

# PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE

## GYMNASTIQUE MASCULINE

**SAISON 2021-2022**

**FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE**

**[WWW.FSCF.ASSO.FR](http://WWW.FSCF.ASSO.FR)**



# 1. TABLE DES MATIERES

<b>1. TABLE DES MATIERES</b> .....	<b>1</b>
<b>2. LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE MASCULINE</b> .....	<b>3</b>
<b>3. NOUVEAUTES DU PROGRAMME 2022</b> .....	<b>3</b>
3.1 DIVERS .....	3
3.2 REGLEMENT .....	3
3.3 EXERCICES IMPOSES .....	3
3.4 EXERCICES LIBRES .....	3
3.5 INSCRIPTIONS AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX .....	4
<b>4. CALENDRIER</b> .....	<b>4</b>
4.1 CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES 2021-2022 .....	4
4.2 RENCONTRES ET COMPETITIONS 2021-2022 .....	5
<b>5. EXERCICES IMPOSES AUX CONCOURS ET CHAMPIONNATS</b> .....	<b>6</b>
5.1 NORMES MINIMALES DES AGRES POUR LA SECURITE DES GYMNASTES .....	6
5.2 CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS IMPOSES .....	7
5.3 TENUE VESTIMENTAIRE .....	9
5.4 COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'entraîneur .....	10
5.5 JUGEMENT DES EXERCICES IMPOSES .....	10
<b>6. EXERCICES IMPOSES - JEUNE POUSSIN</b> .....	<b>28</b>
6.1 PRESENTATION GENERALE .....	28
6.2 EXERCICES AU SOL - JEUNE POUSSIN .....	29
6.3 EXERCICES AUX ARCONS - JEUNE POUSSIN .....	35
6.4 EXERCICES AUX ANNEAUX - JEUNE POUSSIN .....	36
6.5 EXERCICES AU SAUT - JEUNE POUSSIN .....	37
6.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES - JEUNE POUSSIN .....	39
6.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE - JEUNE POUSSIN .....	44
<b>7. EXERCICES IMPOSES Pupille</b> .....	<b>49</b>
7.1 EXERCICES IMPOSES DU CHAMPIONNAT INDIVIDUEL / MINIME ET BENJAMIN 2EME CATEGORIE .....	49
7.2 EXERCICES AU SOL - Pupille .....	50
7.3 EXERCICES AU CHEVAL D'ARCONS - Pupille .....	56
7.4 EXERCICES AUX ANNEAUX – Pupille .....	61
7.5 EXERCICES AU SAUT – Pupille .....	66
7.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – Pupille .....	68
7.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE – Pupille .....	74
<b>8. EXERCICES IMPOSES - Adulte</b> .....	<b>80</b>
8.1 EXERCICES IMPOSES DANS LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS .....	80
8.2 EXERCICES AU SOL – Adulte .....	81

8.3	EXERCICES AUX ARCONS – Adulte.....	87
8.4	EXERCICES AUX ANNEAUX – Adulte.....	94
8.5	EXERCICES AU SAUT - Adulte.....	101
8.6	EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – Adulte.....	103
8.7	EXERCICES A LA BARRE FIXE – Adulte.....	109
<b>9.</b>	<b>PRODUCTION FEDERALE - ADULTE .....</b>	<b>115</b>
9.1	DESCRIPTION .....	115
9.2	MOUVEMENTS GYMNIQUES.....	117
9.3	JUGEMENT DE LA PRODUCTION FEDERALE.....	125
<b>10.</b>	<b>MINI-TRAMPOLINE – Pupille .....</b>	<b>130</b>
10.1	REGLEMENT AU MINI-TRAMPOLINE .....	130
10.2	JUGEMENT DES SAUTS AU MINI-TRAMPOLINE.....	131
<b>11.</b>	<b>PALMARES.....</b>	<b>137</b>
11.1	CHAMPIONNAT NATIONAL PAR EQUIPES.....	137
11.2	COUPE NATIONALE INTERCLUBS.....	140
<b>12.</b>	<b>HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE MASCULINE.....</b>	<b>141</b>
12.1	HISTORIQUE DE LA COMMISSION NATIONALE .....	141
12.2	PRINCIPALES EVOLUTIONS REGLEMENTAIRES .....	143

## 2. LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE MASCULINE

### Responsable :

BELLIER Thierry

Auvergne-Rhône-Alpes

### Membres :

BASTIN Antoine

Ile De France

BORDREAU Marc

Pays de Loire

CHEVALERIAS Fabien

Auvergne-Rhône-Alpes

DEGOS Stéphane

Nouvelle Aquitaine

FOHRER Gérard

Grand Est

GRUFFAZ Jacky

Auvergne-Rhône-Alpes

HAMON Cyril

Pays de Loire

KAPPEL Yves

Auvergne-Rhône-Alpes

LAMBIN Marc

Hauts de France

MOYON Nicolas

Pays de Loire

PUVIS Nicolas

Pays de Loire

RAJON Anne

Auvergne-Rhône-Alpes

VERNET Olivier

Auvergne-Rhône-Alpes

WILZIUS Christophe

Bretagne

## 3. NOUVEAUTES DU PROGRAMME 2022

### 3.1 DIVERS

---

- Nouvelle commission
- Calendrier 2021-2022

### 3.2 REGLEMENT

---

- RAS

### 3.3 EXERCICES IMPOSES

---

- Mouvements aux arçons pour les catégories PUPILLE et ADULTE

### 3.4 EXERCICES LIBRES

---

- RAS

### 3.5 INSCRIPTIONS AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX

Les inscriptions pour les compétitions listées ci-dessous doivent être réalisées, dans les délais fixés, sur le site internet de la fédération : [www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr) :

- les demi-finales des coupes nationales,
- la finale des coupes nationales,
- la finale des coupes nationales interclubs,
- les championnats nationaux individuels
- les championnats nationaux en équipe

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Monsieur Pascal Le Gouic :  
22, rue Oberkampf - 75011 Paris  
[pascal.le gouic@fscf.asso.fr](mailto:pascal.le gouic@fscf.asso.fr) et [gymnastique.masculine@fscf.asso.fr](mailto:gymnastique.masculine@fscf.asso.fr)

## 4. CALENDRIER

### 4.1 CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES 2021-2022

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
	Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Strasbourg	Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
Prérentrée des enseignants	Mercredi 1 <sup>er</sup> septembre 2021		
Rentrée scolaire des élèves	Reprise des cours : jeudi 2 septembre 2021		
Vacances de la Toussaint	Fin des cours : samedi 23 octobre 2021 Reprise des cours : lundi 8 novembre 2021		
Vacances de Noël	Fin des cours : samedi 18 décembre 2021 Reprise des cours : lundi 3 janvier 2022		
Vacances d'hiver	Fin des cours : samedi 12 février 2022 Reprise des cours : lundi 28 février 2022	Fin des cours : samedi 5 février 2022 Reprise des cours : lundi 21 février 2022	Fin des cours : samedi 19 février 2022 Reprise des cours : lundi 7 mars 2022
Vacances de printemps	Fin des cours : samedi 16 avril 2022 Reprise des cours : lundi 2 mai 2022	Fin des cours : samedi 9 avril 2022 Reprise des cours : lundi 25 avril 2022	Fin des cours : samedi 23 avril 2022 Reprise des cours : lundi 9 mai 2022
Vacances d'été	Fin des cours : jeudi 7 juillet 2022		

Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués.  
Les vacances débutant le mercredi ou le samedi, pour les élèves qui n'ont pas cours ce jour-là, le départ a lieu le mardi ou le vendredi après les cours.  
Les classes vaqueront le vendredi 27 mai 2022 et le samedi 28 mai 2022.



## 4.2 RENCONTRES ET COMPETITIONS 2021-2022

Date	Nom	Lieu
2 et 3 octobre 2021	Séminaire des commissions	La Pommeray
Du 30 octobre au 1 <sup>er</sup> novembre 2021	Séminaire des cadres et formateurs juges	A déterminer
26 au 28 novembre 2021	Congrès fédéral	Dammarie-les-Lys
4 et 5 décembre 2021	1 <sup>er</sup> tour des coupes	En région
22 et 23 janvier 2022	Demi-finales des coupes nationales	Zone nord – A déterminer Zone ouest – CSM Limoges Zone sud – A déterminer
??? février 2022	Réunion de la coordination gymnique	Siège fédéral (75)
??? février 2022	Réunion de la commission mixte de gymnastique	Siège fédéral (75)
??? février 2022	Réunion de la commission nationale	Siège fédéral (75)
19 et 20 mars 2022	Finale des coupes nationales	Aire-sur-l'Adour
9 et 10 avril 2022	Réunion de la commission nationale	Saint-Amand-les-Eaux (59)
7 mai 2022	Finales des coupes nationales interclubs	Montoir-de-Bretagne (44)
21 et 22 mai 2022	Championnats nationaux individuels	La motte servolex (73)
11 et 12 juin 2022	Championnats nationaux par équipes	Saint-Amand-les-Eaux (59)
25 et 26 juin 2022	Réunion de la commission nationale	Siège fédéral (75)

## 5. EXERCICES IMPOSES AUX CONCOURS ET CHAMPIONNATS

### 5.1 NORMES MINIMALES DES AGRES POUR LA SECURITE DES GYMNASTES

Sol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une bande de tapis mousse de <b>17mx2mx0,08m</b> ou diagonale d'un praticable.</li> <li>• 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 ou Piste gonflable autorisé avec bande en mousse dessus pour les Pupilles</li> </ul>
Cheval d'arçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur : <b>1,05 m</b> au-dessus du tapis, à la partie supérieure du cheval, non comprise la hauteur des arçons.</li> <li>• Tapis d'épaisseur 10 cm , sur 1 m de large minimum autour du cheval.</li> <li>• Tremplin autorisé en "Minime 2" et "Benjamin 2"</li> </ul>
Anneaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur des anneaux au-dessus des tapis : <b>2,55 ou 2,60 m</b>.</li> <li>• Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2m, longueur 5m minimum.</li> <li>• Un tapis supplémentaire de 10 cm est autorisé <b>uniquement</b> au 5<sup>ème</sup> degré Adulte.</li> <li>• Réglage de la barre de suspension autorisée</li> </ul>
Table de Saut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Course d'élan de 15 à 25 m.</li> <li>• Des bandes sur le tapis de réception indiqueront la zone de réception sauf pour les Jeune Poussin. (voir P - St – 1 et A - St – 1).</li> <li>• <b>En équipe</b>, la hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de <b>1m</b> pour les Jeune Poussins, <b>1,20m</b> pour les Pupilles et <b>1,35m</b> pour les Adultes.</li> <li>• Sauts par renversement : Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2m, longueur 5m minimum.</li> <li>• Sauts sans renversement : Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2m, longueur 4m minimum.</li> <li>• Deux tremplins de 20cm maximum chacun sont autorisés pour les 3<sup>ème</sup> degré Adulte et 4<sup>ème</sup> degré Pupille ou un tremplin de 40cm maxi.</li> <li>• Mini trampoline pour le 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> degrés Pupille et les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés Jeune Poussin</li> <li>• Tremplin facultatif devant le mini trampoline.</li> <li>• <b>En individuel</b>, la hauteur de la table de saut est <b>1m20</b> pour les Benjamins 2 et Minimes 2, 1 tremplin de 20 cm.</li> </ul>
Barres parallèles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barres hautes</b> : la hauteur des barres au-dessus du tapis est, en principe de <b>1,75m ou 1,80m</b> mesurée à l'arête supérieure des barres.</li> <li>• 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.</li> <li>• Un tapis doit être prévu aussi sous les barres de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol.</li> <li>• Tapis de <b>3 m x 2 m x 0,20 m</b> sous les barres et pour les réceptions de chaque côté minimum.</li> <li>• <b>Barres basses</b> : les barres parallèles Pupille (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> degrés) et Jeune Poussin ont une hauteur de <b>1,20 m</b>.</li> <li>• L'utilisation d'un tremplin de 40cm maxi <i>protégé</i> est autorisée.</li> <li>• Tapis d'épaisseur 10 cm minimum sous les barres et autour des barres, de largeur 1,20 m minimum.</li> </ul>

<b>Barre fixe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barre haute Pupille et Adulte : 2,55 ou 2,60 m</b> au-dessus des tapis.</li> <li>• Les gymnastes peuvent se faire aider pour sauter à la suspension.</li> <li>• Tapis d'épaisseur 20cm, largeur 2m, longueur 10m.</li> <li>• Pour le 2<sup>e</sup> degré Pupille, possibilité d'utiliser un tapis de réception supplémentaire de 20cm.</li> <li>• <b>Barre Jeune Poussin : de 1,60 à 2,00 m.</b></li> <li>• Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2,0 m, longueur 6,0 m.</li> <li>• Possibilité de tapis supplémentaires pour le 1<sup>er</sup> degré ou plan surélevé autorisé.</li> </ul>
<b>Tremplins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les modèles homologués par la F.I.G. sont autorisés.</li> <li>• Le trampo-tremp n'est pas autorisé</li> <li>• Lorsqu'il est autorisé deux tremplins, il s'agit de 2 tremplins de 20 cm au maximum chacun ou 1 tremplin de 40 cm.</li> </ul>
<b>Mini trampoline</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Course d'élan de 15 à 25 m.</li> <li>• Des bandes sur les tapis de réception indiqueront la zone de réception (voir PR – MT – 1)</li> <li>• Mini trampoline à ressort, inclinaison 15° environ, pas de tremplin devant le mini-trampoline</li> <li>• 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 entre eux afin d'éviter tous glissements.</li> </ul>
<b>Production</b>	<p>Surface gymnique composée soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'un praticable dynamique 12x12m</li> <li>• de tapis mousse de 1x2m épaisseur 6 à 8 cm sur une surface de 12x12m</li> </ul>
<b>Jeune Poussin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sol bande de tapis 1,5m x 10m x 8 cm, plan incliné genre tremplin 20 cm (recouvert d'un tapis)</li> <li>• Arçons : Hauteur : <b>1m</b>. Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, sur 1m de large autour du cheval. Utilisation d'un tremplin autorisée. Champignon posé au sol</li> <li>• Hauteur anneaux bas <b>1,20 m</b>. Tapis 2m X 1m X 0,08m. Possibilité de fixer les anneaux bas sur une barre fixe ou une barre parallèle.</li> </ul>

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.

**Surtapis autorisé (non obligatoire) 2m x 1m x 0.10m (sauf aux sol et arçons)**

## 5.2 CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS IMPOSES

### 5.2.1 JURY

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, en toute impartialité
- à donner à tout moment l'exemple d'une conduite loyale et sportive



### 5.2.1.1 PRESIDENT DE 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 aux 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 après la compétition sous 48h en cas de litige.
- sanctionner un juge (avertissement verbal, exclusion du jury)

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.

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

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

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

### 5.2.1.2 DROITS ET DEVOIRS DES JUGES

Chaque membre du jury doit :

- se présenter **en tenue réglementaire**
- 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 une carte de juge ou un carnet validé par la commission nationale et une licence à jour.
- 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 en étant 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 les autorités compétentes concernant la compétition et le jugement.
- Maintenir l'enregistrement de ses propres notes pendant la compétition

## 5.2.2 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 au praticable.

### 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.

### Pour les messieurs

Pantalon gris, chemise avec cravate ou polo 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**.

## 5.2.3 JURYS DES CHAMPIONNATS EN EQUIPES

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.

Le président du jury peut être commun à plusieurs jurys.

Chaque équipe doit se présenter devant le jury du concours auquel elle participe, sous peine de déclassement.

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, **arrondi au 5/100<sup>e</sup> inférieur**.

La note D (degré) est majorée si la note E (exécution) est égale ou supérieure à 7 points.

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"

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 arrondi au 5/100<sup>e</sup> inférieur**.

## 5.3 TENUE VESTIMENTAIRE

En concours ou **championnat individuel** : si la tenue vestimentaire n'est pas conforme aux exigences du règlement, 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**.

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**.

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

## 5.4 COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR

---

Pour tous les championnats, toute infraction aux règles et exigences 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 point par agrès**
  - s'absenter de l'aire de la compétition sans autorisation est pénalisé de **0,5 point**.
- Infractions relatives au comportement individuel : **0,3 point**
  - dépasser de 30s avant de commencer l'exercice après l'appel des juges, après 60s le gymnaste perd son droit
  - manifestation intempestive de la part du gymnaste
  - exécution d'un degré autre que celui annoncé
- Infractions relatives aux engins : **0,5 point**
  - 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
  - magnésie au sol ou endommager l'engin
  - modifier la hauteur des engins (sauf barres parallèles hautes) sans autorisation
- Infraction relative au comportement de l'entraîneur « comportement antisportif » avec impact sur le résultat
  - **0,5 point** : retarder la compétition,
  - **1 point** : 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. Il décidera de la valeur de la pénalisation et/ou de l'exclusion.

## 5.5 JUGEMENT DES EXERCICES IMPOSES

---

### 5.5.1 JUGEMENT AUX AGRES ET AU SOL

- 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.
- En cas de non concordance entre le texte et les figurines, c'est le texte qui fait foi.
- Tous les exercices imposés Jeune Poussin, Pupille et Adulte 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 5/100e de point.

- Chaque faute est évaluée au 1/10 point.
- La note finale est la somme de la note D (degré) + la note E (exécution). La note D est ajoutée en fonction du degré si la note E (exécution) est égale ou supérieure à 7 points. Pour des mouvements dont les notes d'exécution sont inférieures à 7 points, la note D est égale à 0.
- En principe, aucun exercice imposé ne peut être recommencé. Les différentes 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.
- Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, 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.
- Dans les exercices imposés, les pénalisations sont de deux sortes :
  - des pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 point » suivant l'importance de la faute,
  - des pénalisations sèches, applicables sans modulation si la faute est présente dans le texte de l'exercice.

## 5.5.2 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 et au mini-trampoline. Une telle présence n'est pas tolérée au sol, au cheval d'arçons et à la production fédérale adulte. 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 point 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** :

	Pénalisations
Présence non autorisée d'un assistant	0,5 pt
Le moniteur ou un membre de l'équipe parle ou encourage le gymnaste, fait des signes, pendant l'exercice	0,3 pt
Le gymnaste est touché, mais non aidé, par l'assistant pendant l'exercice	0,3 pt
L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste aux anneaux	0,1 pt
L'aide par l'assistant pour réaliser un élément est pénalisée par le jury : non reconnaissance de l'élément Au sol et aux arçons, la pénalisation est valeur de l'élément + 0,5 (présence non autorisée)	Valeur de l'élément

### 5.5.3 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			
	Petite 0,1 pt	Moyenne 0,3 pt	Grossière 0,5 pt	Extrême
Suppression d'une partie ou liaison				Valeur de la partie ou liaison
Suppression d'un élément				Valeur estimée de l'élément
Partie supplémentaire (y compris élan intermédiaire)			+	
Exécution du côté opposé au côté prescrit dans le texte.				Moitié de la valeur de la partie.
Inversion de l'ordre de 2 éléments				Valeur de l'élément de plus faible valeur

- 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.**
- Une augmentation de la valeur des éléments ou liaisons sans altération de l'idée du texte terminologique de l'exercice n'est pas pénalisée.
- 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.

## 5.5.4 LES FAUTES D'EXECUTION DES MOUVEMENTS IMPOSES.

- Chaque élément est évalué en fonction de la position finale correcte à atteindre ou de l'exécution correcte exigée.
- 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.
- Les fautes d'exécution d'un exercice peuvent être : des fautes d'exécution technique ;
- 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 ou chute ... 1,0 pt
- 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.
- 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.
- Les fautes de pas sont limitées à 1 point.
- 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.

### Déductions pour fautes de tenue et d'exécution

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
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 ou des hanches	+	+	+	
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	+	Elan ou déséquilibre marqué	Perte d'équilibre	
Chute sur ou depuis l'engin				+
Elan intermédiaire			Elan 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 pt chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'1 main ou des 2 mains au sol 0,30 point chaque		Appui d'1 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	+	+		



## 5.5.5 REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXECUTION DES MOUVEMENTS IMPOSES

- Les fautes de tenue comme les flexions des bras, des jambes ou des hanches sont classifiées comme suit :
  - petites fautes : légère flexion (0 à 45°) : 0,1 pt
  - fautes moyennes : forte flexion (46 à 90°) : 0,3 pt
  - fautes grossières : flexion extrême (> 90°) : 0,5 pt
- Cette règle ne s'applique pas :
  - aux éléments acrobatiques au sol (ex : Salto av ou ar tendu - code FIG - page 160 - Annexe A §3)
  - aux sorties à tous les agrès
  - aux éléments volants à la barre fixe
  - aux éléments de force et de maintien à tous les agrès
- 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).

- L'élan intermédiaire (av + ar) consiste en deux demi-élans intermédiaires consécutifs, faute grossière à 0,5 pt.
- 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 :
  - 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°.
  - 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.
- 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
  -

- Tous les éléments de maintien indiqué « tenu » doivent être tenus au moins 2 secondes à partir du moment où le gymnaste est complètement immobile. Sans arrêt, ces éléments 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 demandée est tenue 1s ou + : pas de pénalisation.
- Une position demandée non tenue ou passagère doit atteindre la position parfaite sans arrêt.
  - Si la position demandée est tenue 1s ou + : pas de pénalisation.  
(mais voir exception à chaque agrès).
- 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.
- 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 finir l'élément et de réduire sa rotation et/ou ouvrir le corps avant la réception.
- 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 ouverture ( $\leq 15^\circ$ ) 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. S'il 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 seulement une flexion des genoux de  $90^\circ$  est considérée comme tendue mais comporte une faute grossière.
- Les positions écartées doivent présenter l'ouverture maximale des jambes permises par la nature esthétique et technique de l'élément.
- Dans l'appui renversé correcte à tous les engins, le corps doit être parfaitement droit et ne présenter aucune cambrure.
- 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.

- 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.

- 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 < à 1 pied et déplacement 1 pied ou coller les 2 pieds en *soulevant les talons* : *pénalisation 0,1*
  - Réception pieds légèrement écartés > à 1 pied et déplacement 1 pied pour coller ou ne peut pas coller les 2 pieds : pénalisation 0,3
- 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.
- 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, le jury lui comptera l'exercice suivant la valeur de ce qu'il a exécuté avant sa chute.
- 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.

## 5.5.6 TABLEAU DES FAUTES SPECIFIQUES AUX APPAREILS POUR LES MOUVEMENTS IMPOSES

### 5.5.6.1 SOL

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Elément 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
Elément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

### 5.5.6.2 ARÇONS

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt
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°	Déviations 90°	
Balancement des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Amplitude insuffisante dans les cercles (pour chaque cercle)	+		

### 5.5.6.3 ANNEAUX

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt
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		

### 5.5.6.4 BARRES PARALLELES

Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt
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)		

### 5.5.6.5 BARRE FIXE

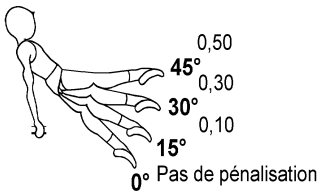
Genre de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou autres positions	+	+	+
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

## 5.5.7 PENALISATIONS DANS LES ELANS

### 5.5.7.1 CASSE DU CORPS AUX BARRES PARALLELES.

Les élancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

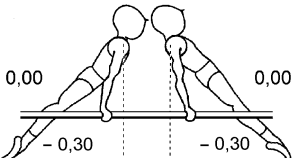
Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture.

	<p>Cassé du corps inférieur à 15° : pas de pénalisation</p> <p>Cassé du corps supérieur à 15° : - <b>0,1</b> ou <b>0,3</b> ou <b>0,5</b> pt</p>
---	---

### 5.5.7.2 HAUTEUR DES ELANS AUX BARRES PARALLELES

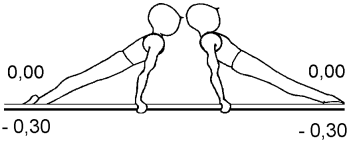
#### 5.5.7.2.1 Jeune Poussin (3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degrés)

Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est : **angle du tronc avec la verticale basse = 45°**.

	<p>Pieds au-dessus de 45° : pas de pénalisation</p> <p>Pieds en-dessous de 45° : pénalisation sèche de 0,3 pt.</p>
--	--

#### 5.5.7.2.2 Pupille (2<sup>ème</sup> degré); Adulte (1<sup>er</sup> degré, 2<sup>ème</sup> degré sauf la sortie),

L'amplitude minimum exigée est : **pieds à hauteur de barre.**

	<p>Pieds au-dessus de la barre : pas de pénalisation</p> <p>Pieds sous la barre : pénalisation sèche de 0,3 pt</p>
---	--

#### 5.5.7.2.3 Pupille 3<sup>ème</sup> degré (sauf la sortie), 4<sup>ème</sup> degré, 5<sup>ème</sup> degré et Adulte 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
--	---

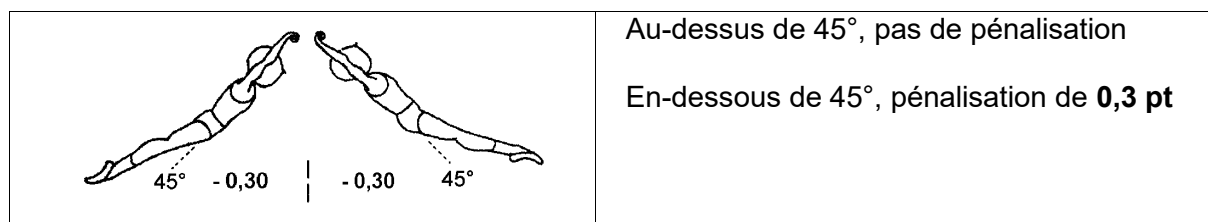
Pour un **élané** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,8 pt** pour un Jeune Poussin, un Pupille ou un adulte (par élané) dans la limite de la valeur de la partie.

### 5.5.7.3 HAUTEUR DES ELANS A LA BARRE FIXE

L'amplitude de l'élancé est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

#### 5.5.7.3.1 2ème degré Pupille et aux 1er, 2ème degrés Adulte,

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.



#### 5.5.7.3.2 Aux 3ème, 4ème et 5ème degrés Pupille et 3ème, 4ème et 5ème degré Adulte,

Les élancés sont pénalisés de façon générale pour manque d'amplitude.

0		0
<b>pas de pénalisation</b>		<b>pas de pénalisation</b>
15°		15°
<b>0,1</b>		<b>0,1</b>
30°		30°
<b>0,3</b>		<b>0,3</b>
45°		45°
<b>0,5</b>		<b>0,5</b>

### 5.5.7.4 HAUTEUR DES ELANS AUX ANNEAUX.

#### 5.5.7.4.1 - 1er, 2ème degrés Adulte.

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.

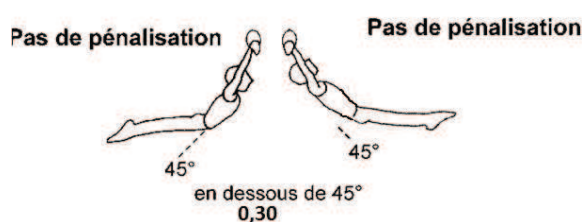
Pas de pénalisation pour une ouverture du corps.

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° :



#### 5.5.7.4.2 - 3ème degré Adulte, Benjamin 2 et Minime 2

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.

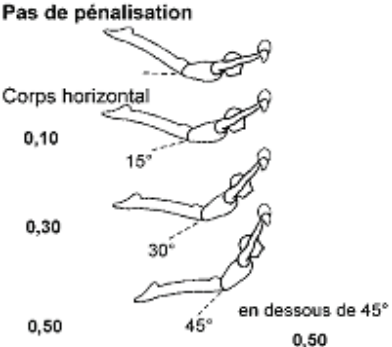
Pas de pénalisation pour un cambré du corps.

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

 <p>Pas de pénalisation</p> <p>Corps horizontal 0,10</p> <p>15° 0,30</p> <p>30° 0,50</p> <p>45° en dessous de 45° 0,50</p>	<p>corps au-dessus de l'horizontale : <b>pas de pénalisation</b></p> <p>corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale, pénalisation de <b>0,1 pt</b></p> <p>corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale, pénalisation de <b>0,3 pt</b></p> <p>corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale, pénalisation de <b>0,5 pt</b></p> <p>corps en dessous de 45° de l'horizontale, pénalisation de <b>0,5 pt</b></p>
---	--



## 5.5.8 JUGEMENT DU SAUT IMPOSE

### 5.5.8.1 EXIGENCES DES SAUTS IMPOSES

		Degré	Hauteur	Nomenclature	
JEUNE POUSSIN			table : 1,00 m Tapis : 0,80 m	1 <sup>er</sup> degré Saut vertical sur tapis sur-élevés	Mini-trampoline
				2 <sup>ème</sup> degré Groupé sur la table de saut, saut vertical.	1 ou 2 tremplins
				3 <sup>ème</sup> degré Renversement sur tapis de 0,80 m, tomber à plat dos	Mini-trampoline
				4 <sup>ème</sup> degré Saut par renversement avant (lune), appel sur le mini-trampoline	Mini-trampoline
En équipe	Pupille	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
	Adulte	1	1,35 m	Saut simple, jambes écartées. (envol jambes serrées).	1 tremplin
		2	1,35 m	Saut simple entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues).	1 tremplin
		3	1,35 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	2 tremplins
		4	1,35 m	Saut par renversement avant (lune). 1 tremplin de 20 cm	1 tremplin
		5	1,35 m	Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille).	1 tremplin

- Pour table de saut pour Jeune Poussin, Pupille et Adulte
  - 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 Benjamin 2 et Minime 2**, la hauteur de la table de saut est de 1m20, 1 tremplin de 20cm

### 5.5.8.2 COURSE

- En concours ou championnats 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.
- La course d'élan est de 15 à 25 m selon la possibilité.
- 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.

### 5.5.8.3 ESSAIS

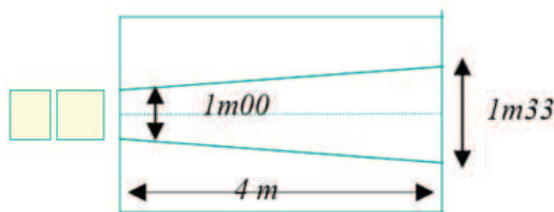
- Un gymnaste Pupille ou Adulte a droit à un essai, y compris pour le saut imposé des Championnats Individuels minime 2 et benjamin 2.
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
- Si un gymnaste Pupille ou Adulte change de saut pour le 2ème essai, son 2ème essai est noté zéro.
- Un Jeune Poussin a le droit à 2 essais. Il peut changer de saut pour le 2ème essai. La meilleure note après majoration sera retenue.

### 5.5.8.4 ENVOL ET VOL

- Dans l'envol, le corps, bras et jambes doivent être alignés.
- Aucune exigence de longueur n'est demandée
- 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

### 5.5.8.5 RECEPTION.

- 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.

- Pour les sauts avec rotation longitudinale, le gymnaste doit terminer la rotation de son saut avant la réception. Le jury applique la déduction prévue si la rotation est incomplète.
- 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.

### 5.5.8.6 CRITERES D'EVALUATION DES SAUTS.

- 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.

- Le jury peut attribuer la note 0 dans les cas suivants :
  - après l'élan, le gymnaste touche le tremplin et/ou passe à côté de la table de saut,
  - le gymnaste interrompt son élan et repart en arrière,
  - le moniteur aide le gymnaste,
  - le saut est tellement raté qu'il n'est pas reconnaissable,
  - 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 1e, 2e et 5e degrés Adulte, le 2e tremplin implique la note zéro,
  - en championnat individuel Benjamin 2 et Minime 2, le non-respect du type et du nombre de tremplin implique la non-reconnaissance du saut.
  - le 2ème saut est différent du 1er (sauf Jeune Poussin).

### 5.5.8.7 COTATION DES SAUTS IMPOSES.

Genre de faute		Petite 0,1 pt	Moyenne 0,3 pt	Grossière 0,5 pt	Extrême
<b>1.</b>	<b>Course et appel</b>				
1.	Course de plus de 25 mètres.			+	
<b>2.</b>	<b>Envol</b>				
1.	Mauvais alignement corps-bras.	Déviations ≤ 15°	Déviations de 16° à 30°	Déviations > 30°	
2.	Corps non aligné dans l'envol	Déviations ≤ 15°	Déviations de 16° à 30°	Déviations > 30°	
3.	Flexion des jambes dans l'envol	Déviations ≤ 15°	Déviations de 16° à 30°	Déviations > 30°	
4.	Ecart des jambes dans l'envol	Ouverture ≤ 15°	Ouverture de 16° à 30°	Ouverture > 30°	
<b>3.</b>	<b>Vol</b>				
1.	Manque d'élévation du corps dans le vol	+	+	+	
2.	Flexion des bras dans la phase d'appui.	Déviations 0 à 45°	Déviations de 46° à 90°	Déviations > 90°	
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)	Déviations ≤ 15°	Déviations de 16° à 30°	Déviations > 30°	
7.	flexion des jambes dans le vol (sauf saut jambes groupées)	Déviations ≤ 15°	Déviations de 16° à 30°	Déviations > 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	+	+	+	

Genre de faute		Petite 0,1 pt	Moyenne 0,3 pt	Grossière 0,5 pt	Extrême
<b>4.</b>	<b>Réception</b>				
1.	Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes (sauf Jeune Poussin)	+			
2.	Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes (sauf Jeune Poussin)		+		
3.	Réception directement à l'extérieur des lignes (sauf Jeune Poussin)		+		
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 pt
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 pt
10.	A la réception, les pieds ne touchent pas en premiers le sol.				Saut nul : note 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.	Déviations longitudinales du corps à la réception	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61° - 90°	

**Les fautes de pas sont limitées à 1pt.  
Les fautes pour pas et chute sont limitées à 1pt.**