Fédération Sportive et Culturelle de France

PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE

CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS LIBRES

GYMNASTIQUE MASCULINE

SAISON 2025-2026

Version du code FIG utilisé pour établir ce code de pointage : version publiée le 14 avril 2025
https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20MAG%20Code%20of%20Points%202025-2028.pdf
Prise en compte des lettres FIG : lettre n°1 et 2 septembre 2025
https://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG_NL_2_en.pdf

SOMMAIRE

1. EPREUVES LIBRES 3

2. NORMES DES AGRES - ÉPREUVES LIBRES 4

3. ECRITURE SYMBOLIQUE 5

4. JURY 7

4.1. SERMENT DES JUGES 7
4.2. COMPOSITION DU JURY DES CHAMPIONNATS ET CONCOURS INDIVIDUELS. 7
4.3. TRAVAIL DU JURY D DANS UNE ÉPREUVE LIBRE 7
4.5. TRAVAIL DU JURY E DANS UNE ÉPREUVE LIBRE 8
4.6. ROLES DU RESPONSABLE DU JURY DANS UNE ÉPREUVE LIBRE 8

5. AIDE ET ASSISTANCE, TENUE VESTIMENTAIRE, COMPORTEMENT DU GYMNASTE 9

5.1. AIDE ET ASSISTANCE 9
5.2. TENUE VESTIMENTAIRE 10
5.3. COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR 10

6. JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES 11

6.1. GENERALITES 11
6.2. EXÉCUTION DES MOUVEMENTS LIBRES. 12
6.3. COMPOSITION GÉNÉRALE DES MOUVEMENTS 13
6.5. EXIGENCES DES GROUPES D'ELEMENTS ET DE LA SORTIE 14
6.6. FACTEURS DE TAXATION 16
6.8. REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXÉCUTION 23

7. AMENAGEMENT DU JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES FSCF 26

8. ELEMENTS RÉFÉRENCÉS F.S.C.F. 27

8.1. DIFFERENCES PROGRAMME FSCF / CODE FIG 28
8.3. NOTATION DES ÉLÉMENTS FSCF 30

9. DESCRIPTION DES EXERCICES LIBRES 31

9.1. SOL 31
9.2. CHEVAL D'ARÇONS 38
9.3. ANNEAUX 48
9.4. SAUT 54
9.5. BARRES PARALLÈLES 59
9.6. BARRE FIXE 63

1. EPREUVES LIBRES

Dans sa proposition annuelle de rencontres compétitives, la F.S.C.F. organise :

- Les Coupes nationales
- Les Championnats nationaux individuels
- Les Coupes Nationales Interclubs (C.N.I.) - Catégorie 1.

2. NORMES DES AGRES - ÉPREUVES LIBRES

NORMES MINIMALES POUR LA SECURITE DES GYMNASTES

Sol	Praticable dynamique de surface de 12 m x 12 m Les limites sont matérialisées sur la surface du praticable. En Honneur et Coupes nationales Senior, un chronomètre et une sonnette seront fournis par l'organisateur pour informer du temps limite de 70 sec. L'utilisation d'un sur-tapis d'épaisseur 0,10 m est autorisé à l'échauffement et en compétition uniquement aux 1er tour et ½ finale des coupes nationales.
Cheval d'arçons	Hauteur : **1,05 m** au-dessus du tapis, à la partie supérieure du cheval, non comprise la hauteur des arçons. Tapis d'épaisseur de 0,10 m, sur 2,00 m de large autour du cheval. Tremplin autorisé en Pupille 1 et Pupille pour la CNI.
Anneaux	Hauteur des anneaux : **2,90 m** au-dessus du sol (2,60 m au-dessus des tapis). Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2 m, longueur 5 m minimum et sur tapis de 0,10 m obligatoire. Réglage de la barre de suspension autorisée.
Saut (Table de saut)	Table de saut pour toutes les catégories : La hauteur est de **1,35 m (y compris en Pupille 1)** du sommet de la table de saut jusqu'au sol. Tapis de réception d'épaisseur 0,20 m de 2,50 m de large (minimum) sur 6 m de longueur. La course d'élan est de 25 mètres. Un sur tapis de 0,10 m de la taille du tapis de réception est **obligatoire**. Un tapis de protection est obligatoire autour du tremplin pour les sauts avec rondade. Des bandes, sur le tapis de réception, indiqueront la zone de réception. Pour la Coupe Nationale Interclub, le trampo-tremp est autorisé en Pupille 1. Dans la mesure du possible, prévoir un tremplin soft et un tremplin hard de 0,20 m homologués par la FIG.
Barres parallèles	La hauteur des barres est de 2,00 m au-dessus du sol (1,80 m au-dessus des tapis). Les gymnastes, à l'entrée, peuvent utiliser **un tremplin de 0,20 m**. Des tapis de réception de 3 m x 2 m x 0,20 m minimum, devront être prévus autour des barres (2,00 m en tous points). Un sur tapis de 2,00 m x 2,00 m minimum épaisseur 0,10 m est **autorisé**. La hauteur des barres parallèles peut être abaissée **uniquement pour les Minimes.**
Barre fixe	Barre haute à 2,80 m au-dessus du sol **(2,50 m** au-dessus du sur tapis) Les gymnastes peuvent se faire aider pour sauter à la suspension. Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,50 m, longueur 10,00 m minimum. Un sur tapis de 0,10 m d'épaisseur de la taille du tapis de réception est **obligatoire**. L'utilisation d'un tapis de réception supplémentaire d'épaisseur 0,10 m est autorisée.
Tremplins	Les modèles, homologués par la F.I.G., sont autorisés. Lorsque deux tremplins sont autorisés, il s'agit de tremplins de 0,20 m au maximum chacun ou d'un seul tremplin de 0,40 m. Trampo-tremp autorisé en Pupille 1, au saut.

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

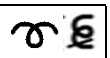
3. ECRITURE SYMBOLIQUE

GENERALITES	Corps tendu	—		Corps carpé	V		Corps groupé	
				Prise mixte			Jambes écartées	
	Monter, sauter			Baisser, descendre			Balancer avant ou arrière	
	A l'appui			A la suspension			Appui facial horizontal	
	Appui couché facial			Equerre 2 s			Rouler en arrière	
	Demi-tour, ½ vrille			Tour, vrille			Rouler en avant	
	Appui tendu renversé ATR 2 s			Appui tendu renversé passagé			Equerre jambes verticale 2 s	
	S'élever jambes écartées à l'ATR 2 s			Salto avant groupé			Salto arrière groupé	
	Salto arrière tendu			Double salto arrière groupé			Salto arrière tendu avec 1/1t	

SOL	Planche faciale tenue 2 s			Grand écart			Saut en arrière avec 1/2t salto avant groupé (twiste)	
	Saut en arrière avec 1/2t à la position couchée			Rondade			S'élever à la croix renversée 2s	
	Renversement avant (saut de mains)			Renversement arrière (flic flac)			Rouler en arrière par l'appui renversé	

ARCONS	Ciseau avant	X		Engager ou balancer			Ciseau arrière	Xo
	Cercle	O		Cercle en appui transversal.	-O		Faux ciseau facial	
	Déplacement en appui cavalier			Ciseau avant sauté avec 1/2t			Tchèque	C
	Transport facial			Transport transversal avant 3/3			Sortie costal ou facial allemand	D/We

ANNEAUX	Croix 2 s			Suspension renversée	!		Etablissement arrière à l'appui facial horizontal jambes écartées	
	Établissement avant			Etablissement arrière			Dislocation arrière	
	Suspension dorsale horizontale 2 s			Bascule faciale			Dislocation avant	

SAUT	Groupé		Renversement avant avec 1/2 tour		Tsukahara groupé (Ts)	
	Renversement avant (lune)		Renversement avant avec 1/1 tour		Tsukahara tendu	
BARRES PARALLÈLES	Bascule d'élan à l'appui		Bascule allemande	U	Établissement avant	
	Etablissement arrière Coupé écart avant		Établissement avant en tournant en arrière à la suspension	F	Elancer en arrière à l'ATR 2 s	
	Moy	M.	ATR 1/2t avant (valse)		Élancer en avant avec ½ t par l'appui renversé	
BARRE FIXE	Bascule faciale		Tour d'appui	F	Grand tour cubital	
	élan par-dessus à l'appui renversé (passement filé)	F	Endo		Engagé Adler	
	Grand tour avant (lune)		Grand tour arrière (soleil)		Grand tour avant 1/1 t (lune 1 tour)	

4. JURY

4.1. SERMENT DES JUGES

Je m'engage:

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

4.2. COMPOSITION DU JURY DES CHAMPIONNATS ET CONCOURS INDIVIDUELS.

Dans les concours ou championnats individuels, le jury, à chaque épreuve, est constitué par :

- un responsable du jury, membre du jury D et qui supervise le jury D et E,
- un jury D : responsable du jury + un juge pour les exercices libres,
- un jury E : deux à quatre juges
- des juges supplémentaires : secrétariat, juges de ligne, chronométreur,…

4.3. TRAVAIL DU JURY D DANS UNE ÉPREUVE LIBRE

Le jury D doit enregistrer tout le contenu de l'exercice en écriture symbolique et évaluer indépendamment. Après consultation entre juges D, il détermine la **note D** « ***note de difficulté » :***

- valeurs des difficultés + des groupes d'éléments + de la sortie + des connexions.

Méthode de travail du jury D :

- Écrire tout le mouvement en symbolique (indispensable),
- Noter la valeur des difficultés et éliminer les répétitions, les répétitions spéciales et les éléments interdits,
- Noter la sortie et les groupes d'éléments des difficultés
- Choisir d'abord la sortie (au sol également) puis les meilleurs éléments par valeur décroissante (J -> A)
- Pour toutes les catégories : vérifier qu'il n'y a pas plus de 4 difficultés d'un même groupe ; éliminer le 5ème élément et les suivants, non chronologiquement, de valeur inférieure,
- Prendre les difficultés, en faveur du gymnaste, pour remplir les exigences,
- Calculer la valeur de difficulté et celle des groupes d'éléments pour les éléments retenus,
- Calculer la valeur des points de connexion,
- Déterminer les pénalisations et les bonifications : chute pile, élan ATR 2 sec. aux anneaux (sauf coupe Sen. et Honneur) du jury D,
- Additionner les valeurs des difficultés + les exigences des groupes d'éléments + la sortie + les connexions – les pénalisations du jury D.

4.4. TRAVAIL DU JURY E DANS UNE ÉPREUVE LIBRE

Le jury E enregistre les pénalités d'exécution en dixièmes de points, sans se consulter, en tenant compte :

- des fautes de tenue,
- des fautes d'exécution technique,
- des fautes de composition à l'agrès (exigences générales sur la composition de l'exercice).

Méthode de travail du jury E :

Chaque juge du jury E donne la **somme des pénalisations d'exécution** qu'il apporte.

4.5. ROLES DU RESPONSABLE DU JURY DANS UNE ÉPREUVE LIBRE

Le responsable du jury :

- assure le déroulement efficace (échauffement, début et fin de chaque exercice),
- coordonne les 2 jurys (D et E),
- vérifie le travail du jury D : décision pour la note D (note de départ) en cas de divergence au sein du jury D,
- vérifie le travail du jury E ; décision pour les pénalisations d'exécution en cas de divergence au sein du jury E et de non-reconnaissance des difficultés.

Si l'écart entre la somme intermédiaire des pénalisations des juges dépasse les tolérances, le responsable du jury demandera aux juges concernés de modifier leurs notes et peut amener autoritairement la différence dans les normes en procédant à une correction des pénalisations attribuées par un juge ou par les deux.

- apporte les pénalisations nécessaires sur la note finale en cas de contact avec le sol à l'extérieur des limites du praticable, de dépassement des limites du temps de l'exercice au sol, de comportement incorrect, de défaut de la tenue vestimentaire, de présence non autorisée d'aide, d'encouragement verbal,
- assure la liaison avec le secrétariat et la direction du concours : vérification de la note finale, des notes D et E et transmission des notes,
- pénalise les exercices trop courts en **réduisant la note maximale d'exécution (note E)** en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D et les exercices sans sortie,
- calcule la note E (note d'exécution) :
  - Pour 4 juges, il retient la somme des pénalisations médianes et fait la moyenne qu'il soustrait à la note maximale d'exécution 10 points maxi.
  - Pour 3 juges, il fait la moyenne des 3 sommes de pénalisations au **5/100^{e} inférieur**

- il détermine la note finale : note D + la note E (note maxi d'exécution - les pénalisations d'exécution) – les pénalisations du responsable du jury ici).

Si les pénalisations sont supérieures à la note maximale d'exécution, la note E sera 0, sans report sur la note D. Si une pénalisation supplémentaire du responsable du jury est attribuée, celle- ci sera déduite de la note D.. La note finale ne peut pas être négative.

Les règles de tolérance acceptables entre les **2 sommes intermédiaires** pour fautes d'exécution ou 3 sommes pour un jury E de 3 juges, s'appliquent. La différence entre les **pénalisations retenues** ne doit pas être supérieure à :

Ecart toléré	Pénalisations finales
0,10 pt	> 0,00 – 0,40
0,20 pt	> 0,40 – 0,60
0,30 pt	> 0,60 – 1,00
0,40 pt	> 1,00 – 1,50
0,50 pt	> 1,50 – 2,00
0,60 pt	> 2,00 – 2,50
0,70 pt	> 2,50

Si l'écart entre les sommes intermédiaires de pénalisations est dans ces tolérances, le responsable du jury calcule la note E et inscrit les notes D et E et la note finale sur la feuille de pointage et les communique au secrétariat.

5. AIDE ET ASSISTANCE, TENUE VESTIMENTAIRE, COMPORTEMENT DU GYMNASTE

5.1. AIDE ET ASSISTANCE

Dans tous les concours ou championnats individuels, pour éviter les accidents et dans un but d'assistance psychologique du gymnaste, un assistant peut se tenir à proximité de l'agrès aux anneaux, table de saut, barres parallèles et barre fixe. Une telle présence n'est pas tolérée au sol et aux arçons. Chaque action d'aide permettant au gymnaste de réussir un élément sera pénalisée. Néanmoins, aux anneaux et à la barre fixe, un gymnaste pourra être soulevé à la suspension, sans pénalité. En quittant le sol, il doit prendre immédiatement une bonne tenue gymnique : la cotation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Sont autorisés sur le plateau de compétition par association et par groupe :
1 seul entraîneur pour 1 ou 2 gyms et 2 entraîneurs au maximum, pour plus de 2 gyms.

Les infractions suivantes sont pénalisées par le jury E (**pénalisations d'exécution)**

1. Le gymnaste est touché, mais non aidé, par l'assistant pendant l'exercice..... 0,3 pt
2. L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste aux anneaux ..... 0,1 pt
3. L'aide par l'assistant pour réaliser un élément est pénalisée par le jury
   en libre : non reconnaissance par le jury D + pénalisation par le jury E1,00 pt

5.2. TENUE VESTIMENTAIRE

Lors des compétitions « Individuelles »
Si la tenue vestimentaire n'est pas conforme aux exigences des règlements, le(s) gymnaste(s) sera(ont) pénalisé(s), sans avertissement, par le **président du jury sur la note finale**, une seule fois sur l'ensemble de la compétition. 0,3 pt / gym
Le caleçon dépassant du short, est considéré comme une tenue incorrecte.

5.3. COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR

Toute infraction aux règles et exigences prévues par les règlements entraîne une déduction par le **responsable du jury dans les championnats individuels** :

- **0,3** pt chaque fois, dans le cas de comportement indiscipliné,
- **0,5** pt chaque fois, s'il s'agit d'une infraction relative aux agrès,
- **note 0 au saut**, pour non utilisation du tapis exigé pour les sauts avec rondade,
- **note 0 si le gymnaste commence son exercice** sans avoir reçu le signal du responsable du jury.

Infractions relatives au comportement individuel ..... 0,3 pt

- ne pas saluer le responsable du jury avant ou après l'exercice ;
- dépasser de 30 s avant de commencer l'exercice après l'appel des juges, **après 60 s**, le gymnaste perd son droit de commencer ;
- dépasser de 30 s avant de poursuivre sur une chute, l'exercice prend fin **après 60 s**;
- manifester de façon intempestive de la part du gymnaste ;
- parler ou encourager le gymnaste, faire des signes pendant l'exercice de la part de entraîneur pouvant favoriser la réalisation de l'exercice
- s'absenter de l'aire de la compétition ;
- s'échauffer ou préparer l'agrès en dehors du temps alloué.

Infractions relatives au comportement de l'entraîneur ..... 0,5 pt

- Présence interdite d'un entraîneur ou d'un assistant
- Comportement antisportif avec impact direct sur le résultat (Ex : retarder la compétition sans raison valable)

Infractions relatives au comportement de l'équipe d'association (Coupes nationales interclubs ou Coupes nationales).
Pour la Coupe Interclubs, les pupilles peuvent avoir une tenue vestimentaire différente des adultes.
Pénalisations par le **président du jury**

- tenue vestimentaire non identique ..... **0,3 pt par gymnaste**
- non respect de l'ordre de passage.....**1,00 pt par agrès**

Infractions relatives aux agrès..... 0,5 pt

- magnésie au sol ou endommager l'agrès ;
- non utilisation des tapis exigés ou utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ;
- modification de la hauteur des agrès sans autorisation, sauf les barres parallèles pour la catégorie Pupille ;
- course d'élan de plus de 25 m au saut

- déplacement du tapis supplémentaire pendant l'exercice ;
- présence interdite d'une aide.

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

Le gymnaste **peut** :

- répéter son exercice s'il a dû l'interrompre pour des raisons indépendantes de sa volonté, après validation du président du jury ;
- s'entretenir avec son entraîneur pendant la période de 30 s, suite à une chute et entre ses 2 sauts ;
- préparer son agrès, sans l'utiliser, après l'échauffement et pendant les pauses.

6. JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES

6.1. GENERALITES

Le code de pointage a comme principales missions :

- d'assurer une cotation uniforme et objective des exercices de gymnastique masculine,
- de standardiser le jugement dans toutes les compétitions de la FSCF.

- Les valeurs de difficulté suivantes sont prises en compte pour toutes les compétitions avec mouvement libre : FSCF, A, B, C, D, E, F, G, H…
- Les éléments de valeur A, B, C, D, E, F, G, H… sont répertoriés dans le code de pointage ou code FIG avec un numéro d'identification, dans **4 groupes d'éléments** à chaque agrès. Les éléments qui ne figurent pas dans les tableaux de difficultés du code de pointage doivent être considérés de valeur inférieure à A, à l'exception de certaines règles décrites aux agrès.
- Les éléments FSCF, décrits à chaque agrès, permettent, pour certaines catégories, de compléter les exercices pour obtenir la note maximale d'exécution et/ou avoir une sortie, mais n'ont pas de valeur de difficulté et de **VALEUR** d'exigence sauf pour la sortie (Pas de moins 1pt pour pas de sortie).
- Les exigences du groupe d'éléments comprennent au moins un élément dans chacun des quatre groupes d'éléments à chaque agrès, sauf au saut.
- Les points de connexion sont attribués pour des liaisons directes d'éléments au sol et à la barre fixe, de valeur supérieure, lorsque l'exécution technique et la tenue sont bonnes, sans faute grossière.

- Les pénalisations ou bonus du jury D correspondent à des règles imposées à chaque agrès.
- La valeur attribuée au facteur “Exécution" (note **E de 10 points au maximum)** montre l’importance qu’il faut attribuer à la qualité de l’exécution. La difficulté ne doit jamais être forcée au détriment d’une parfaite exécution. Les points gagnés avec le secteur « difficulté » ne doivent pas être perdus dans le facteur « exécution ».

- Le responsable du jury pénalise l’**exercice trop court** en réduisant **la note maximale d’exécution** en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D et les exercices sans sortie.
- Le gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments **qu’il peut exécuter en toute sécurité** et qu’il maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique.
- Le facteur « **Connexions** » permet d’honorer le gymnaste qui présente des éléments et liaisons particulièrement difficiles. Il permet de mieux différencier les meilleurs exercices.
- Le facteur « **Exigences** » concerne 4 groupes d’éléments (sauf au saut), marqués par des chiffres I, II, III, IV . Il permet aux juges de sanctionner les gymnastes qui n’exécutent pas les mouvements exigés. Ces exigences spécifiques complètent l’exercice et assurent une plus grande variété de mouvements.
- Le facteur **« Sortie »** permet de valoriser les gymnastes en fin de mouvement. Un manque de sortie sera sanctionné pour les gymnastes ne voulant pas prendre de risque.

6.2. EXÉCUTION DES MOUVEMENTS LIBRES.

- Le gymnaste ne doit pas tenter d’augmenter la difficulté de ses mouvements au détriment de l’exécution technique et de la tenue.
- Le jury E doit juger l’exercice et calculer les déductions **sans se consulter**.

- Chaque juge du jury E évalue l’exercice en fonction de l’exécution parfaite. Tout écart par rapport à la position correcte constitue une faute d’exécution que les juges doivent pénaliser. L’importance de la déduction pour une petite faute, une faute moyenne et une faute grossière est déterminée en fonction de l’ampleur de l’écart par rapport à la position parfaite.

- Les déductions pour les fautes sont ajoutées jusqu’à un maximum de 10 points accordés pour la présentation de l’exercice. Le responsable du jury pénalise les exercices trop courts en réduisant la note d’exécution en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D.
- Les fautes d’exécution d'un exercice peuvent être :
    - des fautes d’exécution technique ;
    - des fautes de tenue ;
    - des fautes d’interruption ;
    - des fautes de réception ;
    - des fautes globales.

- Les déductions suivantes s'appliquent à toutes déviations sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte et indépendamment du degré de difficulté de l'élément ou de l'exercice :
    - petite faute ..... 0,1 pt
    - faute moyenne ..... 0,3 pt
    - faute grossière ..... 0,5 pt
    - faute extrême = chute et assistance ..... 1,00 pt

- Le jury E pénalise tous les éléments indépendamment de la reconnaissance et de la prise en compte des éléments par le jury D. Il doit déduire deux fois si le gymnaste commet deux fautes différentes lors de l'exécution d'un même élément, par exemple, si l'élément présente à la fois une faute technique et une faute de tenue.
- Le gymnaste doit présenter la position prévue et exécuter l'élément de façon à ne laisser **aucun doute quant à son intention.** Les positions intermédiaires ou imprécises entrainent toujours une déduction pour faute d'exécution et peuvent conduire à la **non reconnaissance de l'élément.**
- Si, pour une raison quelconque, **un juge E** ne parvient pas à prendre une décision, il doit laisser au gymnaste le bénéfice du dout

6.3. COMPOSITION GÉNÉRALE DES MOUVEMENTS

- Toutes les entrées doivent être exécutées à partir de la **station**, d'un bref élan (aux barres parallèles et à la barre fixe seulement) ou de la suspension fixe. Aucun élément ne doit précéder l'entrée proprement dite, à l'exception du saut de cheval où s'appliquent des règles spécifiques.
- Pour toutes les sorties aux agrès, l'exercice au sol et le saut se terminent à la **station jambes serrées**. A l'exception du sol, il est interdit de terminer en sautant de l'agrès en poussant des pieds.
- Lorsqu'il exécute un élément, le gymnaste ne doit présenter aucune ouverture de jambes (inutile et inesthétique). Les éléments pour lesquels une ouverture est permise ou exigée figurent dans le tableau des difficultés FIG ou dans le programme.
- Le demi-élan intermédiaire est un élan à la fin duquel le gymnaste n'exécute aucun élément ou n'effectue aucun changement d'appui, de suspension ou de prises.
- L'élan intermédiaire consiste en deux demi-élans intermédiaires consécutifs.
- Les exigences de composition et les fautes qui s'appliquent sont définies aux chapitres correspondants. (Pénalisations par le jury E de 0,1 ou 0,3 ou 0,5).

6.5. EXIGENCES DES GROUPES D'ELEMENTS ET DE LA SORTIE

Les éléments répertoriés sont répartis en 4 groupes d'éléments marqués I, II, III, IV.

Sol	I	Eléments non acrobatiques
	II	Parties acrobatiques en avant (saltos, renversements et éléments roulés)
	III	Parties acrobatiques en arrière (saltos, renversements et saltos en arrière avec ½ tour)
	IV	Saltos avant et arrière simples avec 1 ou plusieurs tours.
Arçons	I	Élans d'une jambe et ciseaux
	II	Cercles des jambes serrées et écartées avec ou sans pivot et appuis renversés, passés dorsaux, russes faciaux, flop et d'éléments combinés
	III	Transports inclus Tong Fei, Wu Guoniang, Roth et transports avec pivots
	IV	Sorties
Anneaux	I	Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé (2s)
	II	Eléments de force et de maintien (2s)
	III	Élans menant à un élément de maintien en force (2s)
	IV	Sorties
Parallèles	I	Éléments qui commencent à l'appui brachial
	II	Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres
	III	Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissement avant en tournant en arrière
	IV	Sorties
Fixe	I	Longs élans en suspension et rotations
	II	Eléments volants
	III	Eléments près de la barre et éléments Adler
	IV	Sorties

- Le gymnaste doit inclure dans son mouvement au moins un élément de difficulté FIG dans chacun des quatre groupes d'éléments (I, II, III, IV) pour remplir l'exigence.

- Dans toutes les catégories,
  - Pour l'exigence du groupe I , le jury ajoutera **0,5 point pour une A minimum**.
  - Pour les exigences des groupes II et III (et IV au sol) le jury ajoutera 0,3 ou 0,5 en fonction de la difficulté de l'élément (cf tableau des exigences par catégorie).
  - Les éléments FSCF, décrits à chaque agrès, ne permettent pas de remplir les exigences demandées.

Groupes II et III (et IV au sol)	valeur A	valeur B	valeur C et +
Honneur, Coupes Nationales senior	0,3	0,3	0,5
Coupes Nationales Espoir, catégories 1 et 2 et Coupes Nationales Interclubs	0,3	0,5	0,5

- Chaque exercice, **sauf le sol**, doit se terminer par une sortie légitime inscrite dans le groupe IV. Au sol, il n'y a pas de groupe de sortie mais l'exercice ne peut pas se terminer par un élément du groupe I. Un exercice **sans sortie codifiée FIG ou FSCF** sera pénalisé par le Responsable du jury de **1,00 point.** Exceptions : sortie codifiée non reconnue pour faute grossière ou chute, au sol, élément répété.
    - une chute lors la sortie est pénalisée de 1,00 point par le jury E, sans pénalisation par le responsable du jury.
    - une chute avant la sortie et pas de sortie est pénalisée de 1,00 point par le jury E (pour la chute) et 1,00 point par le responsable du jury ;
    - si un gymnaste n'exécute pas de sortie et descend intentionnellement de l'agrès en arrivant sur les pieds, le responsable du jury pénalise de 1,00 point pour exercice sans sortie, sans pénalisation par le jury E.

Exemples : Barres parallèles : élan à l'ATR et descente à la réception ; barre fixe : grand tour AR et lâcher à la réception ; arçons : cercle et descente à la réception.

- Sont considérées comme sorties non légitimes :
    - sortie exécutée en poussant avec les pieds (sauf au sol),
    - exercice sans sortie codifiée FIG ou référencée FSCF

- Concernant l'exigence du groupe d'éléments Sortie, le jury D appliquera la règle suivante pour déterminer la valeur de l'exigence à ajouter : Valeur de la difficulté exécutée (ex: une sortie de valeur A apporte 0,1 de difficulté et 0,1 d'exigence, B 0,2…)

Valeur de La Sortie	Pas de Sortie ou interdite	Non reconnue	FSCF	A	B	C	... J
Valeur de l'exigence toutes catégories	Sans valeur	0,0	0,0	0,1	0,2	0,3	1.0
	- 1 pt JURY D	**Pas de -** 1 pt JURY D					

- Si pour une raison, la difficulté d'un élément en sortie ne peut être reconnue, alors celui ci sera de valeur égale à zéro mais pourra dans certains cas remplir l'exigence de sortie sans pénalisation de moins 1 pt par le responsable du jury

- Si un gymnaste exécute une sortie « pilée » **: pieds écartés de moins de 10 cm sans pas** alors sa note D sera bonifiée de 0,1 à condition que celle-ci soit de valeur C ou plus en Coupe sénior et Honneur et A pour les autres catégories **(sauf aux arçons)**. Au sol le dernier élément du mouvement sera considéré comme sortie à condition qu'il soit du groupe II, III ou IV.

6.6. FACTEURS DE TAXATION

	Coupe Senior, Honneur	**Coupe Espoir, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1, Cat 2 au sol (sauf Minime 2 et Benjamin 2)**	**Coupe Nationale Interclub 1ère Division**
	6 agrès libres	*6 agrès libres catégorie 2 (sauf minime 2 et benjamin 2 : sol et saut libre)*	*6 agrès libres*
Difficultés FSCF .... 0,0 A ..... 0,1 B ..... 0,2 C ..... 0,3 D ..... 0,4 E ..... 0,5 F 0,6	Addition la sortie + 7 **meilleures** difficultés (F.I.G) 4 éléments dans un même groupe au maximum	Addition la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG et FSCF (x2) 1 élément FSCF max autorisé 4 éléments dans un même groupe au maximum	Addition la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG et FSCF (x2) 4 éléments FSCF maxi autorisés 4 éléments dans un même groupe au maximum
Exigences Spécifiques (1 à 3)	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = + 0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie : Valeur A et B = + 0,3 pt Valeur C et + = + 0,5 pt	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = + 0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie : Valeur A = + 0,3 pt Valeur B et + = + 0,5 pt	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = + 0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie : Valeur A = + 0,3 pt Valeur B et + = + 0,5 pt
Sortie (groupe 4 sauf au sol)	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément A .....0,1 B .....0,2 C ..... 0,3 D ..... 0,4 E .....0,5 F .....0,6 …	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément FSCF ..... 0 A ..... 0,1 B ..... 0,2 C ..... 0,3 D ..... 0,4 E ..... 0,5 F..... 0,6 …	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément FSCF .....0 A..... 0,1 B..... 0,2 C..... 0,3 D..... 0,4 E..... 0,5 F 0,6
Chute pilée	+ 0,1 pt pour une sortie pilée en C minimum, sauf aux arçons	+ 0,1 pt pour une sortie pilée en A minimum, sauf aux arçons	+ 0,1 pt pour une sortie pilée en A minimum, sauf aux arçons
Points de Connexion	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe
Note D	Difficultés + Exigences + Sortie - Pénalisations jury D + Chute pilée + Points de connexion	Difficultés (x2) + Exigences + Sortie - Pénalisations jury D + Chute pilée + Points de connexion	Difficultés (x2) + Exigences + Sortie - Pénalisations jury D + Chute pilée + Points de connexion
Note d'exécution maximale : 10 points	Nombre de difficultés FIG Note de départ de la note E 6 éléments et +.....10 5 éléments.....7 4 éléments.....6 3 éléments.....5 2 éléments.....4 1 élément .....3 aucun élément.....0	Nombre de difficultés FIG et FSCF (1 max) Note de départ de la note E 6 éléments et plus.....10 5 éléments..... 8 4 éléments..... 6 3 éléments..... 5 2 éléments..... 4 1 élément..... 3 aucun élément 0	Nombre de difficultés FIG et FSCF (4 max) Note de départ de la note E 6 éléments et plus ..... 10 5 éléments ..... 8 4 éléments ..... 6 3 éléments ..... 5 2 éléments ..... 4 1 élément..... 3 aucun élément..... 0
D'exéNote finale	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury
Saut	Hauteur de la table de saut : 1,35 m un double tremplin ou un trampo tremp est autorisé en Coupe Nationale Interclubs 1ère division en Pupille.		

POINTS DE CONNEXION

- Les points de connexion sont accordés par le Jury D pour des liaisons d'éléments difficiles exécutés **sans faute grossière.**
- Les éléments répétés (même numéro d'identification) ne peuvent donner droit à des points de connexion.
- Les points de connexion pour liaison de deux éléments d'élan ou volants ne sont accordés que s'il n'y a pas de pause ou d'arrêt entre eux.
- Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut permettre l'attribution de points de connexion.
- Les points de connexion sont attribués pour :

Sol	Liaisons entre saltos
Fixe	Liaisons d'éléments volants et/ou éléments (groupes I et III)

DIFFICULTÉS

- La note de difficulté (difficultés + exigence + sortie) comprend les meilleurs éléments (voir le nombre en fonction des catégories). Le juge doit prendre d'abord l'élément de sortie. Le juge n'est pas autorisé à décomposer une difficulté lorsqu'il manque des éléments
- Si le juge peut choisir pour obtenir les 8 meilleurs éléments, il doit les choisir au bénéfice du gymnaste. Après avoir choisi la sortie + les 7 meilleurs éléments (même au sol), il doit vérifier qu'il n'y ait pas plus de **4 éléments** d'un même groupe. Il choisit les 4 meilleurs éléments et les suivants. Il choisit par ordre de valeur et non par ordre chronologique.
- Chaque élément possède une valeur unique et un seul numéro d'identification. **Les éléments portant le même numéro sont considérés comme le même élément même si leurs formes est différentes**. Les éléments qui ne figurent pas dans le code de pointage ne sont pas autorisés, ou doivent être considérés comme éléments de valeur nulle, sauf règles particulières.
- En Honneur et Coupe Senior, une sortie FSCF n'est pas comptabilisée dans le nombre d'éléments pour la note maximale d'exécution. Le nombre d'éléments maximum sera de 7. (Même au sol)

RÉPÉTITIONS

- Un gymnaste ne peut répéter son exercice que s'il a dû l'interrompre pour des raisons indépendantes de sa volonté (bris de manique, défaillance de l'agrès, etc…).
- Si le gymnaste chute sur ou depuis l'agrès, il peut reprendre son exercice à l'endroit où il a chuté où répéter l'élément manqué pour que celui-ci soit reconnu, sauf si la chute s'est produite lors de la sortie ou d'un saut.
- A certains agrès, des règles existent sur des éléments répétés.
- Le gymnaste peut répéter un même élément (ou un élément portant le même numéro d'identification), mais l'élément répété n'est pas pris en considération dans le calcul de la note de difficulté D (difficulté, exigence et connexion), sauf cas particulier (arçons, anneaux).

- En cas de **répétitions spéciales**, les éléments de valeur de difficulté les plus importants comptent en premier (sauf exception).

RECONNAISSANCE DES DIFFICULTÉS

Le jury D ne reconnaît pas les éléments dont l'exécution s'éloigne de façon marquée de l'exécution prescrite. Il doit attribuer une valeur égale à zéro à un élément qu'il ne reconnaît pas.

- L'élément est tellement modifié lors de son exécution qu'il ne correspond plus à l'élément désigné par son numéro d'identification :
    - un élément de force réalisé presque entièrement en élan
    - un élément d'élan réalisé presque entièrement en force
    - un élément en position tendue réalisée en position groupée ou carpée ou vice versa. Dans ce cas, le jury D accorde la valeur de l'élément tel qu'il est exécuté
    - un élément de maintien en force exécuté avec une flexion très marquée des bras
    - un élément de maintien avec jambes écartées n'apparaissant pas dans les tableaux des difficultés,
- le gymnaste complète l'élément avec l'aide d'un assistant.
- le gymnaste chute sur ou depuis l'agrès pendant l'exécution de l'élément ou modifie ou interrompt ce dernier de quelque autre façon.
- Le gymnaste réalise un élément de maintien sans arrêt (pas de position marquée).
- Aux agrès concernés, le gymnaste exécute un élément d'élan dont la position finale présente une déviation égale ou > à 45° par rapport à la position finale parfaite prescrite (sauf en barre fixe).
- Aux agrès concernés, un élément de maintien présente une déviation égale ou > à 45° par rapport à la position horizontale correcte des bras, du corps ou des jambes. Par exemple :
    - la tête du gymnaste se situe entièrement au-dessus du cercle des anneaux pour une croix renversée
    - les aisselles du gymnaste se situent entièrement au- dessus du cercle des anneaux dans une croix.
- Au sol, anneaux et barres parallèles, certains éléments sont interdits aux juniors, cadets et pupilles (marqués d'un point dans le code FIG)
- Les éléments d'élan passant par l'appui renversé ne sont pas reconnus s'il y a abaissement des hanches dans l'élévation à appui renversé.
- Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut remplir aucune exigence spécifique ni recevoir l'attribution de point de connexion.
- A l'exception de la sortie, les éléments non reconnus pour une raison quelconque peuvent être répétés pour avoir la valeur reconnue.
- En sortie, si un gymnaste atterrit sur les pieds et tombe ensuite, l'élément est reconnu mais ne peut recevoir des points de connexion.
- En règle générale, les éléments non reconnus par le jury D en raison d'une exécution incorrecte sont en outre pénalisés sévèrement par le jury E. Une difficulté qui n'est pas reconnue pour faute technique importante, ne peut pas être décomposée en plusieurs éléments.

INTERRUPTION D'EXERCICE PAR CHUTE

- Chute sur ou depuis l'agrès pendant l'exécution d'un élément avant que le gymnaste n'ait atteint la position finale qui lui permette de continuer par au moins un élan (ex : phase de suspension visible ou phase d'appui visible), la **déduction maximale** est de 1 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute. D'autres déductions d'exécution pendant la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) continuent de s'appliquer.

- Un exercice interrompu par une chute, avec ou sans lâcher des prises, doit être poursuivi dans les 30 secondes. Le chronométrage commence au moment où le gymnaste se trouve à la station après la chute. Si le gymnaste dépasse les 30 s mais poursuit toutefois son exercice, une **déduction supplémentaire de 0,3 point pour dépassement excessif est appliquée par le responsable du jury**. L'exercice est considéré comme terminé si le gymnaste ne reprend son exercice dans les **60 s ;** le jury comptera l'exercice suivant la valeur de ce qu'il a exécuté jusque-là.

- Le gymnaste peut utiliser le nombre nécessaire d'éléments pour reprendre sa position de départ, mais tous ces éléments doivent être exécutés correctement et sont évalués par le jury E.

- L'élément au cours duquel s'est produite la chute peut être répété, sauf si la chute s'est produite lors de la sortie ou d'un saut.

- **Aux arçons uniquement, la sortie peut être répétée en cas de chute, une seule fois.**

EVALUATION PAR LE JURY D.

Sortie pilée (minimum C pour Honneur et Coupe Senior et minimum A pour les autres catégories) sauf aux arçons **+ 0.10**

PÉNALISATIONS PAR LE RESPONSABLE DU JURY.

Ne pas saluer le Responsable du jury avant ou après l'exercice	0,3 chaque fois sur la note finale
Commencer l'exercice sans avoir reçu le signal du responsable du jury	Note 0
Dépasser 30 s avant de commencer l'exercice, le gymnaste perd son droit après 60 s.	0,3 sur la note finale
Dépasser 30 s avant de poursuivre après une chute	L'exercice prend fin après 60s
Dépassement excessif après une chute (30 s à 60 s)	0,3 sur la note finale
Tenue non-conforme en individuel ou en équipe	0,3 / en indiv. et 1 pt en équipe sur le résultat final
Un ou plusieurs gymnastes ne respectent pas l'ordre de passage à un agrès	1,00 par agrès sur le résultat final de l'équipe
L'entraîneur parle ou encourage le gymnaste, fait des signes, pouvant favoriser la réalisation de l'exercice	0,3 sur la note finale
Autre comportement indiscipliné du gymnaste	0,3 sur la note finale
Présence interdite d'une aide	0,5 sur la note finale
Magnésie au sol ou endommager l'agrès	0,5 sur la note finale
Utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ou non utilisation des tapis exigés	0,5 sur la note finale
L'entraîneur déplace les tapis supplémentaires pendant l'exercice	0,5 sur la note finale
Modifier la hauteur de l'agrès sans autorisation	0,5 sur la note finale
Comportement antisportif de l'entraîneur	0,5 ou 1,00 sur la note finale
Au sol, dépassement de la durée de 70 s (honneur et coupe senior)	0,1 ou 0,3 ou 0,5 sur la note finale
Au sol, toucher des pieds ou des mains l'extérieure des lignes	0,1 ou 0,3 sur la note finale
Au saut, toucher des pieds ou des mains l'extérieur de la zone de réception	0,1 ou 0,3 sur la note finale
Au saut, plus de 25 m d'élan	0,5
Au saut, 2ème course d'élan	1,00 sur la note du saut
Exercice sans sortie codifiée ou référencée FSCF	1,00 sur la note finale
Exercices trop courts	Déduction sur la note maxi d'exécution Voir tableau « facteur de taxation »

PÉNALISATIONS PAR LE JURY E.

Type de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
Déductions pour 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'agrès ou le sol avec les pieds ou les jambes	+			
Heurter l'agrès 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	+	+	+	
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	+	+		
Saltos avec jambes ou genoux écartés	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Ouverture des jambes lors de la réception	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules		
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	+			
Perte d'équilibre lors de la réception des sorties ou des éléments se terminant à la station au sol	Léger déséquilibre Petit pas ou sursaut 0,1 chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'une main ou des 2 mains au sol 0,3 chaque fois		
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception				+
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds				1,00 + NR jury D
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				
Déviation dans l'élan, ou dans les cercles, à ou par l'appui renversé sauf à la BF	16° - 30°	31° - 45°	> 45°+ NR	
Déviation par rapport à la position de maintien correcte	6° à 20°	21° - 45°	> 45°+ NR	
Flexion des bras dans une position de maintien	1° à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° +NR	
S'élever en force depuis un maintien incorrect	Les déductions appliquées au maintien sont répétées **max 0,3**			
Rotations longitudinales incomplètes	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61 - 90° >90° + NR	
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et les éléments volants	+	+		
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	+			
Force en élan ou vice versa	+	+	+	
Durée des parties de maintien (2s)		< 2s	Sans arrêt + NR	
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	+	+		
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (élan ou force) ou élément de maintien	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° +NR	
Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé	+	Elan ou déséquilibre marqué		
Chute sur ou depuis l'agrès				+
Elan intermédiaire ou abaissement de la position		Demi élan ou abaissement	Elan complet	
Assistance pour compléter un élément				+ NR
Extension insuffisante avant réception	+	+		
Hanches sous la hauteur des genoux lors des réceptions			+	

6.8. REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXÉCUTION

- 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°.....0,5 pt + non reconnaissance

  Cette règle ne s'applique pas :
  - Aux éléments acrobatiques au sol
  - Aux sorties à tous les agrès sauf arçons
  - 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 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 de 6° à 20° ..... 0,1 pt
  - faute moyenne : déviation de 21°à 45°..... 0,3 pt
  - faute grossière : déviation de plus de 45°.....0,5 pt + non reconnaissance

- Pendant les éléments de maintien et les élévations en force, les bras (et le cas échéant le corps) doivent demeurer tendus pendant l'exécution complète de l'élément. **Si les bras et/ou le corps fléchissent, la déduction est:**

Faute	Déviation angulaire	Déduction
Petite	0º - 15º	0,1
Moyenne	>15º - 30º	0,3
Grossière	>30º - 45º	0,5
Grossière	>45º	0.5 + NR

- Un élément d'élévation en force à l'appui ou à l'appui renversé n'est pas reconnu s'il est exécuté à partir d'un élément de maintien en force non reconnu. La position finale pourra être reconnue (Exemple : croix de fer trop haute, élévation à l'équerre ne compte pas mais l'équerre est prise en compte en A)

- Si une déduction doit être apportée pour une faute technique ou position incorrecte dans un élément de maintien en force, l'élément suivant – s'élever – est pénalisé par la même déduction, au maximum 0,3 pt, si l'élément de force suivant s'en trouve facilité (autrement dit, elle ne s'applique pas aux montées en force qui suivent une équerre incorrecte ou un maintien de moins de 2 s).

- 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 aux arçons, en un appui transversal ou latéral parfait.

- Pour les éléments d'élan les règles suivantes s'appliquent:
  - A tous les agrès (sauf au Saut), le gymnaste doit exécuter les éléments d'élan en passant par l'ATR 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'ATR correct est tolérée. Une déduction pour petite faute s'applique si la déviation par rapport à l'ATR se situe entre 16° et 30°.

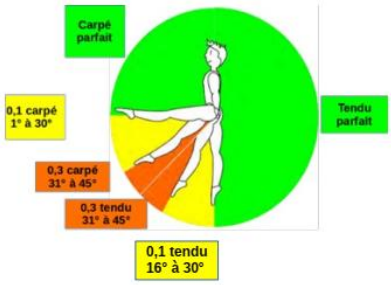
  - Aux arçons, les cercles et la plupart des éléments doivent être exécutés, commencés ou terminés en appui transversal ou latéral correct ; toutefois, une déviation de 15° par rapport à la position parfaite est permise. Il y a déduction selon l'angle de la déviation chaque fois que la faute se produit au cours de l'exercice.

  - Dans les éléments avec cercle, une extension ou un cassé du corps jusqu'à 15° n'est pas pénalisé.

- Tous les éléments de maintien doivent être tenus au moins 2 secondes à partir du moment où le gymnaste est complètement immobile. Les éléments sans arrêt sont pénalisés pour faute grossière par le jury E et ne sont pas reconnus par le jury D. La position doit être au minimum marquée.
  - 2 secondes ou plus ..... pas de pénalisation
  - < 2 secondes : faute moyenne ..... 0,3 pt
  - sans arrêt : faute grossière .....0,5 pt et non reconnaissance

- Les éléments de maintien de force doivent être exécutés, selon les éléments, avec les bras parfaitement à l'horizontal et/ou le corps parfaitement à l'horizontal et/ou les jambes parfaitement à l'horizontal.

- Position du corps
  - Une position « corps tendu » signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite dans le cas des éléments statiques, et droite ou légèrement fléchie vers **l'avant ou l'arrière** pour ce qui est des éléments dynamiques.
    - Un élément d'élan, « corps tendu » signifie qu'il peut exister une légère fermeture (<= 15°) et une légère ouverture sans pénalisation. Si une flexion de plus de 45° des hanches est observée, la position est carpée.
  - Une position « **corps carpé** » signifie que l'angle entre le tronc et les jambes tendues est inférieur ou égal à 90°. S'il y a une flexion de plus de 45° des genoux, la position est considérée comme groupée. Une position tendue est considérée comme carpée si le gymnaste présente une fermeture de plus de 45°.
  -



- Une position « **Corps groupé** » signifie qu'un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°est réalisé.
- Une position tendue qui présente une flexion des genoux de 90° est considérée comme tendue mais comporte une faute grossière qui peut entraîner la non-reconnaissance de l'élément.

- Dans l'appui renversé correct à tous les agrès, le corps doit être parfaitement droit et ne présenter aucune cambrure.
- L'abaissement des jambes dans des élans à l'appui renversé est pénalisé selon l'angle de déviation de la position originale, ceci s'applique également pour une élévation en force à l'ATR.
- Dans la croix renversée au sol, la distance entre la tête et le sol ne doit pas dépasser la largeur d'une main.
- Une réception correcte doit être maîtrisée et ne doit pas, par un heureux hasard, se terminer à la station. Le gymnaste doit faire preuve de maîtrise technique car il a le temps de compléter l'élément, de réduire sa rotation et/ou d'ouvrir le corps avant la réception.
  - Réception et sorties sur les pieds .....Sans déduction.
- Pour des raisons de sécurité, un gymnaste **peut** finaliser la réception d'un élément ou d'une sortie avec les pieds écartés maximum 10 cm même s'il réussit à coller ses talons lors de la réception de tout salto. Le gymnaste doit compléter la réception en collant ses talons sans soulever et déplacer l'avant de ses pieds. Les bras doivent également être en parfait contrôle, sans élans inutiles.

Actions (sans pas, sauts ou balancement des bras)	
Réception pieds légèrement écartés <10 cm et le gymnaste joint ses talons sans lever ni bouger l'avant des pieds.	Aucune déduction
Réception: pieds légèrement écartés >10 cm et inférieur à largeur d'épaules ou le gymnaste joint ses talons en levant et en bougeant l'avant des pieds.	0,1
Réception pieds écartés >largeur d'épaules	0,3

- Lors de **la réception**, un petit pas est défini comme une distance maximale d'un pied entre les pieds ou la distance du saut. Une distance plus grande que cela constituerait un grand pas ou un grand saut et entraînerait une déduction moyenne
  - Si le gymnaste fait un pas en arrière ou en avant :
    pénalisation de 0,1 pour un petit pas ou 0,3 pour un grand pas.
  - Si un pas est réalisé à l'issue de la réception, le gymnaste revient au point de réception (pas en arrière ou en avant) :
    pénalisation de 0,1 si petit pas ou 0,3 si grand pas.
  - Si le gymnaste se déplace par rapport au point de réception :
    pénalisation de 0,1 x 2 (petit pas) ou 0,3 x 2 (grand pas).
- Les fautes de pas **sont limitées** à 1 point.
- La **déduction maximale** de 1 point est appliquée pour tous les pas, les touches, les appuis sur le sol évitant la chute, et la chute.
- Une réception basse est définie comme les hanches sous les genoux, à laquelle il faut déduire 0,5 pour erreur technique.

7. AMENAGEMENT DU JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES FSCF

Aux Championnats nationaux individuels catégories Vétéran, Senior 1, Senior 2, Junior 1, Junior 2, Cadet 1, Cadet 2, Pupille 1, et aux Coupes nationales Espoirs, les exercices libres sont notés suivant le règlement rappelé ci-dessous :

- jury D : Note D (valeur des difficultés x 2) + exigences + sortie +/– pénalisations et bonifications jury D
- jury E : fautes d'exécution
- Note finale = note D + note E (10 – moyenne des fautes d'exécution) –/+ les pénalisations et bonifications du responsable du jury

Exigences

- 3 exigences de groupe d'éléments **(sauf au sol 4 groupes)** à remplir chacune par un élément F.I.G. de valeur A minimum.
- Pour l'exigence du groupe I : le jury ajoutera 0,5 pt pour une A minimum
- Pour chaque exigence remplie (II et III (IV au sol)), le jury ajoutera + 0,3 pt (A) ou 0,5 pt (B et plus).

Sortie du groupe d'éléments IV sauf au sol (II, III, IV)

- Les éléments sortie FSCF sont égal à zéro mais remplissent l'exigence de sortie (pas de moins 1 pt pour pas de sortie pour toutes les catégories)
- Une bonification de 0,1 pt est appliquée si la réception est pilée pour une sortie de valeur A minimum

Comptage de la sortie + les 7 meilleures difficultés

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

FSCF	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0.9	1.0

- Un gymnaste peut répéter plusieurs fois un élément, mais celui-ci n'est pris en compte qu'une seule fois.

- Possibilité de réaliser la sortie référencée F.S.C.F qui ne donne pas de point de difficulté et de **VALEUR d'exigence sortie**, mais compte pour la note maximale d'exécution.

Pénalisations jury D

- Voir règles de chaque agrès. Ces pénalisations seront annotées à côté de la note D du gymnaste pour information.
- Aux anneaux, un bonus de 0,3 sera appliqué aux gymnastes qui réalisent un élan à l'appui tendu renversé tenu 2 secondes.

Note de départ de la note E du responsable du jury

- Si le mouvement est trop court : moins de 6 éléments codifiés FIG et FSCF

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

Note d'exécution = Note maximale d'exécution – Pénalisations d'exécution

8. ELEMENTS RÉFÉRENCÉS F.S.C.F.

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.		SORTIES
Sol	• Ecrasement facial (2 s) ; • De l'ATR rouler en avant jambes tendues et se relever jambes tendues • Rouler en arrière par l'appui renversé Bras tendus • Rondade	
Arçons	• 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	• De l'appui dorsal, 3/4 cercle avec sortie par l'appui facial transversal les 2 mains sur un arçon (Tchèque) • Toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non-reconnaissance.
Anneaux	• S'élever à l'appui renversé **bras fléchis** (**2s**) (« trépied ») suivi de Descente de soleil ou de lune ; • De la suspension, établissement de force, bras fléchis à **l'appui** (simultané) ; • Traction suivie 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)	• Sortie salto avant ou arrière groupé
Barres parallèles	• 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	• Sortie salto avant ou arrière groupé
Barre fixe	• Tour d'appui arrière, • Tout ½ t en changeant les 2 prises • Elancé en arrière, établissement arrière • Traction enroulée avec ou sans temps de fouet	• Sortie salto avant ou arrière groupé

- Pas de limite de temps au sol.
- Un seul saut libre sur la table de saut, valeur des sauts code F.I.G. La hauteur de la table de saut est de 1,35 m. (Les pupilles 1 peuvent utiliser un trampo-tremp ou un double tremplin de 40 cm).
    - 2ème course d'élan : pénalisation de 1 point.

8.1. DIFFERENCES PROGRAMME FSCF / CODE FIG

RÈGLEMENT.

- Exercice sans sortie : pénalisation par le responsable du jury de 1,00 point, pas de double pénalisation par le jury E, si le gymnaste ne chute pas
- Si les pénalisations sont supérieures à la note maximale d'exécution, la note E sera 0, sans report sur la note D. Si pénalisation supplémentaire du responsable du jury, celle-ci sera déduite de la note D. La note finale ne peut pas être négative.

MATÉRIELS

- Même matériel et tapis dans la salle d'échauffement : si possible
- Anneaux : Réglage de la barre de suspension autorisée.
- Sur tapis autorisé aux barres parallèles et sol (1er tour et ½ finale)

FACTEUR DE TAXATION

- Pour la coupe espoir, CNI, catégorie 1 et catégorie 2 **(au sol)**, la valeur de la difficulté est multipliée par 2 et l'exigence II et III (et IV au sol) est simplifiée (0,3 A - 0,5 B et plus)
- Pour la coupe sénior et le championnat honneur l'exigence II et III (et IV au sol) est simplifiée (0,3 A et B - 0,5 C et plus)
- Aux anneaux, le jury D appliquera un bonus de 0,3 pour les gymnastes de la catégorie 1 qui réalisent un élément d'élan à l'appui renversé dans le facteur pénalisation jury D.
- La bonification pour réception pilée est appliquée à partir de la A pour toutes les catégories sauf honneur et coupe sénior (C minimum)

PÉNALISATIONS

SOL

- Le gymnaste doit aller dans chaque coin. La distance acceptée autour du coin est de 1 m.
- Les éléments renversement arrière (flip) et salto arrière tempo sont reconnus en élément de sortie et peuvent être suivi d'un saut droit sans pénalisation avec Bonification pour sortie pilée.

ARCONS

- Dans les éléments avec cercle, une extension ou un cassé du corps jusqu'à 15° n'est pas pénalisé.
- Les transports latéraux peuvent être considérés comme reconnus au moment où le transport est fini au moins en appui dorsal maîtrisé**,** sauf pour le transport latéral 3/3 **qui se termine** en appui facial sur l'extrémité avec continuité du mouvement pour être-reconnu**.**
- Une sortie faciale russe doit obligatoirement comporter un facial allemand en fin de mouvement.
- La sortie FSCF doit être exécutée avec le corps droit.
- La sortie facial allemand est reconnue à partir d'un élément avec cercle ; exemple transport facial sur extrémité sortie facial allemand.

ANNEAUX

- Un grand tour avec les bras fléchis >90°, qui est réalisé selon la technique de l'élan, est un élément reconnu et les déductions pour mauvaise exécution seront apportées. Un grand tour avec flexion des bras >90° et exécuté en force n'est pas reconnu.
- Autres catégories : bonus de 0,3 pour réalisation élan à l'appui renversé tenu 2 sec

SAUT

- Finale par agrès : le gymnaste doit exécuter deux sauts différents, n'ayant pas le même numéro mais pouvant être du même groupe de structure
- Sauts simples pour les vétérans
- Pas de contrôle vidéo par le jury D et le responsable du jury à chaque réception d'un saut non valide note 0.

BARRES PARALLÈLES

- Dans toutes les catégories (sauf Honneur et coupe Sénior) pas de pénalisation après un balancé à l'ATR (2s) si l'élément suivant ne continue pas dans le même sens.
- L'élément Moy peut commencer de l'appui (il sera sanctionné d'un ½ élan et d'un abaissement : 0,3 + 0,3).

BARRE FIXE

- La bascule à l'appui sans franchissement de la verticale et sous l'horizontal est reconnue en A pour toutes les catégories**(sauf honneurs et coupes seniors)** mais avec pénalisation de 0,5 (sous 90°) + 0,3 erreur de composition + éventuellement arrêt et touche,

Pour toutes les catégories **(sauf honneurs et coupes seniors)** la prise d'élan ou double prise d'élan à l'appui est considérée par le jury D et le jury E comme prise d'élan ou établissement arrière à l'appui renversé (A) (si au moins à l'horizontal et si la fermeture bras tronc <45° et jambes tronc <90°), ou établissement arrière à l'appui (élément FSCF) en faveur du gymnaste en fonction du nombre d'élément.

8.3. NOTATION DES ÉLÉMENTS FSCF

Jury E : Comment pénaliser les éléments FSCF (sauf la sortie)

Les éléments FSCF réalisés par des gymnastes en Championnat national individuel : **Honneur, et Coupes nationales Senior**, sachant que le jury D ne reconnaît pas ces difficultés, sont pénalisés par le jury E ainsi :

Aux anneaux, barres parallèles et barre fixe:

Sortie salto avant ou arrière groupé.....0.30 pt flexion des hanches et des genoux >90° 0.50 pt

Arçons :

Faux ciseau avant .....1/2 élan à 0,30 pt

Anneaux :

Etablissement de force bras fléchis .....0,50 pt de flexion de bras pour débuter un mouvement

S'élever à l'appui renversé bras fléchis 2 s (Poirier).....0,50 pt de flexion de bras pour un ATR Non Reconnu en A

Barres parallèles :

Etablissement arrière à l'appui.....1/2 élan à 0,30 pt

Fixe :

Élancer en avant avec ½ t en changeant les 2 prises .....1/2 élan à 0,30 pt

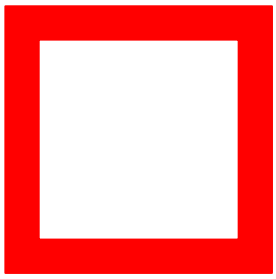
Tour d'appui arrière .....0,5 pt pour sous l'horizontale + 0,1 pt toucher de la barre

Établissement arrière, ...0,3 pt

Attention : **Les pénalisations de ces éléments FSCF** ne sont valables que **pour les Coupes nationales Senior et les Championnats nationaux individuels catégorie Honneur.** Pour les autres catégories Il y a pénalisation que pour **AUTRES fautes techniques ou de tenues.**

9. DESCRIPTION DES EXERCICES LIBRES

9.1. SOL



PRESENTATION

L'exercice au sol est composé de façon prédominante de sauts acrobatiques, combinés avec d'autres éléments gymniques comme les parties de force et d'équilibre, des mouvements de souplesse, des appuis renversés et des combinaisons chorégraphiques, constituant un tout harmonieux et rythmé, qui se déroule sur l 'ensemble de la surface du praticable :12 m x 12 m.

TABLEAU DES DIFFICULTÉS et des exigences spécifiques : Voir Code FIG 2025-2028.

EXIGENCES GÉNÉRALES DE CONTENU AU SOL

- Afin d'assurer la cohérence et de simplifier le jugement sur l'ensemble de l'appareil le jury D comptera d'abord la sortie, puis les 7 éléments les plus élevés suivants.
- Le gymnaste doit commencer son exercice à l'intérieur des lignes, à la station avec les jambes serrées. L'exercice et l'évaluation débutent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.
- L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur des limites du praticable. Les éléments commencés entièrement à l'extérieur de la surface sont évalués normalement par le jury E mais ne sont pas reconnus par le jury D.
- La surface est délimitée par des lignes qui font partie de la surface utilisable et qui ne doivent pas être dépassées. Les dépassements de la surface autorisée sont contrôlés par deux juges de ligne, qui se font face en position diagonale. Chacun observe les deux lignes de son côté. En cas d'infraction, le juge de ligne doit aviser le responsable du jury qui apporte la déduction sur la note finale. Si le gymnaste dépasse la surface autorisée, les pas qu'il fait pour revenir sur le praticable ne sont pas pénalisés.
- L'exercice au sol a une **durée maximale de 70 secondes (sauf autres catégories, coupe espoir et CNI)**, mesurée par un chronométreur qui fait entendre un signal acoustique 60 s après le début de l'exercice et un autre à 70 s pour indiquer la fin de l'exercice. Il n'y a pas de durée minimale. La mesure du temps commence avec le premier mouvement des pieds du gymnaste et dure jusqu'à la sortie, station jambes serrées. Si l'exercice dépasse le temps prescrit, le chronométreur le signale au responsable du jury à l'agrès qui doit apporter la déduction appropriée à la note finale.

- L'ensemble de la surface du praticable doit être utilisé. Il n'y a pas de limite à propos du nombre de diagonales utilisées par le gymnaste pour les éléments acrobatiques. Cependant, la même diagonale ne peut être utilisée plus de 2 fois consécutivement ; l'utilisation de la même diagonale 3 fois et plus consécutivement entraîne une déduction neutre de 0,3 par le jury D, **une fois dans l'exercice.** Si le gymnaste utilise la même diagonale deux fois consécutivement, il doit ensuite utiliser une ligne de côté pour se rendre à un autre coin - Ligne de côté < 12 m. (Direction A-B, B-C, C-D, D-A). De plus, le gymnaste doit aller vers et/ou depuis chaque coin du praticable (zone de 1,0 m par 1,0 m environ). Si la dernière série acrobatique est orientée vers le coin encore inutilisé, cela suffit pour remplir l'exigence. A défaut, le jury D appliquera une déduction neutre de 0,3 une fois dans l'exercice.

- Un gymnaste doit commencer son exercice par un élément acrobatique (et non par un élément non acrobatique), sinon une déduction neutre de 0,3 sera appliquée par le jury D.

- Les stations de deux secondes ou plus avant **les séries ou les éléments acrobatiques** ne sont pas permises. Les mouvements simples des bras sont considérés comme pause et la comptabilisation des 2 secondes commence dès le moment où le gymnaste arrive à la station.

- Le gymnaste doit terminer chaque élément ou série acrobatique par une réception maîtrisée avant d'exécuter l'élément non acrobatique suivant. Les réceptions passagères non maîtrisées lors de ces transitions sont interdites.

- L'exercice doit se terminer par un élément acrobatique en salto (groupes d'éléments II, III ou IV), du niveau demandé, dont la réception s'effectue sur les deux pieds. Les roulés ne sont pas permis pour la sortie ainsi que les flips et sauts de mains.

- Pour toutes les catégories, l'exercice doit comporter une double rotation transversale qui compte dans les 8 éléments **(en fin d'exercice pour les coupes séniors et honneur**), sinon le gymnaste sera pénalisé de 0.3

- Les **SAUTS DE POISSON** doivent montrer une phase de support passagé sur les deux mains ; ainsi, ils ne peuvent pas être exécutés sans support des mains ou uniquement avec le contact avec l'arrière des mains.

- Le gymnaste ne peut pas faire un pas simple pour aller dans un coin. Un pas simple signifie que le gymnaste se positionne sans chorégraphie (tourner ≥ 180 degrés, sauter, lever la jambe au-dessus de l'horizontale pendant le pas, etc.).

- Chaque transition dans les coins doit être différente sinon une déduction neutre de 0,3 sera appliquée par le jury D une seule fois.

REMARQUES CONCERNANT LA NOTE D.

	Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Resp du jury	Exercice dépassant 70 s	≤ 2 s	> 2 - 5 s	> 5 s
	Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieure des lignes	+		
	Touche des mains ou des pieds ou autre partie du corps à l'extérieure des lignes		+	
	Réception d'un élément directement à l'extérieure des lignes		+	
Jury D	Sortie non acrobatique ou non réglementaire (roulé)	Non reconnaissance par le jury D		
	Eléments commencés à l'extérieure des lignes	Non reconnaissance par le jury D		
	Ne pas aller dans chaque coin (1 fois dans l'exercice)		+	
	Utiliser une diagonale plus de 2 fois consécutivement (1 fois dans l'exercice)		+	
	Deux transitions identiques ou plus dans un coin		+	
	Exercice commençant par un élément non acrobatique		+	
	Ne pas exécuter de double salto pour toutes les catégories (en sortie pour Honneur et coupes seniors)		+	
	Pas d'équilibre sur une jambe ou saut jeté dans la liste prévue		+	

- **Pour toutes les catégories**, Au sol, chaque élément possède une valeur unique et un seul numéro d'identification. Les éléments portant le même numéro sont considérés comme le même élément, même si leurs formes sont différentes.
- Les éléments acrobatiques peuvent être enchaînés en liaison directe, mais ils gardent leur propre valeur de difficulté comme éléments indépendants.
- Toutes les liaisons de saltos vont recevoir des points pour connexion comme suit :

  D ou plus + B ou C = 0,1 D ou plus + D ou plus = 0,2
- La connexion peut être donnée dans les 2 phases d'un élément. Pour recevoir des points de connexion, il est obligatoire que tous les éléments en liaison fassent partie des meilleurs éléments qui comptent dans la note D.
- Il n'y a pas de connexion pour contre salto. Exemple : Double salto arrière avec 1/1 tour et salto avant avec 1/1 tour.
- Aucun bonus de connexion ne sera accordé pour les saltos simples avec tours directement connectés (exemple : salto bwd. avec 5/2 tours faire un salto avant. 1/1 tour)
- Si un gymnaste complète deux éléments ou plus pour le bonus de connexion et reçoit une déduction importante pour quelque raison que ce soit, alors aucun bonus de connexion ne sera attribué pour cette connexion particulière.

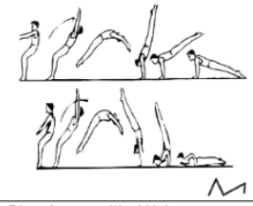
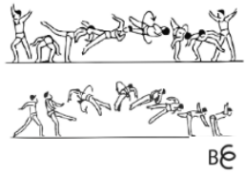
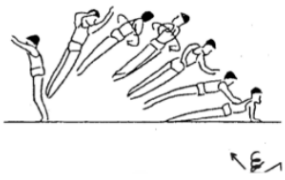
- Les éléments d'un salto et demi avec réception puis saut des mains ne sont pas autorisés.
- Les saltos et les sauts en position couchée ne sont pas autorisés pour la valeur.
- Tous les éléments permis se terminant en position couchée faciale sont identifiés dans le tableau de difficultés. Pour des raisons de sécurité, aucun autre élément nouveau de la même catégorie ne sera autorisé.
- A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les éléments exécutés en cercle des jambes serrées ou écartées ont la même valeur et le même numéro d'identification. Les passés faciaux avec jambes écartées ne sont pas permis.
- A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les parties de maintien de force avec jambes écartées sont interdites. La croix renversée doit avoir les jambes serrées.
- Tout élément de maintien et les élévations à l'appui renversé (2s) doivent être tenus au moins 2 secondes. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.
- Les éléments qui impliquent 2 parties de force nécessitent une position d'arrêt dans chacune des 2 parties de force la composant pour recevoir la valeur. Si un arrêt se produit dans un seul des 2 éléments de force, une valeur inférieure sera attribuée à l'ensemble des 2 éléments. Exemple : Manna (2s) s'élever à l'appui renversé (2s) : valeur D devient C si pas d'arrêt à l'appui renversé.
- Tous les cercles de jambes serrés ou écartés commencent et finissent en appui facial.

Cercles d. jambes écartés avec pivot directement à l'appui renversé

- Pour être reconnu comme un élément individuel, le Pivot doit être effectué dans un maximum de 2 cercles (3 positions **d'appui facial** à partir de la position de départ d'origine). Pour les éléments I93 et I 100, cette règle est encore précisée que le gymnaste n'a pas besoin d'atteindre la 3e position **d'appui facial** car il sera en appui renversé pendant cette phase. (Veuillez vous reporter au diagramme exact dans le CoP)

- L'élément ATR avec ½ tour doit être réalisé avec une rotation de 180° minimum. Pour toute rotation inférieure, par exemple 135° (diagonale pour aller vers un côté) l'élément n'est pas reconnu comme difficulté mais comme élément de combinaison sans pénalisation par le jury E.
- Aucun élément supplémentaire ne doit être ajouté avant ou après l'élément I.82 (cercle de jambes écartées à l'ATR saut en arrière à l'ATR avec tour et retour au cercle de jambes écartées) pour en augmenter la valeur.
- En principe, seuls les éléments acrobatiques peuvent obtenir une valeur supérieure à D.
- Les croix renversées doivent être finalisées avec les jambes serrées et la tête doit être positionnée à moins de la largeur d'une main par rapport au sol
- Si un gymnaste marche ou abaisse ses jambes et touche le sol tout en montant l'équilibre, aucune valeur ne sera accordée pour la montée. Cependant, ils peuvent toujours recevoir une valeur pour l'équilibre s'ils le tiennent pendant le temps minimum requis.
- Les précisions concernant plusieurs éléments acrobatiques ne peuvent pas être dévalorisées si elles sont exécutées partiellement en position groupée. Par exemple salto avant droit avec double tour, les gymnastes peuvent recevoir une valeur pour le double tour si la flexion se produit au deuxième tour mais serait déduit pour les positions non distinctes (groupé, carpé, ligne droite). Article 9.4

- la rondade 1/4 de tour pour atterrir face à l'avant (Tinsica) n'est pas autorisé. Sinon l'élément suivant ne sera pas reconnu.
- Tous les éléments avec saut en arrière avec ½ tour salto avant sont dans le groupe 3 Eléments acrobatiques en arrière. Ces éléments ont la même valeur que l'élément salto arrière, même forme et même nombre de tours (même case).
- Le gymnaste doit exécuter soit un équilibre sur une jambe, soit un saut avec ou sans rotation, parmi les éléments spécifiques. L'équilibre ou le saut peut être en dehors des 8 éléments. Une déduction neutre de 0,3 sera appliquée par le jury D si cette exigence n'est pas respectée. La liste des sauts autorisés, qui ont tous une valeur minimale de A, est la suivante.
    - I.67 ; I.68 ; I.74 ; I.75 ; I.15 ; I.16 ; I.17 ; I.43 ; II.8 ; I.73

A	B	C
67. Jump bwd. to front support. 	68. Jump bwd. with pike-stretch or with 1/1 turn to front support. **(Endo)** 	
73. Stag Leap with 1/1 turn 	74. Butterfly with 1/1 twist fwd. or bwd. **(Tong Fei)** 	75. Butterfly with 2/1 twist.
15. Jump fwd. with 1/1 turn to front support 	16. *Jump bwd. with 3/2 twist to front support.* Salto atrás a 3/2 g. al apoyo acostado facial. 	17. *Jump fwd. with 2/1 twist to front support.* Salto adelante con 2/1 g. al apoyo acostado facial.
43. Jump fwd. with ½ turn to momentary handstand. 	II.8. Dive roll with 1/1 twist 	

RÉPÉTITIONS SPÉCIALES.

1. **Un maximum de 1 éléments de force** (en incluant les appuis renversés de force) peut être exécuté dans l'exercice pour la valeur de contenu (I 1 à 45)

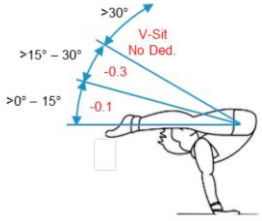
Les éléments I.1 à I.45 sont considérés comme des éléments de force, à l'exception de:

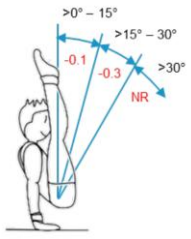
- élément I.19 : appui tendu renversé 2s
- élément I.31 : ½ ou 1 tour en ATR ou à l'ATR

2. **Un maximum 1 valeurs** exécutées en cercles de jambes serrées ou écartées ou facial russe peut contribuer à la valeur de l'exercice.

PÉNALISATIONS PAR LE JURY E.

- Pour ne pas être pénalisé de 0,1 pour pas ou transition, le gymnaste doit réaliser un véritable mouvement gymnique ou chorégraphique ; par exemple : pas avec tour supérieur ou égal à 180°, saut, monter la jambe au-dessus de l'horizontal,…
- Tous les sauts, sauts et tours chorégraphiques doivent montrer une amplitude et une extension appropriées, sinon il sera pénalisé de 0,1.
- Pour les éléments renversement arrière (flip) ou salto tempo arrière, suivi d'un saut vertical, le saut vertical ne sera pas considéré comme faute de réception et donc non pénalisé (sauf pénalité de tenue et de réception du saut, de sortie de praticable et de sortie non conforme en fin de mouvement).
- L'élément élévation à l'ATR avec déplacement de main avant de marquer la position n'est pas reconnu. La pénalisation est de 0,5 (non tenu) et 0,1 par déplacement de main.
- Un saut de poisson doit être réalisé obligatoirement avec une phase d'extension du corps (corps cambré ≤ 15°). Si cette caractéristique n'est pas respectée, l'élément sera pénalisé en fonction de la flexion des hanches jusqu'à 45° ou considéré comme roulade élevée et ne sera pas pénalisé par le jury E.
- Une position Manna parfaite est celle où les jambes sont horizontales. Si les jambes sont à 30° de l'horizontale, une déduction de 0,1 ou 0,3 sera appliquée. Toutes les autres positions des jambes jusqu'à la verticale seront considérées comme une position en V sans déduction. Si les jambes sont à 15° de l'horizontale, la déduction est de 0,1 ; si elles sont supérieures à 15° et inférieures à 30°, la déduction est de 0,3. Au-delà de 30°, la non-reconnaissance est appliquée.





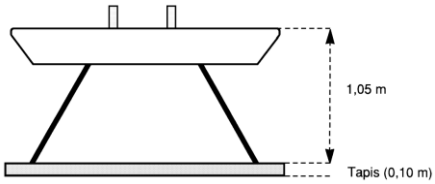
- Les déductions pour faute de tenue et d'exécution dans les double-salto sont pour l'élément et non pour chaque salto inclus dans l'élément.
- Tout élément de maintien et les élévations à l'appui renversé (2s) doivent être tenus au moins 2 secondes. Seul l'élément grand écart doit être marqué au minimum. La durée de maintien de 2s n'est pas demandée pour le grand écart.

- Si le gymnaste fait un saut à la position couchée faciale directement après un élément avec salto, le jury pénalise de 0,5. Si le gymnaste fait un arrêt après l'élément salto, il ne sera pas pénalisé de 0,5 mais l'arrêt doit être très nettement marqué.

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Hauteur insuffisante des sauts acrobatiques	+	+	
Hauteur insuffisante des sauts ou mouvements chorégraphiques	+		
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Elément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Station > à 2 s avant un saut acrobatique	+		
Réception passagère non maîtrisée (aussi dans les transitions)	+	+	+ Chute = 1,0
Pas ou transition pour arriver au coin	+ chaque fois		
Saut à la position faciale après salto			+
Déviation dans le plan du mouvement	+	+	

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F Lien

9.2. CHEVAL D'ARÇONS



PRESENTATION

La gymnastique contemporaine au cheval d'arçons est caractérisée par l'exécution, en appui et sur toutes les parties du cheval, d'élans pendulaires et des formes les plus diverses d'élans circulaires avec les jambes serrées ou écartées. Il est possible d'exécuter des élans passant par l'appui renversé avec ou sans rotation. Les parties de force n'étant pas autorisées à cet agrès, tous les éléments ne peuvent être exécutés qu'avec élan et sans aucune interruption.

TABLEAU DES DIFFICULTÉS et des exigences spécifiques : Voir Code FIG 2025-2028.

EXIGENCES GÉNÉRALES DU CONTENU AU CHEVAL D'ARÇONS.

- Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche mais doit commencer son exercice à la station. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
- L'exercice ne doit contenir que des éléments d'élan sans pause perceptible et sans engagement de force.
- Les positions obliques lors de l'exécution des cercles des jambes serrées ou écartées ne sont pas permises. Les cercles des jambes serrées ou écartées ne peuvent être exécutés qu'en appui latéral ou transversal. En outre, tous les éléments avec rotation doivent commencer ou se terminer en appui latéral ou transversal.
- Les cercles des jambes serrées ou écartées doivent être exécutés avec une extension complète du corps,Le manque d'extension est pénalisé comme déduction individuelle pour **chaque élément**, et une position légèrement creuse est autorisés **jusqu'à 15°.** La flexion des hanches est pénalisée comme déduction individuelle dans **chaque cercle ou cercle jambes écartées à partir de 16°.**
- Un élément en appui transversal ou latéral qui présente une déviation = ou > à 45° par rapport à l'appui correct pendant la majeure partie de l'exécution n'est pas reconnu.
- Les passés faciaux doivent être exécutés avec les jambes serrées. Un passé facial avec les jambes écartées est considéré comme atypique et est pénalisé en conséquence.

- Lors de l'exécution des ciseaux et élans d'une jambe, le gymnaste doit présenter une nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes.

Amplitude	Déduction
Au dessus de la ligne de l'épaule	0.0
Entre l'épaule et la ligne horizontale	0.1
En dessous de la ligne horizontale	0.3

- **Tout élément de type ciseaux** avec un appui d'une des jambes avant que l'élément soit terminé ne sera pas reconnu et pénalisé de 0,5 par le jury E. Ils peuvent être reconnus s'il y a une **légère flexion** des bras ou un **léger toucher** du cheval avec une déduction de 0,1 pour chacun.

- Les éléments passant par l'appui renversé doivent être exécutés avec les bras tendus et sans aucune interruption de l'élan ou engagement de force visible.

- Dans **les sorties** à partir de cercles à l'ATR et **dans les éléments avec retour au cercle** de jambes (ou à l'appui), les fautes d'exécution pour hésitation, mouvements de force, bras fléchis, abaissement des hanches et perte d'équilibre doivent être prises en compte **lors de l'élévation à l'ATR pendant le tour, la descente de l'ATR et l'extension des cercles à la fin du mouvement.** Aucune pénalisation n'est appliquée s'il y a flexion des hanches lors de l'élévation à l'ATR.

- Une sortie simple à l'ATR, qui comporte au moins une rotation de 270° depuis l'extrémité, doit traverser le corps du cheval, et se terminer à la station latérale le long de l'axe du cheval et adjacent à la position du dernier appui. Si ces exigences concernant la sortie ne sont pas remplies, la sortie sera considérée comme atypique et pénalisée de 0,3 pour problèmes liés à la rotation (Art 9.4.)

REMARQUES CONCERNANT LA NOTE D

- Sauf indication contraire, tous les éléments en cercle (incluant les transports, pivots, et rotations), commencent et se terminent en appui facial.

- A moins d'indication contraire, les éléments sur le cheval ont la même valeur que les éléments exécutés sur les 2 arçons.

- A moins d'indication contraire, chaque élément se définit en fonction de son appartenance à une structure d'éléments et se termine lorsque débute une nouvelle structure, comme suit, à l'exception des séries de cercles, de stocklis directes et de passés faciaux.
  - un élément sauté se termine à la fin du saut ou de la série des sauts ;
  - un élément en cercle des jambes serrées ou écartées prend fin lorsque le gymnaste passe d'une position à l'autre ;
  - un élément en pivot se termine lorsque le mouvement de pivot cesse ;
  - un élément en appui facial (passé facial) se termine lorsque le mouvement en passé facial prend fin,
  - les transports en appui transversal se terminent lorsque le déplacement ou l'appui transversal est interrompu par un cercle ou un autre élément, soit cesse d'une quelque autre façon.

- Les **transports en facial russe** se terminent lorsque l'action de transport ou l'action du facial russe est interrompue par un appui supplémentaire ou intermédiaire ou se termine d'une autre façon.

- Pour les raisons concernant la reconnaissance de la difficulté, les transports latéraux peuvent être considérés comme terminés au moment où le transport est fini (**appui dorsal maîtrisé**) sauf pour le transport latéral 3/3 en B qui se termine à l'appui facial sur l'extrémité avec continuité du mouvement pour être-reconnu**.**

- Magyar et Sivado peuvent avoir un cercle en commun qui les relie et avoir comme difficulté D+D. Pour avoir une valeur A, le cercle entre les transports doit être réalisé entièrement de l'appui facial à l'appui facial.

- **Belenki, et Moguilny (EG III)** peuvent commencer à partir de l'appui transversal (aussi face orientée vers l'extérieur) moins de 90 ° sur le premier tour ET sur le dernier tour, avec le transport d'un bout à l'autre du cheval.

- Il n'y a pas de valeur partielle pour un facial russe avec chute.
- Il n'y a pas de valeur partielle pour un transport avec une chute, exemple : Magyar avec chute après le premier arçon.
- Dans un Wu Guonian, le corps doit faire un tour de 360° minimum avec deux mains entre les arçons.
- Les éléments du Groupe II et III (excepté pour les éléments par l'ATR avec retour à l'appui jambes écartées), doivent 'être suivis d'un élément du code FIG ou du code FSCF ou d'un appui cavalier ou d'un engagé d'une jambe **sans chute** pour être comptabilisés. Si une chute survient, aucune valeur de difficulté partielle ne peut être accordée. Dans le cas d'une chute survenue juste après le début de l'élément suivant, l'élément qui précède sera crédité de sa valeur de difficulté.

Cercles

- Monter sur l'arçon, avec ou sans ¼ t., la montée en cercle avec ¼ t. sur un arçon est une valeur B, et compte comme le début d'une séquence flop (élément II.8).
- tous les cercles à l'appui latéral ou transversal (également sur un arçon) peuvent se terminer avec ¼ tour sans changer la structure et la valeur de l'élément

Eléments à l'appui renversé

- Les éléments arrivant à l'appui renversé depuis des ciseaux des cercles ou cercles jambes écartées exécutés avec force et/ou en abaissant les jambes ou hanches (sorties incluses), vont recevoir leur valeur et celle du groupe d'éléments (Jury D), avec les déductions nécessaires appliquées par le Jury E. **Si il y a une faute grossière, pas de valeur**. Dans le cas d'une déduction pour faute grossière, le gymnaste recevra une déduction **-0,5** et, également, les déductions pour erreurs esthétiques (jambes, pieds, bras pliés, touche du cheval, etc.) ~~Les déductions pour la force ou pour l'angle ne seront pas appliquées.~~

● **Exigences pour les ciseaux passant par l'appui renversé:**

- L'élan à l'ATR. doit être exécuté sans la moindre hésitation et sans engagement de force, avec corps tendu tout au long de l'exercice.

- Un ciseau à l'ATR. exécuté avec un engagement de force et une flexion marquée des hanches entraîne une déduction (jury E).

- Ciseaux passant par l'ATR. avec un abaissement des hanches ou des jambes entraînent des déductions du Jury E.

● Tous les ciseaux à l'appui renversé sur un arçon exigent **un changement de bras** ou d'arçon (appui) pour recevoir la valeur

● Tous les ciseaux à l'ATR sur les mains doivent être effectué avec le corps tendu et un mouvement continu vers le haut. Si le gymnaste se déplace directement vers une position avec **une flexion extrême des hanches (> 90°)**, l'élément ne sera pas reconnu. Si une ou les 2 jambes s'abaissent entre les arçons à n'importe quel stade, cela entraînera également une non-reconnaissance.

● Tous les ciseaux à l'ATR sur un arçon nécessitent un changement de jambe (comme le double ciseau) pour recevoir sa valeur.

● Clarifications concernant l'évaluation de tout élément **ciseau à l'ATR**. exécuté avec des erreurs dans le mouvement de la ou des mains:

- Une main descend de l'arçon, avec retour sur le même l'arçon = valeur pour le jury D et déduction de 0,3 + autres erreurs d'exécution (jury E) pour appui renversé non maîtrisé.

- Une main descend de l'arçon, sans retour à l'arçon = valeur pour le jury D et déduction de 0,5 + autres erreurs d'exécution (jury E) pour appui renversé non maîtrisé.

- Les deux mains descendent de l'arçon = aucune valeur (jury D) déduction de 0,5 ou de 1.0 (faire la différence entre la continuité de l'exercice ou une chute) + autres erreurs d'exécution (jury E).

● Il n'y a pas d'augmentation de valeur pour tours à l'ATR en provenance **des ciseaux**.

● Il n'y a pas d'augmentation de valeur **pour tour à l'ATR exécuté sur les arçons** depuis cercles (jambes serrées ou écartées). Les tours doivent être exécutés majoritairement en appui mains sur le cheval.

● Lors d'un transport 3/3 pendant un ATR (dans un exercice ou en sortie) «l'appui» d'une main doit être réalisé sur les deux extrémités du cheval pour recevoir l'augmentation de valeur pour les 3/3. Il n'y a pas d'augmentation de valeur **pour les tours supplémentaires** dans les élément ATR venant des cercle des jambes serrées ou écartées.

● 1. Augmentation de valeur pour appui renversé à partir du cercle jambes serrées ou écartées.

- **Sortie** du cercle jambes serrées ou écartées. à l'ATR

	Appui renversé		
Valeur Sortie	B	C	D
avec tour 450° **ou** transport 3/3	C	D	E
avec tour 450° **et** transport 3/3	D	E	F

Une rotation minimum de 270° pour le transport 3/3

- Exemples:
  - du cercle jambes serrées ou écartées par l'ATR = B
  - Du cercle par l'ATR et transport 3/3 avec une rotation de 270° = C:
  - du stockli inverse ou stockli A ou cercle sur un arçon par l'appui renversé = C
  - du stockli inverse ou stockli A ou cercle sur un arçon par l'ATR avec transport 3/3 = D
- La **sortie simple par l'ATR** doit comprendre au moins **un cercle de jambes.**
- L'enchaînement des éléments « costal allemand » sur l'extrémité et sortie simple par l'ATR **sans cercle**, la sortie **n'est pas reconnue**, mais ne sera pas pénalisée pour pas de sortie.
- 2. Cercles jambes serrées ou écartées à l'ATR et **retour au cercle jambes serrées ou écartées.**

	Appui renversé		
	B	C	D
Retour au cercle des jambes	C	D	E
avec tour 360° **ou** transport 3/3	D	E	F
avec tour 360° **et** transport 3/3	E	F	G

- Une rotation minimum de 180° pour le transport 3/3
- 3. **Sortie autres** que par l'ATR
- Toutes les sorties codifiées FIG autres que par l'appui renversé doivent être exécutées avec le **corps au minimum 30**° au-dessus de l'horizontale des épaules. La **sortie FSCF** doit être exécutée avec le corps au-dessus de l'horizontale minimum.
- **La sortie facial allemand,** pour être reconnue**, doit partir obligatoirement d'un élément avec cercle**. Cercle et sortie facial allemand sont considérés comme deux éléments. En cas de chute, le gymnaste doit réaliser obligatoirement un cercle avant la sortie pour qu'elle soit reconnue. Sans cercle, la sortie n'est pas reconnue, mais ne sera pas pénalisée pour pas de sortie.
- Pour une sortie faciale russe commençant en appui transversal face vers l'extérieur, le facial russe doit être complété de 180° avant le costal allemand pour recevoir la valeur de sortie complète.

Eléments combinés

- Il est possible de combiner certains éléments sur un seul arçon. Ces éléments complexes sont groupés en deux catégories et sont considérés comme faisant partie du groupe d'éléments II
- Les **éléments de type flop** peuvent inclure des **combinaisons sur un arçon** de tout élément de la liste suivante : cercle en appui latéral , cercle en appui transversal (avec ou sans ¼ t), stockli direct B (SDB), et/ou stockli direct A (SDA), Bertoncelj et Davtyan.
- Le SDA ne peut apparaitre qu'à la fin de la séquence
- Bertoncelj et Davtyan ne peuvent apparaître qu'au début de la séquence Bertoncelj (II.57) peut être effectué soit en appui transversal **OU en appui latéral** sur un arçon. Par conséquent, un Bertoncelj en appui latéral sur un arçon peut commencer un flop ou une séquence combinée.
-
- Les exemples suivants illustrent cette règle :
  - · SDB + SDB + SDA = flop de valeur D
  - • Cercle sur un arçon +SDB + SDB + SDA = flop de valeur E
  - • Bertoncelj + Cercle sur un arçon + SDB = flop de valeur E
- Les flops peuvent comporter un maximum de 2 éléments **identiques** consécutifs. De tels éléments combinés (flops) ne peuvent recevoir que la valeur D (3 éléments) ou E (4 éléments).
- Une seule de ces séquences peut être utilisée au cours de l'exercice.
- Dans tous les cas quand le gymnaste exécute une telle combinaison, il n' a pas le droit d'exécuter le même élément trois fois en succession directe. Exemple: LLLS = B-rep-rep-NR
- **Les éléments combinés** d' un cercle sur un arçon et/ou d' un SDA ou SDB, Bertoncelj et Davtyan avec **des passés faciaux russes.** Les cercles des jambes et/ ou SDB peuvent précéder ou suivre les faciaux russes (Bertoncelj et Davtyan doivent précéder) et doivent être réalisés consécutivement pour faire partie du flop. Le SDA ne peut apparaître qu' à la fin de la séquence. Une seule de ces séquences peut être utilisée au cours de l'exercice.

Russe		1 flop	2 flops
R18 ou R27 (B)	+		D
R36 ou R54 (C)	+	D	E
R72 ou R90 (D)	+	E	F
R108 ou plus (E)	+	F	G

Bertoncejl / Davtyan + Cercle sur 1 arçon	Russe		
	+	R 180 ou R 270 (B)	E
	+	R 360 ou R 540 (C)	F
	+	R 720 ou R 900 (D)	G
	+	R 1 080 (E)	H

- Le flop et les éléments combinés doivent être séparés par au moins un cercle de jambes avec une main hors de l'arçon.
- Après une séquence de flop ou un élément combiné, aucun élément supplémentaire sur **un** arçon ne peut être exécuté à **l'exception d'un élément en appui renversé**
- Un Stöckli direct B se termine intégralement à l' appui facial sur un arçon.
- Aucun autre élément double ne peut donner lieu à une partie de valeur supérieure.

Par exemple, si le gymnaste exécute deux cercles ou deux stocklis B de suite, peu importe la position, le jury D ne reconnaît que le 1er cercle ou le premier stockli.

- Le SDA exige un ¼ t dans et ¼ t hors.
- cercle avec montée sur un arçon avec ou sans ¼ t (transport en appui transversal avant de l'extrémité du cheval sur l'arçon) est une valeur B et compte comme premier des flops (II.8).

Pivots

- Les pivots dans le groupe II en appui latéral ou transversal avec les jambes serrées ou écartées doivent se terminer en 2 cercles (3 appuis faciaux après la position d'origine du début) pour recevoir la valeur D. Le pivot en 3 cercles sera reconnu comme un ½ pivot + répétition.
- Deux pivots de valeur D du groupe II figurent au code de pointage (II.28 et II.34).
- Les deux pivots peuvent être réalisés dans le même exercice.

Sortie

- Le cheval d' arçons est l' unique engin où il est possible de **répéter la sortie** (seulement une fois), si le gymnaste estime qu'il a été pénalisé pour une chute ou une faute grossière. Ceci doit être fait dans les délais permis. Si le gymnaste descend du podium (ceci inclut l' escalier), l' exercice est considéré comme terminé.
- Si la sortie a été **pénalisée de 0,5 pour faute grossière et est répétée, la déduction pour faute grossière est augmentée à 1 point.**
- Dans le cas où la sortie est répétée, le gymnaste a 30 s. pour remonter sur le cheval et réaliser **une sortie de son choix** pour recevoir une valeur et le EG IV.

DÉDUCTION JURY E.

Exemple 1

Action	Gymnaste	Évaluation Jury D	Évaluation Jury E
Tentative de sortie: Stöckli à l'ATR 270° t. 3/3	Chute en tentant d'atteindre l'ATR	Aucune valeur ou groupe d'éléments accordés	-1.0 et déductions pour toutes autres fautes avant la chute
Sortie Stöckli à l'ATR 270° t. 3/3 répétée dans le temps permis	Répète avec succès le Stöckli à l'ATR 270° t. 3/3, sans déduct.	Valeur D (0.4) et valeur EG IV +0.5	-0.0

Exemple 2

Action	Gymnaste	Évaluation Jury D	Évaluation Jury E
Tentative de sortie: Stöckli à l'ATR 450°t. 3/3	Abaisse les hanches avec une déviation i m p o r t a n te puis complète la sortie	Aucune valeur ou groupe d'éléments accordés	-0.5 (abaissement des hanches) et déductions pour toutes autres fautes d'exécution
Sortie Stöckli à l'ATR 450° t. 3/3 répétée dans le temps permis	Répète avec succès le Stöckli à l'ATR 450° t.3/3, avec 0.0 déduction.	Valeur E (0.5) et valeur EG IV	La déduction de -0.5 (abaissement des jambes) doit être modifiée pour une déductionde -1.0 (total) pour la chute

Exemple : Répétition de la sortie facial allemand

Tentative de sortie facial allemand avec chute :Non reconnaissance et **-1,00 pt pour chute** et déductions autres fautes

Cercle + sortie facial allemand répétée dans les 30 s avec succès sous 30° :
.....sortie valeur A + 0,1 d'exigence de sortie et **- 0,3 pt** (sous 30°)

Exemple : Répétition de la sortie Stockli à l'ATR

Tentative de sortie Stockli à l'ATR avec abaissement des hanches : Non reconnaissance et **- 0,5 pt** et autres fautes
sortie Stockli à l'ATR répétée dans les 30 s avec succès :
sortie valeur C + 0,3 d'exigence de sortie et la déduction - 0,5 pt
.....(abaissement des hanches) doit être modifiée pour une déduction totale de 1,00 pt

Exemple : sortie Russe 1080°

Tentative avec chute à 900° : élément Russe non reconnu et déduction **– 1,00 pt pour chute** et déduction autres fautes
Sortie Russe 1080° avec succès sous 30° :
.....Sortie valeur C + 0,3 d'exigence de sortie et – 0,3 pt (sous 30°)

La valeur de la sortie ne peut pas être accordée si la chute est sur le cheval ou si le gymnaste n'arrive pas sur les pieds à la réception.

RÉPÉTITIONS SPÉCIALES

- **Un maximum de 2 (3/3) déplacements longitudinaux** (en avant et/ou en arrière) est autorisé pendant l'exercice. Cette règle s'applique SEULEMENT aux 6 transports suivants : III.33, III.34, III.35, III.39, III.40, III.41

- **Au maximum deux faciaux russes sont autorisé** dans un exercice**, y compris la sortie**. Un seul élément de type faciaux russes est autorisé par zone (entre les arçons ou sur une extrémité). La sortie sera prise en premier , sinon seul l'élément de plus grande valeur sera reconnu.

Les exemples suivants illustrent cette règle :

- Russe 1080° sur extrémité + Russe 720º en sortie = pas de valeur + valeur B.
- Russe entre les arçons 720º + russe entre les arçons 1080º = pas de valeur + valeur E.
- Russe 360º entre les arçons + Russe 1080° sur l'extrémité + sortie Russe 360º = valeur C + pas de valeur + valeur A **(La sortie est comptabilisée en 1er**).

Sont exclues de cette règle les liaisons de flop/russes sur un arçon.

- **Un maximum de deux appuis renversés est autorisé** dans un exercice à partir du cercle ou cercle jambes écartées ou ciseaux (sortie non incluse).

- **Un maximum de deux déplacements 3/3 en faciaux russes est autorisé** dans un exercice. Cette règle s'applique uniquement aux éléments suivants: III.57, III.58, III.59, III.64, III.65, III.70.

- **Un maximum de deux déplacements 3/3 avec pivots est autorisé** dans un exercice. Cette règle s'applique uniquement aux éléments suivants: III.17, III.22, III.23, III.29.

- **Un maximum de deux éléments en pivot complet est autorisé** dans un exercice. Cette règle s'applique uniquement aux éléments suivants: II.28, II.29, II.30, II.34, II.35, II.36.

- **Un maximum de deux éléments de type Bezugo et/ou Sohn** y compris les éléments combinés ou à l' ATR.

- **Un maximum de 4 éléments en cercle de jambes écartés est autorisé** dans l'exercice (sans compter la sortie)

- **Eléments de type Busnari:** Un exercice ne peut comprendre **qu'une variation** du même type d'élément: II. 51(Tippelt) II. 52, II. 54 (Busnari) (élément le plus difficile pris en compte)

- **Un maximum d'un seul transport de même type d'élément :**
  - Transport 3/3 russes : III.64,(russe 630°) III.65 (Wu Guonian 720°), III.70 (Roth 360°)
  - Eléments de style Tong Fei : III.57, III.58 (Tong Fei), III.59 (Vammen)
  - Eléments de style Nin Reyes: transport avec 1/2 pivot par-dessus le 2e arçon, ou les 2 arçons
  - III.22 (Nin Reyes), III.23 (Nin Reyes 2)

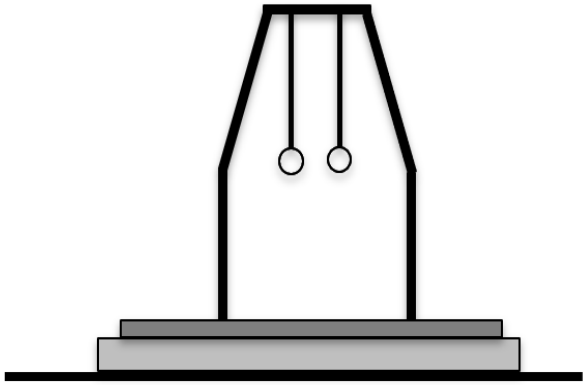
Déductions spécifiques Jury E

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Amplitude insuffisante dans les ciseaux(pieds) et les élans d'une jambe	+ pieds entre épaule et horizontal	+ Pieds en dessous de l'horizontal	
Appui renversé avec engagement de force visible	+	+	+ NR jury D
Abaissement des hanches			+ NR jury D
Pause ou arrêt à l'appui renversé	+	+	+ NR jury D
Flexion des hanches pendant les cercles jambes serrées ou écartées. **chaque cercle**	16° - 45°	46° - 90°	
Manque d'extension dans les cercles jambes serrées ou écartées. **Chaque élément**	16° - 30°		
Jambes écartées dans les éléments	1° à 30°	31° à 60°	61° à 90°
Déviations angulaires en appui transversal pour les cercles et les transports **(Chaque élément et non par cercle)**	16° – 30°	31° – 45°	> 45° + NR jury D
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviation 90°	
Ciseaux à l'appui renversé avec flexion des hanches	+	+	+ NR jury D
Ciseaux à l'ATR sans coller les jambes	< Largeur d'épaules	>largeur d'épaules	
Balancement latéral des jambes sans aucun élément avant le commencement de l'exercice		+	
Manque d'équilibre à l'ATR lors des sorties, tours incomplets qui conduit le gymnaste à une réception face au cheval d'arçons	+	+	
Toutes les sorties autres que l'appui renversé, corps moins de **30°au-dessus de l'horizontale**		+	

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F. Lien

9.3. ANNEAUX

Hauteur des anneaux : **2,60 m** au-dessus des tapis.



Epaisseur des tapis : 0,20 m + 1 tapis supplémentaire de 0,10 m.

PRESENTATION DE L'EXERCICE

Des éléments d'élan, de force et de maintien répartis en nombre à peu près égal, forment le contenu de l'exercice aux anneaux. Ils sont liés les uns aux autres en passant par la suspension, par l'appui et par l'appui renversé. La tendance moderne est caractérisée par des transitions entre les parties d'élan et de force ou inversement où l'exécution bras tendu doit prédominer.

TABLEAU DES DIFFICULTÉS et des exigences spécifiques : Voir Code FIG 2025-2028.

EXIGENCES GÉNÉRALES DE CONTENU AUX ANNEAUX.

- De la station, le gymnaste doit sauter ou être soulevé en suspension fixe aux anneaux avec les jambes serrées et une bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol. L'entraîneur n'est pas autorisé à donner un élan préliminaire.
- Un exercice doit débuter en suspension avec les bras verticaux et tendus. Le gymnaste ne doit PAS fléchir les bras pour atteindre le premier élément à moins que ce ne soit spécifiquement nécessaire pour compléter l'élément. Exemple : Une prise d'élan à l'élan arrière peut être exécutée avec bras fléchis à tout moment de l'exercice. Toute flexion sera pénalisée de 0,1 ou 0,3 ou 0,5.
- Les bras doivent être tendus chaque fois que la nature de l'élément le permet. Les éléments qui peuvent être exécutés bras fléchis sont indiqués dans le tableau des éléments. Un gymnaste peut seulement fléchir les bras **pendant une transition entre deux éléments** lorsque nécessaire à l'exécution du second élément.
- Pendant un élan à un élément de maintien en force ou d'élévation en force, les épaules et/ou le corps ne doivent pas s'élever au-dessus de la position parfaite de maintien **>5°.L'angle est défini à partir du bas des anneaux jusqu'au milieu de l'épaule**. Cette déduction est différente de celle appliquée à la position de maintien finale. Exemple : Établissement arrière à la croix à 25º et s'abaisser pour maintenir la position à 10° = déduction de 0.3 + 0.1

- Pour les éléments du groupe III **élans menant à un élément de maintien en force (2 s.)** seront pénalisés pour la flexion des bras des jambes et des hanches lors de l'élan de: 0.1 jusqu'à 45°, 0.3 jusqu'à 90° et 0.5 Non Reconnu >90° et pour une déviation angulaire pour la position de maintien:

  De 6° à 20° .....0,1 pt petites fautes :

  21° à 45° .....0,3 pt fautes moyennes :

  plus de 45° .....0,5 pt fautes grossières et Non Reconnaissance.

- **Abaissement en arrière:** Les élancés en arrière à l'appui qui ne se terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élance dans la direction opposée en suspension sont pénalisés. Exemple : bascule à l'appui, élancer en arrière, abaissement à la suspension et établissement avant à l'appui.

Il n'y a pas d'abaissement à partir d'une position de maintien.

Exemples :
- Equerre 2 secondes, basculer en arrière à la suspension renversée,
- Appui renversé 2 secondes descente de soleil ou lune,
- Croix 2 secondes descente à la suspension renversée.

- Il y a faute de composition lorsqu'un élément se termine dans un sens pour repartir dans l'autre. Les erreurs de composition sont déduites de 0.3.

Exemples : Honma à l'appui **et lever** les jambes à l'équerre, équerre écartée **revenir** à l'équerre, bascule **puis** équerre, établissement avant **puis** équerre.

Pour l'élément établissement arrière à l'appui puis équerre 2 secondes, il n'y a pas d'erreur de composition, donc pas de pénalisation.

- Le maintien d'éléments **non codifiés plus de 2 secondes** sera déduit à chaque fois de 0.10. Exemples : suspension renversée carpée, suspension renversée dorsale.

- Les positions **de maintien** doivent être atteintes directement, bras tendus, et sans correction de la position du corps.

- Une prise incorrecte lors des maintiens de force est interdite. Une prise incorrecte consiste en **une flexion des poignets** dans le but d'obtenir un avantage lors de l'exécution d'un élément de force. Déduction de 0.1 chaque fois. Lorsque les poignets sont droits, avec ou sans que les doigts n'agrippent les anneaux, il n'y a pas de prise incorrecte.

Note : La position de l'anneau dans la main (poignets droits et main ouverte) ne modifie pas l'évaluation (pas de prise incorrecte).

- Aucune déduction ne devrait être appliquée pour contact avec les sangles dans les éléments de force bras fléchis à l'ATR lorsque la technique nécessite un contact minimal des sangles avec les avant-bras (Elément II.25 et II.26 – seulement avec bras fléchis).

REMARQUES CONCERNANT LE JURY D

Un élément d'élan à l'appui renversé (maintenu 2 s.) est requis et doit être dans les 8 éléments comptabilisés.

Pénalisation ou Bonification jury D

- Pour toutes les catégories, pas d'élan à l'appui renversé (2 s)..... - 0,3 pt
- Pour les catégories Coupe Espoir, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et 1ère division CNI, élan à l'appui renversé (2 s) ..... + 0,3 pt

Seuls les 5 éléments suivants peuvent satisfaire à cette exigence :

- I.75 Établissement av. à l'ATR (2 s.)
- I.81 Établissement arrière ou grand tour à l'appui renversé (2 s.)
- I.86 De l'appui, élan arrière à l'ATR (2 s.)
- I.87 Honma et élan arr. à l'ATR (2 s.)
- I.88 Honma tendu et élan arrière à l'ATR (2 s).

- Aux anneaux, le gymnaste ne peut pas exécuter plus que **3 des éléments des groupes II et/ou III en succession directe**. Le 4ème et les suivants de ces éléments des groupes II et/ou III dans la même séquence sont considérés comme des répétitions, et ne seront pas reconnus par le Jury D. Si le gymnaste prend la décision d'exécuter plus d'éléments provenant des groupes II et/ ou III, pour être reconnus par le jury D, il doit exécuter au moins un élément de difficulté **B d'élan du groupe I (<u>à l'exception</u> de toute bascule d'élan/bascule dorsale ou élément de la même case)** entre la première séquence de maximum 3 éléments et un autre élément ou séquence d'éléments des groupes II et/ou III. Cet élément d'élan de valeur minimum B doit être **parmi les 8 meilleurs éléments pris en compte**.

Exemples : AGr2 ***BGr1*** BGr2 CGr3 BGr2 ***<u>BGr1</u>*** ….
AGr2 BGr2 ***BGr1*** CGr3 BGr2 ….
AGr2 BGr2 CGr3 **A*<u>Gr1</u>*** BGr2 **(non reconnu)** ….

Tous les éléments des groupes EGII ou EGIII réalisés sont concernés par cette règle, qu'ils soient comptabilisés dans les 8 éléments ou pas et ce, **même si l'élément n'est pas reconnu** suite à une exécution médiocre.

- Pour les **Junior, Cadet et Pupille 1**, les éléments avec **saltos en arrière à la suspension** ne sont pas permis et seront donc non reconnus.
- Les éléments avec croisement des câbles ou à la suspension « Li Ning » sont interdits et seront pénalisés comme fautes de composition = 0.30 pour **toutes les catégories.**
- Si le gymnaste exécute un élément d'élévation de force à partir d'un élément de maintien non reconnu :
  - Si le premier élément n'est pas reconnu (élément répété, sans arrêt, déviation > 45°), le deuxième élément d'élévation de force n'est pas reconnu, sauf les montées en force à partir d'une équerre référencée,
  - Si le premier élément est interdit, le second élément n'est pas reconnu.
- Tous les éléments de montée et d'élévation en force doivent suivre un élément de maintien et se terminer par un maintien de 2 secondes. Ils ne sont reconnus que si la partie de maintien précédente a été reconnue et si la position finale présente un arrêt.

- Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être marquée pour être reconnue.
- Les éléments de type Jonasson/Yamawaki doivent être réalisés en un mouvement continu avec les épaules au-dessus des anneaux. Si un appui franc est démontré, l'élément ne sera pas reconnu et recevra une déduction de 0,5. Dans ce cas, l'élément ne peut être décomposé en Honma suivi d'un roulé en avant à la suspension. Ces éléments, réalisés lentement, seront reconnus mais avec une petite ou moyenne déduction.
- Un grand tour avec les bras fléchis >90°, qui est réalisé selon la technique de **l'élan**, est un élément **reconnu** et les déductions pour mauvaise exécution seront apportées. Un grand tour qui est réalisé en **force** avec une flexion marquée des bras (> 90°), ne sera pas reconnu.
- Les éléments II.25 « s'élever bras fléchis et corps fléchi à l'ATR 2 s » et II.26 « s'élever corps fléchi bras tendus à l'ATR 2 s » avec les jambes écartées sont reconnus par le jury D et ne sont pas pénalisés pour jambes écartées par le jury E.
- Les éléments d'élan menant à un maintien en force qui doivent changer de direction (par ex. étab. av. à l' hirondelle, étab. av. à la croix renversée, établissement avant à l' appui facial horizontal etc.) seront comptabilisés comme deux éléments.
- Toutes les positions de maintien avec jambes levées en V (2 sec.) doivent être effectuées avec les jambes en position verticale.
- Pour les éléments d'élan à une position de maintien, la position transitoire des épaules avec une déviation supérieure à 45° entraîne la non-reconnaissance de la difficulté. Celle-ci peut être reconnue si elle est réalisée correctement. Exemple : « Bascule croix 2 s » avec une déviation dans la bascule >45°sera **non reconnue** et « Croix » sera r**econnue** en C Gr II si exécutée correctement.
- Les difficultés marquées d'un point rouge dans le code FIG sont interdites pour les juniors, cadets et minimes.
- L'élément **élan à l'ATR 2 s** (I.86) doit être réalisé bras tendus et corps tendu. Un cassé du corps supérieur à 90° et/ou une flexion de bras supérieure à 90° entraîne la **non-reconnaissanc**e de l'élément.

RÉPÉTITIONS SPÉCIALES.

- Le gymnaste peut exécuter une même position finale de maintien en force une fois par groupe pour la reconnaissance de la difficulté (1 pour le groupe II et 1 pour le groupe III).
- Maximum 2 éléments de type Guczoghy et maximum 2 éléments de type Li Ning peuvent être présentés. Le 3ème et les suivants seront considérés comme répétition.

PÉNALISATIONS PAR LE JURY E

- Une descente de lune doit être réalisée correctement techniquement (corps tendu, alignement bras / corps) pour ne pas être confondue avec la chute depuis l'appui renversé.
- Une Croix tenue 2 s, avec une déviation de 16° à 30° et s'élever à l'équerre 2 s : une pénalisation de 0,3 pt sera appliquée pour la croix **et** une pénalisation de 0,3 pt sera appliquée à l'élément « s'élever à l'équerre ».

- Le gymnaste peut fléchir les bras dans les transitions entre éléments lorsque cela est nécessaire pour exécuter l'élément suivant.
- Une hirondelle devrait être exécutée en position horizontale avec le corps parfaitement droit et le milieu des épaules aligné avec le bas des anneaux. Les bras devraient être écartés sans contact avec le corps. Toucher les bras résultera en une petite déduction,un appui franc du corps avec les bras, une moyenne déduction.
- Un appui facial horizontal sera reconnu si les épaules sont entièrement au-dessus du dessus des anneaux. Le corps devrait être parfaitement droit et horizontal. La position des bras, par ex. légèrement écartée ou mains tournées vers l'extérieur, ne définit pas la valeur de l'élément
- Les éléments de type Nakayama doivent passer par une suspension dorsale horizontale complète afin d'éviter les fautes d'exécution et la possibilité de non-reconnaissance.
- Lors de l'élévation en force d'une position de maintien à une autre, on s'attend à voir une nette élévation du corps (plus de l'épaisseur du corps). Si l'élévation ne débute pas d'une position parfaite, l'élément subira des déductions d'exécution. S'il n'y a qu'un minime mouvement du corps, seul l'élément de maintien final sera reconnu.

  Exemple : suspension dorsale horizontale, s'élever à l'hirondelle.
- Les éléments de type bascule dorsale sont des éléments d'élan et doivent être initiés par une fermeture importante du corps, suivie d'un élan dynamique évident. Un élément de type bascule dorsale, par ex. élément III-47, réalisé avec une fermeture du corps minimale et utilisant la force plutôt que l'élan, sera pénalisé.
- Les éléments de type **Tour en arrière lent**, par ex. Azarian, doivent être exécutés uniformément lentement et présenter un corps tendu pendant tout l'élément. Toute variation mènera à une déduction du jury E et potentiellement à la non-reconnaissance.
- Si une bascule vers élément de force est exécuté avec une flexion excessive des bras (> 90°), une déduction de 0,5 sera appliquée avec **non reconnaissance de l'élément**. La partie de maintien finale sera reconnue si elle répond aux exigences techniques.

Exemple: Établissement arrière à l'appui facial horizontal écarté (2 s.) III68 avec une flexion excessive des bras **ne sera pas reconnu**, mais l'appui facial horizontal écarté (2 s.) pourra être reconnu si il répond aux exigences techniques.

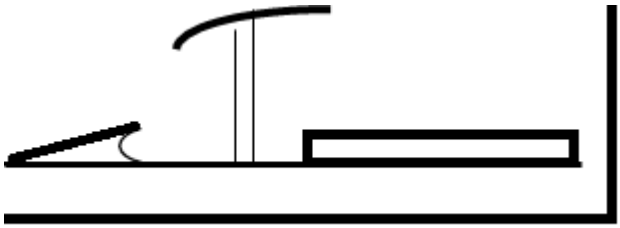
Pénalisation ou Bonification jury D

	Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Jury D	Pour toutes les catégories, **pas d'élan à ATR (2 s)**		+	
	Pour les catégories Coupe Espoir, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et 1ère division CNI, **élan à l'ATR (2 s)**		+ 0.30	

Déductions spécifiques Jury E

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste	+		
Abaissement en arrière		+	
Ralentissement, interruption ou phase d'appui dans Jonasson et Yamawaki	+	+	+ NR
Elément de maintien non codifié tenu 2s ou plus	Par élément		
Fautes de composition.		+	
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois)	+		
Déviation angulaire par rapport à la position de maintien correcte	6° à 20°	21° à 45°	>45° + NR jury D
Flexion des bras ou de hanches lors des maintiens et élévation à un maintien	1° à 15°	16° à 30°	31° à 45° >45° + NR jury D
Flexion des bras lors des élans menant à un maintien en force ou pour réaliser une position de maintien	+	+	+
Toucher les câbles ou les sangles avec les bras, les pieds ou le corps		+	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles			0,5 + NR jury D
Chute depuis l'appui renversé			0,5 + NR jury D
Balancement excessif des câbles	Par élément		
Faute d'angle lors d'un maintien de force précédant une élévation à un autre élément de force (s'applique également au 2ème élément)	+	+	
Contact ou appui des bras sur le corps pendant l'hirondelle	+	+	
Élément d'élan réalisé avec force	+	+	

9.4. SAUT



PRESENTATION

Hauteur de la **table de saut** mesurée à partir du sol :

- Honneur, Coupe Nationale Senior, Junior 1, Junior 2, Senior 1, Coupe Nationale Espoir, Vétéran, Senior 2, Cadet 1, Cadet 2, Pupille 1(trampo tremp ou double tremplin autorisé) **1,35 m**.
- Benjamin 2 et Minime 2 : **1,20 m.**

Hauteur de tapis : 0, 20 m + tapis supplémentaire obligatoire de 0,10 m
Chaque saut est exécuté à partir d'un élan avec un appel des deux jambes serrées (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un court appui des deux mains sur la table de saut. Le saut peut contenir une ou plusieurs rotations autour des deux axes du corps.

CARACTÉRISTIQUES DU SAUT.

Les sauts sont classés en six groupes :

- I : Sauts avec salto simple et tours complexes
- II : Renversements avant avec ou sans tours simples et tout double salto avant
- III : Renversements latéraux et tsukahara avec ou sans tours simples et tout double salto arrière
- IV : Sauts à partir de la rondade avec salto simples et tours complexes
- V : Sauts à partir de la rondade avec ou sans tours simples et double salto avant ou arrière
- VI : Sauts simples (**vétérans uniquement**) : saut jambes groupées, saut jambes écartées ou serrées tendues, saut de poisson et variantes : **valeur 0,5 point**.

- Chaque saut a reçu un numéro d'identification et une valeur et a été classé dans le tableau des difficulté dans son groupe d'éléments. Les principes généraux suivants sont appliqués:
- Les sauts Cuervo ont la même valeur que les sauts analogues Renversement et salto avec rotation.
- Les sauts Kasamatsu ont la même valeur que les sauts analogues Tsukahara.
- Les sauts Yurchenko ont la même valeur que les sauts analogues Tsukahara

- A moins d'indication contraire, les sauts à partir de la rondade avec ½ t sur la table de saut ont une valeur supérieure de 0,2 à ceux analogues sans ½ t.
- A moins d'indication contraire, les sauts à partir de la rondade avec ¾ ou 1/1 t sur la table de saut ont une valeur supérieure de 0,6 à ceux similaires de la catégorie Tsukahara.
- Les sauts simples ne sont autorisés que pour les vétérans.
- Le saut est exécuté à partir d'un **élan** avec un **appel des deux jambes serrées** (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un **court appui** d'une ou des deux mains sur la table de saut.
- Le saut peut contenir une ou plusieurs **rotations** autour des deux axes du corps.
- Le gymnaste doit commencer chaque saut de la station, jambes serrées. La longueur de l'élan ne doit pas dépasser 25 mètres, calculés à partir de la partie la plus proche de la table de saut. Le saut débute avec le premier pas ou sursaut du gymnaste, mais l'évaluation commence au contact avec le tremplin. La longueur de l'élan doit être marquée sur ou à côté de la piste d'élan. Une latte est fixée en travers de la piste au début de l'élan.
- Le saut se termine à la **station dorsale ou faciale** jambes serrées derrière l'agrès.
- Le gymnaste ne peut effectuer son envol que vers l'avant ou vers l'arrière et avec les jambes serrées. Le seul élément permis avant le tremplin est la rondade. Dans de tels cas, l'utilisation d'un tapis de protection autour du tremplin, qui doit être fourni par l'organisation du concours, est obligatoire. Le gymnaste peut utiliser pour les mains le tapis fourni seulement par l'organisation du concours.
- Les sauts avec salto dans la phase d'envol et les sauts avec **jambes écartées** n'apparaissent pas dans le tableau des difficultés et ne sont pas permis.
- Dans toutes les catégories, le gymnaste ne dispose que d'**un essai, sauf finale par agrès.**
- Lors de la finale par agrès du Championnat national individuel et aux Coupes Nationales, le gymnaste doit exécuter **deux sauts différents**, n'ayant pas le même numéro mais pouvant être du même groupe de structure.

  Après le premier saut, le gymnaste retourne immédiatement à la position de départ et, au signal du responsable du jury à l'agrès, exécute son deuxième saut.

  La note finale est la moyenne des notes des 2 sauts.

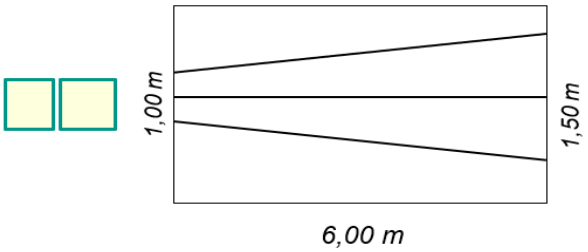
EVALUATION PAR LE JURY E

Les critères d'évaluation sont les suivants :

- a) La 1ère phase d'envol: du tremplin jusqu'au moment de l'appui des mains
- b) Phase d'appui : du moment du contact sur la table jusqu'au moment où les mains quittent la table.
- c) 2ème phase de vol : comprenant la poussée depuis la table jusqu'au point de préparation à la réception.
- d) Phase de réception : de la préparation à la réception jusqu'à la position debout finale.
- e) Le Jury E doit procéder aux déductions phase par phase

- Lors de la phase de vol, le gymnaste doit présenter une nette élévation de son centre de gravité par rapport à la hauteur où celui ci se trouve au moment de la poussée.

- Règles relatives à la réception :
  - Le gymnaste doit se réceptionner sur les pieds dans le secteur marqué par des lignes gauche et droite par rapport à l'axe central de la table de saut. Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception. Il est permis de se poser sur la ligne sans la dépasser. Les juges déterminent si l'exigence relative à l'alignement a été remplie après que le gymnaste se trouve à la station jambes serrées. Le tapis sur lequel se trouvent les lignes de marquage pour l'alignement doit être solidement fixé de façon à empêcher tout déplacement pendant la compétition.



  - Le gymnaste doit compléter les rotations longitudinales de son saut avant la réception. Le jury E applique la déduction prévue si la rotation est incomplète ; si la rotation est égale ou supérieure à 90°, le jury D ne reconnaît pas le saut mais un saut de valeur inférieure.
  - Aucune déduction pour sortie de ligne ne sera appliquée si le gymnaste dépasse l'extrémité du tapis de réception. Des déductions pour sortie de ligne s'appliquent uniquement si le gymnaste dépasse la ligne avant de dépasser l'extrémité du tapis de réception

- Un saut avec salto groupé ou carpé doit présenter une nette extension avant la réception. Une réception que le gymnaste ne s'est pas préparé à exécuter est considérée comme une faute technique et entraîne une déduction pour faute d'exécution technique et une déduction pour faute de réception.

- Le gymnaste doit présenter la position du corps prévue (groupée, carpée ou tendue) de façon nette et indiscutable. Les positions imprécises peuvent entraîner la non-reconnaissance du saut par le jury D ou la reconnaissance d'un saut de valeur inférieure. Le gymnaste doit annoncer le numéro du saut qu'il peut exécuter et non celui du saut qu'il espère réussir. Cet avertissement s'applique particulièrement à la reconnaissance des positions **tendues et carpées.**

- Les fautes de réception sont de 0,1 pour chaque petit pas ou 0,3 pour chaque grand pas. Les fautes de pas sont limitées à 1,00 pt.

- La **déduction maximale pour un élément avec chute** est de 1 point y compris tous les pas et les appuis sur le sol menant à la chute. D'autres déductions d'exécution pendant la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) continuent de s'appliquer.

- Si à la réception, le gymnaste termine avec un pied en dehors des lignes de démarcation qui est ensuite suivi par l'autre pied, la déduction est de 0,3 pt pour dépassement avec les deux pieds.

- Une course d'élan supplémentaire est permise, avec une déduction de **1,00 point** pour **course d'élan à vide** (le gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès), comme suit :
    - un seul saut (championnats individuels sauf minime 2 ou benjamin 2), une deuxième course d'élan est permise avec déduction. Une troisième course d'élan n'est pas permise.
    - **deux sauts (finale par agrès)**, une troisième course d'élan est permise avec déduction. Une quatrième course d'élan n'est pas permise.
- Le tapis de placement **avant le tremplin** peut être utilisé pour les sauts à partir de la rondade et son utilisation est **facultative**.

- Les jurys D et E attribuent la note 0,0 dans les cas suivants :
    - Le gymnaste a exécuté un saut sans toucher la table de saut avec les mains, (aucune ou une main n'a touché la table de saut).
    - Le gymnaste n'utilise pas le tapis de protection autour du tremplin lors d'un saut à partir de la rondade.
    - Le saut est tellement raté qu'on ne peut pas reconnaître la forme prévue, ou le gymnaste prend appui des pieds sur la table de saut.
    - Assistance de l'entraîneur dans l'exécution du saut.
    - La réception n'a pas lieu sur les pieds (au moins un pied doit toucher le tapis avant toute autre partie du corps).
    - Réception en position latérale intentionnelle.
    - Le gymnaste exécute un saut non réglementaire (jambes écartées dans la seconde phase d'envol, salto dans la première phase d'envol, pré élément non réglementaire avant le tremplin, etc.).
    - Le second saut de la finale au saut du Championnat individuel ou des Coupes Nationales a le même numéro que le 1er.

Déductions du jury D

Fautes	
Saut non réglementaire	Note 0,00 par les jurys D et E pour le saut
Non utilisation du tapis réglementaire autour du tremplin pour les sauts avec rondade	Note 0,00 par les jurys D et E pour le saut
Répétition du 1er saut lors de la finale par agrès	Note 0,00 par les jurys D et E pour le saut

Pénalisations par le jury E

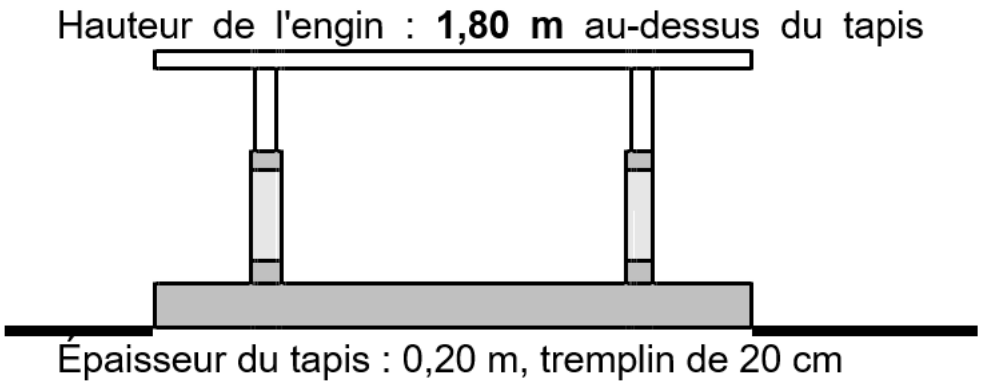
Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Faute d'exécution dans la 1ère phase d'envol	+	+	+
Faute technique dans la 1ère phase d'envol	+	+	+
Déviation par rapport à la verticale à l'appui renversé	+	+	+
Faute d'exécution dans la 2ème phase de vol	+	+	+
Faute technique dans la 2ème phase de vol	+	+	+
Hauteur insuffisante : pas d'élévation nette du corps	+	+	+
Extension insuffisante avant la réception	+	+	
Réception basse avec les hanches sous les genoux.			+
Déviation angulaire lors de la pose de main en tsukahara et lune	<30°	31° à 60°	
Chute ou appui d'une ou des 2 mains à la réception	1,00 point déduction		

Déductions du jury D

Faute	
Réception ou Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieure de la zone de Réception	0,1 sur la note finale
Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieure de la zone de Réception	0,3 sur la note finale
Réception d'un élément totalement à l'extérieure de la zone de Réception	0,3 sur la note finale
Plus de 25 m d'élan	0,5 sur la note finale par le juge D1
Course d'élan supplémentaire	1,00 point déduction pour le saut concerné

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F. Lien

9.5. BARRES PARALLÈLES



PRESENTATION

Un exercice aux barres parallèles comprend des éléments d'élan et volants, tirés de tous les groupes d'éléments, avec différentes transitions entre les appuis et les suspensions.
La hauteur des barres n'est pas modifiable, (sauf abaissement autorisé pour les pupilles).

TABLEAU DES DIFFICULTÉS et des exigences spécifiques : Voir Code FIG 2025-2028.

EXIGENCES GÉNÉRALES DE CONTENU AUX BARRES PARALLELES

- L'entrée, ou la course d'élan, doit commencer de la station avec les jambes jointes. L'exercice débute avec le contact d'une ou des deux mains avec l'agrès ; le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre l'élan d'une jambe ou effectuer un pas. Les pieds doivent donc quitter le sol en même temps.

- L'utilisation d'un tremplin de 20 cm à l'entrée est autorisée, sur le tapis réglementaire. En cas d'absence de tapis de protection réglementaire en bout de barre, le gymnaste a la possibilité d'utiliser un tremplin de 40 cm maximum ou un tremplin supplémentaire de 20 cm pour l'entrée en bout de barre.

- Les éléments exécutés avant l'entrée ne sont pas permis. Le gymnaste ne peut exécuter aucun élément comportant une rotation de plus de 180° autour de l'un des axes du corps avant de saisir la barre ou les barres.

- Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être marquée pour être reconnue.

- Les élancés en arrière à l'appui ou à la suspension brachiale qui ne terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élance dans la direction opposée en suspension brachiale ou en suspension ne sont pas permis.
  Exemple :
  - élan en arrière en suspension brachiale pour passer à la bascule d'élan,
  - Bascule d'élan à l'appui brachial ou à l'appui passager et revenir à l'appui brachial.
  - Elan arrière en appui vers l'ATR (aussi tenu 2 sec) pour passer à l'appui brachial, la suspension ou l'appui
  - élan en arrière en appui pour passer à la suspension,
  - de l'appui renversé, descendre en appui sur les épaules pour rouler en avant.

- Après élans arrière à l'ATR, l'élément suivant doit continuer dans la même direction (1/2 tour, Gatson, Healy, etc…), sauf en catégorie 1, Coupe Espoir et division 1 Interclub.

- Il n'est pas permis des appuis supplémentaires d'une main pendant les éléments en tournant autour d'un bras comme grands tours avec 360° ou plus, établissements en arrière avec tour, établissements avant avec tour, établissements avant en tournant en arrière avec tour. Ils doivent être considérés comme terminés quand un appui supplémentaire d'une main survient.
- Pour les éléments qui passent par la suspension, les jambes peuvent être fléchies mais pour les bascules, elles doivent être tendues.
- L'élément « s'élever corps fléchi bras tendus à l'ATR 2 s » réalisé avec les jambes écartées n'est pas pénalisé par le jury E pour jambes écartées.
- En Honneur et Coupes seniors, l'élément FSCF « établissement arrière » est considéré comme un demi-élan.
- La déduction pour manque d'extension avant la reprise après un salto est appliquée si l'extension (ouverture) n'est pas à l'horizontale.
- Un établissement avant devrait être réalisé avec le dos parallèle aux barres, un angle jusqu'à 45º de l'horizontale sera considéré comme une petite faute et sous 45º une faute moyenne. Un établissement avant à l'équerre peut être déduit de 0,1 ou 0,3 pour manque d'amplitude.
- Les éléments exécutés sur **une** barre doivent être exécutés sur une barre avec les mains légèrement écartées. Une légère déviation des épaules et / ou du corps est autorisée parce que la position des mains n'est pas naturelle. Une déduction sera appliquée pour écart excessif des mains et / ou déviation du corps.
- Dans les éléments avec Moy ou grand tour à l'appui renversé, les jambes doivent être **tendues dans la descente**. La flexion dans la descente de l'appui renversé (entre la verticale et l'horizontale) est pénalisée de **0,1 ou 0,3**. La flexion des jambes dans la suspension n'est pas pénalisée
- L'établissement avant doit être exécuté avec le dos parallèle aux barres:
  - Dos à l'horizontal ..... Pas de pénalisation
  - Angle du dos < ou égal à 45° .....petite faute
  - Angle du dos > à 45° .....faute moyenne

Pas de pénalisation pour corps cassé en fin d'établissement avant

REMARQUES CONCERNANT LE JURY D.

- Les éléments d'élan dont la **reprise** se fait intentionnellement à l'appui avec **les bras fléchis** ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments correspondants dont la reprise se fait à la suspension brachiale. Si l'élément à la suspension brachiale n'est pas codifié, l'élément à l'appui avec les bras fléchis supérieurs à 90° n'est pas reconnu ; par exemples : demi-tour en avant à l'appui bras fléchis, Moy à l'appui bras fléchis = non reconnaissance
- De nombreux éléments d'élan mènent à l'appui renversé sur une ou deux barres. L'appui renversé à partir d'un élan ne doit pas être tenu, mais le gymnaste doit exécuter l'élément de façon à montrer qu'il aurait pu tenir l'appui renversé s'il l'avait voulu. Si l'appui renversé est tenu, il peut être reconnu comme élément supplémentaire.
- Les éléments suivants sont interdits :
  - parties de maintien et éléments de force n'apparaissant dans les tableaux de difficultés,
  - saltos et sorties en suspension latérale sur une barre,
  - saltos avec réception à l'appui brachial ou appui bras fléchis pour les **juniors, cadets et pupilles**.

- Les éléments d'élan exécutés **de l'appui avec les bras fléchis** ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments correspondants exécutés de l'appui ou par l'appui.
- A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les éléments qui commencent ou se terminent en prise atypique (supination ou pronation) ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments analogues qui commencent ou se terminent en prises normales.
- Évaluation des éléments de type Makuts lorsqu'il y a une pause ou un arrêt dans la première partie de l'élément: Voir tableau article 14.2.2 section 3 e

PERFORMANCE	JURY D	JURY E
Pause ou arrêt **(moins d'une sec)** après la 1ère partie de l'élément (à lATR)	Reconnaissance de l'élément	0.10 pour pause ou arrêt à l'ATR
Pause d'une seconde après la première partie de l'élément (à l'ATR) **(moins de 2 secondes)**	Reconnaissance de l'élément	0.30 pour pause ou arrêt à l'ATR
Pause de **2 seconde ou plus** après la première partie de l'élément (à l'ATR)	Non Reconnaissance de l'élément	0.50 pour pause ou arrêt à l'ATR

- Un élément d'élan par l'appui renversé, par exemple : ½ tour avant à l'appui renversé, doit être exécuté au minimum à 45° au-dessus de l'horizontale, sinon il ne sera pas reconnu.
- Les éléments exécutés sur une barre ont la même valeur que sur les deux barres, à l'exception des éléments connectés avec un élément type Healy qui augmente d'une valeur si l'élément est réalisé sans faute grossière. Le maintien à l'appui renversé sur une barre est autorisé. Pour être reconnu comme élément Healy, le Healy doit être exécuté avec un tour de 360° ou plus. Exemple : élément en élan (valeur B minimum) à l'ATR sur une barre en position latérale requiert un Healy avec tour 450°.
- Un élément qui se termine jambes écartées sur une barre ne peut augmenter la valeur de difficulté.
- Pour les éléments avec tours, les tours ne sont pas reconnus comme faisant partie de l'élément si sont exécutés après la position d'appui renversé ou après un saut à l'appui renversé. Par exemple : établissement avant en tournant en arrière avec dislocation et saut à l'appui renversé et tours ou grand tour arrière avec ½ tour sauté suivi par tours.
- Les éléments de type Gatson II.82, II.83, II.84 et I.41 doivent être exécutés avec une nette élévation et la rotation doit être terminée avant le premier appui manuel sur la barre.
- En Honneur, l'élément FSCF « établissement arrière » est considéré comme un demi- élan.
- L'élément Moy peut partir de l'appui (- 0,3 pt par jury E) ou de l'appui renversé pour être reconnu.

RÉPÉTITIONS SPÉCIALES

- Les éléments avec salto : l'exercice ne peut inclure qu'une seule variation du même élément (dans un même groupe); par exemple : Morisue groupé - Morisue carpé.
- Dans ce cas l'élément avec la plus haute valeur de difficulté sera retenu
- Maximum deux grands tours arrière à l'appui renversé(III.21, III.22, III.29, III.30, III.42, III 46,III 48).
- Maximum deux établissements avant en tournant en arrière à l'appui renversé → type salto en dessous à l'ATR (III.106, III.107, III.108, III.114, III.119, III.120, III.130, III.131, III.137).
- Maximum de 2 éléments du type : établissements avant à l'ATR (II.5, II.6, II.11, II.12, II.15, II.17, II.18)
- Pour plus de renseignement concernant la note D se référer au chapitre 7 articles 9.4 et 14.3 du code FIG

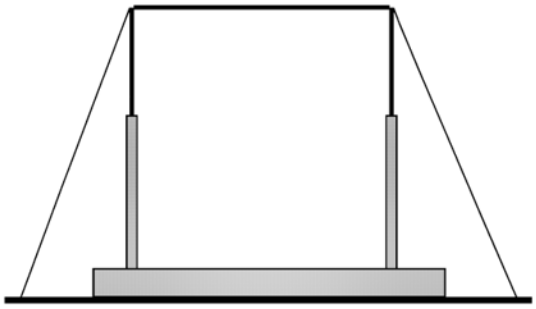
PÉNALISATIONS PAR JURY E.

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Entrée avec appel d'une jambe		+	
Abaissement en arrière		+	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé	+		
Elément type Chiarlo écart excessif des mains et/ou déviation du corps	+	+	+
Pré-élément (rondade, salto, etc.)			+
Marcher ou ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		
Manque d'extension ou de contrôle avant la reprise après salto	+	+	
Départ de Moy et grands tours avec jambes fléchies avant le passage du corps à l'horizontale.	+	+	
Après Bhavsar ou élément similaire avec reprise des barres en susp. à l'horiz. enchaîner par une bascule avec jambes fléchies.		+	

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F. Lien

9.6. BARRE FIXE

Hauteur de l'engin : **2,60 m** au-dessus du tapis



Epaisseur du tapis : 0,20 m + 1 tapis supplémentaire de chaque côté de 0,10 m

PRESENTATION

Un exercice moderne à la barre fixe est une présentation dynamique enchaînant des éléments d'élans, des rotations et des parties volantes sans arrêt, exécutés près et loin de la barre en prises diverses.

TABLEAU DES DIFFICULTÉS et des exigences spécifiques : Voir Code FIG 2025-2028.

- La bascule à l'appui sans franchissement de la verticale et sous l'horizontal est reconnue en A pour toutes les catégories **(sauf honneurs et coupes seniors)** mais avec pénalisation de 0,5 (sous 90°) + 0,3 erreur de composition + éventuellement arrêt et touche,

La double prise d'élan

- Pour toutes les catégories **(sauf honneurs et coupes seniors)** la prise d'élan ou double prise d'élan à l'appui est considérée par le jury D et le jury E comme prise d'élan ou établissement arrière à l'appui renversé (A) (si au moins à l'horizontal et si la fermeture bras tronc <45° et jambes tronc <90°), ou établissement arrière à l'appui en faveur du gymnaste en fonction du nombre d'élément.

Les éléments « grand tour avant ou arrière » et variantes doivent passer par-dessus la barre pour être reconnus. Par exemple : la réalisation « bascule à l'appui renversé » ou « établissement arrière à l'appui renversé » puis « grand tour arrière » (soleil) ; le soleil est reconnu s'il y a passage 2 fois par l'ATR.

EXIGENCES GÉNÉRALES DE CONTENU A LA BARRE FIXE

- De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement avec une bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
- Un début d'exercice constitué d'un maximum **de trois élans avants et arrières**, est autorisé **afin de commencer un exercice sans déduction**. Chaque **mouvement** vers l'avant et/ou vers l'arrière compte comme un mouvement **d'élan**. De même, un saut vers un mouvement de balancement ou une poussée de l'entraîneur pour faire démarrer le gymnaste dans un mouvement de balancement comptent comme un mouvement **d'élan**.

- Des élans supplémentaires seront pénalisé de 0.3 (une seule) par le jury E
- L'exercice de barre fixe comprend exclusivement des éléments d'élan sans arrêt.
- Un changement de prise supplémentaire est considéré comme un "appui de la main supplémentaire ou intermédiaire" et sera déduit de 0,1 à chaque fois.
    - Les exemples incluent:
    - - Zou Li Min à prise mixte suivi d'un changement de prise immédiat sera déduit de 0,1, mais le Zou Li Min est reconnu.
    - - Adler 1/1 tour à prise mixte suivi d'un changement de prise immédiat à prise inversée sera déduit de 0,1.
    - - Endo, , Bascule ou Établissement arrière à l'ATR avec prise supérieure suivi de deux changements de prise consécutifs à prise inversée **sera déduit de 0,1** pour le deuxième changement de prise.
    - Les éléments en prise mixte (Grand tour avant, Endo, Établissement arrière à l'ATR, Bascule, etc.) suivis d'un changement de prise à prise inversée **ne recevront pas de déduction.**
- Déviations dans les élans à ou par l'ATR sont définie dans le tableau suivant :

Déviation d'angles	Adlers, Stalders, endos, ½ tours, etc…	Tous tours ou +, avec toutes prises (Quast, Rybalko, Kenmutsu,…)
0° à 15°	Pas de déduction	Pas de déduction
16° à 30°	0,1 pt	Pas de déduction
31° à 60°	0,3 pt	0,1
61° à 90°	0,5 pt	0,3 pt
>90°	0,5 pt + non reconnaissance	0,5 pt + non reconnaissance

- Le gymnaste doit présenter une nette élévation du corps au-dessus de la barre lors des éléments volants
- Pour les éléments avec tour, à la reprise de la barre avec la 2ème main, la rotation longitudinale doit être terminée. Toutes déviations par rapport à la verticale et longitudinales seront pénalisées par le jury E selon l'angle :
    - rotation longitudinale incomplète, > 90° les éléments sont non reconnus
    - déviation par rapport à la verticale .
- Les élancés en arrière à l'appui ou appui renversé à la fin desquels le gymnaste s'élance dans la direction opposée sont considérés comme erreur de composition, et pénalisés chaque fois 0,3 pt par le jury E. Exemples :

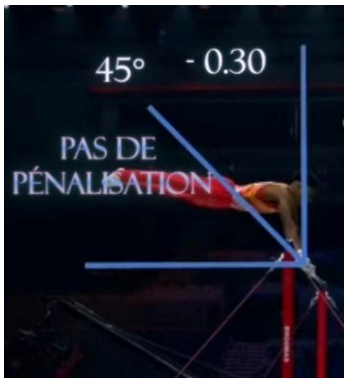
  - Bascule ou établissement arrière à l'appui renversé - pour passer au grand tour arrière, au Stalder, au ½ tour à la prise cubitale, à l'élancer en arrière à l'appui et tour d'appui libre etc.
  - Elan en arrière établissement à l'ATR et saut à la prise dorsale - pour passer à l'élan avant au grand tour arrière soleil, au Stalder, à la bascule d'élan, etc.
  - (D'autres déductions d'angulation sont appliquées pour le fait de ne pas atteindre la position à l'appui renversé).

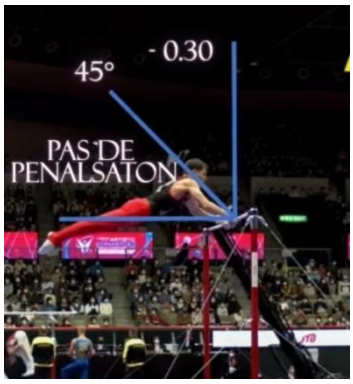
    - Tous les lâchers de barres **sauf avec saltos par-dessus la barre** puis élancer en avant engager Endo - la bascule prises mixtes à l'appui renversé avec 1/2t - bascule à l'appui renversé grand tour avant (lune) **ne sont pas pénalisés de 0,3**

pénalisation pour erreur de composition

- Les éléments ne continuant pas dans la même direction seront pénalisés pour erreur de composition de 0,3 pt **et non reconnaissance**. Cette règle s'applique à tous les éléments (à l'exception des éléments volants sans salto) pour Endo, Stadler, grand tour avant, etc… sans franchissement de la verticale. Il y a non reconnaissance + Pénalisation de 0.3 pt.

- **En début d'exercice**, si un gymnaste exécute un élan arrière vers **l'appui** suivie d'un tour d'appui libre (III.13 passement filé = de la **suspension** ou de **l'appui**, élan par-dessus à l'appui renversé) il recevra une déduction de 0,3 par le jury E pour faute de composition. Si aucun appui n'est montré pendant l'élan en arrière, alors il n'y aura pas de déduction. **L'appui** est lorsque les épaules montent **au dessus de 45° par rapport à l'horizontal**





- Tous les éléments volants avec salto **au dessus** de la barre nécessitent un grand tour après ou: -0,3 pt (déduction jury E)
- Il arrive souvent que le gymnaste modifie ses grands tours pour préparer un élément volant ou la sortie. Ces grands tours ne sont pas pénalisés parce que le gymnaste ne passe pas par l'appui renversé sauf s'ils sont inutiles ou excessifs.
- Pour tous les éléments Adler, il n'est pas nécessaire de commencer de la position de l'appui renversé.

REMARQUES CONCERNANT LE JURY D

Déductions jury D

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Plus de 2 passages sous la verticale d'un bras		+ et non reconnaissance jury D	
Plus de 2 élans circulaires Adler		+ et non reconnaissance jury D	

Des points de connexion peuvent être accordés seulement dans les enchaînements suivants (si les éléments font partis des 8 meilleurs éléments):

Eléments volants	**+**	**Eléments volants**	**= majoration**
C	+	D ou plus	ou vice versa = + 0,1 pt
D	+	D	= + 0,1 pt
D	+	E ou plus	ou vice versa = + 0,2 pt
éléments Gr I ou III	**+**	**Eléments volants**	**= majoration**
D ou plus	+	D	ou vice versa = + 0,1 pt
D ou plus	+	E ou plus	ou vice versa = + 0,2 pt

- Sauf d'indication contraire, les éléments qui figurent dans le tableau des difficultés ont la même valeur et le même numéro d'identification, qu'ils soient exécutés de l'appui renversé, d'un élan en arrière ou d'une autre position.
- A moins d'indication contraire, les éléments exécutés avec une " fausse " prise ou une prise atypique ont la même valeur et le même numéro d'identification que ceux exécutés en prises normales.
- Les éléments qui doivent se terminer en prises cubitales des deux mains ont une valeur supérieure d'un degré que les mêmes éléments se terminant en prise cubitale d'une main.
- A moins qu'ils ne figurent dans le tableau des difficultés, les éléments exécutés avec les pieds sur la barre ou à partir de cette position, sont interdits,
- Peu importe la variante de prise d'où débute un élément volant, celui-ci aura la même valeur et numéro d' identification que si débuté ou rattrapé à deux mains.
- A moins d' indication contraire, toute variante de prise pour rattraper la barre, **après un élément volant**, aura la même valeur et le même numéro d' identification que de rattraper à deux mains.
- Tous les éléments de type Endo, Stalder et Weiler avec tours seront considérés comme deux éléments excepté Stalder Rybalko.

  Exemples : Endo + 1/1 tour à prise cub. = B + C

  Stalder + ½ tour à prise cub. = B + B

- Le gymnaste qui exécute un élément avec changement sauté et rotations longitudinales à l'appui renversé doit exécuter les rotations pendant le changement sauté et ne reprendre la barre avec la seconde main qu'après les avoir complétées. La reprise peut se faire d'abord d'une main, suivie de l'autre alors que le gymnaste complète sa rotation. Les éléments sautés sont considérés comme terminés au moment où le gymnaste reprend la barre des 2 mains.

- Clarification concernant les grands tours avec saut et tours (style Quast et Rybalko)

  Quast:

  · Saut visible et fluide sans tourner sur le bras d'appui.

  Grand tour arrière sauté avec 3/2 tour (à prise cubitale=Rybalko):

  · Requiert les deux mains en prise mixte ou cubitale à la fin.

  · Saut visible et fluide sans tourner sur le bras d'appui.

  • Grand tour arrière sauté avec 3/2 tour au grand tour à un bras (Rybalko au grand tout à un bras) a la même valeur et numéro d'identification que Rybalko en prise palmaire ou mixte (élément I.51).

  • Grand tour arrière sauté avec plus de 3/2 tour est interdit (2/1 tours ou plus).

  • Cette règle s'applique également à tous les types de Stalder sauté avec 3/2 tour

- Les Rybalko ou Piatti du Stalder jambes serrées ne sont pas permis.
- Les éléments tournant en appui sur 1 bras doivent être considérés comme terminés au moment où la deuxième main reprend la barre.
- Les éléments de type Piatti **avec pieds sur la barre sont interdits**.
- Les éléments volants exécutés de la prise cubitale et les sorties exécutées de la prise cubitale ou de la susp. dorsale ont la même valeur que les éléments correspondants exécutés en prises normales.
- Stalder avec ½ tour en double prise cubitale, un autre Stalder avec ½ tour en prise mixte n'est pas permis. Rybalko doit se terminer en prises cubitales des 2 mains. Le saut doit être visible et non avec une rotation autour du 1er bras d'appui après la reprise de la barre.
- Le grand tour en prises cubitales avec changement sauté en prises palmaires (lune) n'est pas reconnu comme un grand tour cubital.

RÉPÉTITIONS SPÉCIALES

- **Un maximum de 2 variations d'Adler** par l'appui renversé (Adler type) sont permis. Les éléments ayant la valeur de difficulté la plus élevée seront reconnus.
- Éléments avec tours: Un exercice ne peut comprendre qu'une seule variante de prise du même élément. Le cas échéant, l'élément avec la valeur de difficulté la plus haute sera pris en compte conformément aux règles de répétitions spéciales qui concernent les autres agrès.
- Quelques exemples:

  · Rybalko en prises cubitales, un autre Rybalko en prises mixtes ou prise d'une main n'est pas permis.

  - « grand tour avant 1/1 tour prises mixtes » est de valeur B, « grand tour avant 1/1 tour prises cubitales » est de valeur C ; non-reconnaissance de la B, prise en compte de la difficulté la plus élevée.

- Seuls 2 éléments volants de type Tkatchev ou Piatti, Kovacs, Gienger, Jäger, Markelov sont permis.

- Le gymnaste peut exécuter 5 éléments volants si au moins 2 d'entre eux sont directement connectés.
- Les éléments de type Tkatchev ½t. ou Yamawaki ½t. sans rotation suffisante et continuant à l'appui renversé (ou avec connexion directe d'élément volant) ne seront pas reconnus.
- Pour qu'un tour en prises cubitales ou tour Russe soit reconnu directement après un tour Adler ou cubitale, le tour en prises cubitales ou russe doit obligatoirement passer par-dessus la barre afin de recevoir une valeur.
- 8. Le Zou Li Min exécuté avec une rotation insuffisante (moins de 90° de déviation dans la première rotation) ne sera pas reconnu par le jury D et recevra une déduction de 0.5 par le jury E. Cet élément ne peut être dévalué en grand tour avant d'un bras en prise palmaire (Valeur B). Un grand tour avant à 1 bras avec 1/1 t. à la prise cubitale et 1/1 tour à la prise palmaire (Zou Li Min, Element I.27), ne peut être combiné à aucun autre élément pour en augmenter la valeur.
- L'élément Yamawaki doit être réalisé **corps tendu** et passer par la position **verticale** au-dessus de la barre. Une position tendue avec un angle >45° ou/et une mauvaise position verticale entraîne la reconnaissance d'un élément de valeur B avec ou sans pénalisation d'angle.
- Les éléments volants (groupe 2) sont reconnus lorsque le gymnaste saisit la barre avec les deux mains et démontre une phase distincte de suspension avant la chute. Si le gymnaste saisit la barre d'une main, la valeur est accordée lorsque les 2 mains ont finalement repris la barre ou un autre élément a été clairement initié.
- Endo en prise cubitale par l'ATR (Élément III.99): Pour être reconnu, l'élément doit débuter en prise cubitale à l'ATR et doit retraverser la barre en prise cubitale à la fin de l'élément.
- Pour obtenir la valeur de difficulté indiquée dans le Code de pointage, le grand tour en prise cubitale (Élément I.68) et le grand tour dorsal avant (grand tour russe, Élément I.69) doivent seulement franchir la barre en prise cubitale (au-dessus de la barre). Il n'y a aucune exigence quant à la quantité de grand tour en prise cubitale requise pour que l'élément soit reconnu.
- Exemples de séquence:

1. Adler à 65° de l'ATR, élan sous la barre en prise cubitale puis au-dessus de la barre, élan sous la barre en prise mixte et saut en prise palmaire = valeur pour le Adler (et déduction de 0.5 pour l'angle) et valeur B accordée pour le grand tour en prise cubitale.
2. Adler à l'ATR, élan sous la barre en prise cubitale, puis au dessus de la barre et Endo en prise cubitale, élan sous la barre en Endo en prise cubitale, élan sous la barre en prise cubitale et saut en prise palmaire = valeur C pour le Adler, valeur B pour le grand tour en prise cubitale, valeur C pour le Endo en prise cubitale.

- Dans les éléments volants avec ½ tour qui se terminent en prise cubitale mixte suivis d'un établissement arrière à l'ATR, plus de 50% du tour doit être complété au moment de la reprise de la barre pour qu'aucune déduction ne soit appliquée. Le jury E doit appliquer une déduction pour faute petite, moyenne ou grossière si le tour n'est pas suffisamment complété au moment de la reprise de la barre.

- Élan circulaire en avant avec passé écarté à la suspension ou à l'appui (Élément III.103) - Le gymnaste peut engager les jambes à n'importe quel angle, à partir d'un grand tour **ou d'un élan en avan**t.

  Concernant la sortie d'un grand tour Tchèque: une sortie simple de la suspension dorsale suivi d'un Stalder est permise sans déduction pour déviation angulaire mais sera considéré comme un élément sans valeur.

- Éléments de type Endo, Stalder, Weiler : Pour être reconnus, ces éléments doivent débuter de l'ATR et traverser la barre et se poursuivre dans la direction attendue.

- le Tkatchev tendu: l'élément doit être exécuté corps tendu jusqu'à la reprise de la barre. Si le corps du gymnaste fléchit de plus de 45° avant de traverser la barre, l'élément sera reconnu comme un Tkatchev carpé = valeur C. Si la flexion du corps se produit après qu'il ait traversé la barre, l'élément sera reconnu de valeur D mais recevra les déductions d'exécution.

PÉNALISATIONS PAR JURY E.

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élan, arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position.	+	+	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Déviation par rapport au plan du mouvement.	< = 15°	> 15°	
Abaissement en arrière ou erreur de composition		+	
Élément non réglementaire exécuté avec pieds sur la barre ou à partir de cette position		+ NR jury D	
Bras fléchis à la reprise après éléments volants	+ < 90°	+ > 90°	
Genoux fléchis lors des actions de préparation	+ (chaque fois)	+ (chaque fois)	
Élément qui ne continue pas dans la direction voulue		+ + NR jury D	
Tous les éléments volants avec salto **au dessus** la barre sans grand tour réalisé juste après.		+	
Déviation angulaire de l'appui tendu renversé dans les Endo, Stalder, Weiler	+	+	+
Élans supplémentaires en début d'exercice.		+	

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F. Lien