8. EXERCICES IMPOSES - ADULTE

Cinq degrés à chaque appareil : sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe.

Ages Équipes "Adulte": nés de **2006 et avant**.

Vétéran	nés en **1987 et avant**.
Senior	nés en **2002 et avant**.
Junior	nés en **2003 et 2004**.
Cadet	nés en **2005 et 2006**

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, 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.

8.1 EXERCICES IMPOSES DANS LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS

8.1.1 SENIOR 2

- Arçons ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Anneaux ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barres parallèles ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barre Fixe ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré

8.1.2 JUNIOR 2

- Arçons ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Anneaux ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barres parallèles ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barre Fixe ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré

8.1.3 CADET 2

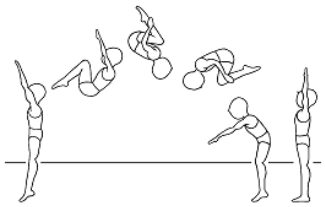
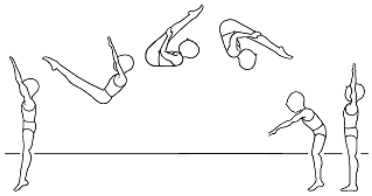
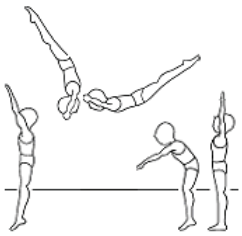
- Arçons ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Anneaux ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barres parallèles ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barre fixe ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré

8.2 EXERCICES AU SOL – ADULTE

8.2.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

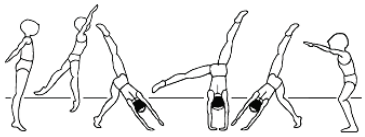
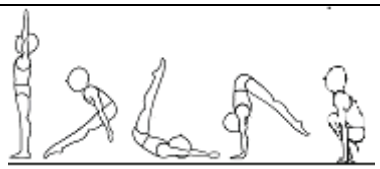
Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.
L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé 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.

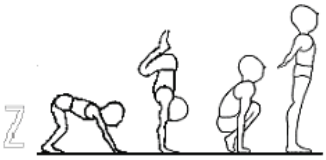
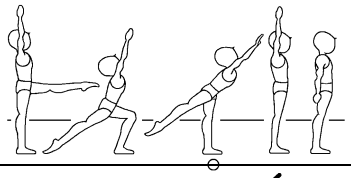
8.2.2 FORMES DE SALTO

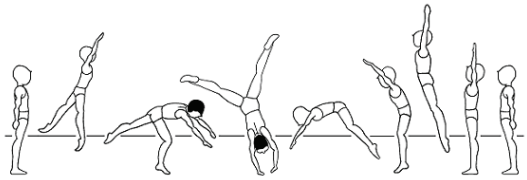
Groupé	Carpé	Tendu
		
Une position « **Corps groupé** » signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°.	Une position « **Corps carpé** » signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes **tendues**	Une position « **corps tendu** » signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Une légère fermeture (<=15°) ou une légère ouverture (cambré) <= 15° est autorisée
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 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	+	+	
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	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
Elément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

	
2,0	**2,0**
De la station sursaut **roue pied-pied** arrivée à la station	**Roulade arrière bras tendus** arrivée accroupie
Un ou quelques pas d'élan ..... 0,5 Roue désaxée ……..... 0,1 ou 0,3	Pas de pénalisation pour jambes fléchies ou tendues Pas de pénalisation pour une roulade arrière par l'ATR Flexion des bras …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5

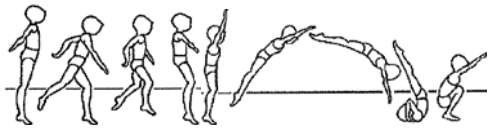
	
2,0	**2,0**
Avancer les mains et par impulsion jambes **placement du dos** jambes groupées **(non tenu)**, revenir à la position accroupie puis se redresser à la station	élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et **planche oblique à 45°** bras dans le prolongement du corps **(position tenue 2s)**, puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station
Jambes non groupées dans le placement du dos …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pas de pénalisation si le corps du gymnaste est entre l'oblique à 45° et l'horizontale. Bras non dans le prolongement du corps ……..…..… 0,1 ou 0,3 Jambe arrière non dans le prolongement du corps…0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée ……..……..…. 1,0


2,0
Sursaut **rondade saut vertical**, réception à la station.
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 …….....…… 1,0 Saut vertical manque d'amplitude …….....…… 0,1 ou 0,3 Arrêt entre la rondade et le saut ….....…….....…… 0,5

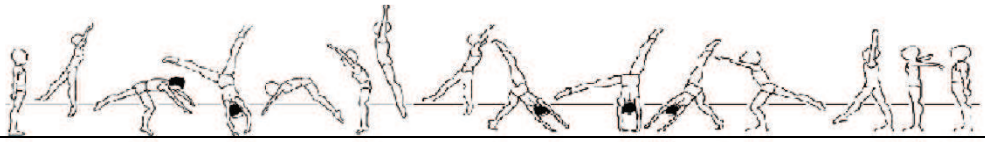
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0

SOL **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Adulte (2ème degré)**

	
2,0	**2,0**
Quelques pas d'élan, **roulade avant élevée** arrivée accroupie	**sans arrêt**, poser devant les mains au sol, pousser sur les pieds pour **placer le dos à la verticale jambes pliées** et tendre les jambes à l'**ATR passagé** puis redescendre les jambes pour se relever à la station, et saut vertical demi-tour
Manque d'amplitude de la roulade …….. 0,1 ou 0,3	Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 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 Défaut d'alignement à l'A.T.R …….. 0,1 ou 0,3

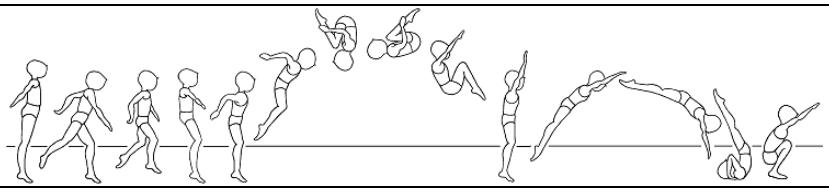
2,0	**1,5**
roulade arrière corps carpé bras tendus et jambes tendues **(sans passer par l'ATR)** à la station bras à la verticale puis à l'horizontale latérale.	élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et **planche oblique à 45°** bras dans le prolongement du corps **(position tenue 2s)**, puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station.
Pas de pénalisation pour roulade arrière par l'ATR Pas de pénalisation pour départ jambes fléchies Bras fléchis …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes fléchies …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pas de pénalisation si le corps du gymnaste est entre l'oblique à 45° et l'horizontale. Bras non dans le prolongement du corps …… 0,1 ou 0,3 Jambe arrière non dans le prolongement du corps. ……..0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée …….. 1,0


2,5
Quelques pas d'élan, **rondade saut vertical demi-tour roue**.
Rondade ou roue ne passant pas par l'appui renversé ……..…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Saut vertical non réalisé ……..... 1,0 Manque d'amplitude du saut vertical.……..... 0,1 ou 0,3 Arrêt entre la rondade et la roue ….....…… 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

2,0	2,0	2,0	1,5	2,5

SOL **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Adulte (3ème degré)**

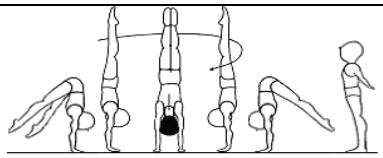


3,0

Quelques pas d'élan, **salto avant groupé**, sans arrêt, **roulade avant élevée** arrivée accroupie,

Arrêt entre le salto et la roulade 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

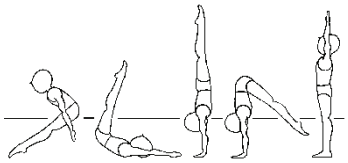
Salto **non groupé** 1,0



2,0

Poser les mains et par impulsion des jambes s'élever jambes tendues et écartées à **l'ATR passagé** jambes serrées avec ½ **tour (valse avant 180°)** pour revenir jambes tendues et serrées à la station.

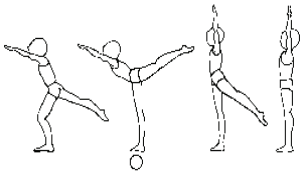
Défaut d'alignement dans l'élévation à l'A.T.R ..... 0,1 ou 0,3
Valse **non** à l'ATR .....0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,5

Roulade arrière bras et jambes tendues (départ autorisé jambes fléchies) vers l'**ATR passagé**, revenir à la station jambes **tendues** bras à la verticale.

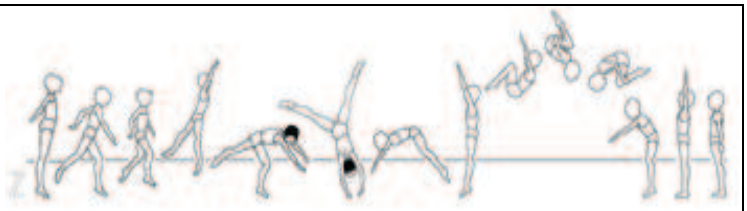
Départ jambes fléchies non pénalisé
Passage de 31 à 45° 0,1
Passage de l'horizontale à 30° 0,3
Passage sous l'horizontale 0,5
Retour jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,5

élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et **planche (position tenue 2s)**, puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station.

Position non marquée 1,0



2,0

Quelques pas d'élan, rondade salto arrière **groupé réception** à la station.

Rondade désaxée ..... 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans le salto arrière ..... 0,1 ou 0,3
Salto **non groupé** 1,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

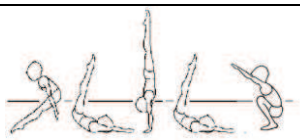
3,0	2,0	1,5	1,5	2,0

SOL **Note D = 4 si Note E = ou > 7** **Adulte (4ème degré)**

3,0

Quelques pas d'élan, sursaut, **rondade, renversement arrière (flic flac), salto arrière groupé** à la station

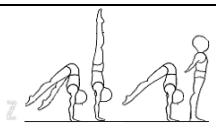
Liaison désaxée ……..... 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans le salto arrière .....… 0,1 ou 0,3
Salto **non groupé (carpé ou tendu)**……..... 1,0
Manque de rythme dans la liaison ……..... 0,3



1,0

Rouler en arrière **vers l'ATR bras tendus et jambes tendues** (départ autorisé jambes fléchies), puis rouler en avant à la station accroupie

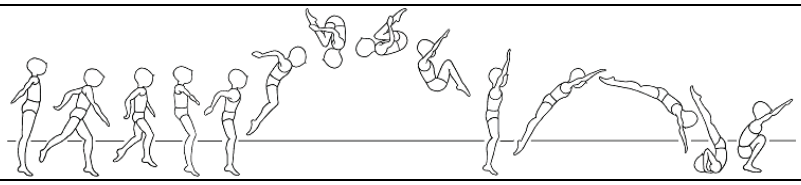
Roulade arrière bras fléchis …….....…..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Départ roulade arrière jambes fléchies non pénalisé
Passage à l'ATR de 0 à 15° .....pas de pénalisation
Passage à l'ATR de 16 à 30° 0,1
Passage à l'ATR de 31 à 45° 0,3
Passage à l'ATR sous 45° ….....….....0,5



1,0

Poser les mains au sol et par impulsion des jambes s'élever **jambes tendues et écartées** à l'**ATR passagé jambes serrées** puis revenir jambes tendues et serrées à la station.

Pas de pénalisation si pas de rebond
Placement jambes fléchies …..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Elévation à l'ATR bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Défaut d'alignement à l'A.T.R ..... 0,1 ou 0,3



2,0

Quelques pas d'élan, salto avant **groupé**, sans arrêt, roulade **avant élevée**,

Arrêt entre le salto et la roulade …….....…….... 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
Salto **non groupé** …....…….....…… 1,0

1,0

Un pas en avant puis **planche faciale horizontale (position tenue 2s)**, se redresser pour lancer la jambe libre vers l'avant et la poser pour réaliser un demi-tour

Position non marquée ……..... 1,0

2,0

Quelques pas d'élan, rondade salto arrière **groupé à** la station.

Rondade désaxée ……..... 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans le salto arrière ……..... 0,1 ou 0,3
Salto **non groupé** ……..... 1,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

3,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0

SOL **Note D = 5 si Note E = ou > 7** **Adulte (5ème degré)**

3,0

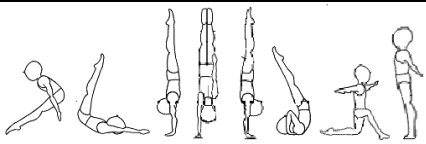
Quelques pas d'élan, sursaut, **rondade, renversement arrière (flic flac) , renversement arrière (flic flac), salto arrière groupé** à la station

Liaison désaxée ……..... 0,1 ou 0,3	Salto **non groupé** ……..... 1,0
Manque d'amplitude dans le salto arrière … 0,1 ou 0,3	Manque de rythme dans la liaison ……..…..... 0,3

2,5

Quelques pas d'élan, **salto avant tendu** réception 2 pieds et 1 pas en avant demi-tour

Pas de pénalisation pour arrêt avant demi-tour
Manque d'amplitude ..... 0,1 ou 0,3
Salto avant **carpé** ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Salto avant **groupé** 2,00



1,5

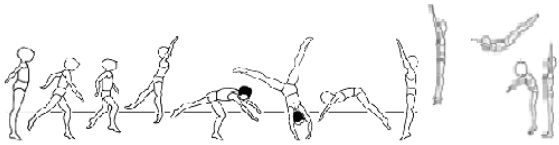
Roulade arrière demi-tour (direct), rouler en avant en repliant une jambe sous l'autre avec 1/4 de tour, bras horizontaux latéraux et se redresser à la station en abaissant les bras

Pose de main intermédiaire ……..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Passage à l'ATR de 15 à 30° …..... 0,1 - de 31 à 45° 0,3
Passage à l'ATR de 46 à 90° …..... 0,5 - sous 90° …..... 1,0
Valse avant.....1,0
valse après la verticale....1,0

1,0

Un pas en avant, **planche faciale horizontale** (**position tenue 2s**) et revenir à la station bras à la verticale

Position non marquée ……..... 1,0



2,0

Quelques pas d'élan, **rondade salto arrière tendu** à la station.

Rondade ne passant pas par l'appui renversé….....0,1 ou 0,3 ou 0,5
Désaxage ……..... 0,1 ou 0,3
Salto arrière **carpé** ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Salto arrière **groupé** 1,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

3,0	2,5	1,5	1,0	2,0

8.3 EXERCICES AUX ARCONS – ADULTE

8.3.1 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 ou le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

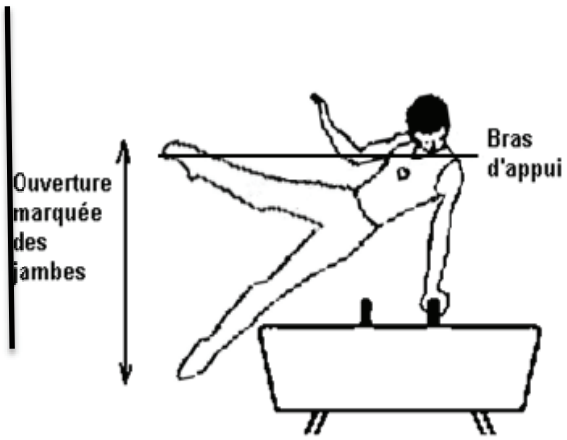
L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**.
Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

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.

8.3.2 PENALISATION DANS LES ELANCES

Sauf aux 1er et 2ème degrés Adulte, 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 : pied à hauteur de l'épaule d'appui



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.

Fautes spécifiques :	0,1	0,3	0,5
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviation 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°	Déviation 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 (Adulte 4ème et 5ème degrés)		+	

Pour les sorties du 1er au 3ème 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 coté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi :

- un petit pas 0,1;
- un grand pas 0,3;
- supérieur à un grand pas 0,5.

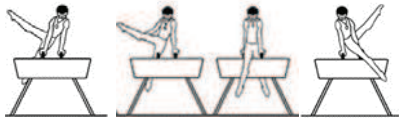
Les cercles des jambes serrées doivent être exécutés avec une extension complète du corps, pieds au-dessus du cheval. Un cassé du corps inférieur à 30° est autorisé. Le manque d'amplitude dans les éléments avec cercle est pénalisé comme **déduction individuelle pour chaque élément.**

CHEVAL D'ARCONS — Note D = 1 si Note E = ou > 7 — Adulte (1er Degré)

1,0

De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élancer jambe gauche à gauche (balancer)

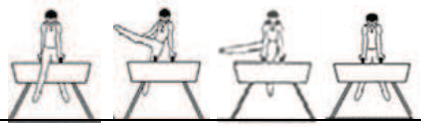
Pas de pénalisation pour manque amplitude
Pas de pénalisation pour main décollée
Jambe arrière statique 0,1 chaque fois



2,0

balancer à droite, engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, balancer à gauche,

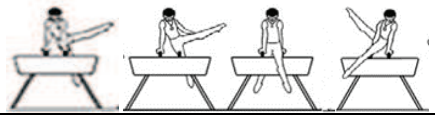
Pas de pénalisation pour manque amplitude
Pas de pénalisation pour main décollée
Jambe arrière statique 0,1 chaque fois



1,0

Balancer à droite pour dégager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit,

Pas de pénalisation pour manque amplitude
Pas de pénalisation pour main décollée
Jambe arrière statique 0,1 chaque fois



2,0

balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite,

Pas de pénalisation pour manque amplitude
Pas de pénalisation pour main décollée
Jambe arrière statique 0,1 chaque fois

2,0

Balancer à gauche pour dégager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche. Engager jambe droite par-dessus la croupe.(appui cavalier)

Pas de pénalisation pour manque amplitude
Pas de pénalisation pour main décollée
Jambe arrière statique 0,1 chaque fois

2,0

Passer la jambe droite par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche puis quart de tour pour arriver à la station

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.

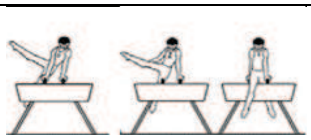
1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0

CHEVAL D'ARCONS Note D = 2 si Note E = ou > 7 Adulte (2ème Degré)

2,0

De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élancer jambe gauche à gauche (balancer)

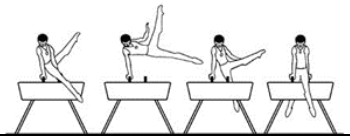
Pas de pénalisation pour manque amplitude
Pas de pénalisation pour main décollée
Jambe arrière statique 0,1 chaque fois



1,0

Sans arrêt, balancer à gauche, balancer à droite, balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche

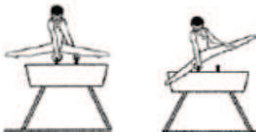
Pas de pénalisation pour main décollée
Jambe arrière statique …… 0,1



3,0 X

Balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),

Si le gym chute avant le ciseau, pénalité 1,00 pour chute et le gymnaste pourra refaire le ciseau



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

3,0

passer la jambe droite par-dessus la croupe 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),puis descendre à la station faciale mains sur arçons

corps cassé dans le cercle > 30°……...0,1 ou 0,3
Manque d'appui à la sortie : ……....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

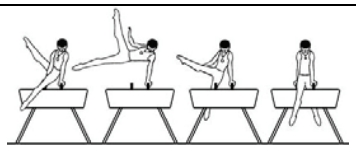
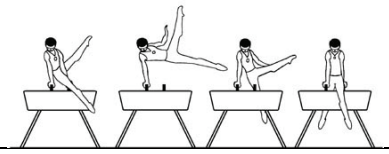
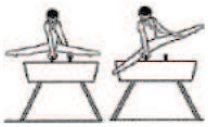
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

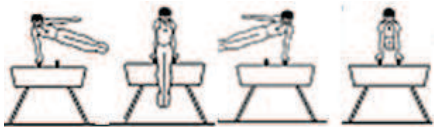
1,0	3,0	3,0	1,0	3,0
		X		

CHEVAL D'ARCONS — Note D = 3 si Note E = ou > 7 — Adulte (3ème Degré)

1,0 ↑))

De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élancer jambe gauche à gauche (balancer). Engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçons gauche.

	
1,5 X	**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).	Balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),
	
1,0 ^	**1,5** O
Passer jambe droite par-dessus la croupe, dégager jambe gauche par-dessus arçon gauche main gauche reprenant arçon gauche,(appui cavalier).	Passer la jambe droite par-dessus la croupe 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),
Pas de pénalisation pour déviation des épaules	Pas de pénalisation pour déviation dans le départ du cercle

	
1,5 O	**2,0** O ↓
engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle),	engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle) à l'appui tendu, puis descendre à la station faciale mains sur les arçons.
	Si seulement 2 cercles avant de descendre – 2 pts Pas d'appui des 2 bras avant de descendre 0,1 ou 0,3 ou 0,5

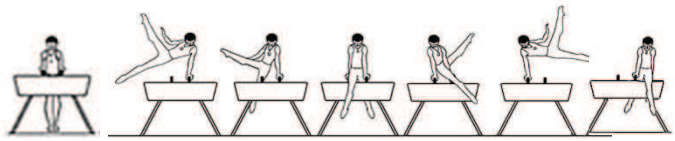
Pendant tout l'exercice :
Manque d'amplitude (élancés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois ..... 0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1
Heurter d'engin , chaque fois 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.

Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

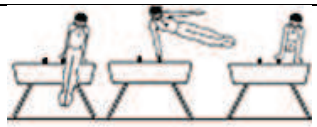
1,0	1,5	1.5	1,0	1,5	1,5	2,0
↑))	X	X	^	O	O	O ↓

CHEVAL D'ARCONS — Note D = 4 si Note E = ou > 7 — Adulte (4ème Degré)



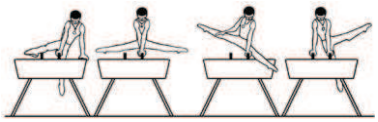
2,0 ↑ ⨯

Dela station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis engager jambe droite sous main droite. balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche en se déplaçant à gauche, main gauche sur le cou et main droite sur arçon gauche (ciseau sauté avant à gauche)



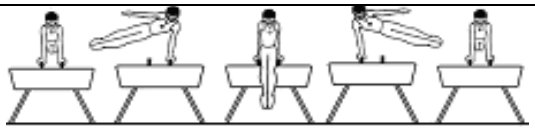
1,0 ∅

Engager jambe droite sous main droite, dégager les 2 jambes sous main gauche (1/2 cercle).



0,5 ∧

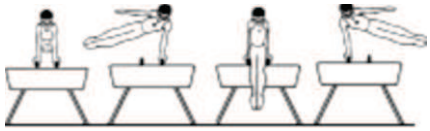
Passer jambe droite par-dessus l'arçon droit, passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par-dessus l'arçon droit en déplaçant main droite sur arçon droit.



1,5 O

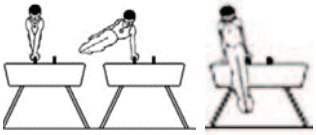
Passer la jambe gauche par-dessus le cou pour réunir les deux jambes(départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle)

Pas de pénalisation pour déviation des épaules



1,5 O

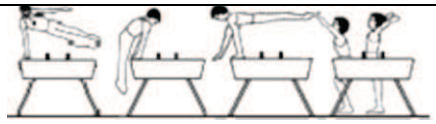
engager les deux jambes à sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle)



2,0 →

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
Si chute au transport, possibilité de faire la sortie à partir du cercle sur extrémité (cercle facial allemand)



1,5 Cs

Dégager les 2 jambes sous main gauche, puis facial allemand, corps tendu à l'horizontale pour arriver à la station costale gauche..

Pose de pied sur le cheval 2,00
Corps cassé .....0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'appui du bras à la sortie .....0,1 ou 0,3 ou 0,5
Sortie sous l'horizontale…….. 0,1

Pendant tout l'exercice :
Manque d'amplitude(élancés, 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 élancés) …… 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
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.
Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

2,0	1,0	0,5	1,5	1,5	2,0	1,5
↑ ⨯	∅	∧	O	O	→	Cs

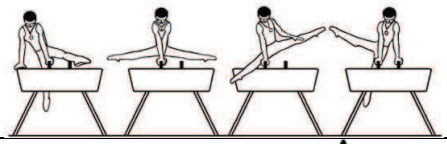
CHEVAL D'ARCONS — Note D = 5 si Note E = ou > 7 — Adulte (5ème degré)

2,0 ↑ O- O-

De la station transversale faciale, mains sur la croupe. Sauter à l'appui en engageant les deux jambes sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite (cercle transversal). Engager les deux jambes sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite. (cercle transversal).

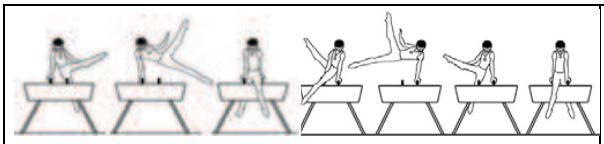
1,5 ¼T O

Engager les deux jambes sous main gauche avec ¼ de tour (main gauche reprenant l'arçon droit) dégager les 2 jambes sous main droite.



0,5 ∧

Passer jambe gauche par-dessus arçon gauche, passer jambe droite par-dessus la croupe, main droite reprenant l'arçon droit. Dégager jambe gauche par-dessus arçon gauche (main gauche reprenant l'arçon gauche), dégager jambe droite par-dessus la croupe..



1,5 X

Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche main gauche reprenant arçon gauche. Balancer à droite pour dégager jambe gauche et engager jambe droite, sous main droite, main droite reprenant arçon droit,(ciseau avant à droite)

1,0 O

Engager jambe gauche sous main gauche et dégager les deux jambes sous main droite, engager les deux jambes sous main gauche (Cercle)

2,0 Sinv

Dégager les 2 jambes sous mains droite pour passer les 2 jambes au-dessus du cou avec ½ tour à droite, main droite se posant sur le cou (Stöckli inversé).

1,5 D

Engager les deux jambes sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle), passer les 2 jambes au-dessus des arçons pour sortir à la station costale droite.

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(élancés, 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 élancés) . 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.
Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

2,0	1,5	0.5	1,5	1,0	2,0	1,5
↑ O-O-	¼T O	∧	X	O	Sinv	D

8.4 EXERCICES AUX ANNEAUX – ADULTE

8.4.1 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.

8.4.2 PENALISATIONS DANS LES ELANCES

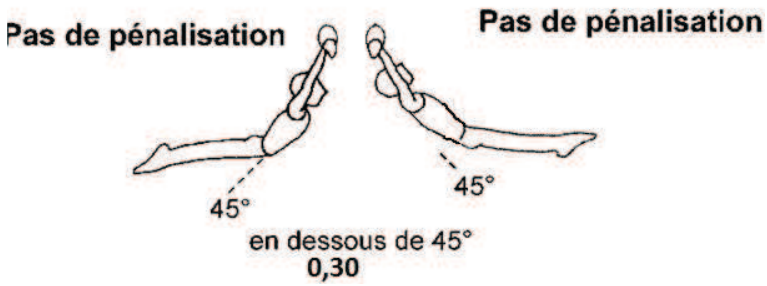
Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

8.4.2.1 1ER ET 2EME DEGRES ADULTE

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour une ouverture 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

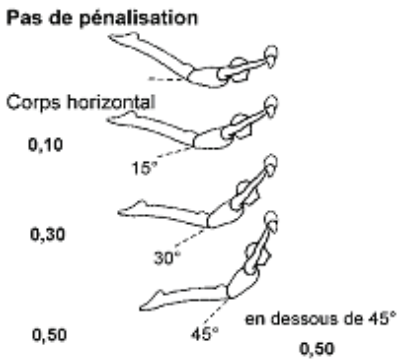


8.4.2.2 3EME DEGRE ADULTE

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**

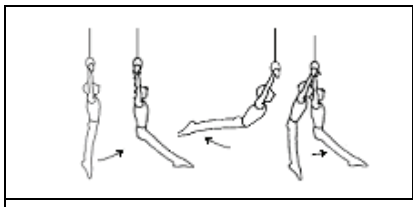
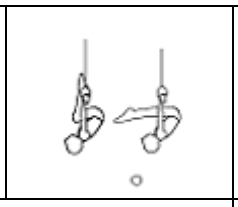
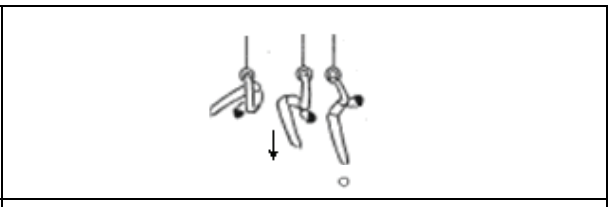


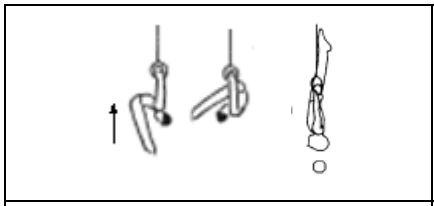
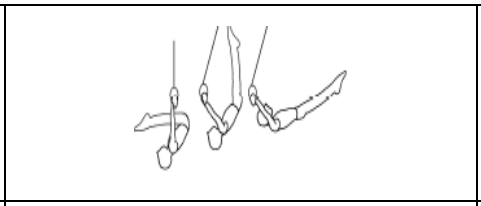
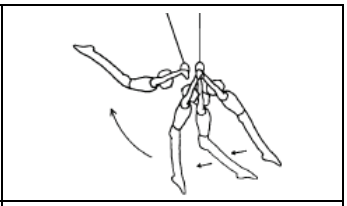
- corps au-dessus de l'horizontale, **pas de pénalisation**
- corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,1 pt**,
- corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,3 pt**,
- corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt.**
- corps en dessous de 45° de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt.**

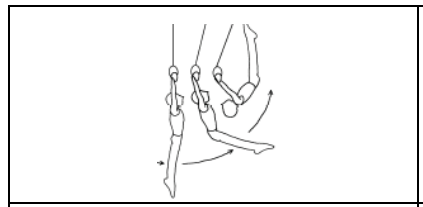
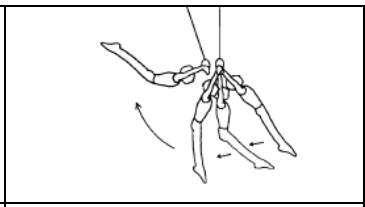
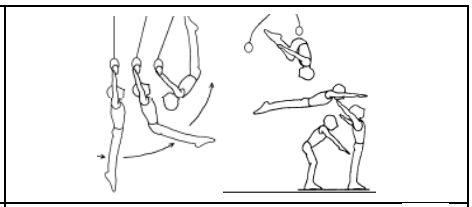
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

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** **Adulte (1er Degré)**

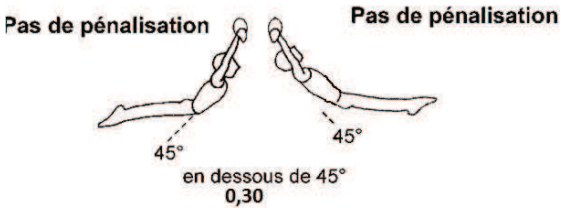
		
2,0		**1,5**
De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes **fléchies** pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales (**position tenue 2s**).		Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture, **bassin sous les épaules**. **Position tenue 2s**
Position sans arrêt……. 1,00		Position sans arrêt ……1,00 Bassin au-dessus des épaules…0,3 Arrêt dans la descente…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0	**0,5**	**1,0**
Revenir à la suspension renversée. **Position tenue 2s**.	Abaisser les jambes tendues puis élancer en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),	Elancer en arrière.
Flexion des jambes ……0,1 / 0,3 / 0,5 Arrêt dans la remontée……0,1 / 0,3 / 0,5 Position sans arrêt……1,00		Corps sous 45°……0,3

		
1,0	**1,0**	**2,0**
Elancer en avant	Elancer en arrière	Elancer en avant et sortie salto arrière **corps groupé**
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 :

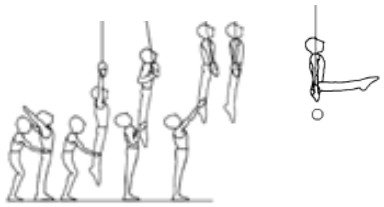
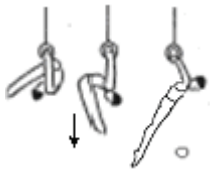
- Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé, ni pour une attitude en « cuillère »
- Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses.
- Pas de pénalisation pour un cambré du corps.
- Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps.**
- 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° :

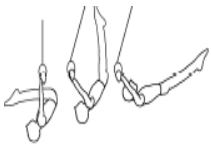
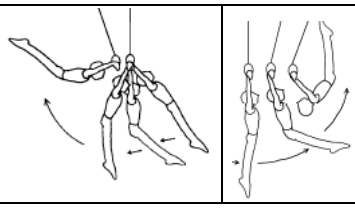


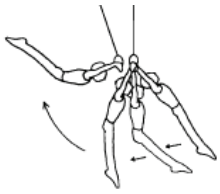
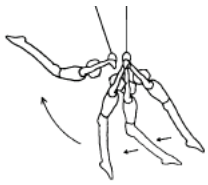
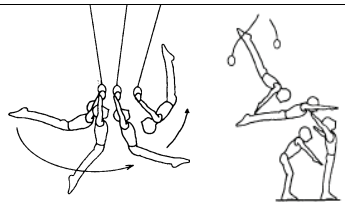
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

2,0	1,5	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	2,0

ANNEAUX Note D = 2 si Note E = ou > 7 Adulte (2ème Degré)

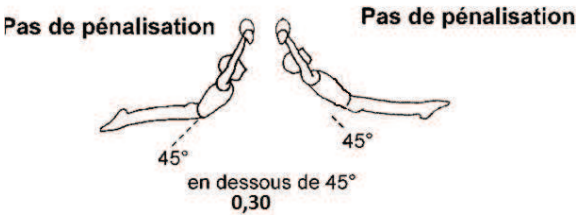
		
Sans pénalisation **1,0**	**1,5**	**1,0**
S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (**position tenue 2s**), anneaux parallèles.	Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales (**position tenue 2s).**	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture, **corps tendu**. **Position tenue 2s**
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

		
1,0	**0,5**	**1,0**
Revenir en suspension mi renversée.	Sans arrêt, élancer en avant.	Elancer en arrière, élancer 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

			
2,0		**0,5**	**1,5**
Elancer en arrière et dislocation avant		Elancer en arrière	Elancer en avant et sortie salto arrière **corps tendu**
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 :

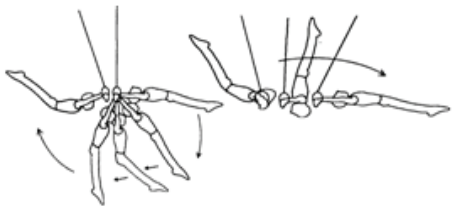
- Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé, ni pour une attitude en « cuillère ».
- Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses.
- Pas de pénalisation pour un cambré du corps.
- Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps.**
- 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° :

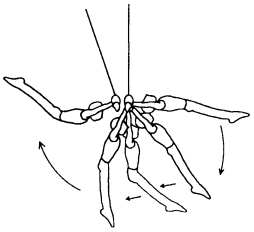
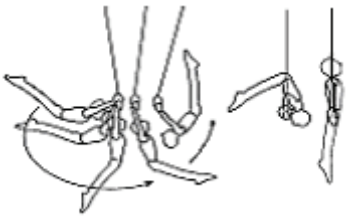
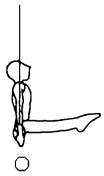


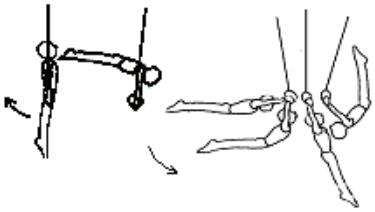
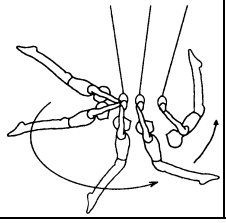
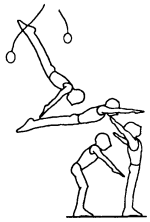
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

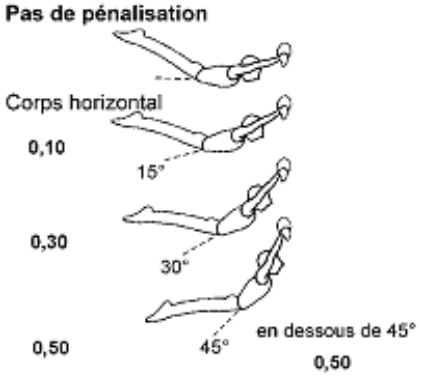
1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0	2,0	0,5	1,5

ANNEAUX Note D = 3 si Note E = ou > 7 Adulte (3ème Degré)

	
1,0	**1,5**
De la suspension, s'élever **bras tendus corps tendu ou cassé** à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élancer en avant.	Elancer en arrière **corps à l'horizontale**, dislocation avant **corps tendu.**
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

		
0,5	**2,0** F	**1,0**
Elancer en arrière **corps à l'horizontale**,	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) **position tenue 2s**.
	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

			
2,0	**1,0**	**1,0**	
Abaisser les jambes pour s'élancer en arrière à l'appui, **pieds au-dessus des anneaux,** s'abaisser en arrière à la suspension en poussant les anneaux vers l'avant, élancer en avant	Dislocation arrière corps tendu	Elancer en avant et sortie salto arrière, **corps tendu bassin au-dessus des anneaux** à la station	
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	



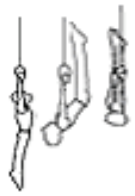
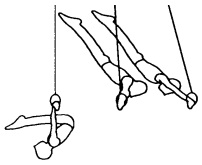
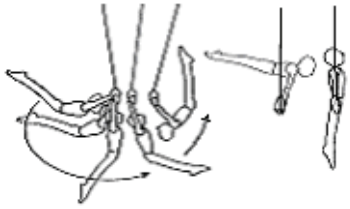
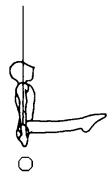
Hauteur des élancés :

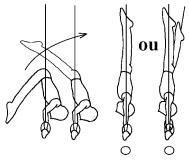
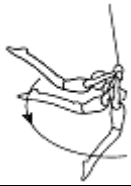
- Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps.** Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.
- Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
- Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour une ouverture du corps
- L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale

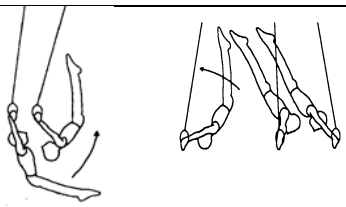
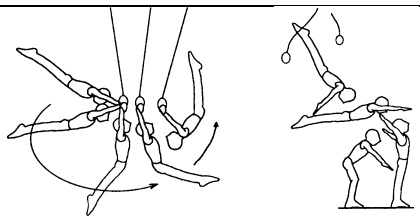
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

1,0	1,5	0,5	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0
			F				

ANNEAUX Note D = 4 si Note E = ou > 7 Adulte (4ème Degré)

			
0,5	1,0	2,0 F	1,0
De la suspension, s'élever **bras tendus corps tendu ou cassé** à la suspension renversée **et sans arrêt**	abaisser les jambes en position mi-renversée et dislocation arrière	Elancer en avant, établissement avant en tournant en arrière **corps carpé ou tendu** à l'appui et **sans arrêt**	élever les jambes tendues à horizontale (équerre) **position tenue 2s**, 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	0,5	1,5
Elever le corps fléchi, **bras fléchis**, à l'appui tendu renversé **(anneaux ouverts)**, jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieure (**position tenue 2s**), anneaux parallèles	S'abaisser à l'appui renversé bras fléchis.	Puis s'élancer au balancer en arrière **corps tendu** en poussant les anneaux vers l'avant
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 **épaules à hauteur des anneaux minimum**	Élancer en avant et sortie salto arrière **corps tendu, bassin au-dessus des anneaux.**
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

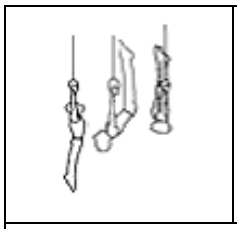
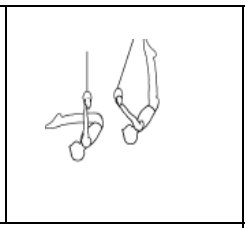
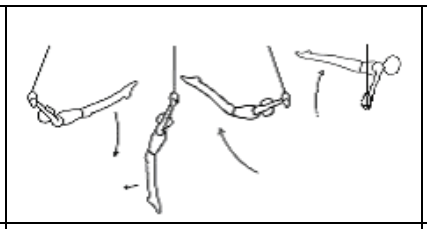
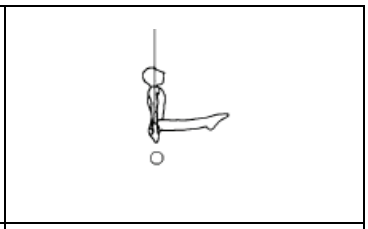
Pour les élancés en arrière, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour une ouverture du corps

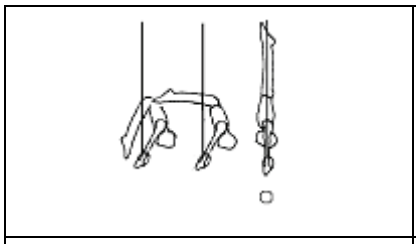
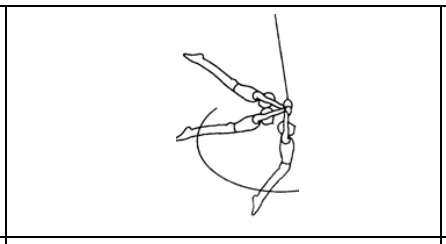
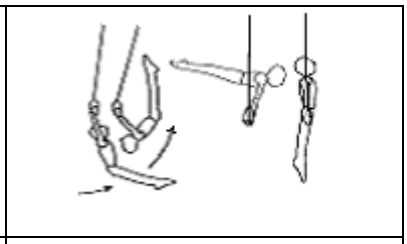
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

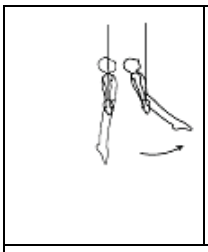
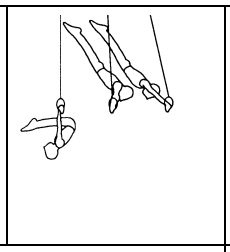
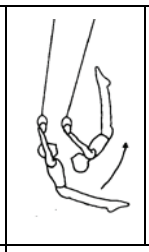
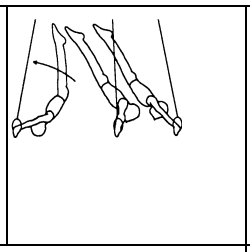
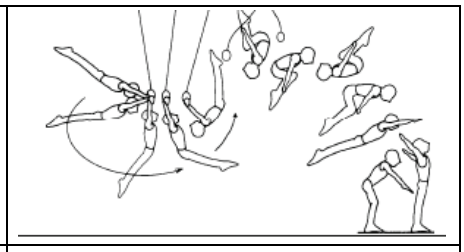
0,5	1,0	2,0	1,0	1,0	0,5	1,5	1,0	1,5
		F						

ANNEAUX Note D = 5 si Note E = ou > 7 Adulte (5ème Degré)

Tapis supplémentaire de 10cm autorisé

			
0,5	**1,5**	**0,5**	
De la suspension, s'élever **bras tendus corps tendu ou cassé** à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élancer en avant.	Elancer en arrière et établissement arrière **bras tendus** à l'appui et **sans arrêt**	élever jambes tendues à l'équerre (**position tenue 2s**), 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	**1,5**	**1,5**
Elever le **corps fléchi bras tendus,** jambes serrées ou écartées, à l'appui tendu renversé **jambes serrées (position tenue 2s).**	Abaisser le corps en arrière à la suspension (descente de soleil)	Elancer en avant et établissement avant en tournant en arrière **corps et bras tendus** à l'appui et **sans arrêt**
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		**1,0**		**1,5**
Basculer le **corps tendu** en arrière pour venir à la suspension mi-renversée, puis **sans arrêt**, dislocation arrière, **corps tendu.**		Dislocation arrière **corps tendu épaules à hauteur des anneaux minimum**		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.

0,5	1,5	0,5	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,5

8.5 EXERCICES AU SAUT - ADULTE

Degré	Terminologie		Hauteur	
1	Saut simple, jambes écartées. (envol jambes serrées)	Table de saut	1,35 m	1 tremplin
2	Saut simple entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues)	Table de saut	1,35 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	1,35 m	2 tremplins
4	Saut par renversement avant (lune).	Table de saut	1,35 m	1 tremplin
5	Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille).	Table de saut	1,35 m	1 tremplin

8.5.1 TREMPLIN

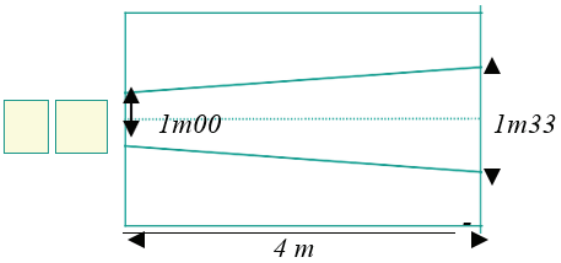
- Hauteur des tremplins : pour 2 tremplins 20cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le non-respect du type ou du nombre de tremplin implique :
  - en équipe, la reconnaissance du degré réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin (3e et 4e degré).
  - Pour les 1e, 2e et 5e degrés, un 2ème tremplin implique la note zéro.

8.5.2 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 2ème essai (sanction : note zéro au saut).

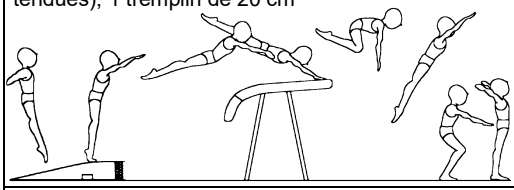
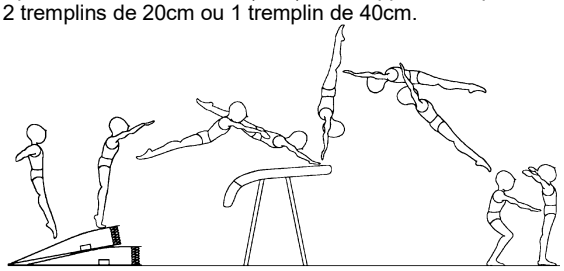
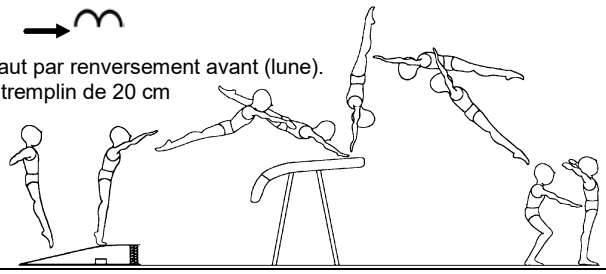
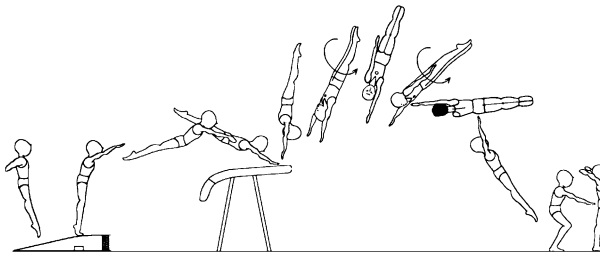
8.5.3 COTATION

- 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 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 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
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, 1pied et 1main, 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, 1pied et 1main, 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 → ∩ 6 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 Rotation dans l'envol …….. 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 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, 1pied et 1main, 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, sauf précision du texte de l'exercice imposé.

8.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – ADULTE

8.6.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

- L'utilisation d'un tremplin est autorisée.
- La hauteur des barres hautes au-dessus du tapis est 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 (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 et 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**.

8.6.2 PENALISATIONS DANS LES ELANCES

L'amplitude des élans sera précisée sur les mouvements.

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 : ***0,8 pt pour un Adulte (par élancé) dans la limite de la valeur de la partie.***

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.

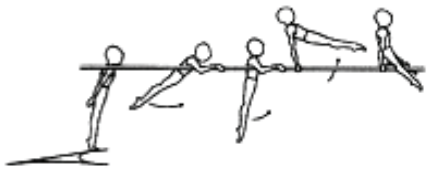
Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide

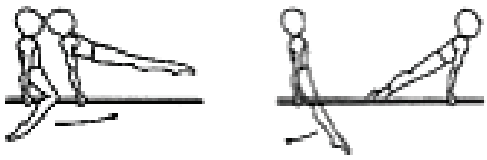
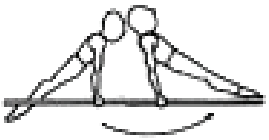
Fautes spécifiques :	0,1	0,3	0,5
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
Ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		

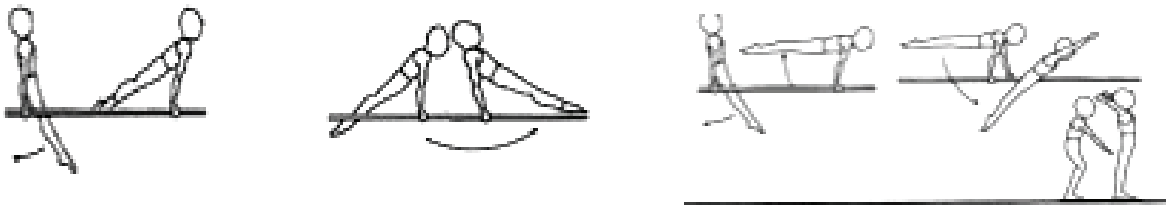
BARRES PARALLELES **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Adulte (1er Degré)**

Tremplin autorisé Barres hautes

Amplitude des élans : Pieds au niveau des barres minimum

	
2.0	**2.0**
De la station transversale, sauter à la suspension brachiale et établissement avant au siège écarté.	Resserrer les jambes à l'équerre groupée (**position tenue 2s)** puis écarter les jambes de chaque côté des barres
Appui des jambes avant le début de l'extension des bras :1,00	Position non marquée : ….....1,50

	
2.0	**1 .0**
Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière	Élancer en avant



3.0

Elancer en arrière, élancer en avant, élancer en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

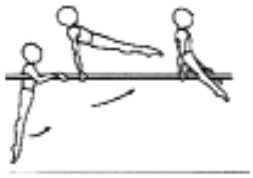
2,0	2,0	2,0	1,0	3,0

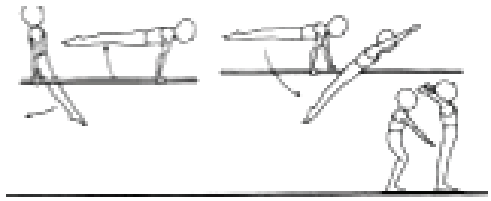
BARRES PARALLELES **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Adulte (2ème Degré)**

Tremplin autorisé Barres hautes

Amplitude des élans : corps à l'horizontal minimum

2.0	**1.0**
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan au siège écarté jambes tendues.	Resserrer les jambes à l'équerre (**position tenue 2s)** puis écarter les jambes de chaque côté des barres
Appui des jambes pour s'établir au siège : ……1,00 Bassin sous les barres : ….....0,5 Bassin et épaules sous les barres : ….....2,00	Position non marqué : ….....1,00

	
1.0	**2.0**
Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière et s'abaisser à la suspension brachiale	Élancer en avant et établissement avant au siège écarté, jambes tendues
	Appui des jambes avant le début de l'extension des bras : 1.00

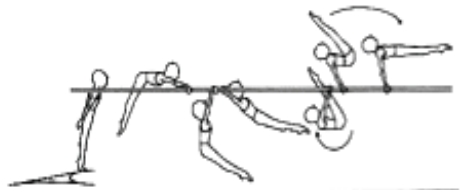
	
2.0	**2.0**
Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontale, élancer en avant à l'horizontale	Elancer en arrière à l'horizontale et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)
	Sortie sous l'horizontale : ….....0,1 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.

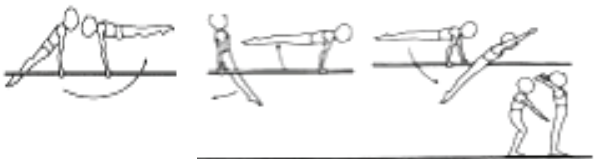
2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0

BARRES PARALLELES **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Adulte (3ème Degré)**

Tremplin autorisé Barres hautes

	
2.0	**1.0**
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'appui	Elancer en arrière à l'horizontal, élancer en avant à l'équerre **(position tenue 2s)** puis écarter les jambes de chaque côté des barres
Appui d'un ou des pieds au sol.....1,0	Balancé sous l'horizontale.....0,1 ou 0,3 Equerre non marquée 1,0

1.0	**2.0**
Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontale et s'abaisser à la suspension brachiale	Élancer en avant et établissement avant à l'appui, élancer en arrière à l'horizontale
Corps sous l'horizontale .....0,1 ou 0,3 ou 0,5	Pieds sous la barre.....0,3 Pas de pénalisation pour corps cassé Corps sous l'horizontale au balancé arrière....0,1 ou 0,3 ou 0,5

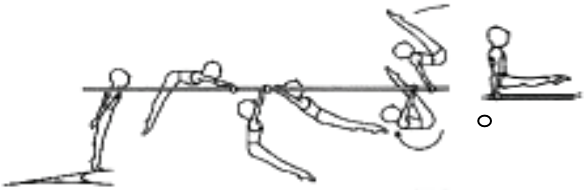
	
2.0	**2.0**
Elancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à 45°	Elancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à l'horizontal et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)
Corps sous l'horizontale au balancé arrière.....1,0 Corps entre 45° et l'horizontale.....0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous l'horizontale au balancé arrière.....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.

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0

BARRES PARALLELES **Note D = 4 si Note E = ou > 7** **Adulte (4ème Degré)**

Tremplin autorisé Barres hautes

	
2.0	**2.0**
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'équerre (**position tenue 2s)**	Sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues de chaque côté des barres, déplacer les mains derrière les cuisses et sans arrêt, par flexion extension des jambes, élancer en avant
Appui d'un ou des pieds au sol.....1,0 Equerre non marquée.....1,0	Placement de dos en élan.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras fléchis.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de fermeture du corps.....0,1 ou 0,3 ou 0,5

2.0	**2.0**
Elancer en arrière à l'horizontale, élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à l'ATR (**position tenue 2s)**	Elancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à l'horizontale
Position non marquée :.....1,0	

2.0

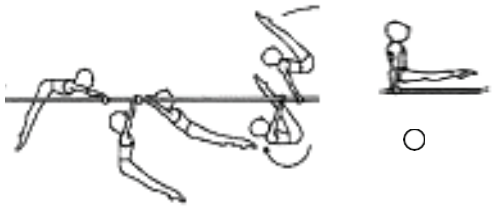
Elancer en avant et sortie salto arrière corps tendu par-dessus la barre (droite ou gauche), à la station costale (droite ou gauche)

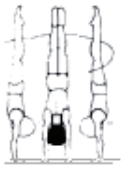
Manque d'amplitude .....0,1 ou 0,3
Jambes fléchies.....0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps carpé.....0,1 ou 0,3 ou 0.5
Corps groupé.....2,0

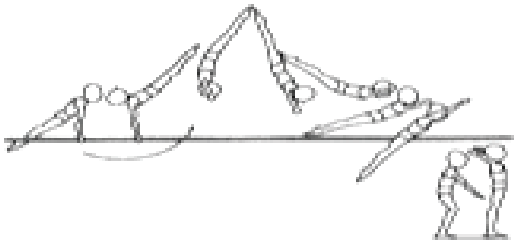
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0

BARRES PARALLELES Note D = 5 si Note E = ou > 7 Adulte (5ème Degré)

	
2.0	**2.0**
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension et bascule d'élan à l'équerre (**position tenue 2s)**	S'élever bras tendus, jambes tendues et écartées, corps fléchi à l'ATR **(position tenue 2s)**
Appui d'un ou des pieds au sol ……1,0 Equerre non marquée……1,0	Position non marquée : ……1,00 Elévation en élan……0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1.0	**1.0**
s'abaisser à la suspension brachiale, élancer en avant et établissement avant. Elancer en arrière à l'ATR **(position tenue 2s)**	Valse avant
Position non marquée……1,0 **Etablissement avant** Pieds sous la barre ……0,3 Pas de pénalisation pour corps cassé	Valse non finie à l'ATR……0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
2.0	**2.0**
Elancer en avant, élancer en arrière à l'ATR (**position tenue 2s)**	Elancer en avant et sortie salto arrière corps tendu par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)
Position non marquée……1,0	Manque d'amplitude ……0,1 ou 0,3 Corps groupé……2,0 Corps carpé ……0,1 ou0,3 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.

2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0

8.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE – ADULTE

8.7.1 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 ou le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt SAUF SI INDIQUE DANS LE TEXTE.**
Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

Les rotations des demi-tours peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.

Barre haute pour tous les degrés.

8.7.2 PENALISATIONS DANS LES ELANS

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

La hauteur des balancés sera précisée sur les mouvements.

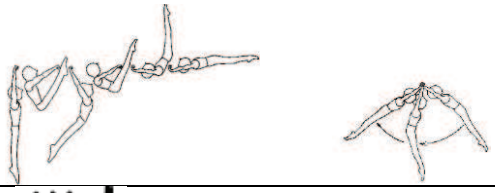
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé.

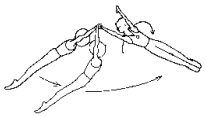
Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

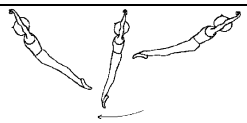
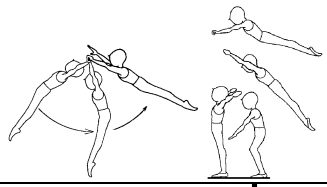
Fautes spécifiques :	**0,1**	**0,3**	**0,5**
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Arrêt	+	+	+
Déviation par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

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** **Adulte (1er Degré)**

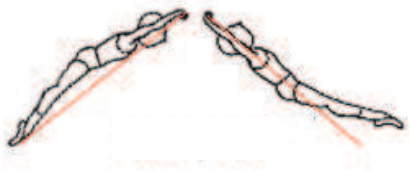
	
2,0	**1,0**
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet pour élancer en avant (45° min), élancer en arrière (45° min)	Elancer en avant (45° min), élancer en arrière (45° min)
Flexion des jambes autorisée après la courbe dorsale et jusqu'à l'élancé avant.	

	
2,0	**1,0**
Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes **(45° min),**	Elancer en avant en **prises mixtes** (45° min)

		
1,0	**1,0**	**2,0**
Elancer en arrière (45° min), changer la main en prise palmaire en prise dorsale	Elancer en avant (45° min)	Elancer en arrière (45° min) et sauter à la station
		Corps cassé pendant le balancé arrière 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.

Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°

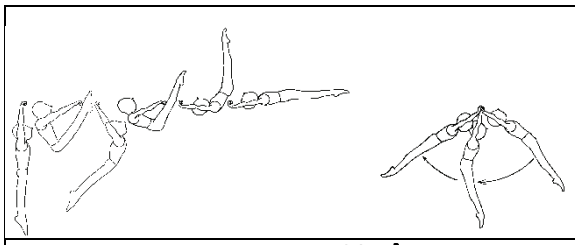
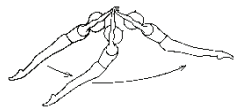


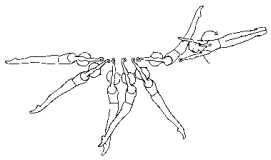
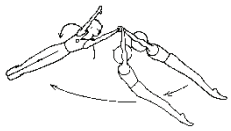
Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

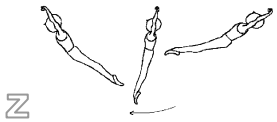
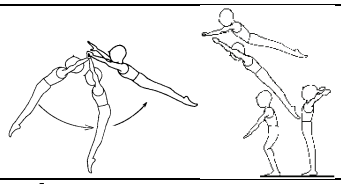
En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

2,0	**1,0**	**2,0**	**1,0**	**1,0**	**1,0**	**2,0**

BARRE FIXE **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Adulte (2ème Degré)**

	
1,5	**1,0**
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet jambes tendues, élancer en avant, élancer en arrière (45° min)	Elancer en avant (45° min)

		
1,0	**2,0**	**1,5**
Elancer en arrière (45° min)	Elancer en avant et demi-tour à l'horizontale minimum en changeant alternativement les deux mains	Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes **(45° min)**

	
1,0	**2,0**
Elancer en avant en **prises mixtes** (45° min)	Elancer en arrière (45° min) et sauter à la station.
	Corps cassé pendant le balancé arrière ……. 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.

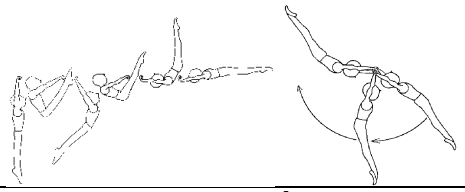
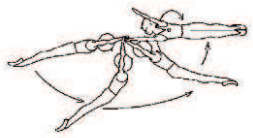
Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°

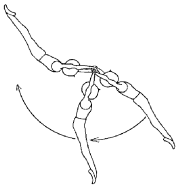
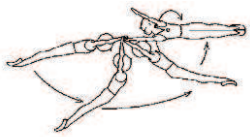
Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

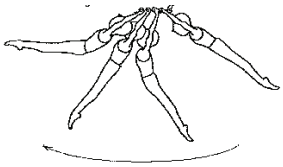
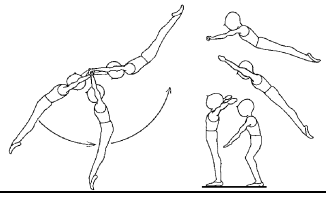
En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

1.5	1,0	1,0	2,0	1,5	1,0	2,0

BARRE FIXE **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Adulte (3ème Degré)**

		
1,5	**1,5**	**1,5**
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élancer en arrière à **l'horizontale**	élancer en avant ½ tour en changeant alternativement les 2 mains	Elancer en avant et bascule faciale à l'appui
Double prise d'élan autorisée		

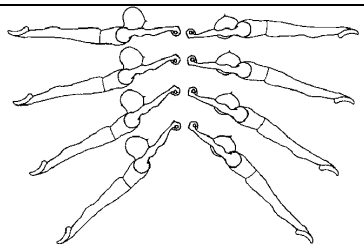
		
1,5	**0,5**	**1,0**
Sans arrêt, élancer en arrière pour poser les pieds sur la barre jambes écartées, et élancer par-dessous en avant bassin au niveau de la barre	élancer en arrière (à l'horizontale)	Elancer en avant et effectuer un demi-tour à l'horizontale en changeant alternativement les 2 mains.
arrêt après la bascule……..……1,0 **Pas de pénalisation si pas de pose des pieds** **Pas de pénalisation si pose des pieds jambes serrées** bassin sous la barre…… 0,5		

	
1,0	**1,5**
Elancer en avant en prise dorsale à l'horizontale minimum prise dorsale	élancer en arrière **à l'horizontale** et sauter à la station en arrière de la barre.
	Corps cassé pendant le balancé arrière 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bassin sous la barre 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

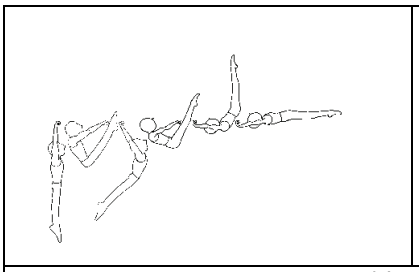
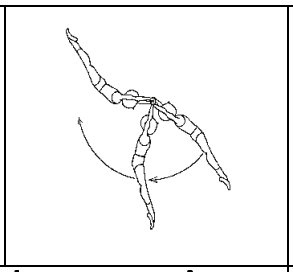
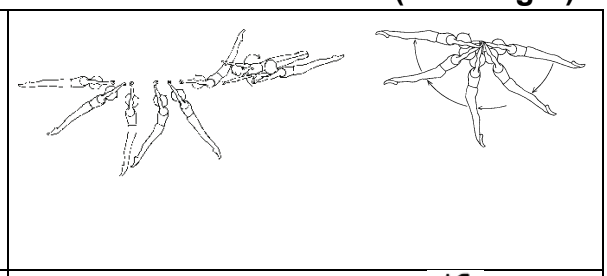
L'amplitude des élancés est corps à l'horizontale.

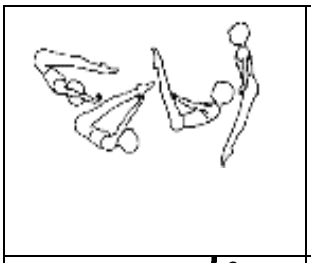
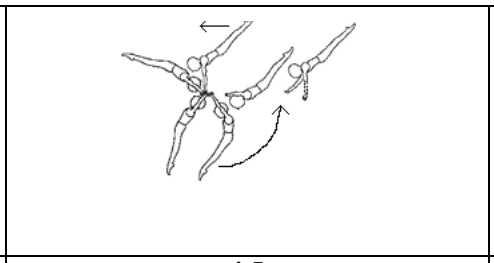
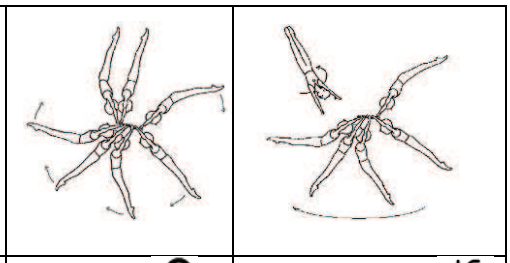
Les élancés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

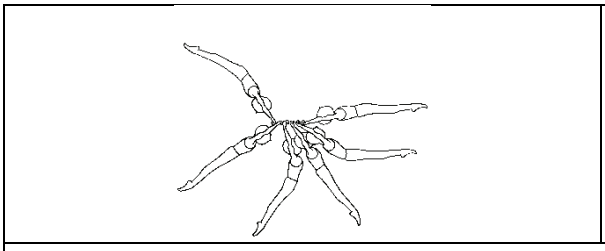
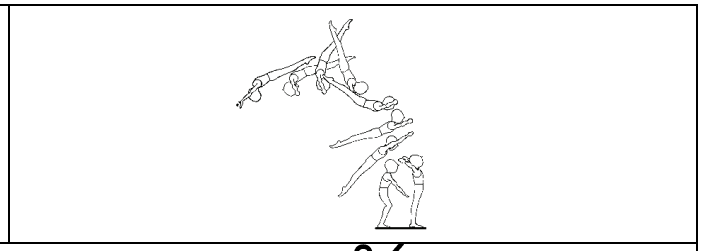
0 **pas de pénalisation** 15° **0,1** 30° **0,3** 45° **0,5**		0 **pas de pénalisation** 15° **0,1** 30° **0,3** 45° **0,5**

1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	1,0	1,0	1,5

BARRE FIXE — Note D = 4 si Note E = ou > 7 — Adulte (4ème Degré)

		
1.5		1,5
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élancer en avant,	Elancer en arrière (horizontale min)	Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (horizontale min), élancer en avant en prises mixtes
Double prise d'élan autorisée		Pas de pénalisation si changement en prise palmaire

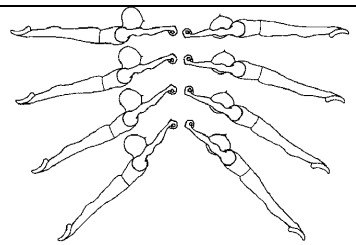
			
1,0	1,5	1,5	1,0
Bascule faciale en prises mixtes (ou palmaires) à l'appui.	Se renverser vers l'avant par-dessus la barre (départ de lune) en changeant la main en prise palmaire, puis élancer à l'oblique haute (45° min), changer les mains en prises dorsales	Elancer en avant pour effectuer un grand tour arrière (soleil)	Elancer en avant et effectuer un demi-tour à l'oblique haute minimum (45°) en changeant les mains alternativement
Pas de pénalisation si arrêt <= 2s pour changer la deuxième main en prise palmaire.	Alignement du corps sous 45° dans le départ lune (oblique haute) ……. 0,5		

	
2,0	
Elancer en avant et sortie salto arrière tendu (**bassin minimum à hauteur de la barre**) à la station droite	
Salto arrière groupé ……..……..... 1,00 Balancé supplémentaire ……..……1,00	Salto arrière carpé ……..……. 0,5 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.

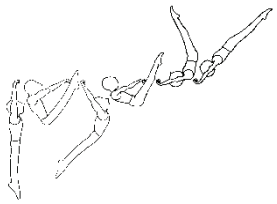
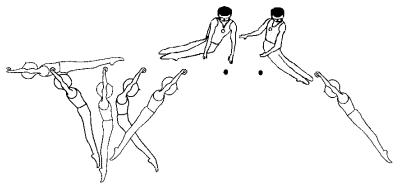
L'amplitude des élancés est corps à l'horizontale.

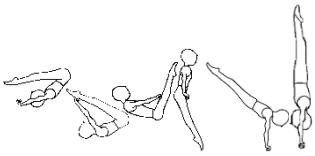
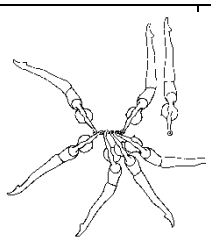
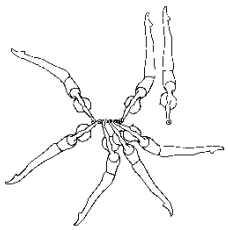
Les élancés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

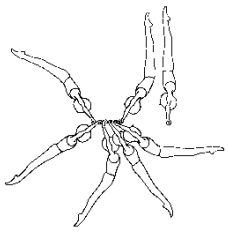
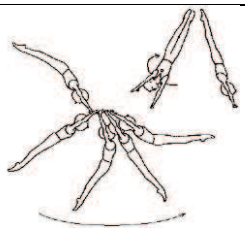
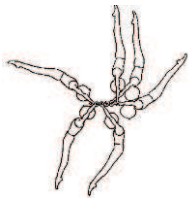
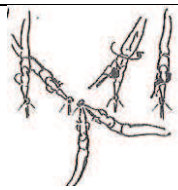
0 **pas de pénalisation** 15° **0,1** 30° **0,3** 45° **0,5**		0 **pas de pénalisation** 15° **0,1** 30° **0,3** 45° **0,5**

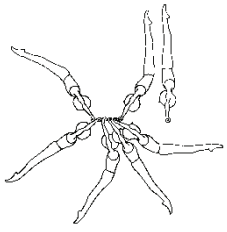
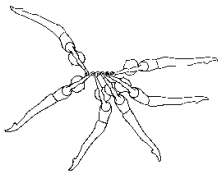
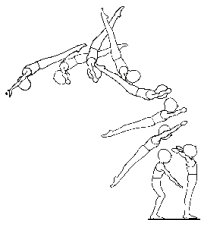
1.5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,0	2,0

BARRE FIXE **Note D = 5 si Note E = ou > 7** **Adulte (5ème Degré)**

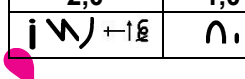
	
2,0	
De la suspension **en prises dorsales ou mixtes**, prise d'élan par temps de fouet, élancer en avant,	Elancer en arrière, établissement arrière et sauter costal avec 1/4 de tour, à la suspension au balancé arrière (franchissement costal),
Double prise d'élan autorisée	Chute avant la suspension verticale…….. 2,00 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

			
1,0	**0,5**	**0,5**	**1,5**
Elancer en avant et bascule faciale, sans arrêt s'établir à l'appui tendu renversé (bascule ATR)	Grand tour arrière (soleil),	Grand tour arrière (soleil),	Poser les pieds sur la barre pour faire un tour arrière par la suspension semi-renversé (tour pieds-mains)
Arrêt…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5			Pas de pénalisation si les pieds ne touche pas la barre (Stalder) Corps non à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5

			
0,5	**1,0**	**0,5**	**1,0**
Grand tour arrière (soleil),	Grand tour arrière (soleil), et demi-tour à l'ATR (changement direct),	Grand tour avant (lune)	Grand tour avant (lune), et demi-tour à l'ATR,

	 
	1,5
Grand tour arrière, (Soleil)	Elancer en avant et sortie salto arrière **tendu** (bassin **minimum à hauteur de barre**)
	Elan supplémentaire avant la sortie…….. 1,00 Salto arrière groupé……..…… 1,00

Amplitude des élancés : corps à l'horizontale

2,0	1,0	0,5	0,5	1,5	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5
									

9. PRODUCTION FEDERALE - ADULTE

9.1 DESCRIPTION

Une association participant à un **concours par équipes Adulte** doit présenter une production Fédérale dans toutes les divisions fédérales Adulte.

9.1.1 POINTAGE

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

Total général ..... 190 pts maxi

9.1.2 EFFECTIF

Le nombre de gymnastes participant à la production correspond au nombre minimum de la catégorie :

- Fédérale 1 : 14 gyms
- Fédérale 2 : 8 gyms
- Fédérale 3 : 4 gyms

9.1.3 NOTATION

Aucune présence d'un assistant 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.

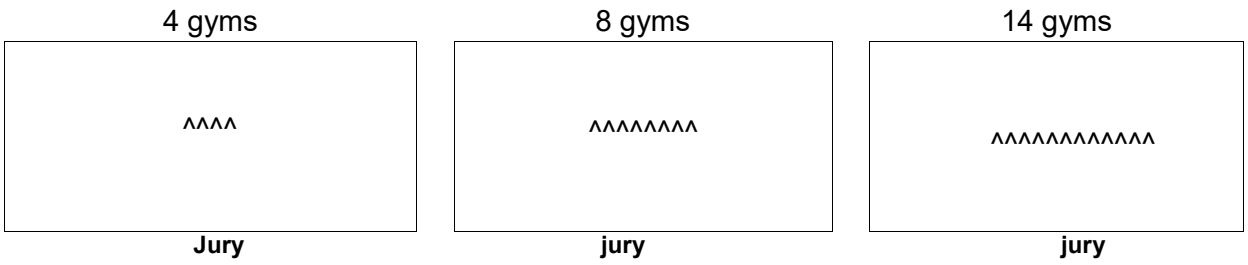
9.1.4 DUREE

La production n'est pas chronométrée, mais le moniteur doit respecter le rythme de **1 temps par seconde** pour la réalisation (y compris pour les mouvements chorégraphiques et les motifs élevés) sauf pour 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.

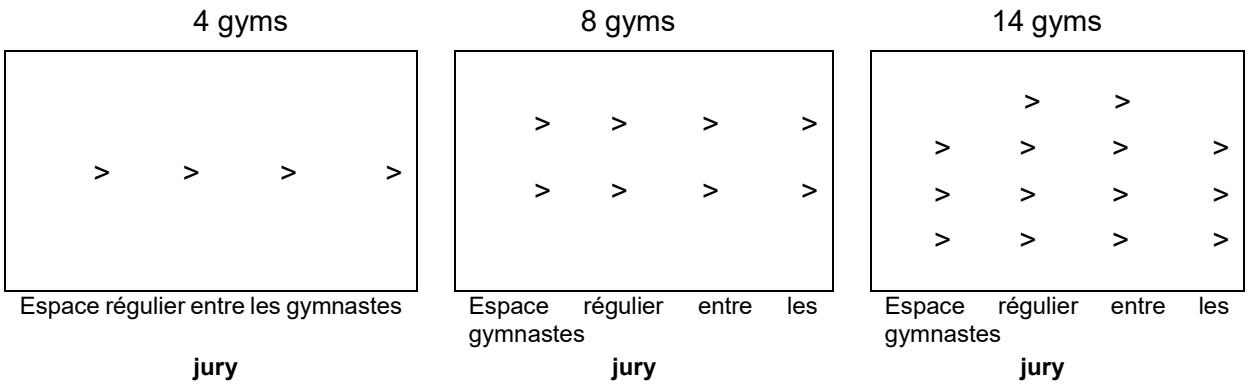
9.1.5 PRESENTATION

La production se déroule sur une surface dynamique de 12x12 m
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.



Après le signal du responsable du jury, sous la direction 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).



9.2 MOUVEMENTS GYMNIQUES

L'orientation des paumes est laissée à la liberté de chaque association, mais doit être uniforme pour toute l'équipe.

I *Temps :*

Position de départ à la station bras le long du corps

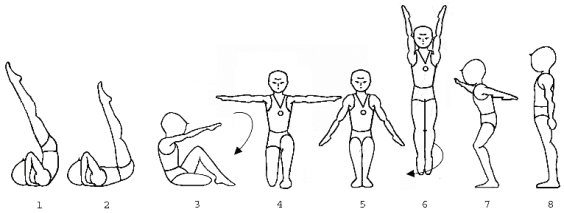
1. S'accroupir mains au sol à côté des pieds
2. Rouler en arrière bras au sol à la position de chandelle.
3. Position de chandelle, mains aux hanches,
4. Rouler en avant à la position accroupie, main en avant au sol.
5. Poser la tête au sol en avant des mains en fléchissant les bras et en tendant les jambes.
6. Monter en appui sur la tête et les mains, jambes serrées et fléchies, talons près des fessiers.
7. Tendre les jambes. (trépied)
8. Maintenir la position.

Fautes		Corps non vertical Position non maintenue	Dos non vertical Position non maintenue	Corps non aligné Corps non vertical Position non tenue 2s

II *Temps :*

1, 2, 3. Rouler en avant en repliant jambe droite sous jambe gauche fléchie avant avec ¼ tour **à droite**

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.



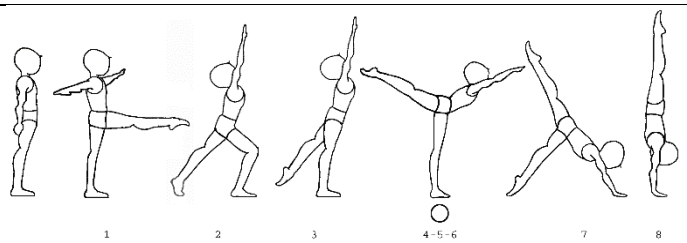
Fautes		Bras non horizontaux	Manque amplitude

III *Temps :*

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 dans le prolongement du tronc.
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. Abaisser le buste en avant et pousser de la jambe droite ou gauche d'appui pour venir à l'appui tendu renversé (ATR).



Fautes	Bras non horizontaux Jambe non horizontale	Bras non dans le prolongement du corps	Position incorrecte Position non tenue 2s	Corps non aligné

IV *Temps*

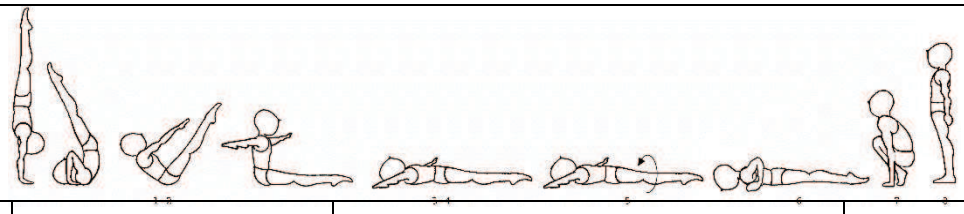
1, 2. Rouler en avant jambes tendues pour venir au siège, buste droit, bras horizontaux latéraux et jambes tendues devant.

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.

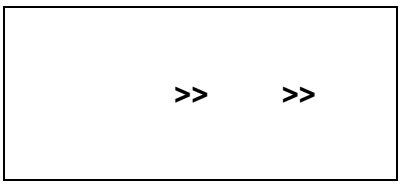


Fautes	Position non marquée Corps non vertical Bras non horizontaux	Bras non latéraux	Corps non tendu au sol

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

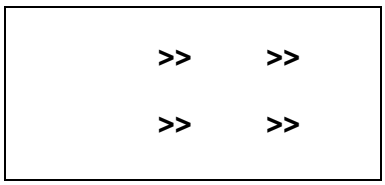
4 gyms



Espace régulier entre les gymnastes

jury

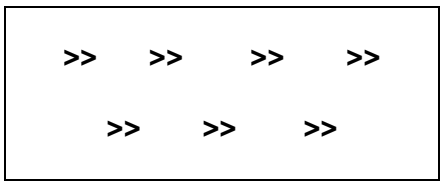
8 gyms



Espace régulier entre les gymnastes

jury

14 gyms



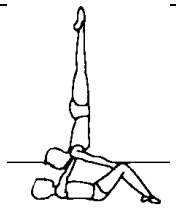
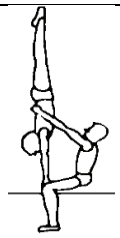
Espace régulier entre les gymnastes

jury

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 portés 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

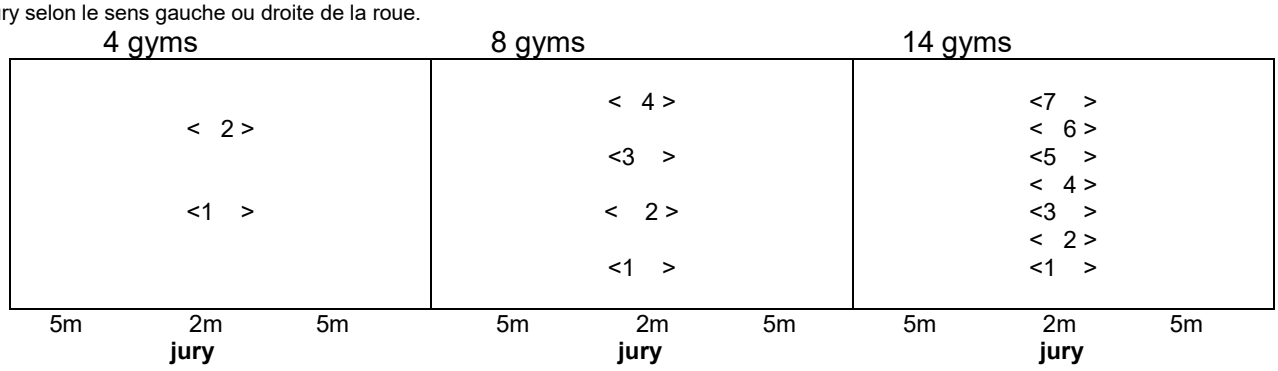
Position des motifs : le jury est situé à gauche des porteurs et à droite des portés.

	texte	croquis	fautes
option 1. Appui renversé 1 pt	Porteur : debout jambes serrées devant le porté bras horizontaux et maintient le porté aux genoux Porté : 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
option 2. Trépied 2 pts	Porteur : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus et maintient le porté aux épaules Porté : 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
option 3. Appui renversé sur cuisses **3 pts**	Porteur : à la station jambes mi-fléchies légèrement écartées (position chaise) et maintient le porté à la taille ou au bassin. Porté : en appui tendu renversé, 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
option 4. Appui renversé porteur couché **4 pts**	Porteur : allongé sur le dos, porte le porté bras tendus et verticaux Porté : en appui tendu 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

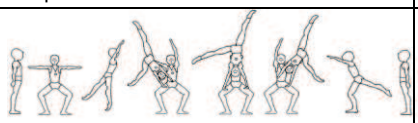
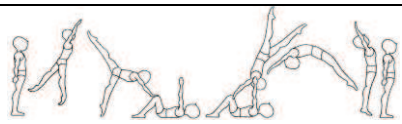
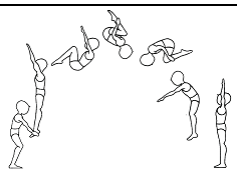
- **Non reconnaissance** (valeur à 0 point) :
  - option non réalisée
  - option non référencée (position du porteur ou porté non-conforme ou très incorrecte)
  - position non réalisée (position correcte non atteinte ou passagère) : porté non à l'appui renversé vertical avec arrêt

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 1 mètre 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)

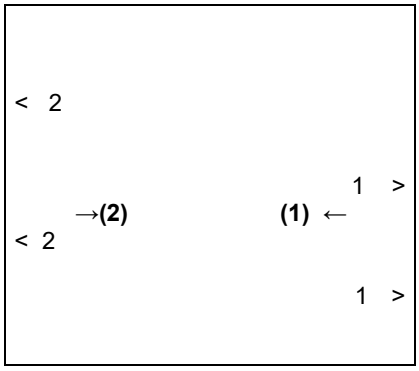
	texte	croquis	fautes
option 1. Roue 1,0 pt	Porteur : fait ¼ t (face ou dos au jury au jury), jambes mi-fléchies et écartées, accompagne le porté. Porté : roue en appuis des mains sur les cuisses du porteur, dos vers le porteur, réception jambes écartées puis un quart de tour face au départ en réunissant 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
option 2. Renversement avant 2,0 pts	Porteur : à plat dos, jambes mi-fléchies et légèrement écartées, bras verticaux. Porté : saut de mains 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
option 3. Salto arrière groupé 3,0 pts	Porteur : débout jambes légèrement écartées Porté : salto en arrière groupé 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
option 4. Salto arrière tendu 4,0 pts	Porteur : débout jambes légèrement écartées Porté : salto en arrière tendu (cassé 15° autorisé) 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

SERIES ACROBATIQUES EN AVANT :

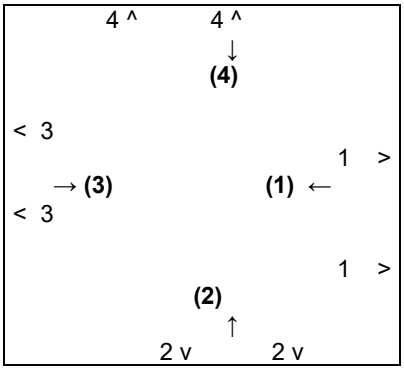
Les gymnastes se déplacent **en petite foulée position des bras libre** pendant **4 fois 4 temps, environ 2 temps par seconde**, pour s'aligner par DUO au bord du tapis (sur les tapis) **par ordre croissant de valeur d'option** (1 plus faible valeur et même valeur d'option sur un même coté), à la station jambes serrées, bras le long du corps, comme indiqué sur le schéma, face au milieu.
Un coté doit comprendre des DUO réalisant la même option.

4 gyms



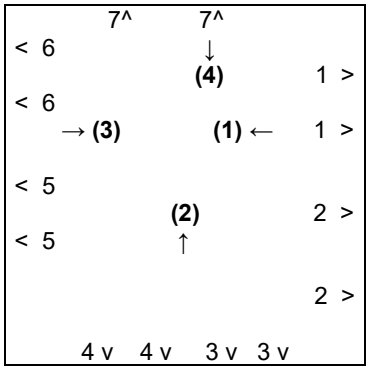
Jury

8 gyms



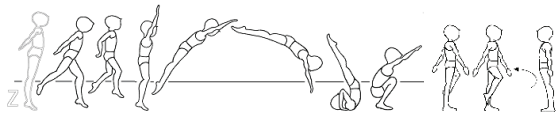
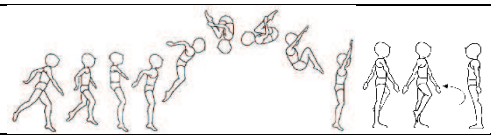
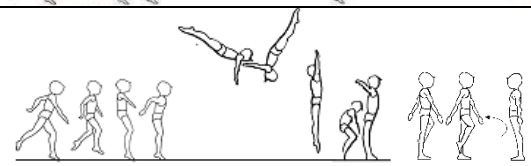
jury

14 gyms



jury

Les exercices suivants sont proposés avec des **options** en fonction du niveau de chaque **DUO**.
Un côté comprenant 1 DUO (fed2 ou fed3) ou 2 DUO (fed4) réalise, sans compter, signal de départ autorisé, une **même** option avec réception stabilisée. L'option peut être identique ou différente sur les 4 côtés.

option 1. 1 pt	Quelques pas d'élan, roulade élevée Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.	
option 2. 2 pts	Quelques pas d'élan et salto avant groupé réception stabilisée. Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.	
option 3. 3 pts	Quelques pas d'élan et salto avant groupé percuté roulade avant élevée réception stabilisée. Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.	
option 4. 4 pts	Quelques pas d'élan et salto avant tendu (cassé 15° autorisé) réception stabilisée. Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.	

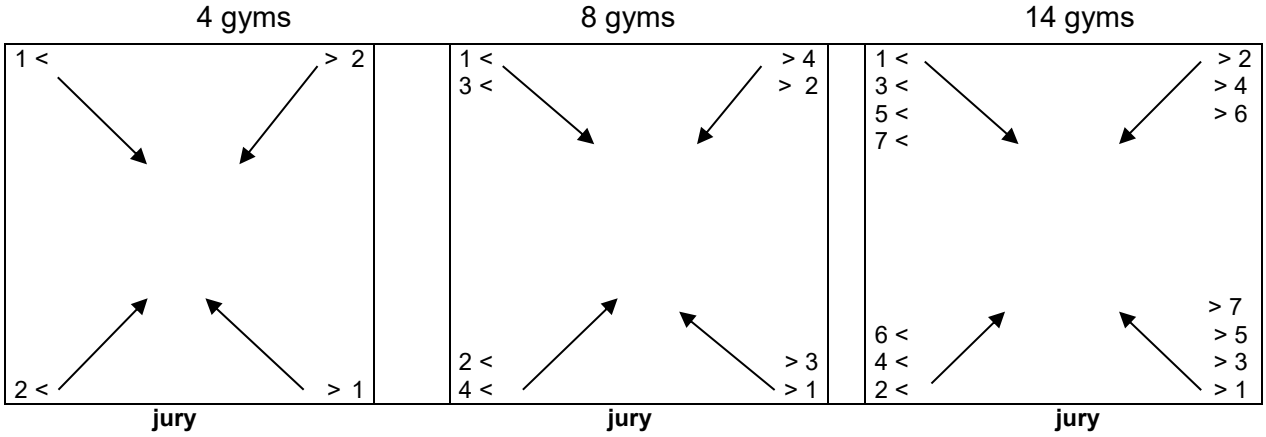
L'équipe réalise les options dans l'ordre indiqué :

- Le coté (1) à droite du jury (1 ou 2 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,
- Puis, le coté (2) dos au jury (1 ou 2 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,
- Puis, le coté (3) à gauche du jury (1 ou 2 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,
- Puis, Le coté (4) en face du jury (1 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,
- Les gymnastes d'un même coté exécutent les **sauts acrobatiques ensemble et réceptions stabilisées**.
- A la fin de leur mouvement, les gymnastes s'alignent au bord du praticable (intérieur praticable), à coté du gymnaste en attente.

- **Non reconnaissance** (valeur à 0 point) :
  - option non réalisée
  - option non référencée
  - options 1 et 3, roulade non élevée
  - options 2, 3 et 4, salto avant sans réception sur les pieds
  - option 4, salto avant non tendu (fermeture > 45°

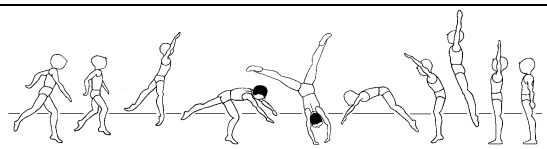
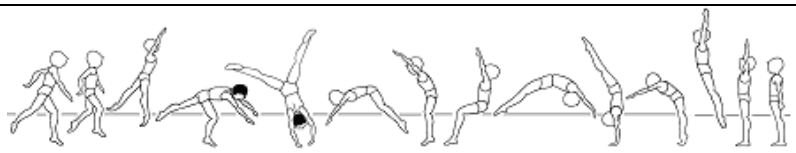
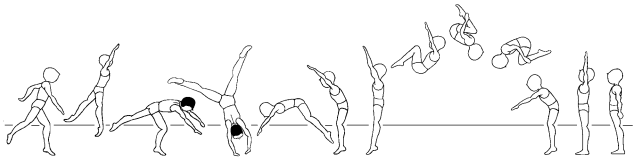
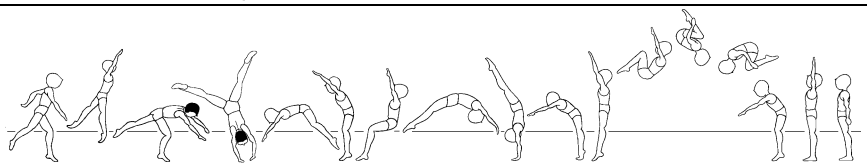
SERIES ACROBATIQUES EN ARRIERE :

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. **1 pt**	quelques pas d'élan et rondade saut vertical réception stabilisée.	
option 2. **2 pts**	quelques pas d'élan et rondade renversement arrière (flic-flac arrière) saut vertical réception stabilisée.	
option 3. **3 pts**	quelques pas d'élan et rondade salto arrière corps **groupé** réception stabilisée.	
option 4. 4 pts	quelques pas d'élan rondade renversement arrière (flic-flac arrière) puis salto arrière groupé réception stabilisée.	

Les 2 gymnastes exécutent les **sauts réception stabilisée ensemble**.

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
G1 ^^^^	G1 G2 ^^^^ ^^^^	G3 G4 ^^^ ^^^ G1 G2 ^^^^ ^^^^
Au Centre du praticable **jury**	Espace suffisant entre les portés **jury**	Espace suffisant entre les portés **jury**

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,

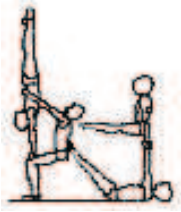
5, 6, 7, 8 Elévation des motifs en prenant les positions indiquées, **Montée libre**

Au temps **8,** les portés P1 sont à l'équerre et ceux P2 en appui tendu renversé et les groupes G3-G4 en position finale (équerre ou appui tendu 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

Fédéral 3 : motif G1avec 4 gymnastes, les porteurs ont **le jury à leur gauche**

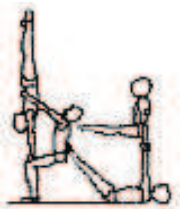


P2 P1 vu par le jury

Fédéral 2 : 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

G1 G2

Vu par le jury



P1 P2 I espace suffisant entre les portés I P2 P1

Motifs G1 et G2

- Porteur P1: allongé sur le dos jambes tendues, soutient le porteur P2 au dos, porte le porté P1 bras tendus et verticaux

- Porté P1 : à l'équerre dos vertical, jambes tendues horizontales**,** appui bras tendus, Montée libre

- Porteur P2 : en appui dorsal 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.

- Porté P2 : en appui tendu renversé, corps vertical, mains sur les genoux ou cuisses du porteur, Montée libre

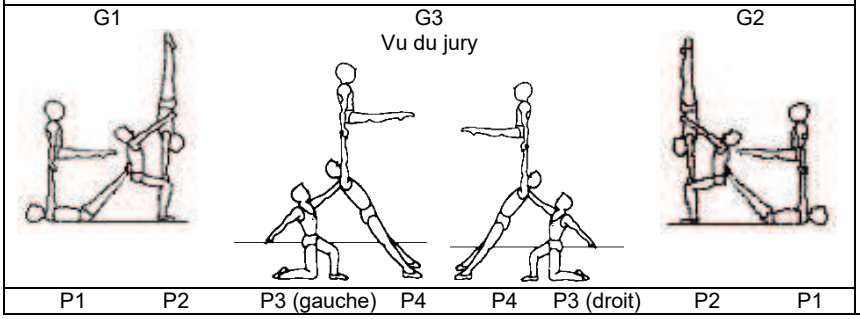
Fautes motifs G1 et G2

- 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

<u>Fédéral 1</u> : 2 options possibles pour les groupes G3-G4

- option 1 : **équerres (valeur 2 x 2 soit 4 points) : obligatoirement 2 équerres**

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 et G4 sont en **équerre** sur les mains des porteurs P4 debout en position légèrement inclinée, bras verticaux. Le porté P3 un genou au sol tient le porté P4 d'un bras. Montée libre



Motif G3

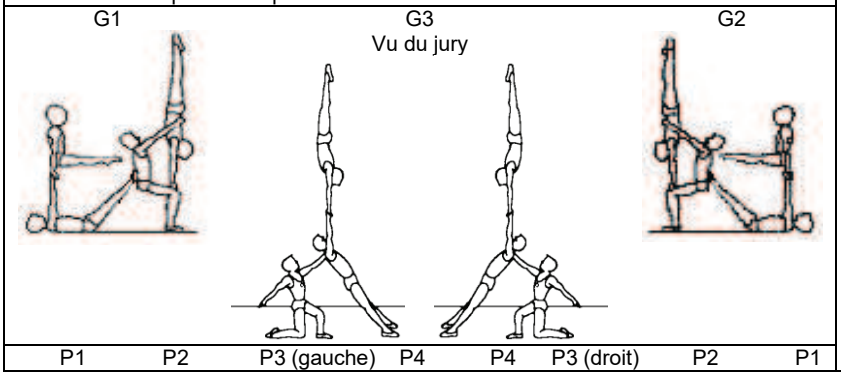
- Le **<u>Porteur P4</u>** debout en position légèrement inclinée, bras tendus verticaux, jambes légèrement écartées,

- **<u>le porteur P3</u>** un genou au sol 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.

- **<u>Portés centraux</u>** : en **équerre** bras tendus sur les bras tendus du porteur P4 montée libre à l'appui puis montée ensemble des 2 portés à l'équerre

- option 2 : appuis tendus renversés (valeur 4 x 2 soit 8 points) : obligatoirement 2 appuis tendus renversés

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.
<u>De l'équerre</u>, les 2 portés G3 s'élèvent ensemble en **appui renversé** sur les mains des porteurs P4 debout en position légèrement inclinée, bras verticaux. Le porté P3 un genou sol tient le porté P4 d'un bras.
Montée libre du porté à l'équerre.



Motif G3

- Le **<u>Porteur P4</u>** debout en position légèrement inclinée, bras tendus verticaux, jambes légèrement écartées,

- **<u>le porteur P3</u>** un genou au sol 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.

- **<u>Portés centraux</u>** : en **appui tendu renversé** bras tendus sur les bras tendus du porteur P4
Montée libre à l'équerre puis montée ensemble des 2 portés à l'ATR

Fautes motifs G1 et G2	**Fautes motif G3**
• 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	• porteur P3 mauvais genou au sol • porteur P3 mauvais bras tenant le porteur P4 • porteurs non stables • porteurs bras fléchis • porteurs bras serrés • position non tenue 4s • portés bras fléchis • porté instable • porté à l'équerre jambes non horizontales • porté à l'appui renversé corps non vertical • portés ATR départ non de l'équerre • portés non montés ensemble

Pour le motif G3-G4 **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 tendu renversé (position correcte atteinte) et l'autre position correcte non atteinte: valeur de l'option = 0 point

9.3 JUGEMENT DE LA PRODUCTION FEDERALE.

9.3.1 NOTATION.

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 par un **coefficient de 1,15.**
Pour la catégorie fédérale 2, la note obtenue 134 points maxi est multipliée par un **coefficient de 1**
Pour la catégorie fédérale 3, la note obtenue 102 points maxi est multipliée par un **coefficient de 0,7**

9.3.2 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 61231		
Difficultés.	120	Art 61232		
Exécution individuelle y compris portés dynamiques, séries acrobatiques, motifs élevés appuis tendus renversés et apothéose.	10 coef 3		Art 51233	
Exécution d'ensemble y compris portés dynamiques, séries acrobatiques, motifs élevés appuis tendus renversés et apothéose	10 coef 3			Art 61234

9.3.3 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 maitrisés avec des réceptions stabilisées et des sauts bien élevés.
- Les motifs à l'appui tendu renversé 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 pour chaque DUO les séries acrobatiques.
- L'ensemble devra laisser une impression de dynamisme, d'aisance et d'harmonie.
- Les roues et les rondades peuvent être réalisées soit à droite ou 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.

9.3.4 TENUE – JUGES 1 ET 2

9.3.4.1 DIRECTION SUR 2 POINTS

Aide ou présence d'un assistant sur la surface gymnique--------- 0,5 pt

Rythme est : 1 temps par seconde, pour compter les mouvements gymniques, les motifs élevés et l'apothéose. Le 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 pt à chaque fois

9.3.4.2 DISCIPLINE, 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 correcte, uniforme et conforme aux règles du programme fédéral.

tenue vestimentaire incorrecte ---------- 0,3pt / gymnaste et moniteur

9.3.4.3 ALIGNEMENT, PLACEMENTS ET DEPLACEMENTS SUR 4 POINTS

L'alignement est observé lors des mouvements chorégraphiques, des attentes dans les séries acrobatiques, des motifs élevés et lors de la présentation finale

Désalignement momentané ---------- 0,1 ou 0,3 pt / 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 pt

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 pt / gym ou DUO
déplacement désordonné ---------- 0,3 pt / gym
durée des déplacements trop longue ---------- 0,3 pt chaque fois
ordre de passage des DUO non-conforme ---------- 0,1 pt chaque fois

9.3.5 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
- 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 tendu renversé	1 point par DUO
Option 2	trépied porteur couché	2 points par DUO
Option 3	appui tendu renversé sur cuisses	3 points par DUO
Option 4	appui tendu 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 côté - 1 ou 2 DUO)

Option 1	roulade avant élevée	1 point par DUO
Option 2	salto avant groupé	2 points par DUO
Option 3	salto avant groupé roulade avant 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 flic-flac saut vertical	2 points par DUO
Option 3	rondade salto arrière groupé	3 points par DUO
Option 4	rondade flic-flac 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 appuis tendus renversé								
Portés dynamiques								
Séries acrobatiques avant								
Séries acrobatiques arrière								
Apothéose (fédéral 1)								
							Total	

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)

9.3.6 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 :

- des positions et la tenue des bras, des pieds, des mains, des jambes, du corps et de la tête et de la finition des gestes,
- de l'amplitude des mouvements,
- des erreurs et des interprétations erronées,
- des réceptions,
- des positions correctes du corps dans chaque motif élevé et apothéose, la durée des positions des motifs,
- des 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 erroné d'un DUO dans les séries ---------- 0,1 pt / DUO
- faute de tenue du corps, des bras, des jambes et finition des gestes---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- souplesse insuffisante dans un élément gymnique ou statique (planche) ----- 0,1 ou 0,3 pt
- **série acrobatique avant (éléments différents dans un coté - 1 ou 2 DUO**) ---- 1,0 pt / gym
- **série acrobatique arrière (éléments différents dans un DUO**) ---------- 1,0 pt / gym
- **série acrobatique arrière, options 1 et 2, saut vertical non réalisé** -------- 0,5 pt / gym
- **option non réalisée**, non référencée, aide ---------- 1,0 pt / gym
- Interprétation erronée d'un élément chorégraphique ---------- 0,3 ou 0,5 pt
- manque d'amplitude (chaque fois) ---------- 0,1 ou 0,3 pt
- enchaînements des gestes ---------- 0,1 ou 0,3 pt
- manque de stabilité ou d'équilibre ---------- 0,1 ou 0,3 pt
- déviation dans une position de maintien ---------- 0,1 ou 0,3 pt
- faute technique dans un élément ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- désaxage ---------- 0,1 ou 0,3 pt
- réception non stabilisée ---------- 0,1 ou 0,3 pt
- appui des mains au sol ou chute ---------- 1,0 pt

Motifs élevés appuis tendus renversés et apothéose:

- position du corps, des bras, des jambes ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- motif instable ---------- 0,1 ou 0,3 pt / motif
- motif non tenu **4 secondes** ---------- 0,3 pt / motif
- motif non réalisé (position correcte non atteinte) ou passagé (sans arrêt) ---- 1,0 pt / motif

Remarque :
Dans le cas de **gymnaste manquant**, le jury pénalisera : option ou motif non réalisé soit 1point / par option ou motif.

9.3.7 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 pt / faute / gym
- net retard ou hésitation----------0,3 pt / faute / gym
- arrêt dans l'exécution par manque de connaissance ----------0,5 pt / arrêt
- manque d'aisance, de dynamisme et d'harmonie sur l'ensemble de la production -----0,1 ou 0,3 ou *0,5 pt*
- élément non exécuté ----------0,5 pt / élément
- légère erreur corrigée ----------0,1 pt / erreur
- série acrobatique non réalisée ensemble (DUO) ----------0,1 ou 0,3 pt / DUO
- **série acrobatique avant (éléments différents dans un coté - 1 ou 2 DUO**) 0 -------0,5 pt / gym
- **série acrobatique arrière (éléments différents dans un DUO**)----------0,5 pt / gym
- série acrobatique ou option non réalisée ----------0,5 pt

Motifs élevés appuis tendus renversés et apothéose:

- motifs non montés ensemble ----------0,3 pt / motif
- motif non maintenu 4 secondes----------0,3 pt / motif
- motif non réalisé (position correcte non atteinte) ou passagé (sans arrêt) ----------0,5 pt / 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