

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE



PROGRAMME  
DIVISION 3

**2014 ♦ 2015**

Edition octobre 2014



# SOMMAIRE

SOMMAIRE .....	2
Généralités .....	5
1. Catégorie d'âge .....	5
2. Critères de participation .....	5
3. Compétitions .....	6
4. Procédure de sélection .....	6
5. Participation des juges : Modalités spécifiques .....	7
6. Organisation spécifique : Championnat FfG Inter-équipes .....	7
ARTICLE 1 – Règlement pour les gymnastes .....	9
1.1 Droits de la gymnaste .....	9
1.1.1 Agrès .....	9
1.1.2 Echauffement .....	9
1.2 Responsabilités de la gymnaste .....	10
1.3 Devoirs de la gymnaste .....	10
1.3.1 Généralités .....	10
1.3.2 Vêtements de compétition .....	10
1.4 Pénalisations .....	10
ARTICLE 2 – Règlement pour les entraîneurs .....	13
2.1 Droits des entraîneurs .....	13
2.2 Responsabilités de l'entraîneur .....	13
2.2 Réclamations .....	14
ARTICLE 3 – Règlement pour les juges .....	15
3.1 La responsable juges .....	15
3.2 Les juges .....	15
ARTICLE 4 – Règlements et composition des jurys .....	16
4.1 Le jury aux agrès .....	16
4.2 Rôle du jury à l'agrès .....	16
4.2.1 Rôle du jury D .....	16
4.2.2 Rôle du jury E .....	16
4.2.3 Rôle des chronométreurs, juges de ligne et secrétaires .....	17
4.2.4 Rôle des secrétaires .....	17
4.3 Placement des jurys aux agrès .....	17
ARTICLE 5 – Jugement des exercices .....	18
5.1 Généralités .....	18
5.2 Calcul de la note finale .....	18
5.3 Exercices trop courts .....	19
Article 6 – Règlements pour la note D .....	20
6.1 Note D (contenu) .....	20
6.2 Valeurs de difficultés (VD) .....	20
6.2.1 Reconnaissance des Valeurs de Difficultés des éléments .....	20
6.2.2 Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique .....	21
6.2.3 Nouveaux éléments .....	21
6.3 Exigences de Composition (EC) 2.50 P. .....	22
6.4 Valeur de Liaison (VL) .....	22
6.4.1 Liaisons directes ou indirectes .....	22
6.4.2 Répétition d'un élément pour la VL .....	22
6.5 Bonifications pour Eléments (BE) .....	23
ARTICLE 7 – Règles de calcul pour la note E .....	24
7.1 Note E 10.00 P. (exécution) .....	24
7.2 Evaluation par le jury E .....	24
7.3 Tableau des fautes générales et des pénalisations .....	25
ARTICLE 8 – Exigences et Reconnaissance des éléments .....	28



8.1	A tous les agrès .....	28
8.1.1	Réception des salti avec rotation longitudinale (vrilles).....	29
	Pour les sous rotations .....	29
8.1.2	Chutes à la réception.....	29
8.2	Poutre et Sol .....	29
8.2.1	Pour les tours sur une jambe, l'augmentation des rotations est de.....	29
8.2.2	Pour les sauts (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec tours, l'augmentation de la rotation est de : 29	
8.2.3	Position des jambes dans les sauts écart latéral, écartés et sissone .....	30
8.2.4	Exigences pour le grand écart.....	30
8.3	Exigences pour éléments gymniques particuliers .....	31
8.4	Barres asymétriques.....	33
8.4.1	Elan à l'appui tendu renversé (ATR) .....	33
8.4.2	Tour libre	33
8.4.3	Passage de BS à BI .....	33
8.4.4	Elan à l'ATR ½ tour (rotation longitudinale (180°) .....	34
<b>ARTICLE 9 – Saut .....</b>		<b>35</b>
9.1	Généralités .....	35
9.2	Groupes de sauts .....	35
9.3	Exigences .....	36
9.3.1	Lignes (couloir) .....	36
9.4	Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D) .....	36
9.5	Méthode de calcul.....	36
9.6	Déductions spécifiques à l'exécution (Jury-E).....	37
<b>ARTICLE 10 - Barres asymétriques .....</b>		<b>38</b>
10.1	Généralités .....	38
10.2	Contenu et Exigences de Composition (EC) – 2.50 P. ....	38
10.2.1	Contenu .....	38
10.2.2	Exigences de composition.....	38
10.3	Valeur de Liaison (VL) - Jury D .....	39
10.4	Bonifications pour Eléments (BE) - Jury D .....	39
10.5	Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E) .....	40
10.6	Remarques .....	40
10.6.1	Exercice trop court.....	40
10.6.2	Eléments.....	41
10.6.3	Chutes – Eléments avec envol .....	41
10.6.4	Entrées .....	41
10.6.5	Le franchissement arrière au-dessus de BI (retrait) .....	41
10.6.6	Le ¾ volée .....	41
10.6.7	Changement de BI à BS sans envol.....	41
10.6.8	<b>Elans</b> .....	41
<b>ARTICLE 11 - Poutre .....</b>		<b>42</b>
11.1	Généralités .....	42
11.2	Contenu et Exigences de Composition (EC) - Jury D .....	43
11.2.1	Contenu .....	43
11.2.2	Exigences de composition (EC) – 2.50 P. ....	43
11.3	Valeur de Liaison (VL) et Bonus de Series- Jury D .....	43
11.4	Bonifications pour Eléments (BE) (Jury D) .....	44
11.5	Déductions pour l'artistique et chorégraphie (Jury E) .....	44
11.6	Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E) .....	45
11.7	Remarques .....	45
11.7.1	Exercice trop court.....	45
11.7.2	Eléments acrobatiques .....	45
11.7.3	Eléments gymniques .....	46
11.7.2	Chutes .....	46
11.7.3	Entrées .....	46
11.7.4	Maintiens .....	46
<b>ARTICLE 12 – Sol.....</b>		<b>47</b>
12.1.	Généralités .....	47
12.2	Contenu et Exigences de Composition (Jury D) .....	48



12.2.1	Contenu .....	48
12.2.2	Exigences de Composition (EC) – 2.50 P .....	48
12.3	Valeur de Liaison (VL) - Jury D .....	50
12.4	Bonifications pour Eléments (BE) (Jury D) .....	50
12.5	Artistique et chorégraphie (Jury E) .....	51
12.6	Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E) .....	51
12.7	Remarques .....	51
12.7.1	Exercice trop court .....	51
12.7.2	Eléments acrobatiques .....	51
12.7.3	Eléments gymniques .....	52
<b>Valeurs des éléments de bases .....</b>		<b>56</b>



# Généralités

## 1. Catégorie d'âge

Minimes 1	2004
Minimes 2	2003
Espoirs	2002
Juniors	2001 – 2000
Seniors	1999 à 1996*
Vétérans	1996* et avant

\* Les gymnastes nées en 1996 ont le choix de concourir en catégorie Seniors ou Vétérans. Une fois leur choix effectué, elles doivent rester dans la même catégorie d'âge tout au long de la saison.

## 2. Critères de participation

- Une gymnaste doit obligatoirement concourir dans sa catégorie d'âge.
- Les gymnastes qui ont obtenu les pointages suivants lors du championnat FfG Div. 3 de la saison 2013-2014 doivent concourir en Div. 2 lors de la saison 2014-2015.

<u>Catégories</u>	<u>Minima</u>
Minimes 1	46.00 pts
Minimes 2	47.00 pts
Espoirs	50.00 pts
Juniors	51.00 pts
Seniors	51.00 pts
Vétérans	---

- Les gymnastes qui n'ont pas obtenu ces pointages lors du championnat FfG Div.2 ou lors de la Coupe FRBG de la saison 2013-2014 peuvent concourir en Div. 3 lors de la saison 2014-2015.

<u>Catégories</u>	<u>Minima</u>
Minimes 1	60.00 pts
Minimes 2	36.00 pts
Espoirs	38.00 pts
Juniors	40.00 pts
Seniors	42.00 pts

- Les gymnastes qui ont participé aux compétitions de Div.1 lors de la saison 2013-2014 ne peuvent pas concourir en Div. 3 lors de la saison 2014-2015.



- Les gymnastes de Div. 3 qui lors de la saison **2013-2014** ont obtenu les minima pour le championnat FfG Div. 3 ne peuvent pas concourir en Div. 4 lors de la saison **2014-2015**.
- Les gymnastes qui ont participé aux compétitions de Div. 3 lors de la saison **2013-2014** ne peuvent pas concourir en Div. 5 lors de la saison **2014-2015**.

Une liste des gymnastes concernées par ces différentes règles sera disponible sur le site de la Fédération dans la rubrique Espace Clubs à partir de **septembre 2014**.

*La CT GAF se réserve le droit de déroger à ces règles dans certains cas exceptionnels sur base d'un dossier complet introduit par le club de la gymnaste avant les inscriptions aux championnats provinciaux.*

#### **Participation dans une autre division :**

Les gymnastes de Div. 3 ne peuvent pas participer aux championnats FfG de Div. 1, 2, 4 et 5 (excepté l'IE Div.2)

### **3. Compétitions**

- **Compétitions provinciales** - ouvertes à toutes
- **Championnat FfG** - suivant sélection
- **Championnat Inter-équipes FfG** - sur inscription à la FfG au minimum 4 semaines avant la compétition

### **4. Procédure de sélection**

Pour participer au **Championnat FfG** :

- La gymnaste doit avoir concouru à l'occasion du championnat provincial (de sa province ou d'une autre province si la gymnaste est sous certificat médical le jour de son championnat provincial).
- Les gymnastes sont sélectionnées par la FfG sur base de leurs résultats au championnat provincial et en fonction des minima.
- La gymnaste qui concourt dans une autre province sera classée hors concours mais pourra se sélectionner pour le championnat FfG.

Des wildcards peuvent éventuellement être décernées par la Commission technique GAF (voir Règlement général des compétitions).

#### **Minima pour le championnat FfG :**

<b>Catégories</b>	<b>Minima</b>
Minimes 1	/
Minimes 2	/
Espoirs	39.00 pts
Juniors	40.00 pts
Seniors	41.00 pts
Vétérans	41.00 pts

*La CT GAF se réserve le droit de déroger à ces minima.*



## 5. Participation des juges : Modalités spécifiques

- Pour avoir son brevet Division 3, un juge né en 1997 et après, doit avoir jugé durant 2 années :  
Soit minimum une compétition Div.4 sur 2 championnats différents par an.  
Soit minimum une compétition Div.5 sur 2 championnats différents ET une compétition Div.4 sur 2 championnats différents.
- Participation au **Championnat FfG** : Le responsable des juges de la province transmettra à la FfG ou au Responsable juges FfG la liste des juges délégués par sa province en spécifiant si **juge D1, D2** ou E et 2 agrès.  
Chaque province déléguera entre 4 et 6 juges.  
Le nombre de juges sera déterminé par la CT GAF en fonction du nombre de gymnastes participantes par province.  
Le suivi des convocations sera ensuite organisé par le responsable des juges FfG en concertation avec le responsable de la Commission technique GAF et le coordinateur technique GAF FfG. Des modalités particulières seront prises pour aider les provinces qui n'atteignent pas le quota de juges demandés.
- Les juges D doivent rester les mêmes tout au long de la journée de compétition.

**Le non-respect des modalités spécifiques entraînera les sanctions prévues dans le Règlement général des compétitions.**

## 6. Organisation spécifique : Championnat FfG Inter-équipes

### Format de compétition :

Formule par équipe : 5 / 4 / 3 (catégories Jeunes, Seniors, Mixtes et Vétérans).

- 5 gymnastes maximum constituent l'équipe.
- 4 gymnastes maximum concourent à chaque agrès.
- les 3 meilleures notes sont comptabilisées à chaque agrès.
- Si un club ne possède pas assez de gymnastes pour former une équipe en Div. 3, il peut collaborer avec un autre club. Les compositions des équipes seront vérifiées.
- Une gymnaste d'une division inférieure peut compléter une équipe.
- Une gymnaste d'une division supérieure ne peut pas compléter une équipe.
- Le classement se fait suivant les catégories ci-dessous :

### Catégories d'âge

Minimes 1	2004
Minimes 2	2003
Espoirs	2002
Juniors	2001 – 2000
Seniors	1999 – 1996*
Vétérans	1996* et avant

Classements	DIVISION 3
Equipe Seniors	Equipe composée de gymnastes Espoirs, Juniors, Seniors. Cette équipe peut éventuellement être composée d'une gymnaste Vétéran ou de deux gymnastes jeunes.
Equipe Vétéran	Equipe composée de minimum 2 gymnastes Vétéran et pouvant être éventuellement complétée par des gymnastes Juniors et Seniors.
Equipe Mixtes	Equipe composée de gymnastes de toutes catégories d'âge mais avec max. 2 gymnastes Espoirs, Juniors, Seniors ou Vétéran

\* Les gymnastes nées en 1996 ont le choix de concourir en catégorie Seniors ou Vétéran. Une fois leur choix effectué, elles doivent rester dans la même catégorie d'âge tout au long de la saison.



Chaque gymnaste sera jugée en fonction du tableau des exigences de sa catégorie d'âge.

### Conditions de participation

- Le club peut présenter 1 à 3 équipes.
- Les gymnastes constituant la ou les équipes ne peuvent avoir concouru en Div. 1-2-JG lors de la saison 2014-2015.

### Procédure d'inscription

- Les équipes sont inscrites par leur club 4 semaines au plus tard avant la compétition
- Paiement des droits d'inscription : voir Règlement général des Compétitions
- Si, après son inscription, une gymnaste de l'équipe se désiste, elle peut être remplacée par une autre gymnaste jusqu'à 48h avant le début de la compétition. Cette gymnaste doit être dans les conditions requises pour participer à l'Inter-équipes Div. 3.

### Juges

Le club doit mettre son nombre de juges (voir ci-dessous) à disposition pour toute la journée de jugement de la compétition de la division concernée, et ce, dès le début de la journée, même si le club ne participe qu'à partir de la 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> compétition.  
Si ce n'est pas le cas, le club est classé hors concours pour l'ensemble de ses équipes.

Nombre d'équipes inscrites	Nombre obligatoire de juges
Jusqu'à 2 équipes	1 juge
A partir de 3 équipes	2 juges
A partir de 5 équipes	3 juges

**Le nombre de juges obligatoires par jour est en fonction du nombre d'équipes par jour. L'inscription se fera après la diffusion de l'horaire.**





# ARTICLE 1 – Règlement pour les gymnastes

## 1.1 Droits de la gymnaste

Chaque gymnaste doit être informée du CODE DE POINTAGE DIVISION 3 et se conformer au règlement précisé ci-dessous.

### La gymnaste a le droit:

- a) d'être jugée correctement, équitablement et conformément aux recommandations du CODE DE POINTAGE
- b) de recevoir l'évaluation de la difficulté du nouveau saut ou élément qu'elle aura soumis dans un délai raisonnable avant le début de la compétition
- c) d'avoir sa note affichée publiquement à la fin de son exercice au moyen de l'installation manuelle ou électronique acceptée par la FfG
- d) de répéter la totalité de son exercice, avec l'autorisation de la responsable juges, si celui-ci a été interrompu pour une cause dont elle n'est pas responsable
- e) de quitter rapidement la salle de compétition, avec l'accord de la responsable juges, pour des raisons personnelles et raisonnables
- f) de recevoir, par l'intermédiaire de son entraîneur, les résultats définitifs avec toutes les notes qu'elle a obtenues pendant la compétition.

### 1.1.1 Agrès

#### La gymnaste a le droit :

- a) de placer le tremplin sur le tapis de réception supplémentaire de 10 cm. (barres asymétriques et poutre).
- b) d'utiliser de la magnésie aux barres et mettre de petites marques sur la poutre
- c) d'avoir une aide aux barres
- d) de disposer d'un temps de récupération de 30 secondes aux barres et de 10 secondes à la poutre après une chute de l'agrès
- e) de parler avec son entraîneur pendant le temps dont elle dispose après une chute aux agrès et entre le premier et le deuxième saut
- f) de demander la permission de monter les deux porte-mains (de 5 cm ou 10 cm chacun) si ses pieds touchent le tapis.

### 1.1.2 Echauffement

Chaque gymnaste en compétition dispose à tous les agrès d'un temps d'échauffement (prise de contact) sur l'aire de l'agrès immédiatement avant la compétition:

- au saut - un minimum de trois (3) essais
- à la poutre et au sol – 2 minutes (à la poutre 1'30 puis 30'')
- aux barres asymétriques – 2 minutes, y compris la préparation des barres.

#### Remarque:

- a) *pour les compétitions Inter-équipes, la totalité du temps d'échauffement (2 minutes par gymnaste aux 4 agrès) appartient à l'équipe. L'équipe doit veiller à l'écoulement du temps de façon à ce que la dernière gymnaste puisse s'échauffer.*
- b) *pour les groupes mixtes le temps d'échauffement appartient, personnellement, à chaque gymnaste*
- c) la fin du temps d'échauffement est signalée. Si à ce moment-là une gymnaste est psychologiquement et physiquement prête à sauter ou est encore sur l'agrès, elle peut terminer l'élément ou la séquence commencée. Après le temps d'échauffement ou durant les "attentes" au cours de la compétition, elle peut préparer l'agrès mais elle n'est pas autorisée à l'utiliser.
- d) la gymnaste commencera dans les 30 secondes après que le juge D<sup>1</sup> lui ait fait un signal bien visible



## 1.2 Responsabilités de la gymnaste

- a) connaître le code de pointage et se comporter en conséquence
- b) avant (ou pendant) la réunion de juges, la gymnaste ou son entraîneur peuvent présenter, à la responsable juges, une demande, pour l'évaluation d'un nouveau saut ou élément
- c) avant (ou pendant) la réunion de juges, la gymnaste ou son entraîneur peuvent soumettre, à la responsable juges, une demande pour monter les barres ou soumettre toute requête, en accord avec le règlement technique qui régit cette compétition

## 1.3 Devoirs de la gymnaste

### 1.3.1 Généralités

- a) elle doit se présenter correctement et saluer le juge D<sup>1</sup> au début et à la fin de l'exercice (en levant le/les bras)
- b) elle doit commencer son exercice dans les 30 secondes après le signal de la juge D<sup>1</sup> (à tous les agrès)
- c) elle dispose, après une chute, de 30 secondes aux barres ou 10 secondes à la poutre (le chronométrage commence quand la gymnaste après la chute est à nouveau sur ses pieds) pour remettre de la magnésie et s'entretenir avec son entraîneur, avant de remonter sur l'agrès
- d) elle doit quitter l'aire de l'agrès immédiatement après avoir terminé son exercice.
- e) elle doit s'abstenir de modifier la hauteur des agrès sauf si elle a obtenu la permission
- f) elle doit s'abstenir, pendant la compétition, de parler aux juges en activité
- g) elle doit s'abstenir de retarder la compétition : rester dans l'aire de l'agrès trop longtemps, revenir dans l'aire de l'agrès après la fin de son exercice
- h) elle doit s'abstenir de tout autre comportement indiscipliné ou abusif, ou enfreindre les droits de tout autre participant : comme mettre des marques sur le tapis de sol, endommager la surface ou toute partie des agrès pendant la préparation de son exercice, ou enlever les ressorts des tremplins etc... Ces infractions seront considérées comme de grosses fautes à 0.50 P.
- i) elle doit laisser le tapis supplémentaire (pour la sortie) en place pendant la durée de son exercice
- j) elle doit utiliser le tapis supplémentaire de 10 cm placé au-dessus du tapis de réception de base (20 cm) pour les sorties au saut, aux barres et à la poutre
- k) elle doit participer aux cérémonies protocolaires en tenue de compétition (justaucorps/académique) selon le protocole de la FfG.

### 1.3.2 Vêtements de compétition

- a) elle doit porter un justaucorps ou un académique (justaucorps une pièce avec les jambes couvertes des hanches aux chevilles) non transparent et élégant. Elle peut porter un collant de la même couleur que le justaucorps par-dessous ou par-dessus le justaucorps
- b) le décolleté du justaucorps/académique, devant et derrière, doit être convenable c'est-à-dire: pas plus bas que le milieu du sternum devant et derrière pas plus bas que la ligne inférieure des omoplates. Le justaucorps/académique peut être avec ou sans manches, les bretelles doivent avoir au moins 2 cm de large.
- c) l'échancrure du justaucorps ne doit pas dépasser l'aine (maximum). La longueur du justaucorps (au niveau des jambes) ne peut dépasser une ligne de 2 cm en dessous de la base des fesses (tout autour de la jambe).
- d) la gymnaste peut, à sa convenance, porter des chaussons ou des chaussettes.
- e) Elle (ou son entraîneur) doit présenter à la juge D<sup>1</sup> le dossard fourni par les organisateurs avant le début de son exercice
- f) la gymnaste ne doit porter que les logos, publicité et marques de sponsors, autorisés selon le règlement FfG.
- g) les justaucorps/académiques des membres d'une même équipe doivent être identiques pour les compétitions Inter-équipes.
- h) Les protections pour les mains, les bandages et les protections de poignets sont autorisés; ceux-ci doivent être bien fixés, en bon état et ils ne doivent pas nuire à l'esthétique. Les bandages doivent être de couleur beige ou couleur de la peau si disponibles chez le fabricant
- i) elle doit s'abstenir de porter des bijoux (bracelets ou colliers), seules les petites boucles d'oreilles (type clous d'oreilles) sont autorisées
- j) elle doit s'abstenir de porter des rembourrages au niveau des hanches (ou autre)

## 1.4 Pénalisations

- a) Les pénalisations pour une infraction aux règles précisées dans les articles 1 et 2 sont considérées comme des fautes moyennes ou grandes: 0.30 pour fautes de comportement et de 0.50 pour les fautes



correspondant aux agrès. La pénalisation est déduite sur la note finale par le juge D1 et si nécessaire après l'avis de la responsable juges.

- b) Un résumé des pénalisations apparaît dans l'article 7.3.
- c) Sauf indication contraire, ces pénalités sont toujours appliquées par le juge D1 sur la note finale de l'exercice.
- d) Dans des cas extrêmes, la gymnaste ou l'entraîneur peuvent être expulsés de la salle de compétition en plus de recevoir la pénalité correspondant à l'infraction.

Infractions	Pénalisations
<b>Pénalisations concernant le comportement</b> <b>Déductions appliquées par le jury D avec information à la responsable juge</b>	
Infractions relatives à la tenue vestimentaire <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rembourrages incorrects ou inesthétiques</li> <li>• Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages</li> </ul> Pénalisations relatives à la tenue vestimentaire applicables aux compétitions par équipe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Justaucorps non identiques (pour les gymnastes d'une même équipe)</li> </ul>	0.30 Gym/ agrès sur la note finale (une fois dans la compétition)  0.30 Gym/ agrès sur la note finale (une fois dans la compétition)  1.00 sur le total de l'équipe (une fois dans la compétition à l'agrès ou l'infraction a été relevée)
Ne pas se présenter au président du jury avant et après la compétition	0.30 chaque fois sur la note finale
Ne pas commencer dans les 30 sec. Après la lumière verte ou signe du juge D <sup>1</sup>	0.30 chaque fois sur la note finale
Dépassement du temps d'échauffement	0.30 chaque fois sur la note finale <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipe</li> <li>• Gym/Agrès</li> </ul>
Remonter sur le podium après l'exercice	0.30 sur la note finale
Commencer sans signal ou <b>sans lumière verte</b>	Note finale = 0.00 points
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	0.30 sur la note finale
Autres indisciplines ou comportements abusifs	0.30 sur la note finale par le jury supérieur *
Publicité incorrecte	0.30 sur la note finale par le jury supérieur *

\* jury supérieur : Responsable juges+ juges D<sup>1</sup>+ membres du CT GAF présents à la compétition



<b>Pénalisations concernant les agrès</b> <b>Déductions appliquées par le jury D avec information à la responsable juges</b>	
Présence d'une assistance non autorisée	0.50 sur la note finale
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire	0.50 sur la note finale
Utilisation du tapis supplémentaire non autorisée	0.50 sur la note finale
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	0.50 sur la note finale
L'entraîneur déplace le tapis supplémentaire pendant l'exercice	0.50 sur la note finale
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les agrès	0.50 sur la note finale
Replacer ou enlever les ressorts du tremplin	0.50 sur la note finale
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation	0.50 sur la note finale
Ne pas utiliser le collier de sécurité pour les sauts par rondade	Note finale = 0 point
<b>Autres pénalisations individuelles</b>	
S'absenter de l'aire de compétition sans autorisation	Exclusion de l'aire de compétition (par la responsable juge)
Ne pas participer à la remise des récompenses	Résultat et note finale annulés pour équipe et individuel (par la responsable juge)
<b>Pénalisation pour l'équipe</b>	
Les gymnastes passent dans le mauvais ordre à l'agrès	1.00 sur le total de l'équipe à l'agrès concerné (par la juge D <sup>1</sup> )



## ARTICLE 2 – Règlement pour les entraîneurs

### 2.1 Droits des entraîneurs

#### L'entraîneur a le droit :

- a) d'assister les gymnastes ou l'équipe dont elle/il a la responsabilité en soumettant des demandes (par écrit)
  - pour l'évaluation d'un nouveau saut ou élément
  - pour monter les barres
- b) d'assister les gymnastes ou l'équipe pendant la durée de l'échauffement sur l'aire de l'agrès, à tous les agrès
- c) d'aider les gymnastes ou l'équipe à préparer l'agrès pour la compétition :
  - au saut pour préparer le collier de sécurité (autour du tremplin)
  - au saut, aux barres et à la poutre pour préparer le tremplin et placer le tapis de réception supplémentaire
  - aux barres pour régler et préparer les barres
- d) d'être présent sur l'aire de l'agrès après le signal de la juge D<sup>1</sup> pour enlever le tremplin:
  - à la poutre (il/elle doit ensuite quitter immédiatement l'aire de l'agrès)
  - aux barres : entraîneur ou gymnaste sur l'aire de l'agrès (il/elle doit ensuite quitter immédiatement l'aire de l'agrès)
- e) d'être présent aux barres pendant l'exercice de la gymnaste pour des raisons de sécurité (cela peut être l'entraîneur qui a enlevé le tremplin ou un autre)
- f) d'aider et conseiller la gymnaste pendant la durée du temps de chute à tous les agrès et entre le premier et le deuxième saut
- g) d'avoir les notes de ses gymnastes affichées immédiatement après leur passage ou selon les règles particulières qui régissent la compétition
- h) d'être présent à tous les agrès pour aider la gymnaste en cas de blessure ou d'agrès défectueux
- i) de se renseigner, auprès du jury D au sujet de l'évaluation du contenu de l'exercice de la gymnaste, à la fin de la rotation

### 2.2 Responsabilités de l'entraîneur

- a) il doit connaître le CODE DE POINTAGE DIVISION 3 et agir en conséquence
- b) il doit remettre l'ordre de passage et toute autre information nécessaire, concernant la compétition, comme stipulé dans le CODE DE POINTAGE DIVISION 3
- c) il ne doit pas changer la hauteur des agrès ou ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin (voir article 1.1.1 : monter les porte-mains des barres asymétriques)
- d) il ne doit pas retarder la compétition, gêner la visibilité des juges, abuser de ses droits ou ne pas respecter les droits des autres participants
- e) il ne doit pas parler à la gymnaste ou l'aider par tout autre moyen (*faire des signes, crier ou encourager etc...*) pendant son exercice
- f) il ne doit pas, pendant la compétition, discuter avec les juges en activité et/ou d'autres personnes à l'extérieur de l'aire de compétition (*à l'exception du médecin ou équipe soignante*)
- g) il doit s'abstenir de toute autre indiscipline ou comportement abusif
- h) il doit se comporter de manière sportive et loyale pendant toute la compétition
- i) il doit également se comporter de manière sportive durant les cérémonies protocolaires



<b>Par le Responsable juges (après consultation des membres de la CT FfG présents)</b>	
<b>Comportement de l'entraîneur sans conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe</b>	
Comportement anti sportif valable pour toutes les phases de la compétition	1 <sup>ère</sup> fois – pour l'entraîneur : avertissement
	2 <sup>ème</sup> fois – pour l'entraîneur : exclusion de la compétition
Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants (valable pour toutes les phases de la compétition)	Pour l'entraîneur : exclusion de la compétition
<b>Comportement de l'entraîneur avec conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe</b>	
Comportement anti sportif (valable pour toutes les phases de la compétition), tels que : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retard injustifié, interruption de la compétition, parler avec les juges en activité pendant la compétition, sauf avec la juge D1 à la fin de la rotation pour réclamations</li> <li>- Parler avec sa gymnaste, lui faire des signes, crier (encouragements) ou tout autre comportement similaire pendant l'exercice etc...</li> </ul>	1 <sup>ère</sup> fois : - 0.50 P. (de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès) et avertissement à l'entraîneur
	1 <sup>ère</sup> fois : - 1.00 P. (de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès) si l'entraîneur parle de <b>manière agressive</b> avec les juges en activité
	2 <sup>ème</sup> fois : - 1.00 P. (sur la note de la gymnaste/équipe à l'agrès) Pour l'entraîneur : exclusion de l'aire de compétition
Autres sortes d'indiscipline et comportements abusifs flagrants (valable pour toutes les phases de la compétition) tels que : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Personnes non autorisées dans l'aire de compétition, pendant la compétition etc...</li> </ul>	-1.00 P. (sur la note de la gymnaste/équipe à l'agrès) Pour l'entraîneur : exclusion de l'aire de compétition

*Remarque : si un entraîneur est exclu de l'aire de compétition, il peut être remplacé par un autre entraîneur.*

## 2.2 Réclamations

Aucune réclamation n'est autorisée

Aucun renseignement ne peut être demandé concernant

- la note E de sa gymnaste
- les notes D et E d'une gymnaste d'un autre club

Un renseignement concernant la note D de sa gymnaste peut être obtenu auprès des juges D1 à la fin de la rotation.



# ARTICLE 3 – Règlement pour les juges

## 3.1 La responsable juges

La responsable juges a la charge de:

- a) superviser le contrôle des agrès utilisés selon les normes des agrès de la FIG (et du programme technique division 3)
- b) mettre en place et présider toutes les réunions de juges et séances d'information
- c) déterminer la place des juges aux quatre agrès (jury D et E) pour les différentes phases de la compétition
- d) statuer sur les demandes d'évaluation des nouveaux éléments, montée de hauteur des barres, quitter la salle de compétition et autres problèmes qui peuvent se présenter
- e) s'assurer que l'horaire publié dans le plan de travail est respecté
- f) contrôler le travail des juges D<sup>1</sup>, les aider et intervenir si nécessaire
- g) régler les réclamations
- h) prononcer, en collaboration avec les membres de la CT GAF présents, les avertissements et/ou remplacer tout juge dont le travail est considéré comme insuffisant ou qui n'a pas agi en toute impartialité ou selon l'éthique sportive

## 3.2 Les juges

Le devoir de chaque membre du jury aux agrès est :

- a) de connaître
  - le code de pointage division 3
  - les suppléments au code division 3
  - le règlement général des juges (cfr Règlement général des compétitions 2014-2015)
- b) posséder et présenter le brevet de juges division 3 du cycle en cours de validité et présenter le carnet de juge
- c) avoir une connaissance étendue de la gymnastique actuelle et comprendre le but, l'intention, l'interprétation et l'application de chaque règle
- d) assister aux séances d'informations et réunions des juges avant la compétition concernée (la responsable juges statuera sur les cas particuliers qui pourraient se présenter)
- e) assister à l'échauffement aux agrès précédant la compétition
- f) être très bien préparé à tous les agrès
- g) être capable d'accomplir les tâches relatives à l'enregistrement des exercices et des notes :
  - compléter correctement toutes les feuilles de notes
  - faciliter le déroulement de la compétition (juger rapidement, donner sa feuille de notes au plus vite,...)
  - communiquer efficacement avec les autres juges (passer les consignes de la D<sup>1</sup>, ...)
- h) être bien présent sur le lieu de compétition à l'heure prévue
- i) porter la tenue réglementaire de la FIG (tailleur bleu marine – jupe ou pantalon, chemisier blanc, foulard ou cravate FfG)

Pendant la compétition, les juges doivent :

- a) remplir les fonctions comme spécifiées particulièrement dans l'article 4
- b) juger chaque exercice de manière précise, constante, rapide, objective et équitable, et en cas de doute prendre une décision au bénéfice de la gymnaste
- c) utiliser les feuilles pour l'écriture symbolique et conserver un enregistrement de ses notes personnelles
- d) rester à leur place (sauf avec l'accord de la juge D<sup>1</sup>) et s'abstenir d'avoir des contacts ou des discussions avec les gymnastes, entraîneurs et d'autres juges

**Tous les juges doivent en toutes circonstances se comporter de façon professionnelle, impartiale et se conformer à l'éthique sportive.**



# ARTICLE 4 – Règlements et composition des jurys

## 4.1 Le jury aux agrès

Le jury à l'agrès se compose du jury D (difficulté) et du jury E (exécution) dont fait également partie le jury D  
Les juges sont désignés par la responsable juge.

Composition du jury aux agrès : au maximum 2 juges D (également juges E) et 4 juges E. En fonction du nombre de juges présents, le nombre de juges E peut varier.

## 4.2 Rôle du jury à l'agrès

### 4.2.1 Rôle du jury D.

- a) les juges D relèvent, en écriture symbolique, la totalité du contenu de l'exercice, jugent séparément, sans parti pris et établissent ensemble la note D.
- b) en cas de désaccord entre les juges D<sup>1</sup> et D<sup>2</sup>, le juge D<sup>1</sup> doit faire appel à la responsable juges
- c) la note D comprend
  - Valeur de Difficulté (VD)
  - Exigences de Composition (EC)
  - Valeur de Liaison (VL) en fonction des règles spécifiques à chaque agrès
  - Bonifications pour Eléments (BE)
- d) Le jury D s'assure que les temps d'échauffement sont respectés à chaque agrès

Rôle du juge D<sup>1</sup>

- a) coordonner le travail des chronomètres, des juges de lignes et des secrétaires
- b) s'assurer du bon déroulement de la compétition à l'agrès, y compris le contrôle du temps d'échauffement
- c) s'assurer que les déductions neutres, dépassement de temps, lignes et fautes de comportement, sont appliquées à la note finale avant l'affichage
- d) s'assurer que les déductions suivantes sont appliquées :
  - absence de présentation avant et après l'exercice
  - exécution d'un saut non valable (note de: « 0 »)
  - aide pendant le saut ou l'exercice et la sortie
  - exercices trop courts

**Rôle du jury D après la compétition :**

- a) renseigner la responsable juges de toutes infractions, ambiguïtés et décisions à l'agrès
- b) mettre à disposition de la responsable juges (si celle-ci les demande) ses notes, prises en écriture symbolique, pour répondre aux demandes

### 4.2.2 Rôle du jury E

Les juges doivent :

- a) observer attentivement les exercices, évaluer les fautes et appliquer correctement les déductions correspondantes, de manière individuelle et objective sans consulter les autres juges
- b) appliquer les déductions pour :
  - fautes générales
  - fautes d'exécution spécifiques à l'agrès
  - fautes d'artistique (poutre et sol)
- c) remplir les feuilles de note en indiquant leurs déductions.
- d) être en mesure de produire par écrit leur évaluation personnelle pour tous les exercices.
- e) remettre immédiatement leurs feuilles de notes à la juge D<sup>1</sup>





### 4.2.3 Rôle des chronomètres, juges de ligne et secrétaires

Les juges de ligne et chronomètres sont désignés parmi l'ensemble des juges brevetés pour remplir les fonctions de :

**Juges de ligne** pour :

- au sol et au saut évaluer les sorties en dehors des zones autorisées
- informer le juge D<sup>1</sup> de toute infraction ou déduction et remettre le formulaire approprié

**Chronomètres** pour :

- chronométrer la durée de l'exercice (à la poutre et au sol)
- chronométrer la durée du temps de chute (aux barres asymétriques et à la poutre)
- chronométrer le temps entre l'apparition de la lumière verte ou du signal de la juge D<sup>1</sup> et le début de l'exercice
- s'assurer du respect du temps d'échauffement
- donner à la poutre un signal sonore pour la gymnaste et le jury D
- informer le juge D<sup>1</sup> de tout dépassement de temps

### 4.2.4 Rôle des secrétaires

Les secrétaires sont en général désignés par le comité d'organisation. Sous la direction de la juge D<sup>1</sup> à l'agrès, ils sont responsables :

- du traitement correct des données
- du respect de l'ordre de passage des équipes et des gymnastes
- de l'affichage correct de la note finale

## 4.3 Placement des jurys aux agrès

Les juges doivent être assis à un endroit et à une distance qui permettent une vue dégagée de tout l'exercice, leur permettant de remplir toutes leurs tâches

- Le jury D doit être placé dans l'axe de l'agrès.
- Le chronomètre est assis à la table du jury,
- Les juges de ligne au sol doivent être assis dans les angles opposés et surveiller les 2 lignes qui leur sont proches.
- Le juge de ligne au saut doit être placé à l'extrémité de la zone de réception.
- Le placement du jury E se fait dans le sens des aiguilles d'une montre en commençant à la gauche du juge D<sup>1</sup>

AGRES					
E <sup>4</sup>	E <sup>3</sup>	D <sup>2</sup> E <sup>2</sup>	D <sup>1</sup> E <sup>1</sup>	E <sup>6</sup>	E <sup>5</sup>



# ARTICLE 5 – Jugement des exercices

## 5.1 Généralités

Les règles pour l'évaluation des exercices et le calcul de la note finale sont les mêmes pour toutes les compétitions (individuelles ou par équipe)

## 5.2 Calcul de la note finale

- La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E
- Le jury D calcule la note D (contenu de l'exercice) et le jury E calcule la note E (exécution et artistique)
- La note finale d'un exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E
- Le total du concours individuel multiple est égal à la somme des notes finales obtenues aux 4 agrès
- Le total de l'équipe est calculé conformément au Règlement Technique en vigueur
- En principe un exercice ne peut pas être répété

**Calcul de la note finale : Note D + Note E = Note finale**

**Exemple** (barres)

### Note D

Addition des notes de :

- Difficulté (3C : 0.90 + 2B : 0.40 + 3A : 0.30) +1.60
- Exigence de composition (2.50) +2.50
- Valeur de liaison (0.30) +0.30
- Bonification pour éléments (3C :0.90 + 2B :0.40) +1.30

**Note D 5.70**

### Note E

**10.00**

- Exécution + Artistique

-1.10

**Note E: 8.90**

**Note finale : 14.60**

### Calcul de la Note E

Chaque juge envoie le total de ses **déductions** pour l'exécution et l'artistique au juge D<sup>1</sup>

Juge:	D <sup>1</sup> E <sup>1</sup>	D <sup>2</sup> E <sup>2</sup>	E <sup>3</sup>	E <sup>4</sup>	E <sup>5</sup>	E <sup>6</sup>
Exécution	0.90	1.00	0.90	0.70	0.80	0.60
Artistique	0.30	0.20	0.20	0.30	0.30	0.30
Déduction rendue par le juge	1.20	1.20	1.10	1.00	1.10	0.90
		x	x	x	x	

*Note E: total de la somme des déductions pour l'exécution et l'artistique retranchée de 10.00P. Elle est calculée en faisant la moyenne des notes intermédiaires (on retire la note la plus basse et la note la plus haute)  
Lorsqu'il y a 3 juges, les 3 notes sont additionnées et ensuite divisées par 3*



## 5.3 Exercices trop courts

Aux barres pour la catégorie Seniors-Juniors, à la poutre et au sol pour toutes les catégories d'âge, la gymnaste peut obtenir une note E de 10.00 maximum.

Le jury D applique les déductions neutres (pénalisations) correspondantes à un exercice court sur la note finale

- 7 éléments ou plus      pas de déduction
- 5 à 6 éléments          - 4.00 P.
- 3 à 4 éléments          - 6.00 P.
- 1 à 2 éléments          - 8.00 P.
- Pas d'élément            -10.00 P.

Pour les catégories Espoirs et Minimes aux barres cfr Article 10.6.1

*Remarque : Quand la note E est de « 0.00 P. » ou un nombre négatif, la gymnaste reçoit la valeur de sa note D*

**Exemple au sol** : la gymnaste exécute 2 éléments et se blesse (rondade – vrille réception sur pieds + chute)

### Jugement : Note D :

VD : 1A + 1 B	+ 0.30 P.
EC 4 (série acro avec salto)	<u>+ 0.50 P.</u>
	<b>+ 0.80 P.</b>

### Note E

Déductions (chute + hauteur, tenue corps...)	10.00 P.
	<u>- 1.60 P.</u>
	<b>= + 8.40 P.</b>

**Note finale** (D) 0.80 P. + (E) 8.40 P. – 8.00 (exercice trop court)= 1.20 P.



## Article 6 – Règlements pour la note D

### 6.1 Note D (contenu)

- a) Au saut, la note D correspond à la Valeur de Difficulté fixée dans le tableau des sauts.
- b) La note D aux barres, à la poutre et au sol correspond aux 8 Difficultés de valeur les plus élevées, aux exigences de composition, aux valeurs de liaison et aux bonifications pour éléments.

### 6.2 Valeurs de difficultés (VD)

La philosophie actuelle pour le contenu de l'exercice et la composition met l'accent sur la maîtrise de la chorégraphie et de l'acrobatie, présentées de manière artistique

Les Valeurs de Difficultés sont des éléments issus des tableaux des éléments du code FIG qui sont illimités et qui peuvent être augmentés à volonté ainsi que des listes des éléments accordés en division 3.

- a) Aux barres, à la poutre et au sol, un maximum de 8 éléments de VD les plus élevées sont comptabilisés, sortie comprise.
- b) Le jury D reconnaît toujours la VD des éléments sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées
- c) Valeur de Difficulté (VD)
  - A = 0.10 P.
  - B = 0.20 P.
  - C = 0.30 P.
  - D = 0.40 P.
  - E = 0.50 P.
  - F = 0.60 P.
  - G = 0.70 P.
  - H = 0.80 P.
- d) Exigences de Composition : 2.50 P. (EC)
- e) Valeurs de Liaisons (VL)
- f) Bonifications pour Eléments (BE)

#### 6.2.1 Reconnaissance des Valeurs de Difficultés des éléments

Les twists sont considérés comme des éléments avant :

##### Reconnaissance des difficultés identiques ou différentes.

- Dans un exercice, la Valeur de Difficulté d'un même élément ne peut être comptabilisée qu'une seule fois.
- Si l'élément est exécuté une deuxième fois, la Valeur de Difficulté n'est pas prise en compte.

Les éléments sont considérés comme **identiques** s'ils sont répertoriés sous le même numéro et s'ils répondent aux critères suivants :

##### Eléments aux barres

- Exécutés avec ou sans changement de prises en sautant.
- Les grands tours (volées) avant et arrière jambes serrées ou écartées, le corps carpé ou tendu



### Eléments gymniques exécutés :

- En position latérale ou transversale (poutre)
  - sauf les sauts appel 2 pieds avec 1/1 tour (360°) ou plus, exécutés en position latérale, reçoivent un degré de valeur supérieur par rapport à la position transversale.
  - Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD (et éventuellement la BE) ne sera accordée qu'une seule fois et dans l'ordre chronologique
  - Les sauts départ en position latérale et terminés en position transversale, ou inverse, sont considérés comme des sauts en position transversale
- Avec impulsion d'un ou des 2 pieds avec la même position de jambes (ex : cosaque 1 pied - cosaque 2 pieds)
- Avec réception sur 1 ou les 2 pieds (poutre)
- Avec réception sur 1 ou les 2 pieds ou en position ventrale (sol)
- Tours gymniques en dedans ou en dehors (avant ou arrière) (poutre et sol)

### Eléments acro :

- Avec réception sur 1 ou 2 pieds

Les éléments sont considérés comme **différents** s'ils sont répertoriés sous un numéro différent dans le tableau des éléments

Les éléments sont considérés comme **différents** s'ils sont répertoriés sous le même numéro et répondent aux critères suivants :

- les positions du corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé, tendu)
- la description pour la position du corps pour les éléments gymniques est différente
- les jambes sont serrées ou écartées pour les salti (barres)
- les jambes sont en position de grand écart transversal ou latéral pour les éléments gymniques
- les degrés de rotation sont différents  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{1}$ ,  $1\frac{1}{2}$  (180°-360°-540°), etc. (voir article 8 – exigences particulières aux agrès)
- l'appui se fait sur un, les deux bras ou libre
- l'appel pour les éléments acrobatiques se fait sur 1 ou 2 pieds

### 6.2.2 Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique

- a) Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques, ils :
  - sont reconnus comme d'autres éléments de la table des difficultés
  - n'ont pas de VD ou
  - reçoivent une VD inférieure
- b) Si un élément est reconnu comme un autre élément du tableau des éléments parce qu'il n'a pas respecté les exigences techniques puis qu'ensuite il est exécuté avec une technique correcte, ils peuvent tous les deux recevoir une VD  
Exemple : saut changement de jambes avec la 1ère jambe sous 45° devient un grand jeté (A) et si le saut changement est exécuté ensuite avec une technique correcte, il est reconnu comme saut changement de jambes (B-sol ou C-poutre) parce que les 2 sauts existent dans le tableau des difficultés.
- c) Si un élément, qui a reçu une valeur inférieure pour manque d'exigence technique, est à nouveau exécuté dans l'exercice, il sera alors considéré comme une répétition et ne recevra pas de VD  
Exemple : sol- saut changement de jambes pied tête avec la jambe sous l'horizontale crédité d'une VD inférieure (B). S'il est exécuté une 2<sup>ème</sup> fois dans l'exercice avec une technique correcte la VD (C) ne sera pas accordée.

### 6.2.3 Nouveaux éléments

- a) Les entraîneurs soumettront à la responsable juge tout nouvel élément avant la réunion de juge qui donnera, avec l'aide des membres de la CT FfG, une VD à celui-ci à la suite de la réunion de juges.
- b) Pour être reconnu comme nouvel élément, celui-ci doit être exécuté sans chute lors d'une compétition officielle FfG
- c) La valeur peut être différente de celle attribuée à une compétition non officielle
- d) La décision est communiquée dans les meilleurs délais à la FfG et aux juges lors de la séance révisions/informations et à la réunion des juges avant la compétition concernée
- e) Les éléments qui ont été supprimés des tableaux des difficultés par la FIG ou la FfG ne sont pas acceptés



### 6.3 Exigences de Composition (EC) 2.50 P.

Les Exigences de Composition sont précisées dans les articles relatifs à chaque agrès. Maximum 2.50 P.

- Seuls les éléments issus des tableaux de difficultés peuvent remplir les EC
- Un élément peut remplir plus d'une EC
- Un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC
- Un élément qui remplit une EC ne doit pas nécessairement être parmi les 8 VD comptabilisées

*Remarque : pour les liaisons gymniques et acrobatiques des EC, une petite hésitation entre les 2 éléments est autorisée avec une pénalité de – 0.10 P.*

### 6.4 Valeur de Liaison (VL)

La Valeur de Liaison doit correspondre à une combinaison d'éléments, unique et très difficile, aux barres, à la poutre et au sol.

- Les éléments utilisés pour la VL ne doivent **pas** nécessairement être parmi les 8 VD comptabilisées. Tous les éléments doivent être issus des tableaux de difficultés
- La Valeur de Liaison (VL) est fixée à
  - + 0.10 P. ou
  - + 0.20 P. ou
  - + 0.30 P.
- Le principe de calcul de la VL est précisé dans les articles respectifs aux agrès (10.3, 11.3 et 12.3).
- Les éléments dévalués peuvent être utilisés pour la VL
- Pour être accordée, la liaison doit être exécutée **sans chute**

#### 6.4.1 Liaisons directes ou indirectes

Toutes les liaisons doivent être **directes**; au sol seulement les liaisons acrobatiques peuvent être **indirectes**.

**Liaisons directes** liaisons dans lesquelles les éléments sont exécutés sans

- hésitation ou arrêt entre les éléments
- pas supplémentaire entre les éléments
- contact du pied avec la poutre entre les éléments
- déséquilibre entre les éléments
- élans supplémentaires des bras/jambes entre les éléments

**Liaisons indirectes** (seulement pour les séries acrobatiques au sol): liaisons dans lesquelles, entre les salti sont exécutés des éléments acrobatiques avec envol et appui des mains liés directement (par ex. rondade, flic-flac, etc. considérés comme éléments préparatoires).

**La reconnaissance des liaisons directes ou indirectes se fera au bénéfice de la gymnaste.**

Dans une liaison à la poutre, au sol et aux barres, l'ordre des éléments peut-être choisi librement (sauf exigences particulières pour attribution de VL)

#### 6.4.2 Répétition d'un élément pour la VL

- Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre liaison pour obtenir la VL
  - Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique
- Le même élément aux barres à la poutre et au sol (élément acrobatique) peut être exécutés deux fois (X2) **dans** une même liaison – exemples:
  - Barres – tour libre 2x
  - Poutre – Menichelli 2x
  - Sol – salto avant groupé 2x

- Dans une liaison directe de 3 éléments ou plus, l'élément répété doit être directement lié. La VL sera attribuée à chaque liaison – exemple :

Barres – élan au-dessus de 45° - volée – volée – sortie vville

B + B + (B) + B

→ VL : chaque B+B va être comptabilisé : 0.30+0.30+0.30= + 0.90P.



Remarque : à la poutre, des Bonus de Série (BS) peuvent être accordés pour des liaisons de 3 éléments acro (ou plus) liés directement dans n'importe quel ordre. Ces liaisons donneront une bonification de 0.10 ou 0.20 selon leur contenu. (Cf article 11 p 43)

## 6.5 Bonifications pour Eléments (BE)

Aux barres, à la poutre et au sol, les éléments de difficultés B-C-D obtiennent une bonification (BE).

- a) Pour accorder la bonification, l'élément doit être exécuté **sans chute**.
- b) Si l'élément est répété dans l'exercice, il n'obtient pas la Bonification pour Elément une 2<sup>ème</sup> fois.
- c) Si la gymnaste chute lors de l'exécution du premier élément (élément est validé) et réussit le deuxième, elle n'obtient pas de Bonification pour Elément (seulement la VD une fois).



## ARTICLE 7 – Règles de calcul pour la note E

### 7.1 Note E 10.00 P. (exécution)

Pour la perfection de l'exécution, de la combinaison et pour la valeur artistique de l'exercice, la gymnaste peut obtenir la note de 10.00P.

**La note E comprend les déductions pour fautes :**

- a) d'exécution
- b) d'artistique

### 7.2 Evaluation par le jury E

Les juges E jugent l'exercice et appliquent les déductions indépendamment.

Chaque exercice est évalué en faisant référence à l'exécution parfaite. Tout ce qui ne correspond pas à ces références est pénalisé.

Les déductions pour les fautes d'exécution et d'artistique sont additionnées et retranchées de 10.00P. max.

Calcul de la note finale : Note D + Note E = Note finale





## 7.3 Tableau des fautes générales et des pénalisations

Fautes		Petites 0.10	Moyennes 0.30	Grosses 0.50	Très grosses 1.00 et +
<b>Par le jury E (E<sup>1</sup> - E<sup>4</sup>)</b>					
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras fléchis et jambes fléchies	Ch. fois	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	X	Largeur des épaules ou +		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	X			
Hauteur des éléments insuffisante (amplitude)	Ch. fois	X	X		
Manque de précision dans la position groupée, carpée	Ch. fois	90°- angle bassin	>90° angle bassin		
Manque de précision de la position tendue dans les éléments avec rotation longitudinale	Ch. fois	X			
Manque de maintien de la position corps tendu (fermeture trop tôt)	Ch. fois	X	X		
Hésitation lors des sauts, élévation ou les élans à l'ATR	Ch. fois	X			
Essai sans exécuter un élément	Ch. fois		X		
Déviations par rapport à l'axe saut, sol et sorties barres et poutre	Ch. fois	X			
Position du corps et des jambes dans les éléments					
Alignement du corps	Ch. fois	X	X(non FIG)		
Manque d'extension pointes pieds/pieds relâchés	Ch. fois	X			
Ecart insuffisant dans les éléments acro/gym (sans envol)	Ch. fois	X	X		
Dans les sauts gym avec écart latéral, jambes non parallèles à la poutre/au sol	Ch. fois	X			
Précision (au saut, éléments acro barres, poutre, et sol)	Ch. fois	X			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (barres, poutre)	Ch. fois	X	X		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>		S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour fautes de réception ne peut dépasser 0.80 pts			
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	X			
<b>Mouvements pour maintenir l'équilibre</b>					
Mouvements supplémentaires des bras	Ch. fois	X			
Déséquilibre	Ch. fois	X	X		
Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	X			
Très grand pas ou saut (> largeur des épaules)	Ch. fois		X		
Fautes de position du corps	Ch. fois	X	X		
Flexion profonde	Ch. fois			X	
Frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès	Ch. fois		X		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	Ch. fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou bassin	Ch. fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00



<b>Fautes</b>		<b>Petites 0.10</b>	<b>Moyennes 0.30</b>	<b>Grosses 0.50</b>	<b>Très grosses 1.00 et +</b>
<b>Par le jury D – Juges (D<sup>1</sup>, D<sup>2</sup>)</b>					
Exécution d'un élément avec chute					Pas de BE
Exécution de liaisons avec chute	Barres poutre, sol				Pas de VL
La réception des salti/sauts n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de VD-EC-VL-BE
Impulsion en dehors des lignes du sol (complètement en dehors)	Sol				Pas de VD-EC-VL-BE
Ne pas saluer avant et/ou après l'exercice à la juge D <sup>1</sup>	Gym/Agrès		x		Sur la note finale
Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 P sur note finale. Pas de VD-EC-VL/BS-BE
Présence de l'entraîneur dans l'aire de l'agrès interdite	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
<b>Par le jury D De la note finale</b>					
<b>Irrégularité aux agrès</b>					
Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade (voir 8.4)	Gym/Agrès				Saut nul (0)
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisée	Gym/Agrès			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice	Gym/Agrès			x	
Ajouter, remplacer ou enlever les ressorts du tremplin	Gym/Agrès			x	Sur la note finale par le jury sup.
Changer la hauteur des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
<b>Remarque par la juge D<sup>1</sup> à la responsable juges – déduction de la note finale</b>					
<b>Comportement de la gymnaste</b>					
Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/Agrès		x		
Absence de dossard	Gym/Agrès		x		Appliqué 1 fois durant la compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 <sup>ère</sup> fois
Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages	Gym/Agrès		x		
Publicité incorrecte	Equipe Gym/Agrès		x		Sur la note finale à l'agrès concerné
Comportement anti-sportif	Gym/Agrès		x		Sur la note finale
Présence interdite sur l'aire de l'agrès	Gym/Agrès		x		Sur la note finale
Revenir sur l'aire de l'agrès après la fin de son exercice			x		Sur la note finale
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	Gym/Agrès		x		Sur la note finale
Ordre de passage incorrect pour les gymnastes d'une équipe	Equipe				1.00 P. du total de l'équipe à l'agrès concerné
Justaucorps non identiques pour les gymnastes d'une même équipe	Equipe				1.00 P Appliqué 1 fois durant la compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 <sup>ère</sup> fois
Quitter l'aire de compétition sans permission ou ne pas revenir pour terminer la compétition					Exclue de la compétition
Ne pas participer à la remise des récompenses (sans permission)					Disqualifiée Note/classement annulé
Retard injustifié ou interruption de la compétition					Disqualifiée



<b>Fautes</b>		Petites <b>0.10</b>	Moyennes <b>0.30</b>	Grosses <b>0.50</b>	Très grosses <b>1.00 et +</b>
<b>Remarque par le CHRONOMETREUR au jury D</b>					
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement) Pour les gymnastes individuelles	Equipe/Agrès Gym/Agrès		x x		De la note finale
Ne pas commencer dans les 30 sec après apparition de la lumière verte ou signal de la juge D <sup>1</sup>	Gym/Agrès		x		
Dépassement du temps de l'exercice (poutre, sol)	Gym/Agrès	x			
Commencer l'exercice quand la lampe est rouge ou sans avoir reçu le signal de la juge D <sup>1</sup>	Gym/Agrès				0
Dépassement du temps de chute (barres, poutre)	Gym/Agrès				Exercice terminé
<b>Par la responsable juge (après avoir consulté le JS)</b>					
<b>Comportement de l'entraîneur sans conséquence directe sur le résultat de la gymnaste/équipe</b>					
Comportement anti sportif	1 <sup>ère</sup> fois : avertissement de l'entraîneur 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de l'entraîneur				
Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants	Exclusion de l'entraîneur				
<b>Comportement de l'entraîneur avec conséquence directe sur le résultat de la gymnaste/équipe</b>					
Comportement anti sportif tels que : Retards injustifié ou interruption de la compétition, parler avec des juges en activité durant la compétition, parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier ou tout comportement similaire pendant l'exercice...	1 <sup>ère</sup> fois : -0.50 P. de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès et avertissement pour l'entraîneur 1 <sup>ère</sup> fois : - <b>1.00 P.</b> de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès si l'entraîneur parle de <b>manière agressive</b> avec les juges en activité 2 <sup>ème</sup> fois : -1.00 P. de la note de la gymnaste/équipe et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition				
Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants tels que : Présences de personnes autorisées dans l'aire de compétition pendant la compétition, etc...	- <b>1.00 P.</b> de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition.				

Remarque :

- Il est possible de remplacer un entraîneur exclu par un autre (une fois)



# ARTICLE 8 – Exigences et Reconnaissance des éléments

Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que leur Valeur de Difficulté soit reconnue.

## 8.1 A tous les agrès

### Positions du corps :

#### Groupé

- Angle des hanches et des genoux dans les salti et les éléments gymniques :  $< 90^\circ$
- Lorsque l'angle des genoux est de  $135^\circ$  ou plus cela devient un carpé

#### Carpé

- Angle des hanches dans les salti et les éléments gymniques :  $< 90^\circ$

#### Tendu

- Toutes les parties du corps doivent être alignées
- Un léger gainage ou une légère extension du corps est acceptable
- La position du corps tendu doit être maintenue au moins jusqu'à la position inversée dans les salti
- Si aucune position tendue n'est visible : considéré comme carpé pour les éléments sans vrille

<p><b>Position groupée</b></p> <p>Angle des genoux</p>	<p><b>Jury D-</b> Angle des genoux <math>&gt;135^\circ</math> - on donne salto carpé</p>
	<p><b>Jury E</b> <math>90^\circ</math> Angle genoux/hanches - 0.10 <math>&gt;90^\circ</math> Angle genoux/hanches - 0.30</p>
	<p><b>Jury D-</b> hanches ouvertes (<math>180^\circ</math>) - On donne salto tendu</p> <p><b>Jury E-</b> jambes fléchies 0.10/0.30/0.50</p>
<p><b>Position carpée</b></p>	<p><b>Jury E-</b> <math>90^\circ</math> Angle des hanches - 0.10 <math>&gt;90^\circ</math> Angle des hanches - 0.30</p>
<p><b>Position tendue</b></p>	<p><b>Jury D</b> Un léger creux au niveau de la poitrine ou une légère position cambrée du corps est acceptable.</p> <p><b>Jury E-</b> Alignement du corps - 0.10</p>
<p><b>Position groupée/carpée dans les salti avec rotation longitudinale</b></p>	<p><b>Jury D</b> <math>&gt;135^\circ</math> angle des hanches - On donne salto tendu</p> <p><b>Jury E</b> Angle des hanches ou Genoux <math>90^\circ</math> Pas de déduction <math>&gt;90</math> - 0.10</p>



### 8.1.1 Réception des salti avec rotation longitudinale (vrilles)

Les vrilles doivent être complètement terminées ou **un autre élément du code sera reconnu**

- En sortie aux **barres** et à la **poutre**
- Pendant l'exercice à la **poutre** et au **sol**
- Au **saut** : toutes les réceptions.

*Remarque : le placement du pied avant est décisif pour accorder la valeur de difficulté*

#### Pour les sous rotations

- 3/1 tours deviennent 2 ½ tours
- 2 ½ tours deviennent 2/1 tours
- 2/1 tours deviennent 1 ½ tour
- 1 ½ tour devient 1/1 tour

**\*Sol** : pour les liaisons directes de 2 salti, si la vrille du premier salto n'est pas complète mais que la gymnaste sait continuer, le premier salto n'est pas dévalué (exemple : twist, salto avant)

### 8.1.2 Chutes à la réception

- avec réception sur les pieds d'abord, la VD est attribuée.
- sans réception sur les pieds d'abord la VD n'est pas attribuée.

## 8.2 Poutre et Sol

#### Reconnaissance des tours pour les éléments gymniques

- Les tours doivent être complètement terminés
- La position des épaules et des hanches est décisive sinon un autre élément du code sera attribué

### 8.2.1 Pour les tours sur une jambe, l'augmentation des rotations est de

- 180° à la poutre
- 360° au sol

#### a) Sous rotations sur jambe d'appui

*Exemple :*

3/1 tours deviennent 2/1 tours (sol)

2/1 tours deviennent 1 ½ tour (poutre)

#### b) Exigences pour les tours

- doivent être exécutés sur les ½ pointes
- doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- la Valeur de Difficulté ne change pas que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie
- la pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (le tour est considéré comme terminé)
- Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour
- Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée, la valeur d'un autre élément du code est attribuée

### 8.2.2 Pour les sauts (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec tours, l'augmentation de la rotation est de :

- 180° à la poutre et sol (sauts : grands écarts, écart latéral et pied-tête)
- 360° au sol

Différentes techniques de sauts avec tours sont autorisées y compris en carplant, groupant ou tendant les jambes au début, milieu ou à la fin des tours

*Remarque (non FIG) :*

*Les sauts gymniques A avec rotation incomplète égale ou inférieure à 30° gardent leur VD (A) 0.10 P. mais sont pénalisés de 0.10 P. pour « manque de précision ».*

*Les sauts gymniques B doivent avoir une rotation complète pour obtenir la VD (B)*



### 8.2.3 Position des jambes dans les sauts écart latéral, écartés et sissone

Saut écart latéral ou écarté latéral : jambes parallèles au sol



Sissone : écart en diagonale visible



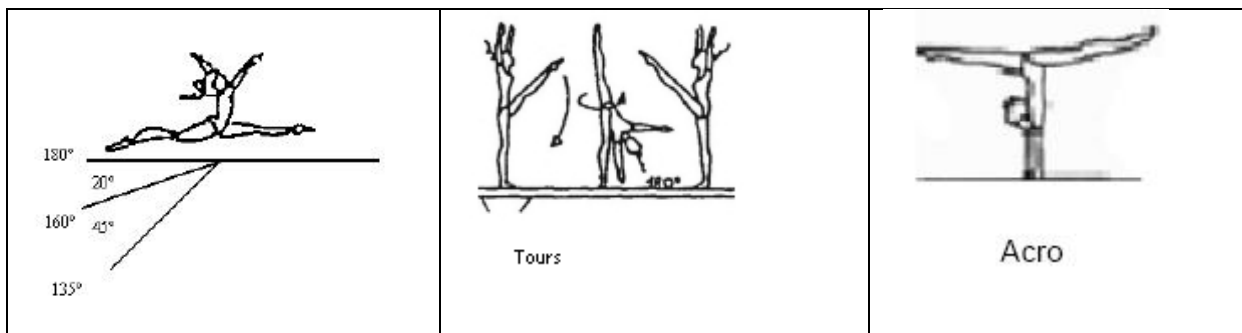
Position incorrecte des jambes (non parallèles au sol)



### 8.2.4 Exigences pour le grand écart

Pour angle d'écart insuffisant (grand écart insuffisant) dans les saut, les tours et éléments acro sans envol

- 0°– 20° déduction. 0.10 P.
- > 20° - 45° déduction 0.30 P.
- > 45°→90° déduction 0.30 P+0.30 P (non FIG)
- > 90° valeur d'un autre élément du code ou pas de VD.





## 8.3 Exigences pour éléments gymniques particuliers

Exécution:

Les déductions **de tenue du corps** s'ajoutent aux pénalisations pour fautes d'amplitude.

### Saut grand jeté changement de jambes

	<b>Exigences :</b> Jambe libre avant tendue à 45° avant le changement de jambes. Ecart de jambes à 180°	
	<b>Jury D</b> Si la jambe avant est en-dessous de 45° ou si elle est fléchie	Reconnu comme saut grand jeté

### Saut grand jeté changement de jambes et ½ tour (180°)

	<b>Exigences :</b> La position du grand écart transversal doit être visible	
	<b>Jury D</b> -Si jambe avant est en-dessous de 45° avant le changement ou si elle est fléchie -Si position grand écart latéral	Reconnu comme saut grand jeté avec ½ tour (180°)  Reconnu comme saut changement de jambes au gd écart lat (Johnson)

### Grand jeté pied-tête / Saut changement de jambes pied-tête

	<b>Exigences :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haut du dos cambré en arr et tête en extension</li> <li>- Ecart de jambes à 180°</li> <li>- Jambe avant à l'horizontale et jambe arrière fléchie (90°) pied à hauteur de tête.</li> </ul>	
	<b>Jury D</b> -Pied arrière en-dessous des épaules et/ou jambe avant sous l'horizontale -Flexion jambe arrière > 135° -Pas de cambré et/ou extension de la tête	- 1 VD inférieure  - 1 VD inférieure - valeur du saut grand jeté ou du saut changement de jambes
	<b>Jury E</b> Position cambrée insuffisante Pied jambe arr. hauteur des épaules ou + bas Pied arrière à hauteur des épaules	- 0.10 - 0.10  -0.10



### Saut de mouton

	<b>Exigences :</b> Haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds à hauteur de la tête/ boucle fermée	
	<b>Jury D</b> -Boucle légèrement ouverte -Boucle ouverte et extension insuf. des hanches -boucle ouverte et flexion insuf. des jambes -Pas cambré et de tête en extension et/ou pas de forme de boucle	- 1 VD inférieure - pas de VD - pas de VD
	<b>Jury E</b> Position de boucle insuffisante Extension insuffisante des hanches	- 0.10 - 0.10

### Saut groupé avec/sans tour

	<b>Jury D</b> Angle des hanches/genoux >135°	-Pas ou autre VD
	<b>Jury E</b> -Genoux à l'horizontale -Genoux sous l'horizontale	- 0.10 - 0.30

### Saut Cosaque

	<b>Jury D</b> Angle des hanches/genoux >135°	-Pas ou autre VD
	<b>Jury E</b> -Jambe tendue à l'horizontale -Jambe tendue sous l'horizontale	- 0.10 - 0.30

### Saut de Chat

	Evaluation du genou le plus bas <b>Jury D</b> -Angle du bassin >135° -Manque d'alternance	-Pas ou autre VD -Saut groupé
	<b>Jury E</b> 1 ou 2 jambes à l'horizontale 1 ou 2 jambes sous l'horizontale	- 0.10 - 0.30

### Saut carpé-écarté

	<b>Exigences :</b> 2 jambes au-dessus de l'horizontale	
	<b>Jury D</b> Angle du bassin >135°	Pas ou autre VD
	<b>Jury E</b> -Jambes à l'horizontale -Jambes sous l'horizontale	- 0.10 - 0.30

### Sissone

	<b>Exigences :</b> Ecart en diagonale et réception sur un pied.	
	<b>Jury D</b> -jambe avant à/sous l'horizontale et réception sur les 2 pieds Jambes à l'horizontale et réception sur 1 pied	-Saut écart -Saut écart
	<b>Jury E</b> Position incorrecte des jambes	-0.10





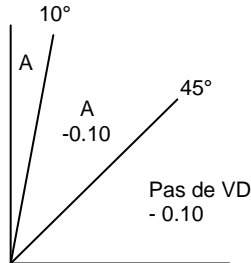
## 8.4 Barres asymétriques

### 8.4.1 Elan à l'appui tendu renversé (ATR)

L'élan à l'ATR montée jambes écartées à une VD de A : 0.10 P.

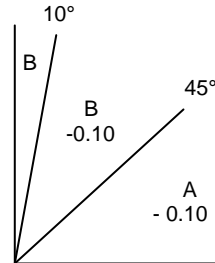
Les exigences techniques pour les élan à l'ATR jambes écartées et jambes jointes sont comptabilisées comme suit :

#### Elan à l'ATR jambes écartées



Pas de VD -0.30

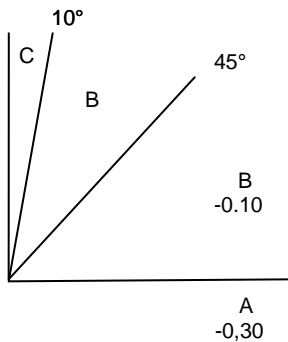
#### Elan à l'ATR jambes jointes



Pas de VD -0.30

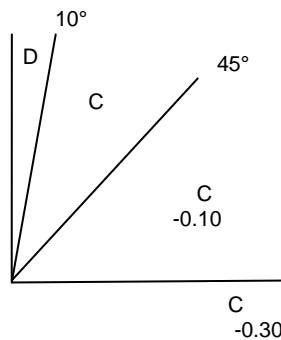
Toutes les parties du corps sont:	Jury D	Jury E	Toutes les parties du corps sont:	Jury D	Jury E
Dans les 10° par rapport à la verticale	A	Pas de déduction	Dans les 10° par rapport à la verticale	B	Pas de déductions
Entre 10° et 45°	A	-0.10 P.	Entre 10° et 45°	B	-0.10 P.
Entre 45° et l'horizontale	Pas de VD	-0.10 P.	Entre 45° et l'horizontale	VD inf ⇒ A	-0.10 P.
<b>Sous l'horizontal</b>	<b>Pas de VD</b>	<b>-0.30 P.</b>	<b>Sous l'horizontal</b>	<b>Pas de VD</b>	<b>-0.30 P.</b>

### 8.4.2 Tour libre



### 8.4.3 Passage de BS à BI

Par élan en avant, ½ tour, envol au-dessus de BI à l'appui sur BI

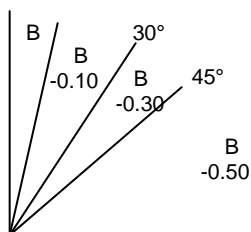


Toutes les parties du corps sont	VD	Pénalités
Dans les 10° par rapport à la verticale	C	Uniquement les fautes d'exécution
Entre 10° et 45°	B	Uniquement les fautes d'exécution
Entre 45° et l'horizontale	B	- 0.10 P. Plus les fautes d'exécution
Sous l'horizontale	A	- 0.30 P. Plus les fautes d'exécution

Position corps à l'appui sur BI	VD	Pénalités
Dans les 10° par rapport à la verticale	D	Aucune pénalité d'angle, uniquement déductions pour fautes d'exécution
Entre 10° et 45°	C	- 0.10 P. Plus les fautes d'exécution
Entre 45° et l'horizontale	C	- 0.10 P. Plus les fautes d'exécution
<b>Sous l'horizontal</b>	<b>C</b>	<b>-0.30 P.</b>



#### 8.4.4 Elan à l'ATR ½ tour (rotation longitudinale (180°))



Rotation longitudinale	VD	Pénalités
Dans les 10° par rapport à la verticale	B	Pas de déduction
Entre 10° et 30°	B	- 0.10 P.
Entre 30° et 45°	B	- 0.30 P.
Sous 45°	B	- 0.50 P

Les déductions pour fautes de **tenues du corps** doivent être ajoutées aux fautes liées à l'amplitude des éléments.



# ARTICLE 9 – Saut

## 9.1 Généralités

La gymnaste doit exécuter **deux** sauts identiques ou différents répertoriés dans le tableau des sauts.

La gymnaste est responsable, avant chaque saut, de l'affichage du numéro (ou de l'annonce au jury D) du saut qu'elle a l'intention d'exécuter.

- La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum, mesurée du bord avant de la table.
- Le saut commence par une course, une arrivée et un appel sur le tremplin avec les deux pieds soit :
  - o de face ou
  - o de dos
- Les sauts avec réception latérale ne peuvent être soumis
- Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des **deux mains sur la table de saut**.
- Pour les sauts par rondade la gymnaste est tenue d'utiliser correctement la "le collier de sécurité" fourni par l'organisateur
- Un tapis pour les mains peut être utilisé pour les sauts en Yurchenko seulement
- Après l'apparition de la lumière verte ou dès qu'elle a obtenu le signal de la juge D<sup>1</sup>, la gymnaste exécute le premier saut et ensuite retourne au bout de la piste d'élan pour afficher le numéro de son deuxième saut (ou donné par l'entraîneur). Lorsque la note du premier saut a été affichée (ou dite à l'entraîneur), elle doit être prête à exécuter immédiatement son deuxième saut.
- Trois (3) courses d'élan sont autorisées si la gymnaste n'a pas touché le tremplin et/ou la table de saut (une quatrième course n'est pas autorisée).

Débutant par l'appel, les phases du saut sont jugées ainsi:

- première phase d'envol (1<sup>er</sup> envol)
- impulsion
- deuxième phase d'envol (2<sup>ème</sup> envol) et
- réception

## 9.2 Groupes de sauts

Les sauts sont classés dans les groupes suivants:

### Groupe 1

Sauts sans salto (Renversement, Yamashita, Rondade) avec ou sans rotation longitudinale dans le 1<sup>er</sup> et ou le 2<sup>ème</sup> envol.

### Groupe 2

Sauts par renversement avant avec ou sans 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol - salto avant ou arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2<sup>ème</sup> envol.

### Groupe 3

Sauts par renversement avec  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  tour (90°-180°) dans le 1<sup>er</sup> envol (Tsukahara) - salto arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2<sup>ème</sup> envol.

### Groupe 4

Rondade (Yurchenko) avec ou sans 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol - salto arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2<sup>ème</sup> envol.

### Groupe 5

Rondade avec  $\frac{1}{2}$  tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol - salto avant ou arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2<sup>ème</sup> envol.



## 9.3 Exigences

Le numéro du saut que la gymnaste a prévu de réaliser doit être affiché avant que celui-ci ne soit exécuté (affichage manuel) ou être annoncé au jury D

La gymnaste doit exécuter deux sauts, la note finale est la note du meilleur des deux sauts.

	<b>Minimes 1</b>	<b>Minimes 2</b>	<b>Espoirs</b>	<b>Juniors – Séniors</b>
table de saut à <b>1m25</b> pour toutes les catégories	<b>Renversement</b> 1 ou 2 tremplins ou double tremplin ou tremplin trampoline 2 sauts Meilleure note	<b>Saut FIG</b> 1 ou 2 tremplins ou double tremplin ou tremplin trampoline 2 sauts Meilleure note	<b>Saut FIG</b> 1 ou 2 tremplins ou double tremplin ou tremplin trampoline 2 sauts Meilleure note	<b>Saut FIG</b> 1 tremplin  2 sauts Meilleure note

Remarque :

Les 2 tremplins doivent se superposer

Un tremplin supplémentaire peut être placé devant les 2 tremplins ou devant le double tremplin (sans superposition des tremplins)

### 9.3.1 Lignes (couloir)

A titre d'aide pour les déductions liées à la direction, un couloir sera tracé sur le tapis de réception. La gymnaste doit se réceptionner et finir son saut de façon stable dans cette zone.

La juge D<sup>1</sup> applique sur la note finale les déductions pour déviation de la ligne droite de la façon suivante:

- réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied/1 main (partie pied/main) - 0.10 P
- réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds (partie pieds/mains) - 0.30 P

## 9.4 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D)

### Sauts non valables (0.00 points)\*

• Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut	non valable - Note 0
• Pas d'appui avec la table de saut	non valable - Note 0
• Aide pendant le saut	non valable - Note 0
• Ne pas utiliser la "le collier de sécurité " pour les sauts avec rondade	non valable - Note 0
• La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	non valable - Note 0
• Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut	non valable - Note 0
• La gymnaste exécute un saut interdit (jambes écartées lat., élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle)	non valable - Note 0

\*Remarques: - La note "0" est donnée par le jury D.

- Pas d'évaluation par le jury E

## 9.5 Méthode de calcul

**Jury D** : saisit la valeur du saut exécuté et annonce aux juges E le saut effectivement reconnu, s'il est différent du saut annoncé.

La note du premier saut doit être affichée (ou annoncée à l'entraîneur ou la gymnaste) avant que la gymnaste n'exécute son deuxième saut.



## 9.6 Dédutions spécifiques à l'exécution (Jury-E)

Fautes	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>Première phase d'envol</b>				
Degrés de rotation manquant dans les rot.long.pendt l'envol <ul style="list-style-type: none"> <li>Sauts du groupe 1 et 4 avec ½ tour (180°) et plus</li> </ul>	≤ 45°	≤ 90°	> 90°	
Mauvaise technique <ul style="list-style-type: none"> <li>Angle du bassin</li> <li>Corps cambré</li> <li>Genoux fléchis</li> <li>Jambes ou genoux écartés</li> </ul>	x x x x	x x x x	x	
<b>Impulsion</b>				
Mauvaise technique <ul style="list-style-type: none"> <li>Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1er envol en avant (Gr 1 et 2)</li> <li>Angle des épaules</li> <li>Ne pas passer par la verticale</li> <li>Rotation longitudinale ou transversale commencée trop tôt</li> <li>Bras fléchis</li> </ul>	x x x x x	x x x x	x	
<i>Appui des mains trop long (non FIG)</i>	x	x	x	
<i>Déplacement des mains sur la table de saut</i>				x
<b>Deuxième phase d'envol</b>				
<b>Courbette excessive (flexion excessive du bassin)</b>	x	x		0.80(non FIG)
Hauteur	x	x	x	
Manque de précision dans la rotation longitudinale	x			
Position du corps <ul style="list-style-type: none"> <li>Manque de maintien de la position corps tendu</li> <li>Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés et carpés) avant la réception</li> <li>Genoux fléchis</li> <li>Jambes ou genoux écartés</li> </ul>	x x x x	x x x x	x	
Longueur insuffisante (distance)	x	x	Xnon FIG	
Sous rotation dans le salto <ul style="list-style-type: none"> <li>Sans chute</li> <li>Avec chute</li> </ul>	x	x		
Déviations par rapport à l'axe à la réception (1 <sup>er</sup> contact)	x			

### Remarques :

- déduction de 0.50 pour longueur insuffisante : pour les réceptions nettement trop près de la table de saut (dos et/ou tête frôlant presque la table).
- déduction pour « appui des mains trop long » : pour différencier les sauts très lents, sans aucun dynamisme

### Chutes

#### Deuxième envol

- Réception sur les pieds d'abord: le saut est jugé.
- La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds: le saut reçoit 0.00P



# ARTICLE 10 - Barres asymétriques

## 10.1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin (par exemple planchette) n'est **pas** autorisé.

### a) Entrées

Si la gymnaste, lors de son premier élan, touche le tremplin, l'agrès ou passe sous l'agrès.

- Déduction de 1.00 P.
- Elle doit commencer son exercice
- L'entrée ne recevra pas de valeur

Un 2<sup>ème</sup> élan est autorisé si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, l'agrès ou n'est pas passée sous l'agrès :

- Déduction 1.00 P.

Un 3<sup>ème</sup> élan n'est pas autorisé

### b) Temps de chute de l'agrès, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice

- Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est relevée sur les pieds.
- Si la gymnaste n'est pas remontée sur les barres à la fin des 30 secondes du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

## 10.2 Contenu et Exigences de Composition (EC) – 2.50 P.

Les EC et les VD exigées sont différentes selon la catégorie d'âge de la gymnaste.

8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD

### 10.2.1 Contenu

	Minimes 1-2	Espoirs	Juniors- Seniors
VD	<b>8 éléments dont la sortie (5 éléments minimum)</b>	<b>8 éléments dont la sortie (6 éléments minimum)</b>	<b>8 éléments dont la sortie (7 éléments minimum)</b>
EC	<b>3 EC au choix= 2.50P.</b>	<b>4 EC au choix=2.50P.</b>	<b>5 EC =2.50P.</b>

### 10.2.2 Exigences de composition

1. changement de barre de BI à BS 0.50 P. accordé
2. changement de barre de BS à BI ou volée 0.50 P. accordé
3. élément avant ou arrière proche de la barre sauf 0.50 P. accordé
  - élan en arrière
  - entrée et sortie
4. élan à l'ATR dans les 10° jambes serrées ou écartées  
OU changement de barre de BI à BS avec envol  
OU tour libre à 45° 0.50 P. accordé
5. sortie
  - pas de sortie et sortie A sans salto 0.00 P. accordé
  - sortie A avec salto 0.30 P. accordé
  - sortie B 0.50 P. accordé

L'absence d'une EC occasionnera une perte de 0.50P.

Exemple: une Espoir qui n'a que 3 EC dans son exercice obtiendra 2.00 P. pour les EC.



## 10.3 Valeur de Liaison (VL) - Jury D

Des Valeurs de Liaison peuvent être obtenues pour des liaisons directes. La VL fait partie de la note D.  
Les possibilités de liaisons directes sont les suivantes :

B+B (ou plus): + 0.30 P.
--------------------------

Un élément peut être exécuté 2 fois dans la même liaison directe et obtenir la Valeur de Liaison (VL), mais cet élément ne peut **pas** être comptabilisé une 2<sup>ème</sup> fois comme Valeur de Difficulté (VD) et comme Elément Bonifié (BE)

Exemple : volée – volée = B+B = VD : 0.20P. + BE : 0.20 + VL : 0.30

Ces liaisons directes peuvent être exécutées :

- en liaison avec l'entrée
- en liaison dans l'exercice
- en liaison avec la sortie

Si un **élan à vide** ou un **élan intermédiaire** est exécuté entre 2 éléments, la Valeur de Liaison ne peut pas être attribuée.

- **Élan à vide** = élan avant/arrière sans exécuter d'élément contenu dans le tableau des difficultés, suivi d'un élan dans la direction opposée  
**Sauf si l'élan est exécuté avant le retrait arrière**
- **Élan intermédiaire** = reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant

## 10.4 Bonifications pour Eléments (BE) - Jury D

La Bonification pour Elément est accordée pour un élément de difficulté B ou plus, exécuté **sans chute**.  
Un élément exécuté plusieurs fois dans un exercice n'obtient la bonification qu'une seule fois.

B: + 0.20 P. C: + 0.30 P. D: + 0.40 P.
--



## 10.5 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
<b>JURY E</b>			
Ajustement des prises	x		
Frôler l'agrès avec les pieds		x	
Frôler le tapis			0.50
Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
Heurter le tapis avec les pieds			1.00
Mouvement non caractéristique (éléments avec impulsion 2 pieds ou cuisses)			0.50 chacun
Mauvais rythme des éléments	x		
Hauteur insuffisante des éléments avec envol	x	x	
Sous rotation pour les éléments avec envol	x		
Extension insuffisante dans les bascules	x		
<b>Elan à vide</b>			<b>x</b>
Elan intermédiaire			0.50
Angles à la fin des éléments	x	x	x
-Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI			x
-Pieds en appui sur BI, saisir BS (non FIG)			x
Manque d'amplitude dans <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élans avant ou arrière sous l'horizontale (suspension)</li> <li>• Prises d'élan</li> </ul>	x x	<b>x</b>	
<i>*Changement de barres par pose des pieds sur BI et bascule à BS (sans effectuer de tour) – Junior/Senior - Non FIG</i>	x		
<i>*Plus de 2 prises d'élans sous l'horizontale – Non FIG</i>		x	
<i>*Plus de 2 tours d'appui arrière au total de l'exercice – Non FIG</i>		x	
Plus de 2 éléments identiques liés directement avant la sortie	x		
Pas de tentative de sortie			0.50

\* Fautes et déductions spécifiques à la division 3

### Sortie avec chute

- Si lors d'une chute à la sortie, le salto (ou le « pieds » barre) n'est pas commencé (pas de début de rotation, pas de pose correcte des pieds sur BS) ou
- S'il n'y a pas de tentative de sortie du tout

→ jugement :

- Pas de EC (jury D)
- Pas de VD et 7 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)
- 0.50 pas de tentative de sortie (jury E)
- Chute -1.00P. ou déductions pour fautes d'exécution s'il n'y a pas de chute (jury E)

Si lors de la chute à la sortie le salto est commencé (ou si les pieds ont été correctement posés sur la barre)

→ jugement :

- Pas de EC (jury D)
- Pas de VD et 7 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)
- Chute -1.00P. ou déductions pour fautes d'exécution s'il n'y a pas de chute (jury E)

## 10.6 Remarques

### 10.6.1 Exercice trop court

Pour la catégorie Juniors/Seniors : cf article 5.3





Pour la catégorie Espoirs :

- 7 éléments – pas de déduction
- 4 – 5 éléments - 4.00 P.
- 2 – 3 éléments - 6.00 P.
- 1 élément - 8.00 P.
- 0 élément - 10.00 P

Pour la catégorie Minimes :

- 5 – 6 éléments pas de déduction
- 3 – 4 éléments - 4.00 P.
- 1 – 2 éléments - 6.00 P.
- 0 élément - 8.00 P.

### 10.6.2 Eléments

Les éléments A non FIG suivants sont accordés et ont une VD de A: 0.10 P.

- Le tour d'appui pieds sur barre groupé
- La sortie "filée" pieds libres ou sur barre

*Attention, règle non FIG : si un élément d'un même type (exemple tour libre) est exécuté en C puis en B (élément qui n'existe pas dans le code FIG), ils seront tous les 2 comptabilisés (VD, BE et VL)*

### 10.6.3 Chutes – Eléments avec envol

Avec saisie de la barre des deux mains (prise brève ou appui bref): la VD est attribuée

Sans saisie de la barre des deux mains: la VD n'est pas attribuée

### 10.6.4 Entrées

Peuvent remplir les EC 1 ou 2 pour envol de BI à BS (EC1) ou de BS à BI (EC2)

Les bascules exécutées en entrée et dans l'exercice sont considérées comme des éléments différents

### 10.6.5 Le franchissement arrière au-dessus de BI (retrait)

Le franchissement arrière au-dessus de BI (retrait) peut être exécuté :

- Sa VD est B: 0.20 P.
- Il remplit l'EC 2
- L'élan à vide qu'il occasionne ne sera pas pénalisé

*Remarque : le franchissement arrière avec pose des pieds sur BI sera reconnu s'il y a une phase de vol visible et que la pose des mains se fait bien avant la pose des pieds → sinon : pas de VD et pas de EC (changement de barre)et pénalité de 0.50 pour appui*

*Les déductions pour manque d'amplitude dans l'envol et corps cassé durant tout l'élément peuvent être appliquées*

### 10.6.6 Le $\frac{3}{4}$ volée

L'élément peut être exécuté mais il n'est pas considéré comme élément A et n'a pas de VD.

Son exécution est jugée.

### 10.6.7 Changement de BI à BS sans envol

Pose pieds sur BI, saisir BS, bascule à BS (sans tour en pose pieds):

- Minimes et Espoirs : pas de pénalité
- Juniors – Seniors : - 0.10 P.

Pose pieds sur BI, tour et saisir BS, bascule à BS : pas de pénalités

Tous les deux :

- VD: A : 0.10 P.
- EC : changement de barres

*Remarque :*

*Le « pieds barre tour groupé ou carpé » compte également pour l'EC « élément avant ou arrière proche de la barre (sauf élans, entrée, sortie) »*

### 10.6.8 Elans

L'élan à 45° et l'élan à l'ATR dans les 10° jambes jointes sont tous les 2 des éléments de VD « B » et comptent tous les 2 en liaisons.



# ARTICLE 11 - Poutre

## Artistique

### La « performance artistique »

Dans l'exécution artistique, la gymnaste va montrer sa créativité, son assurance, son style personnel et une technique parfaite.

Ce n'est pas seulement « **ce que** » la gymnaste exécute mais également « **comment** » elle exécute

### Composition et chorégraphie

La composition d'un exercice à la poutre est basée sur le vocabulaire gestuel, gymnique et artistique, de la gymnaste ainsi que la chorégraphie de ces éléments par rapport à la poutre, pour créer une forte sensation de rythme et de variation de l'allure. L'équilibre entre les éléments de difficulté et les composants artistiques permettent de créer un flux continu et un ensemble cohérent.

La présentation, la structure et la composition d'un exercice incluent :

- Une sélection riche et variée d'éléments issus des différents groupes du tableau des éléments
- Des changements de niveau (en haut et en bas)
- Des changements de directions (avant, arrière, latérale)
- Des changements de rythme et de tempo
- Des mouvements et transitions créatifs et originaux

### Rythme et tempo

Le rythme et tempo (*vitesse/allure*) doivent être variés, parfois vifs, parfois lents mais principalement dynamiques et par-dessus tout ininterrompus.

La transition entre les mouvements et les éléments doit être douce et fluide :

- sans arrêts inutiles
- sans mouvements préparatoires prolongés avant les éléments

L'exercice ne doit pas être une suite d'éléments discontinus.

## 11.1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin (par exemple: planchette ou tapis) n'est **pas** autorisé.

### Entrées

Si la gymnaste, lors de son premier élan, touche le tremplin, l'agrès ou passe sous l'agrès.

- Déduction de 1.00 P.
- Elle doit commencer son exercice
- L'entrée ne recevra pas de valeur
- Une déduction pour « entrée n'appartenant pas à la table des éléments » sera appliquée

Un 2<sup>ème</sup> élan est autorisé si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, l'agrès ou n'est pas passée sous l'agrès :

- Déduction 1.00 P.

Un troisième élan n'est pas autorisé

La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1.30 minute (90 secondes).

### Chronométrage:

- L'assistante déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Elle arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis, à la fin de son exercice.
- Dix (10) secondes avant la fin et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé (1'30), un signal sonore (gong) avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.
- Si la réception de la sortie est exécutée **pendant** le deuxième signal sonore, il n'y a pas de déduction.
- Si la réception de la sortie est exécutée **après** le deuxième signal sonore, une déduction pour dépassement du temps réglementaire est effectuée.
  - o Une déduction pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1.30 minute (90 sec.) : - 0.10 P.
- Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E
- Le chronométreur concerné signale, par écrit, le dépassement de temps au jury D, qui applique la déduction sur la note finale.



### Temps de chute:

Lors de l'interruption de l'exercice due à une chute de l'agrès, un temps d'arrêt de dix (10) secondes est autorisé.

- Le temps de chute commence lorsque la gymnaste s'est relevée sur ses pieds.
- La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'est **pas** dans le calcul du temps total de l'exercice.
- Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tapis pour remonter sur la poutre
- Lorsque la gymnaste est remontée sur la poutre, le chronométrage reprend avec le premier mouvement pour continuer l'exercice
- Si la gymnaste n'est pas remontée sur la poutre lorsque les 10 secondes du temps limite sont écoulées, l'exercice est considéré comme terminé.

## 11.2 Contenu et Exigences de Composition (EC) - Jury D

### 11.2.1 Contenu

Dans toutes les catégories d'âge :

**8 éléments**, maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD

- 5 acrobaties au maximum
- 3 gymniques au minimum

### 11.2.2 Exigences de composition (EC) – 2.50 P.

1. Série gymnique de 2 éléments différents dont un saut (appel/réception sur 1 ou 2 pieds) avec un écart de 180° (position transversale ou latérale) 0.50 P. accordé
2. Tour sur une jambe 0.50 P. accordé
3. 1 acrobatie avec envol (Minimes) 0.50 P. accordé  
2 acrobaties différentes avec envol (AV/LAT et ARR.) (Espoirs)  
1 série acrobatique dont un envol (Juniors-Seniors)
4. Des éléments acrobatiques dans différentes directions (AV/LAT et AR) 0.50 P. accordé
5. Sortie:
  - pas de sortie, sortie A sans salto 0.00 P. accordé
  - sortie A avec salto 0.30 P. accordé
  - sortie B 0.50 P. accordé

Remarques :

- Les EC 1, 3 et 4 doivent être exécutées sur la poutre.
- Les ATR et les positions de maintien ne peuvent pas remplir les EC

## 11.3 Valeur de Liaison (VL) et Bonus de Series- Jury D

- a) La Valeur de Liaison peut être obtenue pour des liaisons directes.
- b) Cette valeur est incluse dans la note D.
- c) Les Bonus de Séries sont obtenus pour une liaison de 3 éléments acro ou plus directement liés
- d) Tous les éléments peuvent être exécutés dans n'importe quel ordre

Liaisons Acrobatiques (dans tout l'exercice)		
0.10	0.20	0.30
	A+B (avec 1 envol)	B+B (avec 2 envols)
Bonus de Séries (dans tout l'exercice)		
A+A+B	A+B+B	
Tours Gymniques*		
A+C		
Liaisons Mixtes (pas avec la sortie)		
A+B	B+B	

\* peuvent être exécutés sur la même jambe d'appui ou avec 1 pas sur l'autre jambe (un bref ½ plié est autorisé)

Un élément acrobatique peut être exécuté seulement deux (2) fois dans la même liaison pour obtenir la VL, mais cet élément ne peut être comptabilisé qu'une fois comme Valeur de Difficulté (VD).

Les éléments acrobatiques B, avec envol et appui des mains suivants :

- flic flac jambes serrées



- flic flac jambes décalées (Menichelli)
- flic flac Auerbach
- rondades
- renversements avant

peuvent être exécutés une 2ème fois dans l'exercice et/ou la sortie pour obtenir une Valeur de Liaison (VL).

Bonus de Séries - Exemples:

- a) Roue - rondade - Salto arrière en sortie A+B+A : VL = 0.20 + 0.20 BS = 0.10 VL totale = 0.50  
 b) Souplesse arrière - Menichelli - Salto arrière en sortie A+B+A : VL = 0.20+0.20 BS = 0.10 VL totale = 0.50  
 c) Souplesse arrière - Menichelli – Menichelli A+B+B : VL = 0.20+0.30 BS = 0.20 VL totale = 0.70  
 d) Souplesse arrière - Roue – Rondade A+A+B : VL = 0.20 BS = 0.10 VL totale = 0.30

## 11.4 Bonifications pour Eléments (BE) (Jury D)

La Bonification pour Elément est accordée pour un élément de difficulté B ou plus, exécuté sans chute. Un élément exécuté plusieurs fois dans un exercice n'obtient la bonification qu'une seule fois.

Eléments Gymniques	Eléments Acrobatiques
B: + 0.10	B: + 0.20
C: + 0.20	C: + 0.30
D: + 0.30	D: + 0.40

## 11.5 Déductions pour l'artistique et chorégraphie (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
<b>Exécution artistique</b>			
- Manque d'assurance	x		
- Variation du rythme insuffisante	x		
- Dans tout l'exercice : éléments et mouvements non liés	x		
<b>Composition et chorégraphie</b>			
- manque de créativité chorégraphique dans les mouvements et les transitions	x		
- <b>Manque de mouvements latéraux chorégraphiés</b> (sans VD)	x		
- Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	x		
- <b>Absence d'un mouvement proche de la poutre chorégraphié avec une partie du buste (y compris la cuisse) et/ou de la tête en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)</b>	x		
- Entrée pas dans le tableau des difficultés	x		
- Plus d'un ½ tour (180°) sur les 2 jambes tendues (durant tout l'exercice)	x		



## 11.6 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
<b>JURY E</b>			
Manque de rythme dans les liaisons (avec VD)	x		
Pause inutile (2 sec.) ou préparation excessive avant 1 élément	x		
Mauvaise tenue du corps durant tout l'exercice :			
- Pointes de pieds non tendues, ou pieds en dedans	x		
- Manque de tenue du corps, position de la tête	x		
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
Non-respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire		x	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			0.50
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	0.50
Pas de tentative de sortie			0.50

### Sorties avec chutes

- Si le salto n'est pas commencé (pas de début de rotation) et ensuite la chute se produit ou
- S'il n'y a pas de tentative de sortie du tout :
  - Exemple : roue - saut en dehors de la poutre
  - Jugement :
    - Pas de EC – (jury D)
    - Pas de VD – 7 éléments seulement sont comptés (jury D)
    - - 0.50 P. pas de tentative de sortie (jury E)
    - - 1.00 P. pour chute ou déductions pour fautes de réception, s'il n'y a pas de chute (jury E)

Si lors de la sortie, le salto a été commencé et ensuite la chute se produit :

Exemple : rondade, début de salto en sortie, chute sans arriver sur les pieds d'abord :

- Jugement :
  - Pas de EC – (jury D)
  - Pas de VD – 7 éléments seulement sont comptés (jury D)
  - -1.00 P. pour chute (jury E)

## 11.7 Remarques

### 11.7.1 Exercice trop court

- Pour toutes les catégories d'âge: cf article 5.3

### 11.7.2 Eléments acrobatiques

a) Les éléments acrobatiques A non FIG suivants sont accordés et ont une VD de A : 0.10 P

- entrées :
  - saut libre appel 2 pieds, réception 2 pieds (en bout ou au milieu de la poutre)

b) Les roulades du code FIG peuvent remplir l'EC 4

c) Le tic-tac est un élément en avant



### 11.7.3 Eléments gymniques

- Les éléments gymniques non FIG ne sont pas acceptés comme éléments A. Ils n'ont pas de VD et ne conviennent pas pour réaliser une liaison gymnique.
- Les sauts gymniques A exécutés avec une rotation égale ou inférieure à 30° ne sont pas dévalués. Ils conservent une VD A : 0.10 P. et sont pénalisés de 0.10 P. pour manque de précision.
- S'il manque plus de 30° à la rotation : pas de VD et pénalité de 0.10 P. pour manque de précision.
- Pour les sauts de valeur B ou plus, on attribue la VD inférieure, sans tolérance d'angle.
- Les fautes techniques propres à chaque saut seront pénalisées en plus
- Le saut grand jeté peut être exécuté avec la jambe avant tendue ou en développé (même élément)
- Les sauts avec 1/1 tour (360°) ou plus réalisés en position latérale obtiennent un VD supérieure à ceux en position transversale (exemple : saut groupé 1/1 tour (360°) en position transversale= B – saut groupé 1/1 tour (360°) en position latérale= C)
- Un des 2 sauts de la série gymnique peut être latéral

### 11.7.2 Chutes

Les éléments acrobatiques et gymniques doivent revenir sur la poutre avec les pieds ou le buste pour obtenir les VD :

- Avec réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre: la VD est attribuée
- Sans réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre: la VD n'est pas attribuée

### 11.7.3 Entrées

- Seule la rondade peut être exécutée avant l'entrée.
- Les entrées (roulades, ATR et maintiens) peuvent être exécutées dans l'exercice mais ne reçoivent qu'une seule fois la valeur de l'élément (même élément).
- L'entrée doit être FIG
- **Un double tremplin ou tremplin junior ou tremplin trampoline n'est pas autorisé**

### 11.7.4 Maintiens

Les ATR (sans tour) et les éléments de maintien doivent être tenus 2 sec. si précisé dans le tableau des éléments, pour obtenir la VD. Si l'élément n'est pas tenu 2 sec. et n'apparaît pas comme autre élément du code, il reçoit la VD inférieure (les ATR ou maintiens doivent être terminés sur la poutre).



# ARTICLE 12 – Sol

## Artistique

### Performance artistique

La gymnaste doit exécuter une chorégraphie fluide révélant beauté, expressivité, musicalité et une technique parfaite. L'objectif principal est de créer et de présenter une composition unique et bien équilibrée en combinant harmonieusement les mouvements du corps et l'expression de la gymnaste avec le thème et le caractère de la musique.

### Composition et Chorégraphie

La composition d'un exercice au sol est basée sur le vocabulaire gestuel de la gymnaste ainsi que sur la **chorégraphie** de ces éléments et mouvements en relation avec l'espace temps, la surface du sol et en harmonie avec la musique choisie.

La chorégraphie devrait être développée de telle sorte qu'elle soit fluide avec des contrastes dans la vitesse et l'intensité.

La présentation, la structure et la composition d'un exercice incluent :

- Une sélection riche et variée d'éléments issus des différents groupes des tableaux des éléments
- Des changements de niveau (en haut et en bas)
- Des changements de direction (avant, arrière, latérale et courbe)
- Des mouvements, liaisons et transitions créatifs et originaux

### Expression

L'expression peut être définie comme une attitude et une gamme d'émotions exprimées par la gymnaste avec à la fois son visage et son corps. C'est également sa capacité à se présenter au jury et au public, ainsi que sa capacité à gérer son expression durant l'exécution des éléments difficiles et complexes. En plus de l'exécution technique, l'harmonie artistique et la grâce féminine doivent aussi être prises en considération.

Ce n'est pas seulement « **ce que** » la gymnaste exécute mais également « **comment** » elle exécute son exercice.

### Musique

La musique doit être impeccable, sans coupure brutale et doit contribuer à donner un sentiment d'unité à la composition et à l'exécution de l'exercice. Elle doit être fluide et doit avoir un début et une fin bien définis. La musique choisie doit aussi aider à accentuer les caractéristiques et le style uniques de la gymnaste. Le caractère de la musique devrait servir de guide pour l'idée/thème de la composition.

Il doit y avoir une **corrélation directe entre les mouvements et la musique**.

## 12.1. Généralités

### Exigences pour les CD

Les CD des exercices au sol doivent être remis aux organisateurs de la compétition au plus tard pendant l'échauffement général (**1 CD par gymnaste, musique au début du CD avec nom-prénom et club de la gymnaste**)

L'accompagnement musical avec orchestre, piano ou autres instruments doit être enregistré

- Au début de la musique, un signal est autorisé mais le nom de la gymnaste ne peut être prononcé
- La voix humaine sans parole(s) peut être utilisée comme instrument de musique  
Exemples : fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées.
- Absence de musique ou musique avec paroles -1.00 P.

*Remarque: Déduction effectuée par le jury D sur la note finale.*

### Chronométrage:

Le jugement de l'exercice commence au premier mouvement de la gymnaste. La durée de l'exercice ne peut dépasser 1min30 (90 secondes)

- L'assistante déclenche le chronomètre avec le premier geste de la gymnaste.
- L'assistante arrête le chronomètre avec la dernière position de la gymnaste à la fin de son exercice. L'exercice doit se terminer en même temps que la musique.
- Une déduction pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1.30 minutes (90 sec.) : - 0.10 P.
- Les éléments exécutés après la limite des 90 sec. seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E.



### Lignes :

Le dépassement de la surface réglementaire du praticable (12 x 12 m) est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes. Les déductions :

- |  |           |
|--|-----------|
| Un pas ou réception en dehors des limites du praticable avec 1 pied/main   | - 0.10 P. |
| Pas en dehors des limites du praticable avec les 2 pieds, les 2 mains ou une partie du corps ou réception avec les 2 pieds en dehors de la ligne (1 <sup>er</sup> contact des pieds) | - 0.30 P. |

Le chronométrateur et le juge de ligne signalent le dépassement de temps et les sorties de praticable au jury D qui applique la déduction sur la note finale.

## 12.2 Contenu et Exigences de Composition (Jury D)

### 12.2.1 Contenu

Dans toutes les catégories d'âge :

**8 éléments** maximum, y compris la sortie dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD

- 5 acrobaties au maximum
- 3 gymniques au minimum

Le nombre maximum de lignes acrobatiques avec salto est de quatre (4).

Une ligne acrobatique peut contenir au min 1 élément avec vol sans appui des mains avec appel des 2 pieds (salto).

Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord (chute), la ligne acro est prise en compte.

Aucune difficulté acrobatique ne sera prise en compte pour la VD dans les lignes suivantes.

### 12.2.2 Exigences de Composition (EC) – 2.50 P.

1. Un passage gymnique composée de 2 sauts différents (sauts appel 1 pied), liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont 1 avec écart de 180° en position transversale, latérale, écart latéral 0.50 P. accordé

L'objectif est de créer un grand et fluide déplacement:

- Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. Les tours chaînés (½ tours sur les 2 pieds) sont autorisés car ils entraînent un déplacement.
- La réception des sauts (appel 1 pied) doit se faire sur 1 pied si ils sont exécutés comme 1<sup>er</sup> élément dans le passage gymnique

2. Tour sur une jambe 0.50 P. accordé
3. 1 ligne acrobatique avec 1 salto (Minimes et Espoirs) 0.50 P. accordé  
1 ligne acrobatique avec 2 salti identiques ou différents (Juniors-Seniors)
4. 1 ligne acrobatique avec un salto de sens différent (AV/LAT et ARR) 0.50 P. accordé
5. Sortie
  - Pas de sortie, sortie A sans salto 0.00 P. accordé
  - Sortie A avec salto 0.30 P. accordé
  - Sortie B ou plus difficile 0.50 P. accordé

**La sortie est le dernier salto seul ou la dernière liaison finale avec salto (la VD la plus élevée est prise en compte)**

Pas de sortie si 1 seule ligne acro de min 2 éléments est exécutée.

Exemple 1 :

la gymnaste ne fait qu'une ligne acro : salto avant-rondade flic-salto arrière

Jugement pour la sortie :

- Pas de EC – (Jury D)
- Pas de VD – 7 éléments seulement seront comptés (jury D)
- - 0.50 P. pas de tentative de sortie (jury E)
- Déductions pour fautes de réception (jury E)





#### Exemple 2 :

la gym fait 1 ligne acro puis 1 ligne sans salto- ou inversement (rondade flic salto - rondade flic)

Jugement :

- Pas de EC – (Jury D)
- Pas de VD – 7 éléments seulement seront comptés (jury D)
- - 0.50 P. pas de tentative de sortie (jury E)
- Déductions pour fautes de réception (jury E)

#### Exemple 3 :

la gym fait 2 lignes acro puis 1 ligne sans salto (rondade flic salto – volte salto avant – rondade flic)

Jugement :

- EC (sortie) accordée

#### Exemple 4 :

la gym fait 2 lignes acro mais chute sans poser les pieds au salto de la 2<sup>ème</sup> ligne

Jugement :

- Pas de EC – (Jury D)
- Pas de VD – 7 éléments seulement seront comptés (jury D)
- -1.00 P. pour chute (jury E)

#### Exemple 5 :

dans la 2<sup>ème</sup> ligne acro, le salto final est dévalué et devient le même que celui de la 1<sup>ère</sup> ligne (répétition du même élément)

Jugement :

- Pas de EC – (Jury D)
- Pas de VD – 7 éléments seulement seront comptés (jury D)
- Déductions pour fautes de réception (jury E)

#### Rappel :

Pour obtenir une sortie A ou B, une gymnaste doit exécuter un salto A ou B seul ou lié.

La sortie n'est accordée que si, au total de son sol, la gymnaste a exécuté 2 lignes acrobatiques de 2 éléments minimum, dont 1 salto

Si la gymnaste n'a pas exécuté ces 2 lignes acro, il n'y aura pas de tentative de sortie.

#### Exemples :

1) 1 seule diagonale de minimum 2 éléments dont 1 salto

1<sup>ère</sup> diagonale : rondade-flic-flic

2<sup>ème</sup> diagonale : rondade-flic-salto arrière

3<sup>ème</sup> diagonale : salto avant tendu

➔ Pas de EC de sortie

➔ Pas de tentative de sortie (- 0.50 P.)

➔ Pas de VD pour le dernier salto

➔ 7 éléments pris en compte

2) La gymnaste chute sans arriver sur les pieds d'abord dans une diagonale de plusieurs éléments dont 1 salto

1<sup>ère</sup> diagonale : rondade-flic-salto arrière tendu

2<sup>ème</sup> diagonale : rondade-flic-salto arrière groupé (chute sur le dos)

3<sup>ème</sup> diagonale : salto avant tendu

➔ Pas de EC de sortie

➔ Pas de VD pour le dernier salto

➔ 7 éléments pris en compte

➔ Il y a une tentative de sortie



2) si un salto est répété, il n'y a pas de sortie mais il y a tentative de sortie

Exemples 1 :

1<sup>ère</sup> diagonale : salto avant groupé décalé-rondade-flic- salto arrière groupé

2<sup>ème</sup> diagonale : volte- salto avant groupé

→ Pas EC de sortie

→ il y a tentative de sortie (nous devons supposer que le dernier salto est un salto avant carpié mal exécuté qui devient un salto avant groupé)

→ Pas de VD pour le dernier salto

→ 7 éléments comptabilisés

Exemples 2 :

1<sup>ère</sup> diagonale : rondade-flic-vrille

2<sup>ème</sup> diagonale : salto avant groupé-salto avant groupé

→ Pas de EC de sortie

→ Il y a tentative de sortie (même raison que ci-dessus)

→ Il y a EC pour ligne à 2 salti

→ 7 éléments comptabilisés.

## 12.3 Valeur de Liaison (VL) - Jury D

La Valeur de Liaison peut être obtenue pour des liaisons (acrobatiques, mixtes et tours) indirectes et directes. Cette valeur est incluse dans la note D.

Les possibilités pour les liaisons acrobatiques indirectes et directes\* sont les suivantes:

ACRO INDIRECTES		ACRO DIRECTES	
0.10	0.20	0.20	0.30
A+A (2 salti)	A+B (2 salti)	A+A (2 salti)	A+B (2 salti)
MIXTES à 0.10			
Salto B acro + saut gym A appel des 2 pieds avec écart de jambes à 180° (dans cet ordre)			
LIAISONS DE TOURS sur UNE JAMBE À 0.10			
B+B			
<i>Remarque : les tours peuvent être exécutés sur la même jambe ou avec un pas pour tourner sur la jambe opposée (un bref ½ plié est autorisé)</i>			

\***Liaisons indirectes**: liaisons dans lesquelles entre les salti sont exécutés des éléments acrobatiques avec envol et appui des mains liés directement (tels que rondade, flic-flac, etc... considérés comme éléments préparatoires.)

**Remarque**: seuls les éléments acrobatiques **sans appui des mains** peuvent être utilisés pour la VL

## 12.4 Bonifications pour Eléments (BE) (Jury D)

La Bonification pour Elément est accordée pour un élément de difficulté B ou plus, exécuté sans chute. Un élément exécuté plusieurs fois dans un exercice n'obtient la bonification qu'une seule fois.

Eléments Gymniques	Eléments Acrobatiques
B: + 0.10	B: + 0.20
C: + 0.20	C: + 0.30
D : + 0.30	D: + 0.40



## 12.5 Artistique et chorégraphie (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
<b>Exécution artistique</b>			
Durant tout l'exercice :			
• manque d'expression, assurance, style, personnalité,...	x	x	
• manque de fluidité (série d'éléments et de mouvements discontinus)	x		
• pas de chorégraphie claire pour rejoindre les coins	x		
<b>Composition et chorégraphie</b>			
Manque de créativité dans les mouvements et les passages chorégraphiques	x		
Mauvaise sélection des mouvements pour une musique particulière - ex : une musique de tango et des mouvements de polka	x	x	
Manque d'utilisation de l'entièreté de la surface du sol (lignes droites, courbes, changements de direction)	x		
Manque de mouvement près du sol avec une partie du buste (y compris la cuisse) et/ou de la tête qui touche la sol (pas nécessairement un élément)	x		
Plus d'un saut gymnique réception en appui ventral	x ch fois		
Musicalité			
• Inaptitude à suivre la mesure, le rythme et le tempo	x	x	
• Musique de fond			x
Manque de synchronisation entre le mouvement et la musique à la fin de l'exercice	x		

## 12.6 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Pause de concentration trop longue avant les séries acro (plus de 2 secondes)	x ch fois		
Durant tout l'exercice			
• Manque de tenue du corps, de la tête	x		
• Pieds non tenus/relâchés, tournés en dedans	x		
• Manque d'amplitude (allongement du corps dans les mouvements)	x		
Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	x ch fois		
Pas de tentative de sortie			x

## 12.7 Remarques

### 12.7.1 Exercice trop court

Pour toutes les catégories d'âge: cf. article 5.3

### 12.7.2 Eléments acrobatiques

- Les éléments acrobatiques A non FIG suivants sont accordés et ont une VD de A: 0.10 P
  - souplesse avant
  - souplesse arrière
  - Valdez (souplesse arrière à partir de la station assise, 1 jambe tendue)
- Les éléments ne sont pas considérés comme différents si la réception est faite sur un ou deux pieds
- Les **twists** sont considérés comme des **éléments en avant**



### 12.7.3 Eléments gymniques

- Les éléments gymniques non FIG ne sont pas acceptés comme éléments A. Ils n'ont pas de VD et ne conviennent pas pour réaliser une liaison gymnique.
- Les sauts gymniques A exécutés avec une rotation égale ou inférieure à 30°, ne sont pas dévalués. Ils conservent une VD A: 0.10 P. et sont pénalisés de 0.10 P. pour manque de précision.
- S'il manque plus de 30° à la rotation : pas de VD et pénalité de 0.10 P. pour manque de précision.
- Pour les sauts de valeur B ou plus, on attribue la VD inférieure, sans tolérance d'angle.
- Les fautes techniques propres à chaque saut seront pénalisées en plus
- Saut grand jeté peut être exécuté avec la jambe avant tendue ou en développé (même élément).
- Saut de chat 1/1 T et saut groupé 1/1 T = une VD « A »



Division 3 - SAUT				
	Minimes 1	Minimes 2	Espoirs	Juniors-Seniors
Table de saut à 1m25 pour toutes les catégories	Renversement 1 ou 2 tremplins ou tremplin Junior ou tremplin trampo 2 sauts Meilleure note	Saut FIG 1 ou 2 tremplins ou tremplin Junior ou tremplin trampo 2 sauts Meilleure note	Saut FIG 1 ou 2 tremplins ou tremplin Junior ou tremplin trampo 2 sauts Meilleure note	Saut FIG 1 tremplin 2 sauts Meilleure note
Division 3 - BARRES				
EC 2.50 P. max	Changement de barre de BI à BS Changement de barre de BS à BI ou volée Elément avant ou arrière proche de la barre (sauf élan, entrée, sortie) Elan à l'ATR dans les 10° (jambes écartées ou serrées) ou changement de barre de BI à BS avec envol ou tour libre à 45° Sortie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de sortie et sortie A sans salto 0.00 P.</li> <li>• Sortie A avec salto 0.30 P.</li> <li>• Sortie B 0.50 P.</li> </ul>			
Bonification (BE) (sauf en cas de chute)	B : + 0.20 P. C : + 0.30 P. D : + 0.40 P.			
VL (sauf en cas de chute)	Liaison B + B (ou plus) : + 0.30 pts			
VD EC	Minimes 1-2	Espoirs	Juniors-Seniors	
	8 éléments dont sortie (5 minimum) 3 EC au choix = 2.50 P	8 éléments dont sortie (6 minimum) 4 EC au choix = 2.50 P	8 éléments dont sortie (7 minimum) 5 EC = 2.50 P	
Déductions spécifiques (jury E)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Changement de barres par pose pieds sans tour (Jun-Sen)</i></li> <li>2. <i>Plus de 2 prises d'élan sous l'horizontale</i></li> <li>3. <i>Plus de 2 tours d'appui arrière</i></li> <li>4. <b>Elan à vide</b></li> <li>5. <i>Elan intermédiaire</i></li> <li>6. <i>Ajustement des prises</i></li> <li>7. <i>Frôler la barre avec les pieds / Frôler le tapis</i></li> <li>8. <i>Heurter la barre avec les pieds / Heurter le tapis</i></li> <li>9. <i>Mauvais rythme des éléments</i></li> <li>10. <i>Hauteur insuffisante des éléments avec envol</i></li> <li>11. <i>Sous-rotation pour les éléments avec envol</i></li> <li>12. <i>Extension insuffisante dans les bascules</i></li> <li>13. <i>Manque d'amplitude dans les élan sous l'horizontale (suspension)</i></li> <li>14. <i>Manque d'amplitude des prises d'élan</i></li> <li>15. <i>Angles à la fin des éléments</i></li> <li>16. <i>Appui pieds sur BI et mains à BS</i></li> <li>17. <i>Suspension à BS, poser pieds sur BI</i></li> <li>18. <i>Plus de 2 éléments identiques liés directement avec la sortie</i></li> <li>19. <i>Pas de tentative de sortie</i></li> </ol>			- 0.10 P. - 0.30 P. - 0.30 P. <b>- 0.50 P.</b> - 0.50 P. - 0.10 P. - 0.30/0.50 P. - 0.50/1.00 P. - 0.10 P. - 0.10/0.30 P. - 0.10 P. - 0.10 P. - 0.10 P. - 0.10/0.30 P. - 0.10/0.30 - 0.50 P. - 0.50 P. - 0.10 P. - 0.50 P.
Eléments non FIG accordés	Pieds sur BI avec ou sans tour Sortie filée avec ou sans pieds sur barre			VD : A



## Division 3 - POUTRE

EC 2.50 P. max	<p>Série gymnique de 2 éléments différents minimum dont un saut avec écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral</p> <p>Tour sur une jambe</p> <p>Une (1) acrobatie avec envol (Minimes)</p> <p style="padding-left: 40px;">Deux (2) acrobaties différentes (AV/LAT et ARR) avec envol (Espoirs)</p> <p style="padding-left: 40px;">Une série acrobatique dont un envol (Junior-Senior)</p> <p>Des éléments acrobatiques dans différentes directions (AV/LAT et ARR)</p> <p>Sortie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de sortie et sortie A sans salto 0.00 P.</li> <li>• Sortie A avec salto 0.30 P.</li> <li>• Sortie B 0.50 P.</li> </ul>		
Bonification (BE) (Sauf en cas de chute)	<p>B gymnique : + 0.10 P.</p> <p>C gymnique : + 0.20 P.</p> <p>D gymnique : + 0.30 P.</p>	<p>B acrobatique : + 0.20 P.</p> <p>C acrobatique : + 0.30 P.</p> <p>D acrobatique : + 0.40 P.</p>	
VL (sauf en cas de chute)	<p>Liaison acrobatique</p> <p style="padding-left: 40px;">A + B (avec 1 envol) : + 0.20 P. (dans tout l'exercice)</p> <p style="padding-left: 40px;">B + B (avec 2 envols) : + 0.30 P. (dans tout l'exercice)</p>		
	<p>Bonus de Séries</p> <p style="padding-left: 40px;">A + A + B : + 0.10 P. (dans tout l'exercice)</p> <p style="padding-left: 40px;">A + B + B : + 0.20 P. (dans tout l'exercice)</p>		
	<p>Tours</p> <p style="padding-left: 40px;">A + C (tours sur le même pied ou avec 1 pas) : + 0.10 P.</p>		
	<p>Liaison Mixte</p> <p style="padding-left: 40px;">A + B : + 0.10 P (sauf sorties)</p> <p style="padding-left: 40px;">B + B : +0. 20 P (sauf sorties)</p>		
VD EC	<p><b>Minimes 1-2</b></p> <p>8 éléments dont la sortie 5 acro max – 3 gym min 5EC</p>	<p><b>Espoirs</b></p> <p>8 éléments dont la sortie 5 acro max – 3 gym min 5EC</p>	<p><b>Juniors-Seniors</b></p> <p>8 éléments dont la sortie 5 acro max – 3 gym min 5EC</p>
Dédutions spécifiques (jury E)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manque de rythme dans les liaisons (avec VD)</li> <li>2. Pause inutile (2 sec) ou préparation excessive avant 1 élément</li> <li>3. Pointes de pieds non tendues, ou pieds en dedans (ds tt l'exercice)</li> <li>4. Manque de tenue de corps, position de tête (ds tt l'exercice)</li> <li>5. Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre</li> <li>6. Non respect des exigences techniques par appui supplémentaire</li> <li>7. S'accrocher à la poutre pour éviter la chute</li> <li>8. Mouvement supplémentaire pour maintenir l'équilibre</li> <li>9. Pas de tentative de sortie</li> </ol>		<p>- 0.10 P.</p> <p>- 0.10 P.</p> <p>- 0.10 P.</p> <p>- 0.10 P.</p> <p>- 0.30 P.</p> <p>- 0.30 P.</p> <p>- 0.50 P.</p> <p>-0.1/0.3/0.5 P.</p> <p>- 0.50 P.</p>
Dédutions artistiques (jury E)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manque d'assurance (dans tout l'exercice)</li> <li>2. Variation du rythme insuffisante</li> <li>3. Eléments et mouvements non liés (dans tout l'exercice)</li> <li>4. Manque de créativité chorégraphique</li> <li>5. <b>Manque de mouvements latéraux chorégraphiés (sans VD)</b></li> <li>6. <b>Absence d'un mouvement proche de la poutre chorégraphié avec une partie du buste (y compris la cuisse) et/ou de la tête en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément))</b></li> <li>7. Entrée pas dans le tableau des difficultés FIG</li> <li>8. Plus d'1/2 tour (180°) sur 2 pieds, jambes tendues (pendant tout l'ex.)</li> </ol>		<p>-0.10 P.</p> <p>- 0.10 P.</p> <p>- 0.10 P.</p> <p>-0.10 P.</p> <p>-0.10 P.</p> <p>- 0.10 P.</p> <p>- 0.10 P.</p> <p>- 0.10 P.</p>



<b>Division 3 - SOL</b>			
EC 2.50 P. max	Passage de 2 sauts gymniques différents, appel 1 pied, dont un saut avec écart de 180° en position transversale/latérale, écarté latéral. Réception du 1 <sup>er</sup> saut sur 1 pied. Les sauts seront liés directement ou indirectement.  Tour sur une jambe  Une ligne acro de 2 éléments dont 1 salto (Minimes et Espoirs)  Une ligne acro avec 2 salti identiques ou différents (Junior – Senior)  Une ligne acro avec un salto de sens différent (AV/LAT et ARR)  Sortie (Comptabilisée si l'exercice contient au total 2 lignes acro de min. 2 éléments) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de sortie et sortie A sans salto <span style="float: right;">0.00 P.</span></li> <li>• Sortie A avec salto <span style="float: right;">0.30 P.</span></li> <li>• Sortie B <span style="float: right;">0.50 P.</span></li> </ul>		
Bonification (BE) (Sauf en cas de chute)	B gymnique : + 0.10 P. C gymnique : + 0.20 P. D gymnique : + 0.30 P.	B acrobatique : + 0.20 P. C acrobatique : + 0.30 P. D acrobatique : + 0.40 P.	
VL (sauf en cas de chute)	Liaison acrobatique indirecte : <ul style="list-style-type: none"> <li>A + A (2 salti) : + 0.10 P.</li> <li>A + B (2 salti) : + 0.20 P.</li> </ul> Liaison acrobatique directe : <ul style="list-style-type: none"> <li>A + A (2 salti) : + 0.20 P.</li> <li>A + B (2 salti) : + 0.30 P.</li> </ul> Tours <ul style="list-style-type: none"> <li>B + B (tours sur le même pied ou avec 1 pas) : + 0.10 P.</li> </ul> Liaison mixte : <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto B acro + Saut gym A (dans cet ordre) : + 0.10 P.</li> </ul>		
VD EC	<b>Minimes 1-2</b>  8 éléments dont la sortie 5 acro max – 3 gym min  5EC	<b>Espoirs</b>  8 éléments dont la sortie 5 acro max – 3 gym min  5EC	<b>Juniors-Seniors</b>  8 éléments dont la sortie 5 acro max – 3 gym min  5EC
Déductions spécifiques (jury E)	1. Pause de concentration avant les séries acro (+ de 2 sec) 2. Manque de tenue de corps, pieds non tenus/relâchés/en dedans (pdt tt l'exercice) 3. Plus d'une fente (acro) 4. Pas de tentative de sortie		- 0.10 P. - 0.10/0.30 P - 0.10 P (ch x) - 0.50 P.
Déductions artistiques (jury E)	1. Manque d'expression, assurance, style, personnalité,... 2. Manque de fluidité 3. Manque de créativité dans les mouvements et passages chorégraphiques 4. Pas de chorégraphie claire pour rejoindre les coins 5. Mauvaise sélection des mouvements pour musique particulière 6. Manque d'utilisation de l'entièreté de la surface du sol (lignes droites, courbes, changements de direction) 7. Absence d'un mouvement touchant le sol (buste/cuisse ou tête) 8. Plus d'un saut à l'appui ventral 9. Inaptitude à suivre la mesure, le rythme et le tempo de la musique 9. Manque de synchro fin de la musique / dernier mouvement 10. Musique de fond		- 0.10/0.30 P. - 0.10 P. - 0.10 P. - 0.10 P. - 0.10/0.30 P - 0.10 P. - 0.10 P. - 0.10 P. (ch x) - 0.10/0.30 P. - 0.10 P. - 0.50 P.
Eléments non FIG accordés	Souplesse avant Souplesse arrière Valdez		VD : A



# Valeurs des éléments de bases

BARRES				
groupes	éléments	A	B	C
entrées	bascule BI	L		
	bascule coupé ecart	L L <sup>o</sup>		
	1/2 et tour bascule	U	EL	
	bascule BS	U		
	saut au-dessus BI, rattraper BS	L	U	
élans	élans en arrière	el el-	el <sup>15</sup> el	
	tour arrière et avant	o o		
	Tour Libre	e	e	el
Grands tours	Volée Arrière		u u	
	élan en avant, 1/2 tour, à l'app.s/BI			E <sup>o</sup>
	élan avant, salto à l'app. s/BI			U
	Volée Avant		M M <sup>v</sup>	
stalder	élan avant, franchissement arrière		A <sup>o</sup>	M <sup>o</sup>
	élan circ.libre arrière	⊗	x	x!
	élan circ.libre avant	⊗-	x	x!
	élan circ arr pieds sur barre	Ⓜ Ⓜ	u	u!
	pieds barres passage de BI à BS		PW	
	tour d'appuis dorsal en av ou en ar	⊙ ⊙		
sorties	élan sous BS, libre ou pieds BS	P P		
	élan sous BS, libre ou pieds BS 1/2 T	P <sub>4</sub> P <sub>E</sub>	P <sub>o</sub> <sup>v</sup>	P <sub>o</sub> <sub>4</sub>
	salto arrière	u	E E	E E





POUTRE				
groupes	éléments	A	B	C
entrées	saut 1 pied			
	saut grand écart			
	s, facial plus franch. à l'appui dorsal			
	roulade avant			
	silivas			
	saut/élévation à l'ATR			
	saut/souplesse avant			
sauts	grand jeté			
	saut écart appel 2 pieds			
	saut carpé écarté			
	saut fouetté			
	changement de jambes			
	saut carpé			
	sissonne-saut cambré-saut de mouton			
	saut vertical avec un tour			
	saut de chat			
	saut groupé			
	saut cosaque			
pirouette	pirouette			
	jbe libre horiz min			
	jambe tenue			
maintiens	gd écart vertical (appuis des mains)			
	arabesque			
appuis des mains	ATR			
	roulade avant sans mains			
	roulade arrière			
	roue			
	souplesse avant / tic-tac			
	souplesse arrière			
	valdez			
	volte			
	rondade			
	flic/ménichelli/poisson/aue rbach			
	salto arrière			
	salto avant			
	sorties	salto avant		
salto arrière				
twist				
aue rbach-bout de poutre				



SOL				
groupes	éléments	A	B	C
sauts	grand jeté			
	écart transversal ou latéral			
	changement de jambes			
	carpé			
	carpé-écarté			
	shushunova			
	sissonne			
	cambré-pieds tête			
	saut vertical avec un tour			
	saut de chat			
	saut fouetté			
	saut groupé			
	cosaque			
	pirouettes	pirouette		
pirouette jbe libre à l'horizontal				
pirouette jbe tenue				
pirouette en st groupée				
pirouette plongée				
Acros	ATR			
	roulade plongée			
	roulade arrière ATR tour			
	vadez			
	souplesse avant			
	souplesse arrière			
	volte			
	rondade			
flic				
saltis	renversement libre			
	salto avant			
	salto avant tendu			
	salto arrière			
	twist			
	tempo			

