

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE



PROGRAMME
DIVISION 4

2014 ♦ 2015

Edition juin 2014



SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
GÉNÉRALITÉS	5
1. Catégories 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 Inter-équipes	7
7. Programme division 4	9
ARTICLE 1 – Règlement pour les gymnastes	10
1.1 Droits de la gymnaste	10
1.1.1 Agrès.....	10
1.1.2 Echauffement	10
1.2 Responsabilités de la gymnaste	11
1.3 Devoirs de la gymnaste.....	11
1.3.1 Généralités	11
1.3.2. Vêtements de compétition	11
1.4 Pénalisations.....	12
ARTICLE 2 – Règlement pour les entraîneurs	14
2.1 Droits des entraîneurs	14
2.2 Responsabilités de l'entraîneur.....	14
2.3 Réclamations	15
ARTICLE 3 – Règlement pour les juges	16
3.1 La responsable juges.....	16
3.2 Les juges	16
ARTICLE 4 – Règlements et composition des jurys	17
4.1 Le jury aux agrès.....	17
4.2 Rôle du jury à l'agrès	17
4.2.1 Rôle du jury D.	17
4.2.2 Rôle du jury E.....	17
4.2.3 Rôle des chronométrateurs, juges de lignes et secrétaires.....	18
4.2.4 Rôle des secrétaires.....	18
4.3 Placement des jurys aux agrès	18
ARTICLE 5 – Jugement des exercices	19
5.1 Généralités.....	19
5.2 Calcul de la note finale	19
5.3 Exercices trop courts	20
Article 6 – Règlements pour la note D	21
6.1 Note D (contenu).....	21
6.2 Reconnaissance des difficultés	21
6.2.1 Les éléments imposés (EI)	21
6.2.2 Reconnaissance des Valeurs de Difficulté des éléments.....	22
6.3 La Bonification (0,5 P.).....	22
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
8.1.2	Chutes à la réception	29
8.2	Poutre et Sol	29
8.2.1	Les tours sur une jambe	29
8.2.2	Les sauts (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec tours	30
8.2.3	Liaisons directes (Poutre et sol)	30
8.2.4	Position des jambes dans les sauts écart latéral, écartés et sissone	30
8.2.5	Exigences pour le grand écart	31
8.3	Exigences pour éléments gymniques particuliers	31
ARTICLE 9 – Saut		34
9.1	Généralités	34
9.2	Groupes de sauts	34
9.3	Exigences	34
9.3.1	Lignes (couloir)	35
9.4	Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D)	35
9.5	Méthode de calcul	35
9.6	Déductions spécifiques à l'exécution (Jury-E)	36
ARTICLE 10 - Barres asymétriques		37
10.1	Généralités	37
10.2	Contenu et Construction de l'Exercice	37
10.3	La Bonification - Jury D	37
10.4	Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)	38
10.5	Remarque	38
10.5.1	Elan intermédiaire	38
10.5.2	Elan à vide	38
10.5.3	Répétition d'un élément	38
10.5.4	Elan à l'horizontale	38
10.5.5	Pas de tentative de sortie	38
10.5.6	Bascule	38
10.5.7	Chute à la sortie salto	39
10.5.8	Entrée barres : niveau 2 et 3	39
10.5.9	Bonification : Niveau 6	39
10.5.10	Pose des pieds sur BI	39
10.5.11	Rétablissement arrière jambes jointes et tendues : Niveau 2-3	39
10.5.12	Pose pied tour BI	40
10.5.13	Elan arrière	40
10.5.14	Tour libre	40
10.5.15	Rétablissement par culbute arr. jambes tendues	40
ARTICLE 11 - Poutre		41
11.1	Généralités	41
11.2	Contenu et construction de l'exercice (Jury D)	42
11.3	La Bonification (Jury D)	42
11.4	Déductions pour l'artistique et chorégraphie (Jury E)	42
11.5	Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)	43
11.6	Remarque	43
11.6.1	L'ATR	43
11.6.2	Les sauts gymniques exécutés avec une rotation égale ou inférieure à 30°	43
11.6.3	Série gymnique	43
11.6.4	Saut cosaque	43
11.6.5	Saut de chat tour	43



11.6.6 Saut grand jeté	44
11.6.7 Chutes.....	44
11.7.8 Elément imposé.....	44
11.6.9 Sortie en liaison (Bonification)	44
11.6.10 Flic 1 pied et flic 2 pieds	44
11.6.11 Entrée FIG.....	44
11.6.12 Entrée : Niveau 2	44
11.6.13 Sorties.....	44
11.6.14 Pirouette ½ tour (180°) déposer le pied et ½ tour (180°) même sens sur ½ pointes.....	44
11.6.15 Sissone : Niveau 3 - 4.....	45
11.6.16 Série gymnique de 2 sauts imposés	45
11.6.17 Exigence plus élevée que demandé	45
11.6.18 Série acro de 2 éléments.....	45
11.6.19 Pirouette.....	45
11.6.20 Précision pénalités : accrocher la poutre et appui d'une main sur la poutre	45
11.6.21 Liaison acrobatique	45
11.6.22 Répétition d'éléments acro	45
ARTICLE 12 – Sol	46
12.1. Généralités	46
12.2 Contenu et construction de l'exercice	47
12.3 La Bonification (Jury D).....	47
12.4 Déductions spécifiques à l'artistique (Jury E).....	48
12.5 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)	48
12.6 Remarque.....	48
12.6.1 Série gymnique.....	48
12.6.2 Saut Cosaque.....	49
12.6.3 Saut de chat.....	49
12.6.4 Saut grand jeté	49
12.6.5 Chutes (salti).....	49
12.6.6 Elément incomplet	49
12.6.7 Salto avant et salto avant décalé.....	49
12.6.8 Bonification : Niveau 4	49
12.6.9 Roue sans mains.....	49
12.6.10 Roulade arrière à l'ATR.....	49
12.6.11 Eléments imposés : Niveau 5.....	49
12.6.12 Roulade arrière à l'ATR ½ tour (180°).....	49
12.6.13 Musique.....	50
12.6.14 Volte 1 pied – Volte 2 pieds.....	50
12.6.15 ATR Roulé : Niveau 1 - 2	50
12.6.16 Niveau 6 : Roulade Arrière à l'ATR 1/2T	50
Symboles de base	51
Valeurs des éléments de bases.....	53
Tableau des exigences Division 4	56
SAUT.....	57
BARRES ASYMETRIQUES – Eléments imposés	58
POUTRE – Eléments imposés.....	59
SOL – Eléments imposés	60



GÉNÉRALITÉS

1. Catégories d'âge

	Division 4A	Division 4B
Poussines		2007 et après
Benjamines 1		2006
Benjamines 2		2005
Minimes 1	2004	2004
Minimes 2	2003	2003
Espoirs	2002	2002
Juniors	2001 – 2000	2001– 2000
Seniors	1999 à 1996*	1999 à 1996*
Vétérans	1996* et avant	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.
- Avoir participé à une Coupe Formation pour les Poussines, Benjamines 1 et 2.
- Les gymnastes qui ont obtenu les pointages suivants lors du championnat FfG Div. 4A de la saison 2013-2014 doivent concourir en Div. 3 lors de la saison 2014-2015

Catégories	Minima
Minimes 1	52.00 P.
Minimes 2	53.00 P.
Espoirs	54.00 P.
Juniors	56.00 P.
Seniors	57.00 P.

- Les gymnastes qui ont obtenu les pointages suivants lors du championnat FfG Div. 4B de la saison 2013-2014 doivent concourir en Div. 4A lors de la saison 2014-2015.

Catégories	Minima
Poussines	---
Benjamines 1	---
Benjamines 2	46.00 P.
Minimes 1	47.00 P.
Minimes 2	47.00 P.
Espoirs	47.00 P.
Juniors	47.00 P.
Seniors	47.00 P.

- Les gymnastes de Div. 4A qui ont réussi les minima pour le championnat FfG Div. 4A lors de la saison 2013-2014 ne peuvent pas concourir en Div. 4B lors de la saison 2014-2015.



- Les gymnastes qui ont participé aux compétitions Provinciales et/ou FfG de Div.4 lors de la saison 2013-2014 ne peuvent pas concourir en Div. 5 lors de la saison 2014-2015.
- Les gymnastes qui ont participé aux compétitions FfG de Div.1-2-3 lors de la saison 2013-2014 ne peuvent pas concourir en Div. 4 lors de la saison 2014-2015.

Exception :

Les gymnastes qui lors de la saison 2013-2014 n'ont pas obtenu les minima pour le championnat FfG Div. 3 peuvent concourir en Div. 4A lors de la saison 2014-2015.

- Les Jeunes Gymnastes A de la saison 2013-2014 ne peuvent pas prendre part aux compétitions Div. 4 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. 4 ne peuvent pas participer aux championnats FfG de Div. 1, 2, 3, 5 et Jeunes Gymnastes au cours d'une même saison.

3. Compétitions

- **Compétitions provinciales** - ouvertes à toutes (à condition d'avoir participé à une Coupe Formation provinciale pour les catégories Poussines, Benjamines 1, Benjamines 2)
- **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 si elle réalise les minima.

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



Minima pour le championnat FfG :

Catégories	Années de naissance	Div. 4 A	Div. 4 B
MINIMA A ATTEINDRE POUR LE CHAMPIONNAT FfG			
Poussines	2007 et après	---	37.00 P.
Benjamines 1	2006	---	40.00 P.
Benjamines 2	2005	---	43.00 P.
Minimes 1	2004	47.00 P.	44.00 P.
Minimes 2	2003	48.00 P.	45.00 P.
Espoirs	2002	50.00 P.	46.00 P.
Juniors	2001 – 2000	51.00 P.	46.00 P.
Seniors	1999 – 1996	52.00 P.	46.00 P.
Vétérans	1996 et avant	52.00 P.	47.00 P.

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

5. Participation des juges : Modalités spécifiques

- Participation au **Championnat FfG** : La 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.

Si la compétition se déroule sur simple plateau, chaque province déléguera entre 4 et 6 juges.

Si la compétition se déroule sur double plateau, chaque province déléguera entre 6 et 8 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 des Compétitions.

6. Organisation spécifique : Championnat 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. 4, 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 fera avec distinction en subdivision A et B.
- Une gymnaste Poussines, Benjamines 1 et 2 ne peut pas faire partie d'une équipe 4A.

Catégorie d'âge :

Poussines	2007 et après
Benjamines 1	2006
Benjamines 2	2005
Minimes 1	2004
Minimes 2	2003
Espoirs	2002
Juniors	2001 – 2000
Seniors	1999 – 1996*
Vétérans	1996* et avant

Classements	DIVISION 4
Equipe Jeunes	Equipe composée de gymnastes Poussines, Benjamines et Minimes.
Equipe Seniors	Equipe composée de gymnastes Espoirs, Juniors, Seniors. Cette équipe peut éventuellement être composée d'une gymnaste Vétéran ou de 2 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

- Une gymnaste doit obligatoirement concourir dans sa catégorie et sera jugée en fonction du tableau des exigences.

* 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.

Conditions de participation :

- Le club peut présenter 1 à 3 équipes (totalité des équipes en Div. 4A **et** 4B).
- Les gymnastes constituant la ou les équipes Div. 4B ne peuvent pas avoir concouru en Div. 1-2-3-4A –JG la saison 2014-2015.
- Les gymnastes constituant la ou les équipes Div. 4A ne peuvent pas avoir concouru en Div. 1-2-3 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 des compétitions.
- Si, après son inscription, une gymnaste de l'équipe se désiste, elle peut être remplacée par une autre gymnaste pour autant que la catégorie de l'équipe ne change pas, jusqu'à 48h avant le début de la compétition. Cette gymnaste doit être dans les conditions requises pour participer à l'Inter-équipes Div. 4.



Juges :

Le club doit mettre son nombre de juges (voir ci-dessous) à disposition pour toute la durée de la journée de jugement de la division concernée, et ce, même si le club ne participe qu'à partir de la 2^{ème} ou 3^{ème} 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 obligatoire par jour est en fonction du nombre d'équipes par jour. L'inscription se fera après la diffusion de l'horaire.

7. Programme division 4

Division 4 A et division 4 B. (cf. tableaux en annexe)

La division 4 se divise en 2 sous-divisions : la division 4 A et la division 4 B.

- La division 4 A panache les niveaux 4-5-6.
- La division 4 B panache les niveaux 1-2-3-4.
- Les gymnastes ont le choix entre différents niveaux de panachage (selon les sous-divisions) à tous les agrès et pour toutes les catégories d'âge.

Attention remarque :

En Div.4B :

- o Pour les Championnats individuels, **il y a limitation des niveaux pour les Poussines et Benjamines 1.**
 - **Poussines : peuvent panacher les niveaux 1-2**
 - **Benjamines 1 : peuvent panacher les niveaux 1-2-3**
- o Pour les Championnats Inter-équipes, il n'y a pas de limitation des niveaux pour les Poussines et Benjamines 1 qui peuvent panacher les niveaux 1-2-3-4.

Chaque niveau se compose **d'éléments imposés (EI)**,

- placés dans l'ordre donné aux barres,
- placés dans n'importe quel ordre à la poutre et au sol.

Chaque élément imposé manquant entraîne une déduction de - 1.00 pt

Pour les niveaux 2-3-4-5-6, **une bonification** de + 0.50 P. peut être attribuée aux barres, à la poutre et au sol.

- Si 2 éléments imposés sont manquants, la bonification ne peut pas être accordée.
- Si chute lors de l'exécution de l'élément, la bonification ne peut pas être accordée.



ARTICLE 1 – Règlement pour les gymnastes

1.1 Droits de la gymnaste

Chaque gymnaste doit être informée du CODE DE POINTAGE DIVISION 4 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
- A la poutre et au sol – 1 minute 30 secondes (à la poutre 1 minute puis 30 secondes)
- Aux barres asymétriques – 1 minute 30 secondes, y compris la préparation des barres.

- 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.

- La gymnaste commencera dans les 30 secondes après que le juge D¹ lui ait fait un signal bien visible

Remarque :

- a) Pour les compétitions Inter-équipes, la totalité du temps d'échauffement (1 minute 30 secondes 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.



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 D¹ 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 D¹ (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 D¹ 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
Pénalisations concernant le comportement Déductions appliquées par le jury D avec information à la responsable juge	
Infractions relatives à la tenue vestimentaire <ul style="list-style-type: none"> • Rembourrages incorrects ou inesthétiques • Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages Pénalisations relatives à la tenue vestimentaire applicables aux compétitions par équipe <ul style="list-style-type: none"> • Justaucorps non identiques (pour les gymnastes d'une même équipe) 	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 où 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 ¹	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"> • Equipe • Gym/Agrès
Remonter sur le podium après l'exercice	0.30 sur la note finale
Commencer sans signal ou lumière verte	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+ juge D¹+ membres du CT GAF présents à la compétition



Pénalisations concernant les agrès	
Déductions appliquées par le jury D avec information à la responsable juges	
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
Autres pénalisations individuelles	
S'absenter de l'aire de compétition sans autorisation	Exclusion de l'aire de compétition (par la responsable juges)
Ne pas participer à la remise des récompenses	Résultat et note finale annulés pour équipe et individuel (par la responsable juge)
Pénalisation pour l'équipe	
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 ¹)



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 D¹ 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 4 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 4
- 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



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

2.3 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 4)
- 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 D¹, 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 4
 - les suppléments au code division 4
 - le règlement général des juges (cfr Règlement général des compétitions 2014-2015)
- b) posséder et présenter le brevet de juges division 4 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 D¹, ...)
- h) être bien présent sur le lieu de compétition à l'heure prévue
- i) porter la tenue réglementaire de la FIG (tailleur bleu marine ou noir – 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 D¹) 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 juges.

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 juge 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 la note D. Ils peuvent se concerter.
- b) En cas de désaccord entre les juges D¹ et D², le juge D¹ doit faire appel à la responsable juges.
- c) La note D comprend
 - Les éléments imposés (EI)
 - La bonification
- d) S'assurer que les temps d'échauffement sont respectés à chaque agrès.

Rôle du juge D¹

- a) coordonner le travail des chronométreurs, 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 des 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 leur feuille de note en indiquant leurs déductions.
- d) être en mesure de produire par écrit leur évaluation personnelle pour tous les exercices.
- e) remettre immédiatement leur feuille de notes à la juge D¹



4.2.3 Rôle des chronomètres, juges de lignes et secrétaires

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

Juges de lignes pour :

- au sol et au saut évaluer les sorties en dehors des zones autorisées
- Informer le juge D¹ 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 la durée du temps entre l'apparition de la lumière verte ou du signal de la juge D¹ 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 D¹ 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 D¹ 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 chronométreur est assis à la table du jury,
- Les juges de lignes 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 D¹

AGRES					
E ⁴	E ³	D ² E ²	D ¹ E ¹	E ⁶	E ⁵



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)

Lors des compétitions provinciales, FfG ou par équipes, les exercices présentés pendant une même saison peuvent être identiques ou différents.

Une gymnaste peut choisir son niveau à chaque agrès.

Elle peut donc panacher en choisissant le niveau qui lui convient à chaque agrès dans sa subdivision.

Elle ne peut pas changer de subdivision pour les compétitions individuelles (elle doit rester en Div.4A ou en Div.4B) excepté pour les Inter-équipes où les 4B peuvent concourir en 4A (pas l'inverse).

Organisation des tableaux des éléments imposés (EI)

Voir les tableaux saut – barres – poutre – sol.

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 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

Les quatre notes des juges constituent la base de calcul de la note. La déduction la plus haute et la déduction la plus basse sont éliminées, les deux déductions intermédiaires sont additionnées et le total est divisé par deux.

NOTE du jury E.

Exemple :

Jury D	Note D = 5.50 P.			
Jury E	Déductions			
Juge	E ¹	E ²	E ³	E ⁴
Exécution	0.90	0.70	0.80	1.20
Artistique	0.10	0.20	0.10	0.20
Déduction affichée	1.00	0.90	0.90	1.40
Notes E	9.00	9.10	9.10	8.60

Note D	=	5.50 P.
Moyenne des notes E	=	9.05 P.
Note Finale	=	14.55 P.
Déductions neutres (sorties, etc.)	-	0.10 P.
<u>NOTE FINALE AFFICHEE</u>	=	14.45 P.



Attention !

- Lorsqu'il y a 5 juges, la déduction la plus haute et la déduction la plus basse sont éliminées et les 3 notes intermédiaires sont additionnées et divisées par 3 pour avoir la moyenne des déductions juges E,
- Lorsqu'il y a 3 juges, les 3 notes sont additionnées et divisées par 3 pour avoir la moyenne des déductions juges E,
- Lorsqu'il y a 6 juges, la déduction la plus haute et la déduction la plus basse sont éliminées et les 4 notes intermédiaires sont additionnées et divisées par 4 pour avoir la moyenne des déductions juges E.

Il ne peut pas y avoir plus de 0.50 pt entre les notes intermédiaires

5.3 Exercices trop courts

Lors de l'exécution de l'exercice, si *1 ou 2 éléments sont manquants*, on enlève *1,00 ou 2,00 P. sur la note D.*

A partir de 3 éléments manquants, on applique la règle pour exercice trop court. Le jury D applique les déductions neutres (pénalisations) correspondantes à un exercice trop court sur la note finale :

- si 3 éléments manquants - 3.00 P.
- si 4 éléments manquants - 4.00 P.
- si 5 éléments manquants - 5.00 P.
- si 6 éléments manquants - 6.00 P.
- si 7 éléments manquants - 7.00 P.
- si 8 éléments manquants - 8.00 P.
- si 9 éléments manquants - 9.00 P.
- si 10 éléments manquants - 10.00P.



Article 6 – Règlements pour la note D

6.1 Note D (contenu)

La note D ou note de départ varie selon les niveaux.

Elle comprend :

- Les Eléments Imposés (barres, poutre, sol)
- La Bonification pour les niveaux 2-3-4-5-6 (barres, poutre, sol)

Pour le saut : à chaque niveau, un saut est demandé (cf tableau). Il n'y a pas de Bonification possible.

Niveaux	Saut	Barres – Poutre - Sol
1	2.00 P.	1.00 pt
2	3.00 P.	1.50 – 2.00 P.
3	4.00 P.	2.50 – 3.00P.
4	5.00 P.	3.50 – 4.00 P.
5	5.50 P.	4.50 – 5.00 P.
6	6.00 P.	5.50 – 6.00 P.

6.2 Reconnaissance des difficultés

La philosophie actuelle pour le contenu de l'exercice 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 du code division 4 et du code FIG.

Le jury D reconnaît toujours la VD des éléments sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées.

En principe les exercices ne peuvent pas être recommencés.

L'exécution/performance à tous les agrès est évaluée à partir de 10.00 P.

La note de départ (note D), à chaque agrès, varie selon les niveaux.

Une bonification de + 0.50 P. peut être accordée aux barres, à la poutre et au sol pour les niveaux 2-3-4-5-6.

Les responsabilités pour le jugement sont réparties entre les jurys D et E et précisées ci-dessous

6.2.1 Les éléments imposés (EI)

Des éléments imposés sont à exécuter à chaque agrès, pour chaque niveau (cf tableaux techniques).

Seuls les éléments du code FIG et de la division 4 peuvent être utilisés comme EI.

Pour chaque **élément manquant**, une **déduction de 1.00 P.** sera faite sur la note D.

Pour chaque **élément incomplet**, une **déduction de - 0.30 P.** sera faite sur la note D

Un même élément peut être utilisé pour 2 ou plusieurs EI demandés (sauf si demandé en plus ou s'il remplace un élément).

Exemple : poutre – Saut grand jeté changement de jambe ou le saut B FIG ½ tour (180°) peut faire partie de la série gymnique

Si un élément imposé est mal exécuté, il sera pris en compte dans la note D et sera pénalisé selon les déductions pour mauvaise exécution (cf. tableaux des fautes générales, techniques et spécifiques).

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



6.2.2 Reconnaissance des Valeurs de Difficulté des éléments

Les twists et les éléments latéraux sont considérés comme des éléments avant :
Roue – rondade – twist – salto latéral – saut ½ tour (180°), renversement avant (3.105 sol)

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 :

Éléments 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

Éléments 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)

Éléments 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 ½, 1/1, 1½ (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

6.3 La Bonification (0,5 P.)

Aux barres, à la poutre et au sol, pour les niveaux 2-3-4-5-6, une Bonification peut être donnée **une fois**. Sa valeur est de **0.50 P.**

Aux barres, à la poutre et au sol, **la Bonification n'est pas accordée si :**

- **2 éléments imposés (EI) sont manquants**
- La gymnaste **chute** en exécutant l'élément
- Poutre et sol : les **éléments gymniques bonifiés doivent être supplémentaires** aux Éléments Imposés, les éléments acrobatiques bonifiés peuvent remplacer un élément imposé.



Si une gymnaste exécute 2 bonifications dans sa série et remplace bien les éléments non exécutés, il n'y a pas d'élément manquant et une seule bonification est comptabilisée.

Exemple : Niveau 4 – Barres

Bascule – Elan arr. à l'horizontale – Tour d'appui arrière – Elan arr. à l'horizontale min – Pose pieds sur BI – **Bascule** (remplace $\frac{3}{4}$ volée) – Elan arrière à l'horizontale - Tour d'appui arrière – **Sortie Salto** (remplace Sortie filée).

→ Tous les éléments sont dans la série, il n'y a pas d'élément manquant : Note D = 4.00



ARTICLE 7 – Règles de calcul pour la note E

7.1 Note E 10.00 P. (exécution)

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

La note E comprend les déductions pour fautes :

- a) d'exécution
- b) d'artistique

Les déductions pour ces fautes sont précisées dans le tableau général des fautes et pénalisations (article 7.3) dans les déductions spécifiques à l'agrès (articles 9 à 12) et fautes techniques (article 8).

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

Exemple de jugement:

Note D

Eléments Imposés	+ 5.50 P.
Bonification pour les éléments	<u>+ 0.50 P.</u>
Note D =	6.00 P.

Note E

Exécution	- 0.80 P.	
Artistique	- 0.30 P.	
		-1.10 P.
Note E =	8.90 P.	
Note finale		14.90 P.

Note E :

Les déductions pour exécution, et artistique sont additionnées et ensuite soustraites de la note de 10.00 P.

7.2 Evaluation par le jury E

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

Chaque exercice est évalué par 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 +
Par le jury E (E¹ - E⁴)					
Fautes d'exécution					
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 (cambré, ...)	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		
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)		S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour fautes de réception ne peut dépasser 0.80 P.			
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
Mouvements pour maintenir l'équilibre					
Mouvement supplémentaire des bras	Ch. fois	x			
Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
Pas supplémentaire, 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



Fautes		Petites 0.10	Moyennes 0.30	Grosses 0.50	Très grosses 1.00 et +
Par le jury D – Juges (D¹, D²)					
Exécution d'un élément avec chute					Pas de Bonification
Exécution de liaisons avec chute	Barres poutre, sol				Pas de EI
La réception des salti/sauts n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de EI et de bonification
Impulsion en dehors des lignes du sol (complètement en dehors)	Sol				Pas de EI et de bonification
Ne pas saluer avant et/ou après l'exercice à la juge D ¹	Gym/Agrès		x		Sur la note finale
Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 P sur note finale.
Présence de l'entraîneur dans l'aire de l'agrès interdite	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D De la note finale					
Irrégularité aux agrès					
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	
Remarque par la juge D¹ à la responsable juges – déduction de la note finale					
Comportement de la gymnaste					
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 ^{ère} 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 antisportif	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 ^{ère} 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



Fautes		Petites 0.10	Moyennes 0.30	Grosses 0.50	Très grosses 1.00 et +
Remarque par le CHRONOMETREUR au jury D					
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 ¹	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 ¹	Gym/Agrès				0
Dépassement du temps de chute (barres, poutre)	Gym/Agrès				Exercice terminé
Par la responsable juge (après avoir consulté le JS)					
Comportement de l'entraîneur sans conséquence directe sur le résultat de la gymnaste/équipe					
Comportement anti sportif	1 ^{ère} fois : avertissement de l'entraîneur 2 ^{ème} fois : exclusion de l'entraîneur				
Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants	Exclusion de l'entraîneur				
Comportement de l'entraîneur avec conséquence directe sur le résultat de la gymnaste/équipe					
Comportements anti sportif tels que : Retard 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 ^{ère} fois : -0.50 P. de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès et avertissement pour l'entraîneur 1 ^{ère} fois : - 1.00 P. de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès si l'entraîneur parle de manière agressive avec les juges en activité 2 ^{ème} 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....	- 1.00 P. 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° 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>Position groupée</p> <p>Angle des genoux</p>	<p>Jury D- Angle des genoux $>135^\circ$ - on donne salto carpé</p>
	<p>Jury E 90° Angle genoux/hanches - 0.10 $>90^\circ$ Angle genoux/hanches - 0.30</p>
	<p>Jury D- hanches ouvertes (180°) - On donne salto tendu</p> <p>Jury E- jambes fléchies 0.10/0.30/0.50</p>
<p>Position carpée</p>	<p>Jury E- 90° Angle des hanches - 0.10 $>90^\circ$ Angle des hanches - 0.30</p>
<p>Position tendue</p>	<p>Jury D Un léger creux au niveau de la poitrine ou une légère position cambrée du corps est acceptable.</p> <p>Jury E- Alignement du corps - 0.10</p>
<p>Position groupée/carpée dans les salti avec rotation longitudinale</p>	<p>Jury D $>135^\circ$ angle des hanches - On donne salto tendu</p> <p>Jury E Angle des hanches ou Genoux 90° Pas de déduction</p> <p>$>90^\circ$ - 0.10</p>



Remarques

Alignement de l'ATR

Pour que l'ATR soit attribué, il faut que toutes les parties du corps soient entre 0 et 30° par rapport à la verticale.
Pénalité : - 0.10/0.30 P. Critère non respecté = Élément manquant.

Exécution :

Les déductions pour fautes de tenue du corps, des bras, des jambes doivent s'ajouter aux pénalisations pour fautes d'amplitude.

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

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 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

*Exemples : 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

Pour les tours sur une jambe imposés : si rotation incomplète égale ou inférieure à 30° : EI accordé avec une pénalité de 0.10 P. pour manque de précision

Pour les tours sur une jambe bonifiés : la rotation doit être complète pour donner la bonification.



8.2.2 Les sauts (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec tours

L'augmentation de la rotation est de :

- 180° à la poutre
- 360° au sol (sauf saut grand écart, sauts avec écart latéral et sauts pied tête)

Pour les éléments imposés avec tour : si rotation incomplète égale ou inférieure à 30° : EI accordé avec une pénalité de 0.10 P. pour manque de précision

Pour les éléments bonifiés avec tour : la rotation doit être complète pour donner la Bonification

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

8.2.3 Liaisons directes (Poutre et sol)

Sont considérées comme liaisons directes celles où 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
- Elan supplémentaire des bras/jambes

Remarque : les séries gymniques faisant partie des éléments imposés à la poutre

- *Si petite hésitation entre les 2 éléments : EI accordé avec pénalité de - 0.10 P.*
- *Si petit déséquilibre (sans grand mouvement du buste): EI accordé avec pénalité de - 0.10 P. ou - 0.30 P.*
- *Si grand déséquilibre ou chute entre les 2 éléments : EI non accordé avec pénalité de - 0.50 P. ou - 1.00 pt*

8.2.4 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)

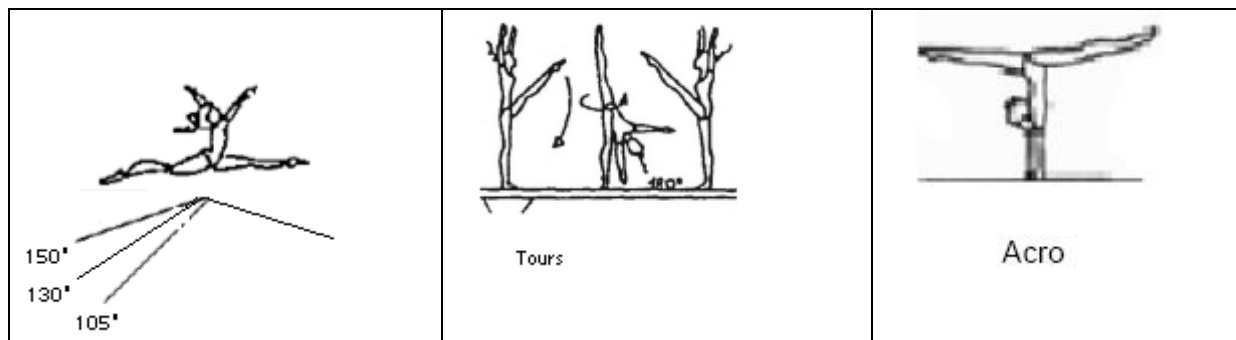




8.2.5 Exigences pour le grand écart

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

0° – 20° déduction. 0.10 P.
 > 20° - 45° déduction 0.30 P.
 > 45° déduction 0.30 P + 0.30 P. (NON FIG)
 Moins de 90° (gymnique) autre élément du code ou pas de VD



8.3 Exigences pour éléments gymniques particuliers

Exécution :

Les déductions pour position du corps s'ajoutent aux pénalisations pour fautes d'amplitude.

Saut grand jeté changement de jambes

	Exigences : Jambe libre avant tendue à 45° avant le changement de jambes. Ecart de jambes à 150°	
	Jury D si jambe de changement en-dessous de 45° ou si elle est fléchie	Reconnu comme saut grand jeté

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

	Exigences : La position du grand écart transversal doit être visible	
	Jury D -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

	Exigences : <ul style="list-style-type: none"> - Haut du dos cambré en arr. et tête en extension - Ecart de jambes à 180° - Jambe avant à l'horizontale et jambe arrière fléchie (90°) pied à hauteur de tête. 	
	Jury D -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
	Jury E 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

	Exigences : Haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds à hauteur de la tête/ boucle fermée	
	Jury D -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
	Jury E Position de boucle insuffisante Extension insuffisante des hanches	- 0.10 - 0.10

Saut groupé avec/sans tour

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

Saut Cosaque

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


Saut de Chat

	Evaluation du genou le plus bas	
	Jury D -Angle du bassin >135° -Manque d'alternance	-Pas ou autre VD -Saut groupé




	Jury E 1 ou 2 jambes à l'horizontale 1 ou 2 jambes sous l'horizontale	- 0.10 - 0.30
--	--	------------------

Saut carpé-écarté

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

Sissone

	Exigences : Ecart en diagonale et réception sur un pied	
	Jury D -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
	Jury E Position incorrecte des jambes	-0.10

Exécution :

Les déductions pour fautes de tenue du corps, des bras, des jambes doivent s'ajouter aux pénalisations pour fautes d'amplitude.



ARTICLE 9 – Saut

9.1 Généralités

La gymnaste doit exécuter deux sauts identiques ou différents répertoriés dans le tableau des sauts de division 4 ou du code FIG. Pour les sauts FIG du niveau 6, les catégories Minimes 1 – 2 et Espoirs peuvent utiliser 1 ou 2 tremplin(s) ou 1 tremplin 40 cm ou 1 tremplin-trampoline.

Le tremplin-trampoline est également autorisé au niveau 4 pour les petites catégories jusqu'Espoirs et au Niveau 1-2-3 pour les catégories Poussines et Benjamines 1

La note finale est la note du meilleur des deux 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
 - de face.
 - 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.**
- Après l'apparition de la lumière verte ou dès qu'elle a obtenu le signal de la juge D¹, 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).
Précision : le tremplin de pré-appel placé devant le tremplin – double tremplin – mini trampoline peut être touché lorsque la gymnaste évite le saut.

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

- première phase d'envol (1^{er} envol)
- impulsion
- deuxième phase d'envol (2^{ème} envol)
- réception

9.2 Groupes de sauts

Les sauts FIG sont classés dans 5 groupes.

Les sauts FIG autorisés dans le code division 4 (niveau 6) proviennent du groupe 1 (sauts sans salto avec rotation longitudinale) Attention : le saut 1.20 n'est pas autorisé (renversement avec ½ tour dans le premier envol)

Les sauts division 4 sont répertoriés dans le tableau des sauts.

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 peut exécuter deux sauts identiques ou différents. La note finale est la note du meilleur des deux sauts. (Cf. tableau de saut)

Remarque :

Les 2 tremplins doivent se superposer

Un tremplin supplémentaire peut être placé devant les 2 tremplins ou devant le double tremplin ou le trampoline (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 D¹ 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 pied/main) - 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

*Remarque: La note "0" est donnée par le jury D.

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 Déductions spécifiques à l'exécution (Jury-E)

Fautes	0.10	0.30	0.50	1.00
Première phase d'envol				
Degrés de rotation manquant dans les rot.long.pendt l'envol				
Sauts du groupe 1 et 4 avec ½ tour (180°) et plus	≤ 45°	≤ 90°	> 90°	
Mauvaise technique				
Angle du bassin	x	x		
Corps cambré	x	x		
Genoux fléchis	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	x	x		
Impulsion				
Mauvaise technique				
Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1er envol en avant (Gr 1 et 2)	x			
Angle des épaules	x	x		
Ne pas passer par la verticale	x			
Rotation longitudinale ou transversale commencée trop tôt	x	x		
Bras fléchis	x	x	x	
<i>Appui des mains trop long (non FIG)</i>	x	x	x	
Deuxième phase d'envol				
Courbette excessive (dos cambré)	x	x		
Hauteur	x	x	x	0.80(non FIG)
Manque de précision dans la rotation longitudinale	x			
Position du corps				
Manque de maintien de la position corps tendu	x	x		
Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés et carpés) avant la réception	x	x		
Genoux fléchis	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	x	x		
Longueur insuffisante (distance)	x	x	Xnon FIG	
Sous rotation dans le salto				
Sans chute	x			
Avec chute		x		
Déviations par rapport à l'axe à la réception (1 ^{er} contact)	x			

Remarques :

- la déduction de 0.50 pour longueur insuffisante est maintenue pour les réceptions nettement trop près de la table de saut (dos et/ou tête frôlant presque la table).
- la déduction pour « appui des mains trop long » est ajoutée 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

Déplacement des mains sur la table de saut : - 1.00 P. (non FIG)



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^{ème} 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^{ème} 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 Construction de l'Exercice

Les éléments imposés sont issus des catégories suivantes :

- Entrées
- Tours et élans arrière
- Elans circulaires carpés
- Sorties

Les Eléments Imposés de division 4 sont répertoriés dans le tableau des barres en annexe.

Pour chaque Elément Imposé manquant : - 1.00 pt

Les éléments doivent être exécutés dans l'ordre indiqué dans chaque niveau

10.3 La Bonification - Jury D

Aux barres, pour les niveaux 2-3-4-5-6, une Bonification peut être donnée **une fois**. Sa valeur est de **0.50 P**.

Aux barres, **la Bonification n'est pas accordée si :**

- **2 éléments imposés (EI) sont manquants**
- La gymnaste **chute** en exécutant l'élément

Si une gymnaste exécute 2 bonifications dans sa série et remplace bien les éléments non exécutés, il n'y a pas d'élément manquant et une seule bonification est comptabilisée.

Exemple : Niveau 4 – Barres

Bascule – Elan arr. à l'horizontale – Tour d'appui arrière – Elan arr. à l'horizontale min – Pose pieds sur BI – **Bascule** (remplace $\frac{3}{4}$ volée) – Elan arrière à l'horizontale - Tour d'appui arrière – **Sortie Salto** (remplace Sortie filée).

➔ Tous les éléments sont dans la série, il n'y a pas d'élément manquant : Note D = 4.00



10.4 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
JURY D			
Course d'élan avec ou sans touche du tremplin ou des barres sans exécuter d'entrée			1.00 de NF
JURY E			
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
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		
Elan à vide		x	
Elan intermédiaire			0.50
Précision des angles à la fin des éléments	x	x	x
Suspension BS, poser pieds sur BI, saisir BI			x
Pieds en appui sur BI, saisir BI (<i>non FIG</i>)			x
Manque d'amplitude dans			
• Les élans avant ou arrière sous l'horizontale (suspension)	x		
• Prises d'élan	x	x	
Plus de 2 éléments identiques liés directement avec la sortie	x		
Pas de tentative de sortie			0.50

10.5 Remarque

10.5.1 Elan intermédiaire

Reprise d'élan de l'appui facial et/ou un grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant. Il existe en suspension (balancé avant-arrière) et à l'appui (balancé des jambes après arrêt à l'appui).

10.5.2 Elan à vide

Elan avant/arrière sans exécuter d'élément.

10.5.3 Répétition d'un élément

Répétition d'un élément l'un à la suite de l'autre - Exemple : tour arrière – tour arrière ou pose pieds tour – pose pieds tour → Considéré comme un élan intermédiaire (déduction de – 0.50 P. appliquée 1 seule fois)

10.5.4 Elan à l'horizontale

Remarque : Si la gymnaste rentre en renversement et tourne tout de suite en tour arrière alors = élément manquant Pour l'élan à l'horizontal avant le pose-pieds, si l'élan est sous l'horizontal, on retire en amplitude mais on accorde l'exigence. (Jusque -0.3 pt)

10.5.5 Pas de tentative de sortie

0,50 P. + 1.00 pt pour l'exigence manquante = -1,50 P.

10.5.6 Bascule

L'exigence est accordée si les épaules arrivent au-dessus de la barre.



10.5.7 Chute à la sortie salto

- Si le salto n'est pas commencé (pas de commencement de rotation), ou s'il n'y a pas de tentative de sortie du tout :
 - Pas de EI
 - Pas de tentative de sortie
 - Chute
- Si lors de la chute le salto est commencé (mais pas de réception sur les pieds)
 - Pas de EI
 - Chute
 -

10.5.8 Entrée barres : niveau 2 et 3



Élan avant-arrière en suspension BI. Recherche d'appui en arrière puis réception à la station droite

Déductions spécifiques :

	0.10 P.	0.30 P.
Manque d'appui actif des bras sur la barre lors de la saisie, corps en courbe avant	x	x
Allongement incomplet du corps en fin d'élan avant	x	x
Manque d'appui actif des bras sur la barre, corps en courbe avant, avant la réception à la station droite.	x	x
Manque de recul du bassin avant la prise de barre	x	
Revenir sous la barre	x	
Revenir en avant de la barre	x	x

+ Fautes techniques

Il est permis de :

- lâcher la barre pour terminer le mouvement et puis reprendre pour continuer la série.
- placer une hauteur pour permettre à la gymnaste de réaliser le rétablissement arrière.

Précision :

L'exercice peut être exécuté jambes écartées mais la gymnaste doit partir jambes jointes et revenir jambes jointes.

Si la gymnaste part avec les mains directement sur la barre : application de la déduction spécifique de 0,30 P. pour Manque d'appui actif des bras sur la barre lors de la saisie.

10.5.9 Bonification : Niveau 6

Élément B : le tour libre doit être au-dessus de l'horizontale pour être bonifié.

10.5.10 Pose des pieds sur BI

Doit être fait jambes jointes (pas écarté)

Si pose alternative des pieds sur la barre ou pose d'un pied sur la barre et un pied en-dessous de la barre : Pénalité de -0,5 P. Précision : cette pénalité est valable pour tous les poses pieds sur barre avec élan sous l'horizontal.

Si celui-ci est réalisé jambes écartées (pieds à l'extérieur des mains): pénalité de -0,30 P. pour élément incomplet.

10.5.11 Rétablissement arrière jambes jointes et tendues : Niveau 2-3

Impulsion autorisée.



10.5.12 Pose pied tour BI

Niveau 6 : Si un tour arrière est exécuté avant le pose pied tour, il est considéré comme un élan intermédiaire donc pénalité de - 0,5 P.

10.5.13 Elan arrière

L'élan doit être fait jambes serrées jusqu'à l'horizontale minimum puis la gymnaste peut poser un pied puis l'autre sur la barre (pieds joints sur BI).

Si l'élan est exécuté, jambes décalées (antéro-postérieur) mais que toutes les 2 montent jusqu'à l'horizontale min, nous appliquerons la pénalité FIG de -0.30P pour "mouvement non caractéristique - jambes décalées avant l'arrivée à l'ATR" (faute dans le tableau des déductions spécifiques à l'agrès).

10.5.14 Tour libre

Si lors de l'exécution d'un tour libre, les cuisses touchent la barre dans la phase de suspension, le tour libre est accordé

Si lors de l'exécution d'un tour libre, les cuisses ou le ventre touchent la barre dans la phase d'appui (le dernier 1/3 du tour), le tour libre est manquant. Il est alors jugé comme un tour d'appui arrière avec les fautes correspondantes au tour arrière.

Le tour libre au-dessus de l'horizontale est un élément 'B' FIG

10.5.15 Rétablissement par culbute arr. jambes tendues

Si l'entrée est réalisée jambes fléchies : Pénalité de - 0,50 P.

Précision : les mains doivent être en pronation. Si, les mains ne sont pas en pronation : Pénalité de - 0,30P. pour élément incomplet.



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^{ème} 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^{ème} élan n'est pas autorisé

2 tremplins ou 1 double tremplin sont autorisés pour les entrées, pour les catégories Poussines, Benjamines 1-2 et Minimes 1-2.

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.



- 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.
- La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre **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
 - L'assistante démarre le chronométrage du temps de chute quand la gymnaste s'est relevée sur ses pieds.
 - 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 construction de l'exercice (Jury D)

Les éléments imposés et éléments FIG sont issus des catégories suivantes :

- Eléments acrobatiques avec ou sans envol
- Eléments gymniques : sauts, tours, ondes, maintiens

(Les sauts gymniques répertoriés dans le tableau des sauts à la poutre de division 4 ou du code FIG)

Les éléments de division 4, qui composent l'exercice, sont répertoriés dans le tableau poutre en annexe. A chaque niveau, les éléments peuvent être exécutés dans n'importe quel ordre.

Pour chaque élément imposé manquant : - 1.00 pt.

11.3 La Bonification (Jury D)

A la poutre, pour les niveaux 2-3-4-5-6, une Bonification peut être donnée **une fois**. Sa valeur est de **0.50 P**.

La Bonification n'est pas accordée si :

- **2 éléments imposés (EI) sont manquants**
- La gymnaste **chute** en exécutant l'élément
- Poutre : les **éléments gymniques bonifiés doivent être supplémentaires** aux Eléments Imposés, les éléments acrobatiques bonifiés peuvent remplacer un élément imposé.

11.4 Déductions pour l'artistique et chorégraphie (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
- Manque d'assurance	x		
- Variation du rythme insuffisante	x		
- Dans tout l'exercice : éléments et mouvements non liés	x		
Composition et chorégraphie			
- manque de créativité chorégraphique dans les mouvements et les transitions	x		
- Manque de mouvements latéraux chorégraphié (sans VD)	x		
- Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	x		
- 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)	x		
- Plus d'un ½ tour (180°) sur les 2 jambes tendues (durant tout l'exercice)	x		



11.5 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
JURY D			
Course d'élan avec touche du tremplin, de la poutre sans exécuter d'entrée			1.00
JURY E			
Manque de rythme dans les liaisons (avec VD)	x		
Pause inutile (2 sec.) ou préparation excessive avant 1 élément	x		
Manque de présentation durant tout l'exercice : - Pointes de pieds non tendues, ou pieds en dedans - Manque de tenue du corps, position de la tête	x 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

11.6 Remarque

11.6.1 L'ATR

Pour l'ATR les 2 jambes doivent être alignées. Il doit être tenu 2 secondes et avoir une position finale (pas de chute) pour obtenir son E.I. sans déduction. S'il est exécuté mais pas tenu 2 secondes : E.I. accordé avec une déduction de - 0.20 P.

Dans les mouvements 5 et 6, l'ATR ne peut pas remplir l'exigence d'élément ACRO sans envol. L'ATR ne peut être utilisé que dans la série acro.

11.6.2 Les sauts gymniques exécutés avec une rotation égale ou inférieure à 30°

Si EI : l'élément accordé pénalisé de 0.10 P. pour manque de précision.

Si bonification : élément non accordé et pénalisé de 0.10 P. pour manque de précision.

Les fautes techniques propres à chaque saut seront pénalisées en plus.

11.6.3 Série gymnique

Se compose de deux éléments gymniques différents liés directement dont un saut (appel/réception sur 1 ou 2 pieds) avec un écart de 150° (position transversale ou latérale).

Si la gymnaste chute entre 2 sauts, elle peut représenter une série gymnique composée de 2 sauts FIG différents du 1^{er}.

Exemple – Gd jeté / Chute / Sissone – cosaque → ok / Elle ne peut pas recommencer le grand-jeté.

11.6.4 Saut cosaque

Le saut cosaque impulsion un pied et saut cosaque impulsion deux pieds sont considérés comme des éléments identiques. Tous les autres sauts sont différents.

11.6.5 Saut de chat tour

Le degré de rotation est déterminé par l'axe des épaules et du bassin.



11.6.6 Saut grand jeté

Le saut grand jeté peut être exécuté avec la jambe avant tendue ou en développé (même élément)

Le grand jeté n'est pas accordé s'il est considéré comme un pas (angle en dessous de 135° et pas d'amplitude) : El manquant.

Le grand jeté sera accordé s'il est considéré comme un « petit jeté » : l'élément est accordé mais avec une déduction de -0,30 P. pour manque d'écart de jambes + une déduction de -0,30 P. pour manque d'amplitude.

11.6.7 Chutes

Éléments acrobatiques et gymniques

- Avec réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre: le E.I. est attribué.
- Sans réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre: le E.I. n'est pas attribué.

11.7.8 Élément imposé

Si la gymnaste touche la poutre d'un pied l'exigence est accordée (roue, souplesse,...)

11.6.9 Sortie en liaison (Bonification)

Si chute → 3 cas de figure :

- Roue – Salto /chute sur le dos (salto commencé)
 - - 1.00 P. chute
- Roue / chute (exercice terminé, elle ne remonte plus sur la poutre)
 - - 0.50 P. pas de tentative de sortie
 - - 1.00 P. chute
 - - 1.00 P. élément imposé (EI) manquant.
- Roue / chute (remonte sur la poutre) / salto
 - - 1.00 P. chute

11.6.10 Flic 1 pied et flic 2 pieds

Ces deux éléments sont différents (Code FIG : 5.203 et 5.205)

11.6.11 Entrée FIG

Exception pour entrée FIG 1.101, celle-ci est comptabilisée si la gymnaste l'exécute comme tel :

Appel 1 ou 2 pieds – Réception 1 ou 2 pieds.

Elle peut être effectuée en bout de poutre ou sur le côté de la poutre (non précisé dans le code FIG).

11.6.12 Entrée : Niveau 2

Placement des mains libre

Si la gymnaste séquence toute l'entrée (1. Monter en appui, 2. Passer la jambe et s'asseoir, 3. Monter en équerre) :

Pénalité de -0,50 P.

11.6.13 Sorties

Tous les élans pour les sorties sont libres

11.6.14 Pirouette ½ tour (180°) déposer le pied et ½ tour (180°) même sens sur ½ pointes

Le pied de la jambe au retiré doit être redéposé pour effectuer le 2^{ème} ½ tour.



11.6.15 Sissone : Niveau 3 - 4

Retour libre. Pas d'arabesque exigée.

11.6.16 Série gymnique de 2 sauts imposés

Si chute entre les 2 sauts de la série, cela ne sert à rien de continuer la série par le 2^{ème} saut puisque l'exigence ne sera pas comptabilisée.

11.6.17 Exigence plus élevée que demandé

Il est permis de faire un élément plus difficile que demandé.

Exemple : Saut de chat 1/1 tour (360°) au lieu de saut de chat ½ tour (180°) → le saut 1/1 tour ne remplira que l'EI. Il ne comptera pas comme bonification car toutes les bonifications gymniques doivent être en plus.

11.6.18 Série acro de 2 éléments

Pour que la série acro soit prise en compte, il faut que les 2 éléments soient exécutés sans interruption.

11.6.19 Pirouette

Si une gymnaste effectue une pirouette mais chute sans poser le talon sur la poutre, l'élément sera accordé si les 360° sont réalisés.

11.6.20 Précision pénalités : accrocher la poutre et appui d'une main sur la poutre

Accrocher la poutre pour éviter une chute : Pénalité de - 0,50 P.

Appui avec 1 main sur la poutre = une chute : Pénalité de - 1.00 P.

11.6.21 Liaison acrobatique

La liaison acrobatique est considérée comme réussie lorsqu'entre les 2 éléments, il y a maximum 2 touches de pieds.

11.6.22 Répétition d'éléments acro

Pour le niveau 4-5-6, il est permis de répéter un élément acro afin d'avoir une liaison. Exemple : Souplesse - roue et roue - salto en sortie.



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, 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 geste 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 ^{er} contact des pieds)	- 0.30 P.

Le chronométreur 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 construction de l'exercice

Les éléments de difficulté doivent être issus des catégories suivantes :

- Eléments acrobatiques
 - Roulés
 - Appuis tendus renversés
 - Eléments avec appui des mains, avec ou sans phase d'envol
 - Salti
- Eléments gymniques
 - Sauts
 - Tours

Les éléments de division 4, qui composent l'exercice, sont répertoriés dans le tableau sol en annexe.

A chaque niveau, les éléments peuvent être exécutés dans n'importe quel ordre.

Pour chaque élément imposé manquant : - 1.00 pt.

L'exercice sera exécuté sur une musique instrumentale de 1 min 30 maximum.

Une chorégraphie variée, présentant des changements de rythme et des mouvements dans différentes directions, est exigée. Elle associera le mouvement et la musique de manière expressive.

12.3 La Bonification (Jury D)

Au sol, pour les niveaux 2-3-4-5-6, une Bonification peut être donnée **une fois**. Sa valeur est de **0.50 P**.

La Bonification n'est pas accordée si :

- **2 éléments imposés (EI) sont manquants**
- La gymnaste **chute** en exécutant l'élément
- Sol : les **éléments gymniques bonifiés doivent être supplémentaires** aux Eléments Imposés, les éléments acrobatiques bonifiés peuvent remplacer un élément imposé.



12.4 Déductions spécifiques à l'artistique (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Performance Artistique			
Durant tout l'exercice :			
• manque d'expression, assurance, style, personnalité,...	x	x	
• manque de fluidité (série d'éléments et de mouvements décousus)	x		
• pas de chorégraphie claire pour rejoindre les coins	x		
Composition et chorégraphie			
Manque de créativité dans les mouvements et les passages chorégraphiques	x		
Mauvaise relation musique/mouvements - exemple : 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 le 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		

12.5 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

12.6 Remarque

12.6.1 Série gymnique

Une série gymnique composée d'au moins 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 150° en position transversale ou latérale.

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^{er} élément dans la série gymnique



12.6.2 Saut Cosaque

Le saut cosaque impulsion un pied et saut cosaque impulsion des 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques. La réception des sauts sur les pieds ou en appui facial sont considérés comme identiques. Tous les autres sauts sont différents.

12.6.3 Saut de chat

Le degré de rotation est déterminé par l'axe des épaules et du bassin.

12.6.4 Saut grand jeté

Le saut grand jeté peut être exécuté avec la jambe avant tendue ou en développé (même élément)

12.6.5 Chutes (salti)

- Avec réception sur les pieds d'abord : E.I. attribué
- Sans réception sur les pieds d'abord : E.I. non attribué

12.6.6 Élément incomplet

La déduction pour élément incomplet est à retirer de la note D.

Exemples :

- ATR Valse si $\frac{1}{2}$: autre élément = - 1.00 pt
- Si plus qu' $\frac{1}{2}$: élément incomplet = -0.30 P.
- Pirouette : s'il manque $\frac{1}{4}$ = élément incomplet = - 0.30 P.

ATR $\frac{1}{2}$ valse ou roulade arrière à l'ATR $\frac{1}{2}$ tour

- Si moins qu' $\frac{1}{4}$ tour (< 90°) réalisé : élément manquant : - 1.00 point
- Si $\frac{1}{4}$ tour (90°) effectué : élément incomplet : - 0.30 P.
- Si plus qu' $\frac{1}{4}$ tour (> 90°). $\frac{1}{2}$ tour quasi complet : manque de précision : - 0.10 P.

Attention : Pour la bonification, l'élément doit être complet !!

12.6.7 Salto avant et salto avant décalé

Même élément!!

12.6.8 Bonification : Niveau 4

La bonification "salto avant ou arrière" peut remplacer un élément (EI 7-8 ou EI 9-10) des 2 séries imposées.

Exemple : Rondade – flic – salto ou volte – salto

12.6.9 Roue sans mains

La roue sans mains n'est pas considérée comme un salto

12.6.10 Roulade arrière à l'ATR

La descente peut se faire avec une (1) jambe pliée, mais les 2 jambes doivent être tendues dans le reste de l'exercice.

12.6.11 Éléments imposés : Niveau 5

La "Roulade arrière à l'ATR" et l'"ATR 1/1 tour (360°)" doivent être faits séparément.

12.6.12 Roulade arrière à l'ATR $\frac{1}{2}$ tour (180°)

Retour en fente



12.6.13 Musique

Quand la gymnaste fait son dernier mouvement avant la fin de la musique : - 0.10 P.

12.6.14 Volte 1 pied – Volte 2 pieds

Si entre les 2 voltes, la gymnaste effectue une touche supplémentaire du pied avant sur le sol : Pénalité de -0,3 P.

12.6.15 ATR Roulé : Niveau 1 - 2

Le retour est libre. La gymnaste ne sera pas pénalisée si elle revient assise et fait un mouvement de chorégraphie.










































12.6.16 Niveau 6 : Roulade Arrière à l'ATR 1/2T

Si la gymnaste réalise une roulade arrière à l'ATR 2/2T, l'élément est comptabilisé comme élément imposé et comme bonification.

Si la gymnaste réalise une roulade arrière à l'ATR 1/1T, l'élément est comptabilisé comme élément imposé.



Symboles de base

BARRES	 Bascule BI	 Bascule BS	 Tour arrière	 Tour avant
 Elan en arrière	 Elan en arrière à l'ATR	 Pose pieds BI à BS	 Pose pieds BI - 1T- à BS	 Pose pieds BI contre mouvt. à BS
 Volée	 Tour libre	 Tour libre à l'ATR	 Sortie filée avec pose pieds	 Sortie filée sans pose pieds
 Sortie filée avec pose pied 1/2 T	 Sortie filée avec pose pieds 1T	 Sortie salto arrière groupé	 Sortie salto arrière carpé	 Sortie salto arrière tendu
 Sortie pieds barres salto avant	 Sortie pieds barres salto avant 1/2 T			
POUTRE et SOL	 1/2 Pirouette	 Pirouette 1T	 Pirouette 1T 1/2	 Pirouette 2 T
 Roulade avant	 Roulade avant libre	 Roulade arrière	 Roulade arrière à l'ATR	 Roue
 Roue avec envol	 Roue sans mains	 Rondade	 Souplesse avant	 Souplesse arrière
 Tic tac	 Flic 1 pied	 Flic 2 pieds	 Flic Auerbach	 ou  Volte



Elévation à l'ATR	ATR	Atr 1 T	Saut en extension	Saut en extension 1 T
Saut en extension 1 T 1/2	Saut en extension 2 T	Saut groupé	Saut groupé 1/2 T	Saut groupé 1 T
Saut de chat	Saut de chat 1/2 T	Saut de chat 1 T	Grand jeté	Grand jeté 1/2 T
Grand jeté changement de jambes	Sissone	Saut pied tête	Saut carpé écarté	Saut carpé écarté 1/2 T
Saut carpé écarté 1T	Saut cosaque	Saut cosaque 1/2 T	Saut cosaque 1 T	Saut Schuschunova
Salto arrière groupé	Salto arrière carpé	Salto arrière tendu	Twist	Salto arrière avec 1 vrille
Salto arrière 1 1/2 vrille	Salto arrière 2 vrilles	Salto avant	Salto avant carpé	Salto avant tendu
			²	
Salto avant tendu 1/2 T	Salto avant tendu 1 T	Tempo		



Valeurs des éléments de bases

BARRES			
groupes	éléments	A	B
entrées	bascule	L	
	tour - Bascule		EL
	saut au-dessus BI, rattraper BS		
	bascule BS	^	
élans	élans en arrière		١
	tour arrière	o	
	tour Libre		٢
Grands tours	volée Arrière		٣
	volée Avant		٤
	élan circ. libre arrière		X
	élan circ. libre avant		X
	élan circ. arr. pieds sur barre		٥
	pieds barres passage de BI à BS		
sorties	sortie filée	P P	
	sortie filée 1/2T		
	sortie salto		
	demi-vrille		٦
POUTRE			
entrées	saut 1 pied		
	saut grand écart		
	saut facial plus franchissement à l'appui dorsal		
	roulade avant		
	silvas		
	saut/élévation à l'ATR		



	saut/souplesse avant		
sauts	grand jeté		
	saut écart appel 2 pieds		
	saut carpé écarté		
	saut fouetté		
	saut carpé		
	sissonne-saut cambré-saut de mouton		
	saut vertical avec un tour		
	saut de chat		
	saut groupé		
	saut cosaque		
pirouette	pirouette		
appuis des mains	ATR		
	roulade avant sans mains		
	roue		
	souplesse avant / tic-tac		
	souplesse arrière		
	valdez		
	volte		
	rondade		
	flic		
	ménichelli		
	flic poisson		
flic auerbach			
sorties	salto avant		
	salto arrière		
	twist		



SOL			
sauts	grand jeté		
	écart transversal ou latéral		
	changement de jambes		Z
	carpé		
	carpé-écarté		
	shushunova		
	sissonne		
	cambré-pieds tête		
	saut vertical avec un tour		
	saut de chat		
	saut groupé		
	cosaque		
pirouettes	pirouette		
	pirouette jbe libre à l'horizontal		
appuis des mains	ATR	!!	
	piqué		
	vadez		
	souplesse avant		
	souplesse arrière		
	volte		
	rondade		
	flic		
saltis	renversement libre		
	salto avant		
	salto arrière		
	twist		



Gymnastique Artistique Féminine

Tableau des exigences Division 4

2014 ♦ 2015

Edition juin 2014



SAUT

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
Note D	2.00 P.	3.00 P.	4.00 P.	5.00 P.	5.50 P.	6.00 P.
Agrès	Table de Saut - Hauteur 1m10 Montage de tapis derrière la table à 1 m	Table de Saut - Hauteur 1m10	Table de saut - Hauteur 1m25	Table de saut - Hauteur 1m25	Table de saut - Hauteur 1m25	Table de saut - Hauteur 1m25
Tremplins	Mini-trampoline	Mini-trampoline	Mini-trampoline	Double tremplin ou 2 tremplins ou 2 tremplins dont 1 Junior	1 tremplin	1 tremplin ou 2 tremplins ou double tremplin
Saut	Renversement arrivée plat dos sur montage tapis	Renversement	Renversement	Renversement	Renversement	Saut FIG avec rotation longitudinale - Groupe 1 (excepté le saut 1.20)
Note finale	Le meilleur des 2 sauts	Le meilleur des 2 sauts	Le meilleur des 2 sauts	Le meilleur des 2 sauts	Le meilleur des 2 sauts	Le meilleur des 2 sauts

Niveau 1-2-3 : Le tremplin-trampoline autorisé pour les catégories Poussines et Benjamines 1

Niveau 4 : Le tremplin-trampoline autorisé pour les petites catégories jusqu'Espoirs.

Niveau 6 : Double tremplin ou 1 tremplin 40 cm ou tremplin-trampoline autorisé pour les Minimes 1-2 et Espoirs.

Possibilité de placer un tremplin devant le trampoline ou devant le double tremplin



BARRES ASYMETRIQUES – Eléments imposés

		Niveau 1	Niveau 2*	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
Note D		1.00 P.	1.50 - 2.00 P.	2.50 - 3.00 P.	3.50 - 4.00 P.	4.50 - 5.00 P.	5.50 - 6.00 P.
Barre Inférieure	1	Rétablissement par culb arrière, 1 ou 2 jambes, tendues.	1 (Départ dos à BS) Elan avant-arrière en suspension BI. Recherche d'appui en arrière puis réception à la station droite	1 Elan avant-arrière en suspension BI. Recherche d'appui en arrière puis réception à la station droite	1 Bascule	1 Bascule	1 Bascule
	2	Elan arrière à l'horizontale min	2 Rétablissement par culb arr jambes jointes tendues	2 Rétablissement par culb arr jambes jointes tendues	2 Elan arrière à l'horizontale min	2 Dégagé bascule	2 Elan arrière à l'horizontale min
	3	Tour d'appui arrière	3 Elan arrière à l'horizontale min	3 Elan arrière à l'horizontale min	3 Tour d'appui arrière	3 Elan arrière à l'horizontale min	3 Tour libre sous l'horizontale – bascule
	4	Sortie filée avec ou sans pieds sur barre	4 Tour d'appui arrière	4 Tour d'appui arrière	4 Elan arrière à Pose pieds sur BI	4 Tour d'appui arrière	4 Elan arrière Pose pieds tour BI
	5	Debout sur BI (montée libre, aide permise)	5 Elan arrière Pose pieds sur BI	5 Elan arrière à Pose pieds sur BI		5 Elan arrière Pose pieds sur BI	
			6 Saut en extension. Réception stabilisée				
			7 Debout sur BI (montée libre, aide permise)				
Barre Supérieure	7	1 balancé avant-arrière	8 3 balancés avt-arr	6 $\frac{3}{4}$ volée	5 $\frac{3}{4}$ volée	7 Bascule	5 Bascule
	8	Lâcher dans le balancé arrière et réception stabilisée.	9 Lâcher dans le balancé arrière et réception stabilisée	7 Sortie filée avec ou sans pieds sur barre	6 Elan arrière à l'horizontale min.	8 Elan arrière à l'horizontale min	6 Elan arrière à l'horizontale min
					7 Tour d'appui arrière	9 Tour d'appui arrière	7 Tour d'appui arrière
					8 Sortie filée avec ou sans pieds barre	10 Sortie filée avec ou sans pieds barre	8 Elan arrière à l'horizontale min
						9 Sortie Salto	
BONIFICATIONS							
	Enchaîner pose des pieds et les 3 balancés	Bascule BI (Remplace 1-2)	Bascule BS (remplace 6)	Tour libre sous l'horizontale - bascule (Remplace 2)	Elan arrière à 45° (BI ou BS)		
		Bascule BS (remplace 7)	Sortie salto (Remplace 9)	Pose pieds tour BI (remplace 5)	Elément B		
				Sortie Salto (remplace 10)	Sortie B		

Bonification : Au choix = + 0.50 P. (1 seule comptabilisée)

Bonification non accordée si : • Chute

• 2 éléments imposés non exécutés

Remarque :

L'ordre des éléments dans chaque exercice ne peut pas être modifié

*Niveau 2 : le départ se fait dos à BS sauf si la bonification est exécutée, alors le départ se fait face à BS



POUTRE – Eléments imposés

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
Note D	1.00 P.	1.50 - 2.00 P.	2.50 - 3.00 P.	3.50 - 4.00 P.	4.50 - 5.00 P.	5.50 - 6.00 P.
Entrée	1 Passer une jambe sans toucher la poutre et arriver assise jambes écartées	1 Passer une jambe sans toucher la poutre et arriver directement en équerre transversale (tenue 2 sec)	1 Station costale - saut appel 1 pied avec appui 1 main arrivée station accroupie	1 Saut libre appel et réception 2 pieds, sur le côté ou en bout de poutre	1 FIG	1 FIG
Eléments Gymniques	2 Pirouette ½ tour (180°)	2 Pirouette ½ tour (180°)	2 Pirouette ½ tour (180°) déposer le pied et ½ tour (180°) même sens sur ½ pointes	2 Pirouette 1/1 tour (360°)	2 Pirouette 1/1 tour (360°)	2 Pirouette 1/1 tour (360°)
	3 Saut groupé	3 Saut groupé	3 Saut extension ½ tour (180°)	3 Saut FIG ½ tour (180°)	3 Saut FIG ½ tour (180°)	3 Saut grand jeté changement de jambes (150° min) ou B FIG ½ tour (180°)
	4 Saut écart transversal appel 2 pieds (135° min)	4 Saut écart transversal appel 2 pieds (135° min)	4 Saut écart transversal appel 2 pieds (150° min) – Saut extension	4 Saut écart transversal appel 2 pieds (150° min) – Saut groupé	4 Série gymnique de 2 sauts FIG différents dont 1 de gde amplitude (150° min)	4 Série gymnique de 2 sauts FIG différents dont 1 de gde amplitude (150° min)
	5 2 Battements de jambes à l'horizontale min		5 Sissone	5 Sissone	5 Saut grand jeté (150°min)	5 Saut grand jeté (150°min)
Eléments Acros	6 ATR Passager (30° max par rapport à la verticale)	5 ATR Passager (30° max par rapport à la verticale)	6 ATR tenu 2 secondes	6 ATR tenu 2 secondes	6 Acro avant ou latérale	6 Acro avant ou latérale
			7 Roue	7 Roue	7 Acro arrière	7 Acro arrière
		6 Roue		8 Souplesse avant ou arrière	8 Série acro 2 éléments différents (ATR Permis)	8 Série acro 2 éléments différents (ATR Permis)
					9 Acro avec envol	9 Acro avec envol
Sortie	7 Rondade	7 Rondade	8 Volte	8 Salto avant	9 Salto avant ou arrière	10 Salto avant ou arrière

BONIFICATIONS

	Sissone	Souplesse avant ou arrière	Grand jeté (150°)	Saut B FIG ½ tour (180°)	2 ^{ème} saut B FIG	
			Autre souplesse (avant ou arrière) ou tic-tac	Saut grand jeté changement de jambes (150° min)	Sortie B FIG	
	Sortie volte	Sortie salto avant		Série acro de 2 éléments différents (ATR permis)	Acro avec envol	2 ^{ème} acro avec envol
						Sortie en liaison (ATR non permis)

Bonification : Au choix = + 0.50 P. (1 seule comptabilisée)
 Bonification non accordée si : • Chute
 • 2 éléments imposés non exécutés

Remarque :

Chorégraphie libre exigée / 2 longueurs de poutre minimum
 Les éléments imposés peuvent être placés dans n'importe quel ordre
Niveaux 5 et 6 : l'ATR ne peut pas remplir l'exigence d'élément acro sans envol
 Tous les sauts gymniques en bonification doivent être en plus dans la série
Niveaux 4-5-6 : il est permis de répéter un élément acro afin d'avoir une liaison. Exemple :
 Souplesse -roue et roue - salto en sortie.



SOL – Eléments imposés

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6		
Note D	1.00 P.	1.50 - 2.00 P.	2.50 - 3.00 P.	3.50 - 4.00 P.	4.50 - 5.00 P.	5.50 - 6.00 P.		
Eléments Gymniques	1	Pirouette 1/1 tour (360°)	Pirouette 1/1 tour (360°)	Pirouette 1/1 tour (360°)	Pirouette 1 1/2 tour (540°)	Pirouette 2/1 tour (720°)		
	2	Saut groupé	Saut groupé 1/2 tour (180°)	Saut groupé 1/1 tour (360°)	Saut groupé 1/1 tour (360°)	Série gymnique de 2 sauts FIG appel 1 pied dont 1 de grande amplitude (150° min)	Série gymnique de 2 sauts FIG appel 1 pied dont 1 de grande amplitude (150° min)	
	3	Saut écart transversal appel 2 pieds (150° min)	Saut écart transversal appel 2 pieds (150° min)	Saut écart transversal appel 2 pieds (150° min)	Grand jeté – Saut de chat 1/1 tour (360°)	Grand jeté changement de jambes (150° min)	Grand jeté Changement de jambes (150° min)	
	4	Saut de chat	Sissone	Grand jeté (150° min)		Saut B FIG différent de (3)	Saut B FIG différent de (3)	
Eléments Acros	5	Roulé avant - passer poisson	Souplesse avant ou arrière ou Tic-tac	Souplesse avant ou arrière ou Tic-tac	4	Roulade arrière à l'ATR, jambes et bras tendus	5	Roulade arrière à l'ATR 1/2 tour (180°), jambes et bras tendus
	6	Placement de dos groupé et extension à l'ATR	Roulade arrière retour à la chute faciale, jambes et bras tendus	Roulade arrière à l'ATR piqué à 45° min, jambes et bras tendus	5	Roulade arrière à l'ATR, jambes et bras tendus	6	ATR 1/1 tour (360°)
	7	Roulade arrière retour à la chute faciale, jambes et bras tendus	ATR tenu - roulés bras tendus	ATR 1/2 tour (180°)	6	ATR 1/1 tour (360°)	7	Série acro de 3 éléments min avec envol
	8	ATR tenu - roulé	Elan rondade	Elan rondade - Flic	7-8	Elan rondade - Flic - Flic	8	Série acro de 2 éléments min avec envol
	9	Sursaut rondade	Elan volte 2 pieds	Elan volte 1 pied	9-10	Elan volte 1 pied - volte 2 pieds	9	1 salto dans une série
BONIFICATIONS								
	Elan - Rondade - Flic	Elan rondade - Flic - Flic	Grand jeté changement jambes (150° min)	2 ^{ème} salto différent	Série acro avec 2 salti différents			
		Elan volte 1 pied - volte 2 pieds	Série acro de 2 éléments min avec envol dont 1 salto	3 ^{ème} saut gymnique B FIG	Elément acro B FIG			
			Salto avant ou arrière	Roulade arrière à l'ATR 1/2 tour (180°), jambes et bras tendus	3 ^{ème} saut gymnique B FIG			

Bonification : Au choix = + 0.50 P. (1 seule comptabilisée)

Bonification non accordée si : • Chute

• 2 éléments imposés non exécutés

Chorégraphie libre exigée Les éléments imposés peuvent être placés dans n'importe quel ordre

Remarque :

Au niveau 4 : EI 7 = Rondade - flic et EI 8 = 2^{ème} flic / EI 9 = Volte 1 pied et EI 10 = volte 2 pieds

Tous les sauts gymniques en bonification doivent être en plus dans la série