

PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE

Mouvements imposés

GYMNASTIQUE MASCULINE

SAISON 2024-2025

FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

WWW.FSCF.ASSO.FR



SOMMAIRE

1 COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE MASCULINE	3
1.1 RESPONSABLE	3
1.2 MEMBRES.....	3
2 NOUVEAUTES DU PROGRAMME 2025	3
2.1 GENERALITES.....	3
2.2 REGLEMENTS	3
2.3 EXERCICES IMPOSES	3
3 INSCRIPTIONS AUX COMPETITIONS NATIONALES.....	4
4 NORMES MINIMALES DES AGRES POUR LA SECURITE DES GYMNASTES.....	5
5 JURY	8
5.1 PRESIDENT DE JURY	8
5.2 DROITS ET DEVOIRS DES JUGES.....	8
5.3 TENUE VESTIMENTAIRE DES JUGES	9
5.4 JURYS DES CHAMPIONNATS	9
6 GYMNASTES ET ENTRAINEURS.....	10
6.1 COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR	10
6.2 TENUE VESTIMENTAIRE DU GYMNASTE	10
7 JUGEMENT AUX AGRES - GENERALITES	11
7.1 AIDE ET ASSISTANCE	11
7.2 INTERPRÉTATION DU TEXTE D'UN EXERCICE IMPOSÉ.....	12
7.3 LES FAUTES D'EXÉCUTION DES MOUVEMENTS IMPOSÉS.....	13
7.4 TABLEAUX DES FAUTES SPÉCIFIQUES POUR LES MOUVEMENTS IMPOSÉS AUX AGRÈS.....	20
7.5 PÉNALISATIONS DANS LES ELANS	24
7.6 JUGEMENT DU SAUT IMPOSE.....	27
8 EXERCICES IMPOSES - JEUNE POUSSIN.....	32
8.1 PRESENTATION GENERALE.....	32
8.2 EXERCICES AU SOL - JEUNE POUSSIN	33
8.3 EXERCICES AUX ARÇONS - JEUNE POUSSIN	38
8.4 EXERCICES AUX ANNEAUX - JEUNE POUSSIN	40
8.5 EXERCICES AU SAUT - JEUNE POUSSIN	41
8.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES - JEUNE POUSSIN	43
8.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE - JEUNE POUSSIN.....	48

9	EXERCICES IMPOSES PUPILLE.....	53
9.1	EXERCICES IMPOSES DU CHAMPIONNAT INDIVIDUEL.....	53
9.2	EXERCICES AU SOL PUPILLE.....	54
9.3	EXERCICES AU CHEVAL D'ARÇONS - PUPILLE.....	60
9.4	EXERCICES AUX ANNEAUX – PUPILLE.....	67
9.5	EXERCICES AU SAUT – PUPILLE.....	74
9.6	EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – PUPILLE.....	77
9.7	EXERCICES A LA BARRE FIXE – PUPILLE.....	83
9.8	REGLEMENT ET JUGEMENT AU MINI-TRAMPOLINE.....	89
10	EXERCICES IMPOSES – ADULTE.....	97
10.1	EXERCICES IMPOSES DANS LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS.....	97
10.2	EXERCICES AU SOL – ADULTE.....	98
10.3	EXERCICES AUX ARÇONS – ADULTE.....	104
10.4	EXERCICES AUX ANNEAUX – ADULTE.....	111
10.5	EXERCICES AU SAUT – ADULTE.....	118
10.6	EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – ADULTE.....	121
10.7	EXERCICES A LA BARRE FIXE – ADULTE.....	127
10.8	PRODUCTION FEDERALE – ADULTE.....	133
11	ELEMENTS FSCF.....	154
12	CRITERES DE SELECTION - STAGES MINIME-CADET.....	155
13	HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE MASCULINE FSCF.....	156
13.1	HISTORIQUE DE LA COMMISSION NATIONALE.....	156
13.2	PRINCIPALES EVOLUTIONS REGLEMENTAIRES.....	158
13.3	PALMARES.....	161

LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE MASCULINE

1 COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE MASCULINE

1.1 RESPONSABLE

- BELLIER Thierry Auvergne-Rhône-Alpes

1.2 MEMBRES

- BASTIN Antoine Ile de France
- BORDREAU Marc Pays de Loire
- CHEVALERIAS Fabien Auvergne-Rhône-Alpes
- DEGOS Stéphane Nouvelle Aquitaine
- FOHRER Gérard Grand Est
- GRUFFAZ Jacky Auvergne-Rhône-Alpes
- HAMON Cyril Pays de Loire
- KAPPEL Yves Auvergne-Rhône-Alpes
- LAMBIN Marc Hauts de France
- MOYON Nicolas Pays de Loire
- PUVIS Nicolas Pays de Loire
- RAJON Anne Auvergne-Rhône-Alpes
- VERNET Olivier Auvergne-Rhône-Alpes

2 NOUVEAUTES DU PROGRAMME 2025

2.1 GENERALITES

Application du Code F.I.G. 2025-2028
Aménagements FSCF

2.2 REGLEMENTS

Production au mini-trampoline

2.3 EXERCICES IMPOSES

Exercices aux Anneaux
Exercices aux Arçons – 1^{er} et 2^{ème} degré Pupille

3 INSCRIPTIONS AUX COMPETITIONS NATIONALES

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

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

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Monsieur Pascal Le Gouic - 22 rue Oberkampf - 75011 Paris

pascal.legouic@fscf.asso.fr et gymnastique.masculine@fscf.asso.fr

EXERCICES IMPOSES AUX CONCOURS ET CHAMPIONNATS

4 NORMES MINIMALES DES AGRES POUR LA SECURITE DES GYMNASTES

Sol	<ul style="list-style-type: none">• Une bande de tapis mousse de 17 m x 2 m x 0,08 m ou diagonale d'un praticable.• Pour le 5^{ème} degré Pupille et les 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degrés Adulte une bande dynamique ou Piste gonflable sont autorisées, avec bande en mousse par-dessus pour les Pupilles.• Pour les Jeunes Poussins : bande de tapis 1,5 m x 10 m x 8 cm.
Cheval d'arçons	<ul style="list-style-type: none">• Hauteur : 1,05 m au-dessus du tapis, à la partie supérieure du cheval, non comprise la hauteur des arçons.• Tapis d'épaisseur 10 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval.• Tremplin autorisé en "Minime 2" et "Benjamin 2"• Jeune Poussin : Arçons : Hauteur : 1 m. Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, sur 1 m de large autour du cheval. Utilisation d'un tremplin autorisée. Champignon posé au sol.
Anneaux	<ul style="list-style-type: none">• Hauteur des anneaux au-dessus du sur tapis : 2,60 m, soit 2,90 m au-dessus du sol.• Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 5 m minimum avec sur tapis de 10 cm obligatoire.• Réglage de la barre de suspension autorisée.• Jeune Poussin : Hauteur anneaux bas 1,20 m. Tapis 2 m x 1 m x 0,08 m. Possibilité de fixer les anneaux bas sur une barre fixe ou une barre parallèle.

<p>Table de Saut</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Course d'élan de 15 m à 25 m. • Des bandes sur le tapis de réception indiqueront la zone de réception sauf pour la catégorie Jeune Poussin. • La hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de 1 m pour les Jeunes Poussins, 1,20 m pour les Pupilles et 1,35 m pour les Adultes. • Sauts par renversement : Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5 m, longueur 5 m minimum et sur tapis de 0,10 m d'épaisseur de la taille du tapis de réception. • Sauts sans renversement : Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2 m, longueur 4 m minimum. • Deux tremplins de 20 cm maximum chacun, sont autorisés pour les 3^{ème} degré Adulte et 1^{er} degré, 2^{ème} et 4^{ème} degré Pupille et 2^{ème} degré Jeune Poussin , ou un tremplin de 40 cm maxi. • Mini trampoline pour les 2^{ème}, 3^{ème} degrés Pupille , pour le 2^{ème} degré Adulte et les 1^{er} , 3^{ème} et 4^{ème} degrés Jeune Poussin • Tremplin facultatif devant le mini trampoline.
<p>Barres parallèles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Barres hautes : • La hauteur des barres au-dessus du tapis est, en principe de 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres. • Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou tremplins pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions. • Un tapis doit être prévu sous les barres de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol ainsi qu'un sur-tapis de 2 m x 1 m x 0,10 m. • Tapis de 3 m x 2 m x 0,20 m minimum, sous les barres et pour les réceptions de chaque côté. • Barres basses : • Les barres parallèles Pupille (1^{er} et 2^{ème} degré) et Jeune Poussin ont une hauteur de 1,20 m. • L'utilisation d'un tremplin de 40 cm maxi <i>protégé</i> est autorisée. • Tapis d'épaisseur 10 cm minimum sous les barres et autour des barres, de largeur 1,20 m minimum.

<p>Barre fixe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Barre haute Pupille et Adulte : 2,50 m au-dessus des tapis (2,80 m au-dessus du sol). • Les gymnastes peuvent se faire aider pour sauter à la suspension. • Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5 m, longueur 10 m, avec sur tapis de 0,10 m (minimum 2 m x 1,5 m x 0,10 m), de chaque côté de la barre. • Pour les 1^{er} et 2^{ème} degrés Pupille, possibilité d'utiliser un tapis de réception supplémentaire de 20 cm. ● Barre Jeune Poussin : de 1,60 à 2,00 m. • Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 6 m. • Possibilité de tapis supplémentaires pour le 1^{er} degré ou plan surélevé autorisé.
<p>Tremplins</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les modèles homologués par la F.I.G. sont autorisés. • Le trampo-trempe n'est pas autorisé • Lorsque deux tremplins sont autorisés, il s'agit de 2 tremplins de 20 cm au maximum chacun ou 1 tremplin de 40 cm.
<p>Sur tapis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 m x 1,5 m x 0,10 m.
<p>Production Mini-trampoline</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Course d'élan de 15 m à 25 m. • Des bandes sur les tapis de réception indiqueront la zone de réception. • Mini trampoline à ressort, inclinaison 15° environ, pas de tremplin devant le mini-trampoline • La longueur des tapis est de 6 m, largeur de 2 m, hauteur 40 cm ou deux fois 20 cm. Des tapis de 3 m devront être reliés entre eux afin d'éviter tous glissements.
<p>Production fédérale</p>	<p>Surface gymnique composée soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'un praticable dynamique 12 m x 12 m • de tapis mousse de 1 m x 2 m x 0,06 à 0,08 m sur une surface de 12 m x 12 m

Pour du matériel autostable, une protection devra être mise sur chaque charge de l'autostable. Si les tapis de réception sont trop durs ou trop mous, le directeur du concours peut autoriser des tapis supplémentaires.

CODE DE POINTAGE - MOUVEMENTS IMPOSES

5 JURY

5.1 PRESIDENT DE JURY

Dans chaque compétition, le président du jury est désigné par la commission technique compétente, nationale, régionale, ou départementale, sous l'égide de laquelle est placée l'organisation technique. Ses responsabilités sont :

- Rappeler les consignes aux juges avant la compétition
- Organiser le jury
- Superviser le travail des juges
- Traiter les réclamations
- S'assurer que les gymnastes obtiennent la note juste.
- Élaborer un rapport à l'attention de la commission nationale après la compétition sous 48 h en cas de litige.
- Sanctionner un juge (avertissement verbal, exclusion du jury)

Pour désigner les chefs de groupe ou les juges arbitres, le président du jury tiendra compte, dans la mesure du possible, du niveau hiérarchique des juges : juges F2, F1, E3 et E2 et E1.

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

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

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

5.2 DROITS ET DEVOIRS DES JUGES

Chaque membre du jury s'engage :

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

Chaque membre du jury doit :

- Se présenter **en tenue réglementaire** ;
- Avoir en sa possession et connaître parfaitement le code de pointage, le programme de gymnastique masculine de l'année, le règlement technique ou tout autre renseignement technique nécessaire à l'exercice de ses fonctions lors de la compétition ;
- Posséder une carte de juge ou un carnet validé par la commission nationale et une licence à jour ;
- Maintenir ses connaissances sur la gymnastique contemporaine et assister obligatoirement aux séances de recyclage et réunions de juges ;
- Juger tous les exercices objectivement, correctement, rapidement et de façon uniforme et impartiale et, en cas d'hésitation, laisser le bénéfice du doute au gymnaste ;
- Se présenter à la compétition en étant bien préparé, à l'heure indiquée sur la convocation et en tenue vestimentaire conforme ;

- Être en mesure de remplir les fonctions de juge (en fonction de sa qualification) à tous les agrès et toutes les productions ;
- Noter l'exercice du gymnaste sans consulter les autres juges ;
- S'abstenir de quitter la place attribuée sans autorisation ;
- S'abstenir de communiquer ou de s'entretenir avec les gymnastes, les entraîneurs ou d'autres juges de la compétition ;
- Faire preuve en tout temps d'un professionnalisme propre à favoriser l'épanouissement et l'essor de la gymnastique ;
- Tenir compte des directives particulières données les autorités compétentes concernant la compétition et le jugement ;
- Maintenir l'enregistrement de ses propres notes pendant la compétition.

5.3 TENUE VESTIMENTAIRE DES JUGES

Voir Règlement de l'Activité Gymnastique Masculine.

5.4 JURYS DES CHAMPIONNATS

EN EQUIPES

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

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

Des jurys peuvent être communs en fonction des engagements. Le président du jury peut être commun à plusieurs jurys.

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

La note finale donnée au secrétariat est la somme de la note D (degré) + note E (exécution).

La note E est la moyenne des deux notes intermédiaires des juges, **arrondie au 5/100^{ème} inférieur**.

La note D (degré) est ajoutée à la note E, si la note E (exécution) est égale ou supérieure à 7 pts.

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

Agrès : sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe	2 jurys minimum de 2 juges en alternance par appareil ; l'un des juges fera office de responsable de groupe à chaque agrès.
Epreuve de l'équipe mini-trampoline	6 juges dont 1 "premier juge"
Epreuve de l'équipe production	6 juges dont 1 "premier juge"

EN INDIVIDUEL

Dans les concours ou championnats individuels, le jury à chaque épreuve imposée est constitué, en principe, de deux ou quatre juges. La note finale est **la moyenne des deux notes intermédiaires arrondie au 5/100^{ème} inférieur**.

6 GYMNASTES ET ENTRAINEURS

6.1 COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR

Pour tous les championnats, toute infraction aux règles et exigences des règlements entraîne **une déduction par le jury** :

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

- Infractions relatives au comportement de l'équipe
 - Non-respect de l'ordre de passage : **1 point par agrès**
- Absence de l'aire de la compétition sans autorisation : **0,5 point.**

- Infractions relatives au comportement individuel :0,3 point
 - **Note 0** si le gymnaste commence son exercice sans avoir reçu le signal du jury ;
 - Dépasser 30 s avant de commencer l'exercice après l'appel des juges, après 60 s le gymnaste perd son droit de passage ;
 - Manifestation intempestive de la part du gymnaste ;

- Infractions relatives aux agrès :0,5 point
 - Course d'élan de plus de 25 m au saut ;
 - Déplacement du tapis supplémentaire pendant l'exercice ;
 - Non utilisation des tapis exigés ou utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ;
 - Présence interdite d'une aide ou d'un entraîneur ;
 - Magnésie au sol ou endommager l'agrès ;
 - Modifier la hauteur des agrès (sauf barres parallèles hautes) sans autorisation.

- Infractions relatives au comportement de l'entraîneur « comportement antisportif » avec impact sur le résultat
 - Retarder la compétition :0,5 point
 - Présence d'une personne non autorisée :1 point.

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

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

6.2 TENUE VESTIMENTAIRE DU GYMNASTE

Voir Règlement de l'Activité Gymnastique Masculine.

- En concours ou **championnat individuel**, si la tenue vestimentaire n'est pas conforme aux exigences du règlement, le gymnaste sera pénalisé, sans avertissement, par le **responsable du jury à l'agrès**, sur la note finale, une seule fois sur l'ensemble de la compétition, de **0,3 pt.**
- Dans un concours ou **championnat en équipe**, les défauts de tenue dans une équipe, seront sanctionnés, par gymnaste fautif à chaque agrès, de **0,3 pt.**

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

JUGEMENT DES EXERCICES IMPOSES

7 JUGEMENT AUX AGRES - GENERALITES

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

- L'interprétation du texte
- La qualité de l'exécution.
- En cas de non-concordance entre le texte et les figurines, c'est le texte qui fait foi.
- Tous les exercices imposés Pupille et Adulte sont notés pour l'exécution sur 10 points (note E). La note E (10 – pénalisations) est la moyenne des 2 notes intermédiaires des juges, arrondie au 5/100ème de point. Pour les Jeunes Poussins, voir exercices spécifiques.
- Chaque faute est évaluée au 1/10^{ème} de point.
- La note finale est la somme de la note D (degré) + la note E (exécution). La note D est ajoutée en fonction du degré si la note E (exécution) est égale ou supérieure à 7 points. Pour des mouvements dont les notes d'exécution sont inférieures à 7 points, la note D est égale à 0.
- Par principe, aucun exercice imposé ne peut être recommencé. Les différentes exceptions à ce principe sont :
 - Suspension ou interruption de l'exercice sans faute du gymnaste (**Exemple : Casse manique**) : la décision de répétition de l'exercice est du ressort du responsable du concours en collaboration avec les juges concernés ;
 - Saut : le gymnaste peut réaliser un deuxième essai du même saut mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte. Seuls les Jeunes Poussins ont droit à 2 essais consécutifs.
- Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.
- Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.
- Dans les exercices imposés, les pénalisations sont de deux sortes :
 - Des pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 point » suivant l'importance de la faute,
 - Des pénalisations sèches, applicables sans modulation si la faute est présente dans le texte de l'exercice.

7.1 AIDE ET ASSISTANCE

- Pour raison de sécurité des gymnastes, un entraîneur est autorisé près de l'agrès aux anneaux, au saut, aux barres parallèles, à la barre fixe et au mini-trampoline. Une telle présence n'est pas tolérée au sol, au cheval d'arçons et à la production fédérale adulte.
- Chaque action d'aide permettant au gymnaste de réussir un élément sera pénalisée.
- Aux anneaux et à la barre fixe, un gymnaste pourra être soulevé à la suspension, sans pénalité. En quittant le sol, il se mettra immédiatement en bonne tenue gymnique : la cotation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
- Pour les concours en équipe avec plusieurs agrès, un entraîneur est autorisé à chaque agrès. En cas d'aide par l'assistant pour réaliser un élément, celui-ci est considéré comme non réalisé (**valeur nulle de l'élément**) et **n'est pas pénalisé de 1 point pour aide**. En cas de chute, le moniteur peut aider à placer le gymnaste à l'appui, sans pénalisation.

Pour les **exercices imposés**, les pénalisations suivantes sont appliquées **par le jury** :

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

7.2 INTERPRÉTATION DU TEXTE D'UN EXERCICE IMPOSÉ.

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

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

- En cas d'interruption par chute, l'exercice ne peut pas être recommencé, il doit être poursuivi dans les 30 secondes. Le chronomètre démarre lorsque le gymnaste est debout. La dernière partie peut être répétée pour permettre la poursuite de l'exercice.
- Une augmentation de la valeur des éléments ou liaisons, sans altération de l'idée du texte terminologique de l'exercice, n'est pas pénalisée, **sauf indication contraire**.
- Lorsqu'un exercice imposé est décrit avec un sens d'exécution, ce sens peut être inversé **en totalité seulement**. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

7.3 LES FAUTES D'EXÉCUTION DES MOUVEMENTS IMPOSÉS.

- Chaque élément est évalué en fonction de la position finale correcte à atteindre ou de l'exécution correcte exigée.
- Tout écart par rapport à la position correcte constitue une faute d'exécution que les juges doivent pénaliser. L'importance de la déduction pour une petite faute, une faute moyenne et faute grossière est déterminée en fonction de l'ampleur de l'écart par rapport à la position parfaite. Une flexion identique des bras, des jambes ou des hanches entraîne des déductions identiques.
- Les fautes d'exécution d'un exercice peuvent être : des fautes d'exécution technique ;
- Les déductions suivantes s'appliquent à toutes déviations sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte et indépendamment du degré de difficulté de l'élément ou de l'exercice :
 - Petite faute 0,1 pt
 - Faute moyenne 0,3 pt
 - Faute grossière 0,5 pt
 - Faute extrême ou chute 1,0 pt
- Le jury doit déduire deux fois si le gymnaste commet deux fautes différentes lors de l'exécution d'un même élément, c'est-à-dire si l'élément présente à la fois une faute technique et une faute de tenue.
- Si le jury, pour une raison ou une autre, ne parvient pas à prendre une décision, il doit laisser au gymnaste le bénéfice du doute.
- Les fautes de pas sont limitées à 1 point, chute comprise.
- La déduction maximale pour un élément avec chute est égale à la valeur de l'élément.

Type de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
Fautes de tenue et d'exécution				
Position imprécise (groupée, carpée, tendue)	+	+	+	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+			
Marcher ou sautiller à l'appui renversé (chaque pas ou sursaut)	+ à chaque fois			
Toucher l'appareil ou le sol avec les pieds ou les jambes	+			
Toucher l'appareil ou le sol avec une autre partie du corps		+		
Heurter l'appareil ou le sol			+	
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur durant l'exercice		+		
Interruption sans chute			+	
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes ou des hanches	+	+	+	
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	+	+	+	
Saltos avec jambes ou genoux écartés	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Ecart atypique des jambes		+		
Autres fautes de tenue	+	+	+	

Type de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
Fautes techniques				
Déviations dans l'élan à ou par l'appui renversé ou dans les cercles	16° - 30°	31° - 45°	> 45° valeur de l'élément	
Déviations par rapport à la position de maintien correcte	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° valeur de l'élément	
Rotations longitudinales incomplètes	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61 - 90° >90° valeur de l'élément	
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et les éléments volants	+	+		
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	+			
Force en élan ou vice versa	+	+	+	
Durée des parties de maintien (2 s)		< 2s	Sans arrêt valeur de l'élément	
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	+	+	+	
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (élan ou force)	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
Deux ou plusieurs tentatives pour réaliser un élément de maintien ou de force		+	+	
Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé	+	Elan ou déséquilibre marqué	Perte d'équilibre	
Chute sur ou depuis l'engin				+
Elan intermédiaire			Elan complet	
Assistance pour compléter un élément				Valeur de l'élément
Autres fautes techniques	+	+	+	

Type de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
Fautes de réception				
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	+			
Perte d'équilibre lors de la réception des sorties ou des éléments se terminant à la station au sol	Léger déséquilibre Petit pas ou sursaut à chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'1 main ou des 2 mains au sol à chaque fois		Appui d'une main ou Appui des deux mains au sol
Chute après réception sur les pieds				+
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds				Valeur de l'élément
Dépassement excessif après la chute (30s à 60s)		+		
Ouverture des jambes lors de la réception	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Extension insuffisante avant la réception	+	+		
Hanches sous les genoux lors de la réception			+	

REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXECUTION DES MOUVEMENTS IMPOSES

- Les fautes de tenue comme les flexions des bras, des jambes ou des hanches sont classifiées comme suit :
 - Petites fautes : légère flexion (1° à 45°) : 0,1 pt
 - Fautes moyennes : forte flexion (46° à 90°) : 0,3 pt
 - Fautes grossières : flexion extrême ($> 90^{\circ}$) : 0,5 pt
- Cette règle ne s'applique pas :
 - Aux éléments acrobatiques au sol (ex : Salto av ou ar tendu - code FIG)
 - Aux sorties à tous les agrès
 - Aux éléments volants à la barre fixe
 - Aux éléments de force et de maintien à tous les agrès
- Pour les éléments de force et les simples éléments de maintien à tous les agrès, la déviation par rapport à la position de maintien parfaite détermine la gravité de la faute technique et la déduction correspondante :
 - Petite faute : déviation jusqu'à 15° : 0,1 pt
 - Faute moyenne : déviation de 16° à 30° : 0,3 pt
 - Faute grossière : déviation de plus de 30° : 0,5 ptUne déviation égale ou supérieure à 45° entraîne la non-reconnaissance de l'élément (pénalisation de la valeur de l'élément).
- L'élan intermédiaire (av + ar) consiste en deux demi-élans intermédiaires consécutifs, faute grossière à 0,5 pt.
- Les déviations pour fautes techniques relatives à la déviation par rapport à la position finale correcte s'appliquent aussi aux éléments d'élan. Dans la plupart des cas, la position finale correcte consiste en un appui renversé parfait ou, dans les cercles au cheval d'arçons en un appui transversal ou latéral parfait. Pour les éléments d'élan les règles suivantes s'appliquent :
 - Au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, le gymnaste doit exécuter les éléments d'élan en passant par l'appui renversé sans marquer la position correcte pour éviter toute interruption du rythme de l'exercice. C'est pourquoi une faible déviation de 15° par rapport à l'appui renversé correct est tolérée. Une déduction pour faute s'applique si la déviation par rapport à l'appui renversé se situe au-delà de 15° .
 - Au cheval d'arçons, les cercles et la plupart des éléments doivent être exécutés, commencer ou terminer en appui transversal ou latéral correct ; toutefois, une déviation de 15° par rapport à la position parfaite est permise. Il y a déduction selon l'angle de la déviation chaque fois que la faute se produit au cours de l'exercice.
- Pour les éléments d'élan passant par l'appui renversé, ou se terminant à l'appui renversé, ou par un élément de maintien en force, les écarts par rapport à la position correcte sont pénalisés comme suit :
 - Déviation jusqu'à 15° : pas de pénalisation
 - Petites fautes : déviation de 16° à 30° : 0,1 pt
 - Fautes moyennes : déviation de 31° à 60° : 0,3 pt
 - Fautes grossières : déviation de 61° à 90° : 0,5 pt
 - Fautes grossières : $> 90^{\circ}$: valeur de l'élément

Déviations d'angle	Pieds Barre, Stalders, ½ tours, etc.
0° à 15°	= Pas de déduction
16° à 30°	= 0,1
31° à 60°	= 0,3
61° à 90°	= 0,5
> 90°	Valeur de l'élément

- Tous les éléments de maintien indiqués « tenu » doivent être tenus au moins 2 secondes à partir du moment où le gymnaste est complètement immobile. Sans arrêt, ces éléments ne sont pas reconnus et sont pénalisés de la valeur de l'élément.
- La position doit être au minimum marquée (environ 1s) pour être reconnue.
 - 2 secondes ou plus : pas de pénalisation
 - < 2 secondes : 0,3 pt
 - Sans arrêt : valeur de l'élément
- Une position demandée non tenue ou passagère doit atteindre la position parfaite sans arrêt.
 - Si la position demandée est tenue 1 s ou + : pas de pénalisation. (Mais voir exception à chaque agrès).
- Les éléments de maintien de force doivent être exécutés, selon les éléments, avec les jambes parfaitement à l'horizontale et/ou le corps parfaitement à l'horizontale. Pour les équerres, les jambes doivent être obligatoirement à l'horizontale.
- Une réception correcte est une réception que le gymnaste s'est préparé à exécuter et non une réception qui par un heureux hasard se termine à la station. Le gymnaste doit faire preuve de maîtrise technique telle qu'il a le temps de finir l'élément et de réduire sa rotation et/ou ouvrir le corps avant la réception.
- Une position « corps tendu » signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Dans un élément d'élan, « corps tendu » signifie qu'il peut exister une légère fermeture ($\leq 15^\circ$) ou une légère ouverture ($\leq 15^\circ$) sans pénalisation. S'il y a une flexion de plus de 45° des hanches, la position est carpée.
 - Une position « Corps carpé » signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes tendues. S'il y a une flexion de plus de 45° des genoux, la position est groupée.
 - Une position « Corps groupé » signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90° .
 - Une position tendue qui présente seulement une flexion des genoux de 90° est considérée comme tendue mais comporte une faute grossière.
- Les positions écartées doivent présenter l'ouverture maximale des jambes permises par la nature esthétique et technique de l'élément.
- Dans l'appui renversé correcte à tous les agrès, le corps doit être parfaitement droit et ne présenter aucune cambrure.

- Les fautes de réception sont de 0,1 pour chaque petit pas ou 0,3 pour chaque grand pas. Les fautes de réception de pas, sursaut, déviation, désaxage s'additionnent. Les fautes de pas sont limitées à 1 pt. Le fait de ramener le pied à la station est considéré.
 - Ramener le pied dans le sens inverse du déplacement (pas en arrière et ramener en avant) pas de pénalisation.
 - Ramener le pied dans le sens du déplacement (pas en arrière et ramener en arrière) Deuxième pas pénalisation de 0,1 ou 0,3.
 - Tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute déduction maximale de 1 point.

- Toutes les entrées doivent être exécutées à partir de la station jambes serrées, d'un bref élan aux barres parallèles (si décrites dans le mouvement) avec appel pieds joints et à la barre fixe. Au cheval d'arçons, l'entrée peut être précédée d'un pas, d'un sursaut mais le gymnaste doit sauter à l'appui jambes serrées.

- Toutes les sorties des agrès, l'exercice au sol et le saut se terminent à la station jambes serrées.

- Pour des raisons de sécurité, un gymnaste peut finaliser sa réception avec les pieds légèrement écartés pour autant qu'il puisse ensuite coller les talons.
 - Coller les talons sans soulever et déplacer l'avant des pieds :
..... pas de pénalisation.
 - Réception pieds légèrement écartés < à 1 pied et déplacement 1 pied ou coller les 2 pieds en soulevant les talons..... pénalisation 0,1.
 - Réception pieds légèrement écartés > à 1 pied et déplacement 1 pied pour coller ou ne peut pas coller les 2 pieds..... pénalisation 0,3.

- Écart atypique des jambes (faute moyenne à 0,3 pt). Lorsqu'il exécute un élément, le gymnaste ne doit présenter aucune ouverture des jambes qui soit inutile ou inesthétique. Les éléments pour lesquels une ouverture est permise ou exigée figurent dans le tableau des difficultés FIG ou dans le programme.

- Un exercice interrompu par chute, avec ou sans lâcher des prises, peut être poursuivi dans les 30 secondes suivant la chute. Le temps commence au moment où le gymnaste se trouve à la station après la chute. Si le gymnaste dépasse les 30s mais poursuit son exercice, une déduction supplémentaire pour dépassement excessif de 0,3 sera appliquée. Si, au bout de 60 secondes, le gymnaste n'est pas encore remonté sur l'appareil, le jury lui comptera l'exercice suivant la valeur de ce qu'il a exécuté avant sa chute.

- A la barre fixe et aux anneaux, en cas de chute, le gymnaste doit reprendre son enchaînement à la suspension ou à l'appui pour enchaîner son mouvement, aide autorisée.

7.4 TABLEAUX DES FAUTES SPÉCIFIQUES POUR LES MOUVEMENTS IMPOSÉS AUX AGRÈS

7.4.1 SOL

Type de fautes	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute Grossière 0,5 pt
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	Mains ou pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

7.4.2 ARÇONS

Type de fautes	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute Grossière 0,5 pt
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviations dans les cercles	16° – 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies dans chaque cercle	+	+	+
Flexion des hanches dans les cercles (cassé du corps)	+	+	
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Balancement des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Amplitude insuffisante dans les cercles (pour chaque cercle)	+		

7.4.3 ANNEAUX

Type de fautes	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute Grossière 0,5 pt
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux parallèles)	+		
Toucher les câbles avec les bras, les pieds ou le corps.		+	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles			Valeur de l'élément
Chute depuis l'appui renversé			Valeur de l'élément
Balancement excessif des câbles	Par élément		

7.4.4 BARRES PARALLÈLES

Type de fautes	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute Grossière 0,5 pt
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
Ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		

7.4.5 BARRE FIXE

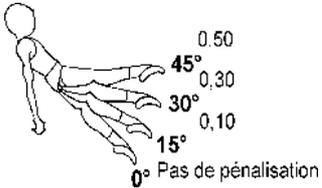
Type de fautes	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute Grossière 0,5 pt
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou autres positions	+	+	+
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°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

7.5 PÉNALISATIONS DANS LES ELANS

7.5.1 CASSE DU CORPS AUX BARRES PARALLÈLES.

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

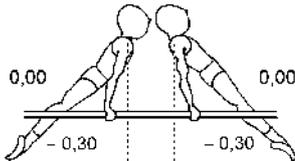
Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture.

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

7.5.2 HAUTEUR DES ELANS AUX BARRES PARALLELES

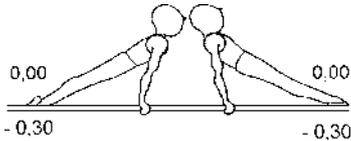
7.5.2.1 Jeune Poussin (3^{ème} et 4^{ème} degrés)

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

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

7.5.2.2 Pupille (2^{ème} degré) ; Adulte (1^{er} degré, 2^{ème} degré sauf la sortie),

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

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

L'amplitude minimum exigée est : **corps à l'horizontale.**

7.5.2.3 Pupille 3^{ème} degré (sauf la sortie), 4^{ème} degré, 5^{ème} degré et Adulte 3^{ème} degré (sauf la sortie), 4^{ème} degré (sauf établissement arrière), 5^{ème} degré.

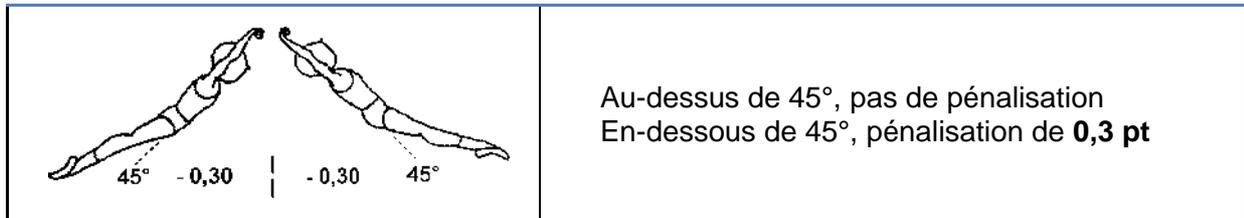
Pour un élancé où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,8 pt** pour un Jeune Poussin, un Pupille ou un Adulte (par élancé) dans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

7.5.3 HAUTEUR DES ÉLANS A LA BARRE FIXE

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

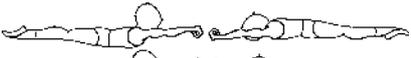
7.5.3.1 2^{ème} degré Pupille et aux 1^{er}, 2^{ème} degrés Adulte,

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.



7.5.3.2 Aux 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degrés Pupille et 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degré Adulte,

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

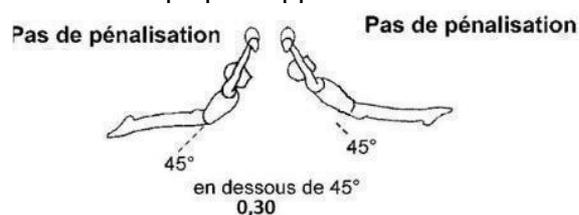
0 : pas de pénalisation		0 : pas de pénalisation
15° : - 0,1		15° : - 0,1
30° : - 0,3		30° : - 0,3
45° : - 0,5		45° : - 0,5

7.5.4 HAUTEUR DES ELANS AUX ANNEAUX.

7.5.4.1 1^{er} et 2^{ème} degrés Adulte.

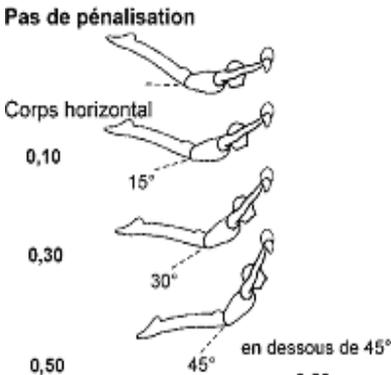
Pour les élanés en avant, un cassé du corps n'est pas pénalisé, ni une attitude en « cuillère »

- Pour les élanés en arrière, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour une ouverture du corps.
- Dans les élanés en avant et en arrière, l'amplitude se mesure au niveau du corps.
- Les élanés doivent avoir une amplitude au moins corps à 45° par rapport à la verticale ; l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.
- Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
- Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :



7.5.4.2 3^{ème} degré Adulte, 4^{ème} et 5^{ème} degrés Pupille

- Pour les élancés en avant, un cassé du corps n'est pas pénalisé, ni pour une attitude en «cuillère»
- Pour les élancés en arrière, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps.
- Dans les élancés en arrière, l'amplitude se mesure au niveau du corps et non des bras ou des jambes.
- Les élancés doivent avoir une amplitude au moins corps à l'horizontale. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
- L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale.

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

7.6 JUGEMENT DU SAUT IMPOSE

7.6.1 EXIGENCES DES SAUTS IMPOSÉS

Degré		Hauteur	Nomenclature		
JEUNE POUSSIN			1 ^{er} degré : Saut vertical sur tapis surélevés.	Mini-trampoline	
		Table : 1 m	2 ^{ème} degré : Groupé sur la table de saut, saut vertical.	1 ou 2 tremplins	
		Tapis : 0,8 m	3 ^{ème} degré : Renversement sur tapis de 0,80 m, tomber à plat dos.	Mini-trampoline	
			4 ^{ème} degré : Saut par renversement avant (lune), appel sur le mini-trampoline.	Mini-trampoline	
P U P I L L E	1	1,20 m	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies et avec ou sans pas, sans arrêt, appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues.	1 ou 2 tremplins	
	2	1,20 m	Saut simple jambes écartées OU saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues).	1 ou 2 tremplins ou mini-trampoline	
	3	1,20 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline.	Mini trampoline	
	4	1,20 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.	2 tremplins	
	5	1,20 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20 cm.	1 tremplin	
	A D U L T E	1	1,35 m	Saut simple jambes écartées OU saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues).	1 tremplin
		2	1,35 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 mini-trampoline.	Mini trampoline
		3	1,35 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.	2 tremplins
		4	1,35 m	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20 cm	1 tremplin
		5	1,35 m	Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille) OU Saut par renversement latéral avec ¼ de tour et salto arrière groupé (Tsukahara).	1 tremplin

- Pour Jeune Poussin, Pupille et Adulte
 - 1 tremplin autorisé de 20 cm maxi.
 - 2 trampolins autorisés de 20 cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40 cm.
- Le non-respect du type ou du nombre de tremplin implique :
 - La reconnaissance du saut réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin.
 - Pour les 1^{er} et 5^{ème} degrés Adulte, le 2^{ème} tremplin implique la note zéro.

COURSE

- En concours ou championnats en équipe ou individuel avec saut imposé, la course est comptée comme essai dès qu'elle est commencée. Le gymnaste peut interrompre et poursuivre son élan mais n'a pas le droit de le répéter.
- La course d'élan est de 15 m à 25 m selon la possibilité.
- Si la course est faite avec ou sans touche du tremplin ou de la table de saut, sans franchissement, l'essai est considéré comme exécuté et vaut zéro.

ESSAIS

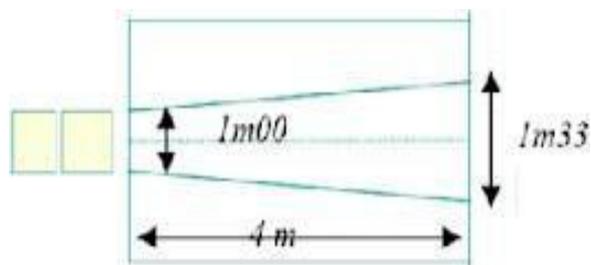
- Un gymnaste **Pupille ou Adulte** a droit à **un essai**, y compris pour le saut imposé des Championnats Individuels Minime 2 et Benjamin 2.
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
- Si un gymnaste Pupille ou Adulte change de saut pour le 2^{ème} essai, son 2^{ème} essai est noté 0.
- Un **Jeune Poussin** a le droit à **2 essais**. Il peut changer de saut pour le 2^{ème} essai. La meilleure note après majoration sera retenue.

ENVOL ET VOL

- Dans l'envol, le corps, bras et jambes doivent être alignés.
- Aucune exigence de longueur n'est demandée.
- Le gymnaste doit présenter une nette élévation de son bassin par rapport à la hauteur où celui-ci se trouve au moment de la poussée des mains.

RECEPTION.

- Le gymnaste doit se recevoir sur les deux pieds, jambes serrées, dans la zone de réception.



Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception.

- Pour les sauts avec rotation longitudinale, le gymnaste doit terminer la rotation de son saut avant la réception. Le jury applique la déduction prévue si la rotation est incomplète.
- Les fautes de pas sont limitées à 1,00 pt.
- La déduction maximale pour un élément avec chute est de 1,00 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute. D'autres déductions d'exécution lors de la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) s'appliquent.

7.6.2 CRITERES D'EVALUATION DES SAUTS.

- Dans la phase de vol, après la poussée sur la table de saut, le gymnaste doit présenter une nette élévation de son corps à la poussée.
- Le jury peut attribuer la note 0 dans les cas suivants :
 - Après l'élan, le gymnaste touche le tremplin et/ou passe à côté de la table de saut,
 - Le gymnaste interrompt son élan et repart en arrière,
 - Le moniteur aide le gymnaste,
 - Le saut n'est pas reconnaissable,
 - Le saut est réalisé avec un double appui des mains,
 - Le gymnaste n'a pas touché la table avec les mains,
 - La réception n'a pas lieu sur les pieds,
 - Pour les 1^{er} et 5^{ème} degrés Adulte, utilisation d'un 2^{ème} tremplin,
 - Le 2^{ème} saut est différent du 1^{er} (sauf Jeune Poussin).

7.6.3 COTATION DES SAUTS IMPOSES.

Type de faute		Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
1.	Course et appel				
1.	Course de plus de 25 mètres.			+	
2.	Envol				
1.	Mauvais alignement corps-bras.	Déviations ≤ 15°	Déviations de 16° à 30°	Déviations > 30°	
2.	Corps non aligné dans l'envol	Déviations ≤ 15°	Déviations de 16° à 30°	Déviations > 30°	
3.	Flexion des jambes dans l'envol	Déviations ≤ 15°	Déviations de 16° à 30°	Déviations > 30°	
4.	Ecart des jambes dans l'envol	Ouverture ≤ 15°	Ouverture de 16° à 30°	Ouverture > 30°	
3.	Vol				
1.	Manque d'élévation du corps dans le vol	+	+	+	
2.	Flexion des bras dans la phase d'appui.	Déviations 0 à 45°	Déviations de 46° à 90°	Déviations > 90°	
3.	Mains restant "collées" pendant le franchissement.			+	
4.	Toucher le cheval ou la table de saut avec les pieds.		+		
5.	Heurter le cheval ou la table de saut avec les pieds.			+	
6.	Corps non aligné dans le vol (sauf saut jambes groupées ou écartées)	Déviations ≤ 15°	Déviations de 16° à 30°	Déviations > 30°	
7.	Flexion des jambes dans le vol (sauf saut jambes groupées)	Déviations ≤ 15°	Déviations de 16° à 30°	Déviations > 30°	
8.	Ecart des jambes dans le vol (sauf saut jambes écartées)	Ouverture ≤ 15°	Ouverture de 16° à 30°	Ouverture > 30°	
9.	Pour les sauts par renversement, corps non aligné à la verticale	+	+	+	

Type de faute		Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute Extrême
4.	Réception				
1.	Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes (sauf Jeune Poussin)	+			
2.	Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes (sauf Jeune Poussin)		+		
3.	Réception directement à l'extérieur des lignes (sauf Jeune Poussin)		+		
4.	Petit pas ou sursaut (chaque pas).	+			
5.	Grand pas ou sursaut (chaque pas).		+		
6.	Contact d'une ou des 2 mains au sol, sans appui.		+		
7.	Appui d'une ou des 2 mains au sol.				1 pt
8.	Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	+			
9.	Réception sur les pieds puis chute ou roulade.				chute: 1 pt
10.	A la réception, les pieds ne touchent pas en premiers le sol.				Saut nul: note 0
11.	Ouverture des jambes lors de la réception.	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
12.	Extension insuffisante du corps avant la réception.	+	+	+	
13.	Déviations longitudinales du corps à la réception	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61° - 90°	

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

8 EXERCICES IMPOSES - JEUNE POUSSIN

Les comités départementaux ou régionaux ou territoriaux ont toute latitude pour mettre au point le règlement de leurs rencontres départementales ou régionales Jeune Poussin. La Commission Nationale de Gymnastique Masculine propose un programme. Chaque comité départemental ou régional est libre d'appliquer entièrement ou partiellement ou d'apporter des modifications (par exemple : pas d'arçons et / ou anneaux, pas de mouvement 4^{ème} degré, etc.).

Avant de publier leurs règlements, les comités départementaux devront les adresser en double exemplaires à la Fédération pour obtenir l'accord de la Commission Nationale de Gymnastique Masculine, conformément à l'article Premier des Règlements Généraux de la Fédération.

8.1 PRESENTATION GENERALE

8.1.1 CONTENU

Le programme Jeune Poussin est composé de 4 agrès avec choix de mouvement 1^{er} ou 2^{ème} ou 3^{ème} ou 4^{ème} degré sur 10 points avec majoration et de mouvements aux arçons et anneaux avec un choix d'éléments sur 10 points maximum sans majoration.

Le programme proposé tient compte de certaines orientations :

- Les six agrès de la gymnastique masculine sont abordés.
- Les 4^{èmes} degrés au sol, saut, barres parallèles et fixe permettent aux meilleurs gymnastes de s'exprimer.
- La qualité d'exécution technique est recherchée.
- Les anciens éléments aux ateliers (souplesse, placement de dos, maintien en équilibre) sont intégrés au sol.
- Aux arçons et anneaux, le gymnaste réalise deux éléments choisis selon les combinaisons suivantes :
 - Élément 1 sur 3 points et élément 3 sur 3 points (note maxi d'exécution = 6) sans majoration ;
 - Élément 1 sur 3 points et élément 4 sur 5 points (note maxi d'exécution = 8) sans majoration ;
 - Élément 2 sur 5 points et élément 3 sur 3 points (note maxi d'exécution = 8) sans majoration ;
 - Élément 2 sur 5 points et élément 4 sur 5 points (note maxi d'exécution = 10) sans majoration.

8.1.2 JUGEMENT

Tous les mouvements Jeune Poussin au sol, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe sont notés en exécution (note E) sur 10 points.

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

- 1^{er} degré : note D = 1 point
- 2^{ème} degré : note D = 2 points
- 3^{ème} degré : note D = 3 points
- 4^{ème} degré : note D = 4 points

Les mouvements aux arçons et aux anneaux sont notés, suivant le choix des éléments, sur 6 ou 8 ou 10 points, sans majoration. La note D = 0 ; la note finale est la note E (valeur des éléments – pénalisations).

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

Le référentiel, note 10 pour un mouvement parfait, est identique quelle que soit la valeur des mouvements et des gymnastes.

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,10 ou 0,30 ou 0,50 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non. Si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marqué 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

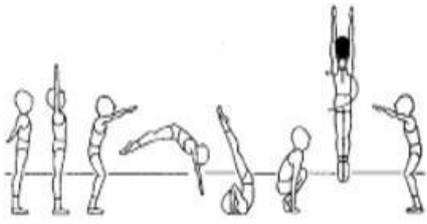
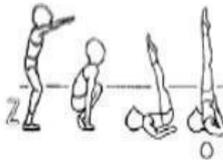
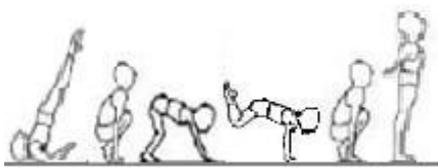
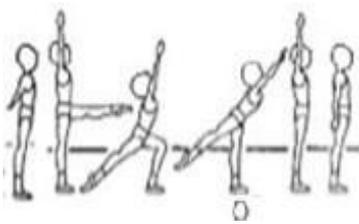
8.2 EXERCICES AU SOL - JEUNE POUSSIN

- Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable : bande de tapis 1,5 m x 10 m x 8 cm.
- 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 marqué pour être reconnue.
- Les rotations des sauts, roue, rondade ou les jambes d'appui des demi-planches et planches peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.
- **Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé.**
- Faute de pas : 1 point maxi Pas + chute : 1 point
- 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
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	Main(s) ou pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

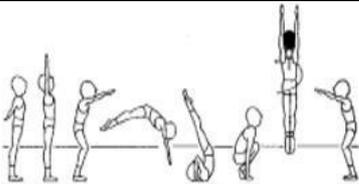
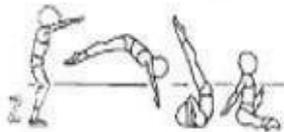
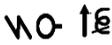
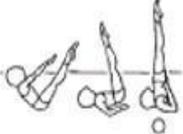
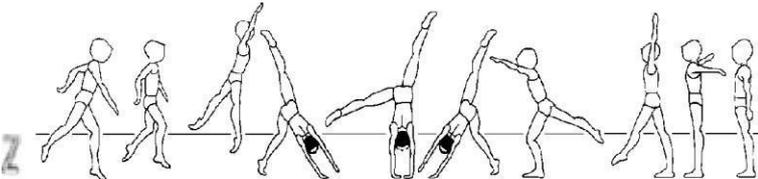
1^{er} degré **Note D = 1 si Note E = ou > 7**

Bande de tapis 1,5 m x 10 m x 0,08 m.

	
<p style="text-align: center;">2,5 NO ↑</p>	<p style="text-align: center;">2,5 ↓</p>
<p>Elever les bras à la verticale, sauter en avant en roulade avant, se relever mains au sol et saut vertical avec ½ tour, bras à la vertical</p>	<p>S'abaisser en arrière, jambes fléchies puis tendues à la chandelle, mains aux hanches (position tenue 2s)</p>
<p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains Manque d'impulsion dans la roulade 0,1 ou 0,3 Manque d'amplitude dans le ½ tour 0,1 ou 0,3</p>	<p>Pas de pénalisation si les jambes restent tendues en roulant en arrière Position non marquée 1,0</p>
	
<p style="text-align: center;">2,5</p>	<p style="text-align: center;">2,5 ↗</p>
<p>S'abaisser en avant à la position accroupie avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour décoller les pieds vers le placement du dos jambes fléchies et serrées, puis se relever à la station.</p>	<p>Un pas en avant et planche oblique à 45°, bras dans le prolongement du corps (position tenue 2s), se redresser en abaissant la jambe arrière et les bras à la station.</p>
<p>Pieds qui ne décollent pas 2,0 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Décoller les pieds alternativement 0,3</p>	<p>Pas de pénalisation si la planche se rapproche de l'horizontale Mauvaise position de la ½ planche 0,1 ou 0,3 Mauvais alignement des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée 1,0</p>

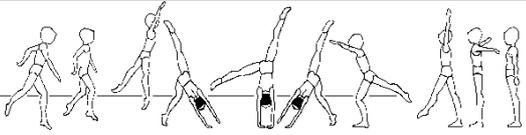
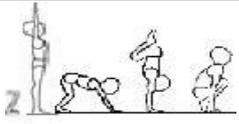
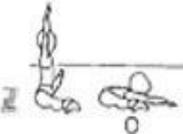
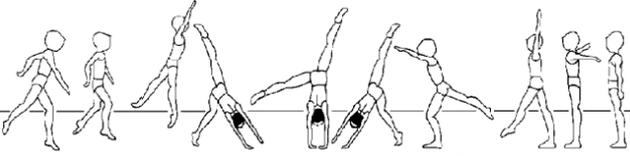
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2^{ème} degré **Note D = 2 si Note E = ou > 7**

			
1,5 		1,0 	
Elever les bras à la verticale, sauter en avant en roulade avant , se relever mains au sol et saut vertical avec ½ tour , bras en haut		Sauter en avant en roulade avant en position assise jambes écartées, mains au sol en arrière du bassin, buste vertical	
Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains Manque d'impulsion dans la roulade0,1 ou 0,3 Manque d'amplitude dans le ½ tour0,1 ou 0,3		Manque d'impulsion dans la roulade 0,1 ou 0,3 Buste non vertical..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	
			
2,0 	1,0 	2,0 	
Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en écrasement facial, (position tenue 2 s)	Rouler en arrière-jambes fléchies puis tendues, à la chandelle , mains aux hanches (position tenue 2 s).	Rouler en avant à la position accroupie avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer les épaules au-dessus des mains dos à 45° de la verticale puis redescendre à la position accroupie. Se relever à la station, faire un pas en avant avec ½ tour et rassembler la jambe avant sur la jambe arrière à la station.	
Ecart insuffisant.....0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée 1,0	Pas de pénalisation si le gymnaste roule en arrière jambes tendues Position non marquée .. 1,0	Flexion des bras..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non serrées..... 0,1 ou 0,3 Décoller les pieds alternativement.....0,3 Dos en dessous de 45° 0,1 ou 0,3 ou 0,5	
			
2,50 			
Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour , arrivée face au départ.			
Roue corps cassé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée0,1 ou 0,3 Manque de rythme.....0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue0,1 ou 0,3			

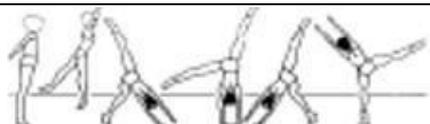
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

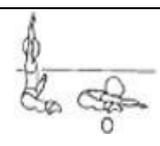
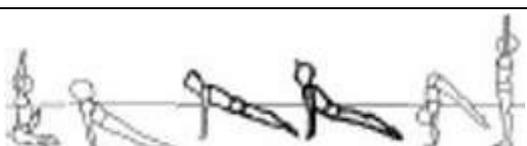
3^{ème} degré D = 3 si Note E = ou > 7

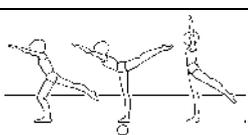
	
<p>1,5 Δ</p>	<p>1,5 ρ</p>
<p>Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour, arrivée face au départ</p>	<p>S'abaisser puis avancer les mains et par impulsion, placement du dos à la verticale jambes groupées (non tenu), revenir à la position accroupie</p>
<p>Roue ne passant pas par l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée 0,1 ou 0,3 Manque de rythme dans l'exécution de la roue 0,1 ou 0,3</p>	<p>Corps non à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p>1,5 ○</p>	<p>1,0 ↓</p>
<p>Rouler en arrière jambes fléchies pour arriver à la position jambes écartées puis resserrer les jambes</p>	<p>Rouler en arrière, jambes fléchies puis tendues à la chandelle, mains aux hanches (position tenue 2 s)</p>
	<p>Jambes tendues en roulant en arrière. Pas de pénalisation Position non marquée 1,0</p>
	
<p>1,5 <</p>	<p>1,0 ∩ ∪ ⊞</p>
<p>S'abaisser en avant, bras à la verticale, puis abaisser le buste en écrasement facial (position tenue 2s)</p>	<p>Redresser le buste, placer ses mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un demi-tour jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds près des mains jambes tendues à la station droite bras verticaux et saut vertical avec ½ tour</p>
<p>Ecart insuffisant 0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée 1.0</p>	<p>Arrêt dans le demi-tour 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p>2,0 Δ</p>	
<p>Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour, arrivée face au départ.</p>	
<p>Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée 0,1 ou 0,3 Manque de rythme 0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3</p>	

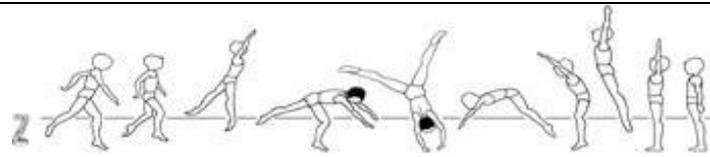
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

4^{ème} degré **Note D = 4 si Note E = ou > 7**

	
1,50 Δ	1,50 $\% \bigcirc$
De la station, sursaut roue avec quart de tour vers l'avant,	Poser les mains au sol, ATR passagé, roulade avant en position assise, jambes écartées, mains au sol en arrière du bassin, buste vertical
Elan avant le sursaut..... 0,5 Roue corps cassé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée 0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3	Manque de rythme.....0.1 ou 0.3 Manque d'alignement à l'ATR0.1 ou 0.3 ou 0.5

	
1,50 \leftarrow	1,00 $\swarrow \bigcirc \searrow$
Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en écrasement facial (position tenue 2s)	Redresser le buste, placer les mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un demi-tour jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds près des mains jambes tendues à la station droite bras verticaux
Ecart insuffisant..... 0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée..... 1,0	Arrêt dans le demi-tour..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1,50 \top	1,50 \bigcirc
Un pas en avant puis planche faciale horizontale (position tenue 2 s) , revenir à la station bras verticaux	Roulade arrière bras tendus et jambes tendues , se relever à la station jambes tendues , bras dans le prolongement du corps
Position non marquée..... 1,0	Roulade vers l'ATR pas de pénalisation Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1,50 Δ	
Quelques pas d'élan, sursaut, rondade, saut vertical , réception stabilisée à la station.	
Rondade ne passant pas par l'appui renversé0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rondade désaxée.....0,1 ou 0,3 Saut vertical non réalisé..... 1,0 Arrêt entre la rondade et le saut0,1 ou 0,3 ou 0,5	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#)..

8.3 EXERCICES AUX ARÇONS - JEUNE POUSSIN

Hauteur : 1 m

Tremplin de 20 cm protégé autorisé

Note non majorée.

Elément 1



3,0

De la station faciale, mains sur les arçons, sauter à l'appui (aide du moniteur autorisée).

Elever la jambe droite à droite puis

sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis

sans arrêt élever la jambe droite à droite puis

sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis

descendre à la station faciale mains sur arçons.

Amplitude demandée : jambes à l'horizontale minimum

La notation commence à partir de la position à l'appui (2ème figurine) sans pénalisation pour arrêt Aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste en appui.

Jambes sous l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5

jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Arrêt entre les élévations 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Rotation des épaules.....0,1 ou 0,3 ou 0,5

Touche de l'appareil Pas de pénalisation

Ou Elément 2



5,0

De la station faciale, mains sur les arçons, sauter à l'appui (aide du moniteur autorisée).

Elever la jambe droite à droite puis

sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis

sans arrêt élever la jambe droite à droite pour l'engager sous-main droite puis

sans arrêt élever la jambe gauche à gauche pour l'engager sous-main gauche, en position dorsale

puis sans arrêt élever la jambe droite à droite puis

sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis

descendre à la station dorsale.

Amplitude demandée : jambes à l'horizontale minimum

Jambes sous l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5

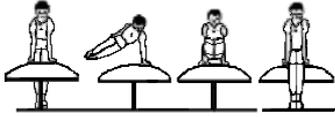
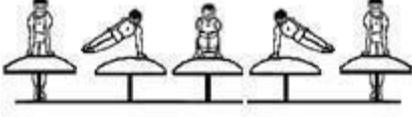
Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Arrêt entre les élévations 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Rotation des épaules 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Touche de l'appareil Pas de pénalisation

ET Elément 3**Elément 4**

	
3,0 ∅	5,0 ○
De l'appui manuel et pédestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, demi-cercle jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pédestre <u>dorsal mains sur champignon</u>	De l'appui manuel et pédestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, cercle jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pédestre facial <u>mains sur champignon</u>
Sauter pour passer les jambes 1,0 Arrivée corps cassé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrivée assis..... 1,0 Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Ecart de jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Demi-cercle non terminé 1,5	Sauter pour passer les jambes 1,0 Corps cassé >30° 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Ecart de jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Demi-cercle..... 2,5 ¾ de cercle 2

Le gymnaste peut réaliser au choix :

Élément 1 et élément 3 (note maxi d'exécution = 6)
Élément 1 et élément 4 (note maxi d'exécution = 8)

Élément 2 et élément 3 (note maxi d'exécution = 8)
Élément 2 et élément 4 (note maxi d'exécution = 10)

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

8.4 EXERCICES AUX ANNEAUX - JEUNE POUSSIN

Hauteur : 1,20 m

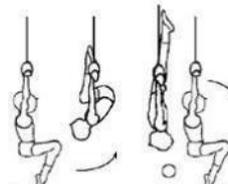
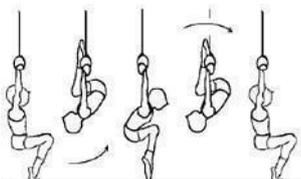
Possibilité de mettre un tremplin protégé ou tapis supplémentaire pour avoir les épaules à hauteur des anneaux.

Note non majorée

Élément 1

ou

Élément 2



OU

3,0 
De la suspension, bras tendus, corps groupé , pieds au sol, tourner en arrière-bras tendus. Poser les pieds au sol, puis tourner en avant-bras tendus pour revenir à la position de départ.
<p>Bras fléchis (chaque fois0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher les câbles avec pieds ou jambes.....0,1 Appui des pieds ou jambes dans les câbles...0,5 Arrêt à la verticale.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps désaxé0,1 ou 0,3 Corps non groupé.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pousser des jambes Pas de pénalisation.</p>

5,0
De la suspension, bras tendus, corps groupé , pieds au sol, s'établir à la suspension renversée corps tendu (chandelle) , position tenue 2 s – Revenir corps groupé à la position de départ.
<p>Bras fléchis0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non groupé.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher les câbles avec pieds ou jambes0,1 Appui des pieds au sol pour tourner en arrière0,5 Position non marquée2,0 Appui des pieds ou jambes avec les câbles.....0,5 Tête rentrée.....0,1 Corps désaxé0,1 ou 0,3 Manque de stabilité0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pousser des jambes au départ.... Pas de pénalisation.</p>

ET

Élément 3

Élément 4



OU



3,0 !	5,0 ! _h
De la station, sauter à l'appui bras tendus et maintenir la Position 2 s , et descendre à la station.	De la station, sauter à l'appui bras tendus et maintenir la position 2 s . Puis monter les cuisses à l'horizontale (position tenue 2 s) et descendre à la station.
<p>Bras fléchis à l'appui..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras touchant les câbles0,3 Appui des bras dans les câbles0,5 Position non marquée.....2,0 Position tenue moins de 2 s0,3 Anneaux non parallèles0,1 Maintien des anneaux par l'entraîneur1,5</p>	<p>Bras fléchis à l'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras touchant les câbles0,3 / chaque fois Appui des bras dans les câbles 0,5 Position non marquée2,0 / chaque fois Position tenue moins de 2 s0,3 / chaque fois Anneaux non parallèles..... 0,1 Manque de stabilité 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Cuisses en dessous ou au-dessus l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

Le gymnaste peut réaliser au choix :

Élément 1 et élément 3 (note maxi d'exécution = 6)

Élément 2 et élément 3 (note maxi d'exécution = 8)

Élément 1 et élément 4 (note maxi d'exécution = 8)

Élément 2 et élément 4 (note maxi d'exécution = 10)

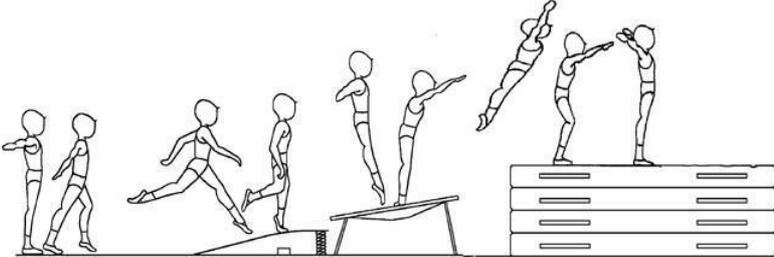
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

8.5 EXERCICES AU SAUT - JEUNE POUSSIN

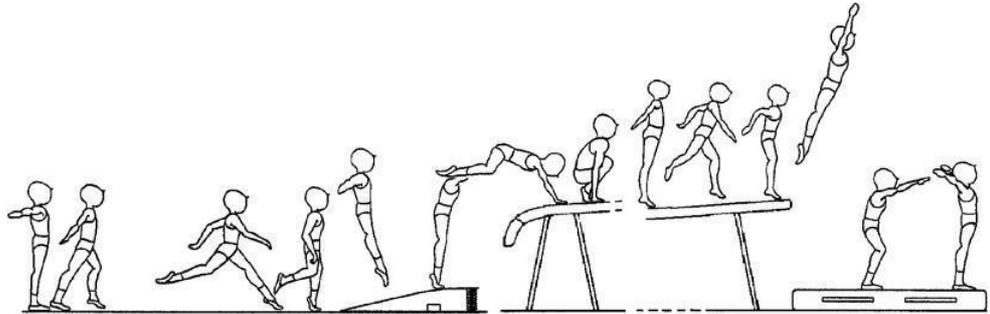
Course d'élan 15 à 25 m. Pas de zone de réception pour tous les sauts en Jeune Poussin.
2 sauts différents autorisés.

La meilleure note après majoration est prise en compte

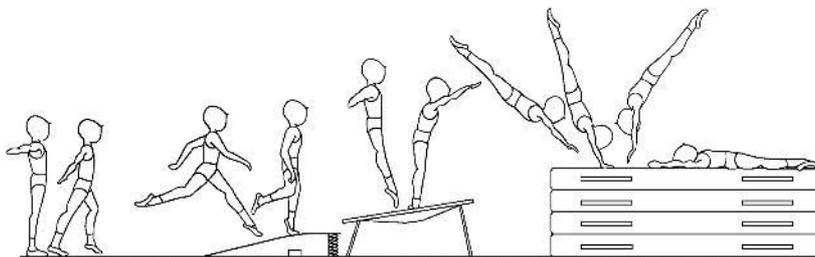
1^{er} degré Note D = 1 si Note E = ou > 7

	
<p>Saut sur tapis – Hauteur : 0,80 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline Saut à la verticale, jambes jointes, pour se recevoir debout sur les tapis, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (sans exigence de hauteur). Pas d'exigence d'élévation dans le vol.</p>	
<p>Appel d'un pied 1,0 Pose alternative des pieds sur le trampoline 1,0 Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Fermeture bras – tronc 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Fermeture jambe / tronc 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Réception autre que sur les pieds non-reconnaissance</p>

2^{ème} degré Note D = 2 si Note E = ou > 7

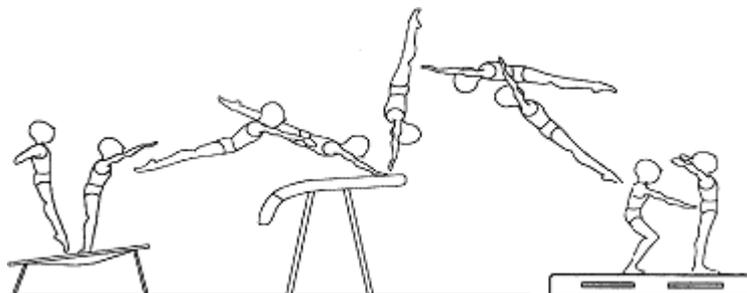
	
<p>Saut avec table – Hauteur 1,0 m — 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisés — Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et sans arrêt, avec ou sans pas appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (saut extension avec élévation mais sans exigence de hauteur). Pas d'exigence d'alignement du corps dans l'envol, mais élévation du bassin.</p>	
<p>Appel d'un pied 1,0 Pose d'un genou 2,0 Pose alternative des pieds sur la table 1,0 Pose des 2 genoux 4,0 Manque d'élévation dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Déséquilibre sur la table 0,1 ou 0,3 Arrêt sur la table 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'élévation dans le saut vertical .0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

3^{ème} degré **Note D = 3 si Note E = ou > 7**

Saut sur tapis – Hauteur : 0,80 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline Saut par renversement. Réception à plat dos sur le tapis Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Corps non aligné dans l'envol.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Bras fléchis à la pose des mains	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné à la verticale	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur le tapis.....	1,0
Roulade	5,0
Pose de la tête à l'appui renversé	2,0
Corps non aligné dans le vol	0,1 ou 0,3 ou 0,5

4^{ème} degré **Note D = 4 si Note E = ou > 7**

Saut avec table – Hauteur : 1,00 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline. Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Corps non aligné dans l'envol.....	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Bras fléchis à la pose des mains	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné à la verticale	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné dans le vol	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table.....	0,5
Roulade (tête ou dos sur la table).....	non reconnaissance

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice,
le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

8.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES - JEUNE POUSSIN

Caractéristiques des exercices :

La hauteur des barres basses à **1,20 m n'est pas modifiable**. L'utilisation d'un tremplin est autorisée pour avoir les épaules au niveau des barres.

L'entrée doit commencer à la station jambes serrées. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas faire un pas ou prendre l'élan d'une jambe. Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marqué pour être reconnue.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

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.

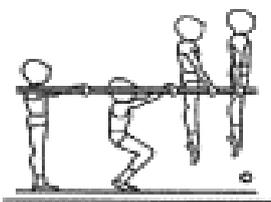
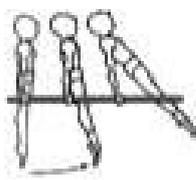
Fautes spécifiques	0,1	0,3	0,5
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	

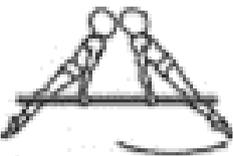
BARRES PARALLELES

Jeune Poussin

1^{er} degré **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Barres basses : 1,20 m**

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres
Aucune amplitude demandée dans les balancés

	
2,0 ↑	2,0 ↷
De la station transversale au milieu des barres mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu (position tenue),	Elancer en avant
Bras fléchis à la montée Pas de pénalisation Position non marquée..... 1,0	Corps cassé Pas de pénalisation

	
2,0 ↷	2,0 ↷
Elancer en arrière	Elancer en avant
Cassé du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Cassé du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
2,0 ↷↓	
Elancer en arrière pour se réceptionner à la station entre les barres	
Lâcher de barre en réception..... Pas de pénalisation	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
↑	↷	↷	↷	↷↓

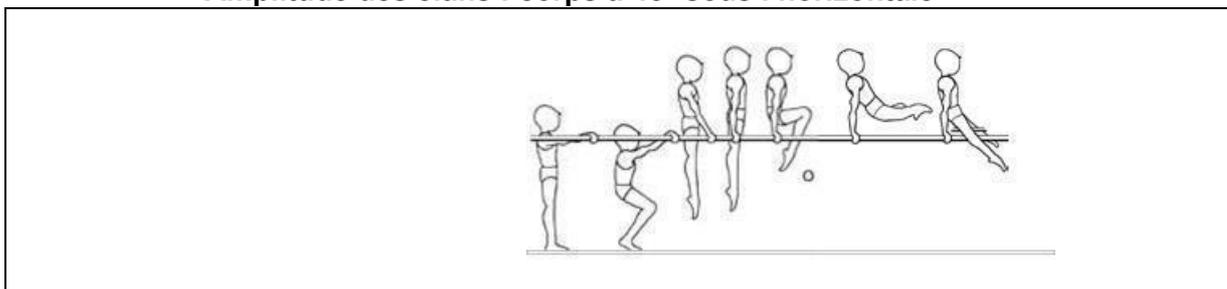
BARRES PARALLELES

Jeune Poussin

2^{ème} degré **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Barres basses : 1,20 m**

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

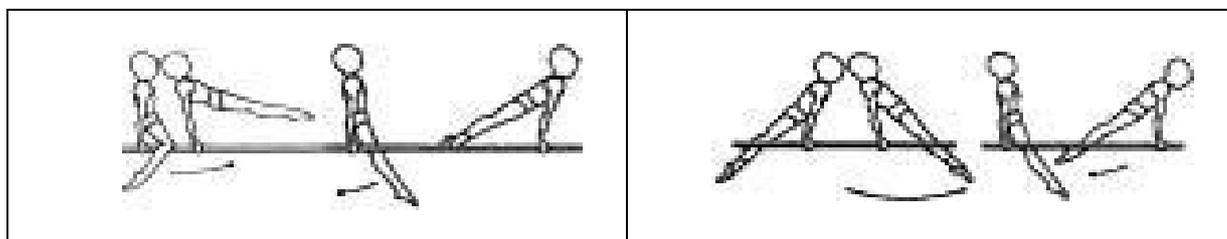
Amplitude des élans : corps à 45° sous l'horizontale



2,0 ↑L_o

De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, élever les genoux à l'équerre jambes pliées (**position tenue 2s**) Etendre les jambes en les écartant pour arriver au siège écarté.

Bras fléchis à la montée Pas de pénalisation
 Cassé du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5
 Position non marquée 1,0



3,0 ↘ ↘

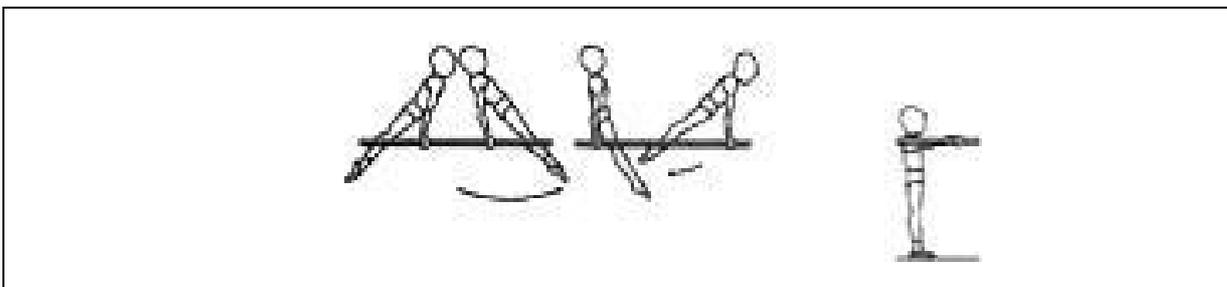
3,0 ↘ ↘

Sans arrêt, par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière

Élaner en avant, élaner en arrière

Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5



2,0 ↘ ↘ ↓

Elancer en avant, élaner en arrière pour se réceptionner à la station entre les barres

Cassé du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5
 Lâcher des barres en sortie Pas de pénalisation

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	3,0	3,0	2,0
↑L _o	↘ ↘	↘ ↘	↘ ↘ ↓

BARRES PARALLELES

Jeune Poussin

3^{ème} degré Note D = 3 si Note E = ou > 7 Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Amplitude des élans : pieds à hauteur des barres

<p>2,0 ^ ↑ </p>	<p>2,0 L ^</p>
<p>De la station transversale au milieu des barres mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, sans arrêt élaner en avant et écarter les jambes tendues au siège écarté</p>	<p>Resserrer les jambes à l'équerre (position tenue), écarter les jambes au siège et sans arrêt</p>
<p>Flexion des bras lors de la montée à l'appui Pas de pénalisation Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Position non marquée 1,0</p>
<p>2,0 v))</p>	<p>2,0))</p>
<p>Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière.</p>	<p>Élaner en avant, élaner en arrière</p>
<p>2,0)) ↓</p>	
<p>Elancer en avant, élaner en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)</p>	
<p>Pose ou appui des pieds sur la barre 1,0 Le gymnaste reprend la barre Pas de pénalisation</p>	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

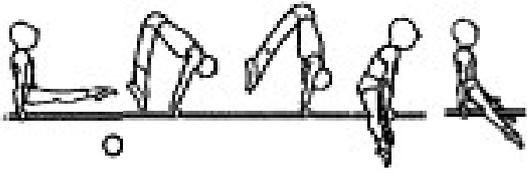
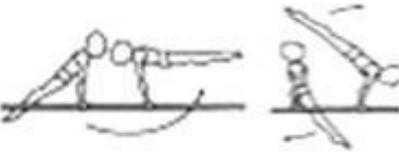
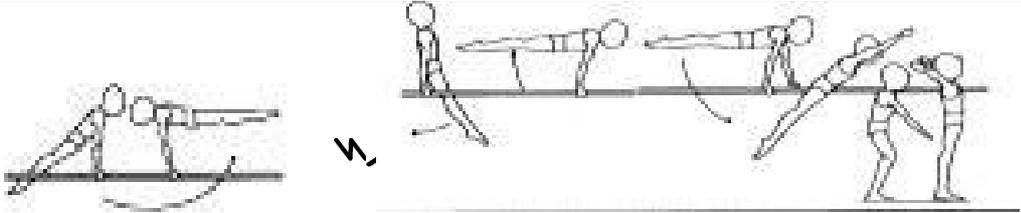
^	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	^	L ^	v)))))) ↓

BARRES PARALLELES

Jeune Poussin

4^{ème} degré **Note D = 4 si Note E = ou > 7** **Barres basses : 1,20 m**

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

	
<p style="text-align: center;">2,0 ^ ↑ </p>	<p style="text-align: center;">2,0 L ◦ ↑ v ^</p>
<p>De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, sans arrêt, élaner en avant et écarter les jambes tendues au siège</p>	<p>Resserrer les jambes à l'équerre (position tenue), placement du dos pour passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres, passer les mains derrière le bassin au siège et sans arrêt,</p>
<p>Bras fléchis à la montée à l'appui Pas de pénalisation Cassé du corps 0,1 ; 0,3 ; 0,5</p>	<p>Position non marquée :1,0 Flexion des bras0,1 ; 0,3 ; 0,5 Flexion des jambes:0,1 ; 0,3 ; 0,5</p>
	
<p style="text-align: center;">2,0 v))</p>	<p style="text-align: center;">2,0))^{45°}</p>
<p>Par flexion extension des jambes élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontale</p>	<p>Élaner en avant, élaner en arrière à 45°</p>
	
<p style="text-align: center;">2,0)) ↓</p>	
<p>Élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontale et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)</p>	
<p>Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie : 1,0</p>	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
^ ↑	L ◦ ↑ v ^	v))	• 45°)) ↓

8.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE - JEUNE POUSSIN

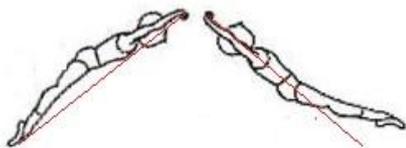
Caractéristiques des exercices :

De la station jambes serrées, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

Pour le 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} degré :



Pour ne pas être pénalisé l'élané doit respecter l'enchaînement des positions suivantes :

Courbe concave avant au point mort arrière -
courbe concave arrière (armé) - courbe
concave avant au point mort avant (shoot).

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 :

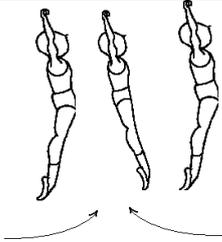
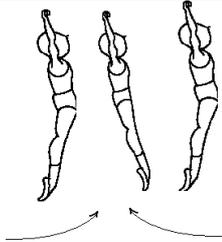
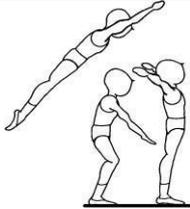
Fautes spécifiques	0,1	0,3	0,5
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

BARRE FIXE

1^{er} degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Jeune Poussin
Barre haute : 1,60 à 2,00 m

<p>3 fois : G-D / G-D / G-D ou D-G/D-G/D-G</p> 	
<p>2,0</p>	<p>1,5</p>
<p>De la suspension, se déplacer latéralement en effectuant trois déplacements par main (alternativement Main G D G D G D), corps aligné.</p>	<p>Maintien en position de courbe avant (2 sec)</p>
<p>Corps cassé ou en ouverture 0,10 ou 0,30 ou 0,50 (Cumulable pour chaque déplacement) Déplacement non réalisé 0,3 /déplacement Déplacement non alternatif 0,1 /déplacement</p>	<p>Position non marquée 1,00 Cassé du corps >15° 0,10 ou 0,30 ou 0,50</p>
	
<p>1,5</p>	<p>2,0</p>
<p>Maintien position de courbe arrière (2sec)</p>	<p>Courbette faciale, courbette dorsale</p>
<p>Position non marquée 1,00 Cassé du corps >15° 0,10 ou 0,30 ou 0,50</p>	<p>Rupture de rythme 0,30</p>
	
<p>2,0</p>	<p>1,0</p>
<p>Courbette faciale, courbette dorsale</p>	<p>Sauter à la station en arrière de la barre</p>
<p>Rupture de rythme 0,30</p>	<p>Corps cassé à la réception 0,10 ou 0,30 ou 0,50</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

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

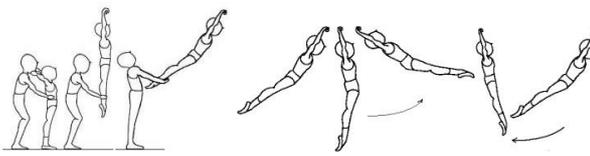
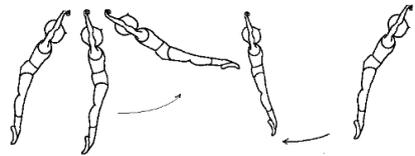
BARRE FIXE

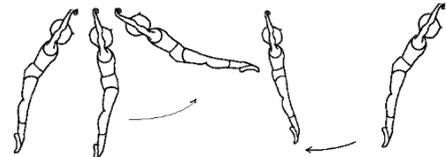
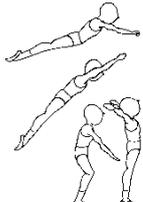
2^{ème} degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Jeune Poussin

Barre haute : 1,60 à 2,00 m

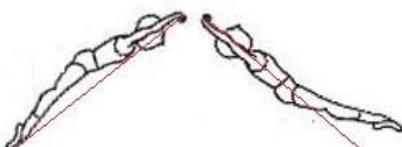
	
3,0)	3,0)
De la station sous la barre, aide du moniteur pour placer le gymnaste en suspension à l'oblique arrière basse (45° maxi) en prises dorsales, élaner en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini)	Elancer en avant (45°mini), élaner en arrière (45°mini)
Poussée du moniteur dans l'élané avant 1,00 Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse 0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse 0,50 Pas de changement de courbes 1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière 0,50	Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse0,50 Pas de changement de courbes1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière0,50

	
3,0)	1,0 ↓
Elancer en avant (45°mini), élaner en arrière (45°mini)	En fin de balancé arrière sauter à la station
Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse 0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse 0,50 Pas de changement de courbes 1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière 0,50	Corps cassé pendant le balancé arrière 0,10 ou 0,30 ou 0,50

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

3,0	3,0	3,0	1,0
)))	↓

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.



Pour ne pas être pénalisé le balancé doit respecter l'enchaînement des positions suivantes :

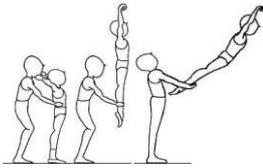
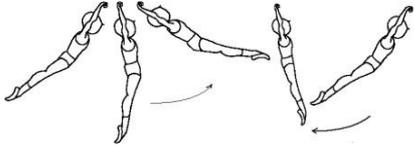
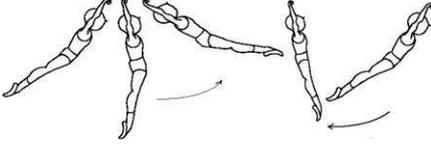
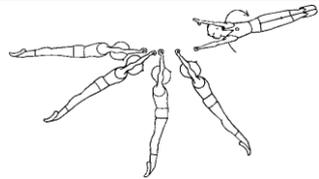
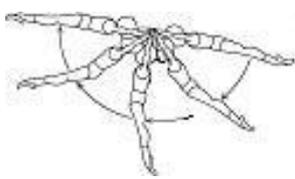
Courbe concave avant au point mort arrière - courbe concave arrière (armé) - courbe concave avant au point mort avant (shoot).

BARRE FIXE

3^{ème} degré

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Jeune Poussin
Barre haute : 1,60 à 2,00 m

			
2,0)	
De la station sous la barre, aide du moniteur pour placer le gymnaste en suspension à l'oblique arrière basse (45° maximum) en prises dorsales, élaner en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini)			
Poussée du moniteur dans l'élané avant 1,00 Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse 0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse 0,50 Pas de changement de courbes 1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière 0,50			
			
2,0) / 1/2	
Elancer en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini)		Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (45° mini)	
Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse .. 0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse 0,50 Pas de changement de courbes 1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière 0,50		Fermeture bras-tronc 0,10 ou 0,30 ou 0,50 Demi-tour en courbe arrière 0,10 ou 0,30 ou 0,50	
			
2,0		1,0 ↓	
Elancer en avant (45° mini) en prises mixtes, élaner en arrière (45° mini) en prises mixtes		Sans changer les prises, sauter à la station	
Elancé désaxé 0,10 ou 0,30 ou 0,50 Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse 0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse 0,50 Pas de changement de courbe 1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière 0,50		Changement de la prise Pas de pénalisation Pas de courbe avant 0,50 Corps cassé pendant le balancé arrière 0,10 ou 0,30 ou 0,50	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	2,0	3,0	2,0	1,0
)))) / 1/2)	↓

Les élanés doivent avoir une amplitude d'au moins 45° par rapport à la verticale basse. Il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.

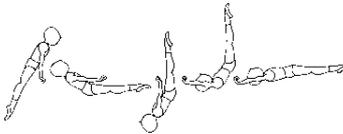
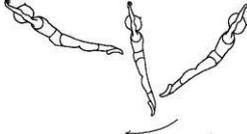
BARRE FIXE

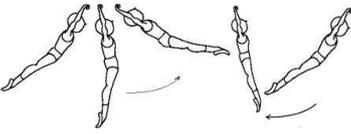
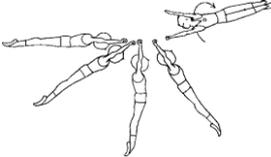
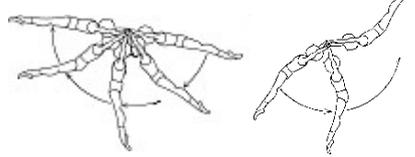
4^{ème} degré

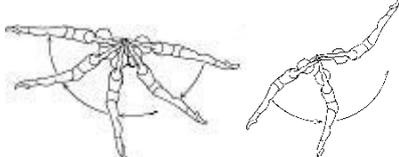
Note D = 4 si Note E = ou > 7

Jeune Poussin
Barre haute : 1,60 à 2,00 m

4

		
2,0 ↑ I F	1,0 ↯	1,0 ↯
De la station sous la barre, le moniteur place le gymnaste à l'appui, élaner en arrière en appui libre, tour d'appui arrière	Sans arrêt , élan par-dessous en avant	Élaner en arrière (45° mini),
Flexion des jambes0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt après le tour d'appui0,1 ou 0,3 ou 0,5 Fermeture jambe/tronc.....0,1 ou 0,3 ou 0,5	Arrêt..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps cassé.... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps sous 45° (oblique basse) 0,3	

		
1,0 ↯	3,0 ↯ ↻	1,0 ↯
Élaner en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini)	Élaner en avant et demi-tour en prises mixtes (45° mini)	Élaner en avant en prises mixtes (45° mini) , élaner en arrière en prises mixtes (45° mini), changer la main en prise dorsale
	Fermeture tronc/bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Élancé désaxé 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Fermeture bras/tronc 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1,0 ↯ ↓	
Élaner en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini)	Sauter à la station
Fermeture tronc/bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5	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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

Les élancés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.

2,0	1,0	1,0	1,0	3,0	1,0	1,0
I F	↯	↯	↯	↯ ↻	↯ ↻	↯ ↓

9 EXERCICES IMPOSES PUPILLE

- Cinq degrés à chaque agrès.
- Un exercice au mini-trampoline.

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.

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.

9.1 EXERCICES IMPOSES DU CHAMPIONNAT INDIVIDUEL

MINIME ET BENJAMIN 2^{ÈME} CATEGORIE

- Sol : 4^{ème} et 5^{ème} degrés Pupille,
- Cheval d'arçons : 4^{ème} et 5^{ème} degrés Pupille, Tremplin autorisé aux arçons
- Anneaux : 4^{ème} et 5^{ème} degrés Pupille,
- Saut : 4^{ème} et 5^{ème} degrés Pupille,
 - Table hauteur 1,20 m,
 - 1 tremplin de 40 cm 4^{ème} degré
 - 1 tremplin de 20 cm 5^{ème} degré
 - 1 essai, possibilité d'un 2^{ème} essai identique mais celui-ci est obligatoirement retenu,
- Barres parallèles : 4^{ème} et 5^{ème} degrés Pupille,
- Barre fixe : 4^{ème} et 5^{ème} degrés Pupille.

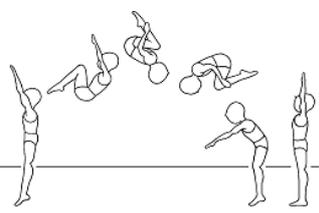
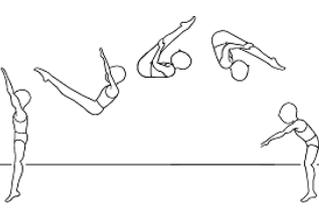
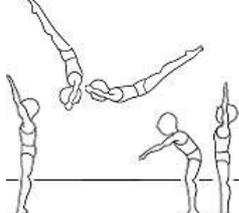
Notation avec majoration

9.2 EXERCICES AU SOL PUPILLE

9.2.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

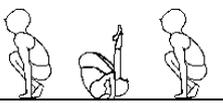
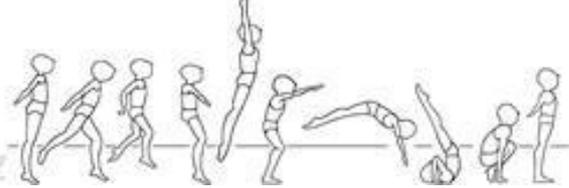
Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste. L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé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

9.2.2 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 ($\leq 15^\circ$) ou une légère ouverture (cambré) $\leq 15^\circ$ est autorisée sans pénalisation
Salto non groupé 1 pt		Salto arrière carpé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Salto arrière groupé 1,0

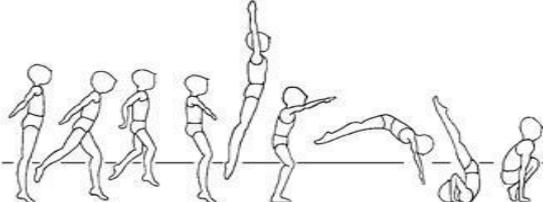
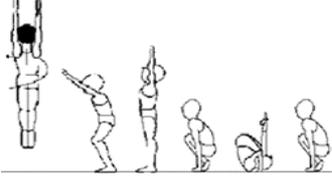
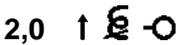
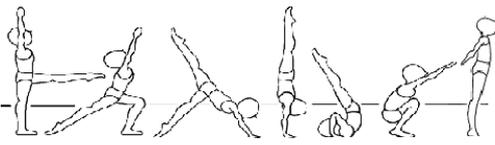
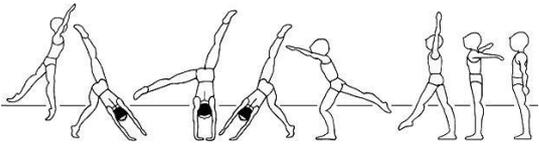
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide.

Fautes spécifiques	0,1	0,3	0,5
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	Un pied ou une 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 = 1pt
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

	
<p>2,0 </p>	<p>1,0 </p>
<p>De la station, roulade avant arrivée en position groupée mains sur les genoux. Allonger les jambes tendues et redresser le buste bras à l'horizontale latérale</p>	<p>Placer les mains en arrière du bassin, le soulever pour réaliser un demi-tour et s'établir à la position manuelle et pedestre faciale, poser les genoux au sol dos plat</p>
<p>Position non groupée 0,1 ou 0,3 Bras non horizontaux 0,1 ou 0,3</p>	<p>Arret dans le demi-tour 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'alignement 0,1 ou 0,3</p>
	
<p>1,0 </p>	<p>2,0 </p>
<p>Pousser et élever les jambes pour venir à la position accroupie</p>	<p>Roulade arrière-jambes fléchies à la position accroupie</p>
<p>Pieds qui ne décollent pas 1,0</p>	<p>Tête non dans l'axe lors de la roulade arrière 0,3 Arrivée à genoux en roulade arrière 1,0</p>
	
<p>2,0  </p>	<p>2,0 </p>
<p>Ecarter les jambes tendues puis élever les bras à l'horizontale latérale (position tenue 2 s), poser les mains au sol, resserrer les jambes et se relever à la station</p>	<p>Quelques pas d'élan, appel des deux pieds, saut vertical, sauter en avant en roulade avant, se relever à la station.</p>
<p>Position non marquée 1,0 Bras non horizontaux 0,3 Dos non horizontal 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Manque d'amplitude dans le saut vertical 0,1 ou 0,3 le gymnaste se relève avec l'aide des mains. Pas de pénalisation</p>

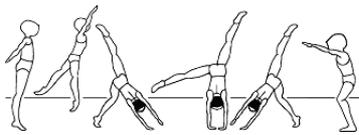
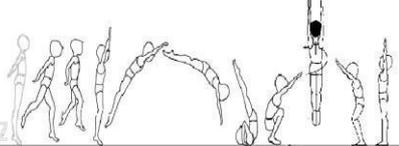
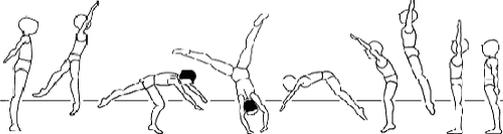
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

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

	
<p>1,5 </p>	<p>1,5 </p>
<p>Quelques pas d'élan, appel des deux pieds, saut vertical et sauter en roulade avant</p>	<p>Déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer le dos à 45° jambes fléchies, puis redescendre à la position accroupie mains au sol</p>
<p>Manque d'amplitude dans le saut vertical .. 0,1 ou 0,3 Jambes fléchies dans la roulade..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Le gymnaste se relève avec l'aide des mains..Pas de pénalisation</p>	<p>Dos non droit 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Déviation sous 45° 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pieds qui ne décollent pas.....1,0</p>
	
<p>2,0 </p>	<p>1,5 </p>
<p>Saut extension demi-tour puis s'accroupir et rouler en arrière jambes fléchies à la position accroupie</p>	<p>Tendre les jambes et remonter dos plat, bras libres, puis revenir à la station jambes tendues bras à la verticale,</p>
<p>Tête non dans l'axe lors de la roulade 0,1 ou 0,3 Arrivée à genoux en roulade arrière 1,0</p>	<p>Dos non plat 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p>1,5 </p>	<p>2,0 </p>
<p>Élever la jambe tendue en avant, un pas en avant pour venir en fente jambe avant fléchie, lancer la jambe arrière pour venir à l'ATR passagé, roulade avant pour se relever à la station</p>	<p>Puis sans arrêt sursaut roue avec quart de tour face au départ, bras à la verticale, en réunissant la jambe avant sur la jambe arrière à la station bras en bas.</p>
<p>Bras non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambe arrière non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'alignement à l'ATR..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Arrêt.....0,5 Roue corps cassé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée0,1 ou 0,3 Manque de rythme.....0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue.....0,1 ou 0,3</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

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

	
<p style="text-align: center;">1,5 Δ</p>	<p style="text-align: center;">2,0 ○</p>
<p>De la station, sursaut roue pied – pied</p>	<p>Rouler en arrière-corps carpé bras tendus et jambes tendues (sans passer par l'ATR), arrivée accroupie.</p>
<p>Elan avant le sursaut 0,5 Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée 0,1 ou 0,3 Manque de rythme 0,1 ou 0,3 Bras non verticaux à la fin de la roue 0,1 ou 0,3</p>	<p>Départ jambes fléchies non pénalisé Mauvais placement de la tête 0,1 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p style="text-align: center;">1,5 ‡ ↑</p>	<p style="text-align: center;">1,5 ∞-↑‡</p>
<p>Placement du dos à la verticale jambes groupées (non tenu), revenir à la station jambes tendues, puis remonter dos plat, dos et bras à l'horizontale avant pour revenir à la station jambes tendues bras à la verticale.</p>	<p>Quelques pas d'élan, roulade avant élevée, sans arrêt saut vertical avec ½ tour, réception à la station.</p>
<p>Placement dos non vertical 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Placement jambes non fléchies 0,5 Dos non plat 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras non dans l'alignement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Manque d'amplitude de la roulade 0,1 ou 0,3 Roulade jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Aide des mains pour se relever 0,5 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p style="text-align: center;">1,5 ∞ ○</p>	<p style="text-align: center;">2,0 Δ ↑</p>
<p>Fente avant, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR, rouler en avant-bras tendus</p>	<p>Sans arrêt sursaut, rondade, saut vertical, réception stabilisée à la station.</p>
<p>Défaut d'alignement à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Aide des mains pour se relever à la roulade 0,5 Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rondade ne passant pas par l'appui renversé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Saut vertical non réalisé 1,0 Manque d'amplitude dans le saut vertical 0,1 ou 0,3 Arrêt entre la rondade et le saut 0,5</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

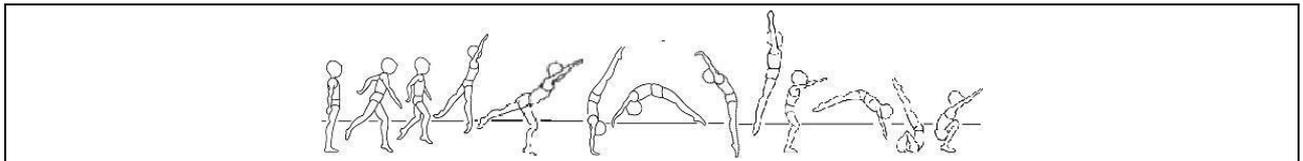
1,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0
Δ	○	‡	∞-↑‡	∞ ○	Δ ↑

<p style="text-align: center;">↘ ↻ ↗ ↻</p>	<p style="text-align: center;">-0/ 1,0</p>
<p>Quelques pas d'élan, salto avant groupé, 1 pas en avant demi-tour.</p>	<p>Roulade arrière (départ autorisé jambes fléchies) vers l'ATR passagé, revenir à la station jambes tendues mains au sol</p>
<p>Arrêt avant le demi-tour Pas de pénalisation Manque d'amplitude dans le salto avant..... 0,1 ou 0,3 Salto non groupé..... 1,0</p>	<p>Départ jambes fléchies Pas de pénalisation 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</p>
<p style="text-align: center;">1,0 ↑</p>	<p style="text-align: center;">↘ ↻ 1,0</p>
<p>Remonter dos plat, dos et bras à l'horizontale avant puis revenir à la station jambes tendues bras à la verticale puis le long du corps.</p>	<p>Quelques pas d'élan, roulade avant élevée jambes tendues pour arriver à la position accroupie.</p>
<p>Dos non plat..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Manque d'amplitude de la roulade..... 0,1 ou 0,3 Roulade jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Aide des mains pour se relever 0,5</p>
<p style="text-align: center;">1,5 ↑↑/↑↻</p>	<p style="text-align: center;">1,5 ↻/↑↑</p>
<p>Sans arrêt, pousser sur les pieds, placement dos à la verticale jambes fléchies puis tendues à l'ATR passagé, et revenir jambes tendues et serrées à la station. Sans arrêt saut vertical avec ½ tour, réception à la station</p>	<p>Élever une jambe en avant pour venir en fente avant, se renverser vers l'ATR pour rebondir jusqu'à l'ATR passagé, et revenir en fente avant puis à la station.</p>
<p>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 Manque d'alignement à l'ATR..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'amplitude dans le saut vertical.... 0,1 ou 0,3</p>	<p>Manque d'alignement à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de rebond 1,0</p>
<p style="text-align: center;">2,0 ↘ ↻ Δ ↻</p>	
<p>Quelques pas d'élan rondade renversement en arrière (flic flac), saut vertical, réception à la station.</p>	
<p>Rondade ne passant pas par l'appui renversé. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de rythme dans le flic flac 0,1 ou 0,3 Saut vertical non réalisé..... 1,0</p>	<p>Manque d'amplitude dans le saut vertical ... 0,1 ou 0,3 Arrêt entre la rondade et le flic flac..... 0,5 Désaxage 0,1 ou 0,3</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux **Généralités du jugement aux agrès.**

2,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0
↘ ↻ ↻	-0/	↑	↘ ↻	↑↑/↑↻	↻	↘ Δ ↻

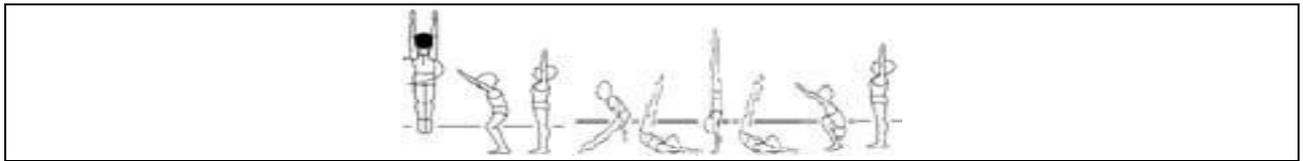
5^{ème} Degré **Note D = 5 si Note E = ou > 7**



2,5

Quelques pas d'élan, **saut de mains**, sans arrêt, saut extension, sans arrêt, **roulade avant élevée**,

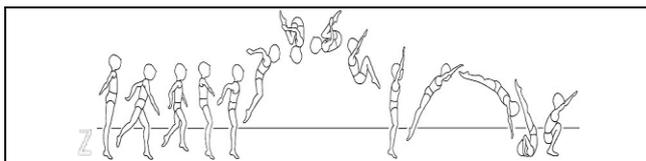
Manque d'ouverture bras-tronc et tronc-jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Roulade jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'amplitude saut de mains /Saut / Roulade avant 0,1 ou 0,3	Aide des mains pour se relever0,5



1,5

Saut vertical demi-tour, **roulade arrière** (départ autorisé jambes fléchies) **vers l'ATR bras tendus et jambes tendues**, puis rouler en avant à la position accroupie pour se relever à la station debout.

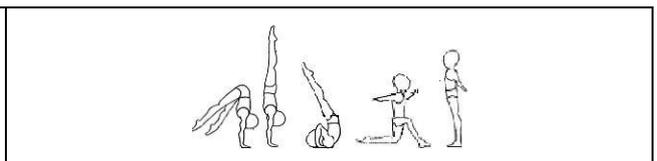
Manque d'amplitude dans le saut 0,1 ou 0,3	Passage à l'ATR de 16 à 30°0,3
Départ roulade arrière-jambes fléchies non pénalisé	Passage à l'ATR de 31 à 45°0,5
Passage à l'ATR de 0 à 15° 0,1	Passage à l'ATR sous 45°1,0



2,0

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

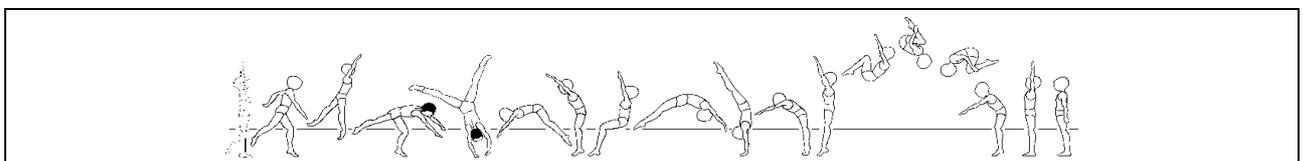
Arrêt entre le salto et la roulade 0,5
Manque d'amplitude dans le salto avant 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans la roulade élevée 0,1 ou 0,3
Salto non groupé 1,0



1,0

Par poussée s'élever jambes tendues et écartées à l'ATR passagé jambes serrées puis 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

Pas de rebond Pas de pénalisation
Jambes fléchies dans le rebond0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non à l'ATR0,1 ou 0,3
ATR sous 45°0,8
Placement jambes non tendues et/ou écartées0,5



3,0

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

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 liaison0,3

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès.](#)

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

9.3 EXERCICES AU CHEVAL D'ARÇONS - PUPILLE

9.3.1 CARACTERISITIQUES DES EXERCICES :

Le gymnaste doit commencer son exercice de la station **jambes serrées**. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche. L'évaluation commence au moment où le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

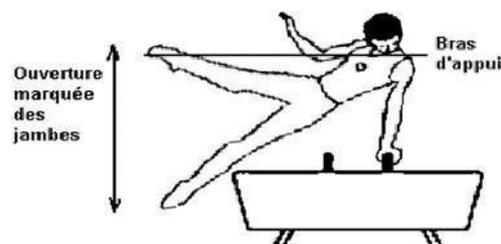
L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**. Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé). Le gymnaste doit se réceptionner à la station costale transversale. Un tremplin est autorisé aux championnats individuels Minime 2, Benjamin 2 et à la coupe nationale interclubs

9.3.2 PENALISATION DES ELANCES :

Sauf 1^{er} au 3^{ème} degré Pupille, 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 (sauf appui cavalier)



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	+	+	
Déviations dans les cercles	16° – 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle	+	+	+
Flexion du corps dans les cercles >30°	+	+	
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Balancement latéral des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Manque d'appui à la sortie	+	+	+
Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées (pour chaque cercle)	+		
Toucher avec les pieds ou les jambes (pas de pénalisation pour un frottement des jambes lors des élancés ou balancés)	+		

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

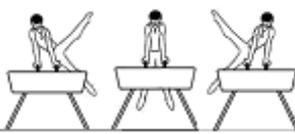
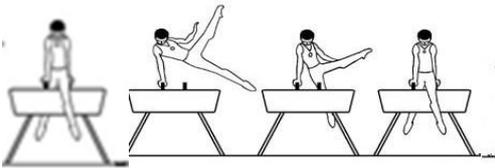
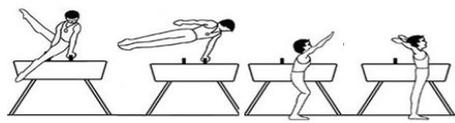
Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée avec les pieds à la verticale du bras d'appui, corps à côté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi :

- Un petit pas 0,1.
- Un grand pas 0,3.
- Supérieur à un grand pas 0,5.

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

Pas d'amplitude demandée pour les sorties mais le corps doit être tendu.

1^{er} degré **Note D = 1 si Note E = ou > 7**

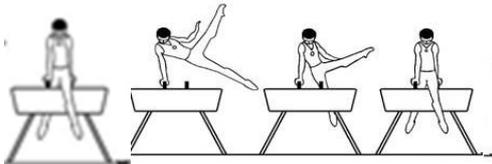
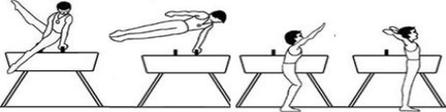
	
1,0	
De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui.	
Arrêt à l'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5	
	
2,0))	3,0))
Sans arrêt balancer à gauche, balancer à droite,	Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite, main droite reprenant arçon droit
Pas de pénalisation pour manque d'amplitude Pas de pénalisation pour main décollée Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois	Pas de pénalisation pour manque d'amplitude
	
2,0)	
Balancer à gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche,	
Pas de pénalisation pour manque d'amplitude Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3	
	
2,0) ⚡ ↓	
Balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche corps tendu, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.	
Manque d'appui du bras à la sortie 0,30 Jambes écartées dans le quart de tour 0,10 ou 0,30 ou 0,50	Pas d'amplitude demandée pour la sortie 0,10 ou 0,30 ou 0,50 Flexion du corps à la sortie 0,10 ou 0,30 ou 0,50
Pendant tout l'exercice :	
Manque de rythme, chaque fois 0,1 ou 0,3	
Toucher de l'agrès avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés)... 0,1	
Heurter l'agrès, 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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#)

1,0	2,0	3,0	2,0	2,0
↑)))))) ⚡ ↓

2^{ème} degré

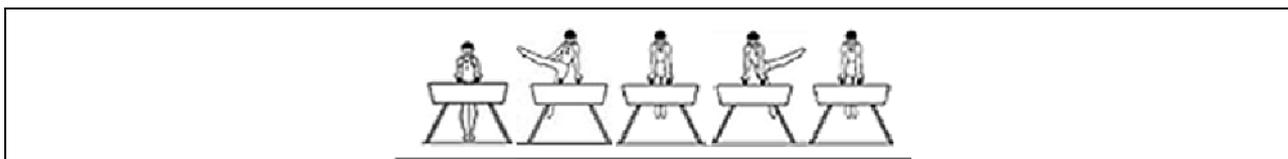
Note D = 2 si Note E = ou > 7

	
1,0	
De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, sans arrêt déplacer main droite sur arçon droit, sans arrêt déplacer main gauche sur arçon gauche	
Arrêt à l'appui 0,1, 0,3, 0,5	
	
2,0))	3,0))
Sans arrêt balancer à gauche, balancer à droite,	Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite, main droite reprenant arçon droit
Pas de pénalisation pour manque d'amplitude Pas de pénalisation pour main décollée Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois	Pas de pénalisation pour manque d'amplitude
	
2,0)	
Balancer à gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche	
Pas de pénalisation pour manque d'amplitude Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3	
	
2,0) ↓	
Balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche corps tendu, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.	
Manque d'appui du bras à la sortie 0,30 Jambes écartées dans le quart de tour 0,10 ou 0,30 ou 0,50	Pas d'amplitude demandée pour la sortie Flexion du corps à la sortie 0,10 ou 0,30 ou 0,50

Pendant tout l'exercice :	
Manque de rythme, chaque fois	0,1 ou 0,3
Toucher de l'agrès avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élanés)	0,1
Heurter l'agrès, 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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#)

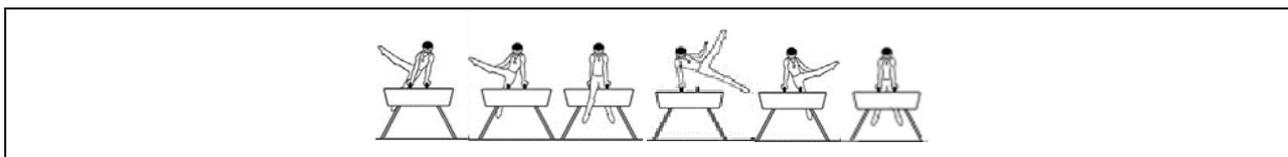
1,0	2,0	3,0	2,0	2,0
↑ → →)))))) ↓



2,0 ↑))

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

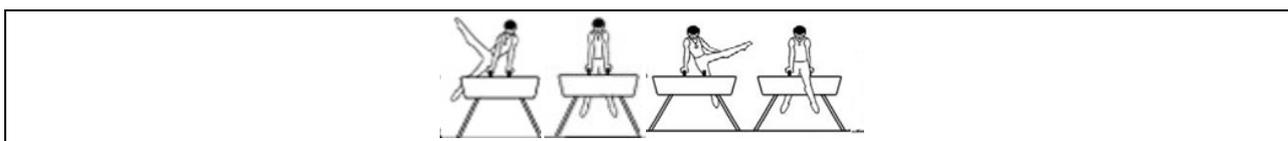
Manque amplitude Pas de pénalisation
 Main décollée Pas de pénalisation
 Jambe gauche statique 0,1 chaque fois



3,0 ✕)

Balancer à droite, engager la jambe droite sous la main droite, main droite reprenant l'arçon droit, balancer à gauche, dégager la jambe droite sous la main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche, (faux ciseau avant à gauche)

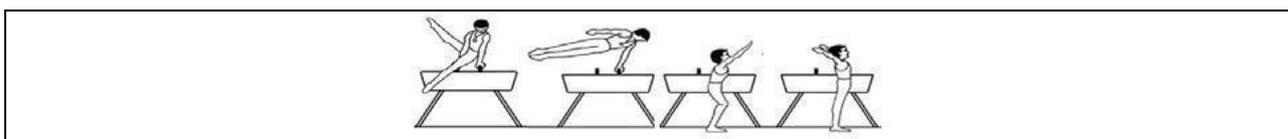
Manque amplitude Pas de pénalisation
 Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois
 Appui du pied lors du faux ciseau 2,0



3,0))

Balancer à droite balancer à gauche et engager la jambe gauche sous la main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche

Manque amplitude Pas de pénalisation
 Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois



2,0)↓

Balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.

Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5
 Jambes écartées dans le quart de tour 0,1 ou 0,3 ou 0,5
 Manque d'alignement du corps 0,1 ou 0,3
 Pas d'amplitude demandée pour la sortie

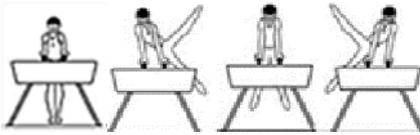
Pendant tout l'exercice :

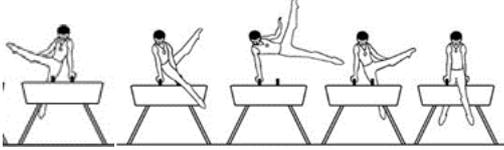
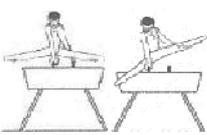
Manque de rythme chaque fois 0,1 ou 0,3
 Touche de l'engin avec les jambes ou pieds chaque fois 0,1

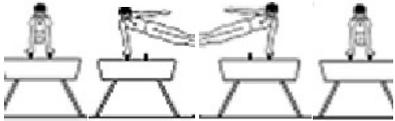
Frottement lors des élanés Pas de pénalisation
 Heurter d'engin chaque fois 0,5
 Arrêt chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	3,0	3,0	2,0
))↑)✕)))↓

	
1,0 ↑ JJ	
De la station, main sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe gauche à gauche puis élaner jambe droite à droite (balancer)	
Manque amplitude	Pas de pénalisation
Main décollée	Pas de pénalisation
Jambe arrière statique	0,1 chaque fois

	
3,0 X	1,0 ^
Engager jambe droite sous la main droite balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous-main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),	Engager jambe droite au-dessus de la croupe, dégager jambe gauche par-dessus l'arçon main gauche reprenant arçon gauche, (appui cavalier)
Jambe arrière statique chaque fois 0,1 ou 0,3 Chute avant le ciseau 1,00 pour chute ; le gymnaste peut refaire le ciseau.	Déviation des épaules Pas de pénalisation

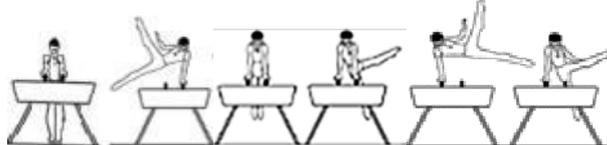
	
3,0 O	2,0 ↓
Passer la jambe droite par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous-main gauche, dégager les deux jambes sous-main droite, (cercle),	Passer corps tendu les deux jambes par-dessus arçons gauche, et ¼ de tour à droite pour sortir à la station costale droite main droite sur l'arçon droit.
Chute avant le passage dorsal 1,00 pour chute ; le gymnaste peut refaire le cercle.	Manque d'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Main ne reprenant pas l'arçon 0,3

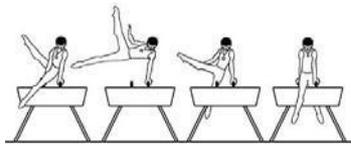
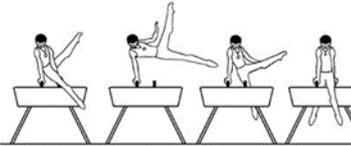
Pendant tout l'exercice :

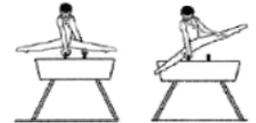
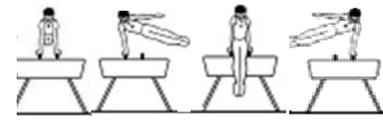
Manque d'amplitude (élanés, ciseaux, faux ciseaux),	chaque fois 0,1 ou 0,3
Manque de rythme	chaque fois 0,1 ou 0,3
Touche de l'engin avec les jambes ou pieds	chaque fois 0,1
Frottement lors des élanés.....	Pas de pénalisation
Heurter d'engin	chaque fois 0,5
Arrêt	chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5

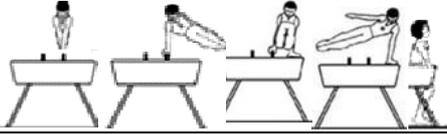
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

1,0	3,0	1,0	3,0	2,0
↑ JJ	X	^	O	↓


1,0))
De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élaner jambe gauche à gauche (balancer) puis engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.

	
2,0 X	2,0 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 ^	2,0 O
Passer jambe droite par-dessus la croupe, dégager jambe gauche par-dessus arçon gauche main gauche reprenant arçon gauche.	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).
Déviations des épaules..... Pas de pénalisation	Déviations dans le départ du cercle .. Pas de pénalisation


2,0 ↓ → ↯
En déplaçant main droite sur arçon gauche, engager les deux jambes sous-main gauche en déplaçant main gauche sur le cou, (transport latéral facial). Dégager les 2 jambes sous mains droite pour sortir par quart de tour et arriver à la station costale droite main droite sur le cou.
Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas l'amplitude demandée pour la sortie

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux Généralités du jugement aux agrès.

Pendant tout l'exercice :	
Manque d'amplitude (élanés, ciseaux, faux ciseaux),	chaque fois 0,1 ou 0,3
Manque de rythme	chaque fois 0,1 ou 0,3
Touche de l'engin avec les jambes ou les pieds.....	chaque fois 0,1
Frottement lors des élanés.....	Pas de pénalisation
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

1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0
))	X	X	^	O	→ ↯ ↓

9.4 EXERCICES AUX ANNEAUX – PUPILLE

9.4.1 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 marqué pour être reconnue. Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus sauf précision de l'élément**.

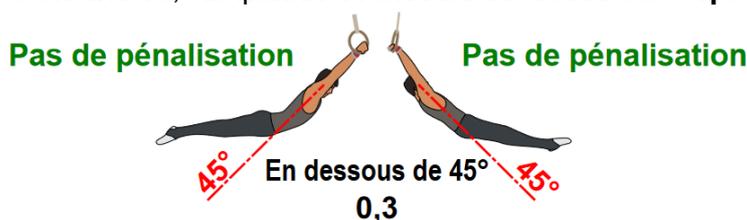
Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appui renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

9.4.2 PENALISATIONS DANS LES ELANCES

9.4.2.1 1^{er} au 4^{ème} degré Pupille

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps ni pour une attitude en « cuillère » dans un élan 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.

9.4.2.2 5^{ème} degré Pupille

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps.

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**

Pas de pénalisation



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

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, 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 parallèles)	+		

<p>3,0 ∩ <</p>	<p>1,0 ↑ !</p>
<p>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).</p>	<p>Revenir à la suspension renversée (position tenue 2s).</p>
<p>Position sans arrêt 1,0</p>	<p>Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt dans la remontée 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position sans arrêt 1,0</p>

<p>1,0 < /</p>	<p>1,0 /</p>	<p>1,0 /</p>
<p>Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc)</p>	<p>Elancer en arrière</p>	<p>Elancer en avant</p>
<p>Corps sous 45° 0,3</p>	<p>Corps sous 45° 0,3</p>	<p>Corps sous 45° 0,3</p>

<p>1,0 /</p>	<p>2,0 // ↓</p>	
<p>Elancer en arrière</p>	<p>Elancer en avant, élaner en arrière le corps tendu au dessus de 45°, sortir en arrière par appui sur les anneaux.</p>	
<p>Corps sous 45° 0,3</p>	<p>Manque d'appui 0,3 ou 0,5 Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps sous 45° 0,3</p>	

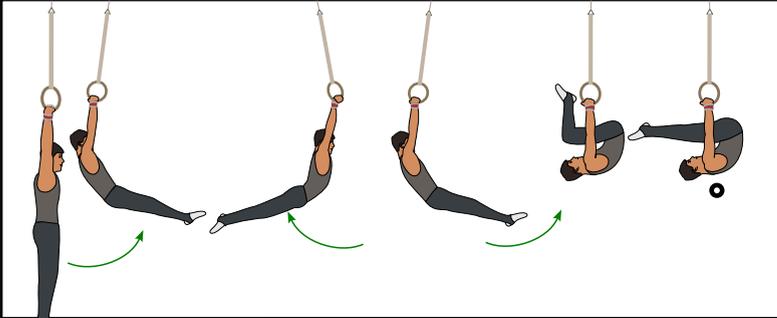
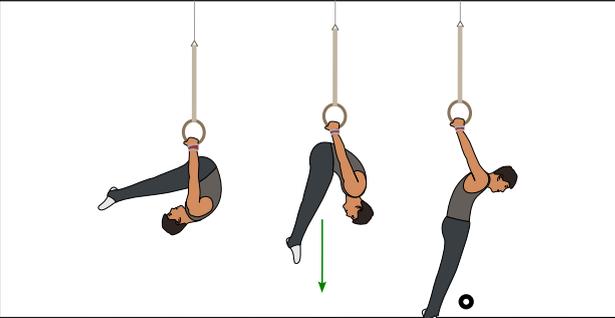
<p>3,0</p>	<p>1,0</p>	<p>1,0</p>	<p>1,0</p>	<p>1,0</p>	<p>1,0</p>	<p>2,0</p>
<p>∩ <</p>	<p>↑ !</p>	<p>< /</p>	<p>/</p>	<p>/</p>	<p>/</p>	<p>// ↓</p>

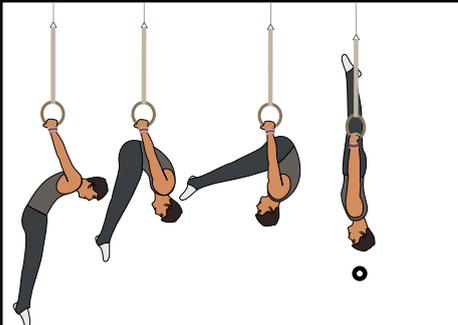
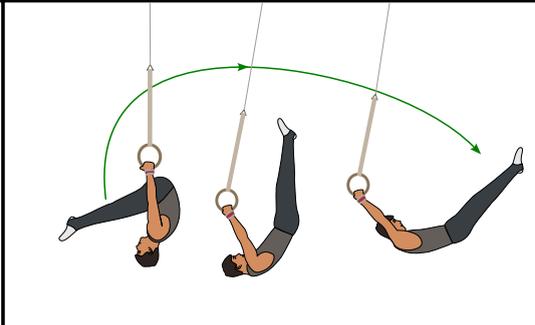
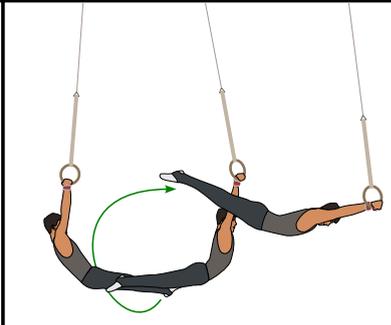
<p>2,0 √ <</p>	<p>1,0 ↑ !</p>
<p>De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension mi- renversée jambes horizontales (position tenue 2s).</p>	<p>Revenir à la suspension renversée. Position tenue 2s.</p>
<p>Position sans arrêt 1,0</p>	<p>Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt dans la remontée 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position sans arrêt 1,0</p>

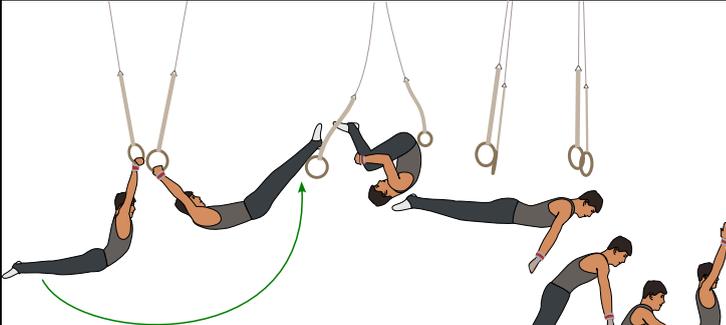
<p>1,0 <)</p>	<p>1,0)</p>	<p>1,0)</p>
<p>Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),</p>	<p>Elancer en arrière</p>	<p>Elancer en avant</p>
<p>Corps sous 45° 0,3</p>	<p>Corps sous 45° 0,3</p>	<p>Corps sous 45° 0,3</p>

<p>1,0)</p>	<p>3,0) e</p>
<p>Elancer en arrière</p>	<p>Elancer en avant et sortie salto arrière, corps groupé.</p>
<p>Corps sous 45° 0,3</p>	<p>Lâché après la verticale 0,5 Corps non groupé 0,5 Manque d'amplitude Pas de pénalisation</p>

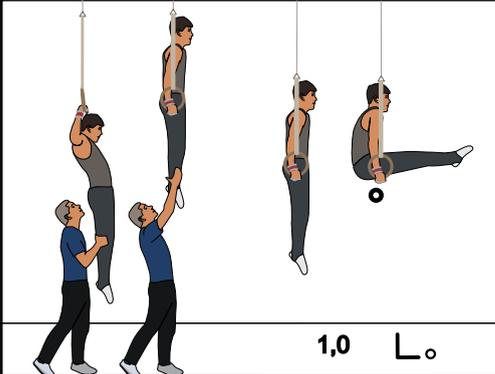
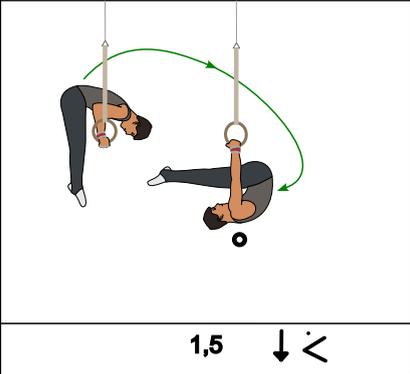
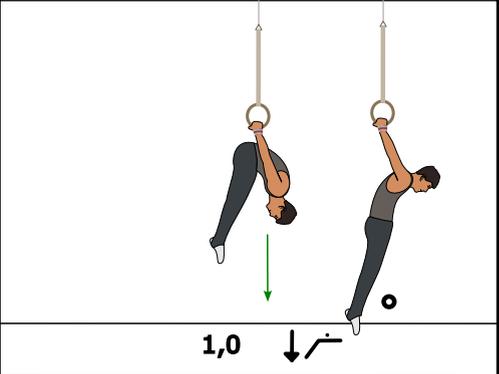
<p>2,0</p>	<p>1,0</p>	<p>1,0</p>	<p>1,0</p>	<p>1,0</p>	<p>1,0</p>	<p>3,0</p>
<p>√ <</p>	<p>↑ !</p>	<p><)</p>	<p>)</p>	<p>)</p>	<p>)</p>	<p>) e</p>

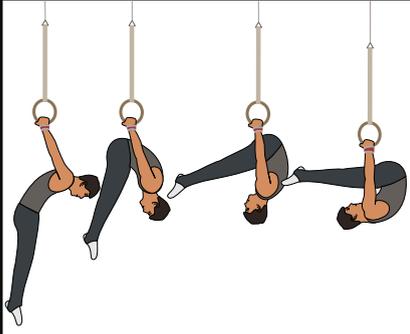
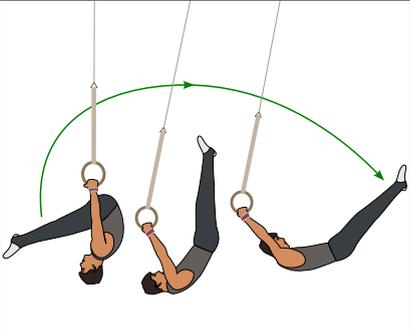
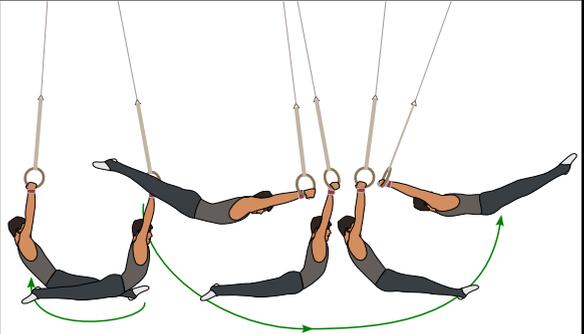
	
2,0 ↘ <	1,5 ↓ ↗
De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension mi- renversée jambes horizontales (position tenue 2s).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture, bassin sous les épaules (position tenue 2s).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

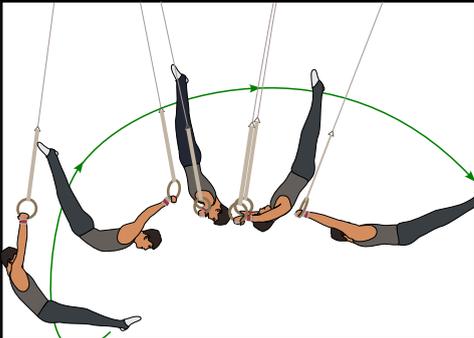
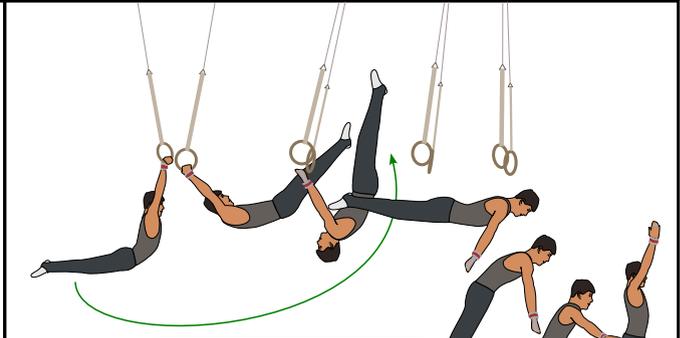
		
1,0 ↑!	0,5 < /	1,0 /
Revenir à la suspension renversée. Position tenue 2 s.	Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),	Elancer en arrière
Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt dans la remontée 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position sans arrêt 1,0		Corps sous 45° 0,3

		
1,0 /	1,0 /	2,0 / e
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 Manque d'amplitude Pas de pénalisation

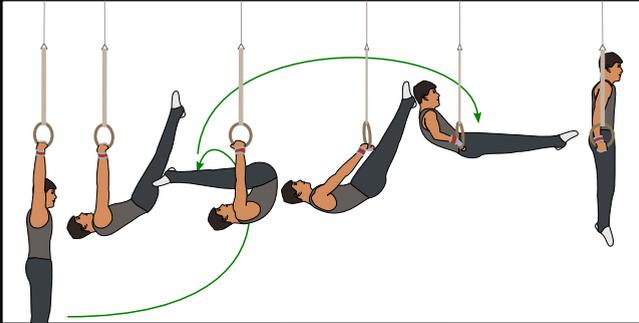
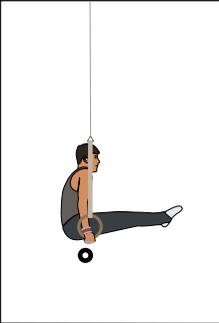
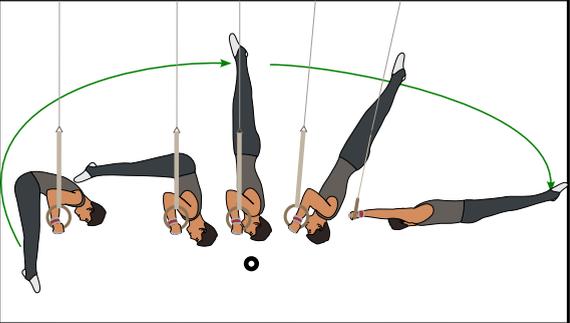
2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0
↘ <	↓ ↗	↑!	< /	/	/	/	/ e

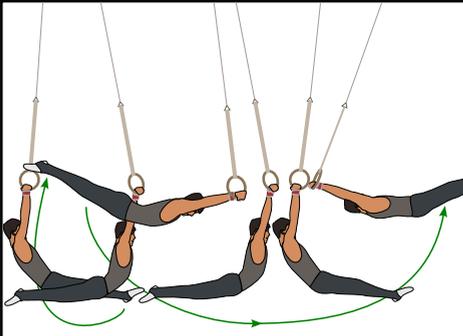
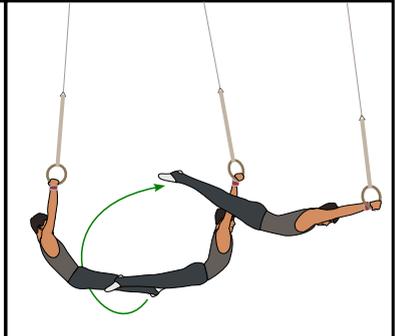
		
1,0 L _o	1,5 ↓ <	1,0 ↓ ↘
S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (position tenue 2s), anneaux parallèles.	Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture, corps tendu (position tenue 2s).
Pas de pénalisation lors de la montée à l'appui avec aide Position sans arrêt 1,0 Anneaux non parallèles 0,1	Position sans arrêt 1,0 Descente non maîtrisée 0,3	Position sans arrêt 1,0 Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt dans la descente 0,1 ou 0,3 ou 0,5

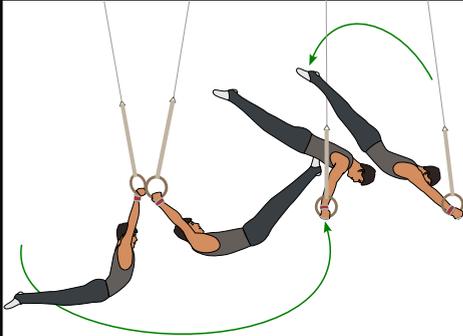
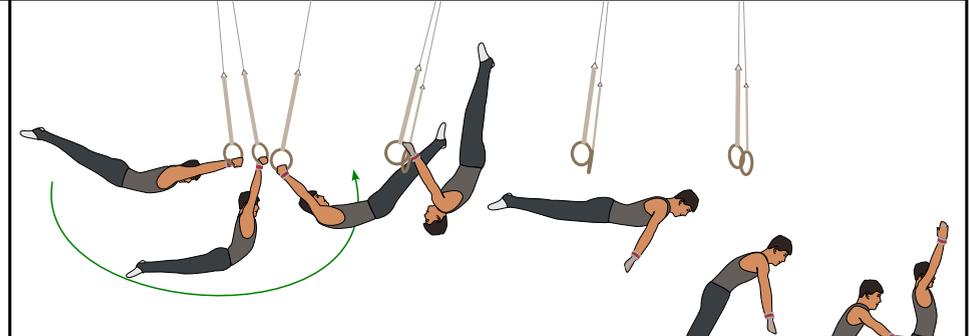
		
1,0 ↑	0,5 /	1,0 //
Revenir en suspension mi renversée.	Sans arrêt, élaner en avant.	Élaner en arrière, élaner en avant
Arrêt dans la remontée 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45° 0,3

		
2,0 / ⊕	1,0 /	1,5 / ⊕
Élaner en arrière et dislocation avant	Élaner en arrière	Élaner en avant et sortie salto arrière corps tendu.
Pas d'exigence d'amplitude Dislocation corps cassé Pas de pénalisation Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45° 0,3	Corps cassé Pas de pénalisation Manque d'amplitude Pas de pénalisation Lâché après la verticale 0,5

1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0	2,0	1,0	1,5
L _o	↓ <	↓ ↘	↑	/	//	/ ⊕	/	/ ⊕

		
2,0 ↑ Π ↷	1,0 L ◦	1,5 ↑ ↯ ↘ ↓
De la suspension, s'élever bras tendus à la position semi-renversée, puis par ouverture blocage des jambes, s'élever à l'appui (bascule à l'appui)	Equerre (position tenue 2s)	S'élever bras fléchis corps cassé à l'appui fléchi renversé, position tenue 2s, puis repousser en descente de lune
Pas de pénalisations pour bascule avec flexion des bras > 90°	Position sans arrêt 1,0	Bras fléchis après l'horizontale dans la descente de lune 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0 //	1,0 / ⊚	0,5 /
Elancer en arrière, élaner en avant	Elancer en arrière puis dislocation avant	Elancer en arrière
Epaules sous les anneaux pas de pénalisation	Epaules sous les anneaux Pas de pénalisation Dislocation corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45° 0,3

	
1,5 / ⊚	1,5 / ⊚
Elancer en avant puis, sans arrêt, dislocation arrière corps tendu	Elancer en avant et sortie salto arrière tendu.
Pas d'exigence d'amplitude Manque de repousser des anneaux 0,1 ou 0,3	Bassin sous les anneaux 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale 0,5

2,0	1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,5	1,5
↑ Π ↷	L ◦	↑ ↯ ↘ ↓	//	/ ⊚	/	/ ⊚	/ ⊚

9.5 EXERCICES AU SAUT – PUPILLE

Degré	Terminologie		Hauteur	
1	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et sans arrêt avec ou sans pas , appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi- fléchies puis tendues.	Table de saut	1,20 m	1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s)
2	Saut simple jambes écartées ou saut simple entre les bras, jambes fléchies. (Envol jambes tendues) tremplin autorisé devant le mini trampoline.	Table de saut	1,20 m	1 ou 2 tremplin(s) ou mini-trampoline autorisé(s)
3	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini- trampoline. Tremplin autorisé devant le mini- trampoline	Table de saut	1,20 m	Mini trampoline
4	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 trempins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.	Table de saut	1,20 m	2 trempins
5	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20 cm.	Table de saut	1,20 m	1 tremplin

TREMPIN

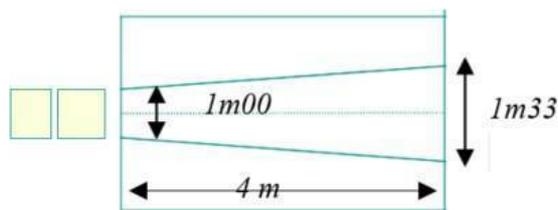
- Hauteur des trempins : pour 2 trempins, 20 cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40 cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le non-respect du type ou du nombre de tremplin implique la reconnaissance du degré réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin (4^{ème}, 5^{ème} degrés).

ESSAIS

- **Un gymnaste Pupille a droit à un essai**, y compris pour le saut imposé des Championnats Individuels Minime 2 et Benjamin 2.
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
- Il est interdit de changer de saut, pour le 2^{ème} essai (sanction : note zéro au saut). Le changement de **tremplin au 1^{er} ou 2^{ème} degré pour le 2^{ème} saut** est autorisé.

COTATION

- Pas d'exigence de longueur pour le vol.
- Une nette élévation est demandée dans la phase de vol.
- Le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans la zone de réception.



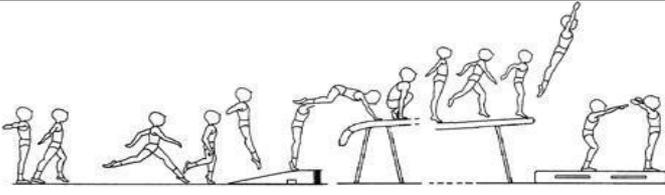
Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception

COURSE D'ELAN : 15 à 25 m

SAUT
1^{er} degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Pupille

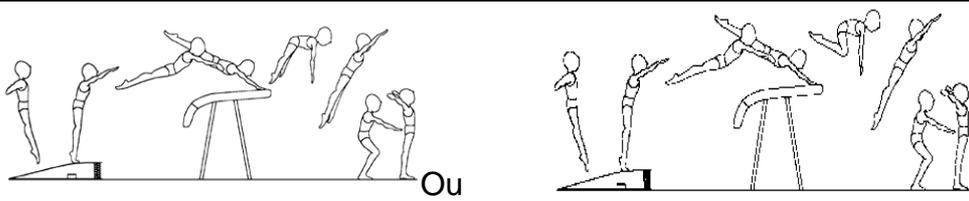
	
<p>Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et sans arrêt, avec ou sans pas appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues. 1 ou 2 tremplin(s) de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisé(s)</p>	
<p>Appel d'un pied 1,0 Pose d'un genou 2 pts Pose des genoux 4 pts Pose alternative des pieds sur la table 1 pt Bras fléchis à la pose des mains..... 0,1/0,3/0,5 pt Arrêt sur la table 0,1/0,3/0,5 pt Manque d'élévation dans le saut vertical . 0,1/0,3/0,5 pt</p>	<p>Déséquilibre sur la table 0,3 pt Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 pt Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 pt Réception directement à l'extérieur des lignes 0,3pt</p>

SAUT

2^{ème} degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Pupille

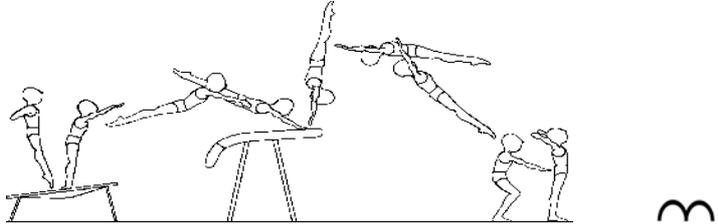
	
<p>Saut simple, jambes écartées ou entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues). 1 ou 2 tremplin(s) de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm ou mini-trampoline autorisé(s) avec possibilité d'un tremplin devant le mini-trampoline.</p>	
<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Elévation jambes fléchies..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Appui prolongé des mains sur la table 0,5 pt Bras fléchis à la pose des mains . .0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Bras ne remontant vers l'avant dans le vol 0,3 pt Manque d'élévation dans le vol..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Manque d'ouverture du corps à la réception 0,1/0,3/0,5 pt Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 pt Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes0,3 pt Réception directement à l'extérieur des lignes0,3 pt</p>

SAUT

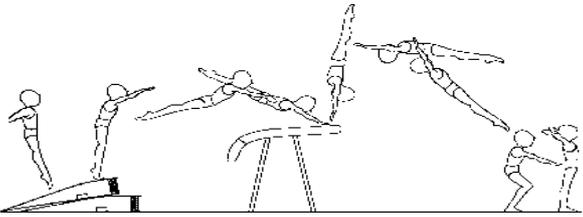
3^{ème} Degré

Note D = 3 si Note E = ou > 7

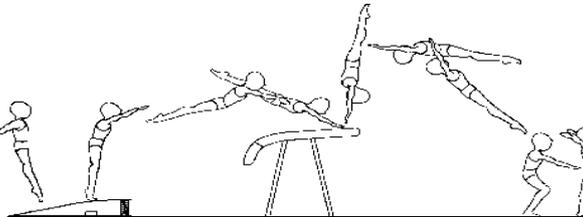
Pupille

	
<p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin facultatif devant le mini-trampoline</p>	
<p>Corps non aligné dans l'envol..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Rouladenon-reconnaissance Corps non aligné à la verticale.... 0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt Appui prolongé des mains sur la table 0,5 pt Bras fléchis à la pose des mains... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Corps non aligné dans le vol..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</p>	<p>Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 pt Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 pt Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3 pt</p>

SAUT**4^{ème} degré****Note D = 4 si Note E = ou > 7****Pupille**

	
	
<p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.</p>	
<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Roulade non-reconnaissance Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt Appui prolongé des mains sur la table 0,5 pt Bras fléchis à la pose des mains... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</p>	<p>Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 pt Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 pt Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3 pt</p>

SAUT**5^{ème} Degré****Note D = 5 si Note E = ou > 7****Pupille**

	
	
<p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20 cm.</p>	
<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Roulade non-reconnaissance Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt Appui prolongé des mains sur la table 0,5 pt Bras fléchis à la pose des mains... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</p>	<p>Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 pt Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 pt Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3 pt</p>

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice,
le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

9.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – PUPILLE

9.6.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

La hauteur des barres basses à **1,20 m n'est pas modifiable**. L'utilisation d'un tremplin est autorisée.

La hauteur des barres hautes au-dessus du tapis est de 1,75 m ou 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou trempins (40 cm maxi) pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions.

L'entrée commence à la station jambes serrées ou avec quelques pas d'élan avec appel pieds joints. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol.

Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une jambe. Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**.

La position doit être au minimum marquée pour être reconnue

9.6.2 PENALISATION DANS LES ELANCES

L'amplitude des élans sera précisée sur les mouvements.

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

Pupille

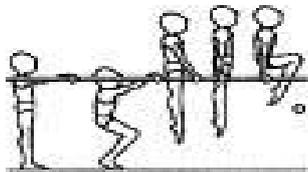
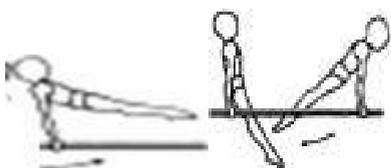
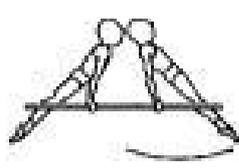
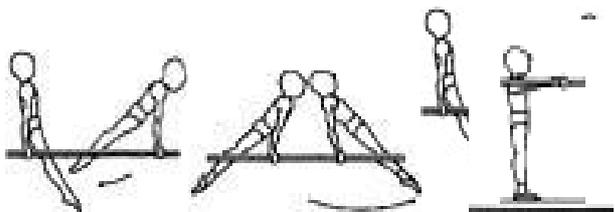
1^{er} degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres.

Amplitude des élans : corps à 45° sous l'horizontal minimum

	
<p>2,0 1,0</p>	<p>1,0 1,0</p>
<p>De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, puis monter les genoux, cuisses à l'horizontal (équerre groupée) (position tenue 2 s)</p>	<p>Abaisser les jambes à l'appui tendu (position tenue 2 s)</p>
<p>Bras fléchis à la montée Pas de pénalisation Position marquée 1,00</p>	<p>Position non marquée 1,0</p>
	
<p>2,0))</p>	<p>2,0))</p>
<p>Par fermeture du corps, élaner en avant, élaner en arrière</p>	<p>Élaner en avant</p>
	
<p>3,0)))↓</p>	
<p>Élaner en arrière, élaner en avant, élaner en arrière à, puis s'abaisser à la station.</p>	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

<p>2,0</p>	<p>1,0</p>	<p>2,0</p>	<p>2,0</p>	<p>3,0</p>
<p>↑ 1,0</p>	<p>1,0</p>	<p>))</p>	<p>))</p>	<p>)))↓</p>

BARRES PARALLELES

Pupille

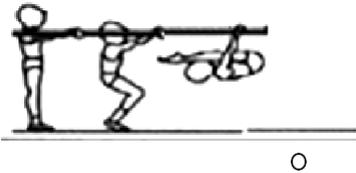
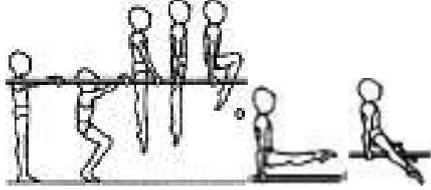
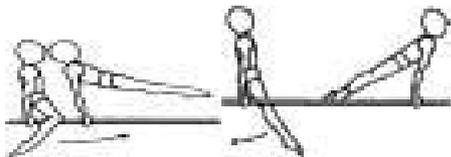
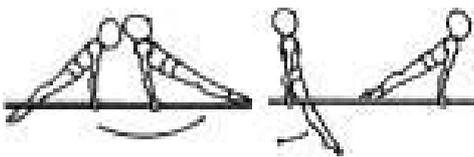
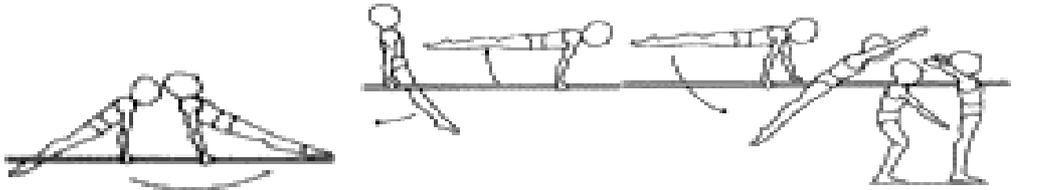
2^{ème} degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

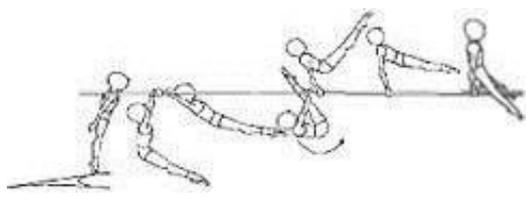
Amplitude des élans : Pieds au niveau des barres minimum

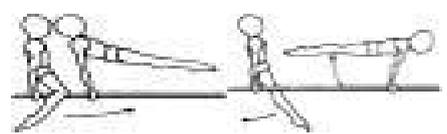
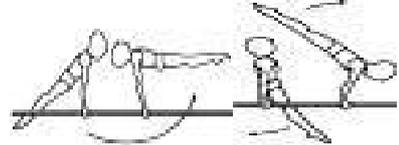
	
<p>1,5 ↑ ∩ ○</p>	<p>1,5 ↓↓ ∩ L○</p>
<p>De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, s'accroupir et basculer en arrière à la suspension mi-renversée, jambes tendues (position tenue 2s)</p>	<p>Revenir à la station puis sauter à l'appui corps tendu, monter les genoux, cuisses à l'horizontal (équerre groupée) (position tenue 2s) Étendre les jambes puis les écarter de chaque côté des barres</p>
<p>Position non marquée 1,0 Jambes fléchies dans la montée et la descente.....Pas de pénalisation</p>	<p>Position non marquée 1,0</p>
	
<p>2,0 ∩∩</p>	<p>2,0 ∩∩</p>
<p>Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière</p>	<p>Élaner en avant, élaner en arrière</p>
	
<p>3,0 ∩∩↓</p>	
<p>Élaner en avant, élaner en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)</p>	
<p>Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie 1,0 Main reprenant la barre 0,3</p>	

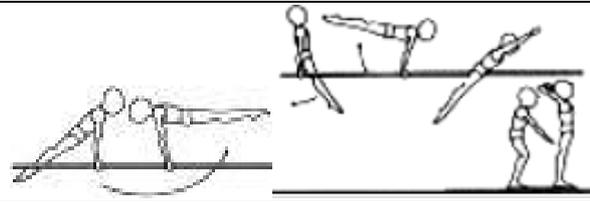
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

1,5	1,5	2,0	2,0	3,0
↑ ○	∩ L○	∩∩	∩∩	∩∩↓

Tremplin autorisé.

	 ○
3,0 ↑∩.∧	1,0 L.○
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan pour arriver au siège écarté.	Resserrer les jambes tendues à l'équerre (position tenue 2 s), écarter les jambes tendues de chaque côté des barres.
Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol 1,0 Appui des jambes pour s'établir au siège : Bassin sous les barres 0,5 Bassin et épaules sous les barres 2,0	Position non marquée ∆ 1,0

	
2,0 ∨ ∪	2,0 ∪
Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontale	Élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à 45° au-dessus de l'horizontale
	Corps sous l'horizontale derrière 1,0


2,0 ∪ ∪ ↓
Elancer en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'horizontale 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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

3,0	1,0	2,0	2,0	2,0
∧∩.	L.∧	∨ ∪	∪	∪ ∪ ↓

BARRES PARALLELES

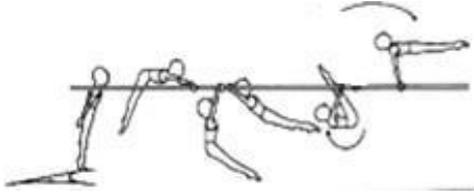
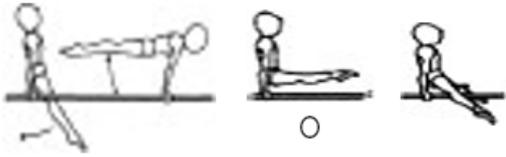
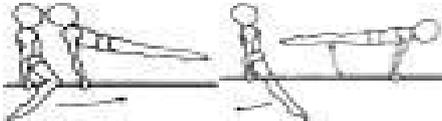
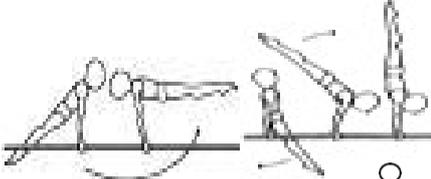
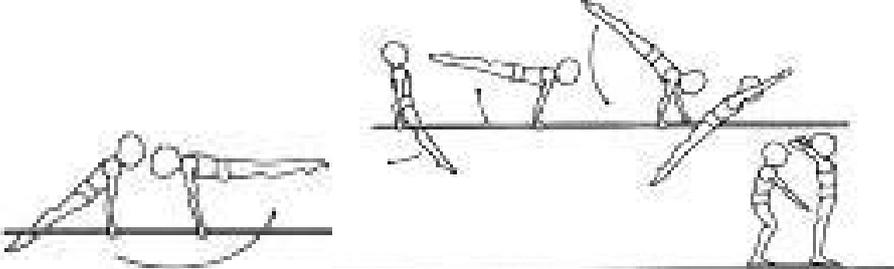
4^{ème} degré

Note D = 4 si Note E = ou > 7

Pupille

Barres hautes

Tremplin autorisé.

	
2,0 ↑n.	2,0 ㄥL。
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'appui.	Élancer en arrière à l'horizontale, élancer en avant à l'équerre (position tenue 2s), écarter les jambes tendues de chaque côté des barres
Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol 1,0	Position non marquée 1,0
	
1,0 ㄥ ㄥ	3,0 ㄥ!
Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontale	Élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à l'ATR (position tenue 2 s)
	Position non marquée 1,0
	
2,0 ㄥ↓	
Élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à 45° et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)	
Sortie sous l'horizontale 1,0	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	2,0	1,0	3,0	2,0
↑n.	ㄥL。	ㄥ ㄥ	ㄥ!	ㄥ↓

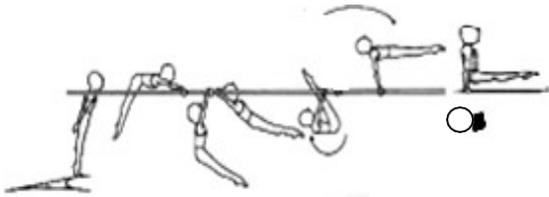
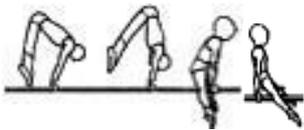
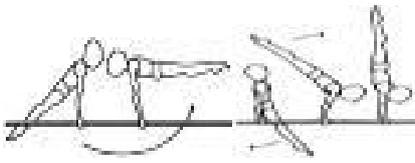
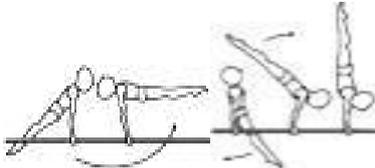
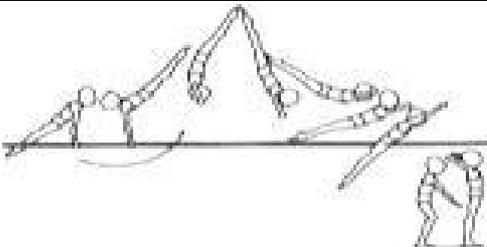
BARRES PARALLELES

Pupille

5^{ème} degré

Note D = 5 si Note E = ou > 7

Barres hautes

	
2,0 ↑ n.L.	1,0 ↑ ∨ ^ ∞
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'équerre (position tenue 2 s)	Sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres et amener les mains derrière le bassin
Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol 1,0 Position non marquée 1,0	
	
1,0 ∪ ∪	2,0 ∪ ∪ !
Par flexion extension des jambes élaner en avant, élaner en arrière à 45°	Élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'ATR (position tenue 2 s)
Balancé arrière sous l'horizontale 1,0	Position non marquée 1,0
	
2,0 ∪ ∪ †	2,0 ∪ ∪
Élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'ATR	Élaner en avant et sortie salto arrière-corps tendu par-dessus la barre droite ou gauche
ATR tenu Pas de pénalisation	Manque d'amplitude 0,1 ou 0,3 Corps carpé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps groupé 1,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0
↑ n.L.	↑ ∨ ^ ∞	∪ ∪	∪ ∪ !	∪ ∪ †	∪ ∪

9.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE – PUPILLE

9.7.1 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 où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

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

9.7.2 PENALISATIONS DANS LES ELANS

L'amplitude de l'élan est mesurée au niveau du corps (alignement corps, bras). La hauteur des balancés sera précisée sur les mouvements.

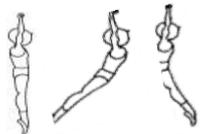
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé.

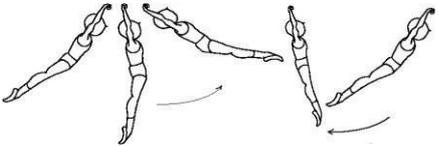
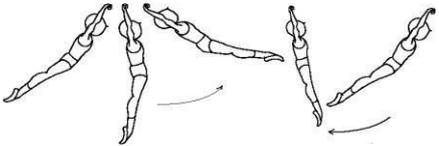
Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

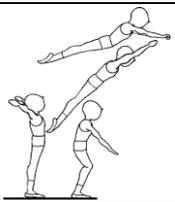
Fautes spécifiques	0,1	0,3	0,5
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Arrêt	+	+	+
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

En cas de chute, le moniteur peut aider pour placer le gym à l'appui, sans pénalisation.

Possibilité d'un tapis supplémentaire de 20 cm.

	
2,0	2,0
De la suspension, se mettre en courbe arrière, courbette faciale	Courbette dorsale, courbette faciale, courbette dorsale
Manque de courbe (avant ou arrière) 0,1 ou 0,3	Manque de courbe (avant ou arrière)0,1 ou 0,3

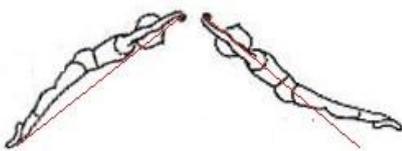
	
2,0))	2,0))
Elancer en avant (pas d'amplitude demandée), élaner en arrière (45° min)	Elancer en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)
Flexion des jambes pour s'élaner Pas de pénalisation Elancé sous 45° 0,1 ou 0,3	Fermeture tronc-bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Elancé sous 45°0,1 ou 0,3


2,0 ↓
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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

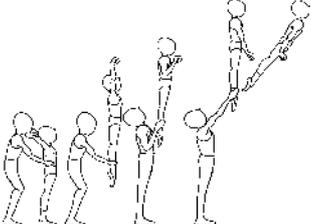
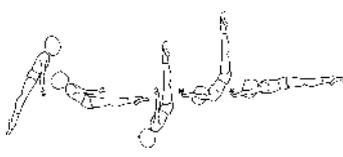
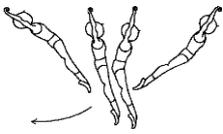
2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
))))	↓

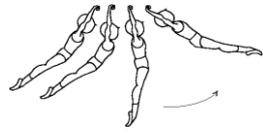
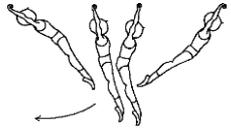
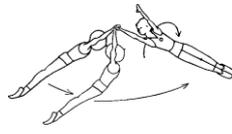
Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.

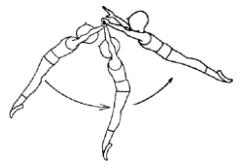
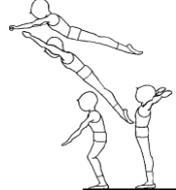


Pour ne pas être pénalisé, le balancé doit respecter l'enchaînement des positions suivantes : Courbe concave avant au point mort arrière - Courbe concave arrière (armé) - Courbe concave avant au point mort avant (shoot).

Possibilité d'un tapis supplémentaire de 20 cm.

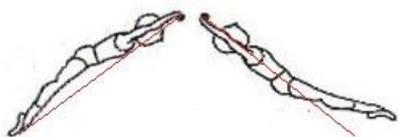
		
↑ I	↻ 2,0 ↷	
De la station faciale sous la barre, monter le gymnaste à l'appui	Tourner en arrière pour élaner en avant, élan par-dessous en avant	Elancer en arrière (45° min)
Pas de pénalisation	Corps cassé.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps sous 45° (oblique basse)0,3	Elancé sous 45° 0,3

			
1,0 ↷	1,0 ↷	2,0 ↷ ↻	1,0
Elancer en avant (45° min)	Elancer en arrière (45° min)	Elancer en avant et demi- tour prises mixtes (45° min)	Elancer en avant en prises mixtes (45° min)
Elancé sous 45°0,3	Elancé sous 45°0,3	Elancé sous 45°0,3	Elancé sous 45° 0,3

			
1,0 ↷	2,0 ↷ ↻		
Elancer en arrière (45° mini) en prises mixtes, changer la main en prise dorsale	Elancer en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini) et sauter à la station		
Elancé sous 45° 0,3	Corps cassé pendant le balancé arrière0,1 ou 0,3 ou 0,5		

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

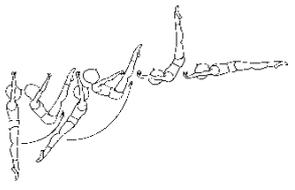
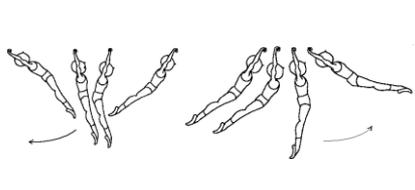
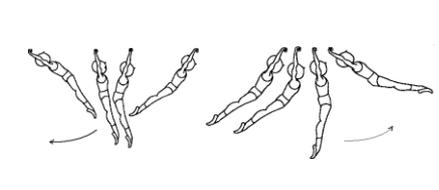
Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°

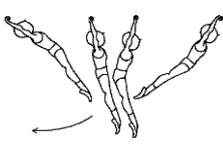
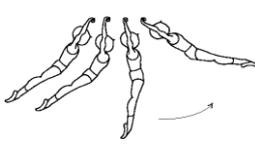
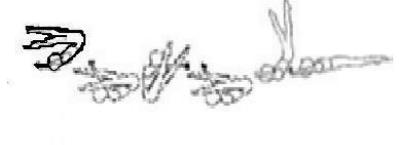


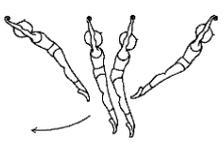
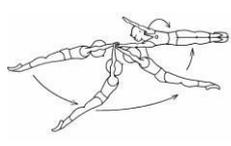
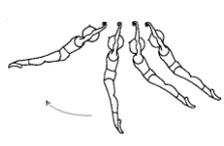
Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

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

0,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
↑ I	↻ ↷	↷	↷	↷ ↻	↷ ↻	↷	↷ ↻

		
i\N2,0))		1,0))
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant	Elancer en arrière (45° min), élaner en avant (45° min)	Elancer en arrière (45° min), élaner en avant (45° min)
Manque d'alignement dans l'élané avant 0,3 ou 0,5	Elancé sous 45° 0,3	Elancé sous 45° 0,3

		
0,5)	0,5)	2,5
Elancer en arrière (45° mini)	Elancer en avant (45° mini)	Par fermeture, engager les jambes écartées de chaque côté des prises, oscillation, et dégager les jambes au balancé avant (45° min)
Elancé sous 45° 0,3	Elancé sous 45° 0,3	Dégagé avec le bassin sous 45° 0,3 Appui des jambes ou pieds sur la barre 0,5 Pose de pieds sur la barre 2,0

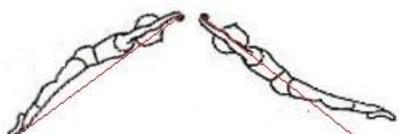
			
0,5)	2,0)E	0,5)	0,5)
Elancer en arrière (45° mini)	Elancer en avant et demi-tour en changeant alternativement les 2 mains en prises dorsales (45° mini)	Elancer en avant (45° mini), élaner en arrière et sauter à la station en arrière	
		Corps cassé pendant le balancé arrière 0,1 ou 0,3 ou 0,5	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	1,0	0,5	0,5	2,5	0,5	2,0	0,5	0,5
i\N)))))))))E))

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

Au-dessus de 45°, pas de pénalisation
En dessous de 45°, pénalisation de **0,3**



BARRE FIXE

4^{ème} degré

Note D = 4 si Note E = ou > 7

Pupille

1,0	1,0	1,5
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet	Elancer en arrière à l'horizontale	Elancer en avant et bascule faciale à l'appui
Double prise d'élan autorisée		

2,0	0,5	1,5
Sans arrêt, élan en arrière pour poser les pieds sur la barre jambes écartées, et élan par-dessous en avant (bassin au niveau de la barre)	Elancer en arrière à l'horizontale	Elancer en avant et demi-tour en changeant alternativement les deux mains (horizontale min)
Arrêt après la bascule 1,0 Pas de pose des pieds Pas de pénalisation Pose des pieds jambes serrées Pas de pénalisation Bassin sous la barre (au dégagé) 0,5		

1,0	1,0	1,5
Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (horizontale mini),	Elancer en avant en prises mixtes, élan en arrière et changer la prise palmaire en prise dorsale	Elancer en avant et sortie salto arrière tendu (bassin minimum à hauteur de barre)
		Manque d'amplitude..... 0,1 ou 0,3 Salto arrière groupé 1,0 Salto arrière carpé..... 0,5

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

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

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

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

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

BARRE FIXE

5^{ème} degré

Note D = 5 si Note E = ou > 7

Pupille

1,0	2,0
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant, élaner en arrière (horizontale min)	Elancer en avant, engager les jambes en fermeture jambes écartées, oscillation, dégager les jambes (horizontale mini)
Double prise d'élan autorisée	Elancé avant sous 45° avant oscillation0,5 Appui des jambes ou des pieds sur la barre0,5 Bassin sous l'horizontale au dégagé0,5 Pose de pieds sur la barre2,0

2,0	1,0
Elancer en arrière (horizontale mini), élaner en avant et demi-tour en changeant alternativement les deux mains en prises dorsales (horizontale mini)	Elancer en avant, bascule faciale, de l'appui facial changement des mains en prise palmaires
Demi-tour sous l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Arrêt Pas de pénalisation

1,0	1,0
Par fermeture ouverture du corps, se renverser vers l'avant par-dessus la barre (départ de lune)	Elancer en arrière (horizontale mini) en prises palmaires , changer alternativement les mains en prises dorsales
Corps non aligné à l'horizontale 0,5 Pas de pénalisation pour bras fléchis dans la prise d'élan	

1,2,0	
Elancer en avant et sortie salto arrière tendu (bassin à hauteur de la barre minimum)	
Balancé supplémentaire 1,0	Salto arrière groupé1,5 Salto arrière carpé1,0 Manque d'amplitude0,1 ou 0,3

Amplitude des élancés : corps à l'horizontale

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

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

MINI-TRAMPOLINE – PUPILLE

9.8 REGLEMENT ET JUGEMENT AU MINI-TRAMPOLINE

Les sauts au mini-trampoline s'adressent aux équipes Pupille des divisions

- Pupille Fédéral 1
- Pupille Fédéral 2
- Pupille Fédéral 3

9.8.1 POINTS DE NOMBRE

Tous les gymnastes doivent participer. Il sera attribué **1 point par gymnaste** présenté et ayant participé à la première série, **au-dessus du minimum imposé** de la division. L'attribution des points de nombre se fera au secrétariat, mais les moniteurs devront faire mentionner par les juges le nombre des gymnastes au mini trampoline.

Les points de nombre ne bénéficient jamais des coefficients qui peuvent être affectés à cette épreuve pour les classements.

9.8.2 PENALISATION POUR GYMNASTE MANQUANT

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer. Les associations ne présentant pas tous les gymnastes seront pénalisées de **1 point par gymnaste manquant à chaque série**.

Le jury appliquera cette pénalisation (**1 point par gymnaste manquant**) sur la note de difficulté, pour chaque série ne correspondant pas au nombre de gym demandé.

9.8.3 COMPOSITION DES SERIES :

L'équipe doit présenter des séries différentes de sauts référencés dans le tableau de difficultés, en **progression** de valeur de base. Ceci signifie que la valeur de base de difficulté d'une série ne doit pas être inférieure à celle d'une série antérieure.

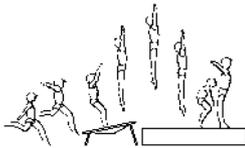
Seules les deux dernières séries peuvent être exécutées par les 2/3 des gymnastes au minimum.

L'équipe doit exécuter 6 séries de sauts égales ou progressives.

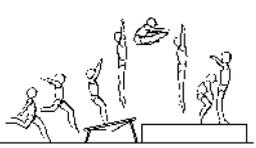
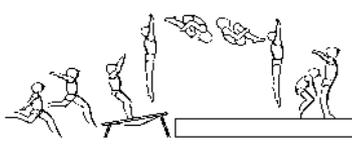
- Les sauts des 2 premières séries sont imposés et différents, **de valeur A** dans le tableau de difficulté.
- Les 2 premières séries doivent être exécutées par **l'ensemble des gymnastes et dans une série**, les gymnastes exécutent le même saut.
- Les sauts des séries 3 et 4 sont libres, **de valeur C maximum** dans le tableau de difficulté.
- Les sauts des séries 3 et 4 doivent être exécutées par **l'ensemble des gymnastes et dans une série**, les gymnastes peuvent exécuter **des sauts différents**.
- Les sauts des séries 5 et 6 sont libres, **de valeur B minimum et E maximum** dans le tableau de difficulté.
- Les sauts des séries 5 et 6 doivent être exécutées par **au minimum les 2/3 des gymnastes et dans une série**, les gymnastes peuvent exécuter **des sauts différents**.
- La valeur de difficulté de chaque série sera la moyenne des valeurs des sauts présentés.

9.8.4 TABLEAU DES DIFFICULTES (VALEUR DE BASE)

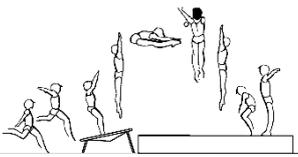
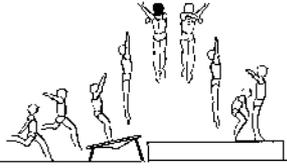
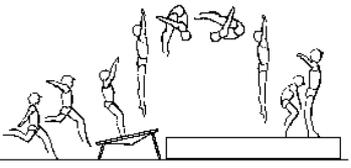
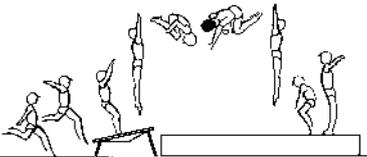
9.8.4.1 SAUT A (2 points)

					
1. Saut vertical, jambes jointes, bras dans le prolongement du tronc.	↑	2. Saut vertical, bras et jambes écartées.	X	3. Saut vertical, groupé cuisses horizontales puis dégroupé (position des mains libre)	⌋

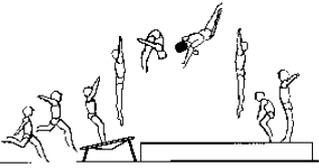
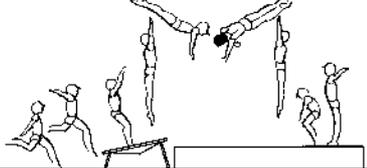
9.8.4.2 SAUT B (3 points)

							
4. Saut vertical, jambes jointes, avec demi-tour. (position des bras libre)	↑⌋	5. Saut carapé écarté, jambes tendues et horizontales (position des mains libre)	⌋	6. Saut vertical, groupé cuisses horizontales avec demi-tour (position des mains libre)	⌋	7. Salto avant groupé	⌋

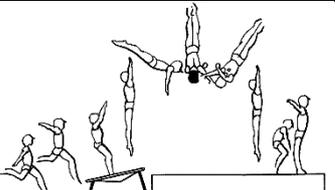
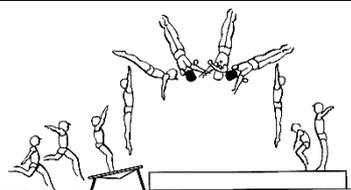
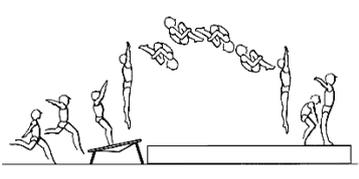
9.8.4.3 SAUT C (4 points)

					
8. Saut carpié, jambes écartées et horizontales, avec demi-tour (position des mains libre)	\leq	9. Saut vertical, jambes jointes, avec un tour (position des bras libre)	\leq	10. Salto avant carpié	\leq
					
11. Salto avant groupé avec demi-tour.	\leq				

9.8.4.4 SAUT D (5 points)

					
12. Salto avant carpié avec demi-tour	\leq	13. Salto avant tendu	\leq	14. Salto avant tendu avec demi-tour	\leq

9.8.4.5 SAUT E (6 points)

					
15. Salto avant tendu avec vrille	\leq	16. Salto avant tendu avec vrille et demi	\leq	17. Double avant groupé	\leq

JUGEMENT DES SAUTS AU MINI-TRAMPOLINE

9.8.5 NOTATION

9.8.5.1 DIVISION FEDERALE 1

Tenue (attitude de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts.	10 pts	Coeff x 1
+ Difficultés	27 pts	Coeff x 3
+ Exécution individuelle	120 pts	Coeff x 1
TOTAL		211 pts

+ Points de nombre, (à appliquer par le Secrétariat)

9.8.5.2 DIVISION FEDERALE 2

Tenue (attitude de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts.	10 pts	Coeff x 1
+ Difficulté	27 pts	Coeff x 2
+ Exécution individuelle	90 pts	Coeff x 1
TOTAL		154 pts

+ Points de nombre, (à appliquer par le Secrétariat)

9.8.5.3 DIVISION FEDERALE 3

Tenue (attitude de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts.	10 pts	Coeff x 1
+ Difficulté	27 pts	Coeff x 1
+ Exécution individuelle	60 pts	Coeff x 1
TOTAL		97 pts

+ Points de nombre, (à appliquer par le Secrétariat)

9.8.6 JURYS

Le jury des sauts au mini trampoline comprend **6 juges**, dont un " premier juge ".

Juges	1 - 2	3 - 4	5 - 6
Tenue (attitude de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs. Succession des sauts.	Note de tenue		
Exécution individuelle Fautes techniques pendant le vol		Note d'exécution	
Exécution individuelle Fautes de réception			Note d'exécution
Difficultés	Note de difficulté		

Le premier juge note sur la feuille de pointage :

- Le nombre de gymnastes présentés et ayant participé aux sauts imposés.
- Le nombre de gymnastes ayant effectué les sauts des deux dernières séries
- Il est possible que les juges 3, 4, 5 et 6 notent l'ensemble de l'exécution.

9.8.7 FACTEURS DE TAXATION

9.8.7.1 NOTE DE TENUE – juges 1 et 2

Attitude de l'équipe (10 pts)

Aucune exigence de commandement n'est demandée au moniteur. L'équipe doit être au « fixe », en silence avant et pendant chaque série. La présence d'un assistant est autorisée. Possibilité d'assistant supplémentaire pour maintenir les tapis de réception, afin d'éviter tout risque d'accident. Le facteur « Tenue » se décompose en 3 thèmes : ordre de retour, tenue vestimentaire, succession des sauts.

Ordre de retour (3 points).

Le retour peut se faire soit en petite foulée, soit en marchant, individuellement ou ensemble. Les juges ne pénaliseront dans ce secteur que les fautes d'alignement pendant la présentation de l'équipe, les bavardages et les attitudes non correctes, avant, entre les séries de sauts et à la fin. Le retour doit se faire du côté du tapis **opposé aux juges**.

- Signe, geste, parole 0,1 pt / chaque fois
- Désalignement pendant la présentation, entre les sauts 0,1 ou 0,3 pt / gym
- Présence d'un moniteur sur les tapis 0,5 pt

Note de tenue vestimentaire (4 points).

Il s'agit, dans ce secteur, de pénaliser les tenues vestimentaires incorrectes des gymnastes et du moniteur ou non conformes aux règles du programme fédéral. La note à donner dans ce secteur est de quatre points. La pénalisation par gymnaste ou moniteur ayant une tenue vestimentaire non conforme est de **0,30 point**. Si la tenue vestimentaire n'est pas réglementaire, l'équipe pourra être renvoyée au vestiaire pour mettre sa tenue en conformité.

Succession des sauts (3 points)

Il s'agit de prendre en compte le temps entre deux sauts, compte tenu de la difficulté des sauts. Ce temps entre deux sauts doit être à peu près **constant dans une même série**. Pour les sauts : 1^{ère} / 2^{ème} série < 2 s, 3^{ème} / 4^{ème} < 3 s, 5^{ème} / 6^{ème} < 4 s (espace nécessaire pour la réussite des sauts en toute sécurité).

- Espace trop long 0,1 pt / chaque fois
- Espace irrégulier entre les sauts d'1 série 0,1 pt / chaque fois

9.8.7.2 NOTE DE DIFFICULTE – juges 1 et 2

Un bonus de 0,5 pt sera accordé pour le dernier saut de chaque série avec réception pilée si ce dernier est le plus élevé en valeur.

Chaque saut qui est référencé dans le tableau des difficultés a une valeur. Un saut non référencé dans les tableaux est non reconnu.

La note de difficulté de chaque série est la moyenne des sauts arrondie au 1/10^e inférieur, moins les pénalisations de cette série.

Si une équipe fait plus de 6 séries, le jury note l'exécution de toutes les séries, et les fautes s'additionnent. La note de difficulté correspond aux 6 premières séries. Les séries suivantes ne sont pas prises en comptes dans la note de difficulté.

Non-reconnaissance d'un saut

- Saut non réalisé ; par exemple : suite à la chute du sauteur précédent
- Saut non référencé dans le tableau des difficultés
- Saut non-conforme
- Saut avec aide du moniteur

Un saut non reconnu est pénalisé au niveau de l'exécution et vaut 0 :

Pénalisations sur la note de difficulté d'une série

Les pénalisations d'une série peuvent dépasser la valeur de la série. Un saut ne peut être pénalisé qu'une fois pour saut interdit, saut différent ou pour valeur différente.

- Saut différent dans une des deux 1ère séries non reconnu
- Gymnaste manquant pour arriver au 2/3 1 pt /gym /série
- Gymnaste manquant dans une série (sauf 2 dernières séries) 1 pt /gym /série
- 1^{ère} à la 2^{ème} série, saut de valeur B et + non reconnu
- 3^{ème} et 4^{ème} séries, saut de valeur D et + non reconnu
- 5^{ème} et 6^{ème} série saut de valeur A non reconnu

- **Pénalisations sur la note de difficulté globale**

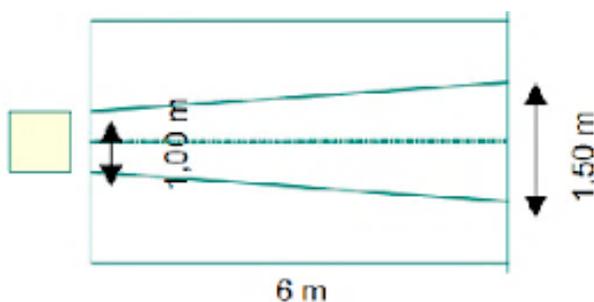
- Deux premières séries identiques 0,5 pt
- Valeur de base de difficulté d'une série inférieure à celle de la précédente 0,5 pt
- Série imposée non réalisée 5 pts / série
- Nombre de séries différent de 6 1 pt

9.8.7.3 NOTE D'EXECUTION - juges 3, 4, 5 et 6

Chaque saut doit être noté individuellement.

Les pénalisations pour **chaque faute** dans un saut seront de 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt suivant la gravité de la faute et 1,0 pt pour une chute ou une aide ou une roulade à la réception. Les différentes fautes d'un saut s'additionnent.

Le gymnaste doit se recevoir sur les deux pieds, jambes jointes, **réception stabilisée** dans la zone de réception marquée sur les tapis.



La **déduction maximale pour un élément avec chute** est de 1 point y compris tous les pas, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute.

Les fautes de pas sont limitées à 1,0 pt.

La déviation à la réception se détermine par rapport aux pieds et non aux épaules.

A la réception, le fait de ramener le pied à la station est considéré :

- Ramener le pied dans le sens inverse du déplacement (pas en arrière et ramener en avant) pas de pénalisation.
- Ramener le pied dans le sens du déplacement (pas en arrière et ramener en arrière) deuxième pénalisation de 0,1 ou 0,3 pt.

Il est demandé une nette élévation du corps dans les sauts

Les rotations longitudinales peuvent être réalisées à **droite ou à gauche sans pénalisation**.

Les positions des bras et de mains dans les sauts verticaux groupés ou carpés écartés ou avec rotation longitudinale sont libres mais doivent être **uniformes** dans l'équipe **pour chaque série**. Les positions groupées, carpes et tendues sont définies **dans le code de pointage**

Exécution technique, juges 3 et 4 :

- Faute technique 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- Amplitude insuffisante 0,1 ou 0,3 pt
- Désaxage 0,1 ou 0,3 pt
- ½ vrille ou vrille incomplète 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- Touche du moniteur 0,3 pt
- Aide du moniteur 1,0 pt
- Position des mains ou des bras non uniformes dans la 1ère série 0,3 pt

Tenue et réception, juges 5 et 6 :

- Position du corps, bras, jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- Gestes dans le saut 0,3 pt
- Salto avec jambes écartées 0,1 ou 0,3 pt
- Ouverture atypique des jambes 0,3 pt
- Petit pas ou sursaut (chaque) 0,1 pt (1,0 pt maxi)
- Grand pas ou sursaut (chaque) 0,3 pt (1,0 pt maxi)
- Contact d'une ou des mains au sol 0,3 pt
- Chute ou appui des mains au sol 1,0 pt
- Réception non stabilisée 1,0 pt
- Réception en dehors de la zone de réception :
 - 1 pied ou 1 main 0,1 pt
 - 2 pieds ou 2 mains ou 1 pied 1 main 0,3 pt
 - Directement à l'extérieur 0,3 pt

Notation avec 2 juges exécution technique, 2 juges réception

- Chaque juge fait la somme des pénalisations d'une série.
- La pénalisation d'une série est la somme de la moyenne des 2 juges exécution technique et de la moyenne des 2 juges réception.

Les juges notent l'ensemble de l'exécution

- Chaque juge établit la somme des pénalisations (fautes techniques, tenue et réception) pour une série.
- **La note d'exécution individuelle est la moyenne du jury 3 et 4 additionnée à la moyenne du jury 5 et 6.**

Note d'exécution individuelle

Le juge n°1 fait la somme des pénalisations de toutes les séries.

La note d'exécution individuelle est :

Note max d'exécution – Somme des pénalisations 1/10^e inférieur

9.8.8 TABLEAU DES FAUTES ET NON RECONNAISSANCES

Saut	Non-reconnaissance	Fautes
Saut vertical, jambes jointes, bras à la verticale haute.	- bras non verticaux (angle >45°/verticale) - jambes écartées (angle>45°)	Bras non verticaux Jambes écartées Corps cambré
Saut vertical, bras et jambes écartées.	- bras verticaux - jambes serrées	Ecartement bras et/ou jambes insuffisant Pas de pénalisation pour corps cambré
Saut vertical, groupé cuisses horizontales puis dégroupé	- cuisses sous l'horizontale angle >45°	Cuisses sous l'horizontale Pas de pénalisation pour cuisses au-dessus de l'horizontale Position des bras non uniforme Pas de pénalisation pour jambes au-dessus de l'horizontale
Saut carapé écarté, jambes tendues et horizontales	- cuisses sous l'horizontale angle >45° - jambes fléchies >45° - jambes serrées	Cuisses sous l'horizontale Jambes fléchies Position des bras non uniforme Pas de pénalisation pour cuisses au-dessus de l'horizontale
Saut vertical, jambes jointes, avec demi-tour	- rotation <90° - rotation >270°	Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Saut vertical, groupé cuisses horizontales avec demi- tour	- cuisses sous l'horizontale angle >45° - rotation <90° - rotation >270°	Cuisses sous l'horizontale Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Saut carapé, jambes jointes et horizontales, avec demi-tour	- cuisses sous l'horizontale angle >45° - jambes écartées >45° - rotation <90° - rotation >270°	Jambes sous l'horizontale Jambes écartées Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Salto avant groupé	- corps cassé <45° - flexion des jambes <45°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante
Salto avant carapé	- corps cassé <45° - flexion jambes >45°	Angle tronc/jambes Flexion des jambes
Salto avant tendu	- corps cassé >45° - flexion jambes >45°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Corps cambré autorisé
Saut vertical, jambes jointes, avec un tour	- rotation <1t-90° - rotation >1t+90°	Rotation incomplète Position des bras non uniforme
Salto avant groupé avec demi-tour	- corps cassé < 45° - flexion des jambes < 45° - rotation < 90° - rotation > 270°	Angle tronc / jambes Flexion insuffisante jambes Rotation incomplète
Salto avant carapé avec demi-tour	- corps cassé < 45° - flexion jambes > 45° - rotation < 90° - rotation > 270°	Angle tronc/jambes Flexion des jambes Rotation incomplète
Salto avant tendu avec demi-tour	- corps cassé > 45° - flexion jambes > 45° - rotation < 90° - rotation > 270°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Rotation incomplète Corps cambré autorisé
Salto avant tendu avec tour	- corps cassé > 45° - flexion jambes > 45° - rotation < 270° - rotation > 450°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Rotation incomplète Corps cambré autorisé
Salto avant tendu avec tour et demi	- corps cassé > 45° - flexion jambes > 45° - rotation < 450° - rotation > 630°	Cassé du corps (15° autorisé) Flexion des jambes Rotation incomplète Corps cambré autorisé
Double salto avant groupé	- corps cassé < 45° - flexion des jambes < 45°	Angle tronc/jambes Flexion jambes insuffisante

A ces fautes, il faut ajouter les fautes de tenue, les fautes d'amplitude et les fautes de réception.

10 EXERCICES IMPOSES – ADULTE

- Cinq degrés à chaque agrès.
- Une production fédérale

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.

10.1 EXERCICES IMPOSES DANS LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS

10.1.1.1 SENIOR 2

- Arçons 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Anneaux 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barres parallèles 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barre Fixe 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré

10.1.1.2 JUNIOR 2

- Arçons 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Anneaux 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barres parallèles 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barre Fixe 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré

10.1.1.3 CADET 2

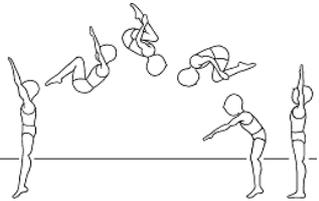
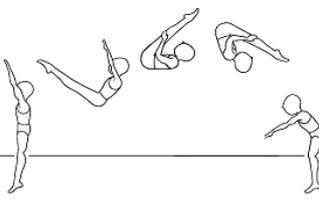
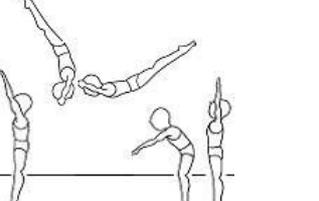
- Arçons 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Anneaux 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barres parallèles 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré
- Barre fixe 3^{ème} ou 4^{ème} ou 5^{ème} degré

10.2 EXERCICES AU SOL – ADULTE

10.2.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

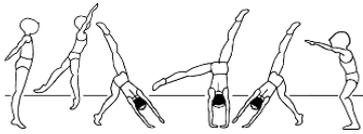
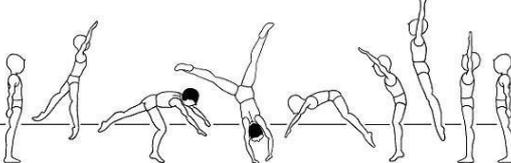
Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste. L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé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

10.2.2 FORME 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 ($\leq 15^\circ$) ou une légère ouverture (cambré) $\leq 15^\circ$ est autorisée sans pénalisation ;
Salto non groupé 1,00		Salto arrière carpé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Salto arrière groupé 1,0

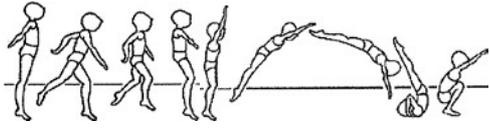
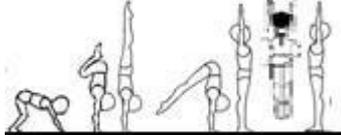
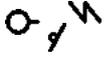
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide.

Fautes spécifiques	0,1	0,3	0,5
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	Des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

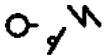
	
<p>2,0 0</p>	<p>2,0 0</p>
<p>De la station sursaut roue pied-pied arrivée à la station</p>	<p>Roulade arrière bras tendus arrivée position accroupie</p>
<p>Un ou quelques pas d'élan 0,5 Roue désaxée 0,1 ou 0,3</p>	<p>Jambes fléchies ou tendues Pas de pénalisation Roulade arrière par l'ATR Pas de pénalisation Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p>2,0 4</p>	<p>2,0 10</p>
<p>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</p>	<p>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</p>
<p>Jambes non groupées dans le placement du dos 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Corps du gymnaste entre l'oblique à 45° et l'horizontale Pas de pénalisation 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</p>
	
<p>2,0 Δ↑</p>	
<p>Sursaut rondade saut vertical, réception à la station.</p>	
<p>Un ou plusieurs pas d'élan 0,5 Rondade ne passant pas par l'appui renversé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Saut vertical non réalisé 1,0 Saut vertical manque d'amplitude 0,1 ou 0,3 Arrêt entre la rondade et le saut 0,5</p>	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
0	0	↑4	10	Δ↑

	
<p>2,0 </p>	<p>2,0 </p>
<p>Quelques pas d'élan, roulade avant élevée arrivée accroupie</p>	<p>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 passé puis redescendre les jambes pour se relever à la station, et saut vertical demi-tour</p>
<p>Manque d'amplitude de la roulade..... 0,1 ou 0,3</p>	<p>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</p>
	
<p>2,0 </p>	<p>1,5 </p>
<p>Roulade arrière corps carapé bras tendus et jambes tendues (sans passer par l'ATR) à la station bras à la verticale puis à l'horizontale latérale.</p>	<p>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.</p>
<p>Roulade arrière par l'ATR Pas de pénalisation Départ jambes fléchies Pas de pénalisation Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Corps du gymnaste entre l'oblique à 45° et l'horizontale Pas de pénalisation 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</p>
	
<p>2,5   </p>	
<p>Quelques pas d'élan, rondade saut vertical demi-tour roue.</p>	
<p>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</p>	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

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

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	1,5
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.	Roulade arrière-bras et jambes tendues (départ autorisé jambes fléchies) vers l' ATR passagé , revenir à la station jambes tendues bras à la verticale.
Défaut d'alignement dans l'élévation à l'ATR	non pénalisé
Valse non à l'ATR	0,1 ou 0,3
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	2,0
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.	Quelques pas d'élan, rondade salto arrière groupé réception à la station.
Position non marquée	1,0
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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

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

3,0 $\nabla \Delta e$	
Quelques pas d'élan, sursaut, rondade , renversement arrière (flic flac) , salto arrière groupé à la station	
Liaison désaxée 0,1 ou 0,3 Salto non groupé (carpé ou tendu) 1,0	Manque d'amplitude dans le salto arrière 0,1 ou 0,3 Manque de rythme dans la liaison 0,3

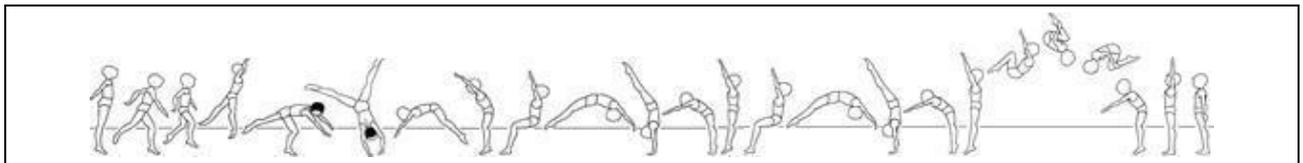
1,0 □ / □	1,0 ↑ /
Rouler en arrière vers l'ATR bras tendus et jambes tendues (départ autorisé jambes fléchies), puis rouler en avant à la station accroupie	Poser les mains au sol et par impulsion des jambes s'élever jambes tendues et écartées à l'ATR passé jambes serrées puis revenir jambes tendues et serrées à la station.
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	Pas de rebond Pas de pénalisation Placement jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Élévation à l'ATR bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Défaut d'alignement à l'ATR 0,1 ou 0,3

2,0 o $\nabla \sigma$	
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 T $\underline{\epsilon}$	2,0 $\nabla \Delta e$
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	Quelques pas d'élan, rondade salto arrière groupé à la station.
Position non marquée 1,0	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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

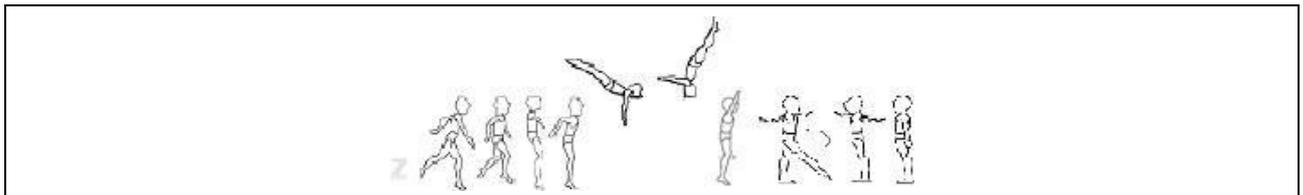
3,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0
$\nabla \Delta e$	□ / □	↑ /	$\nabla \sigma o$	T $\underline{\epsilon}$	$\nabla \Delta e$



3,0

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

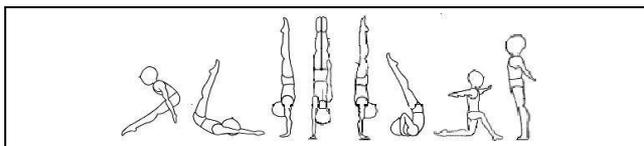
Liaison désaxée	0,1 ou 0,3
Salto non groupé.....	1,0
Manque d'amplitude dans le salto arrière	0,1 ou 0,3
Manque de rythme dans la liaison	0,3



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

Arrêt avant demi-tour Pas de pénalisation

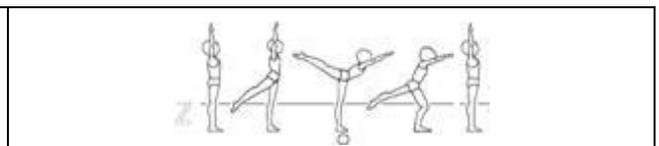
Manque d'amplitude.....	0,1 ou 0,3
Salto avant carapé	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Salto avant groupé.....	2,0



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

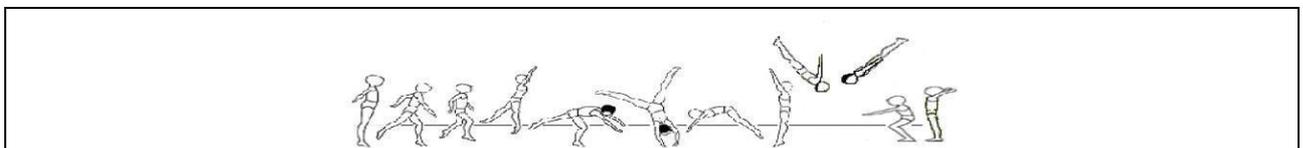
Pose de main intermédiaire	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Passage à l'ATR de 15° à 30°	0,1
Passage à l'ATR de 31° à 45°	0,3
Passage à l'ATR de 46° à 90°	0,5
Passage à l'ATR sous 90°	1,0
Valse avant	1,0
Valse après la verticale	1,0



1,0

Un pas en avant, **planche faciale horizontale (position tenue 2 s)** 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 carapé	0,1 ou 0,3 ou 0,5
Salto arrière groupé	1,5

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

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

10.3 EXERCICES AUX ARÇONS – ADULTE

10.3.1 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 où le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé).

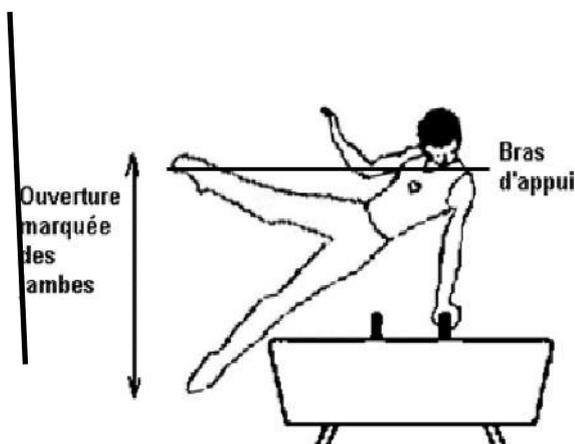
Le gymnaste doit se recevoir à la station costale transversale.

10.3.2 PENALISATION DANS LES ELANCES

Sauf aux 1^{er} et 2^{ème} 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.

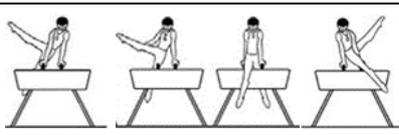
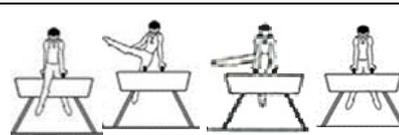
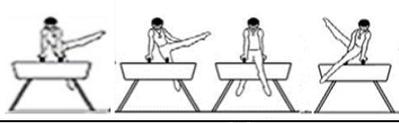
Fautes spécifiques	0,1	0,3	0,5
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviations dans un cercle transversal	16° – 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle	+	+	+
Cassé du corps dans chaque cercle >30°	+	+	
Toucher le cheval avec les jambes ou les pieds (Pas de pénalisation pour frottement dans les élancés ou balancés de jambe)	+		
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Balancement latéral des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Manque d'appui à la sortie	+	+	+
Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées (pour chaque cercle)	+		
Sortie corps sous l'horizontale (Adulte 4 ^{ème} et 5 ^{ème} degrés)		+	

Pour les sorties du 1^{er} au 3^{ème} degré, pas d'amplitude demandée mais le corps doit être tendu.

Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée les pieds à la **verticale du bras d'appui**, corps à côté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi :

- Un petit pas 0,1
- Un grand pas 0,3
- Supérieur à un grand pas 0,5

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

	
<p>1,0 ↑))</p>	
<p>De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élaner jambe gauche à gauche (balancer)</p>	
<p>Manque amplitude..... Pas de pénalisation Main décollée..... Pas de pénalisation Jambe arrière statique 0,1 chaque fois</p>	
	
<p>2,0))</p>	<p>1,0)</p>
<p>Balancer à droite, engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, balancer à gauche,</p>	<p>Balancer à droite pour dégager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit,</p>
<p>Amplitude Pas de pénalisation Main décollée Pas de pénalisation Jambe arrière statique 0,1 chaque fois</p>	<p>Manque amplitude Pas de pénalisation Main décollée Pas de pénalisation Jambe arrière statique 0,1 chaque fois</p>
	
<p>2,0))</p>	<p>2,0)</p>
<p>Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite,</p>	<p>Balancer à gauche pour dégager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche. Engager jambe droite par-dessus la croupe. (appui cavalier)</p>
<p>Amplitude Pas de pénalisation Main décollée Pas de pénalisation Jambe arrière statique 0,1 chaque fois</p>	<p>Manque amplitude Pas de pénalisation Main décollée Pas de pénalisation Jambe arrière statique 0,1 chaque fois</p>
	
<p>2,0)↓</p>	
<p>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 costale gauche.</p>	
<p>Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes écartées dans le quart de tour..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas d'amplitude demandée pour la sortie</p>	
<p>Pendant tout l'exercice :</p> <p>Manque de rythme chaque fois 0,1 ou 0,3 Frottement lors des élanés Pas de pénalisation Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds..... chaque fois 0,1 Heurter d'engin chaque fois 0,5 Arrêt chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux **Généralités du jugement aux agrès.**

1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0
↑))))))))∧)↓

2,0 ↑↗↘	
De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élaner jambe gauche à gauche (balancer)	
Amplitude	Pas de pénalisation
Main décollée	Pas de pénalisation
Jambe arrière statique	0,1 chaque fois

1,0)	3,0 X
Balancer à droite, engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit	Sans arrêt, balancer à gauche dégager jambe droite engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche)
Main décollée Pas de pénalisation	Chute avant le ciseau 1,0 le gymnaste pourra refaire le ciseau
Jambe arrière statique 0,1	

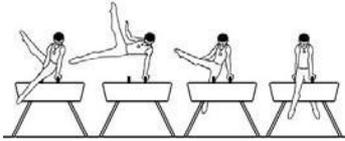
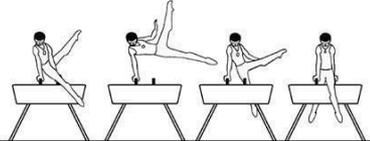
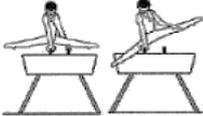
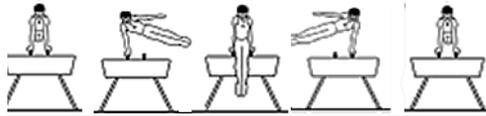
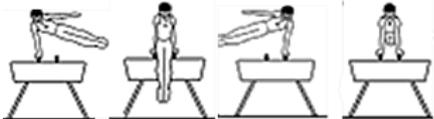
1,0 ^	
Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par-dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,	
Déviation des épaules Pas de pénalisation	

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
Frottement lors des élanés	Pas de pénalisation
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds	chaque fois 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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	1,0	3,0	1,0	3,0
↑↗↘)	X	^	∅ ↓

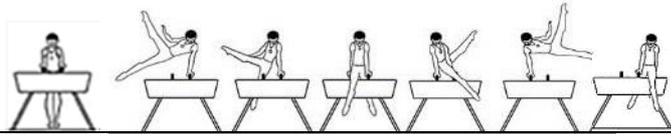
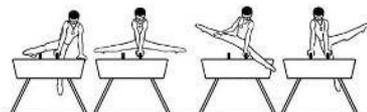
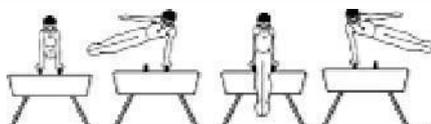
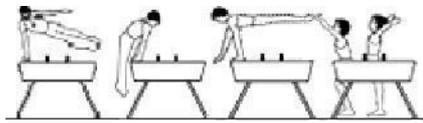
	
<p>1,0 ↑↑</p>	
<p>De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élaner jambe gauche à gauche (balancer). Engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçons gauche.</p>	
	
<p>1,5 X</p>	<p>1,5 X</p>
<p>Balancer à droite, dégager jambe gauche et engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite).</p>	<p>Balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche).</p>
	
<p>1,0 ^</p>	<p>1,5 O</p>
<p>Passer jambe droite par-dessus la croupe, dégager jambe gauche par-dessus arçon gauche main gauche reprenant arçon gauche, (appui cavalier).</p>	<p>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).</p>
<p>Déviations des épaules..... Pas de pénalisation</p>	<p>Déviations dans le départ du cercle . Pas de pénalisation</p>
	
<p>1,5 O</p>	<p>2,0 O ↓</p>
<p>Engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle),</p>	<p>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.</p>
	<p>2 cercles seulement avant de descendre2,0 Pas d'appui des 2 bras avant de descendre 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

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

<p>Pendant tout l'exercice :</p>	
Manque d'amplitude (élanés, ciseaux, faux ciseaux)	chaque fois 0,1 ou 0,3
Manque de rythme	chaque fois 0,1 ou 0,3
Frottement lors des élanés	Pas de pénalisation
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds.....	chaque fois 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

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

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

	
<p>2,0 ↑ ↘</p>	
<p>De la 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)</p>	
	
<p>1,0 ∅</p>	<p>∧ 0,5</p>
<p>Engager jambe droite sous main droite, dégager les 2 jambes sous main gauche (1/2 cercle).</p>	<p>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.</p>
	
<p>1,5 O</p>	<p>1,5 O</p>
<p>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).</p>	<p>Engager les deux jambes à sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle).</p>
<p>Déviations des épaules..... Pas de pénalisation</p>	
	
<p>2,0 →</p>	<p>1,5 Cs</p>
<p>En déplaçant main gauche sur arçon droit, engager les deux jambes sous main droite en déplaçant main droite sur la croupe, (transport latéral facial).</p>	<p>Dégager les 2 jambes sous main gauche, puis facial allemand, corps tendu à l'horizontale pour arriver à la station costale gauche.</p>
<p>Chute au transport latéral avant l'appui 2 mains sur l'arçon droit 2,0 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)</p>	<p>Pose de pied sur le cheval 2,0 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</p>

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

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
Frottement lors des élancés	Pas de pénalisation
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds.....	chaque fois 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

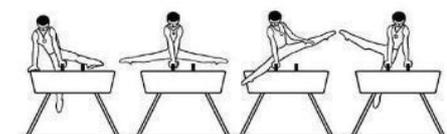
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

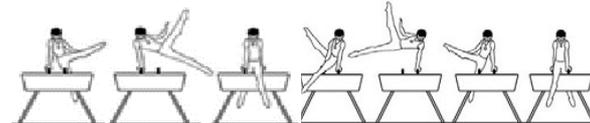
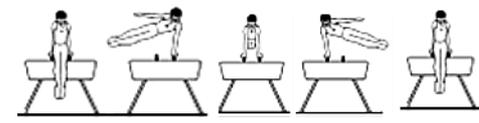
2,0	1,0	0,5	1,5	1,5	2,0	1,5
↑ ↘	∅	∧	O	O	→	Cs

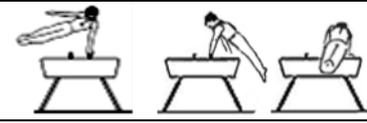
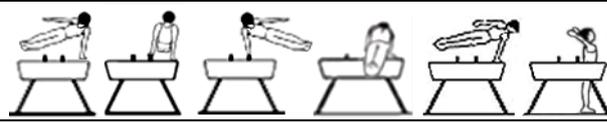


2,0 ↑

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 ¼ T O	0,5 Λ
Engager les deux jambes sous main gauche avec ¼ de tour (main gauche reprenant l'arçon droit) dégager les 2 jambes sous main droite.	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	1,0 O
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)	Engager jambe gauche sous main gauche et dégager les deux jambes sous main droite, engager les deux jambes sous main gauche (Cercle)

	
2,0 S_{inv}	1,5 D
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).	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 sortie0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas d'amplitude demandée pour la sortie

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

Pendant tout l'exercice :	
Manque d'amplitude (élançés, ciseaux, faux ciseaux)	chaque fois 0,1 ou 0,3
Manque de rythme	chaque fois 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec 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

2,0	1,5	0,5	1,5	1,0	2,0	1,5
↑ O-O	¼ T O	Λ	X	O	S_{inv}	D

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

10.4 EXERCICES AUX ANNEAUX – ADULTE

10.4.1 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 marqué 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.

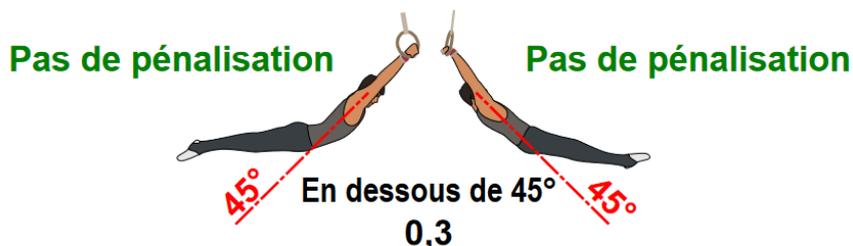
10.4.2 PENALISATIONS DANS LES ELANCES

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

10.4.2.1 1^{er} et 2^{ème} degrés 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

10.4.2.2 3^{ème} au 5^{ème} degrés 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**

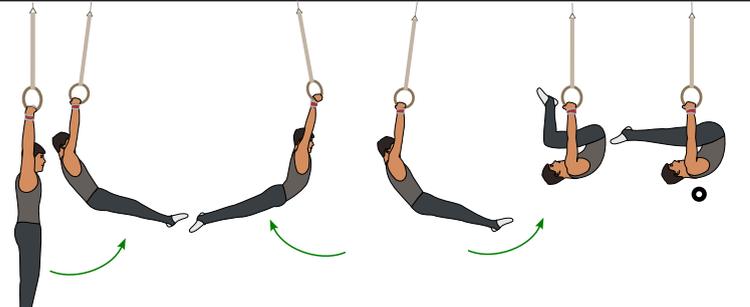
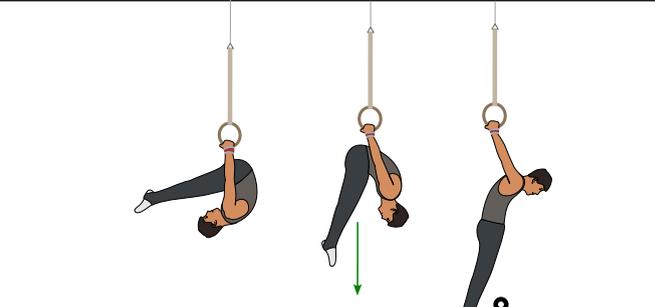
Pas de pénalisation

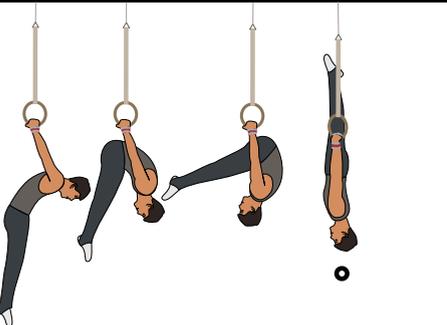
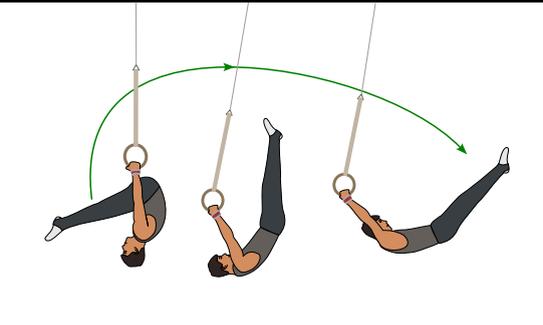
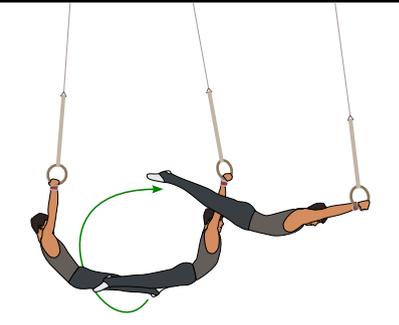


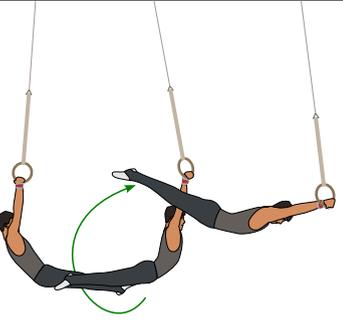
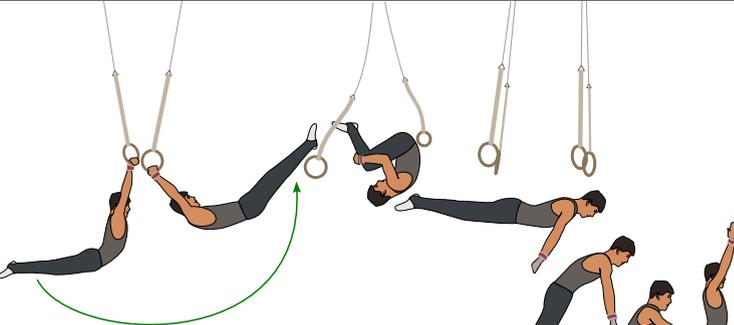
- Corps au-dessus de l'horizontale, **pas de pénalisation**
- Corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,1 pt**,
- Corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,3 pt**
- Corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt**.
-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

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, 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)	+		

	
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 1,0	Position sans arrêt 1,0 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 élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),	Elancer en arrière
Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt dans la remontée 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position sans arrêt 1,0		Corps sous 45° 0,3

		
1,0 /	1,0 /	2,0 / ②
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 Manque d'amplitude Pas de pénalisation

2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0
↘ <	↓ ↘	↑!	< /	/	/	/	/ ②

<p>1,0 L_o</p>	<p>1,5 ↓ <</p>	<p>1,0 ↓ ↘</p>
<p>S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (position tenue 2s), anneaux parallèles.</p>	<p>Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s).</p>	<p>Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture, corps tendu (position tenue 2s)</p>
<p>Pas de pénalisation lors de la montée à l'appui avec aide Position sans arrêt 1,0 Anneaux non parallèles 0,1</p>	<p>Position sans arrêt 1,0 Descente non maîtrisée 0,3</p>	<p>Position sans arrêt 1,0 Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt dans la descente 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

<p>1,0 ↑</p>	<p>0,5 /</p>	<p>1,0 //</p>
<p>Revenir en suspension mi renversée.</p>	<p>Sans arrêt, élaner en avant.</p>	<p>Élaner en arrière, élaner en avant</p>
<p>Arrêt dans la remontée 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Corps sous 45° 0,3</p>

<p>2,0 / ⊚</p>	<p>1,0 /</p>	<p>1,5 / ⊚</p>
<p>Élaner en arrière et dislocation avant</p>	<p>Élaner en arrière</p>	<p>Élaner en avant et sortie salto arrière corps tendu.</p>
<p>Pas d'exigence d'amplitude Dislocation corps cassé Pas de pénalisation Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	<p>Corps sous 45° 0,3</p>	<p>Corps cassé Pas de pénalisation Manque d'amplitude Pas de pénalisation Lâcher après la verticale 0,5</p>

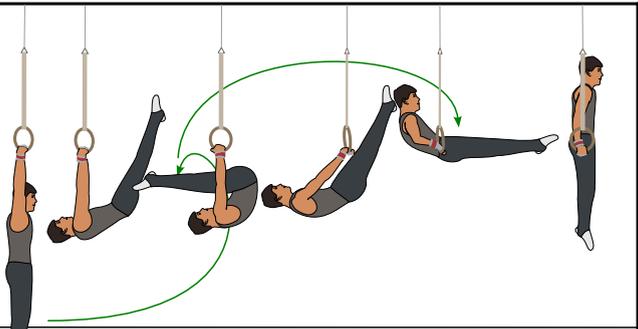
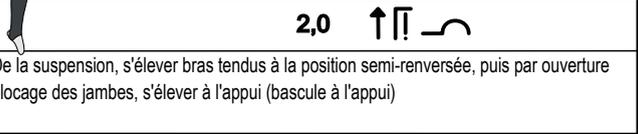
1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0	2,0	1,0	1,5
L _o	↓ <	↓ ↘	↑	/	//	/ ⊚	/	/ ⊚

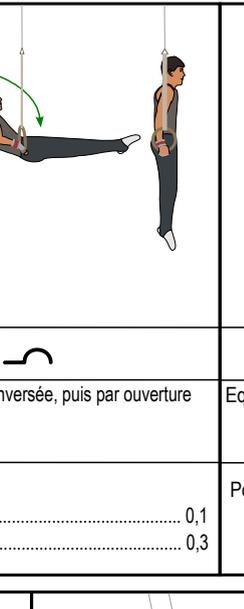
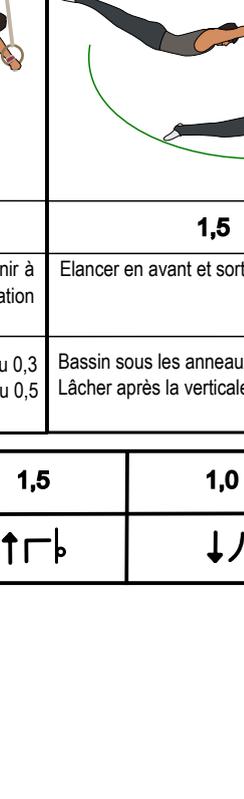
2,0 ↑Π↪	1,0 L。	1,5 ↑↘↙↓
De la suspension, s'élever bras tendus à la position semi-renversée, puis par ouverture blocage des jambes, s'élever à l'appui (bascule à l'appui)	Equerre (position tenue 2s)	S'élever bras fléchis corps cassé à l'appui fléchi renversé, position tenue 2s, puis repousser en descente de lune
Pas de pénalisations pour bascule avec flexion des bras > 90°	Position sans arrêt 1,0	Bras fléchis après l'horizontale dans la descente de lune .. 0,1 ou 0,3 ou 0,5

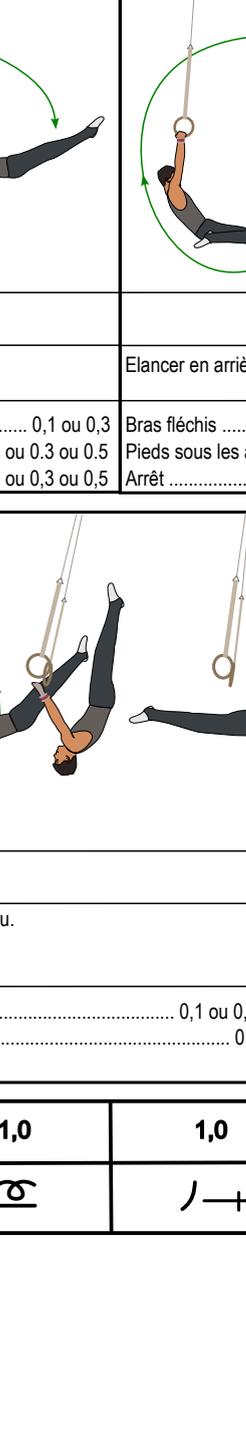
1,0 //)	1,0 /⊔	0,5 /)
Elancer en arrière, élaner en avant	Elancer en arrière puis dislocation avant	Elancer en arrière
Epaulés sous les anneaux pas de pénalisation	Epaulés sous les anneaux Pas de pénalisation Dislocation corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45° 0,3

1,5 /⊔	1,5 /⊔	
Elancer en avant puis, sans arrêt, dislocation arrière corps tendu	Elancer en avant et sortie salto arrière tendu.	
Pas d'exigence d'amplitude Manque de repousser des anneaux 0,1 ou 0,3	Bassin sous les anneaux 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale 0,5	

2,0	1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,5	1,5
↑Π↪	L。	↑↘↙↓	//)	/⊔	/)	/⊔	/⊔

		
2,0 ↑Π↪	1,0 L◦	1,5 ↑Γ↳
De la suspension, s'élever bras tendus à la position semi-renversée, puis par ouverture blocage des jambes, s'élever à l'appui (basculer à l'appui)	Equerre (position tenue 2s)	S'élever bras fléchis corps cassé à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées, position tenue 2s, appui autorisé des pieds contre les câbles.
Pas de pénalisations pour bascule avec bras fléchis < 45° Bras fléchis entre 46° et 90° 0,1 Bras fléchis > 90° 0,3	Position sans arrêt 1,0	Enroulement des jambes dans les câbles 1,0 Pieds à l'extérieur des câbles 0,1 Position sans arrêt 1,0

		
1,0 ↓↵	1,0 ⚡	1,0 ↵→
Descente de lune puis élaner en arrière	Dislocation avant	Elancer en arrière et rétablissement arrière à l'appui
Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Manque d'amplitude 0,1 ou 0,3 Dislocation corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pieds sous les anneaux lors du rétablissement 0,1 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1,0 ↓⚡	1,5 ↵↵
Sans arrêt, basculer le corps tendu en arrière pour venir à la suspension mi-renversée, puis sans arrêt, dislocation arrière corps tendu	Elancer en avant et sortie salto arrière tendu.
Manque de repousser des anneaux 0,1 ou 0,3 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bassin sous les anneaux 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale 0,5

2,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5
↑Π↪	L◦	↑Γ↳	↓↵	⚡	↵→	↓⚡	↵↵

2,0 ↑Π ∩ L。

De la suspension, s'élever bras tendus à la position semi-renversée, puis par ouverture blocage des jambes, s'élever à l'équerre, bras tendus (bascule à l'équerre). Equerre position tenue (2s)

Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Abaissement des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5

1,5 ↑Γβ

Sans arrêt, s'élever en force bras tendus et corps fléchi à l'appui renversé, jambes serrées ou écartées. Appui tendu renversé (position tenue 2s)

Pas de pénalisation pour bras fléchis dans la montée à l'équilibre 1,0
Position sans arrêt 1,0

1,5 ↓∩Σ

Descente de lune puis élaner en arrière puis dislocation avant corps tendu épaules à la hauteur des anneaux minimum

Epaules sous les anneaux 0,1 ou 0,3
Dislocation corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Arrêt 0,1 ou 0,3 ou

1,0 ∩→

Elancer en arrière et rétablissement arrière à l'appui

Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Pieds sous les anneaux lors de l'établissement 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5

1,0 ∩Σ

Sans arrêt, basculer le corps tendu en arrière pour venir à la suspension mi-renversée, puis sans arrêt, dislocation arrière corps tendu

Manque de repousser des anneaux 0,1 ou 0,3
Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5

1,0 ∩Σ

Elancer en avant puis dislocation arrière corps tendu épaules à la hauteur des anneaux minimum

Epaules sous les anneaux 0,1 ou 0,3

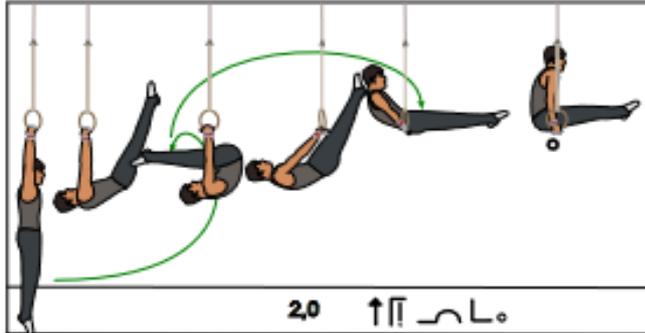
2,0 ∩Σ ou ∩ΣΣ

Elancer en avant et sortie au choix :
- double salto arrière groupé. - salto arrière tendu avec 1/1 tour (vrille arrière).

Bassin sous les anneaux ... 0,1 ou 0,3
Lâcher après la verticale 0,5

La vrille n'est pas terminée en arrivant au sol :
Déviation jusqu'à 30° 0,1
de 31 à 60° 0,3
de 61 à 90° 0,5
de 91° à 180° 1,0
<180° 2,0

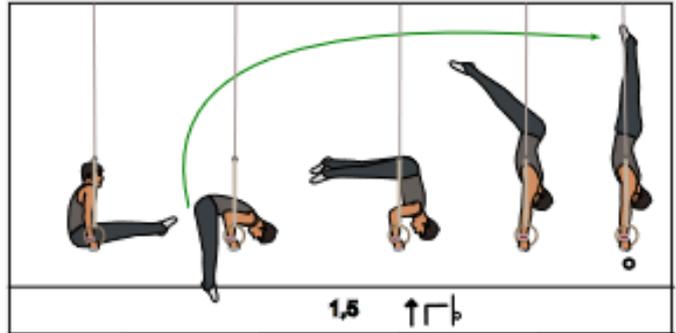
2,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	2,0
↑Π ∩ L。	↑Γβ	↓∩Σ	∩→	∩Σ	∩Σ	∩ΣΣ ou ∩ΣΣΣ



2,0 ↑↑↵↵

De la suspension, s'élever bras tendus à la position semi-renversée, puis par ouverture blocage des jambes, s'élever à l'équerre, bras tendus (bascule à l'équerre). Equerre position tenue (2s)

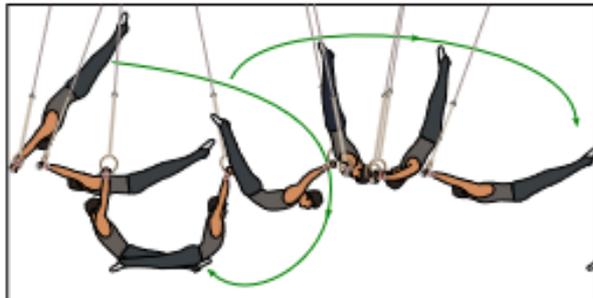
Bras fléchis..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Abaissement des jambes..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,5 ↑↵↵

Sans arrêt, s'élever en force bras tendus et corps fléchi à l'appui renversé, jambes serrées ou écartées. Appui tendu renversé (position tenue 2s)

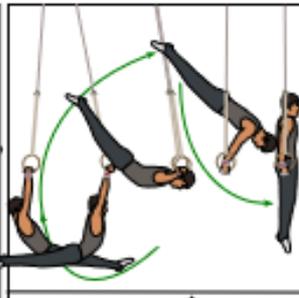
Pas de pénalisation pour bras fléchis dans la montée à l'équilibre
Position sans arrêt..... 1,0



1,5 ↓↵↵

Descente de lune puis élaner en arrière puis dislocation avant corps tendu épaules à la hauteur des anneaux minimum

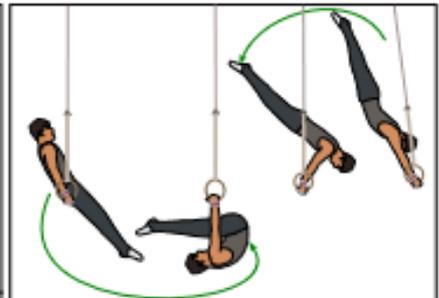
Epaules sous les anneaux..... 0,1 ou 0,3
Dislocation corps cassé..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Arrêt..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,0 ↵→

Élaner en arrière et rétablissement arrière à l'appui

Bras fléchis..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Pieds sous les anneaux lors de l'établissement..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Arrêt..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,0 ↓↵↵

Sans arrêt, basculer le corps tendu en arrière pour venir à la suspension mi-renversée, puis sans arrêt, dislocation arrière corps tendu

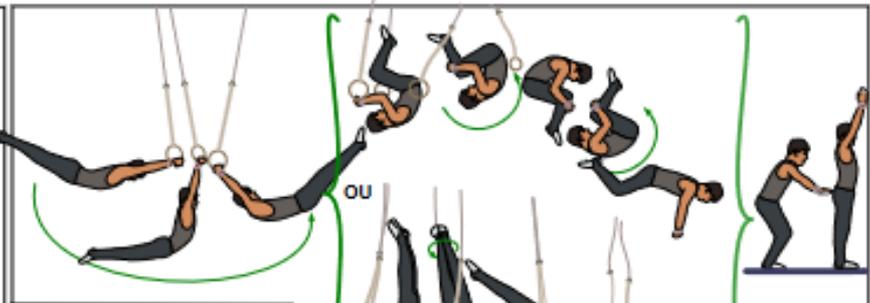
Manque de repousser des anneaux..... 0,1 ou 0,3
Arrêt..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,0 ↵↵

Élaner en avant puis dislocation arrière corps tendu épaules à la hauteur des anneaux minimum

Epaules sous les anneaux..... 0,1 ou 0,3



2,0 ↵↵↵↵ OU ↵↵↵↵

Élaner en avant et sortie au choix :
- double salto arrière groupé
- salto arrière tendu avec 1/1 tour (ville arrière)

Bassin sous les anneaux... 0,1 ou 0,3
Lâcher après la verticale... 0,5

La ville n'est pas terminée en arrivant au sol :
Déviation jusqu'à 30°..... 0,1
de 31 à 60°..... 0,3
de 61 à 90°..... 0,5
de 91° à 180°..... 1,0
<180°..... 2,0

2,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	2,0
↑↑↵↵	↑↵↵	↓↵↵	↵→	↓↵↵	↵↵	↵↵↵↵ OU ↵↵↵↵

10.5 EXERCICES AU SAUT – ADULTE

Degré	Terminologie		Hauteur	
1	Saut simple jambes écartées ou Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues)	Table de saut	1,35 m	1 tremplin
2	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin facultatif devant le mini- trampoline	Table de saut	1,35 m	1 mini-trampoline
3	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.	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) ou renversement latéral et salto arrière (Tsukahara)	Table de saut	1,35 m	1 tremplin

TREMLIN

- Hauteur des tremplins : pour 2 tremplins 20 cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40 cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le type ou le nombre de tremplins détermine le degré du saut (3^{ème} et 4^{ème} degré).
- Pour les 1^{er} et 5^{ème} degrés, un 2^{ème} tremplin implique la note zéro.

ESSAIS

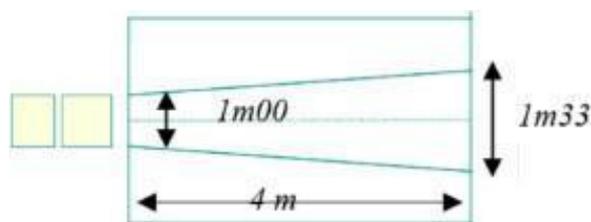
- **Un gymnaste Adulte a le droit à un essai,**

Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.

- Il est interdit de changer de saut, pour le 2^{ème} essai (sanction : note zéro au saut).

COTATION

- Pas d'exigence de longueur pour le vol.
- Une nette élévation est demandée dans la phase de vol.
- Le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans la zone de réception.



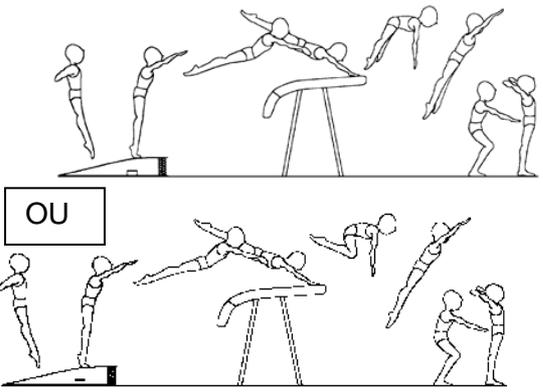
Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception.

COURSE D'ELAN : 15 m à 25 m .

SAUT

Adulte

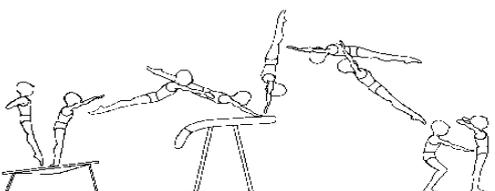
1^{er} degré Note D = 1 si Note E = ou > 7

	<p>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</p>
<p style="text-align: center;">→ Λ ou → N</p>	
<p>Saut simple, jambes écartées ou entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues et serrées), un tremplin de 20 cm.</p>	

SAUT

Adulte

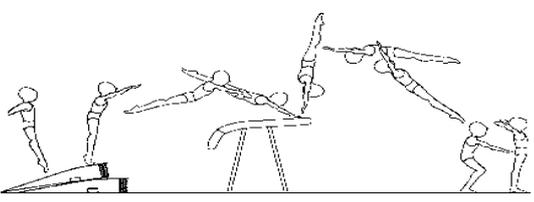
2^{ me} Degré Note D = 2 si Note E = ou > 7

	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roulade non-reconnaissance Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Appui prolongé des mains sur la table 0,5 Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes 0,3</p>
<p style="text-align: center;">→ 3</p>	
<p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin facultatif devant le mini- trampoline</p>	

SAUT

Adulte

3^{ me} Degré Note D = 3 si Note E = ou > 7

	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roulade..... non reconnaissance Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Appui prolongé des mains sur la table 0,5 Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes..... 0,3</p>
<p style="text-align: center;">→ 3</p>	
<p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 trempilins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.</p>	

SAUT

Adulte

4^{ème} Degré

Note D = 4 si Note E = ou > 7

	<p>Corps non aligné dans l'envol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roulade non-reconnaissance Corps non aligné à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Appui prolongé des mains sur la table 0,5 Bras fléchis à la pose des mains 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non aligné dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1 Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes 0,3</p>
<p>Saut par renversement avant (lune). 1 tremplin de 20 cm</p>	

SAUT

Adulte

5^{ème} Degré

Note D = 5 si Note E = ou > 7

	<p>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, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes 0,3</p>
<p>Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille). 1 tremplin de 20 cm ;</p>	
	<p style="text-align: center;">OU</p> <p>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 Appui prolongé des mains sur la table 0,5 Manque de fermeture 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de flexion de jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rotation désaxée 0,1 ou 0,3 ou 0,5 - Déviation jusqu'à 30° 0,1 - Déviation de 31° à 60° 0,3 - Déviation de 61° à 90° 0,5 Extension insuffisante avant la réception 0,1 ou 0,3 Manque d'élévation dans le vol 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes . 0,1 Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes 0,3 Réception directement à l'extérieur des lignes 0,3</p>
<p>Saut par renversement latéral avec 1/4 de tour et salto arrière groupé (Tsukahara). 1 tremplin de 20 cm.</p>	

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

10.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – ADULTE

10.6.1 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 (40 cm 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.

10.6.2 PENALISATION DANS LES ELANCES

L'amplitude des élans sera précisée sur les mouvements.

Pour un **élan** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élan** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,8 pt par élan 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)		

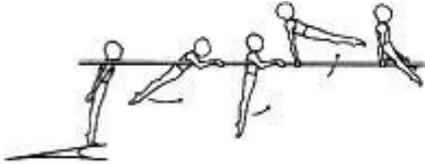
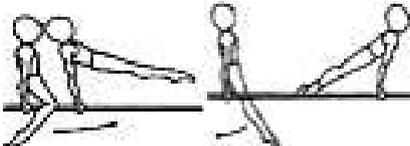
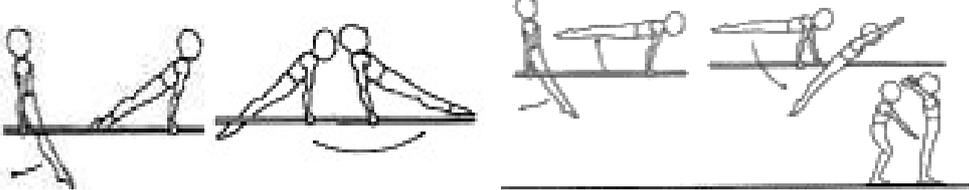
BARRES PARALLELES

Adulte

1^{er} degré **Note D = 1 si Note E = ou > 7**

Tremplin autorisé

Amplitude des élan : Pieds au niveau des barres minimum

	
<p>2,0 ↑ —+ , ^</p>	<p>2,0 ↘ ^</p>
<p>De la station transversale, sauter à la suspension brachiale et établissement avant au siège écarté.</p>	<p>Resserrer les jambes à l'équerre groupée (position tenue 2 s) puis écarter les jambes de chaque côté des barres</p>
<p>Appui des jambes avant le début de l'extension des bras 1,0</p>	<p>Position non marquée..... 1,50</p>
	
<p>2,0 ↘))</p>	<p>1,0)</p>
<p>Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière</p>	<p>Élaner en avant</p>
	
<p>3,0)))↓</p>	
<p>Élaner en arrière, élaner en avant, élaner en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)</p>	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	2,0	2,0	1,0	3,0
↑ —+ , ^	↘ ^	↘))))))↓

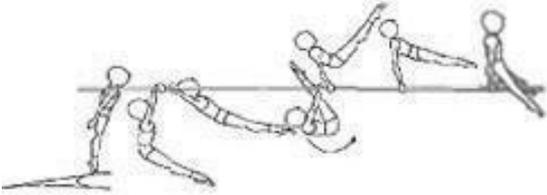
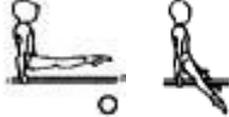
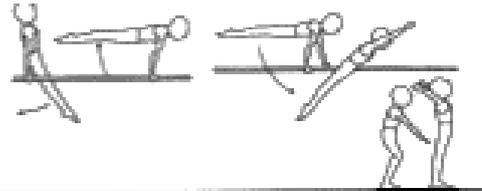
BARRES PARALLELES

Adulte

2^{ème} degré Note D = 2 si Note E = ou > 7

Tremplin autorisé

Amplitude des élans : corps à l'horizontal minimum

	
2,0 ↑ ∩.Λ	1,0 ↘ Λ
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan au siège écarté jambes tendues.	Ressermer les jambes à l'équerre (position tenue 2 s) puis écarter les jambes de chaque côté des barres
Appui des jambes pour s'établir au siège 1,0 Bassin sous les barres 0,5 Bassin et épaules sous les barres 2,0	Position non marquée 1,0
	
1,0 ↘ ∩	2,0 +, Λ∩
Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière et s'abaisser à la suspension brachiale	Élaner en avant et établissement avant au siège écarté, jambes tendues
	Appui des jambes avant le début de l'extension des bras 1,0
	
2,0 ∩∩∩	2,0 ∩∩↓
Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontale, élaner 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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0
↑ ∩.Λ	↘ Λ	↘ ∩	+, Λ∩	∩∩	∩∩↓

Tremplin autorisé

2,0 ↑ ∩, .	1,0 ∩ ∩ L ^
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'appui	Élancer en arrière à l'horizontal, élancer en avant à l'équerre (position tenue 2 s) 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 Corps cassé Pas de pénalisation Corps sous l'horizontale au balancé arrière 0,1 ou 0,3 ou 0,5
2,0 ∩ ∩	2,0 ∩ ∩ ↓
Élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à 45°	Élancer 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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0
↑ ∩ ∩	. ∩ ∩ L ^	∩ ∩ ∩ ↓	+ , . ∩	∩ ∩	∩ ∩ ↓

2,0 ↑∩.	2,0 ^∩ ∩V ∩
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'équerre (position tenue 2 s)	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, élaner 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 ∩∩
Élaner en arrière à l'horizontale, élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'ATR (position tenue 2 s)	Élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'horizontale
Position non marquée 1,0	

2,0 ∩∩
Élaner 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

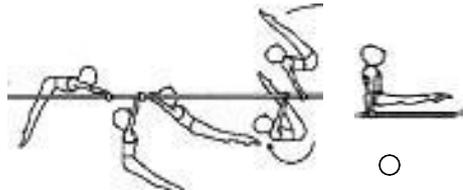
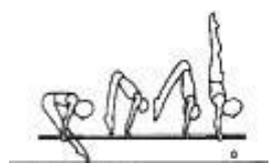
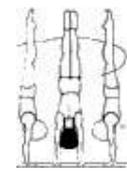
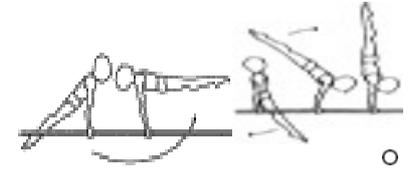
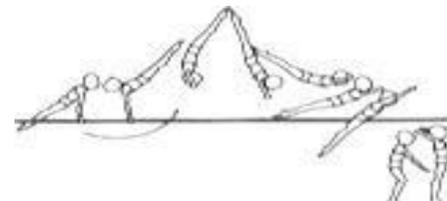
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès.](#)

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
↑∩.	∩^∩	∩∩∩∩	∩∩	∩∩

BARRES PARALLELES

Adulte

5^{ème} degré Note D = 5 si Note E = ou > 7

	
<p>2,0 ↑ n.</p>	<p>2,0 ↑ n.</p>
<p>De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension et bascule d'élan à l'équerre (position tenue 2 s)</p>	<p>S'élever bras tendus, jambes tendues et écartées, corps fléchi à l'ATR (position tenue 2 s)</p>
<p>Appui d'un ou des pieds au sol 1,0 Equerre non marquée 1,0</p>	<p>Position non marquée 1,00 Elévation en élan 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p>1,0 ↓ n.</p>	<p>1,0 ↓ n.</p>
<p>S'abaisser à la suspension brachiale, élaner en avant et établissement avant. Elancer en arrière à l'ATR (position tenue 2 s)</p>	<p>Valse avant</p>
<p>Position non marquée 1,0 Etablissement avant Pieds sous la barre 0,3 Corps cassé Pas de pénalisation</p>	<p>Valse non finie à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>
	
<p>2,0 n.</p>	<p>2,0 n.</p>
<p>Elancer en avant, élaner en arrière à l'ATR (position tenue 2 s)</p>	<p>Elancer en avant et sortie salto arrière-corps tendu par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)</p>
<p>Position non marquée 1,0</p>	<p>Manque d'amplitude 0,1 ou 0,3 Corps groupé 2,0 Corps carpé 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0
↑ n.	↑ n.	n + n.	↓ n.	n.	n.

10.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE – ADULTE

10.7.1 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 où 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.

10.7.2 PENALISATIONS DANS LES ELANS

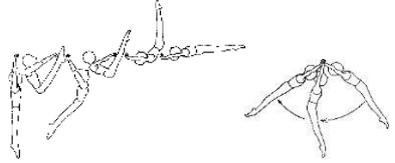
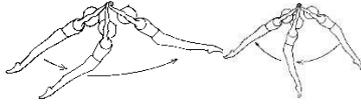
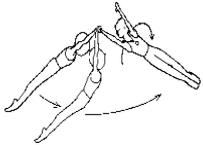
L'amplitude de l'élan est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**. La hauteur des balancés sera précisée sur les mouvements.

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

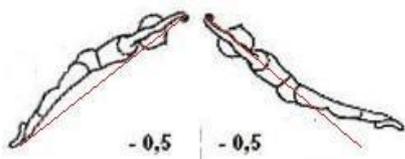
Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

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	+	+	+
Déviations par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

En cas de chute, le moniteur peut aider pour placer le gym à l'appui, sans pénalisation.

		
2,0 	1,0 	
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet pour élaner en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)	Elancer en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)	
Flexion des jambes autorisée après la courbe dorsale et jusqu'à l'élané 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 ou 0,3 ou 0,5

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



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation
En-dessous de 45°, pénalisation de 0,3

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès.](#)

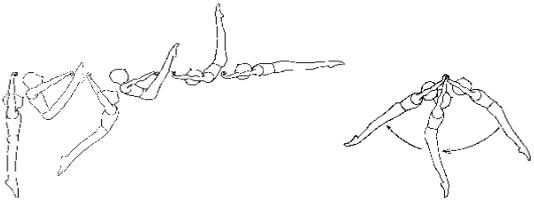
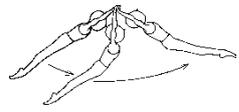
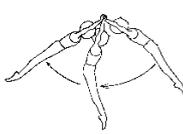
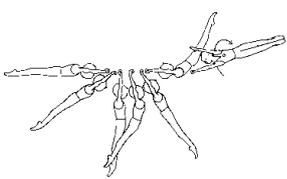
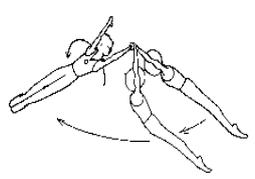
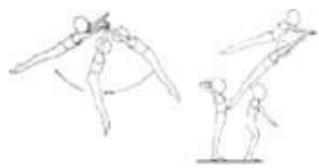
2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0
						

BARRE FIXE

Adulte

2^{ème} degré

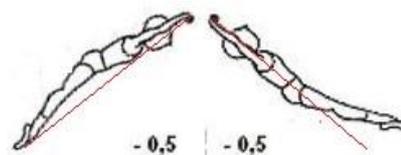
Note D = 2 si Note E = ou > 7

			
1,5 		1,0 	
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet jambes tendues, élaner en avant, élaner en arrière (45° min)		Elancer en avant (45° min)	
			
1,0 	2,0 	1,5 	
Elancer en arrière (45° mini)	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° mini)	
			
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 arrière0,1 ou 0,3 ou 0,5	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

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

Au-dessus de 45°, pas de pénalisation.
En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**.



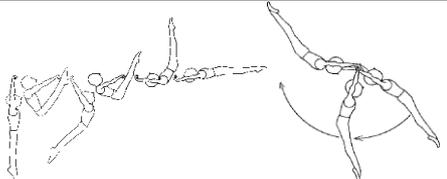
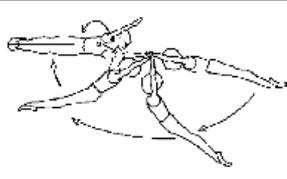
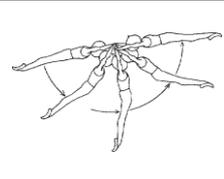
1,5	1,0	1,0	2,0	1,5	1,0	2,0
						

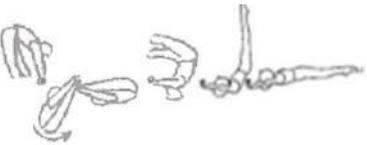
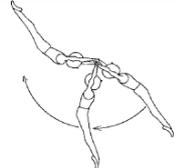
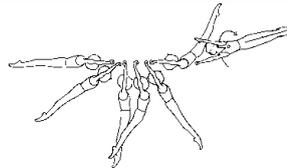
BARRE FIXE

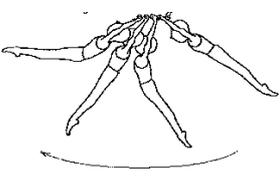
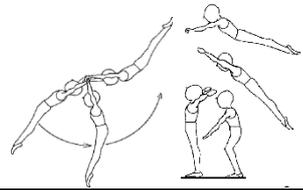
Adulte

3^{ème} degré

Note D = 3 si Note E = ou > 7

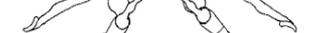
		
1,5	1,5	1,5
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en arrière à l'horizontale	Élaner en avant ½ tour en changeant alternativement les 2 mains	Élaner en avant et bascule faciale à l'appui
Double prise d'élan autorisée		

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

	
1,0	1,5
Élaner en avant en prise dorsale à l'horizontale minimum prise dorsale	Élaner 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 aux [Généralités du jugement aux agrès.](#)

L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale.
Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

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

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

BARRE FIXE

Adulte

4^{ème} degré

Note D = 4 si Note E = ou > 7

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

1,0 ∩	1,5 ↑ ↘ ↻	1,5 -O	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 élaner 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
Arrêt pour changer la deuxième main en prise palmaire. Pas de pénalisation	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 1,0	Balancé supplémentaire 1,0
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 aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale.
Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

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

1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,0	2,0
↘↘	↘↻	∩	↑ ↘ ↻	-O	↘↻	↻

BARRE FIXE

Adulte

5^{ème} degré

Note D = 5 si Note E = ou > 7

v) 2,0		+1E	
De la suspension en prises dorsales ou mixtes , prise d'élan par temps de fouet, élaner 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.....2,0 Manque d'élévation dans le franchissement . 0,1 ou 0,3 ¼ t non terminé à la reprise de la barre0,1 ou 0,3 ou 0,5	
1,0 u	0,5 v	0,5 v	1,5 e d
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)
Arrêt0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non à l'ATR0,1 ou 0,3 ou 0,5			Pieds ne touchant pas la barre (Stalder)Pas de pénalisation Corps non à l'ATR. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
0,5 v	1,0 oE	0,5 O	O-E 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,
Z v	1,5 e		
Grand tour arrière, (Soleil)	Elancer en avant et sortie salto arrière tendu (bassin minimum à hauteur de barre)		
	Elan supplémentaire avant la sortie..... 1,0 Salto arrière groupé..... 1,0		

L'amplitude des élancés est corps à l'horizontale

2,0	1,0	0,5	0,5	1,5	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5
v) +1E	u	v	v	e d	v	vE	O	O-E	oE

10.8 PRODUCTION FEDERALE – ADULTE

10.8.1 DESCRIPTION

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

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

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 (30 points - sommes de pénalisations)	30 pts
Exécution d'ensemble 10 × 3	30 pts
Total général	190 pts maxi

NOTATION

Aucun marquage ou repaire au sol n'est autorisé sur la surface gymnique ou à proximité.
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 gymnastes demandés, seront pénalisées dans la note d'exécution des options et l'exécution individuelle par le jury.

DURÉE

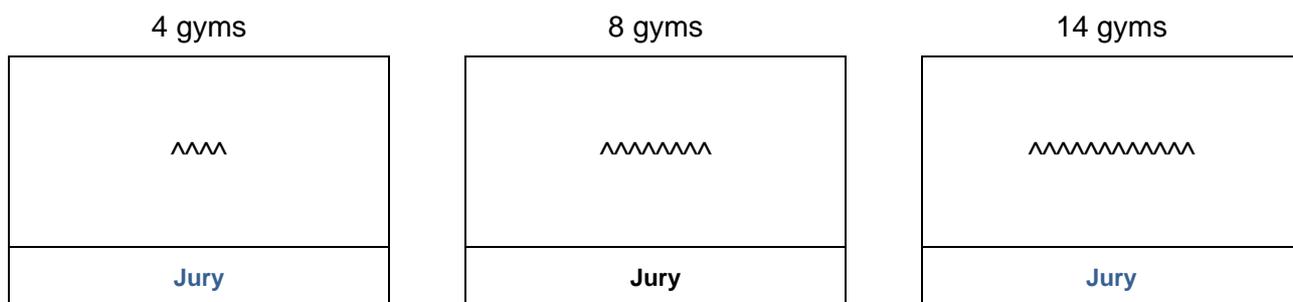
La production n'est pas chronométrée, mais le moniteur doit respecter le rythme de **1 temps par seconde** pour la réalisation (y compris pour les mouvements chorégraphiques et les motifs élevés) sauf pour les déplacements entre les formations qui **doivent être plus rapides (par exemple petites foulées environ 2 temps par seconde)**.

Le moniteur doit **réduire les déplacements** en choisissant judicieusement les placements des gyms.

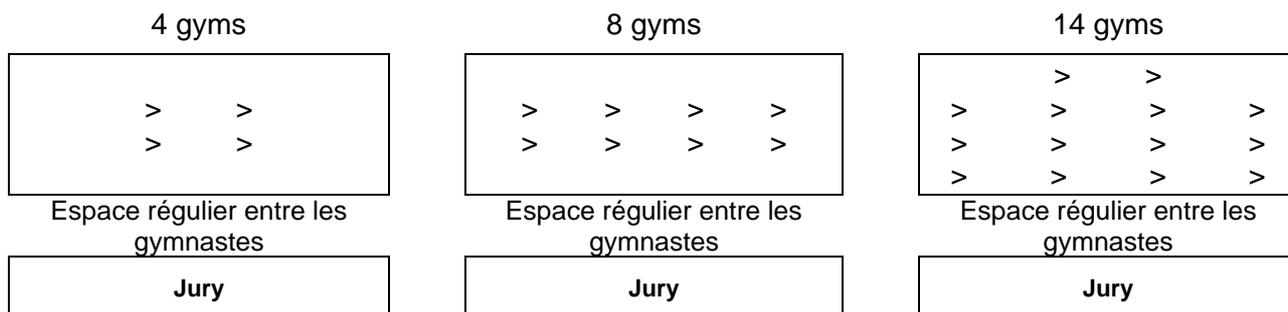
PRÉSENTATION

La production se déroule sur une surface dynamique de 12 m x 12 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 **petites foulées position libre des bras** pendant **4 fois 4 temps, environ 2 temps par seconde, (jury à leur gauche)**, comme indiqué sur le schéma ci-dessous (3 m entre les rangs).



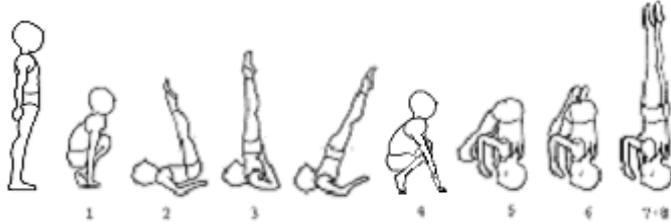
10.8.2 MOUVEMENTS GYMNIQUES

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

I Temps :

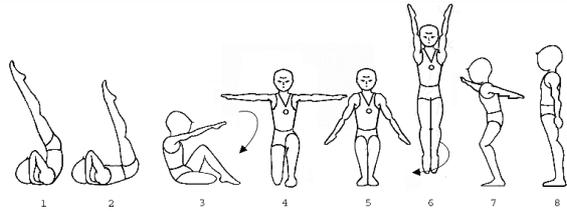
Position de départ à la station bras le long du corps

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, mains 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 2 s

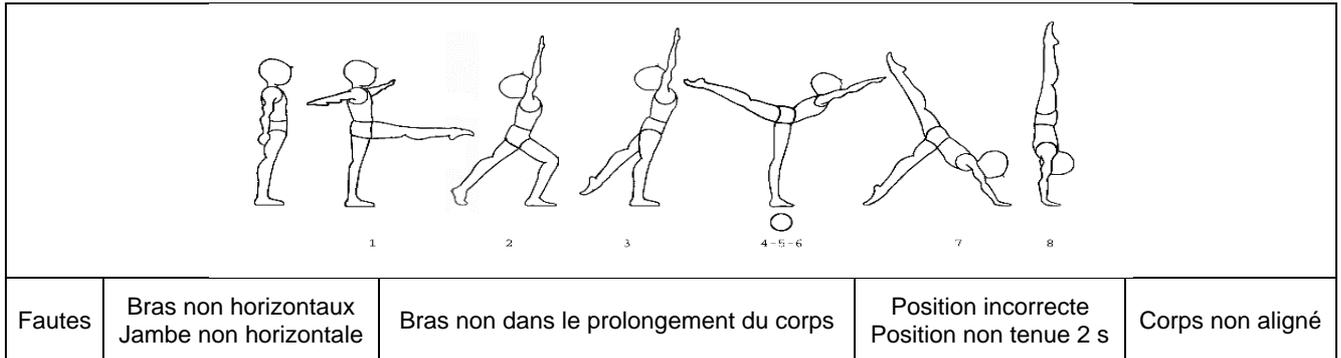
II Temps :

- 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

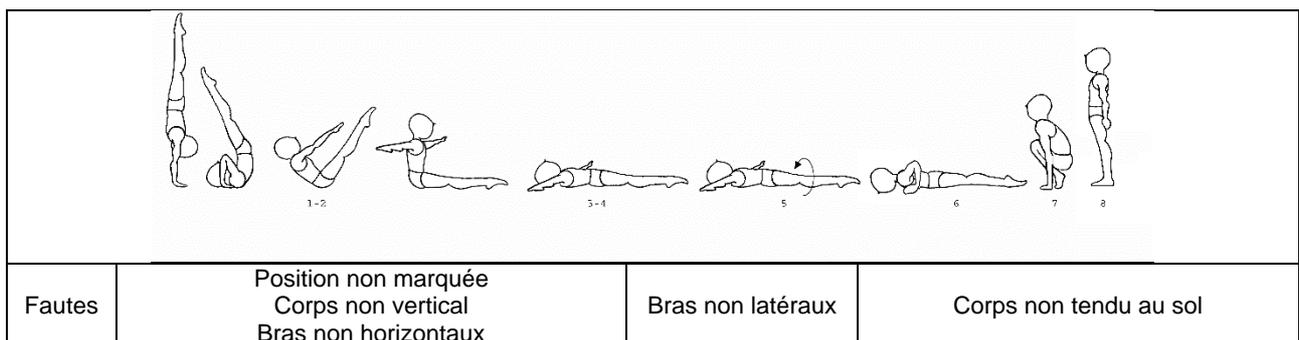
III Temps :

1. Élever les bras latéralement à l'horizontal en élevant jambe droite ou gauche en avant jusqu'à l'horizontal.
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. Élever 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)



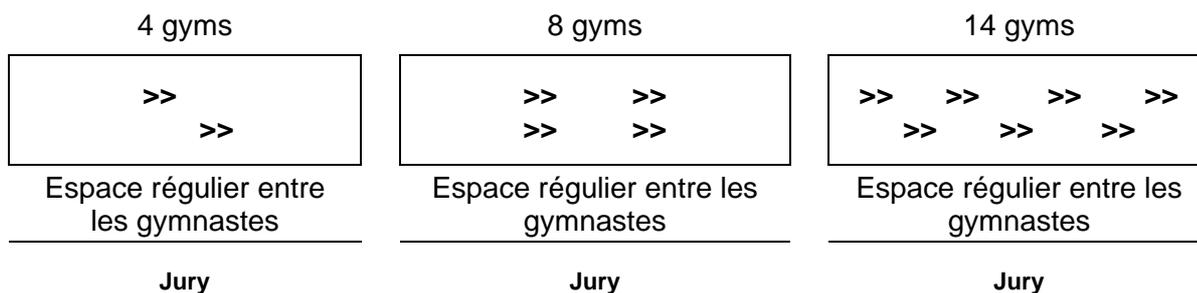
IV Temps

- 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.



MOTIFS ÉLEVÉS AVEC APPUIS RENVERSÉS

Les gymnastes se déplacent en petites foulées, position libre des bras, pendant 4 fois 4 temps, environ 2 temps par seconde, pour se positionner comme indiqué ci-dessous jury à leur gauche



Les motifs suivants sont proposés avec des **options** en fonction du niveau de chaque **DUO**
Chaque DUO peut exécuter une option différente.

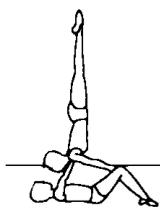
Temps :

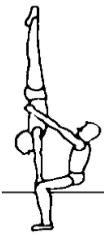
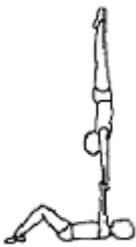
Montée libre

- | | |
|--------------------|--|
| 1, 2, 3, 4 | Mise en place des porteurs et les équilibres assurent les appuis des mains ou des épaules de façon que tous les portés soient orientés dans le même sens (jury à gauche) |
| 1, 2, 3, 4 | Les portés développent les appuis renversés. Au temps 4 les portés sont à l'appui renversé. |
| 5, 6, 7, 8. | Maintien 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	<p><u>Porteur</u> : debout jambes serrées devant le porté bras horizontaux et maintient le porté aux genoux</p> <p><u>Porté</u> : en appui renversé mains au sol</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Porté en position instable • Porté manque d'alignement • Porté corps non vertical • Position non tenue 2s • Porté bras fléchis
Option 2 : Trépied 2 pts	<p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus et maintient le porté aux épaules</p> <p><u>Porté</u> : en appui renversé, dos vertical, épaules en appui sur les mains du porteur et mains sur les genoux ou cuisses du porteur</p> <p>Montée libre</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Porté en position instable • Porté manque d'alignement • Porté corps non vertical • Position non tenue 2s • Porté bras fléchis • Porteur bras fléchis •

<p>Option 3 :</p> <p>Appui renversé sur cuisses 3 pts</p>	<p><u>Porteur</u> : à la station jambes mi-fléchies légèrement écartées (position chaise) et maintient le porté à la taille ou au bassin. <u>Porté</u> : en appui tendu renversé, mains sur les genoux ou cuisses du porteur Montée libre</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Porté en position instable • Porté manque d'alignement • Porté corps non vertical • Position non tenue 2s • Porté bras fléchis
<p>Option 4 :</p> <p>Appui renversé porteur couché 4 pts</p>	<p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, porte le porté bras tendus et verticaux <u>Porté</u> : en appui tendu renversé, sur les mains du porteur Montée libre</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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.

4 gyms	8 gyms	14 gyms
< 2 >	< 4 >	< 7 >
< 1 >	< 3 >	< 6 >
	< 2 >	< 5 >
	< 1 >	< 4 >
3 m	3 m	3 m
Jury	Jury	Jury

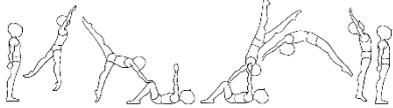
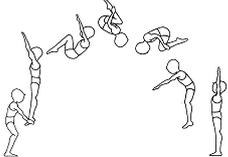
Les exercices suivants sont proposés en DUO avec des **options**.

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	<u>Porteur</u> : fait ¼ t (face ou dos au jury au jury), jambes mi-fléchies et écartées, accompagne le porté. <u>Porté</u> : 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

<p>Option 2 : Renversement avant 2,0 pts</p>	<p><u>Porteur</u> : à plat dos, jambes mi-fléchies et légèrement écartées, bras verticaux. <u>Porté</u> : 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.</p>		<p>Porté bras fléchis Manque d'amplitude Réception non stabilisée</p>
<p>Option 3 : Salto arrière groupé 3,0 pts</p>	<p><u>Porteur</u> : debout jambes légèrement écartées <u>Porté</u> : salto en arrière groupé en prenant appui sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.</p>		<p>Porté en position groupé incorrecte Manque d'amplitude Réception non stabilisée</p>
<p>Option 4 : Salto arrière tendu 4,0 pts</p>	<p><u>Porteur</u> : debout jambes légèrement écartées <u>Porté</u> : salto en arrière tendu (cassé 15° autorisé) en prenant appui sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.</p>		<p>Porté en position tendu incorrecte : Manque d'amplitude Réception non stabilisée</p>

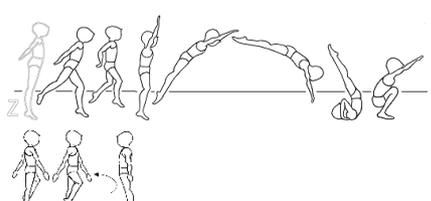
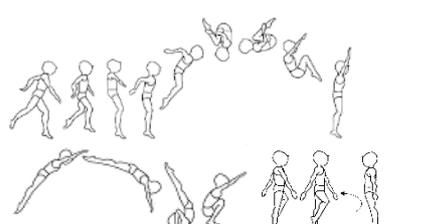
A la fin de l'élément de portée dynamique, porteur et porté s'alignent avec les portés et porteurs précédents.

SÉRIES ACROBATIQUES EN AVANT

Les gymnastes se déplacent **en petites foulées position libre des bras** 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 côté), à la station jambes serrées, bras le long du corps, comme indiqué sur le schéma, face au milieu. Un côté doit comprendre des **DUO** réalisant la même option.

4 gyms	8 gyms	14 gyms
<p>< 2</p> <p>1 ></p> <p>→ (2)</p> <p>(1) ←</p> <p>< 2</p> <p>1 ></p>	<p>4 ^ 4 ^</p> <p>↓ (4)</p> <p>< 3</p> <p>→ (3) (1) ←</p> <p>< 3</p> <p>1 ></p> <p>1 ></p> <p>(2)</p> <p>↑</p> <p>2 v 2 v</p>	<p>7 ^ 7 ^</p> <p>< 6</p> <p>↓ (4)</p> <p>1 ></p> <p>< 6</p> <p>→ (3) (1) ← 1 ></p> <p>< 5</p> <p>(2)</p> <p>2 ></p> <p>< 5</p> <p>↑</p> <p>2 ></p> <p>4 v 4 v 3 v 3 v</p>
Jury	Jury	Jury

Les exercices suivants sont proposés avec des **options** en fonction du niveau de chaque **DUO**. **Un côté comprenant 1 DUO (fed 2 ou fed 3) ou 2 DUO (fed 4)** 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 côté (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 côté (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 côté (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 côté (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 côté exécutent les **sauts acrobatiques ensembles et réceptions stabilisées**.
 - A la fin de leur mouvement, les gymnastes s'alignent au bord du praticable (intérieur praticable), à côté 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°)

SÉRIES ACROBATIQUES EN ARRIÈRE

Les gymnastes se déplacent en faisant tous ensembles 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).

4 gyms	8 gyms	14 gyms
1 < > 2	1 < > 4 3 < > 2	1 < > 2 3 < > 4 5 < > 6 7 <
2 < > 1	2 < > 3 4 < > 1	> 7 6 < > 5 4 < > 3 2 < > 1
Jury	Jury	Jury

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,

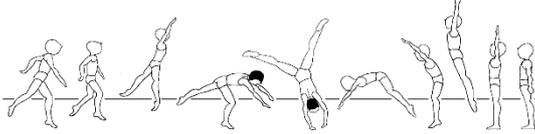
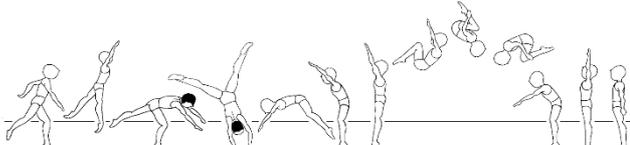
Puis, les 2 gymnastes DUO n°3 exécutent le **même élément** en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

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

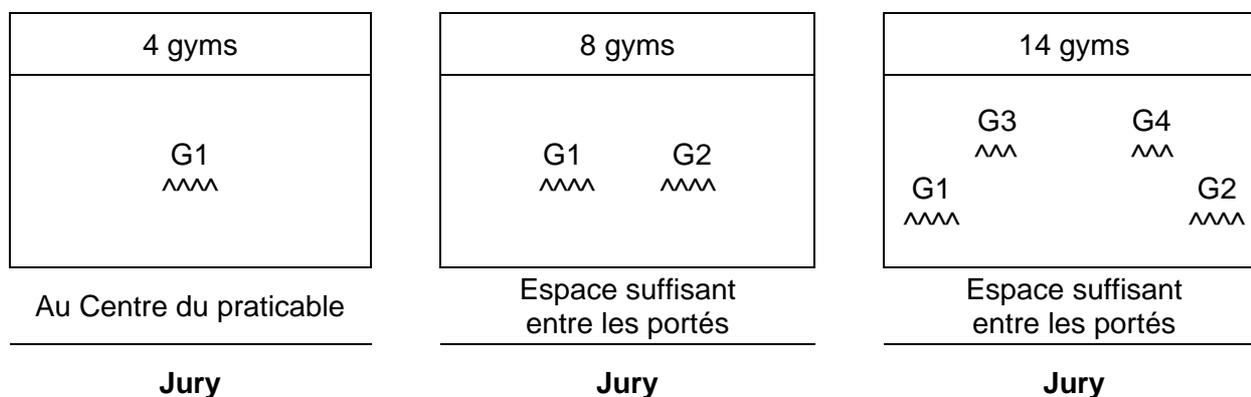
<p>Option 1 : 1 pt</p>	<p>Quelques pas d'élan et rondade saut vertical réception stabilisée.</p>	
<p>Option 2 : 2 pts</p>	<p>Quelques pas d'élan et rondade renversement arrière (flic-flac arrière) saut vertical réception stabilisée.</p>	
<p>Option 3 : 3 pts</p>	<p>Quelques pas d'élan et rondade salto arrière corps groupé réception stabilisée.</p>	
<p>Option 4 : 4 pts</p>	<p>Quelques pas d'élan rondade renversement arrière (flic-flac arrière) puis salto arrière groupé réception stabilisée.</p>	

Les 2 gymnastes exécutent **ensemble** les sauts avec une réception stabilisée. A la fin du mouvement, **retour de la diagonale**, les gymnastes s'alignent, en bout de tapis, **sur le côté droit ou gauche à côté 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

APOTHÉOSE

Les gymnastes se déplacent **en petites foulées position libre des bras** 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.

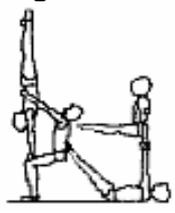
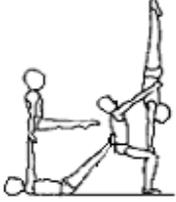
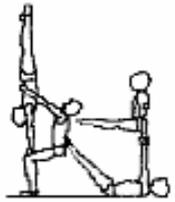


Les groupes évoluent en même temps.

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 Maintien de la position pendant **4 secondes**.
- 5, 6, 7, 8. Descente des motifs, les gymnastes reviennent à la **station droite**, bras le long du corps, **face au jury**, position avant l'apothéose (comme indiqué sur le schéma)

Fin de la production

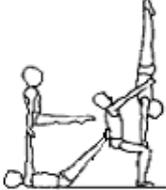
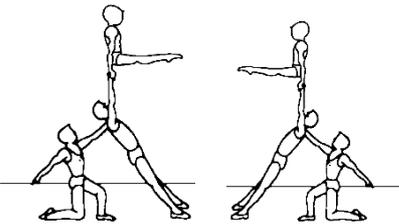
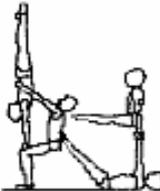
<p>Fédéral 3 : motif G1 avec 4 gymnastes, les porteurs ont le jury à leur gauche</p>  <p style="text-align: center;">vu par le jury</p> <p style="text-align: center;">P2 P1</p>	<p>Motifs G1 et G2</p>
<p>Fédéral 2 : les porteurs sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="199 616 375 907" style="text-align: center;"> <p>G1</p>  <p>P1 P2</p> </div> <div data-bbox="430 750 638 925" style="text-align: center;"> <p>Vu par le jury</p> <p>Espace suffisant entre les portés</p> </div> <div data-bbox="702 616 877 907" style="text-align: center;"> <p>G2</p>  <p>P2 P1</p> </div> </div>	<p>- Porteur P1 : allongé sur le dos jambes tendues, soutient le porteur P2 au dos, porte le porté P1 bras tendus et verticaux</p> <p>- Porté P1 : à l'équerre dos vertical, jambes tendues horizontales, appui bras tendus, Montée libre</p> <p>- 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.</p> <p>- Porté P2 : en appui tendu renversé, corps vertical, mains sur les genoux ou cuisses du porteur, Montée libre</p>

Fautes motifs G1 et G2

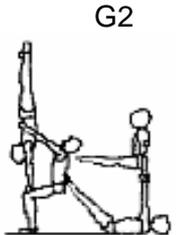
- Porteur P1 jambes fléchies
- Porteur P1 bras serrés
- Porteur P2 non en déséquilibre
- Porté P1 en position instable
- Porté P1 jambes non horizontales
- Porté P1 dos non vertical
- Porté P2 corps non aligné et non vertical
- Porté P2 en position instable
- Position non tenue 4 s
- Porté bras fléchis
- Porteur bras fléchis.

Fédéral 1 : 2 options possibles pour les groupes G3-G4

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

<p>Les porteurs P1 et P2 sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche, Les porteurs P3 et P4 sont orientés vers le centre. Les portés G3 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</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>G1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>G3</p> <p>Vu du jury</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>G2</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> P1 P2 P3(gauche)P4 // P4 P3(droit) P2 P1 </div>	<p style="text-align: center;">Motif G3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le Porteur P4 debout en position légèrement inclinée, bras tendus verticaux, jambes légèrement écartées, - le porteur P3 un genou au sol tient le porteur P4 d'un bras : <ul style="list-style-type: none"> - à droite, genou gauche au sol, bras droit tenant le porteur P4 - à gauche, genou droit au sol, bras gauche tenant le porteur P4. - Portés centraux : 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

<p>Les porteurs P1 et P2 sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche, Les porteurs P3 et P4 sont orientés vers le centre.</p> <p>De l'équerre, 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.</p>				<p>Motif G3</p> <p>- Le Porteur P4 debout en position légèrement inclinée, bras tendus verticaux, jambes légèrement écartées,</p> <p>- le porteur P3 un genou au sol tient le porteur P4 d'un bras :</p> <p>- à droite, genou gauche au sol, bras droit tenant le porteur P4, bras gauche en arrière,</p> <p>- à gauche, genou droit au sol, bras gauche tenant le porteur P4, bras droit en arrière.</p> <p>- Portés centraux : en appui tendu renversé bras tendus sur les bras tendus du porteur P4</p> <p>Montée libre à l'équerre puis montée ensemble des 2 portés à l'ATR</p>	
					
P1 (droit)	P2 P1	P3 (gauche)	P4	P4	P3

Fautes motifs G1 et G2	Fautes motif G3
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

10.8.3 JUGEMENT DE LA PRODUCTION FEDERALE.

10.8.3.1 NOTATION.

Tenue – (direction, attitude physique, tenue vestimentaire, alignement, déplacements)	10 pts
Difficultés	maxi 120 pts
Exécution individuelle (sauts acrobatiques compris)	30 pts
Exécution d'ensemble (10 x 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**.

10.8.3.2 TRAVAIL DU JURY

Il est indispensable d'avoir un jury composé de **SIX JUGES** à la production fédérale

Répartition du travail entre les juges et valeurs

	Juges n° 1 et 2	Juges n° 3 et 4	Juges n° 5 et 6
Tenue - (direction, attitude physique, tenue vestimentaire, alignement, déplacements)	10 points		
Difficultés.	32, 64 ou 120 points		
Exécution individuelle y compris portés dynamiques, séries acrobatiques, motifs élevés appuis tendus renversés et apothéose.		30 points	
Exécution d'ensemble y compris portés dynamiques, séries acrobatiques, motifs élevés appuis tendus renversés et apothéose			10 points coef 3

10.8.3.3 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 maîtrisés 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.

TENUE – Juges 1 et 2

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

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 incorrectes0,1 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

ALIGNEMENT, PLACEMENT ET DEPLACEMENT 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 DUO0,1 pt / gym ou DUO

Déplacement désordonné0,3 pt / gym

Durée des déplacements trop longue 0,3 pt chaque fois

Ordre de passage des DUO non-conforme 0,1 pt chaque fois

DIFFICULTES - 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)

EXECUTION INDIVIDUELLE - Juges 3 et 4 (y compris les motifs élevés) (30 points)

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 30 moins la moyenne des pénalisations des juges 3 et 4.

Les pénalisations sont :

- Ordre de passage erroné d'un DUO dans les séries0,1 pt / DUO
- Faute de tenue du corps, des bras, des jambes et finition des gestes0,1 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 chorégraphique0,3 ou 0,5 pt
- Manque d'amplitude (chaque fois)0,1 ou 0,3 pt
- Enchaînements des gestes0,1 ou 0,3 pt
- Manque de stabilité ou d'équilibre0,1 ou 0,3 pt
- Déviation dans une position de maintien0,1 ou 0,3 pt
- Faute technique dans un élément0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- Désaxage0,1 ou 0,3 pt
- Réception non stabilisée0,1 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 jambes0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- Motif instable 0,1 ou 0,3 pt / motif
- Motif non tenu 4 secondes0,3 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.

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.

11 ELEMENTS FSCF

LISTE DES ÉLÉMENTS FSCF POUVANT ÊTRE PRIS EN COMPTE DANS LE NOMBRE d'éléments pour déterminer la note maximale d'exécution pour les exercices libres.

ELEMENTS F.S.C.F.		Sortie
Sol	<ul style="list-style-type: none"> • Ecrasement facial (2s) ; • De l'ATR rouler en avant jambes tendues • Rouler en arrière par l'appui renversé • Rondade 	
Arçons	<ul style="list-style-type: none"> • Faux ciseau avant ; • De l'appui facial à l'appui dorsal ou De l'appui dorsal à facial, ½ cercle ; • Déplacement en appui cavalier sur un arçon en appui facial ; • Suisse double suivi d'engagé d'une jambe 	<ul style="list-style-type: none"> • De l'appui dorsal, 3/4 cercle avec sortie par l'appui facial transversal les 2 mains sur un arçon (Tchèque) • Aux arçons, toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non reconnaissance.
Anneaux	<ul style="list-style-type: none"> • S'élever à l'appui renversé bras fléchis (2ses) (« trépied ») suivi de Descente de soleil ou de lune ; • De la suspension, établissement de force, bras fléchis à l'appui (simultané) ; • Traction suivi de renversement corps tendu à la suspension renversée; • Elever le corps fléchi, bras fléchis, à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieur (position tenue 2 sec) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie salto avant ou arrière groupé
Barres parallèles	<ul style="list-style-type: none"> • Etablissement arrière à l'appui ; • Bascule de l'appui à l'appui, par la suspension (petite bascule) ; • De l'équerre, sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres; • Du balancé arrière, Moy jambes fléchies ou tendues à l'appui brachial 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie salto avant ou arrière groupé
Barre fixe	<ul style="list-style-type: none"> • Tour d'appui arrière, • Tout ½ t en changeant les 2 prises • Elancer en arrière établissement arrière • Traction enroulée avec ou sans temps de fouet 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie salto avant ou arrière groupé

12 CRITERES DE SELECTION - STAGES MINIME-CADET

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

Ces tests doivent être passés dans le cadre de regroupements départementaux ou régionaux. A défaut, s'il n'existe pas d'organisation locale, ils pourront être passés au sein de chaque association.

Les résultats doivent parvenir à la fédération pour le 1^{er} février au plus tard.

	Critères Minimes (Total sur 75 points)	Valeur maxi	Critères Cadets (Total sur 66 points)
Sol	<ul style="list-style-type: none"> ● Saut de mains + saut droit + roulade avant élevée ● Rondade flic-flac-arrière ● Roulade arrière à l'ATR (bras tendu) ● Salto avant 	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> ● ATR en force ● Rondade + flic-flac arr. + salto arr. ● Saut de mains salto avant
Cheval d'Arçons	<ul style="list-style-type: none"> ● Balancer, engager, dégager, 2 fois ● Ciseau avant + faux ciseau ● Cercles sur champignon (2 minimum) ● Cercles sur arçons (2 minimum) 	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 cercles sur arçons ● Série de ciseaux avant ● 3 cercles transversaux
Anneaux	<ul style="list-style-type: none"> ● Série de balancés (corps oblique haute avant et horizontal arrière) ● Dislocation avant tendue de l'élan ● Dislocation arrière de l'élan ● Equerre (2 sec.) 	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> ● Série de dislocation avant (épaules hauteur des anneaux) ● Série de dislocation arrière (épaules hauteur des anneaux) ● Bascule ● Equerre (2 se.) + placement de dos (bras tendus)
Saut (table de saut : 1,20 m)	<ul style="list-style-type: none"> ● Lune (appel sur mini-trampoline) ● Lune (appel sur 2 tremplins) ● Lune (appel sur 1 tremplin) 	2 4 / 3 6	<ul style="list-style-type: none"> ● Lune (appel sur 2 tremplins) ● Lune (appel sur 1 tremplin)
Mini-trampoline (1 élt au choix)	<ul style="list-style-type: none"> ● ¾ avant tendu ● Courbette + salto arrière groupé 	3 3	<ul style="list-style-type: none"> ● Salto avant tendu ● Courbette + salto arrière tendu
Barres Parallèles	<ul style="list-style-type: none"> ● Equerre, placement du dos (pieds sur barre) ● Balancer à l'ATR (2 sec.) ● Bascule fixe + balancer arrière horiz. ● Salto arrière tendu 	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> ● Balancer avant à l'oblique, balancer arrière à l'ATR (2 sec.) ● Valse avant ● Bascule progression ou Moy ● Sortie en salto avant ou arrière
Barre Fixe	<ul style="list-style-type: none"> ● Bascule faciale ● Série de ½ tours (2 minimum), corps à l'horizontal ● Tour d'appui libre ● Une sortie (exemple : salto arrière tendu) 	3 3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 grands tours avant ● 2 grands tours arrière ● Passement filé ● Sortie en salto arrière tendu ou avant tendu

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

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

13 HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE MASCULINE FSCF

13.1 HISTORIQUE DE LA COMMISSION NATIONALE

13.1.1 RESPONSABLES NATIONAUX DANS L'ORDRE

MAUCURIER Gabriel	(1 ^{er} président de la commission de 1929 à 1954)
COLLET Charles	(1954 – 1959)
BOUCHER Jean	(1959 – 1992)
CAUCHON Michel	(1992 – 2001)
BESSE Jean	(2001 – 2013)
BAUDOUIN Pierre	(2013 – 2018)
BELLIER Thierry / GRUFFAZ Jacky	(2018 – 2021)
BELLIER Thierry	(2021 -

13.1.2 MEMBRES (1950 - 1970)

BOULARAND Albert	(décédé)
CLETRAS Charles	(décédé)
DEGOFFROY Valérie	(décédé)
GALLAND	(décédé)
HYON Francis	(décédé)
LANGLOIS Pierre	(décédé)
LAURENT	(décédé)
LEMOINE André	(décédé)
LETOURNEAU Maurice	(décédé)
MARCHANDIER A.	(décédé)
MARCHANDIER P.	(décédé)
NEUMAR	(décédé)
RAYNAL Gaston	(décédé)
RICHARD	(décédé)
ROTHAN	(décédé)
SCHANNE Willy	(décédé)
SONRIER Roland	(décédé)
TOTZAUER Charles	(décédé)
VAILLANT Paul	(décédé)

13.1.3 MEMBRES (1970 - 2017)

BAILLEAU Loïc	(2001 – 2005)	
BAUDOUIN Pierre	(1992 – 2018)	(décédé)
BAYARD Bernard	(1979 – 1992)	
BELLIER Thierry	(1990 – à maintenant)	
BENMALEK Mohammed	(2001 – 2018)	
BESSE Jean	(1974 – 2013)	
BERHILI Wissem	(2013 – 2017)	
BERNES Jean-Michel	(– 2005)	
BORDREAU Marc	(2010 – à maintenant)	
BOYER Louis	(1961 –)	(décédé)
BRUCHON André	(1985 – 2013)	
CAUCHON Michel	(1977 – 2001)	(décédé)
CALVET Jacky	(1968 – 2001)	
CHENET Christian	(2000 – 2017)	
CHEVALERIAS Fabien	(2013 – à maintenant)	
DESMARET Daniel	(1976 – 2005)	
DEROUBAIX Gérard	(2006 – 2009)	(décédé)

ETCHAR Jean	(1974 – 1989)	(décédé)
EHSAN-ZIAH Osman	(2001 – 2005)	
FOHRER Gerard	(1990 – à maintenant)	
FOREST Maurice	(2006 – 2017)	
FORTY DE LAMARE Paul	(1955 –)	(décédé)
GAULIN René	(1993 – 2000)	(décédé)
GRUFFAZ Jacky	(2006 – à maintenant)	
GUILLOT Georges	(– 1981)	
GUILLOTIN Georges	(1963 – 1991)	(décédé)
HENAFF Hervé	(2006 – 2013)	
HERMANN Luc	(– 2005)	(décédé)
IMMEDIATO Henri	(1976 – 2001)	(décédé)
LAMBIN Marc	(2010 – à maintenant)	
LEROY Jean-Yves		(décédé)
LONG Maxime	(2001 – 2005)	
LORBER Jean		(décédé)
LORRAIN Alain		
MERLIER Bernard		(décédé)
MICHALET Martine	(2006 – 2013)	
MONTABONNET Michel	(1970 – 2005)	
MOYON Nicolas	(2012 – à maintenant)	
PERON Nicolas	(2001 – 2011)	
PILLARD Jean Paul	(1966 –)	(décédé)
PUVIS Pierre	(1973 – 1996)	
RAJON Anne	(2015 – à maintenant)	
SAULIOT Georges		(décédé)
SCHEUER Willy	(1968 –)	
VENOT Henri	(– 2000)	(décédé)
COUZON Gérard	(1996 – 2005)	
DEGOS Stéphane	(2006 – à maintenant)	

13.1.4 MEMBRES (de 2017 à 2023)

BASTIN Antoine	(2017 – à maintenant)	
BAUDOUIN Pierre	(1992 – 2018)	(décédé)
BELLIER Thierry	(1990 – à maintenant)	
BENMALEK Mohammed	(2001 – 2018)	
BORDREAU Marc	(2010 – à maintenant)	
CHEVALERIAS Fabien	(2013 – à maintenant)	
DEGOS Stéphane	(2006 – à maintenant)	
DOMINGUES Filipe	(2017 – 2021)	
FOHRER Gerard	(1990 – à maintenant)	
GRUFFAZ Jacky	(2006 – à maintenant)	
HAMON Cyril	(2017 – à maintenant)	
KAPPEL Yves	(2020 – à maintenant)	
LAMBIN Marc	(2010 – à maintenant)	
MOYON Nicolas	(2012 – à maintenant)	
PAICHEUR Yoann	(2017 – 2018)	
PUVIS Nicolas	(2020 – à maintenant)	
RAJON Anne	(2015 – à maintenant)	
VERNET Olivier	(2022 - à maintenant)	
WILZIUS Christophe	(2020 – 2023)	(décédé)

13.2 PRINCIPALES EVOLUTIONS REGLEMENTAIRES

- 1974 1^{ère} partie imposée en Senior 1 - Mini- poussins : Nouveau parcours - Concours spéciaux - Saut au mini trampoline
- 1975 Le programme Fédéral est scindé en 3 parties
- 1978 Nouveaux règlements en championnats individuels
- 1984 Nouveau règlement en Promotion, admission de deux 5^{ème} degré - Nouveaux exercices imposés
- 1985 Deux nouvelles compétitions : Challenge du nombre, Coupe Nationale Interclubs - Nouveaux exercices imposés
- 1986 Création d'une nouvelle catégorie : Régional Junior - Nouveaux critères de sélection Minime et cadet - Nouveaux exercices imposés
- 1987 Nouveaux règlements en Senior 2, le sol devient libre tous les ans - Les Cadet sont autorisés à exécuter le 5^{ème} degré en Fédéral et Promotion - Coupes Fédérales : nouveau seuil pour se qualifier – Nouveaux exercices imposés
- 1988 Le Léotard blanc devient obligatoire pour toutes les catégories - Nouveaux exercices imposés - Jeune Poussin : nouvelle progression aux agrès
- 1989 Nouveaux exercices imposés
- 1990 Nouvelle présentation du programme Fédéral : l'orange disparaît au profit de 3 livrets blancs - Nouveau code de pointage - Nouveaux exercices imposés
- 1991 Nouveaux règlements en Vétérans : le gymnaste a le choix de 5 agrès libres - Création d'un championnat Fédéral d'hiver par Association en Espoir - Nouvelle cotation pour le mini trampoline - Nouveaux exercices imposés
- 1992 Nouvelle présentation du programme : un seul document relié par une spirale - Suppression des ensembles en Adulte (sauf pour les 1^{ères} et 2^{ème} divisions) par le mini trampoline - Nouveaux exercices imposés
- 1993 Introduction des références bibliographiques dans le programme fédéral - Nouveaux exercices imposés - Les femmes auront accès à la formation et à l'examen de Juge Fédéral.
- 1994 1^{er} juge fédéral féminin - Nouveaux exercices imposés
- 1995 Nouveau code de pointage mouvements libres
- 1996 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Michel CAUCHON reconduit président - Nouveaux exercices imposés
- 1997 Nouveaux exercices imposés
- 1998 Nouveau code de pointage mouvements libres, introduction jury A sur 5 points
- 1999 Mouvement d'ensemble Pupille en musique – tenue vestimentaire de couleur autorisée - Nouveaux exercices imposés aux arçons, anneaux, Jeune Poussin et mini poussins
- 2000 Nouveaux exercices imposés au sol et à la barre fixe
- 2001 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Jean BESSE président - Challenge Jeune Poussin remplacé par Rencontre - Majorations Pupille Adulte identiques, à partir de 7
- 2002 Nouveaux mouvements imposés au sol, création d'un support vidéo au sol
- 2003 Nouveau code de pointage mouvements libres - Remplacement des ensembles Pupille par le mini trampoline – Suppression 2^{ème} essai au 5^{ème} degré - Compétition « – 6 ans » non autorisée, suppression de la catégorie mini poussin, Mouvements Ini-gym sans notation - Notation des mouvements Jeune Poussin sur 10 points avec coefficient - Nouveaux mouvements imposés aux barres parallèles - Modification de la notation du mini trampoline - Indication de la symbolique dans les mouvements imposés
- 2004 Nouvelle présentation du programme fédéral sous forme de classeur - Remplacement du cheval par la table de saut, modification de la hauteur des appareils - Championnats individuels - Création du challenge Emile Richard avec nombre de points sur un an - Nouveaux mouvements imposés aux anneaux et au saut - Coupe nationale interclubs 2^{ème} division, mouvements imposés au choix avec majoration
- 2005 Nouvelle production fédérale exécutable sur une surface de 12 x 12, suppression de la mini production - Introduction du carnet de juge – Règlement du nombre de juges et amende pour juge manquant.

- 2006 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Jean BESSE président - Nouvelles catégories Championnats Fédéraux en section, suppression catégorie promotion Pupille et règle des 5^{ème} degrés - Modification normes aux appareils Championnats en section - Nouveaux critères de sélection pour les minime et cadet et valeurs des éléments - Nouveaux mouvements imposés aux arçons - Modifications mouvements imposés au saut 1^{er} et 2^{ème} degré Pupille et Jeune Poussin avec table de saut – Palmarès Coupe nationale Interclubs
- 2007 Modification Coupe Nationale Interclubs 2^{ème} division - Nouveau code de pointage mouvements libres, création note A et note B sur 10 pts, pénalisations 0,1 - 0,3 - 0,5 - 0,8 – Championnats Nationaux Individuels, modification des catégories et du règlement
- 2008 Modification du code de pointage mouvements imposés - Modification de la Coupe Nationale Interclubs - Nouveaux mouvements imposés à la barre fixe
- 2009 Modification de la Coupe Nationale Interclubs 1^{ère} division - Nouveaux mouvements Jeune Poussin avec ateliers dont arçons et anneaux
- 2010 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Jean BESSE président - Nouveau code de pointage mouvements libres, chute à 1 point - Modification du code de pointage mouvements imposés (note D et note E) – Nouveaux mouvements imposés au sol
- 2011 Historique de la gymnastique masculine - Modification amende pour juge manquant
- 2012 Réorganisation du programme. Nouveaux mouvements imposés aux barres parallèles et 3^{ème} degré Pupille à la barre fixe. Suppression de la catégorie Adulte fédéral 2, deux championnats fédéraux séparés : en équipe et en individuel
- 2013 Nouveaux mouvements Jeune Poussin avec 4 degrés et mouvements aux arçons et aux anneaux. Qualification finale coupes nationales 55 points espoirs et 60 points senior. Engagements sur internet pour la finale des coupes nationales, la coupe nationale interclubs et les championnats fédéraux.
- 2014 Nouvelle commission nationale. Monsieur Pierre BAUDOUIN Responsable National. Nouveau code de pointage mouvements libres. Nouveaux mouvements imposés aux anneaux. Nombre d'équipes engagées en championnats nationaux. Saut Pupille : hauteur 1,20 m. Nouvelles catégories des juges.
- 2015 Sauts imposés Pupille et adulte, 1 saut avec possibilité d'un 2^{ème} saut
- 2016 Nouveaux mouvements imposés aux arçons, nouvelle production fédérale. Exercices libres, nouveaux facteurs de taxation (suppression des éléments FSCF sauf la sortie et la CNI, exigence 0,5x2, valeur de la sortie), les catégories Minime 2 et Benjamin 2 remplacent la catégorie Benjamin 2 et Minime 2, avec 4^{ème} et 5^{ème} degrés majorés. Qualification Coupes nationales Espoir 50 points pour la demi-finale et 65 pour la finale. Modification de la Coupe Nationale Interclubs 1^{ère} et 2^{ème} divisions (2 à 4 Pupille, 2 à 4 Adulte et, en 1^{ère} division, exigence et sortie).
- 2017 Modification de la Coupe Nationale Interclubs 1^{ère} division : 3 à 9 gymnastes avec la répartition suivante : Pupille (Minime – Benjamin) 1 à 3 ; Cadet – Junior 1 à 3 ; Senior 1 à 3.
- 2018 Nouvelle commission nationale. Monsieur Pierre BAUDOUIN Responsable National. Nouveau code de pointage mouvements libres.
- 2019 Nouveau règlement Championnats Nationaux en section : uniformisation du programme de compétition Catégories F1, F2, F3 Adulte (Production Fédérale et 5 Agrès - Suppression du mini trampoline). Nouveaux mouvements imposés pour toutes les catégories au sol et barres parallèles.
- 2020 Nouveaux mouvements imposés pour toutes les catégories à la barre fixe. Hauteur table de saut en imposés 1m35. Qualification finale des coupes nationales à 63 points senior et maximum de 4 équipes d'association par ½ finale
- 2021 Nouvelle commission nationale. Thierry BELLIER Responsable National.
- 2022 Nouveaux mouvements imposés pour les catégories ADULTE et PUPILLE aux arçons. Modification du nombre de gymnastes composant les équipes F2 et F3. Nouveau code de pointage et aménagement FSCF. Modification de la hauteur de la table de saut au championnat individuel Pupille 1. Modification du calcul de la note d'exécution individuel dans la production fédérale et au mini-trampoline.

- 2023 Nouvelle présentation du Règlement de l'Activité Gymnastique Masculine, du calendrier de saison. Modification des notations Mini-trampoline. Nouveaux mouvements imposés Saut Adulte et 2^{ème} degré Pupille.
- 2024 Nouveaux Programme : Anneaux, Arçons 1^{er} et 2^{ème} degré Pupille, mini-trampoline. Nouveau code de pointage mouvements libres.

13.3 PALMARES

13.3.1 CHAMPIONNAT NATIONAL PAR EQUIPES

1910	GENTILLY : Flèche de Bordeaux et BOIVIN (Alerte de Troyes)		Antoine SCHLINDWEIN (U.S. Beauregard de Laval)
1911	NANCY : Flèche de bordeaux et Gaston RATELOT (Avant-Garde de Montmartre)	1952	STRASBOURG : Flèche de Bordeaux et Jacques COURGUE (U.S. Paloise)
1912	GENTILLY : Flèche de Bordeaux et R. DIAZ (Flèche de Bordeaux).	1953	CLERMONT-FERRAND : Avant-Garde de Saint-Denis et Jean PEPERS (Nicolaïte de Chaillot)
1913	GENTILLY : Flèche de Bordeaux et R. DIAZ (Flèche de Bordeaux).	1954	LILLE : Avant-Garde de Saint-Denis et Pierre LAVIGNOLLE (Flèche de Bordeaux)
1914	GENTILLY : Avant-Garde de Montmartre et R. DIAZ (Flèche de Bordeaux)	1955	SAINT-ETIENNE : Nicolaïte de Chaillot et Pierre LAVIGNOLLE (Flèche de Bordeaux)
1921	STRASBOURG : Saint-Joseph de Mulhouse et Jules BLANCHARD (Saint-Joseph de Mulhouse)	1956	METZ : Nicolaïte de Chaillot et Pierre LAVIGNOLLE (Flèche de Bordeaux)
1922	BORDEAUX : Flèche de Bordeaux et Paul DUFAURET (Flèche de Bordeaux)	1957	BREST : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Pierre LAVIGNOLLE (Flèche de Bordeaux)
1923	PARIS : Flèche de Bordeaux et Paul DUFAURET (Flèche de Bordeaux)	1958	PARIS : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Pierre LAVIGNOLLE (Flèche de Bordeaux).
1924	TOURS : Flèche de Bordeaux et Pierre DUFERRET (Flèche de Bordeaux)	1959	LE MANS : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert FANGET (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).
1925	CHOLET : Laëtitia de Nantes et Léon MOREAU (Cadet Saint-Michel de Limoges)	1960	MACON : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert FANGET (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).
1926	ISSY-LES-MOULINEAUX : Jeunesse Bourguignonne de Dijon et André LEMOINE (Jeanne d'Arc de Chartres)	1961	DINARD : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Michel IEMFRE (Champigneulleise de Champigneulles).
1927	ROUEN : Jeunesse Bourguignonne de Dijon et Léon MOREAU (Cadet Saint-Michel de Limoges)	1962	TROYES : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert FANGET (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).
1928	VERDUN : Nicolaïte de Chaillot et Maurice LETOURNEAU (Nicolaïte de Chaillot)	1963	CAEN : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert FANGET (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).
1929	ALBI : Nicolaïte de Chaillot et André LEMOINE (Jeanne d'Arc de Chartres)	1964	CHAMBERY : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Bernard PAILLES (Enghien Sports).
1930	PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Paul DUFAURET (Flèche de Bordeaux)	1965	DREUX : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Claude TISSERAND (Fraternelle A.G. d'Aulnay-sous-Bois).
1931	VANNES : Nicolaïte de Chaillot et CHATELAIN (Croix d'Honneur de Châteaudun)	1966	NANCY : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Claude TISSERAND (Fraternelle A.G. d'Aulnay-sous-Bois).
1932	NICE : Nicolaïte de Chaillot et Georges PRATVIEL (Flèche de Bordeaux)	1967	LONS-LE-SAUNIER : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Alain NIJAK (La Savoureuse de Chateinois-les-Forges).
1933	PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Robert HEROLD (Constantia de Strasbourg)	1969	COLMAR : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Alain NIJAK (La Savoureuse de Chateinois-les-Forges).
1934	POITIERS : Flèche de Bordeaux et Robert HEROLD (Constantia de Strasbourg)	1970	SAINT-SEBASTIEN-SUR-LOIRE : Similienne de Nantes et Pierre PUVIS (S.S. Loquidy de Nantes).
1935	EPINAL : nicolaïte de Chaillot et Robert HEROLD (Constantia de Strasbourg)	1971	POISSY : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Gilles CHAILLOU (Alerte de Chambéry).
1936	RENNES : Nicolaïte de Chaillot et Antoine SCHLINDWEIN (Nicolaïte de Chaillot)	1972	ROYAN : L'Etendard de La Talaudière et Gilles CHAILLOU (Alerte de Chambéry).
1937	PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Robert HEROLD (Constantia de Strasbourg)	1973	VITTEL : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Alain NIJAK (La Savoureuse de Chateinois-les-Forges).
1938	BLOIS : Flèche de Bordeaux et Antoine SCHLINDWEIN (Nicolaïte de Chaillot)	1974	DAX : A.S. Bonne Garde de Nantes et Gilles CHAILLOU (Alerte de Chambéry).
1939	GRENOBLE : Nicolaïte de Chaillot et Robert HEROLD (Constantia de Strasbourg)	1975	FIRMINY : A.S. Bonne Garde de Nantes et Pierre PUVIS (S.S. Loquidy de Nantes).
1942	PARIS : Raoul CANTEAU (Flèche de Bordeaux)		
1943	PARIS : Henri PONNELLE (A.S. Lorraine) et le Comité Drouot		
1946	PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Eugène HERMANN (Saint-Joseph de Mulhouse)		
1947	LAVAL : Avant-Garde de Saint-Denis et Christian ELSENER (René II de Nancy)		
1948	PARIS : Avant-Garde de Saint-Denis et Robert HEROLD (René II de Nancy)		
1949	BAYONNE : Nicolaïte de Chaillot et Christian ELSENER (René II de Nancy)		
1950	CHALON-SUR-SAONE : Avant-Garde de Saint-Denis et Antoine SCHLINDWEIN (U.S. Beauregard de Laval)		
1951	NANTES : Avant-Garde de Saint-Denis et		

1976	RENNES-BRUZ : A.S. Bonne Garde de Nantes et Gilles CHAILLOU (Alerte de Chambéry).	2001	SAINT SEBASTIEN-SUR-LOIRE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Olivier PUVIS (C.G.S Locquidy de Nantes)
1977	PARIS : William VETTER (Sentinelle des Alpes de Grenoble).	2002	CLESSE - MACON : Olivier PUVIS (C.G.S Locquidy de Nantes)
1978	DAX : A.S. Bonne Garde de Nantes et Jean-Yves LEROY (A.S. Bonne Garde de Nantes).	2003	COLMAR : A.S.C. Bonne Garde de Nantes
1979	POISSY : A.S. Bonne Garde de Nantes et Jacques DEF (C.G.S. Loquidy).	2003	ANDREZIEUX- BOUTHEON : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabien Roche (Patro-Sport Annonay).
1980	CHALONS-SUR-MARNE : A.S. Bonne Garde de Nantes et Eric LEPETIT (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).	2004	NANTES : Olivier PUVIS (C.G.S Locquidy de Nantes)
1981	LES-SABLES-D'OLONNE : Alerte Chambérienne de Chambéry et Florentin MARCHAND (Alerte de Méan de Saint-Nazaire).	2005	A.S.C. Bonne Garde de Nantes
1982	FIRMINY : Alerte Chambérienne de Chambéry et Eric LEPETIT (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).	2005	SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire
1983	POISSY : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gilles VIALLOU (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).	2006	Mustapha KHIATI (Avant-garde St Etienne)
1984	DINAN : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Pierre DEF (C.G.S. Loquidy).	2006	BEAUPREAU : Mustapha KHIATI (Avant-garde St Etienne)
1985	ANNONAY : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Norbert DONIGUIAN (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).	2007	L'étendard de la Talaudière
1986	NANTES : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gildas KERIBIN (A.S.C.B.G. Nantes).	2007	LA TALAUDIÈRE : Nataël GOMEZ (Etoile Motteraine)
1987	LES SABLES D'OLONNE : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Théo MARTERER (Salésienne d'Annecy).	2008	L'étendard de la Talaudière
1988	VILLENEUVE-D'ASCQ : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Théo MARTERER (Salésienne d'Annecy).	2008	DAX : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
1989	LA TOUR DU PIN : Salésienne d'Annecy et Théo MARTERER (Salésienne d'Annecy).	2009	A.S.C. Bonne Garde de Nantes
1990	POISSY : A.S. Bonne Garde de Nantes et Norbert DONIGUIAN (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).	2009	LA TOUR DU PIN : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
1991	LIMOGES : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Franck ROUSSON (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).	2010	SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
1992	FIRMINY : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gildas KERIBIN (E.S.M. Challans).	2010	VIENNE : Christophe BAEDER (S.L Constantia Neudorf Strasbourg)
1993	DAX : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gildas KERIBIN (E.S.M. Challans).	2010	ANDEZIEUX- BOUTHEON : L'étendard de la Talaudière
1994	LONS-LE-SAULNIER : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabrice RIVIERE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)	2011	SCHILTIGHEIM-STRASBOURG : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
1995	SAINT-SEBASTIEN-SUR-LOIRE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes	2012	Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
1996	AUDINCOURT : Fabien ROCHE (Patro-Sport Annonay).	2012	WASSELONNE : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
1996	VIENNE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Pascal CHAMBRIARD (La Patriote de Celles-sur-Durolle).	2013	BOURGOIN JALLIEU : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
1997	CHALONS-EN-CHAMPAGNE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabien ROCHE (Patro-Sport Annonay).	2013	BRUZ : Jérémie JAMMES (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
1998	BONDOUFLE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes	2014	DAX : L'étendard de la Talaudière
1998	CHAMBERY: Yannick THEYSSIER (Sentinelle Grand'Grange de St Chamond) et Christian COUZON (Sentinelle Grand'Grange de St Chamond).	2014	FLERS : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
1999	LYON : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabien ROCHE (Patro-Sport Annonay).	2014	AUDINCOURT : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
2000	DAX : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Christian COUZON (Sentinelle Grand'Grange de St Chamond).	2015	SAINT NAZAIRE : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
		2015	LA MOTTE SERVOLEX : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
		2016	CYSOING : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
		2017	NANTES : L'étendard de la Talaudière
		2017	LA MOTTE SERVOLEX : Remi LANDAIS (la Vigilante de Deuil)
		2018	DAX : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
		2018	SAINT ETIENNE : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
		2019	BOURGOIN JALLIEU : La Stéphanoise de Montoir de Bretagne
		2019	SAINT SEBASTIEN S/ LOIRE : Moussa RACHID (L'étendard de La Talaudière)
		2020	MONTOIR DE BRETAGNE : La Stéphanoise de Montoir de Bretagne
		2020	Annulé : crise sanitaire
		2021	Annulé : crise sanitaire

- 2022 LA MOTTE SERVOLEX : Jérémy DE MARCHI
(L'Etoile motteraine de La Motte Servolex)
ST AMAND LES EAUX : La Stéphanoise de
Montoir de Bretagne
- 2023 DAX : Jérémy DE MARCHI (L'Etoile motteraine -
de La Motte Servolex)
LA TALAUDIÈRE : La Stéphanoise de Montoir
de Bretagne
- 2024 SEYSSUEL ESTRABLIN : ZEKRI-BOURLETTE
Amine (Herrlischeim)
- LIMOGES : La Stéphanoise de Montoir de
Bretagne

13.3.2 COUPE NATIONALE INTERCLUBS

Année	1 ^{ère} Division	2 ^{ème} Division
1985	Elan de Lyon	
1986	Elan de Lyon	
1987	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	
1988	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	
1989	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	
1990	Cambronnaise de St Sébastien sur Loire	
1991	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	
1992	Laetitia de Nantes	
1993	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	
1994	Patriote de Celles sur Duroles	
1995	Patriote de Celles sur Duroles	
1996	Laetitia de Nantes	
1997	Patriote de Celles sur Duroles	
1998	Patriote de Celles sur Duroles	Espérance Lons le Saulnier
1999	Légion Viennoise	
2000	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	Cran de Tassin
2001	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	Jeune Garde de Villefranche sur Saône
2002	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	
2003	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	ASC Jeanne d'Arc Mouvaux
2004	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	Jeanne d'Arc Caluire
2005	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	Jeune Garde de Villefranche sur Saône
2006	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	Etoile Sabolienne Sable sur Sarthe
2007	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	OCG Guilhaerand Granges
2008	Stéphanoise de Montoir de Bretagne	ASC Jeanne d'Arc Mouvaux
2009	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	La Fraternelle de Bourgoin Jallieu
2010	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	Jeune Garde de Villefranche sur Saône
2011	La Fraternelle de Bourgoin Jallieu	La Fraternelle de Bourgoin Jallieu
2012	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	Jeune Garde de Villefranche sur Saône
2013	Jeanne d'Arc de DAX	La Fraternelle de Bourgoin Jallieu
2014	ASC Bonne Garde de Nantes	Stéphanoise de Montoir de Bretagne
2015	Alerte Gentiane Chambéry	Cambronnaise Saint Sébastien sur Loire
2016	Alerte Gentiane Chambéry	Stéphanoise de Montoir de Bretagne
2017	Jeune Garde de Villefranche sur Saône	Jeune Garde de Villefranche sur Saône

13.3.3 COUPE NATIONALE INTERCLUBS (Suite) & CHALLENGE JEAN BOUCHER

Année	1^{ère} Division	2^{ème} Division	Challenge Jean BOUCHER
2018	Le Cran de Tassin	L'Alerte Gentiane de Chambéry	La Jeune Garde de Villefranche sur Saône
2019	La Jeune Garde de Villefranche sur Saône	La Jeune Garde de Villefranche sur Saône La Stéphanoise de Montoir de Bretagne	La Jeune Garde de Villefranche sur Saône
2020		Annulé : crise sanitaire	
2021		Annulé : crise sanitaire	
2022	La Cambronnaise de St Sébastien sur Loire	La Stéphanoise de Montoir de Bretagne	La Stéphanoise de Montoir de Bretagne
2023	La Stéphanoise de Montoir de Bretagne	La Jeune Garde de Villefranche sur Saône	La Jeune Garde de Villefranche sur Saône
2024	La Stéphanoise de Montoir de Bretagne	La Jeune Garde de Villefranche sur Saône	La Jeune Garde de Villefranche sur Saône