- sans arrêt : faute grossière ..... 0,5 pt et NR

8. Aux anneaux, lors des élans à une position de maintien, les épaules ne doivent pas s'élever au-dessus de la position de maintien finale. Si les épaules s'élèvent au-dessus de la position de maintien correcte, déduction :  
— déviation jusqu'à 15° ..... pas de pénalisation  
— petites fautes : déviation de 16 à 30° ..... 0,1 pt  
— fautes moyennes : déviation de 31 à 45° ..... 0,3 pt  
— faute grossière : déviation de plus de 45° .. 0,5 et NR.

9. Les éléments de maintien de force doivent être exécutés, selon les éléments, avec les bras parfaitement à l'horizontale et/ou le corps parfaitement à l'horizontale et/ou les jambes parfaitement à l'horizontale.

10. Une position "**corps tendu**" signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Dans un élément d'élan, "corps tendu" signifie qu'il peut exister une légère fermeture ( $\leq 15^\circ$ ) ou une légère cambrure ( $\leq 15^\circ$ ) sans pénalisation. Si il y a une flexion de plus de 45° des hanches, la position est carpée. Une position "**Corps carpé**" signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes tendues. S'il y a une flexion de plus de 45° des genoux, la position est groupée. Une position tendue est considérée comme carpée si le gymnaste présente une flexion des hanches de plus de 45°.

## 35. - COMPOSITION GENERALE DES MOUVEMENTS

1. Toutes les entrées doivent être exécutées à partir de la **station jambes serrées**, d'un bref élan (aux barres parallèles et à la barre fixe seulement) ou de la suspension fixe. Aucun élément ne doit précéder l'entrée proprement dite, à l'exception du saut de cheval où s'appliquent des règles spécifiques.

2. Toutes les sorties des engins, l'exercice au sol et le saut se terminent à la **station jambes serrées**. A l'exception du sol, il est interdit de terminer en sautant de l'engin en poussant des pieds.

3. Ecart atypique des jambes (faute moyenne à 0,3 pt). Lorsqu'il exécute un élément, le gymnaste ne doit présenter aucune ouverture des jambes qui soit inutile ou inesthétique. Les éléments pour lesquels une ouverture est permise ou exigée figurent dans le tableau des difficultés FIG ou dans le programme.

Une position "**Corps groupé**" signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°.

Une position tendue qui présente une flexion des genoux de 90° est considérée comme tendue mais comporte une faute grossière qui peut entraîner la non-reconnaissance de l'élément.

11. Dans l'appui renversé correct à tous les engins, le corps doit être parfaitement droit et ne présenter aucune cambrure.

12. L'abaissement des jambes dans des élans à l'appui renversé est pénalisé selon l'angle de déviation de la position originale, aussi pour élévation en force à l'ATR.

13. Dans la croix renversée **au sol**, la distance entre la tête du sol, ne doit pas dépasser la largeur d'une main.

14. Une réception correcte est une réception que le gymnaste s'est préparé à exécuter et non une réception qui par un heureux hasard se termine à la station. Le gymnaste doit faire preuve de maîtrise technique telle qu'il a le temps de compléter l'élément et de réduire sa rotation et/ou ouvrir le corps avant la réception.

15. Lors de la **réception**, si le gymnaste fait un pas en arrière ou en avant, il sera pénalisé de 0,1 pour un petit pas et 0,3 pour un grand pas.

Le fait de ramener le pied à la station est considéré :

- ramener le pied dans le sens inverse du déplacement (pas en arrière et rassembler sur la jambe avant) : pas de pénalisation

- ramener le pied dans le sens du déplacement (pas en arrière et rassembler sur la jambe arrière) : deuxième pénalisation de 0,1 ou 0,3.

Les fautes de pas sont limitées à **1 point**.

La **déduction maximale** est de 1 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute.

Pour des raisons de sécurité, un gymnaste peut finaliser sa réception avec les pieds légèrement écartés pour autant qu'il puisse ensuite coller les talons.

- Coller les talons sans soulever et déplacer l'avant des pieds : **pas de pénalisation**.

- Réception pieds légèrement écartés < largeur des épaules et déplacement 1 pied ou coller les 2 pieds en soulevant les talons : pénalisation **0,1**

- Réception pieds légèrement écartés > largeur des épaules et déplacement 1 pied pour coller ou ne peut pas coller les 2 pieds : pénalisation **0,3**

4. Le demi-élan intermédiaire est un élan à la fin duquel le gymnaste n'exécute aucun élément ou n'effectue aucun changement d'appui, de suspension ou de prises, faute moyenne à 0,3 pt.

5. L'élan intermédiaire consiste en deux demi-élans intermédiaires consécutifs, faute grossière à 0,5 pt.

6. L'abaissement en arrière lors de l'élancé en arrière à l'appui ou en suspension brachiale à la fin duquel le gymnaste s'élance en direction opposée sans réaliser de difficulté, est une faute à 0,3 pt. Idem pour l'élancé en arrière avec changement de prises puis élan en avant.

7. Les exigences de composition et les fautes qui s'appliquent sont définies aux chapitres correspondants (pénalisations par le jury E de 0,1 ou 0,3 ou 0,5)

## 36. - JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES AMENAGES EN CATEGORIES COUPES FEDERALES ESPOIRS, VETERAN, SENIOR 1, SENIOR 2, JUNIOR 1, JUNIOR 2, CADET 1, CADET 2, PUPILLE 1

### 361. - GENERALITES.

Aux championnats fédéraux individuels Coupes fédérales Espoirs, Vétéran, Senior 1, Senior 2, Junior 1, Junior 2, Cadet 1, Cadet 2, Pupille 1, exécutent des exercices libres notés suivant le même règlement rappelé ici :

- jury D : Note D (note de difficulté)
- jury E : fautes d'exécution
- Note finale = note D + note E (note maximale d'exécution – moyenne des fautes d'exécution – les pénalisations du responsable du jury
- Pas de limite de temps au sol.
- Pas de point de connexion
- Le responsable du jury pénalise les **exercices trop courts** en réduisant la note maximale d'exécution en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D et les **exercices sans sortie**.
- Un **seul saut** libre sur la table de saut, valeur des sauts code F.I.G. La hauteur de la table de saut est de 1m35 sauf pour les pupilles 1, **1m20**. 1 seul tremplin de 20cm. 2<sup>ème</sup> course d'élan pénalisation de 1 point.

— Note D :

**Note de difficulté (note D) = valeur des difficultés + exigences + sortie – pénalisations jury D**

— Difficultés :

Comptage de la **sortie FIG ou F.S.C.F + les 7 meilleures difficultés F.I.G.**

Valeur des difficultés (tableaux du code F.I.G et F.S.C.F)

FSCF	A	B	C	D	E	F
0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6

Un gymnaste peut répéter plusieurs fois un élément, mais celui-ci n'est pris en compte qu'une seule fois. Possibilité de réaliser la **sortie référencée F.S.C.F** qui ne donnent pas de point de difficulté et ne remplissent pas l'exigence sortie, mais compte pour la note maximale d'exécution. Possibilité de **5 éléments au maximum FIG ou FSCF dans un même groupe**.

**Interdiction de certains éléments** aux anneaux et barres parallèles.

#### — Pénalisations jury D

Voir règles de chaque appareil. Ces pénalisations seront annotées à côté de la note D du gymnaste pour information. Aux anneaux, un bonus de 0,3 sera donné aux gymnastes qui réalisent un élan à l'appui renversé.

#### — Exigences

**3 exigences de groupe d'éléments** à remplir chacune par un élément FIG de **valeur A mini**.

Pour chaque exigence remplie (1 à 3), le jury ajoutera + **0,5 x 2 soit 1,0 point**.

— **Sortie du groupe d'éléments IV** : sorties (sauf au sol : groupes II, III): Les éléments sortie **FSCF** ne remplissent pas l'exigence sortie.

- Valeur FSCF = 0,0
- Valeur A = 0,2
- Valeur B = 0,4
- Valeur C/D/E = 0,6

#### — Note d'exécution (note E)

La note maximale d'exécution qui est de **10 points maxi**, **dépend du nombre d'éléments FIG et sortie FSCF**

6 éléments ou plus	- 0 points
5 éléments	-2 points
4 éléments	-4 points
3 éléments	-6 points
1 ou 2 éléments	-8 points
aucun élément	-10 points

La note d'exécution est note maximale d'exécution – les pénalisations d'exécution

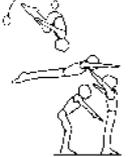
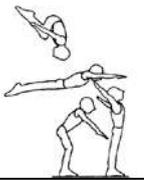
Les écarts maximaux autorisés entre les 2 sommes intermédiaires de pénalisations sont décrits page CP - 5.

Les pénalisations du jury E sont décrites pages CP – 12 à 14.

#### — Pénalisations du responsable du jury (Art 325 page CP – 11)

- comportement non correct et tenue incorrecte
- dépassement de la surface autorisée au sol et au saut
- exercice sans sortie codifiée ou référencée **1,0 pt**
- note maximale d'exécution.

### 362. - SORTIES REFERENCEES F.S.C.F.

Sol	Arçons	Anneaux	Barres parallèles	Barre fixe
	De l'appui dorsal, <b>3/4 cercle</b> avec sortie par l'appui facial transversal les <b>2 mains sur un arçon</b> (appui prises palmaires Tchèque) à l'horizontale	Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b>	Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b>	Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b>
				

Aux arçons, toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non reconnaissance

## 37. - DIFFERENCES PROGRAMME FSCF / CODE FIG

### 371. - REGLEMENT.

- Pas de juge de référence
- Présence assistance : un aide peut se tenir à proximité de l'engin aux anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe
- Entraîneur : 1 seul entraîneur est autorisé sur le plateau par association et par groupe
- Exercice sans sortie : pénalisation par le responsable du jury de 1,00 point, pas de double pénalisation par le jury E, **si le gymnaste ne chute pas**
- Si les pénalisations sont supérieures à la note maximale d'exécution, la note E sera 0, sans report sur la note D. Si pénalisation supplémentaire du responsable du jury, celle-ci sera déduite de la note D. la note finale ne peut pas être négative.

### 372. – MATERIELS

- Même matériel et tapis dans la salle d'échauffement : si possible
- Anneaux : Réglage de la barre de suspension autorisée.

### 373. – FACTEUR DE TAXATION

La déduction pour exercice incomplet est appliquée sur la **note d'exécution** est non sur la note finale.

Pour la coupe espoir, CNI, catégorie 1 et catégorie 2 au sol, la valeur d'une exigence remplie est de 0,5 x 2 soit 1,0 pt et la valeur de l'exigence sortie est modifiée.

Aux anneaux, le jury D appliquera **un bonus de 0,3** pour les gymnastes de la **catégorie 1** qui réalisent un élément d'élan à l'appui renversé dans le facteur pénalisation jury D.

### 374. – PENALISATIONS

- Fautes de pas limitées à 1 point
- Abaissement des hanches dans un élément d'élan par l'appui renversé 0,5 + NR

### 375. – SOL

- Le gymnaste doit aller dans chaque coin. La distance acceptée autour du coin est de **1m00**.
- les éléments renversement arrière (flip) et salto arrière tempo sont reconnus en élément de sortie.
- Le salto japonais ou costal qui n'est pas codifié sera pénalisé de 0,3 pour jambes écartées et 0,3 pour la réception jambes écartées.

### 376. – ARCONS

Dans les éléments avec cercle, un cassé du **corps jusqu'à 30°** n'est pas pénalisé.

L'amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui

- le transport facial départ sur les 2 arçons est terminé en appui sur 1 arçon
- Une déviation dans un transport transversal sera pénalisée pour **l'ensemble de l'élément** et non pas pour chaque cercle.
- Une sortie faciale russe doit obligatoirement comporter un facial allemand en fin de mouvement.
- La sortie FSCF doit être exécutée avec le corps au dessus de l'horizontale.
- La sortie costal ou facial allemand est reconnue à partir d'un **élément avec cercle** ; exemple transport facial sur extrémité sortie costal allemand

- Facial allemand puis sortie simple par l'appui renversé **sans cercle** entraîne la non reconnaissance de la sortie

### 377. – ANNEAUX

Un grand tour avec les bras fléchis >45°, qui est réalisé selon la technique de **l'élan**, est un élément **reconnu** et les déductions pour mauvaise exécution seront apportées. Un grand tour avec flexion des bras >45° et exécuté **en force** n'est pas reconnu.

Autres catégories : bonus de 0,3 pour réalisation élan à l'appui renversé

### 378. – SAUT

- Finale par appareil : le gymnaste doit exécuter deux sauts différents, n'ayant pas le même numéro mais pouvant être du même groupe de structure
- Pénalisation **par le responsable du jury** : Course d'élan supplémentaire
- Sauts simples pour les vétérans
- Pas de contrôle vidéo par le jury D et le responsable du jury à chaque réception d'un saut non valide note 0.

### 379. – BARRES PARALLELES

- Les éléments avec passer les jambes en arrière et à l'appui renversé ne sont pas reconnus en cas de rebond sur la barre ou abaissement des hanches dans la tentative d'atteindre la position en appui renversé
- En honneur, l'élément FSCF du groupe 2 « établissement arrière » est considéré comme un demi-élan.

- l'élément Moy peut commencer de l'appui renversé ou simplement de l'appui.

- L'élément Moy ou grand tour avec flexion des jambes dans la descente de l'appui renversé : - 0,3

### 3710. – BARRE FIXE

- (Bascule d'élan ou petite bascule) à l'appui
  - Bascule à l'appui renversé ou appui renversé avec ½ t
- Ces 2 éléments (même case) sont une difficulté A

La bascule à l'appui sera pénalisée de 0,5 (sous 45°) + 0,3 erreur de composition + éventuellement arrêt et touche

La bascule à l'ATR sans franchissement de la verticale, sera pénalisée de 0,3 pour erreur de composition

- La prise d'élan ou double prise d'élan à l'appui est considérée par le jury D et E comme prise d'élan ou établissement arrière à l'appui renversé (A) (au dessus de l'horizontale avec pénalisation de 0,5), en faveur du gymnaste en fonction du nombre d'élément.
- Erreur de composition de 0,3 pour tous les éléments avec changement de direction.
- Pas de pénalisation de 0,5 pour élément ne continuant pas dans la même direction mais pénalisation pour erreur de composition 0,3 et non reconnaissance.

# NOTATION DES ELEMENTS FSCF

## Comment pénaliser par le jury E les éléments FSCF (sauf la sortie) ?

Les éléments FSCF réalisés par des gymnastes en championnat national individuel : **Vétéran, seniors 1 ou Juniors 1 ou cadets 1 ou pupilles 1 ou coupes nationales espoirs**, sachant que le jury D ne reconnaît pas ces difficultés, sont pénalisés par le jury E ainsi :

### Arçons :

Faux ciseau avant 1/2 élan à 0,30 plus fautes de tenue

### Anneaux :

Etablissement de force bras fléchis à l'équerre 2s, 0,50 de flexion de bras pour déduter un mouvement

S'élever à l'appui renversé bras fléchis 2s 0,50 de flexion de bras pour un ATR NR en A plus éventuellement bras dans les cables à 0,30.

### Barres parallèles :

S'élancer avec 1/2t à l'appui brachial 0,50 de chute pour élément arrivé à la suspension brachiale

Etablissement arrière à l'appui 0,30 de demi élan

salto en dessous à la suspension brachiale 0,50 de chute pour élément arrivé à la suspension brachiale

### fixe :

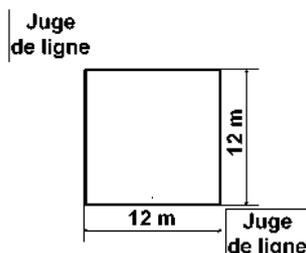
Elancer en avant avec 1/2t à l'horizontale en changeant les 2 prises simultanément 0,30 de demi élan

Tour d'appui arrière 0,5 pour sous l'horizontale + 0,3 toucher de la barre

**Attention, ces pénalisations de ces éléments FSCF ne sont valables que pour les coupes nationales espoirs et les championnats nationaux individuel catégorie 1. Il n'y a pas de pénalisation pour la coupe nationale inter club 1<sup>ère</sup> division.**

# Chapitre 4. - SPECIFICITES DES EXERCICES LIBRES

## 41. - SOL



L'exercice au sol est composé de façon prédominante de sauts acrobatiques, combinés avec d'autres éléments gymniques comme les parties de force et d'équilibre, des mouvements de souplesse, des appuis renversés et des combinaisons chorégraphiques, constituant un tout harmonieux et rythmé, qui se déroule sur l'ensemble de la surface du praticable (12 m x 12 m).

### 411. - TABLEAU DES DIFFICULTES.

groupes	Valeur A	Valeur B
<b>I</b> Eléments non acrobatiques	1) De l'appui renv. S'abaisser à l'équerre ou l'équerre éc. 7) De la station, appui renversé suisse 2s 13) De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'appui renversé 2s 19) Appui renversé 2s 25) Appui facial horizontal écarté. 2s 31) ½ ou 1/1 t en appui renversé ou à l'appui renversé 37) De l'équerre, éc., tour arr. à la station 49) De la station ou de l'app. couché dorsal, 1 jamb fléchie, renv. Arr. ou à l'appui renversé (Menichelli) 55) Renversement avant 61) Grand écart transversal ou latéral (avec arrêt) 67) Toutes les balances 2s 73) Saut en arr. à l'appui couché facial 79) Papillon 85) Variantes de breakdance 91) 2 cercles des Jbs. ou des jbs. écartées 103) Cercles des jambes écartées avec ½ pivot 115) Facial russe avec 360° ou 540° 121) Rouler en arr. à l'appui renversé avec ½ t	2) Equerre jambes levées vert. 2s 8) S'élever corps fléchi, bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'appui renversé 2s 14) Appui renversé suisse du grand écart, de l'éq. ou éq. Ecartée ou de couché facial 2s 20) S'abaisser ou élan en arr. à la croix renversé 2s 26) Appui facial horizontal 2s 32) De l'appui facial horiz. écarté s'élever à l'appui renversé 2s 44) Rouler éc. à l'appui renversé 2s 68) Toutes les balances éc. 180° sans appui des mains 2s 74) Saut en arrière avec carpé-tendu ou avec 1/1 t à l'appui couché facial 80) Papillon avec 1/1 t (Tong Fei) 92) Cercles des jambes ou des jambes écartées à l'appui renversé 98) De l'appui renversé s'abaisser en cercles des jambes écartées ou des jambes 104) Cercles des jambes écartées avec 1/1 pivot (2 cercles) 110) Cercles des jambes écartées avec ½ pivot à l'appui renversé 116) Facial russe avec 720° ou 900° 122) Rouler en arr. avec 1/1 t sauté à l'appui renv.
<b>II</b> Parties acrobatiques en avant	1) Bascule de nuque et de tête avec ½ t à l'appui renversé ou 1/1 t à l'appui couché dorsal 7) Renversement avant 13) Saut de Poisson 19) Salto avant groupé ou carpé 25) Salto avant sur 1 jambes écartée 31) Salto avant groupé ou carpé avec ½ t	14) saut avec 1/1 t et renversement avant 19) Salto avant tendu 31) Salto avant tendu avec ½ t 38) Salto avant groupé avec 1/1t 44) Salto avant groupé avec 3/2t
<b>III</b> Parties acrobatiques en arrière	1) Salto arrière groupé ou carpé 7) salto arrière groupé ou carpé avec ½ t 13) Renversement arrière (flic flac) 14) Salto arrière groupé ou carpé avec 1/1 t 37) Saut en arrière avec ½ t et saut de poisson 43) Saut en arrière avec ½ t et renversement avant	2) Salto arrière tendu 8) Salto arrière tendu avec ½ t 14) Salto tempo arrière 20) Salto arrière groupé avec 3/2 t 26) Salto arrière tendu avec 1/1 t 44) Saut en arrière avec 1/2t et salto avant gr ou ca à l'appui couché facial

## 412. - EXIGENCES GENERALES DE CONTENU AU SOL.

1. Le gymnaste doit commencer son exercice à l'intérieur des lignes, à la station avec les jambes serrées. L'exercice et l'évaluation débutent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

2. L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur des limites du praticable. Les éléments commencés entièrement à l'extérieur de la surface sont évalués normalement par le jury E mais ne sont pas reconnus par le jury D.

La surface est délimitée par des lignes qui font partie de la surface utilisable et qui ne doivent pas être dépassées. Les dépassements de la surface autorisée sont contrôlés par deux juges de ligne, qui se font face en position diagonale. Chacun observe les deux lignes de son côté. En cas d'infraction, le juge de ligne doit aviser le responsable du jury qui apporte la déduction sur la note finale. Si le gymnaste dépasse la surface autorisée, les pas qu'il fait pour revenir sur le praticable ne sont pas pénalisés.

3. L'exercice au sol a une **durée maximale de 70 secondes (sauf autres catégories, coupe espoir et CNI)**, mesurée par un chronomètreur qui fait entendre un signal acoustique 60s après le début de l'exercice et un autre à 70s pour indiquer la fin de l'exercice. Il n'y a pas de durée minimale. La mesure du temps commence avec le premier mouvement des pieds du gymnaste et dure jusqu'à la sortie, station jambes serrées. Si l'exercice dépasse le temps prescrit, le chronomètreur le signale au responsable du jury à l'engin qui doit apporter la déduction appropriée à la note finale.

4. L'ensemble de la surface du praticable doit être utilisé. Il n'y a **pas de limite à l'utilisation de la diagonale en succession pour éléments acrobatiques**. Cependant, le gymnaste doit aller au moins **une fois dans chaque coin**. La distance acceptée autour du coin est de **1m00**.

5. Les stations de deux secondes ou plus avant les séries ou les éléments acrobatiques ne sont pas permises.

6. Le gymnaste doit terminer chaque élément ou série acrobatique par une réception maîtrisée avant d'exécuter l'élément non acrobatique suivant. Les réceptions passagères non maîtrisées lors de ces transitions sont interdites.

7. L'exercice doit se terminer par un élément acrobatique (groupes d'éléments II, III), du niveau demandé, dont la réception s'effectue sur les deux pieds. Les roulés ne sont pas permis pour la sortie.

En sortie, les éléments renversement arrière (flip) ou salto tempo arrière, suivi d'un saut vertical sont reconnus comme élément de sortie. Le saut vertical sera considéré comme faute de réception.

8. Les sauts de poisson doivent montrer une phase de support passé sur les deux mains ; ainsi, ils ne peuvent pas être exécutés sans support des mains ou uniquement avec le contact avec l'arrière des mains.

9. Le gymnaste ne peut pas faire un pas simple pour aller dans un coin. Un pas simple signifie que le gymnaste se positionne sans chorégraphie.

## 413. - PENALISATIONS PAR LE JURY E.

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Hauteur insuffisante des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Station > à 2 s avant un saut acrobatique	+		
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,0
Pas ou transition pour arriver au coin	+ chaque fois		
Saut à la position faciale après salto			+

1. Pour ne pas être pénalisé de 0,1 pour pas ou transition, le gymnaste doit réaliser un véritable mouvement gymnique ou chorégraphique ; par exemple : pas avec tour supérieure à 180°, saut, monter la jambe au-dessus de l'horizontale,...

2. En sortie, pour les éléments renversement arrière (flip) ou salto tempo arrière, suivi d'un saut vertical, le saut vertical sera considéré comme faute de réception et donc pénalisé de 0,3.

3. L'élément élévation à l'ATR avec déplacement de main avant de tenir 2s n'est pas reconnu. La pénalisation est de 0,5 (non tenu) et 0,1 par déplacement de main.

4. Un saut de poisson doit être réalisé obligatoirement avec une phase d'extension du corps (corps cambré). Si cette caractéristique n'est pas respectée, l'élément sera considéré comme roulade élevée et ne sera pas pénalisé par le jury E.

5. Les positions jambes levées 2 secondes doivent être exécutées avec les jambes en position verticale.

6. Les déductions pour faute de tenue et d'exécution dans les double-salti sont pour l'élément et non pour chaque salto inclus dans l'élément.

7. Tout élément de maintien et les élévations à l'appui renversé (2s) doit être tenu au moins 2 secondes. Seul l'élément grand écart doit être marqué au minimum. La durée de maintien de 2s n'est pas demandée pour le grand écart.

8. Si le gymnaste fait un saut à la position couchée faciale directement après un élément avec salto, le jury pénalisera de 0,5. Si le gymnaste fait un arrêt après l'élément salto, il ne sera pas pénalisé de 0,5 mais l'arrêt doit être très nettement marqué.

9. Un salto costal ou japonais avec réception en position latérale jambes écartées, qui n'est pas codifié, sera pénalisé de 0,3 pour jambes écartées et 0,3 pour réception intentionnelle jambes écartées.

## 414. - REMARQUES CONCERNANT LA NOTE D.

		Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Resp. du jury	Exercice dépassant 70s		≤ 2 s	> 2 - 5 s	> 5 s
	Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieure des lignes		+		
	Touche des mains ou des pieds ou autre partie du corps à l'extérieure des lignes			+	
	Réception d'un élément directement à l'extérieure des lignes			+	
Jury D	Sortie non acrobatique ou non réglementaire (roulé)	Non reconnaissance par le jury D			
	Éléments commencés à l'extérieure des lignes	Non reconnaissance par le jury D			
	Ne pas aller dans chaque coin (1 fois dans l'exercice)			+	
	Ne pas exécuter de double salto pour Honneur et coupes seniors			+	

1. La sortie **ne doit pas être du groupe I**. Le gymnaste doit obligatoirement inclure un autre élément du même groupe que l'élément retenu comme sortie pour obtenir les points d'exigence. **L'élément de la sortie est le premier des 5 éléments comptabilisés dans le groupe à l'exception du cas de répétition.**

Si un élément des groupes 2, 3 est effectué comme sortie uniquement et qu'il n'y a pas d'autre élément des groupes 2, 3, le jury D doit accorder la valeur de sortie et le groupe de sortie. Mais aucune valeur ne sera donnée au groupe 2, 3 à cause du manque d'élément dans l'exercice. Si un même élément (même numéro) est effectué dans l'exercice et à nouveau en sortie, le jury D ne donne pas de valeur pour l'élément de sortie et pour le groupe sortie. Toutefois, le gymnaste ne sera pas pénalisé par le responsable du jury pour pas de sortie.

2. Le gymnaste exécute **5 éléments** du même groupe (par exemple groupe 3) plus la sortie du groupe 3, le jury D comptabilise d'abord la sortie puis élimine l'élément de plus basse valeur du groupe 3 dans l'exercice.

3. Les éléments acrobatiques peuvent être enchaînés en liaison directe, mais ils gardent leur propre valeur de difficulté comme éléments indépendants

**4. Toutes les liaisons de saltos** vont recevoir des points pour connexion comme suit :

$$D \text{ ou plus} + B \text{ ou } C = 0,1$$

$$D \text{ ou plus} + D \text{ ou plus} = 0,2$$

La connexion ne peut être donnée dans les 2 faces d'un élément. Pour recevoir des points de connexion, il n'est pas obligatoire que tous les éléments en liaison fassent partie des meilleurs éléments qui comptent dans la note D.

Il n'y a pas de connexion pour contre salto (ex : double salto arrière avec 1/1t et salto avant avec 1/1t).

Un maximum de 2 connexions est autorisé.

6. Tous les éléments permis se terminant en position couché faciale sont identifiés dans le tableau de difficultés. Pour des raisons de sécurité, aucun autre élément nouveau de la même catégorie ne sera autorisé.

7. A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les éléments exécutés en cercle des jambes serrées ou écartées ont la même valeur et le même

numéro d'identification. Les passés faciaux avec jambes écartées ne sont pas permis.

8. A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les parties de maintien de force avec jambes écartées sont interdites. **La croix renversée doit avoir les jambes serrées.**

9. Tout élément de maintien et les élévations à l'appui renversé (2s) doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

L'élément élévation à l'ATR avec déplacement de main avant de tenir 2s n'est pas reconnu et ne peut pas être décomposé. La pénalisation est de 0,5 (non tenu) et 0,1 par déplacement de main.

Les éléments qui impliquent 2 parties de force nécessitent une position d'arrêt dans chacune des 2 parties de force la composant pour recevoir la valeur. Si un arrêt se produit dans un seul des 2 éléments de force, une valeur inférieure sera attribuée à l'ensemble des 2 éléments. Exemple : Manna 2s s'élever à l'appui renversé 2s : valeur D devient C si pas d'arrêt à l'appui renversé.

11. Tous les cercles des jambes serrés ou écartés commencent et finissent en appui facial.

12. L'élément ATR avec ½ tour doit être réalisé avec une rotation de 180° minimum. Pour toute rotation inférieure, par exemple 135° (diagonale pour aller vers un côté) l'élément n'est pas reconnu comme difficulté mais comme élément de combinaison sans pénalisation par le jury E.

**13. Les saltos avant avec 3/2 rouler sont interdits.**

14. Aucun élément supplémentaire ne doit être ajouté avant ou après l'élément I.194 (cercle de jambes écartées à l'ATR saut en arrière à l'ATR avec tour et retour au cercle de jambes écartées) pour en augmenter la valeur.

15. Tous les éléments avec saut arrière avec ½ tour salto avant sont dans le groupe 3 éléments acrobatiques en arrière. Ces éléments ont la même valeur que l'élément **salto arrière** même forme et même nombre de tour (même case).

## 415. - REPETITIONS SPECIALES.

1. **Un maximum de 2 éléments de force** (en incluant les appuis renversés de force) peut être exécuté dans l'exercice.

Les éléments I.48 sont considérés comme des éléments de force, à l'exception de :

- élément I.19 : appui tendu renversé 2s

- élément I.31 : ½ ou 1 tour en ATR ou à l'ATR

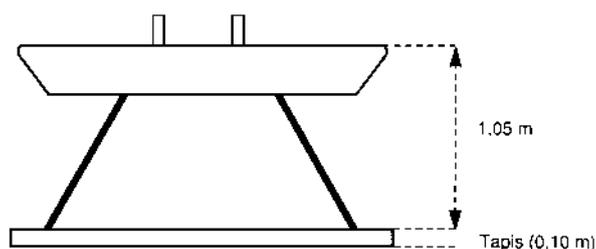
2. **Un maximum 2 valeurs** exécutées en cercles de jambes serrées ou écartées ou facial russe peut contribuer à la valeur de l'exercice.

## 416. - ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

Pour les catégories Coupe Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1, et les catégories senior 2, junior 2 et cadet 2, il n'y a pas d'élément FSCF.

Pour la coupe nationale interclub, 1 à 4 éléments peuvent être comptabilisés au maximum pour le nombre d'éléments de la note maximale d'exécution (voir R – 24)

## 42. - CHEVAL-ARCONS



La gymnastique contemporaine au cheval d'arçons est caractérisée par l'exécution, en appui et sur toutes les parties du cheval, d'élans pendulaires et des formes les plus diverses d'élans circulaires avec les jambes serrées ou écartées. Il est possible d'exécuter des élans passant par l'appui renversé avec ou sans rotation. Les parties de force n'étant pas autorisées à cet engin, tous les éléments ne peuvent être exécutés qu'avec élan et sans aucune interruption.

### 421. - TABLEAU DES EXIGENCES SPECIFIQUES.

groupes	Valeur A	Valeur B
<b>I</b> Elans d'une jambe et ciseaux	1) ciseau avant 7) ciseau avant avec ½ t. 13) ciseau arrière 19) ciseau arrière avec ½ t	8) ciseau avant avec saut latéral (aussi avec ½ t) 14) double ciseau avant (1/4 t av. et ¼ t arr) 26) ciseau arrière avec saut latéral (aussi avec ½ t) 32) double ciseau arrière (1/4 t av. et ¼ t arr.) 44) mouvement éc des jbes en arrière par l'app. renv. et retour à l'appui jambes écartées transversal
<b>II</b> Cercles des jambes, avec ou sans pivots et appuis Renversés, passés dorsaux, russes, faciaux, flop	1) tout cercle des jambes ou cercles éc. (Thomas) en appui latéral 13) cercles des jambes en appui facial transversal sur l'extrémité 19) cercles des jambes en appui dorsal transversal sur l'extrémité 25) cercles des jambes en appui latéral, ¼ pivot en appui transversal 31) appui transversal sur l'extrémité, cercles des jambes avec ¼ t en appui latéral 61) passer dorsal avant avec ½ t (double dorsal) 79) Passé facial av. avec ½ t à l'appui facial sur l'extr. 91) costal allemand 97) facial russe avec 180° ou 270° 103) sur le cheval, facial russe 180° ou 270° aussi avec transport	2) cercle des jbes en appui latéral sur 1 arçon 8) cercle avec appui en chaque extrémité ou entre les arçons 14) cercle des jambes en appui transversal sur 1 arçon (de ou avec ¼ t) 20) cercle des jbes en app. transv. entre les arçons 26) cercles avec ½ pivot en appui latéral 32) appui transversal sur extrémité, ½ pivot 38) cercle éc. ou cercles à l'appui renversé et retour à l'appui jambes écartées transversal 50) Stöckli directe A (SDA). 56) Stöckli directe B (SDB). 62) passer dorsal arr. avec ½ t sauté sur les arçons. 68) passer dorsal avec 270° sur 1 arçon de l'appui transversal à latéral 74) Tramelote ou tramelote directe. 80) Stöckli inversée (180° ou 270°). 86) Suisse double 92) Tchèque dorsal sans les arçons ou sur les arçons 98) Facial russe 360° ou 540° 104) Sur le cheval facial russe 360° ou 540° 110) De l'appui transversal russe avec 180° ou 270° sur 1 arçon ou entre les arçons
<b>III</b> Transports, inclus Kroll, Roth, Tong Fei, Wu Guonian et transports avec pivots	1) Cercles de jbs avec transport avant à l'appui latéral (aussi avec ¼ t) 13) cercle des jambes avec transport arr. à l'appui lat. 55) cercle des jbes avec transp. en arr. en app. transv. d'une partie du cheval ou arç. à l'autre (1/3)	2) cercle des jbes avec transp. av. à l'app. lat. (3/3) 8) cercle des jbes avec transp. av. sauté à l'app. lat. 14) cercle des jbes avec transp. arr. à l'app. lat. (3/3) 20) cercle des jbes avec transp. arr. sauté à l'app. lat. 26) tout transport avec ½ pivot à l'appui transversal (1/3 transport) 32) cercles des jbes avec transport av ou arr avec ¼ pivot à l'appui lat. 43) transport avant en appui transversal (1/2 ou 2/3). 56) transport arrière en appui transversal (1/2 ou 2/3).
<b>IV</b> sorties	1) <u>A partir d'un élément avec cercle puis franchissement facial allemand.</u>	2) Chaguinian suivi facial allemand. 8) Sur l'extrémité, double facial Russe avec 360° ou 540° et facial allemand. 14) De l'app. fac. Lat. , passé fac. av. avec ½ t à l'app. facial lat. et facial allemand. 20) <u>Cercle des jambes ou cercle éc.</u> par l'appui renversé (aussi avec ¾ t avec ou sans transport).

## 422. - EXIGENCES GENERALES DE CONTENU AUX ARCONS.

1. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche mais doit commencer son exercice à la station **jambes serrées**. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
2. L'exercice doit contenir que des éléments d'élan sans pause perceptible et sans engagement de force.
3. Les positions obliques lors de l'exécution des cercles des jambes serrées ou écartées ne sont pas permises. Les cercles des jambes serrées ou écartées ne peuvent être exécutés qu'en appui latéral ou transversal. En outre, tous les éléments avec rotation doivent commencer ou se terminer en appui latéral ou transversal.
4. Les cercles des jambes serrées ou écartées doivent être exécutés avec une extension complète du corps, pieds au dessus du cheval. **Le manque d'amplitude est pénalisé comme déduction individuelle pour chaque élément.** Un cassé du **corps jusqu'à 30°** n'est pas pénalisé. Les éléments avec flexion des hanches entraînent des déductions pour fautes techniques.
5. Les passés faciaux doivent être exécutés avec les jambes serrées. Un passé facial avec les jambes écartées est considéré comme atypique et est pénalisé en conséquence.
6. Lors de l'exécution des ciseaux et élans d'une jambe, le gymnaste doit présenter une nette élévation des hanches et d'une ouverture marquée des jambes.
7. Les éléments passant par l'appui renversé doivent être exécutés avec les bras tendus et sans aucune interruption de l'élan ou engagement de force visible.
8. Lors des sorties, le gymnaste doit passer **par-dessus le corps du cheval** et se recevoir à la station transversale **à côté de son dernier appui**. Si le gymnaste l'exécute **avec tour** sans passer par-dessus le cheval, elle peut être reconnue comme sortie simple (B) à condition que le gymnaste l'exécute avec une rotation de 270° de l'appui latéral ou 360° de l'appui transversal.

## 423. – DEDUCTION JURY E.

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe	+	+	
appui renversé avec engagement de force visible ou flexion des bras	+	+	+
Abaissement des hanches			+ NR (jury D)
pause ou arrêt à l'appui renversé	+	+	+
Cercle avec flexion des hanches ou cassé du corps (> à 30°)	+	+	
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (élan ou force)	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR
<b>amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées</b>	+		
Jambes fléchies ou écartées dans les éléments	+	+	+
<b>déviations dans les cercles et les transports en appui transversal (pour l'ensemble de l'élément) et non par cercle</b>	16° - 30°	31° - 45°	> 45° + NR (jury D)
réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Ciseaux à l'appui renversé avec flexion des hanches	+	+	+ NR (jury D)
<b>Ciseaux à l'ATR sans coller les jambes</b>	+	+	
Balancement latéral des jambes sans aucun élément avant le commencement de l'exercice		+	
Manque d'équilibre à l'ATR lors des sorties, tours incomplets qui conduit le gymnaste à une réception face au cheval d'arçons	+	+	
Toutes les sorties autres que l'appui renversé, corps moins de 30° <b>au-dessus de l'horizontale</b> (sauf sortie FSCF : corps sous l'horizontale)		+	

1. Le gymnaste peut faire un pas ou sursaut mais doit commencer jambes serrées. Les jambes écartées lorsqu'il saute à l'appui seront pénalisées de 0,1 ou 0,3 selon l'écartement des jambes.

2. Dans les sorties à partir de cercles à l'ATR et dans les éléments avec retour au cercle jambes (ou à l'appui), les fautes d'exécution pour hésitation, mouvements de force, bras fléchis, abaissement des hanches et perte d'équilibre doivent être prises en compte lors de l'élévation à l'ATR pendant le tour, la descente de l'ATR et l'extension des cercles à la fin du mouvement. Aucune pénalisation n'est appliquée s'il y a flexion des hanches lors de l'élévation à l'ATR.

3. **En cas de chute ou souhait du gymnaste, la sortie peut être répétée (une seule fois). Si la sortie a été**

**pénalisée de 0,5 pour faute grossière et est répétée, la déduction pour faute grossière est augmentée à 1 point.**

Ex : Répétition de la sortie costal allemand

1- Tentative de sortie costal allemand avec chute : NR et -1,0 et déductions autres fautes

2- Cercle + sortie costal allemand répétée dans les 30s avec succès sous 30° : sortie valeur A et - 0,3 (sous 30°)

Ex : Répétition de la sortie Stockli à l'ATR

1- Tentative de sortie Stockli à l'ATR avec abaissement des hanches : NR et - 0,5 et autres fautes

2- sortie Stockli à l'ATR répétée dans les 30s avec succès : sortie valeur C et la déduction - 0,5 (abaissement des hanches) doit être modifiée pour une déduction totale de 1,0

Ex : sortie Russe 1080°

- 1- Tentative avec chute à 900° : élément Russe non reconnu et déduction – 1,0 et déduction autres fautes
- 2- Sortie Russe 1080° avec succès sous 30° : sortie valeur D et – 0,3 (sous 30°)

La valeur de la sortie ne peut pas être accordée si la chute est sur le cheval ou si le gymnaste n'arrive pas sur les pieds à la réception.

4. Evaluation de l'élément Li Ning (ciseau à l'appui renversé) :

- une main descend de l'arçon avec retour sur le même arçon : valeur D + déduction de 0,3
- une main descend de l'arçon sans retour sur l'arçon : valeur D + déduction 0,5
- les 2 mains descendent de l'arçon : pas de valeur + déduction 0,5

5. Les déductions pour faute de déviation dans les transports transversaux sont pénalisées pour l'élément et non pour chaque cercle dans l'élément.

## 424. - REMARQUES CONCERNANT LA NOTE D

### Pénalisations jury D

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Non utilisation des 3 parties		+	

1. A moins d'indication contraire, les éléments sur le cheval ont la même valeur que les éléments exécutés sur les 2 arçons.

2. A moins d'indication contraire, tous les éléments incluant ½ tours (tchèques, stocklis, stocklis inversées, suisse double) ont la même valeur.

3. A moins d'indication contraire, chaque élément se définit en fonction de son appartenance à une structure d'éléments et se termine lorsque débute une nouvelle structure, comme suit (exception : les séries de cercles, de stöcklis directes et de passés faciaux).

a) un élément sauté se termine à la fin du saut ou de la série des sauts ;

b) un élément en cercle des jambes serrées ou écartées prend fin lorsque le gymnaste passe d'une position à l'autre ;

c) un élément en pivot se termine lorsque le mouvement de pivot cesse ;

d) un élément en appui facial (passé facial) se termine lorsque le mouvement en passé facial prend fin,

e) les transports en appui transversal se terminent lorsque le déplacement ou l'appui transversal est interrompu par un cercle ou un autre élément, soit cesse d'une quelque autre façon.

f) pour des raisons concernant la reconnaissance de la difficulté, les transports peuvent être considérés comme terminés au moment où le transport est fini (position faciale avec **appui des 2 mains**).

g) Magyar et Sivado peuvent avoir un cercle en commun qui les relie et avoir comme difficulté D+D. Pour avoir une valeur A, le cercle entre les transports doit être réalisé entièrement de l'appui facial à l'appui facial.

3. Il n'y a pas de valeur partielle pour un **russe facial** (dans l'exercice ou la sortie) **avec chute**.

4. Il n'y a pas de valeur partielle pour un **transport avec une chute**, exemple : Magyar avec chute après le premier arçon.

5. Dans un Wu Guonian, le corps doit faire un tour de 360° minimum avec une ou deux mains entre les arçons.

### Cercles

1. A moins d'indication contraire, les éléments exécutés en cercle doivent débiter et se terminer en **appui facial**.

2. Les éléments exécutés en cercle avec jambes écartées ou serrées ont la même valeur et le même numéro.

3. tous les cercles à l'appui latéral ou transversal (également sur un arçon) peuvent se terminer avec ¼ t sans changer la structure et la valeur de l'élément

4. Pas de valeur pour un transport avec chute.

Dans le cas de chute dans un transport facial avant l'engagé de jambe, le transport n'est pas reconnu. De l'appui sur les 2 arçons, cercles avec déplacement sur l'extrémité correspond à 2 transports faciaux.

### Appuis renversés

1. pour les ciseaux à l'appui renversé, l'élan à l'appui renversé doit être exécuté sans moindre hésitation et sans engagement de force avec corps tendu

2. Il n'y a pas d'augmentation de valeur pour tours en appui renversé en provenance de ciseau

3. Il n'y a pas d'augmentation de valeur pour tour en appui renversé exécuté sur les arçons depuis cercles (jambes serrées ou écartées). Les tours doivent être exécutés majoritairement en appui mains sur le cheval.

4. lors d'un transport 3/3 pendant un ATR (dans un exercice ou en sortie) le support d'une main doit être réalisé sur les deux extrémités du cheval pour recevoir l'augmentation de valeur.

5. Augmentation de valeur pour appui renversé à partir de cercle ou cercle écarté :

Retour au balancement des jambes	du cercle jbes serrées ou écartées	du stockli inv ou stockli ou pivot
	B	C
avec tour 360° ou transport 3/3	C	D
avec tour 360° et transport 3/3	D	E

Une rotation minimum de 180° pour le transport 3/3

Retour au cercle des jambes	du cercle jbes serrées ou écartées	du stockli inv ou stockli ou pivot
	C	D
avec tour 360° ou transport 3/3	E	F
avec tour 360° et transport 3/3	F	G

Une rotation minimum de 180° pour le transport 3/3

### Éléments combinés

1. Le gymnaste peut combiner certains éléments sur un même arçon. Ces éléments sont regroupés en 2 catégories qui font partie du groupe II :

a) **Les éléments de type flop** peuvent inclure des combinaisons sur un arçon de tout élément de la liste suivante : cercle en appui latéral (avec ou sans ¼ t), cercle en appui transversal (avec ou sans ¼ t), stockli direct B, et /ou stockli A. Les flops peuvent comporter un maximum de 2 éléments **identiques** consécutifs. De tels éléments combinés (flops) ne peuvent recevoir que la valeur D (3 éléments) ou E (4 éléments).

Un flop de valeur D exécuté en cercle des jambes écartées = E. et un flop de valeur E exécuté en cercle des jambes écartées = F. On ne peut accorder une valeur qu'à un seul enchaînement de ce type.

Ex : stockli B + stockli B + stockli A = flop valeur D

Cercle sur 1 arçon + cercle sur 1 arçon + stockli A = D

Cercle sur 1 arçon + stockli B + stockli B + stockli A = E

b) Les **éléments combinés** d'un cercle et/ou d'une stœckli A ou B avec des **passés faciaux russes** peuvent recevoir une valeur qu'à un seul enchaînement de ce genre. Les stœcklis ou cercles de jambes peuvent précéder ou suivre les faciaux russes mais s'il y a 2 stœcklis ou cercles des jambes, ils doivent être exécutés à la suite. Le SDA doit être exécuté seulement à la fin de l'enchaînement.

R		1 flop	2 flocs
R18 ou R27 (B)	+		D
R36 ou R54 (C)	+	D	E
R72 ou R90 (D)	+	E	F
R108 ou plus (E)	+	F	G

c) Si le gymnaste désire exécuter une ou deux combinaisons, il n'a pas le droit d'exécuter le même élément 3 fois de suite en succession directe.

d) cercle avec montée sur un arçon avec ou sans  $\frac{1}{4}$  t (transport en appui transversal avant de l'extrémité du cheval sur l'arçon) est une valeur B et compte comme premier des flocs (II.14).

e) Aucun autre élément double ne peut donner lieu à une partie de valeur supérieure. Par exemple, si le gymnaste exécute deux cercles ou deux stœcklis B de suite, peu importe la position, le jury D ne reconnaît que le 1<sup>er</sup> cercle ou la première stœckli B.

f) Le SDA exige un  $\frac{1}{4}$  t dans et  $\frac{1}{4}$  t hors.

#### Pivots

1. Les pivots dans le groupe II en appui latéral ou transversal avec les jambes serrées ou écartées doivent se terminer en 2 cercles (3 supports faciaux après la position d'origine du début) pour recevoir la valeur D. Le pivot en 3 cercles sera reconnu comme un  $\frac{1}{2}$  pivot + répétition.

2. Deux pivots de valeur D du groupe II figurent au code de pointage (II.28 et II.34).

#### Sorties

1. **En cas de chute ou souhait du gymnaste, la sortie peut être répétée (une seule fois). Elle doit être refaite dans les délais requis.**

2. Toutes les sorties codifiées FIG autres que par l'appui renversé doivent être exécutées avec le **corps au minimum 30°** au dessus de l'horizontale des épaules. La **sortie FSCF** doit être exécutée avec le corps au dessus de l'horizontale minimum.

3. La **sortie costale ou faciale allemand**, pour être reconnue, doit **partir obligatoirement d'un élément avec cercle**. Cercle et sortie costale allemand sont considérés comme deux éléments. En cas de chute, le gymnaste doit réaliser obligatoirement un cercle avant la sortie pour qu'elle soit reconnue. Sans cercle, la sortie n'est pas reconnue, mais ne sera pas pénalisée pour pas de sortie.

4. La **sortie simple par l'ATR** doit comprendre au moins d'un cercle jambes serrées ou écartées.

L'enchaînement des éléments facial allemand sur l'extrémité et sortie simple par l'ATR sans cercle, la sortie n'est pas reconnue, mais ne sera pas pénalisée pour pas de sortie.

5. Augmentation de valeur pour les sorties à l'ATR :

Valeur sortie	B	C	D
avec tour 450° ou transport 3/3	C	D	E
avec tour 450° et transport 3/3	D	E	F

Une rotation minimum de 270° pour le transport 3/3

Valeur de sortie par l'appui renversé :

- du cercle jambes serrées ou écartées par l'appui renversé (aussi avec  $\frac{3}{4}$  t avec ou sans transport) : valeur B

- du stockli inv ou stockli A ou cercle sur un arçon par l'appui renversé : valeur C

- du cercle jambes serrées ou écartées avec transport sauté arrière par l'appui renversé : valeur C

- du stockli A avec saut arrière par l'appui renversé sur l'extrémité : valeur D

6. Si le gymnaste exécute une sortie par l'appui renversé avec tour sans passer par-dessus le cheval, la sortie peut être reconnue comme sortie simple (B) à condition que le gymnaste l'exécute avec une rotation de 270° de l'appui latéral ou 360° de l'appui transversal.

7. Pour une sortie faciale russe commençant en appui transversal **face vers l'extérieur**, le facial russe doit être complété de 180° avant le costal allemand pour recevoir la valeur de sortie complète.

## 425. - REPETITIONS SPECIALES.

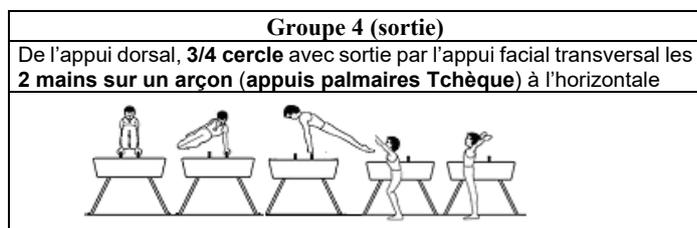
1. **Un maximum de 2 (3/3) déplacements longitudinal** (en avant et/ou en arrière) sont autorisés pendant l'exercice. Cette règle s'applique aux 6 transports suivants : III.45 avant (1-2-4-5) valeur C, III.46 avant Magyar valeur D, III.47 avant avec saut Driggs valeur E, III.51 Bilozerchev valeur C, III.57 arrière (5-4-2-1) valeur C, III.58 arrière Sivado valeur D.

2. **Au maximum deux faciaux russes** sont permis dans un exercice, **y compris la sortie**. Sont exclus de cette règle les liaisons de flop/russes, Kroll (III.81), Roth (III.82), Wu Guonian (III.83) et éléments types Tong Fei.

3. **Un maximum de deux appuis renversés** sont autorisés dans un exercice à partir du cercle ou cercle jambes écartées ou ciseaux (sortie non incluse).

## 426. - ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

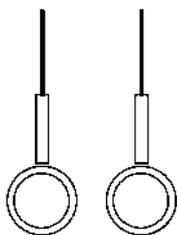
Pour les catégories Coupe Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et la Coupe Nationale Inter club, l'élément de sortie, référencé F.S.C.F, ne donne pas de point de difficulté et ne peut pas remplir l'exigences de groupe sortie.



Toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non reconnaissance

Pour la coupe nationale interclub, 1 à 4 éléments peuvent être comptabilisés au maximum pour le nombre d'éléments de la note maximale d'exécution (voir R – 24)

## 43. - ANNEAUX



Hauteur des anneaux : **2,60 m** au-dessus des tapis. Hauteur des tapis : 0,20 m

Des éléments d'élan, de force et de maintien répartis en nombre à peu près égal, forment le contenu de l'exercice aux anneaux. Dans une gymnastique où prédomine un travail avec les bras tendus, ils sont liés les uns aux autres en conduisant par la suspension, par l'appui et par l'appui renversé. La tendance moderne est caractérisée par des transitions entre les parties d'élan et de force ou inversement. Le balancement ainsi que le croisement des câbles ne sont pas permis.

### 431. - TABLEAU DES DIFFICULTES.

groupes	Valeur A	Valeur B
<b>I</b> Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé (2s)	1) établissement avant à l'appui	8) établissement avant à l'appui et contre-salto avant à l'élan en arrière par la suspension (Chechi), aussi de Li Ning (Csollany) (b)
	7) l'élan en arr. à l'appui à l'élan en arr. par la suspension	20) De la susp. ou l'appui, renvers arr. à la susp. dors. établ. av. à l'appui (Li Ning) (b)
	13) de la suspension, élan avec épaules par dessus les anneaux (Nakayama)	26) établissement en avant en tournant en arrière bras tendus par l'appui renversé
	25) établissement en avant en tournant en arrière à l'appui	32) établisst en avant en tournant en arrière à l'appui jambes éc. Appuyées sur les poignets (Deltchev)
	31) renversement arrière carpé ou tendu	38) établissement arrière ou grand tour avant carpé ou tendu par l'appui renversé
	37) établissement arrière à l'appui	44) Honma à l'appui
	43) renversement avant carpé ou tendu	62) bascule dorsale bras tendus à l'appui
	49) de la suspension renversement avant lentement	68) établissement arrière à l'équerre écartée (2s)
	55) bascule faciale à l'appui	80) bascule dorsale ou tour d'appui arrière tendu à l'appui renversé (2s)
	61) bascule dorsale à l'appui	92) de l'appui, élan à l'appui renversé (2s)
<b>II</b> Eléments de force et de maintien (2s)	1) équerre ou équerre écartée (2s)	2) équerre, jambes levées verticales (2s)
	7) suspension dorsale horizontale (2s)	8) appui facial horizontal jambes écartées (2s)
	13) suspension faciale horizontale 2(s)	14) toutes les croix (2s)
	25) s'élever à l'ATR bras et corps fléchis (2s) aussi jambes écartées	26) S'élever corps tendu bras fléchis ou corps fléchi bras tendus ou de l'appui facial horizontal écarté à l'ATR (2s) aussi jambes écartées
	31) tour d'appui avant lentement carpé à l'appui	32) tour d'appui avant lentement tendu à l'appui
		38) Abaissement arr. en tournant lentement, bras et corps tendus à l'équerre écartée (2s)
		50) établi. de force bras fléchis à la suspension dorsale horizontale (2s).
		56) de la croix ou croix d'angle, tourner en av. à la suspension dorsale horizontale (2s)
		62) de l'ATR, s'abaisser horiz. à la suspension dorsale horizontale (2s)
		93) de l'ATR, s'abaisser en passant par la croix renversée à la suspension renversée
<b>III</b> Elans menant à un élément en force (2s)	2) établissement en avant à l'équerre 2s	8) bascule à l'équerre (2s)
	14) Elancer à la suspension en arrière, renversement avant à l'équerre (2s) Honma à l'équerre 2s	
<b>IV</b> Sorties	1) salto avant carpé ou tendu	2) salto avant carpé ou tendu avec ½ t
	19) établissement arrière et salto arrière groupé (Koste)	20) établissement arrière et salto arrière carpé ou tendu
	25) salto arrière carpé ou tendu	26) salto arrière tendu avec ½ t ou 1/1 t
		39) double salto arrière groupé ou carpé

(b) éléments interdits pour juniors, cadets, minimes

## 432. - EXIGENCES GENERALES DE CONTENU AUX ANNEAUX.

1. De la station, le gymnaste doit sauter ou être soulevé en suspension fixe aux anneaux avec les jambes serrées et une bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol. L'entraîneur n'est pas autorisé à donner un élan préliminaire.

Un exercice doit débuter de la suspension bras tendus et en position verticale. Le gymnaste ne peut pas fléchir les bras pour amorcer son exercice; sauf prise d'élan ou spécificité de l'élément.

2. L'exercice doit contenir un nombre à peu près égal d'éléments d'élan, de maintien et de force. Par conséquent, un exercice ne peut inclure plus de **3 éléments des groupes 2 et/ou 3 en succession directe (à la suite)**. Le 4<sup>ème</sup> et suivants sont considérés comme répétitions et ne sont pas reconnus par le jury D. Si le gymnaste souhaite exécuter plus d'éléments, il doit exécuter au moins un élément d'élan (**groupe 1**) minimum B à l'exception de toute bascule d'élan/bascule dorsale ou élément de la même case) entre la 1<sup>ère</sup> séquence de 3 éléments et un autre élément ou la séquence suivante. Exemples : 1 B 2 3 4

1 2 B 3 4

1 2 3 B 4

Les éléments non reconnus des groupes 2 et/ou 3 comptent dans la séquence.

3. Les élanés en arrière à l'appui qui ne se terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élanche dans la direction opposée en suspension sont pénalisés par le jury E. Exemple :

bascule à l'appui, élaner en arrière, abaisser à la suspension et établissement en avant.

Il n'y a pas d'abaissement à partir d'une position de maintien, exemple : équerre 2s basculer en arrière à la suspension renversée, équerre 2s repousser en arrière à la suspension, appui renversé 2s descente de soleil ou lune, croix 2s descente à la suspension renversée.

Pour l'élément établissement arrière puis équerre 2s, il n'y a pas d'erreur de composition, donc pas de pénalisation.

4. Le gymnaste doit atteindre les positions de maintien directement, avec les bras tendus et sans correction de la position du corps.

5. Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

6. Pendant les éléments d'élan à une position de maintien, la position transitoire des épaules ne peut être au-dessus de la position finale de maintien.

7. Une prise incorrecte des anneaux lors des éléments de maintien en force n'est pas permise. Une prise est incorrecte lorsqu'une flexion des poignets est utilisée pour un avantage dans l'exécution d'éléments de force.

8. Les bras doivent être tendus partout où la nature de l'élément le permet.

9. Un élément d'élan à l'appui renversé (2s) est requis.

## 433. - PENALISATIONS PAR LE JURY E.

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste	+		
Abaissement en arrière		+	
Croisement des câbles pendant un élément		+	
Élément de maintien non codifié tenu 2s ou plus	Par élément		
Fautes de combinaison		+	
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois)	+		
Flexion des bras lors des élan menant à un maintien en force ou pour réaliser une position de maintien	+	+	+
Toucher les câbles avec les bras, les pieds ou le corps.		+	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles			0,5 + NR (jury D)
Chute depuis l'appui renversé			0,5 + NR (jury D)
Balancement excessif des câbles	Par élément		
Faute d'angle lors d'un maintien de force précédant une élévation à un autre élément de force (s'applique également au 2 <sup>ème</sup> élément)	+	+	0,5 + NR (jury D)

1. Si un élément de maintien **non codifié** (ex : position renversée ou mi-renversée ou suspension dorsale) est tenu pendant 2 secondes ou plus, déduire – 0,1 chaque fois.

2. Un exercice doit débuter de la suspension bras tendus et en position verticale. Le gymnaste **ne peut pas** fléchir les bras pour amorcer son exercice; sauf prise d'élan ou spécificité de l'élément. Toute flexion sera pénalisée de 0,1 ou 0,3 ou 0,5.

3. Une descente de lune doit être réalisée correctement techniquement (corps tendu, alignement bras / corps) pour ne pas être confondue avec la chute depuis l'appui renversé.

4. Croix 2s avec une déviation de 16 à 30° et s'élever à l'équerre 2s, la pénalisation de 0,3 pour la croix est aussi appliquée à l'élément s'élever à l'équerre.

5. La position renversée ou mi-renversée tenue 2s ou plus est pénalisée de 0,1 chaque fois.

6. Les éléments IV.25 « s'élever bras fléchis et corps fléchi à l'ATR 2s » et IV.26 « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2s » **réalisés avec les jambes écartées** ne sont pas pénalisés par le jury E pour jambes écartées.

7. Il y a faute de composition avec déduction de 0,3 lorsqu'un élément se termine dans un sens pour repartir dans l'autre ; ex : bascule puis équerre, établissement avant puis équerre, équerre écartée puis équerre.

8. Une prise lors des éléments de maintien en force est incorrecte lorsqu'il y a une flexion des poignets, (poignet droit : pas de prise incorrecte).

9. Seulement pour les éléments de force à l'appui renversé avec bras fléchis, quand la technique oblige à

**toucher légèrement** les câbles avec les bras, il n'y aura pas déduction pour le contact, ex : s'élever bras fléchis à l'appui renversé.

10. Le gymnaste peut fléchir les bras dans les transitions entre éléments lorsque cela est nécessaire pour exécuter l'élément suivant.

11. si le gymnaste démontre peu de changement dans la position du corps dans le passage d'une position de maintien à une autre, des fautes d'exécution (0,10 0,30 0,50) doivent être appliquée et la non reconnaissance est possible.

#### 434. - REMARQUES CONCERNANT LE JURY D.

##### Pénalisations jury D

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Pas d'élan à l'appui renversé		+	
Plus de 2 éléments Guczoghy ou 2 éléments Li Ning		+ NR (jury D)	

**Pour les catégories Coupe Espoir, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et CNI, un bonus de 0,3 sera donné aux gymnastes qui réalisent un élément d'élan à l'appui renversé.**

1. Pour les **juniors, cadets et pupilles**, les éléments avec saltos en arrière à la suspension et éléments type Li Ning ne sont pas permis et seront donc non reconnus.

2. Tous les éléments de montée et d'élévation en force doivent suivre un élément de maintien et se terminer par un maintien de 2 secondes. Ils ne sont reconnus que si la partie de maintien précédente a été reconnue et si la position finale est tenue au moins 1 seconde

3. Tous les éléments Yamawaki et Jonasson montrant un support franc ou un arrêt ne seront pas reconnus pour la difficulté. Un Honma à l'appui et élan en avant à la suspension ne sera pas reconnu et ne pourra pas être décomposé. Ces éléments avec un léger soutien seront reconnus avec des déductions pour les petites et moyennes fautes.

4. Les éléments d'élan menant à une position de maintien avec changement de direction sont considérés comme 2 éléments (par exemple : établissement avant à l'appui facial horizontal).

5. Les éléments avec croisement des câbles sont interdits et sont pénalisés comme fautes de composition.

6. Un grand tour avec les bras fléchis >45°, qui est réalisé selon la technique de **P'élan**, est un élément **reconnu** et les déductions pour mauvaise exécution seront apportées. Un grand tour qui est réalisé en **force** avec une flexion marquée des bras (> 45°), ne sera pas reconnu.

7. Règles concernant la non reconnaissance des éléments de maintiens ou d'élan à un maintien :

- la tête du gymnaste se situe entièrement au-dessus du cercle des anneaux pour une croix renversée
- les aisselles du gymnaste se situent entièrement au-dessus du cercle des anneaux dans une croix

- les épaules du gymnaste se situent entièrement au dessus du cercle des anneaux dans une hirondelle
- les anneaux sont fermés dans une hirondelle.

8. Les éléments IV.25 « s'élever bras fléchis et corps fléchi à l'ATR 2s » et IV.26 « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2s » avec les jambes écartées sont reconnus par le jury D et ne sont pas pénalisés par le jury E.

9. Les éléments du type Pineda doivent être exécutés lentement avec corps et bras tendus et une pause momentanée à la suspension faciale horizontale.

10. Les positions avec jambes levées 2 secondes doivent être exécutées avec les jambes en position verticale.

11. les éléments d'élan doivent être réalisés avec amplitude, par exemple : renversement avant ou arrière en élan (dislocation) épaules à hauteur des anneaux, établissement arrière pieds à hauteur des anneaux

12. Pour les éléments d'élan à une position de maintien, la position transitoire des épaules avec une déviation supérieure à 45° entraîne la non reconnaissance de la difficulté. Celle ne peut pas être décomposée et la position de maintien même avec une déviation faible n'est pas reconnue. Ex : bascule croix 2s avec une déviation dans la bascule >45°, non reconnue et croix horizontale non reconnue.

13. Les difficultés Chechi et Csollany (même case) sont interdites pour les juniors, cadets et minimes.

14. L'élément élan à l'ATR 2s (I.92) doit être réalisé bras tendus et corps tendu. Un cassé du corps supérieur à 45° et/ou une flexion de bras supérieure à 45° entraîne la non-reconnaissance de l'élément.

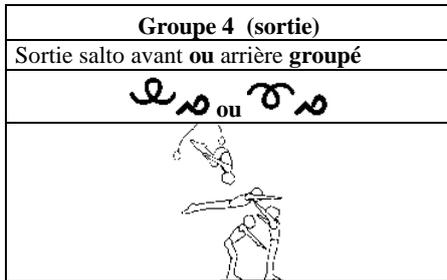
#### 435. - REPETITIONS SPECIALES.

1. Le gymnaste ne peut exécuter une même position finale de maintien en force que **deux fois au maximum et une fois par groupe pour la reconnaissance de la difficulté (1 pour le groupe II et 1 pour le groupe III)**.

2. Maximum 2 éléments de type Guczoghy et maximum 2 éléments de type Li Ning peuvent être présentés. Le 3<sup>ème</sup> et suivant seront considérés comme répétition.

## 436. - ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

Pour les catégories Coupe Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et la Coupe Nationale Inter club, l'élément de sortie référencé F.S.C.F, ne donne pas de point de difficulté et ne peut pas remplir l'exigence de groupe sortie.



Pour la **coupe nationale interclub**, 1 à 4 éléments peuvent être comptabilisés au maximum pour le nombre d'éléments de la note maximale d'exécution (voir R – 24)

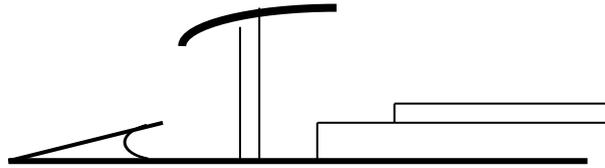
En Honneur, et coupe seniors, la sortie FSCF n'est pas reconnue et est pénalisée de 0,5 par le jury E mais pas de pénalisation par le responsable du jury.

## 44. - SAUT.

Hauteur de la **table de saut** mesurée à partir du sol :

- Honneur, Coupe Nationale Senior, Junior 1, Junior 2, Senior 1, Coupe Nationale Espoir, Vétéran, Senior 2, Cadet 1, Cadet 2 : **1,35 m.**
- Pupilles 1 et 2 : **1,20 m.**

Hauteur de tapis : 0,20 m + tapis supplémentaire obligatoire de 0,10 m



Chaque saut est exécuté à partir d'un élan avec un appel des deux jambes serrées (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un court appui des deux mains sur la table de saut. Le saut peut contenir une ou plusieurs rotations autour des deux axes du corps.

### 441. - CARACTERISTIQUES DU SAUT.

1. Le saut est exécuté à partir d'un **élan** avec un **appel des deux jambes serrées** (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un **court appui** d'une ou des deux mains sur la table de saut.
2. Le saut peut contenir une ou plusieurs **rotations** autour des deux axes du corps.
3. Le gymnaste doit commencer chaque saut de la station, jambes serrées. La longueur de l'élan ne doit pas dépasser 25 mètres, calculés à partir de la partie la plus proche de la table de saut. Le saut débute avec le premier pas ou sursaut du gymnaste, mais l'évaluation commence au contact avec le tremplin. La longueur de l'élan doit être marquée sur ou à côté de la piste d'élan. Une latte est fixée en travers de la piste au début de l'élan.
4. Le saut se termine à la **station dorsale ou faciale** jambes serrées derrière l'engin.

5. Avant de sauter, le gymnaste doit afficher le numéro d'identification du saut qu'il a l'intention d'exécuter. Il n'y a pas de pénalisation si le gymnaste n'exécute pas le saut du numéro annoncé : le jury détermine la nouvelle note de départ.

6. Le gymnaste ne peut effectuer son envol que vers l'avant ou vers l'arrière et avec les jambes serrées. Le seul élément permis avant le tremplin est la rondade. Dans de tels cas, l'utilisation d'un tapis de protection autour du tremplin, qui doit être fourni par l'organisation du concours, est obligatoire. Le gymnaste peut utiliser pour les mains le tapis fourni seulement par l'organisation du concours.

7. Les sauts avec salto dans la phase d'envol et les sauts avec **jambes écartées** n'apparaissent pas dans le tableau des difficultés et ne sont pas permis.

8. Dans toutes les catégories, le gymnaste ne dispose que d'un **essai (sauf finales par appareil)**.

### 442. - TABLEAU DES EXIGENCES SPECIFIQUES.

SAUT	Toutes catégories	
	I	Un <b>seul saut</b> dans les concours individuels, épreuve libre
II	<b>Deux sauts différents</b> présentés l'un après l'autre en <b>finale par appareil au saut</b> : - Coupes Nationales - Championnat National individuel.	

Lors de la finale par appareil au saut du championnat individuel et des coupes Nationales, le gymnaste doit exécuter deux sauts différents, n'ayant pas le même numéro mais pouvant être du même groupe de structure.

Après le premier saut, le gymnaste retourne immédiatement à la position de départ et, au signal du responsable du jury à l'engin, exécute son deuxième saut.

**La note finale est la moyenne des notes des 2 sauts.**

### 443. - EXECUTION.

**Les critères d'évaluation sont les suivants :**

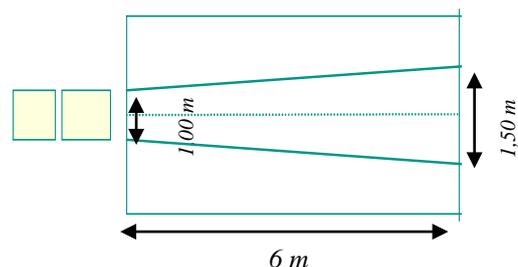
- Phase d'envol, jusqu'au moment de l'appui des deux mains ;
- Phase de vol, y compris la poussée sur la table de saut jusqu'à la station finale. Le gymnaste doit présenter une nette élévation de son corps après la poussée ;
- Position du corps pendant l'appui des mains sur la table de saut ;
- Exécution technique pendant tout le saut ;
- Déviations par rapport à l'axe de la table de saut ;
- Réception.

1. Lors de la phase de vol, le gymnaste doit présenter une nette élévation de son centre de gravité par rapport à la hauteur où celui se trouve au moment de la poussée.

2. Règles relatives à la réception :

a) le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans le secteur marqué par des lignes gauches et droites par

rapport à l'axe central de la table de saut. Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception. Il est permis de se poser sur la ligne sans la dépasser. Les juges ne déterminent si l'exigence relative à l'alignement a été remplie qu'une fois que le gymnaste se trouve à la station jambes serrées. Le tapis sur lequel se trouvent les lignes de marquage pour l'alignement doit être solidement fixé de façon à empêcher tout déplacement pendant la compétition.



b) Le gymnaste doit compléter les rotations longitudinales de son saut avant la réception. Le jury E applique la déduction prévue si la rotation est incomplète ; si la rotation est égale ou supérieure à 90°, le jury D ne reconnaît pas le saut annoncé mais un saut de valeur inférieure.

3. Un saut avec salto groupé ou carpé doit présenter une nette extension avant la réception. Une réception que le gymnaste ne s'est pas préparé à exécuter est considérée comme une faute technique et entraîne généralement une déduction pour faute d'exécution technique et une déduction pour faute de réception.

4. Le gymnaste doit présenter la position du corps prévue (groupée, carpée, tendue) de façon nette et indiscutable. Les positions imprécises sont pénalisées par le jury E et peuvent entraîner la reconnaissance d'un saut d'une valeur inférieure par le jury D.

5. Les fautes de réception sont de 0,1 pour chaque petit pas ou 0,3 pour chaque grand pas.

**Les fautes de pas sont limitées à 1,00 pt.**

La **déduction maximale pour un élément avec chute** est de 1 point y compris tous les pas et les appuis sur le sol

**Les jurys D et E attribuent la note 0,0 dans les cas suivants :**

- 1) Le gymnaste a exécuté un saut sans toucher la table de saut avec les mains, (aucune main n'a touché la table de saut).
- 2) Le gymnaste n'utilise pas le tapis de protection autour du tremplin lors d'un saut à partir de la rondade.
- 3) Le saut est tellement raté qu'on ne peut pas reconnaître la forme prévue, ou le gymnaste prend appui des pieds sur la table de saut.
- 4) Assistance de l'entraîneur dans l'exécution du saut.

menant à la chute. D'autres déductions d'exécution pendant la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) continuent de s'appliquer.

6. Si à la réception, le gymnaste termine avec un pied en dehors des lignes de démarcation qui est ensuite suivi par l'autre pied, la déduction est de 0,3 pt pour dépassement avec les deux pieds.

7. Une course d'élan supplémentaire est permise, avec une déduction de **1.00 point pour course d'élan vide (le gymnaste n'a pas touché la table)**, comme suit :

- **un seul saut (championnats individuels sauf minimes 2 ou benjamins 2)**, une deuxième course d'élan est permise avec déduction. Une troisième course d'élan n'est pas permise.

- **deux sauts (finale par appareil)**, une troisième course d'élan est permise avec déduction. Une quatrième course d'élan n'est pas permise.

8. Le tapis de placement **avant le tremplin** peut être utilisé pour les sauts à partir de la rondade et son utilisation est facultative.

5) La réception n'a pas lieu sur les pieds (au moins un pied doit toucher le tapis avant toute autre partie du corps).

6) Réception en position latérale intentionnelle.

7) Le gymnaste exécute un saut non réglementaire, pré-élément non réglementaire avant le tremplin, salto dans la phase d'envol, etc.).

8) Le 2<sup>ème</sup> saut de la finale au saut du championnat individuel ou des Coupes Nationales a le même numéro que le 1<sup>er</sup>.

#### Déductions du jury D

Faute	
Saut non réglementaire	Note 0,00 par les jurys D et E
Non utilisation du tapis réglementaire autour du tremplin pour les sauts avec rondade	Note 0,00 par les jurys D et E
Répétition du 1 <sup>er</sup> saut lors de la finale par engin	Note 0,00 par les jurys D et E

#### Déductions du jury E

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Faute d'exécution dans la 1 <sup>ère</sup> phase d'envol	+	+	+
Faute technique dans la 1 <sup>ère</sup> phase d'envol	+	+	+
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé	+	+	+
Faute d'exécution dans la 2 <sup>ème</sup> phase de vol	+	+	+
Faute technique dans la 2 <sup>ème</sup> phase de vol	+	+	+
Hauteur insuffisante : pas d'élévation nette du corps	+	+	+
Extension insuffisante avant la réception	+	+	
Rotation longitudinale incomplète	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61° - 90° >90° : saut de valeur inférieure.
Chute ou appui d'une ou des 2 mains à la réception	1,00 point déduction		

#### Déductions du responsable du jury

Faute	
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieure des lignes	0,1 sur la note finale
Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieure des lignes	0,3 sur la note finale
Réception d'un élément totalement à l'extérieure des lignes	0,3 sur la note finale
Plus de 25 m d'élan	0,5 sur la note finale
Course d'élan supplémentaire	1,00 point déduction

## 444. - CLASSEMENT DES DIFFICULTES.

1. Les sauts sont classés en cinq groupes :

- 1 : renversements en avant
- 2 : sauts avec ¼ t ou ½ tour dans la phase d'envol (Tsukahara et Kasamatsu)
- 3 : sauts à partir de la rondade – la 2ème phase d'envol en commençant en arrière
- 4 : sauts à partir de la rondade avec ½ t dans la phase d'envol – la 2ème phase d'envol en commençant en avant
- 5 : Entrée Scherbo dans la 1ère phase d'envol (rondade, saut arrière avec 1/1 t)
- sauts simples (**vétérans**) : saut jambes groupées, saut jambes tendues, saut de poisson et variantes : **valeur 0,5 point.**

2. Chaque saut a reçu un numéro d'identification avec sa propre valeur et est classé dans le tableau des difficultés.

3. Les sauts Cuervo ont la même valeur que les sauts analogues Renversement et salto avec rotation.

4. Les sauts Kasamatsu ont la même valeur que les sauts analogues Tsukahara.

5. Les sauts Yurchenko ont la même valeur que les sauts analogues Tsukahara et Kasamatsu.

5. A moins d'indication contraire, les sauts à partir de la rondade avec ½ t sur la table de saut ont une valeur supérieure de 0,2 à ceux analogues sans ½ t.

6. A moins d'indication contraire, les sauts à partir de la rondade avec ¾ ou 1/1 t sur la table de saut ont une valeur supérieure de **0,6** à ceux similaires de la catégorie Tsukaharas.

**7. les sauts simples ne sont autorisés que pour les vétérans**

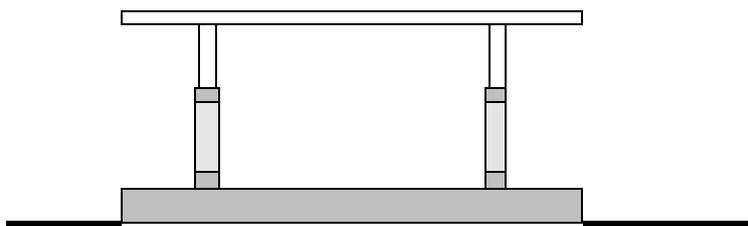
8. Avant chaque saut, le jury D doit être informé du numéro correspondant des tableaux du code de pointage. L'affichage est prévu par le gymnaste ou un aide au moyen du dispositif prévu mais n'est pas pénalisé en cas d'erreur. Exemple : n° 319 – le chiffre 3 correspond au groupe de sauts 3 et les chiffres 19, le numéro du saut dans le groupe.

### Exemples de numéros de saut

	1	2	3	4	5
<b>1,6</b>	101 : Renversement avant	220 : renversement lat. avec ¼ t	335 : rondade, renversement arr.		
<b>1,8</b>	102 : Renversement avant avec ½ t	221 : renversement lat. avec ¾ t	336 : rondade, renvers. arr. avec ½ t	450 : rondade, ½ t et renvs. av.	
<b>2,0</b>	103 : Renversement avant avec 1/1 t	222 : renvers. lat. avec 5/4 t	337 : rondade, renvers. arr. avec 1/1 t	451 : rondade, ½ t et renvs. av. avec ½ t	
<b>2,2</b>	104 : renversement av. avec 3/2 t	225 : renvers. lat. avec ¼ t et salto arr. gr. (Tsukahara gr.)	338 : rondade, renvers. arr. et salto arr. gr. (Yurchenko)	452 : rondade, ½ t et renvs. av. avec 1/1 t	560 : rondade, saut arr avec 1/1t et renvs. arr
<b>2,4</b>	105 : renversement av. avec 2/1 t 107 : Renversement avant et salto av. gr.	223 : renvers. lat. avec ¼ t et salto av. gr. 226 : Tsukahara ca. 227 : Tsukahara gr. avec ½ t	339 : Yurchenko gr. avec ½ t 343 : Yurchenko ca.		561 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et renvs. arr. avec ½ t
<b>2,6</b>	106 : renversement avant et 5/2 t (Tsygankov)			453 : rondade, ½ t et renvs. av. et salto av.gr	562 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et renvs. arr. avec 1/1t
<b>2,8</b>	108 : Renversement av. et salto av. gr. avec ½ t (cuervo groupé) 112 : Renversement av. et salto av. ca.	224 : renversement lat. avec ¼ t et salto av. carpé. 228 : renversement lat. avec ¼ t et salto av. gr. avec ½ t (Kasamatsu)	340 : Yurchenko gr. avec 1/1 t		563 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et salto arr. gr.
<b>3,0</b>				454 : rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. gr ½ t. 455 : rondade, ½ t et renvs. av. ca.	564 : Rondade saut ar. avec 1/1 t et salto arr carpé 565 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et salto arr. gr. avec ½ t
<b>3,2</b>	109 : Renversement av. et salto av. gr. avec 1/1 t (cuervo gr avec ½ t) 113 : Renversement av. et salto av. ca. avec ½ t (cuervo ca.)	229 : Tsukahara gr. avec 3/2 t ou Kasamatsu gr avec ½ t) 270 : Tsukahara tendu	341 : Yurchenko gr. avec 3/2 t 370 : Yurchenko tendu		
<b>3,4</b>				456 : rondade, ½ t et renvs. av. ca. avec ½ t	566 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et salto arr. gr. avec 1/1 t

	1	2	3	4	5
3,6	114 : Renversement av. et salto av. ca. avec 1/1 t (cuervo ca. ½ t) 171 : Renversement av. et salto av. tendu	271 : Tsukahara tendu avec ½ t	371 : Yurchenko tendu avec ½ t		
3,8				471 : Rondade ½ t et renv. av. tendu	567 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et salto arr. gr. avec 3/2 t 570 : rondade, saut arr. avec 1/1 t et renvs. arr. et salto arr. tendu (Scherbo)
4,0	110 : Renversement av. et salto av. gr. avec 3/2 t (cuervo gr. 1/1 t) Kroll 115 : Renversement av. et salto av. ca. avec 3/2 t (cuervo ca. 1/1 t) 116 : Renversement av. 1/1 t et salto av. gr. (Behrend) 172 : Renversement av. et salto av. tendu avec ½ t (ou cuervo tendu)	230 : Tsukahara gr. avec 2/1 t (Barbieri) ou Kasamatsu 1/1 gr 272 : Tsukahara tendu avec 1/1 t ou Kasamatsu tendu	342 : Yurchenko gr. avec 2/1 t 372 : Yurchenko tendu avec 1/1 t		
4,2			.	472 : Rondade ½ t et renv. av. tendu ½ t	571 : Scherbo avec ½ t
4,4	111 : renversement av. et salto av. gr. avec 2/1 t (cuervo gr 3/2 t) 117 : Renversement av. avec 1/1 t et salto av. carpé (Rehm) 173 : Renversement av. et salto av. tendu. avec 1/1 t (cuervo tendu ½ t)	273 : Tsukahara tendu avec 3/2 t ou Kasamatsu tendu avec ½ t	373 : Yurchenko tendu avec 3/2 t		
4,6				473 : Rondade ½ t et renv. av. tendu 1/1 t	572 : Scherbo avec 1/1 t
4,8	118 : Renversement av. avec 1/1 t et salto av. carpé avec ½ t (Arican) 174 : Renversement av. et salto av. tendu avec 3/2 t (ou cuervo t 1/1t)	274 : Tsukahara tendu avec 2/1 t ou Kasamatsu tendu avec 1/1 t (Akopian)	374 : Yurchenko tendu avec 2/1 t		
5,0				474 : Rondade ½ t et renv. av. tendu 3/2 t	573 : Scherbo avec 3/2 t
5,2	175 : Renversement av. et salto av. tendu avec 2/1 t (cuervo tendu 3/2 t) 178 : renversement av. et dbl. salto av. gr. (Roche)	275 : Kasamatsu tendu avec 3/2 t (Driggs) 285 : Tsukahara avec salto av gr (Yeo)	375 : Yurchenko tendu avec 5/2 t (Shewfelt) 385 : Yurchenko et salto arr. Gr (Melissanidis)		
5,4				475 : Rondade ½ t et renv. av. tendu 2/1 t 478 : rondade, ½ t et renvs. av. et double salto av. groupé	574 : Scherbo avec 2/1 t
5,6	176 : renversement av. salto av. tendu avec 5/2 t (cuervo t 1/1t) 179 : Roche avec ½ t 191 : renversement av. et dbl. salto av. carpé	276. Kasamatsu tendu avec 2/1 t (Lopez) 286 : Tsukahara avec salto av carpé	376 : Yurchenko tendu avec 3/1 t 386 : Melissanidis carpé		
5,8	135 : renversement av., salto av. tendu avec 2/1 t			476 : Rondade ½ t et renv. av. tendu 5/2 t	575 : Scherbo avec 3/2 t
6,0	177 : renversement av. salto av. tendu avec 3/1 t 192 : renversement av. et dbl. salto av. carpé avec 1/2t	276. Kasamatsu tendu avec 5/2 t 287 : Double Tsukahara gr avec 1/1 t		.	

## 45. - BARRES PARALLELES



Hauteur de l'engin : **1,80 m** au-dessus du tapis  
 Epaisseur du tapis : 0,20 m, tremplin de 20cm

Un exercice aux barres parallèles comprend des éléments d'élan et volants, tirés de tous les groupes d'éléments, avec différentes transitions entre les appuis et les suspensions.

La hauteur des barres n'est pas modifiable, (sauf abaissement autorisé pour les pupilles).

### 451. - TABLEAU DES EXIGENCES SPECIFIQUES.

groupes	Valeur A	Valeur B
<b>I</b>  <b>Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres</b>	1) Tout appui renversé 2s sur 1 ou 2 barres (2s), élan arrière à l'ATR 2s 7) toutes les équerre 2s 13) passer les jambes écartées en av. à l'appui ou l'équerre 2s 19) passer les jambes éc. en arr. à l'app. 79) Tout appui renversé avec ½ t avant (aussi avec 2s) 85) ½ t arrière en appui renversé (aussi avec 2s) 115) cercle des jambes ou cercle écarté en extrémité des barres	2) Kato 8) Caminucci 14) passer les jbes écartées en arr. à l'appui renversé 20) passer les jbes éc. en arr. et salto av. à la susp brach. (b) 26) s'élever à l'ATR bras tendus corps fléchi ou bras fléchis corps tendu 2s dans 1 ou 2 barres aussi jambes écartées 32) Carballo 50) appui renversé ¼ t et ¼ t à l'appui 62) demi-tour en arr. à l'appui 68) Healy à la susp. brachiale 74) élan en arrière avec ½ t sauté à l'ATR 80) Tout 1/1t en appui renversé sur 2 barres 86) de l'ATR sur 1 barre, ½ t ou ¾ t av. ou arr. en appui rev. 98) 5/4 Salto av. gr. ou ca. à la susp. brach. (b) 104) salto av. gr. ou ca. avec ¼ t à la susp lat. sur 1 barre 116) en centre ou vers l'ext., 1 cercle de jambe ou cercle écarté
<b>II</b>  <b>Éléments d'élan qui commence à la suspension brachiale</b>	1) établissement avant à l'appui 7) établissement avant avec ¼ t à la suspension latérale à l'extérieur 55) établissement arrière et passer les jambes écartées en avant à l'appui bras fléchis	2) établis. en av. et passer les jambes en arr. à l'app. rev. 8) rouler arr. avec ½ t à la susp. brach. ou établis. en av. et Kato sauté à l'appui (Watanawe) 14) rouler arrière à l'appui renversé avec bras tendu 20) rouler arr. et passer les jbes av. à la susp. brach. (b) 32) établissement arr. à l'ATR (aussi avec 1/2t) 38) établis. arr. avec ½ t et passer les jbes en arr. à la susp. brach. 44) établissement arrière avec ½ t à l'appui 56) établissement arrière et passer les jambes écartées en avant à l'appui bras tendus
<b>III</b>  <b>Éléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres Et établissement avant en tournant en arrière</b>	61) bascule d'élan 97) bascule allemande à la suspension brachiale 115) établis av. en tournant en arr. avec transport à la susp. 121) tour d'appui avant à l'appui	8) Moy carpé en passant jbes ec. en arr. avec ½ t à la susp. brachiale (aussi jambes serrées) 14) Moy à l'appui jambes fléchies (aussi sans lacher prises) 32) s'abaisser avec salto arr tendu à la susp. 44) grand tour arr. avec passer les jbes éc. à la susp. brach. (b) 115) bascule avec ½ t à l'appui 68) bascule en passant les jambes écartées en arrière à l'appui renversé sur 1 ou 2 barres 74) bascule d'élan sur 1 barre par l'eq. éc. à l'ATR 80) bascule d'élan par l'éq. jamb lev. vert. et saut avec ½ t à la susp. sur l'autre barre (Li Donghua) 98) bascule allemande à l'appui 104) bascule allemande avec ½ t à la susp. brach. 116) établis av. en tournant en arr. à l'appui 122) Tour d'appui avant avec ½ t à l'appui 128) Sur 1 barre, établissement avant en tournant en arrière à l'appui renversé et saut sur l'autre barre
<b>IV</b>  <b>sorties</b>	1) salto avant carpé ou tendu 19) salto arrière carpé ou tendu 43) sur extrémité, de la susp. salto arrière tendu	2) salto avant carpé ou tendu avec ½ t 20) salto arrière carpé ou tendu avec ½ t 32) double salto arr. gr. de l'extrémité des barres 44) de la susp. sur l'extrémité double salto arr. gr.

(b) éléments interdits pour juniors, cadets, minimes

## 452. - EXIGENCES GENERALES DE CONTENU.

1. L'entrée, ou la course d'élan, doit commencer de la station avec les jambes jointes. L'exercice débute avec le contact d'une ou des deux mains avec l'engin ; le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre l'élan d'une jambe ou effectuer un pas. Les pieds doivent donc quitter le sol en même temps.

2. L'utilisation d'un tremplin de 20 cm à l'entrée est autorisée, sur le tapis réglementaire. En cas d'absence de tapis de protection réglementaire en bout de barre, le gymnaste a la possibilité d'utiliser un tremplin de 40 cm maximum ou un tremplin supplémentaire de 20 cm pour l'entrée en bout de barre.

3. Les pré-éléments (éléments exécutés avant l'entrée) ne sont pas permis. Le gymnaste ne peut exécuter aucun élément comportant une rotation de plus de 180° autour de l'un des axes du corps avant de saisir la barre ou les barres.

4. Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

5. Les élanés en arrière à l'appui ou à la suspension brachiale qui ne terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élanche dans la direction opposée en suspension brachiale ou en suspension ne sont pas permis. Exemple :

- élan en arrière en suspension brachiale pour passer à la bascule d'élan,
- élan en arrière en appui pour passer à l'établissement avant,
- élan en arrière en appui pour passer à la suspension,
- de l'appui renversé, descendre en appui sur les épaules pour rouler en avant.

6. Il n'est pas permis des appuis supplémentaires d'une main pendant les éléments en tournant autour d'un bras comme grands tours avec 360° ou plus, établissements en arrière avec tour, établissements avant avec tour, établissements avant en tournant en arrière avec tour. Ils doivent être considérés comme terminés quand un appui supplémentaire d'une main survient.

7. Pour les éléments qui passent par la suspension, les jambes peuvent être fléchies mais pour les bascules, elles doivent être tendues.

## 453. - PENALISATIONS PAR JURY E.

Genre de faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Entrée avec appel d'une jambe		+	
Abaissement en arrière		+	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé	+		
Élément type Chiarlo écart excessif des mains et/ou déviation du corps	+	+	+
Pré-élément (rondade, salto, etc.)			+
Marcher ou ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		
Manque d'extension avant la reprise après salto	+	+	
Manque de contrôle avant la reprise après salto ou/et heurter l'engin		+	+

1. L'élément « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2s » réalisé avec les jambes écartées n'est pas pénalisé par le jury E pour jambes écartées.

2. L'élément établissement arrière et passer les jambes écartées en avant avec **reprise à la suspension brachiale** n'est pas reconnu et est pénalisé de 0,5 pour faute technique.

3. En honneur et coupes seniors, l'élément FSCF « établissement arrière » est considéré comme un demi-élan.

4. La déduction pour manque d'extension avant la reprise après un salto est appliquée si l'extension (ouverture) n'est pas à l'horizontale.

5. Les éléments exécutés sur **une** barre doivent être exécutés sur une barre avec les mains légèrement écartées. Une légère déviation des épaules et/ ou du corps est autorisée parce que la position des mains n'est pas naturelle. Une déduction sera appliquée pour écart excessif des mains et / ou déviation du corps.

6. Dans les éléments avec Moy ou grand tour à l'appui renversé, les jambes doivent être **tendues dans la descente**. La flexion dans la descente de l'appui renversé (entre la verticale et l'horizontale) est pénalisée de **0,3**.

La flexion des jambes dans la suspension n'est pas pénalisée.

## 454. - REMARQUES CONCERNANT LE JURY D.

1. Les éléments d'élan dont la **reprise** se fait intentionnellement à l'appui avec **les bras fléchis** ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments correspondants dont la reprise se fait à la suspension brachiale. Si l'élément à la suspension brachiale n'est pas codifié, l'élément à l'appui avec les

bras fléchis supérieurs à 45° n'est pas reconnu ; par exemples : demi tour en avant à l'appui bras fléchis, Moy à l'appui bras fléchis = non reconnaissance.

L'élément établissement arrière et passer les jambes écartées en avant avec **reprise à la suspension brachiale** n'est pas reconnu.

2. De nombreux d'éléments d'élan mènent à l'appui renversé sur une ou deux barres. L'appui renversé à partir d'un élan ne doit pas être tenu, mais le gymnaste doit exécuter l'élément de façon à montrer qu'il aurait pu tenir l'appui renversé s'il l'avait voulu. Si l'appui renversé est tenu, il peut être reconnu comme élément supplémentaire.

3. Les éléments suivants sont interdits :

- parties de maintien et éléments de force n'apparaissant dans les tableaux de difficultés,
- saltos et sorties en suspension latérale sur une barre
- saltos avec réception à l'appui brachial ou appui bras fléchis pour les **juniors, cadets et pupilles**.

4. Les éléments d'élan exécutés **de l'appui avec les bras fléchis** ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments correspondants exécutés de l'appui ou par l'appui.

5. A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les éléments qui commencent ou se terminent en prise atypique (supination ou pronation) ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments analogues qui commencent ou se terminent en prises normales.

6. Les éléments formés par la combinaison d'éléments doivent être réalisés sans pause entre les éléments. Sinon, ils reçoivent leurs valeurs indépendantes.

7. Un élément d'élan par l'appui renversé, par exemple : ½ tour avant à l'appui renversé, doit être exécuté au minimum à 45° au-dessus de l'horizontale, sinon il ne sera pas reconnu.

8. Les éléments exécutés sur une barre ont la même valeur que sur les deux barres, à l'exception des éléments connectés avec un élément type Healy qui augmente

d'une valeur si l'élément est réalisé sans faute grossière. Le maintien à l'appui renversé sur une barre est autorisé.

Pour être reconnu comme élément Healy, le Healy doit être exécuté avec un tour de 360° ou plus. Exemple : élément en élan (valeur B minimum) à l'ATR sur une barre en position latérale requerra un Healy avec tour 450°.

Un élément qui se termine jambes écartées sur une barre ne peut augmenter la valeur de difficulté.

9. Pour les éléments avec tours, les tours ne sont pas reconnus comme faisant partie de l'élément si sont exécutés après la position d'appui renversé ou après un saut à l'appui renversé. Par exemple : établissement avant en tournant en arrière avec dislocation et saut à l'appui renversé et tours ou grand tour arrière avec ½ tour sauté suivi par tours, ...

10. L'élément « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2s » avec les jambes écartées est reconnu par le jury D et n'est pas pénalisé par le jury E.

11. Les éléments avec passer les jambes en arrière et à l'appui renversé ne sont pas reconnus en cas de rebond sur la barre ou abaissement des hanches dans la tentative d'atteindre la position en appui renversé. Ils ne peuvent pas être décomposés même si l'ATR est tenu 2s. Le jury E appliquera une pénalisation de 0,5 dans le cas d'abaissement des hanches.

12. En honneur, l'élément FSCF du groupe 2 « établissement arrière » est considéré comme un demi-élan.

13. L'élément Moy peut partir de l'appui ou de l'appui renversé pour être reconnu.

## 454. - REPETITIONS SPECIALES

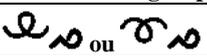
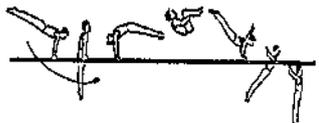
1. Les éléments avec salto : l'exercice ne peut inclure qu'une seule variation du même élément (dans un même groupe); par exemple : Morisue groupé - Morisue carapé.

2. Maximum deux grands tours arrière à l'appui renversé (III.21, III.22, III.28, III.29, III.35).

3. Maximum deux établissements avant en tournant en arrière à l'appui renversé (III.106, III.107, III.14, III.119, III.120, III.130, III.136).

## 455. - ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F

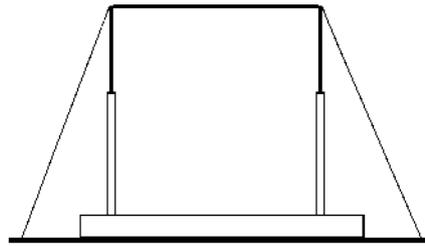
Pour les catégories Coupe Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et la Coupe Nationale Inter club, l'élément de sortie référencé F.S.C.F, ne donne pas de point de difficulté et ne peut pas remplir l'exigence de groupe de sortie.

<b>Groupe 4 (sortie)</b>
sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b>



Pour la coupe nationale interclub, 1 à 4 éléments peuvent être comptabilisés au maximum pour le nombre d'éléments de la note maximale d'exécution (voir R - 24)

En Honneur, et coupe seniors, la sortie FSCF n'est pas reconnue et est pénalisée de 0,5 par le jury E mais pas de pénalisation par le responsable du jury.

## 46. - BARRE FIXE



Hauteur de l'engin : **2,60 m** au-dessus du tapis  
 Epaisseur du tapis : 0,20 m + 1 tapis supplémentaire de chaque côté de 0,10 m

Un exercice moderne à la barre fixe est une présentation dynamique enchaînant des éléments d'élans, des rotations et des parties volantes sans arrêt, exécutés près et loin de la barre en prises diverses.

### 461. - TABLEAUX DES EXIGENCES SPECIFIQUES.

groupes	Valeur A	Valeur B
<b>I</b> <b>Longs élans en suspension et rotations</b>	1) établissement arrière à l'appui renversé 7) établissement arrière à l'appui renversé avec ½ t 13) grand tour avant 19) grand tour avant avec ½ t par l'appui renversé 31) grand tour arrière 37) grand tour arrière avec ½ t 43) grand tour arr. sauté prises palmaires 73) grand tour arrière avec dislocation av. en montant en arrière par l'appui renversé (skoumal)	2) établissement arrière à l'appui renversé avec 1/1 t aussi a mixte 8) élan en arrière et pirouette à la suspension 14) grand tour avant avec 1/1 t prises mixtes 20) grand tour avant avec sauté ou avec ½ t 26) grand tour avant d'un bras prises palm. (360°) 32) grand tour arrière d'un bras (360°) 44) grand tour arrière sauté 50) grand tour arr. sauté avec ½ t en prises cubitales 56) grand tour arrière avec ½ t en prises cubitales 62) Elan en avant sauté en prises cubitales 68) grand tour en prises cubitales 74) Ono
<b>II</b> <b>Eléments volants</b>		1) établissement arrière en passant les jbes écart. en avant à la suspension dorsale 20) établissement arrière et sauté carpé avec ½ t à la suspension (Voronin) 26) établis. arr. et sauté dorsal avec 1/4 t à la susp.
<b>III</b> <b>Eléments près de la Barre et éléments Adler</b>	1) (Bascule d'élan ou petite bascule) à l'appui ou de la prise mixte bascule à l'appui renversé avec ½ t 13) de la suspension ou de l'appui, élan par dessus par l'appui renversé ou tour d'appui arrière par l'appui renversé 19) de la suspension ou d'appui élan par dessus par l'appui renversé avec ½ t 25) de la suspension ou d'appui élan par dessus sauté à l'appui renversé 79) élan en arrière à la suspension dorsale 103) élan circulaire carpé en avant et passer écart en arrière à la suspension ou à l'appui	2) bascule d'élan à l'appui renversé de la prise palmaire ou mixte avec 1/1t à la prise mixte 8) de l'appui renversé tour d'appui avant par l'appui renversé (Weiler) 14) Weller avec 1/2t 20) de la suspension ou de l'appui, élan par-dessus par l'appui renversé avec ½ t prises cubitales 32) élan circulaire carpé écarté ou carpé libre en av. par l'appui renversé (Endo) 38) élan circulaire Endo avec ½ t par l'appui renversé 44) élan circulaire carpé écarté ou carpé libre en arr. par l'appui renversé (Stalder) 50) élan circulaire Stalder avec ½ t par l'appui renversé 56) élan circulaire Stalder sauté par l'appui renversé 80) établissement Steineman 92) Etablis. Steineman avec passé costal arr. à l'appui ou à la suspension 104) élan circulaire carpé en avant et passer éc. par l'appui renversé
<b>IV</b> <b>sorties</b>	1) Salto avant carpé ou tendu aussi avec ½ t 25) Salto arr. ca. ou tendu aussi avec ½ ou 1/1 t 61) Poisson écarté ou poisson ou poisson ½ t	1) salto avant tendu avec 1/1t ou 3/2 t 26) salto arrière tendu avec 3/2 t ou 2/1 t 32) double salto arrière groupé ou carpé 50) double salto arr. gr. ou ca. par-dessus la barre 62) Poisson avec 1/1 t ou 3/2 t

La sortie salto avant ou arrière corps **carpé ou tendu** est codifiée comme difficulté A. Une position **groupée** entraîne la reconnaissance en honneur et coupe senior. Dans les autres catégories, elle est reconnue comme difficulté FSCF.

## 462. - EXIGENCES GENERALES DE CONTENU.

1. De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement avec une bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
2. L'exercice de barre fixe comprend exclusivement des éléments d'élan sans arrêt.
3. Le gymnaste doit présenter une nette élévation du corps au-dessus de la barre lors des éléments volants.

4. Pour les éléments avec tour, à la reprise de la barre avec la 2<sup>ème</sup> main, la rotation longitudinale doit être terminée. Toutes déviations par rapport à la verticale et longitudinales seront pénalisées par le jury E selon l'angle :

- rotation longitudinale incomplète, (voir page CP-12).  
Sous 90°, les éléments sont non reconnus
- déviation par rapport à la verticale ; voir § 6 et 7

## 463. - PENALISATIONS PAR JURY E.

Genre de faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élan, arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position.	+	+	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Déviations par rapport au plan du mouvement.	< ou =15°	> 15°	
Abaissement en arrière ou erreur de composition		+	
Élément non réglementaire exécuté avec pieds sur la barre ou à partir de cette position		0,3 + NR (jury D)	
Bras fléchis à la reprise après éléments volants	+ < 90°	+ > 90°	
Genoux fléchis lors des actions de préparation	+ (chaque fois)	+ (chaque fois)	
Élément qui ne continue pas dans la direction voulue		0,3 + NR (jury D)	
Tous les éléments volants avec salto au dessus de la barre sans grand tour après		+	

1. Les élancés en arrière à l'appui ou appui renversé à la fin desquels le gymnaste s'élance dans la direction opposée sont considérés comme erreur de composition, et pénalisés chaque fois **0,3 point** par le jury E. Exemples :

- bascule à l'ATR pour passer au grand tour arrière
- bascule en prises dorsales, élan en arrière passer les jambes écartées - Stadler
- bascule en prises dorsales, élan en arrière à l'appui et tour d'appui libre ou par l'appui renversé
- établissement arrière sous 45° ou à l'ATR passément filé
- Elancé en arrière à la suspension, changement sauté en prises dorsales et élan en avant
- Franchissement costal, élan en avant, engager Endo

La bascule prises mixtes à l'appui renversé avec 1/2t ou bascule à l'appui renversé grand tour avant (lune) n'est pas pénalisée de 0,3 pour erreur de composition

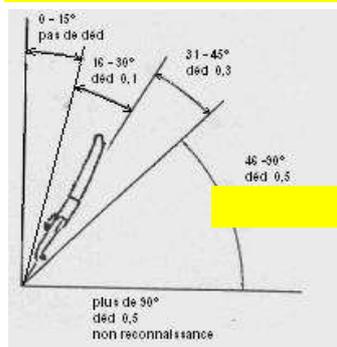
Les éléments ne continuant **pas dans la même direction** seront pénalisés pour erreur de composition de 0,3 et non reconnaissance. Cette règle s'applique pour Endo, Stadler, grand tour avant, etc... sans franchissement de la verticale. Il y a non reconnaissance + erreur de composition + erreur pour déviation.

2. Pour l'élément Adler par l'appui renversé, on applique les pénalisations lors de l'entrée en cubital selon les angles 15-30-45-90° article 3.

3. Déviations par rapport à la verticale pour les éléments d'élan à ou passant par l'appui renversé aussi avec tours (bascule ATR, établissement arrière ATR, élan pour dessus par l'appui renversé, grand tour avant 1/2 tour, grand tour arrière 1/2 t, Endo, Endo 1/2 t, Stadler, Stadler 1/2t ...):

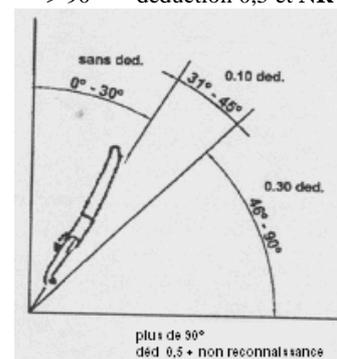
- 0 - 15° pas de déduction
- 16 - 30° déduction 0,1
- 31 - 45° déduction 0,3
- 46° - 90° déduction 0,5

**> 90° déduction 0,5 et non reconnaissance (jury D)**



4. Déviations pour les éléments qui finissent en **prises mixtes ou cubitales** (grand tour arrière 1/2t prises cub ou mixtes, lune 1/1t prises mixtes, lune 1/1t prises cubitales, Endo 1/1t prises mixtes, Endo 1/1t prises cubitales,...) :

- 0 - 30° pas de déduction
- 31 - 45° déduction 0,1
- 46 - 90° déduction 0,3
- > 90° déduction 0,5 et NR (jury D)



5. Tous les éléments volants avec salto au-dessus de la barre nécessitent un grand tour après ou -0,3 de déduction.

6. (Bascule d'élan ou petite bascule) à l'appui est une **difficulté A** comme bascule prises mixtes à l'appui renversé ou appui renversé avec ½ t ; (même case).

La bascule à l'appui (sous 45°) sera pénalisée de 0,5 pour faute de déviation + 0,3 pour erreur de composition + arrêt éventuel 0,5 et touche 0,3.

7. Il arrive souvent que le gymnaste modifie ses grands tours pour préparer un élément volant ou la sortie. Ces grands tours ne sont pas pénalisés parce que le gymnaste ne passe pas par l'appui renversé sauf s'ils sont inutiles ou excessifs.

8. En honneur et coupes seniors, l'élément FSCF « établissement arrière » est considéré comme un demi-élan.

## 464. - REMARQUES CONCERNANT LE JURY D

### Déductions jury D

Genre de faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Plus de deux passages sous la verticale d'un bras		0,3 + NR (jury D)	
Plus de 2 élan circulaire Adler		0,3 + NR (juryD)	

Des points de connexion peuvent être accordés seulement dans les situations suivantes :

Eléments volants	éléments volants	
C	+ C ou plus	= 0,1
	ou vice versa	
D ou plus	+ D ou plus	= 0,2

N'est pas nécessaire d'être dans les 9 meilleurs éléments.

1. A moins d'indication contraire, les éléments qui figurent dans le tableau des difficultés ont la même valeur et le même numéro d'identification, qu'ils soient exécutés de l'appui renversé, d'un élan en arrière ou d'une autre position.

2. A moins d'indication contraire, les éléments exécutés avec une "fausse" prise ou une prise atypique ont la même valeur et le même numéro d'identification que ceux exécutés en prises normales.

3. Les éléments qui doivent se terminer en prises cubitales des deux mains ont une valeur supérieure d'un degré que les mêmes éléments se terminant en prise cubitale d'une main.

4. A moins qu'ils ne figurent dans le tableau des difficultés, les éléments exécutés avec les pieds sur la barre ou à partir de cette position, sont interdits, (exception : Piatti).

5. Les éléments volants qui commencent ou avec reprise d'une main (ou en fausse prise) ont la même valeur et le même numéro d'identification que les éléments avec reprise des 2 mains.

6. L'exécution des éléments avec rotations longitudinales doit refléter le fait que celles-ci fassent partie intégrante de la structure de l'élément. En outre, le gymnaste doit amorcer la rotation dans la phase ascendante de l'élément (exception les élan Endo).

7. Le gymnaste qui exécute un élément avec changement sauté et rotations longitudinales à l'appui renversé doit exécuter les rotations pendant le changement sauté et ne reprendre la barre avec la seconde main qu'après les avoir complétées. La reprise peut se faire d'abord d'une main, suivi de l'autre alors que le gymnaste complète sa rotation. Les éléments sautés sont considérés comme terminés au moment où le gymnaste reprend la barre des 2 mains.

8. Les éléments en tournant en appui sur 1 bras doivent être considérés comme terminés au moment où la deuxième main reprend la barre.

9. Un élément composé de 2 éléments séparés sera divisé en deux éléments de valeur en cas de changement d'une prise. Ex : Endo prises dorsales, changement d'une main en prise palmaire et 1 tour prises cubitales = B+C.

10. La valeur de la plupart des éléments des groupes **I et III** a été établie en fonction des principes suivants :

- L'élément de base a reçu une certaine valeur.
  - une rotation de ½ tour n'augmente pas la valeur de l'élément
  - une rotation de 1/1 t ou plus fait augmenter la valeur d'un degré
  - une rotation de 1/1 tour ou plus avec reprise en prises cubitales des deux mains fait augmenter la valeur de deux degrés.
  - un changement sauté ne fait pas augmenter d'un degré.
  - reprendre la barre en prises cubitales des deux mains fait augmenter d'un degré.
- L'élément a la même valeur et le même numéro d'identification qu'il passe par-dessus la barre ou non, pourvu que les exigences relatives à l'amplitude soient remplies.

11. Les éléments en prises cubitales ne remplissent que l'exigence relative au groupe d'éléments dans lequel ils appartiennent :

- Les éléments volants exécutés prise cubitale font partie du groupe d'éléments II (éléments volants).
- Les sorties exécutées de la prise cubitale font partie du groupe d'éléments IV (sorties).
- Les élan Endo en prises cubitales font partie du groupe d'éléments III.

Les éléments volants ou les sorties exécutées de la prise cubitale ont la même valeur que les éléments correspondant exécutés en prises normales.

Endo en prises cubitales par l'ATR (III.93) avec les mains en prises cubitales quand les jambes sont engagées, un saut en prise palmaire, cubitale mixte ou dorsale peut être exécuté sans changer la valeur de l'élément.

12. **Eléments avec tour** : un exercice ne peut comprendre qu'une seule variante de prise d'un élément. Chronologiquement le deuxième élément exécuté est considéré comme répétition. Exemples :

- Endo avec 1/1 tour en prises mixtes, un autre Endo avec 1/1 tour en double prise cubitale n'est pas permis.
- Stalder avec ½ tour en double prise cubitale, un autre Stalder avec ½ tour en prise mixte n'est pas permis.

13. Rybalko doit se terminer en prises cubitales des 2 mains. Le saut doit être visible et non avec une rotation autour du 1<sup>er</sup> bras d'appui après la reprise de la barre.

14. Le grand tour en prises cubitales avec changement sauté en prises palmaires (lune) **n'est pas reconnu** comme un grand tour cubital.

Pour qu'un tour en prises cubitales ou grand tour russe soit reconnu, le grand tour en prises cubitales ou russe doivent **passer par-dessus la barre en prises cubitales pour être reconnu**. Il n'y a aucune exigence quant à la quantité de grand tour en prise cubitale requise pour que l'élément soit reconnu.

15. Pour l'élément Adler il n'est pas nécessaire de commencer de l'appui renversé.

Adler Sous 90°, l'élément n'est pas reconnu.

Le gymnaste qui réalise engagé Adler (difficulté C avec pénalisation d'angle) doit faire 1 tour en prises cubitales avant le tour cubital sauté en prises palmaires pour que le tour cubital soit reconnu (difficulté B), même à partir d'Adler à l'ATR.

Adler < 45° + ¾ tour cub sauté en prises palmaires = C + NR

Adler < 45° + 1 tour cub + 1 tour cub sauté en prises palmaires = C + B

Adler > 45° (ou à l'ATR) + 1 tour cub sauté en prises palmaires = C + NR

Adler > 45° + 1 tour cub + 1 tour cub sauté en prises palmaires = C + B

16. Les éléments grand tour avant ou arrière et variantes doivent **passer par-dessus la barre pour être reconnus**. Par exemples : la réalisation bascule à l'appui renversé ou établissement arrière à l'appui renversé puis grand tour arrière (soleil) ; le soleil est reconnu .

17. La prise d'élan ou double prise d'élan à l'appui est considérée par le jury D et E comme prise d'élan ou établissement arrière à l'appui renversé si >45° (A), en faveur du gymnaste en fonction du nombre d'éléments.

18. (Bascule d'élan ou petite bascule) à l'appui est une **difficulté A** comme (Bascule ou petite bascule) à l'appui renversé ou appui renversé avec ½ t ; (même case).

19. L'élément Yamawaki doit être réalisé **corps tendu** et passer par la position **verticale** au-dessus de la barre. Une position carpée >45° ou mauvaise position verticale entraîne la reconnaissance d'un élément de valeur B.

20. Les éléments volants (groupe 2) sont reconnus lorsque le gymnaste saisit la barre avec les deux mains et démontre une phase distincte de suspension avant la chute. Si le gymnaste saisit la barre d'une main, la valeur est accordée lorsque les 2 mains ont finalement repris la barre ou un autre élément a été clairement initié.

21. Elan circulaire en avant avec passé écarté à la suspension ou à l'appui (II.1), le gymnaste peut engager les jambes à n'importe quel angle et à partir d'un grand tour ou d'un élan en avant.

## 665. - REPETITIONS SPECIALES

1. **Un maximum de 2 variations d'Adler** par l'appui renversé (Adler type) sont permis et reconnus.

2. Eléments avec tours :

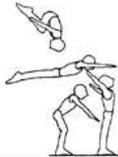
Un exercice ne comprendre qu'une seule variante de prise de l'élément (**ordre chronologique**)

Exemple : grand tour avant 1/1t prises mixtes (B), grand tour avant 1/1 tour prises cubitales (C) : non-reconnaissance de la C

## 666- ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

Pour les catégories Coupe Espoirs, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et la Coupe Nationale Inter club, l'élément de sortie référencé F.S.C.F, ne donne pas de point de difficulté et ne peu pas remplir l'exigence de groupe sortie.

<b>Groupe 4 (sortie)</b>
Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b>



Pour la coupe nationale interclub, 1 à 4 éléments peuvent être comptabilisés au maximum pour le nombre d'éléments de la note maximale d'exécution (voir R – 24)

En Honneur, et coupe seniors, la sortie FSCF n'est pas reconnue et est pénalisée de 0,5 par le jury E mais pas de pénalisation par le responsable du jury

# SPORT ET CULTURE, À CHAQUE PASSION SES ÉMOTIONS !



**La fédération sport et culture**

**#FSCFmaPassion**



Fédération  
**Sportive  
et Culturelle**  
de France

Rejoignez une des 1 500 associations FSCF  
et vivez la passion du sport et de la culture  
aux côtés de 222 000 licenciés.



[www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr)