

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE



PROGRAMME

Divisions 3-4-5

2014-2015

Edition juin 2014



# Sommaire

SOMMAIRE	1
INTRODUCTION	2
INFORMATIONS GENERALES	3
LES GENERALITES DE JUGEMENT	6
LE JUGEMENT EN DIV. 3-4	7
LE JUGEMENT EN DIV. 5	11
JURY	12
CHAMPIONNAT INTER-EQUIPES DIV. 3-4-5	13
PROGRAMME DIV. 3-4	14
<b>SOL</b>	<b>15</b>
<b>CHEVAL D'ARÇONS</b>	<b>22</b>
<b>ANNEAUX</b>	<b>29</b>
<b>SAUT</b>	<b>37</b>
<b>BARRES PARALLELES</b>	<b>39</b>
<b>BARRE FIXE</b>	<b>46</b>
PROGRAMME DIV. 5	54
<b>SOL</b>	<b>55</b>
<b>CHEVAL D'ARÇONS</b>	<b>58</b>
<b>ANNEAUX</b>	<b>62</b>
<b>SAUT</b>	<b>64</b>
<b>BARRES PARALLELES</b>	<b>66</b>
<b>BARRE FIXE</b>	<b>69</b>



# Introduction

La Fédération francophone de Gymnastique (FfG) propose un programme de compétition libre et imposé aménagé pour la Gymnastique Artistique Masculine (GAM) sur base de la dernière édition du Code de pointage FIG.

Le Code de pointage FIG reste la référence du Programme technique GAM Div. 3-4-5.  
Chaque formateur, juge ou gymnaste est invité à se munir de ces 2 documents.

## **L'un ne va pas sans l'autre !**

Les articles du Code de pointage FIG sont d'application pour le Programme technique GAM Div. 3-4-5.  
Vous trouverez ci-dessous les articles qui ont été aménagés et adaptés aux Div. 3-4-5.  
Certains articles ont également été ajoutés.

La Commission technique GAM se réserve le droit d'apporter des modifications sous forme de 'Note FfG' en fonction de l'évolution du Code de pointage FIG.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès.



# Informations générales

## Tableau Général : divisions et catégories d'âges

Catégories	Coupe Formation	Divisions						
		1		2		3	4	5
		Imposés	FIG	Imposés	FIG B	Libre	Libre	Imposés
<b>Pré-Pupilles</b>	2008							
<b>Pupilles</b>	<b>Pup.1-2007</b> <b>Pup.2-2006</b>	<b>Pup.1-2007</b> <b>Pup.2-2006</b> <i>*chpt provinces uniquement</i>		<b>Pup.1-2007</b> <b>Pup.2-2006</b> <i>*chpt provinces uniquement</i>			2007 2006  <i>*en prov. uniquement</i>	2007 2006  <i>*en prov. uniquement</i>
<b>Benjamins</b>	<b>Benj.1-2005</b>	<b>Benj.1-2005</b> <b>Benj.2-2004</b>		2005 2004		2005 2004	2005 2004	2005 2004
<b>Minimes</b>		2003 (2002)		2003 (2002)		2003 2002	2003 2002	2003 2002
<b>Espoirs</b>			(2002) 2001 2000		(2002) 2001 2000	2001 2000	2001 2000	
<b>Juniors</b>			1999 1998 1997		1999 1998 1997	1999 1998 1997	1999 1998 1997	
<b>Seniors</b>			1996 et avant		1996 et avant	1996 et avant	1996 et avant	



## Programme technique

- Un gymnaste ne peut pas changer de division au cours de la même saison.
- L'âge minimum pour participer aux championnats GAM en catégorie Pupilles est l'année de naissance 2007.
- L'âge minimum pour participer aux championnats FfG GAM Div. 3-4-5 est l'année de naissance 2005.
- Tous les gymnastes qui présentent des exercices libres suivant le Programme technique GAM Div. 3-4 sont obligés de participer dans leur propre catégorie d'âge !
- Les gymnastes Benjamins et Minimes présentant les imposés Div. 1-2 peuvent se présenter en Div. 3 ou en Div. 4.
- La règle FIG d'éléments interdits pour les Juniors est d'application pour le Programme technique GAM Div. 3-4.

### PUPILLES

Les Pupilles peuvent présenter les exercices imposés du Programme technique Div. 5.

Les Pupilles peuvent présenter les exercices libres suivant le Programme technique GAM Div. 4.

Ils ont accès au championnat de leur province en Div. 4 et en Div. 5 (pas en Div. 3) s'ils ont participé à la Coupe Formation Provinciale.

Ils sont classés dans une seule catégorie (2006-2005).

### BENJAMINS, MINIMES

Les Benjamins et les Minimes peuvent présenter les exercices imposés du Programme technique Div. 5.

Les Benjamins et Minimes peuvent présenter les exercices libres suivant le Programme technique GAM Div. 3-4.

Les 2005 doivent participer à une Coupe Formation provinciale pour avoir accès aux compétitions.

### ESPOIRS, JUNIORS, SENIORS

Les Espoirs, Juniors et Seniors présentent des exercices libres suivant le Programme technique GAM Div. 3-4.

## Compétitions

- Compétitions provinciales : ouvertes à tous si participation à la Coupe Formation (gymnastes nés en 2007-2006-2005).
- Championnat FfG : ouvert à tous si participation à la Coupe Formation (gymnastes nés en 2005) et participation au championnat provincial (de sa province ou d'une autre province si le gymnaste est sous certificat médical le jour du championnat de sa Province).

## Participation des juges : Modalités spécifiques

- Tout club qui présente au moins **un gymnaste** doit au minimum présenter **un juge breveté** pour **toute** la journée de la compétition. Sans quoi, les sanctions prévues dans le Règlement général des compétitions seront appliquées. Le responsable Juges FfG répartira les postes D et E aux 6 agrés lors de la réunion précédant la compétition.
- Le suivi des convocations sera ensuite organisé par le responsable Juge FfG en concertation avec le responsable de la Commission technique GAM et le coordinateur technique GAM FfG.



## Tableau Spécifique / Division

M	P	A	B	C	D	E	F	G
Mouvement gymnique	Elément Préparatoire	Elément FIG	Elément FIG	Elément FIG	Elément FIG	Elément FIG	Elément FIG	Elément FIG
		<b>Division 1 FIG</b>						
		<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>
		<u>Exigences :</u> + 0,5/exigence <i>minimum A</i>		<u>sorties :</u> A, B = 0 C = 0,3 D, E, F,... = 0,5		<u>Connexion :</u> voir code FIG		
		<b>Division 2 (FIG x 2)</b>						
		<b>Fig x2 (0,2)</b>	<b>Fig x2 (0,4)</b>	<b>Fig x2 (0,6)</b>	<b>Fig x2 (0,8)</b>	<b>Fig x2 (1,0)</b>	<b>Fig x2 (1,2)</b>	<b>Fig x2 (1,4)</b>
<u>Exigences :</u> + 0,5/exigence <i>minimum A</i>		<u>sorties :</u> A = 0 B = 0,3 C, D,... = 0,5		<u>Connexion :</u> voir code FIG				
		<b>Division 3</b>			<b>Catégorie d'âges : Sen., Jun., Esp., Min., Benj.</b>			
		<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	7 éléments (1 sortie + 6 él. P, A, B). Voir règle du nombre d'éléments. Elément(s) supérieur(s) autorisé avec la valeur B de 0,4 pts. Pas de Connexion. 2 éléments dans 1 case = 2 éléments différents Cheval d'arçons + champignon 50 cm			
		<u>Exigences :</u> + 0,5/exigence <i>minimum P</i>		<u>sortie :</u> P = 0 A = 0,3 B = 0,5				
		<b>Division 4</b>			<b>Catégorie d'âges : Sen., Jun., Esp., Min., Benj. (Pup. en province)</b>			
		<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	7 éléments (1 sortie + 6 él. M, P ou A). Voir règle du nombre d'éléments. Elément(s) supérieur(s) autorisé avec la valeur A de 0,3 pts. Pas de Connexion. 2 éléments dans 1 case = 2 éléments différents Cheval d'arçons + champignon 50 cm			
		<u>Exigences :</u> + 0,5/exigence <i>minimum M</i>		<u>sortie :</u> M = 0 P = 0,3 A = 0,5				
		<b>Division 5</b>			<b>Catégorie d'âges : Min., Benj. (Pup. en province)</b>			
		Séries imposées			Séries de base aux agrès Priorité à l'exécution			

Compétitions Provinciales, Francophones et Nationales

Compétitions Provinciales et Francophones



# Les généralités de jugement

## Affichage des notes

Pour chaque exercice, il faut 3 types d'affichage :

- A l'agrès : il faut un affichage pour le public reprenant : la Note D, Pénalité et note Finale (sauf si utilisation de score display, dans ce cas juste afficher la Note D).
- Sur la feuille de table de juges : il faut la Note D, Note E de chaque juge E, moyenne des Notes E sur 10, Pénalité, Note Finale.
- Sur la feuille de résultats : pour chaque gymnaste à chaque agrès ; Note D, moyenne notes E, Pénalité, Note Finale et classement/catégorie. Utiliser la fonction impression 7 agrès (6 + le champignon) dans le programme Score Express.

## Tenue du gymnaste

Pour les Championnats FfG Div. 3-4-5, le gymnaste doit se conformer aux règles de tenue sportive reprises dans le code de pointage FIG et/ou dans le Règlement général des compétitions de la FfG. Dans le cas contraire, les pénalités du code FIG et/ou de la Fédération seront appliquées.

Le gymnaste n'est pas obligé de se présenter en tenue de même couleur (pantalon et maillot) que les autres membres de son équipe lors des séances du concours par équipe.

## Participation des gymnastes à la cérémonie protocolaire

Sauf cas de force majeure, les gymnastes doivent participer à la cérémonie protocolaire de la compétition à laquelle ils ont participé. Ils doivent le faire en tenue de compétition.

Le responsable juge, le responsable de la Commission technique ou le délégué FfG sur place sera habilité à faire respecter ces règles.

Le cas échéant, les gymnastes et les formations qui n'ont pas participé à une compétition complète ne montent pas sur le podium et ne reçoivent pas de médaille. Leurs résultats sont néanmoins repris dans le classement.



## Le Jugement en Div. 3-4

A chaque engin, deux notes séparées sont données pour chaque exercice : la note D et la note E.

- **Le Jury D** établit la note D (note de Difficulté) de l'exercice.
- **Le Jury E** établit la note E (note d'Exécution) de l'exercice à partir de 10 points, par déductions appliquées en dixièmes de point par rapport aux exigences de composition, les fautes techniques et de tenue du corps.

$$\text{Note D} + \text{Note E} - \text{Pénalité} = \text{Note Finale}$$

### La difficulté et la note D

Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, les valeurs de difficulté suivantes seront prises en considération dans toutes les compétitions :

Div. / Valeur	M	P	A	B	C	D	E	F
3	-	0.20 pts	0.30 pts	0.40 pts	0.40 pts	0.40 pts	0.40 pts	0.40 pts
4	0.10 pts	0.20 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts

Deux éléments repris dans la même case du code FIG (portant le même n°) sont considérés comme deux éléments différents.

**La note D** reprend :

- la valeur des 7 meilleurs éléments autorisés par la division (1 sortie et 6 éléments).
- la valeur des exigences des groupes d'éléments (+ 0.5 pts/gpe) accordées quand elles font partie des max. 7 meilleurs éléments.

Le juge peut choisir pour déterminer les 7 éléments parmi des éléments de même valeur appartenant à des groupes différents. Il doit les choisir au bénéfice du gymnaste.

Au sol, l'élément réalisé en sortie remplit uniquement le groupe d'exigence de la sortie.

**Groupes d'exigence** : un élément remplit un seul groupe d'exigence.

Div. / Valeur	M	P	A	B	C	D	E	F
3	-	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts
4	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts

**Exigence de Sortie** :

Div. / Valeur	M	P	A	B	C	D	E	F
3	-	-	0.30 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts
4	-	0.30 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts

### La règle du nombre d'éléments et les pénalités

- La Pénalité est appliquée comme suit :

6 - 7 éléments :	pas de pénalité	Note E sur 10 pts
5 éléments :	pénalité : - 1 pt	Note E sur 9 pts
4 éléments :	pénalité : - 2 pts	Note E sur 8 pts
3 éléments :	pénalité : - 4 pts	Note E sur 6 pts
2 éléments :	pénalité : - 6 pts	Note E sur 4 pts





1 élément : pénalité : - 8 pts Note E sur 2 pts  
0 élément : Note E sur 0 pt

- Pour les autres pénalités, le juge D se réfère au code de pointage FIG en vigueur.
- Tout élément non codifié ne peut recevoir de valeur provisoire. Ils sont autorisés mais non comptabilisés dans les valeurs de la Note D. Le jugement E s'applique pour l'ensemble des éléments présentés (codifié ou non).

## Etablir la Note de Départ (ND) d'un exercice

Cette tâche inclut de :

- Retranscrire la série de manière symbolique
- Supprimer les répétitions
- Déterminer la valeur et le groupe d'exigence pour chaque élément
- Calculer la valeur de la difficulté des 6 meilleurs éléments + la valeur de la sortie
- Vérifier qu'il n'y a pas plus de 4 éléments de la même famille dans les 6 + 1. Le cas échéant, tenir compte des 4 éléments dont la valeur est la plus élevée, l'(les) autre(s) élément(s) tombe(nt). Il faut donc choisir un (d') autre(s) élément(s) d'une autre famille même s'il(s) est (sont) de valeur inférieure.
- Calculer le nombre et la valeur des groupes d'exigences exécutés reprises dans les 6 + 1  
L'exigence doit être représentée au minimum par un élément de la valeur la plus basse de la division choisie :
  - En Div. 3 : P
  - En Div. 4 : M
- Calculer la valeur correcte de la note D, en ajoutant tous ces facteurs.  
La note de départ maximum est (à l'exception du saut) :
  - En Div. 3 : **5,3**
  - En Div. 4 : **4,6**
- Déduire le cas échéant 1 point par élément manquant sur la note finale. Voir « Règle du nombre d'éléments et pénalité ».

**Au sol** : le juge D doit d'abord prendre le groupe d'origine (groupe I, II, III ou IV) de la sortie pour vérifier s'il n'y a pas plus de 4 éléments du même groupe. Le cas échéant, il prend la sortie et maximum 3 autres éléments de ce même groupe. L'(les) autre(s) élément(s) de ce groupe ne rentre(nt) pas dans la Note de Départ.

## L'exécution et la note E

Voir tableau général du code de pointage FIG et les règles particulières à chaque agrès des Div. 3-4.

## Les points de Connexion

Voir tableau général du code de Pointage FIG.

## Exemples de Note D

**Exemple 1** :

III	I	II	II	II	III	III	III	III	IV	V
P	P	M	A	A	A	P	M	B	B	B
	<b>P</b>		<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>			<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>

En caractères **gras** : les éléments repris par le juge D pour composer la note D.  
Ici le jury D doit prendre la P qui remplit une exigence supplémentaire comme 7<sup>ème</sup> élément (en faveur du gymnaste).



### **Exemple 2 :**

Un gymnaste présente une série de 8 éléments sans sortie.

Nombre maximum d'éléments repris dans la note D = 7 (1 sortie + 6 éléments codifiés autorisés dans la division).

Dans ce cas-ci, le juge D reprend les 6 meilleurs éléments et accorde la valeur pour les groupes d'exigence réalisés parmi les 6 éléments repris (+0.5 pts/ groupe) dans la note D.

### **Exemple 3 :**

Un gymnaste présente une série de 5 éléments.

Dans ce cas-ci, le juge D reprend 5 éléments et accorde la valeur pour les groupes d'exigence réalisés parmi les 5 éléments repris (+0.5 pts/ groupe et pour la sortie : +0.3 pts ou +0.5 pts) dans la note D.

Une pénalité de -1 pt pour élément manquant est appliquée par le juge D sur la note finale.

## **Les sorties**

Chaque exercice, sauf le Saut et le Sol, doit se terminer avec une sortie légitime, inscrite dans le Groupe de l'Élément V - Sorties.

Sont considérées comme sorties non légitimes:

- Sortie dont la réception ne s'effectue pas sur les pieds.

Sauf au sol :

- o En Div. 4, l'exercice peut se terminer par tout élément répertorié dans le tableau de difficultés.
- o En Div. 3, une sortie représentée par un élément du groupe 1 (non acrobatique) n'est pas autorisée. L'exécution de l'un de ces éléments entraîne automatiquement la non reconnaissance de la sortie et du groupe d'éléments correspondant (Jury D).

- Sortie dont la réception est exécutée intentionnellement latéralement (**sauf la roue au sol**).

N.B. : L'exécution de l'un de ces éléments entraîne automatiquement la non reconnaissance de la sortie et du groupe d'éléments correspondant (Jury D).

Toutes les sorties des engins, l'exercice au sol et le saut de cheval se terminent à la station, jambes serrées. A l'exception du Sol, il est interdit de terminer l'exercice en sautant de l'engin en poussant par les pieds à l'exception des éléments répertoriés dans le code GAM Div. 3-4.

Une sortie réalisée par un élément non autorisé par la division, ne rentre pas en compte dans la note D.

Au Sol : une sortie réalisée par un élément répété ne rentre pas en compte dans la note D.

## **Les répétitions**

Le juge D élimine les répétitions au fur et à mesure qu'il prend note de la série.

Les éléments répétés ne sont pas pris en considération dans le calcul de la note D.

Il n'y a pas de pénalisation pour élément répété, ou non codifié (élément de transition).

Pour tous les engins, **2 éléments dans une même case** (numéro d'identification identique) **sont 2 éléments différents**.

Exceptions : au Cheval d'Arçons

- un élément réalisé à droite peut être réalisé à gauche (ex : ciseau droit et ciseau gauche = 2 A).
- un élément réalisé sur une partie du cheval peut être réalisé sur les 2 autres parties du cheval.

Le Juge E applique les règles d'exécution sur tous les éléments présentés (codifiés, non codifiés ou répétés).



Pour rappel, au Sol, une sortie par un élément répété, ne rentre pas en compte dans la note D.

## Les balancements

Les balancements (M ou P) sont accompagnés d'une précision d'amplitude pour le Cheval, les Anneaux, les Barres Parallèles et la Barre Fixe.

En Div. 3, les balancements M ne sont pas reconnus par le jury D et sont jugés par  $\frac{1}{2}$  balancement intermédiaire (- 0,3 pts jury E) ou par balancement complet intermédiaire (-0,5 pts jury E).

Pour rappel :

Le demi-élan intermédiaire est un élan à la fin duquel le gymnaste n'exécute aucun élément ou n'effectue aucun changement d'appui, de suspension ou de prises. L'élan intermédiaire consiste en deux demi élans intermédiaires.



## Le jugement en Div. 5

A chaque engin, deux notes séparées sont données pour chaque exercice : la note D et la note E.

- **Le Jury D** établit la note D (note de Difficulté) de l'exercice.
- **Le Jury E** établit la note E (note d'Exécution) de l'exercice à partir de 10 points, par déductions appliquées en dixièmes de point par rapport aux exigences de composition, aux fautes techniques et de tenue du corps.

$$\text{Note D} + \text{Note E} - \text{Pénalité} = \text{Note Finale}$$

### La difficulté et la note D

La note D de chaque série est égale à **2.1 pts.**

### Règle pour les éléments manquants, non reconnus ou remplacés

- **Le Jury D : Note de Départ** = toujours 2,1 pts.  
**Pénalité** = -1,0 pts par élément manquant.
- **Le Jury E** : évalue l'exécution des éléments présentés par le gymnaste.  
A noter qu'il n'y a pas d'application d'une déduction supplémentaire de 0,30 pts quand un élément est remplacé par un autre élément (seule une déduction pour élément manquant est d'application).

### Règle pour des éléments supplémentaires

- **Le Jury D : Note de Départ** = toujours 2,1 pts  
**Pénalité** = - 0,3 pts par élément supplémentaire
- **Le Jury E** : évalue l'exécution de tous les éléments présentés par le gymnaste

### Règle pour l'ordre des éléments

Si l'ordre des éléments n'est pas respecté, le gymnaste est pénalisé de 0.3 pt une fois sur tout l'exercice.

### L'exécution et la note E

Voir tableau général du code de pointage FIG.

### Les balancements

Une exigence d'amplitude est demandée pour les balancements. Les précisions sont à consulter dans le texte d'explication de la série.

Pour rappel :

Le demi-élan intermédiaire est un élan à la fin duquel le gymnaste n'exécute aucun élément ou n'effectue aucun changement d'appui, de suspension ou de prises.

L'élan intermédiaire consiste en deux demi élans intermédiaires.



# Jury

À toutes les compétitions officielles de la FfG, les membres de la commission technique FfG désigneront un représentant qui occupera la fonction de responsable des juges.

Ses responsabilités incluent de :

- S'occuper des demandes concernant le déroulement du concours conformément au règlement technique qui régit ce dernier.
- Convoquer et présider toutes les réunions de juges et séances d'instruction.
- Appliquer le règlement des juges et le règlement technique qui régit le concours.
- Assumer les responsabilités supplémentaires prévues au règlement technique qui régit le concours.
- Intervenir autant de fois que nécessaire auprès du Responsable du Jury de l'engin pour assurer une évaluation correcte. Une telle action peut attirer des pénalités (sanctions) à un ou plusieurs juges.
- Appliquer le Règlement des Juges en ce qui concerne le contrôle des juges avec justice, consistance, conformément et sans exception aux règlements et critères valides.
- Etablir un rapport reprenant le déroulement du jugement, les questions ou remarques pertinentes sur le code GAM Div. 3,4 et un relevé des juges présents (Nom, Prénom, Club, brevet, mission D ou E et l'agrès).

## Constitution du Jury

Pour tous les concours officiels FfG, le Jury est constitué à chaque engin :

- d'un Jury D composé de 1 juge D nommé par le responsable des juges du concours.
- d'un Jury E composé de 3 juges nommés ou tirés au sort par le responsable des juges du concours.

**Lorsque les Jurys sont incomplets :**

<b>Si 2 juges par table :</b>	<b>Si 3 juges par table :</b>	<b>Si 4 juges par table :</b>
<p>a) <b><u>un juge D</u></b> qui exerce également la fonction de juge E</p> <p>b) <b><u>un juge E</u></b></p>	<p>a) <b><u>un juge D</u></b> qui exerce également la fonction de juge E</p> <p>b) <b><u>un Jury E</u></b> composé de deux juges E.</p>	<p>a) <b><u>un juge D</u></b></p> <p>b) <b><u>un Jury E</u></b> composé de trois juges.</p>
<p>Calcul de la note E : moyenne des 2 notes.</p>	<p>Calcul de la note E : on prend la note E du milieu.</p>	<p>Calcul de la note E : on prend la note E du milieu.</p>



# Championnat Inter-Equipes Div. 3-4-5

## Catégories d'âge

Divisions	5 classements	
	Catégorie Jeunes	Catégorie Seniors
3	Benjamins et Minimes	Seniors, Juniors, Espoirs, Minimes, Benjamins
4	Benjamins et Minimes	Seniors, Juniors, Espoirs, Minimes, Benjamins
5	Benjamins et Minimes	

## Règles de participation

Pour participer au Championnat FfG Inter-Equipes, le gymnaste né en 2004 doit avoir participé à la Coupe Formation.

Le gymnaste le plus âgé de l'équipe détermine la catégorie de participation de son équipe.

Un gymnaste d'une division inférieure peut compléter une équipe.

Un gymnaste d'une division supérieure ne peut pas compléter une équipe.

Les gymnastes doivent être tous affiliés dans le même club.

Les gymnastes Benjamins, Minimes présentant les imposés Div. 1-2 peuvent se présenter à l'inter-club Div. 3-4.

## Formule de compétition

Une équipe est constituée de maximum 5 gymnastes.

Un maximum de 4 gymnastes concourent à chaque agrès.

Les 3 meilleurs scores par agrès comptent pour le total de l'équipe.

## Participation des juges : Modalités spécifiques

Tout club qui présente une équipe doit au minimum présenter **un juge breveté** pour toute la journée de la compétition. Tout club qui présente deux équipes ou plus doit au minimum présenter **deux juges brevetés** pour toute la journée de la compétition. Il(s) doit(doivent) être présent(s) dès le début de la journée même si le club ne participe qu'à partir de la 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> rotation. Si ce n'est pas le cas, les sanctions prévues par le Règlement général des compétitions seront appliquées.

L'inscription du (des) juge(s) se fait en même temps que l'inscription de l'équipe.



## Programme Div. 3-4



# Sol

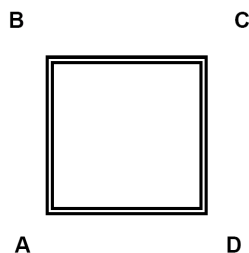
## Description

Caractéristiques techniques de la FIG : dimensions = 12 m x 12 m

En Div. 3-4, l'ensemble de la surface du praticable peut être utilisée. Ainsi, le gymnaste peut utiliser les deux diagonales (A-C ; B-D) et les côtés du carré.

Le gymnaste peut présenter son exercice sur une ligne.

L'exercice doit commencer et se terminer à l'intérieur de la surface.



## Tableau des fautes et des déductions

Voir code de pointage FIG.

- Sauf :
- pas de déduction pour la non utilisation de la surface
  - pas de déduction si plus de deux fois la même diagonale en succession directe
  - pas de déduction pour les transitions pour arriver au coin
  - pas de déduction pour élément du groupe I (non acrobatique) en sortie en Div. 4

Pour rappel :

Lors de l'élaboration de la Note de Départ, le juge D prend le groupe d'origine (groupe I, II, III ou IV) de la sortie pour vérifier s'il n'y a pas plus de 4 éléments du même groupe. Le cas échéant, il prend la sortie et maximum 3 autres éléments de ce même groupe. L'(les) autre(s) élément(s) de ce groupe ne rentre(nt) pas dans la Note de Départ (voir page 7).

## L'ATR

L'ATR non tenu (pas de stop) roulé à la station accroupie n'est pas reconnu comme une roulade (même si la série est trop courte en nombre d'éléments).


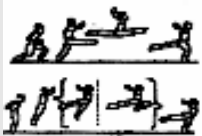

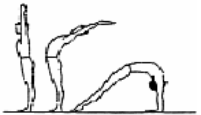
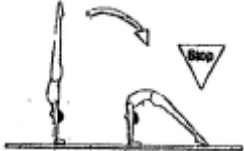



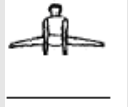


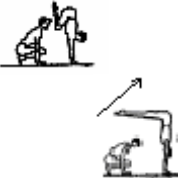

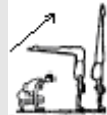







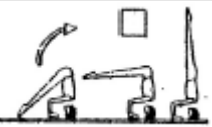









**REPERTOIRE D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG**

<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNINIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GRUPE D'ELEMENTS I : Eléments non acrobatiques</b>					
1	<p>2 Appui facial ou dorsal (2s.).</p>	<p>3 Chute faciale passer entre appuis corps groupé à la chute dorsale.</p>	4	<p>5 Fermeture tronc jambes - écartées, passage à la station plat ventre. (Passage poisson)</p>	6
7	<p>8 Equerre jambes écartées en avant des appuis. (2 s).</p>	<p>9 Equerre bras et jambes levés (2s.).</p>	<p>10 Equerre corps groupé (2s.).</p>	<p>11 Equerre jambes serrées ou écartées (2s.).</p>	12
13	<p>14 1/2 cercle jambes jointes et tendues.</p>	<p>15 1 cercle d'une jambe tendue en position accroupie.</p>	<p>16 Cercle d'une jambe monter à l'appui tendu renversé sans poser la jambe libre.</p>	17	<p>18 1 cercle jambes jointes ou écartée (Thomas)</p>
<p>19 Toute chandelle, mains au corps ou au sol (2s.).</p>	<p>20 Fermeture tronc – jambes : jointes et tendues (2s.) ou écartées et tendues (2s.)</p>	<p>21 Planche faciale en appui sur les 2 coudes (2s.).</p>	22	23	24



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNINIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS I : Eléments non acrobatiques</b>					
25	26	27	28	29 Saut vertical sur place avec 1/1 ou 3/2 tours. 	30 Saut grand jeté. Saut de biche. 
31 Pont (2s.). 	32 Descente en pont. 	33 Descente en pont. 	34	35	36 Valdez. 
37	38	39 Saut vertical sur place corps groupé. 	40 Saut vertical sur place avec écart antéro-postérieur des jambes. 	41 Saut vertical sur place avec écart facial des jambes. 	42 Saut vertical sur place avec fermeture tronc - jambes. 
43 Appui tendu renversé en force de l'appui groupé sur bras fléchis. 	44 Placement de dos corps groupé ou carpé. 	45 Placement de dos en élan corps groupé monter à l'appui tendu renversé 	46 Placement de dos en élan corps carpé monter à l'appui tendu renversé. 	47	48



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNINIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS I : Eléments non acrobatique</b>					
49 Descente lente jambes jointes. 	50	51 Appui tendu renversé avec élan des jambes tendues écartées.  <b>Elan</b>	52 Trépied (2s.). 	53 Montée libre au trépied (2s.). 	54 Trépied, montée lente à l'appui tendu renversé. 
55	56 Roulade avant corps groupé. 	57 Roulade avant jambes écartées et tendues. 	58 Roulade avant jambes jointes et tendues. 	59	60
61 Roulade arrière corps groupé. 	62 Roulade arrière jambes tendues écartées. 	63 Roulade arrière jambes tendues jointes. 	64 Roulade arrière à l'appui tendu renversé. 	65	66
67	68	69	70 Healy à la chute dorsale. (Healy) 	71	72


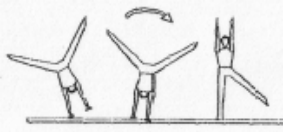
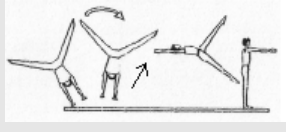
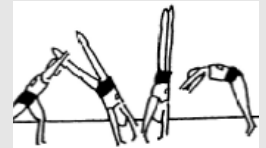


<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS II : Parties acrobatiques en avant.</b>					
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96



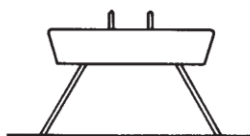
<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GRUPE D'ELEMENTS III : Parties acrobatiques en arrière.</b>					
97	98	99	100	101	102
103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114
115	116	117	118	119	120



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS IV : Parties acrobatiques latérales ou avec ½ tour</b>					
121	122 Roue ¼ de tour vers l'intérieur ou vers l'extérieur. 	123 Roue, réception latérale. 	124	125	126 Roue, sauter ¼ de tour vers l'extérieur. 
127	128	129	130	131	132 Rondade. 
133	134	135	136	137	138
139	140	141	142	143	144



# Cheval d'arçons



Hauteur : 105 cm à partir de l'arête supérieure du tapis



## Description

Un cheval d'arçons aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + un tremplin aux normes FIG  
Un champignon : 60 cm de diamètre, +/- 50 cm de hauteur + tapis min de 2 m x 2 m x 5 cm.

L'exercice doit contenir des éléments d'élan et des éléments avec de très légères interruptions (dans le cas d'éléments avec pose de pieds).

## Jugement

Partie 1 : travail au cheval d'arçons  
règles traditionnelles de jugement

Partie 2 : travail au champignon  
note de départ du Jury D correspond à l'exercice présenté  
la bonification s'obtient en déduisant les fautes d'exécution du Jury E de cette note de départ

En pratique :

Etape 1 : Juger l'exercice au cheval d'arçons  
Note D + Note E/10 - Pénalité = **résultat cheval d'arçons**

Etape 2 : Juger l'exercice au champignon  
Note D du champignon - la Note E du champignon = **résultat du champignon**

La note D du champignon ne doit pas apparaître dans la note D du cheval!  
Au champignon, si les déductions sont supérieures à la Note D, le résultat du champignon = **0**.

Pour le public :

Note finale du cheval d'arçons = résultat cheval d'arçons + résultat champignon

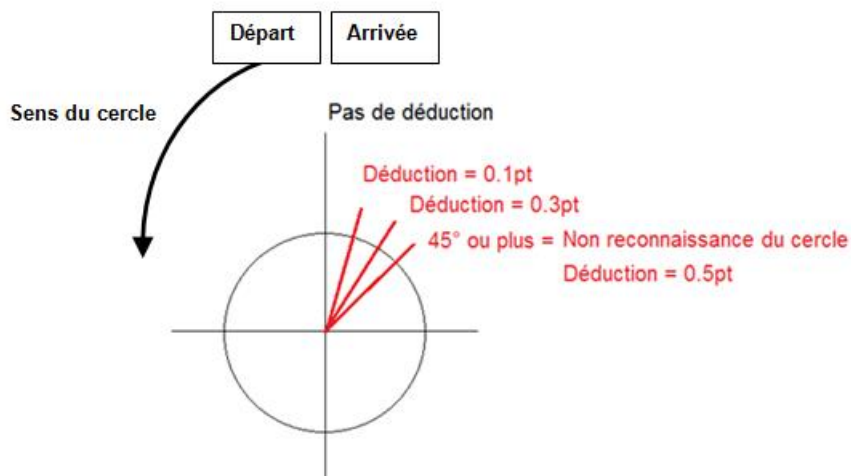
Pour la feuille de résultats finale :

Cheval d'arçons : la Note D, la moyenne des Notes E/10, la Pénalité et la Note Finale.

Champignon : la Note D, la moyenne des Note E et la Note Finale.

## Le diagramme des déductions

Le diagramme ci-après précise les déductions à appliquer par le jury E en ce qui concerne la sortie du cercle (0.1 / 0.3 / 0.5 pt). Pour rappel, s'il y a une réception à 45° ou + de la position finale, le cercle n'est pas reconnu (jury D).



## Composition au cheval d'arçons

- Tout mouvement à gauche peut se faire à droite, sur le cuir gauche, sur les arçons ou sur le cuir droit. Ils seront considérés comme éléments différents. Attention que le jury D ne prend que maximum 4 éléments d'un même groupe pour établir la note D.
- La règle des 3 parties du cheval est d'application et pénalisée de - 0,30 pts par le jury E à l'agrès.
- Il y a répétition quand :
  - o un élément est réalisé 2 fois sur une même partie du cheval durant la série.
  - o un élément réalisé face au juge, sur la partie gauche du cheval, avec la main gauche sur le cuir et la main droite sur l'arçon est réalisé également dos au juge sur l'autre partie du cheval, toujours main gauche sur le cuir et main droite sur l'arçon (ou vice et versa pour les mains).

## Bonification au champignon

Tableau des Notes de Difficultés :

1 cercle	2 cercles	3 cercles	4 cercles	5 cercles
0.3 points	0.6 points	0.9 points	1.2 points	1.5 points

**Le Juge D** prend en compte au maximum 5 cercles. Un cercle est reconnu si la réception est effectuée à  $\leq 45^\circ$ .

**Le gymnaste** peut présenter plus de 5 cercles.

**Le Jury E** évalue tout l'exercice.

## Tableau des fautes et des déductions

Voir code de pointage FIG.

Pour rappel : L'horizontal n'est pas exigé au champignon en Div. 3-4 et le manque d'amplitude ne doit donc pas être sanctionné par les juges d'exécution.


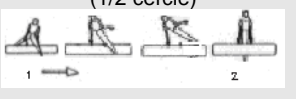




**REPERTOIRE D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG**

<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GRUPE D'ELEMENTS I : Elans d'une jambe et ciseau</b>					
<p>1 Tout engagement avec pose de pied sur cuir de la jambe supérieure sur toute partie du cheval (facial ou dorsal).</p>	<p>2 Tout engagement direct de la jambe supérieure sur toute partie du cheval (facial ou dorsal).</p>	<p>3 Tout engagement avec pose de pied sur cuir de la jambe inférieure sur toute partie du cheval de l'élan facial.</p>	<p>4 Tout engagement direct de la jambe inférieure sur toute partie du cheval de l'élan facial.</p>	5	6
<p>7 Tout dégagement avec pose de pied sur cuir de la jambe supérieure sur toute partie du cheval (facial ou dorsal).</p>	<p>8 Tout dégagement direct de la jambe supérieure sur toute partie du cheval (facial ou dorsal).</p>	<p>9 Tout engagement avec pose de pied sur cuir de la jambe inférieure sur toute partie du cheval de l'élan dorsal.</p>	<p>10 Tout engagement direct de la jambe inférieure sur toute partie du cheval de l'élan dorsal.</p>	11	12
<p>13 Tout engagement de la jambe supérieure avec pose du pied inférieur sur cuir sur toute partie du cheval.</p>	<p>14 Tout balancement 1 jambe engagée au-dessus du cheval.</p>	<p>15 Tout balancement facial jambes au-dessus du cheval.</p>	<p>16 Tout balancement facial pieds au dessus de la tête.</p>	<p>17 Tout balancement 1 jambe engagée au dessus de la tête.</p>	18
<p>19 ½ tour par engagé de la jambe supérieur.</p>	20	<p>21 Tout balancement dorsal jambe au-dessus du cheval.</p>	<p>22 Tout balancement dorsal pieds au-dessus de la tête.</p>	23	24









<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS II : Cercles des jambes, pivots et appuis renversés</b>					
25	26	27 Tout engagement en mouvement circulaire jambes jointes sur toute partie du cheval. (1/2 cercle) 	28 Tout dégagement en mouvement circulaire jambes jointes sur toute partie du cheval. (1/2 cercle) 	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48









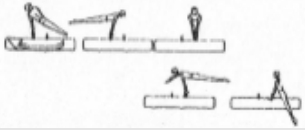


M MOUVEMENTS GYMNINIQUES			P ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS III : Transports en appui latéral et transversal</b>					
49 Transport facial sans balancement à partir de toutes les parties du cheval. 	50 Transport dorsal sans balancement à partir de toutes les parties du cheval. 	51	52 Dégagement de la jambe supérieure et transport facial latéral sur toute partie du cheval. 	53 Engagement de la jambe supérieure et transport dorsal latéral sur toute partie du cheval. 	54
55 Transport facial avec pose de pied sur cuir. 	56	57	58 Transport depuis l'appui cavalier 	59 Transport dorsal terminé à l'appui dorsal venant du balancement 	60 Transport dorsal terminé à l'appui dorsal venant du cercle. 
61	62 ½ tour de l'appui facial à l'appui dorsal ou vice versa sur toute partie du cheval. 	63 ½ tour de l'appui facial à l'appui dorsal ou vice versa avec engagement 1 jambe, sur toute partie du cheval 	64 Transport facial terminé à l'appui dorsal venant du balancement 	65 Transport facial terminé à l'appui dorsal venant du cercle 	66 Tout transport facial 1 main entre les arçons terminé à l'appui dorsal 
67	68	69	70	71	72



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNINIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS IV : Passés dorsaux et faciaux</b>					
73	74 De la position dorsale, passé dorsal 1 jambe, terminé jambe côté bras d'appui engagée. 	75 De la position dorsale, passé dorsal, terminé en position dorsale. 	76 Passé dorsal avant avec ½ tour, terminé en position dorsale. 	77	78
79	80	81	82 Tchèque dorsal (1/4) 	83	84
85	86	87	88 Costal allemand (1/2) 	89	90
91	92	93	94 ½ - Stöckly venant du cercle 	95	96



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS V : Sorties</b>					
97	98	99 Tout élément 'M' terminé à la station transversale.	100 Tout élément 'P' terminé à la station transversale.	101 Tout élément 'A' terminé à la station transversale.	102
103	104	105 Départ 1 jambe engagée $\frac{3}{4}$ de pivot autour du bras d'appui sur 1 ou 2 arçons à la station transversale. 	106 $\frac{3}{4}$ de pivot autour du bras d'appui des arçons à l'extrémité à la station transversale. 	107 $\frac{3}{4}$ de pivot autour du bras d'appui de l'extrémité vers les arçons à la station transversale. 	108 De l'élan circulaire, déplacement latéral sur cuir avec $\frac{1}{4}$ de tour à la station transversale. 
109	110	111	112	113 $\frac{3}{4}$ de cercle transversal à la station à l'extrémité du cheval. 	114 Transport circulaire facial terminé à la station. 
115	116	117 Extrémité sortie par franchissement transversal dorsal jambes vers l'extérieur. 	118 Extrémité sortie par franchissement facial jambes vers l'intérieur. 	119 Passé facial arrière $\frac{1}{2}$ tour à la station. 	120



# Anneaux



Hauteur: 260 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

## Description

Portique d'anneaux aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG.

Prévoir 2 types de sur-tapis (le gymnaste fait le choix entre) :

- un sur-tapis de 10 cm de haut
- un sur-tapis de 40 cm de haut

Le gymnaste peut être soulevé à la suspension (ou à l'appui) par un entraîneur ou un gymnaste au début de son exercice. Le jury E applique les déductions nécessaires dès que le gymnaste a quitté le sol.

## Tableau des fautes et des déductions

Voir code de pointage FIG.

Pour rappel : il n'y a pas de déduction pour toucher des câbles lorsque l'élément est répertorié dans le tableau de difficultés.

## Élément tenu 2 secondes

Tout élément qui doit être tenu est reconnu par le juge D pour autant qu'un « stop » soit présenté. Toutefois, le mouvement est pénalisé de -0,3 pts par le jury E s'il est tenu moins de 2 secondes.

## Croix 45°

La croix 45° et les éléments débutant ou se terminant par une croix 45° exécutés avec seront reconnus par le jury D si pas de déviation.

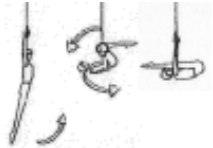








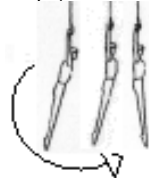
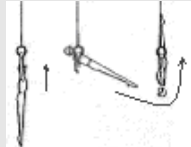

Tous ces éléments doivent être tenus 2 secondes.

## Éléments groupes 3-4


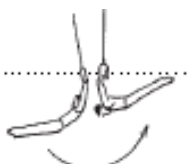
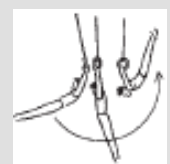

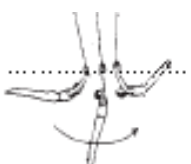

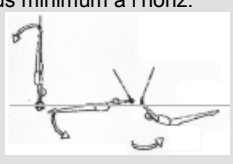
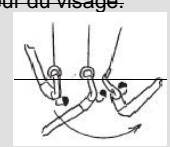
Pas plus de 3 éléments du groupe 3-4 ne peuvent être exécutés en succession directe. Le 4<sup>ème</sup> élément et les suivants seront considérés comme répétition et ne seront pas reconnus par le jury D. Si un gymnaste souhaite exécuter plus de 3 éléments du groupe 3-4 dans son exercice, il doit alors intégrer des éléments du groupe 1 entre les 3 premiers éléments du groupe 3-4 et les 3 éléments suivants.



**REPERTOIRE D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG**

<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS I : Bascules et éléments d'élan</b>					
1 Elévation genoux fléchis à la suspension corps carpé. 	2 Elévation jambes tendues et jointes à la suspension corps carpé. 	3 Descente arrière de l'appui à la suspension bras et corps tendus. 	4	5	6
7	8 Etablissement avant en tournant en arrière corps groupé. 	9 Etablissement avant en tournant en arrière corps carpé. 	10	11	12
13	14	15 Descente avant à la suspension corps groupé. 	16 Descente avant à la suspension corps carpé. 	17 Tour d'appui avant corps groupé. 	18
19 Descente arrière à la suspension bras tendus corps carpé. 	20	21 Disloque arrière de la suspension non disloquée à la suspension (les 2 épaules en même temps). 	22 Montée corps tendu, bras fléchis à la suspension renversée. 	23 Montée en force de la suspension à l'appui (simultané). 	24



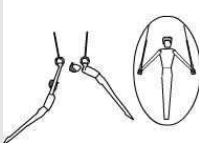
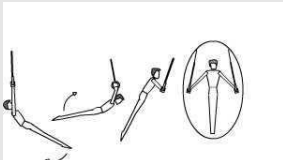
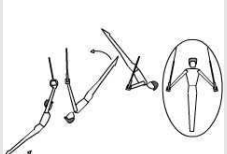
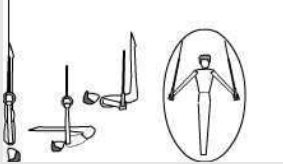
<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS I : Bascules et éléments d'élan</b>					
25	26	27	28 Honma corps groupé à l'équerre (2 sec .) ou à l'appui. 	29	30
31	32	33 Balancement arrière pieds à la hauteur des anneaux. 	34 Balancement arrière corps à 45° en arrière. 	35 Descente dorsale de l'ATR bras et corps tendus à la suspension pds minimum à l'horizontal. 	36
37	38	39 Balancement avant pieds à la hauteur des anneaux. 	40 Balancement avant corps à 45° en avant. 	41 Descente ventrale de l'ATR bras et corps tendus à la suspension pieds minimum à l'horiz. 	42
43	44	45	46 Balancement avant épaules non disloquées pieds à la hauteur du visage. 	47	48







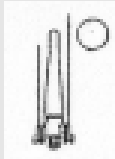


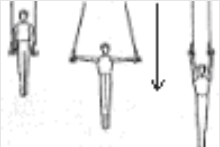
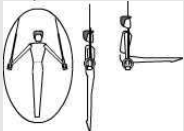



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS II : Elan à l'appui renversé.</b>					
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72


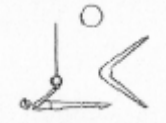


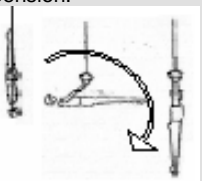
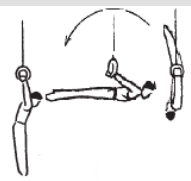






<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS III : Elans menant à un élément de maintien en force</b>					
73	74	75	76 Etablissement avant à la croix 45° (2s.). 	77	78
79	80	81	82 Etablissement arrière à la croix 45° (2s.). 	83	84
85	86	87	88 Etablissement avant en tournant en arrière à la croix 45° (2s.). 	89	90
91	92	93	94 Bascule à la croix 45° (2s.). 	95	96



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS IV : Eléments de force et de maintien</b>					
97	98	99 En appui, équerre une jambe tendue (2s.). 	100 En appui, équerre groupée (2s.). 	101 Tour d'appui arrière corps groupé. 	102
103	104	105 Trépied jambes écartées tendues (cuisses contre câbles) (2s.). 	106 Trépied (2s.). 	107	108
109	110	111 Appui corps et bras tendus (2s.). 	112 Croix ouverture anneaux à 45° (2s.). 	113 Descente contrôlée bras tendus à la suspension, en passant par la croix. 	114 De la croix 45°, établissement de force à l'équerre 2s. 
115	116	117	118	119 Planche dorsale jambes écartées (2s.). 	120



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS IV : Eléments de force et de maintien</b>					
121	122	123	124 Planche faciale genoux fléchis, pieds bas (2s.). 	125 Planche faciale jambes écartées (2s.). 	126
127	128	129 Suspension, équerre groupée (2s.). 	130 Suspension, équerre jambes jointes et tendues (2s.). 	131	132
133	134	135	136 Descente lente en avant corps et bras tendus à la suspension. 	137 Descente lente en arrière corps et bras tendus à la suspension. 	138
139	140	141 Montée en force jambes écartées, tendues au trépied (cuisses contre câbles) (2s.). 	142 Montée en force jambes écartées, tendues au trépied (2s.). 	143 Montée en force jambes jointes et tendues au trépied (2s.). 	144 Montée en force jambes écartées et tendues à l'appui tendu renversé <b>non tenu.</b> 







# M

## MOUVEMENTS GYMNIQUES

# P

## ELEMENTS PREPARATOIRES

### GRUPE D'ELEMENTS V : Sorties.

145	146 Sortie arrière du balancement. Lâcher les anneaux pieds à l'horizontale. 	147 Sortie salto arrière carpé jambes écartées en dehors. 	148 Sortie salto arrière groupé. 	149	150
151	152	153	154 Sortie salto avant groupé. 	155	156
157	158	159	160	161	162
163	164	165	166	167	168



# Saut



## Description

Un tremplin aux normes FIG ou un double tremplin (ou 2 trempilins aux normes FIG) + table de saut aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + sur-tapis de 10 cm maximum.

**NB** : Un tremplin de - 40 kg est autorisé pour les gymnastes de - 40kg.

Les tables de saut à 2 pieds ou avec un pied central sont autorisées pour toutes les organisations GAM Div. 3-4.

Le gymnaste peut présenter un ou deux saut(s). Dans le cas où 2 sauts sont présentés, **le deuxième saut doit être différent du premier**. Si le deuxième saut est identique au premier, celui-ci sera considéré comme nul. Attention, sont considérés comme différents deux sauts avec une ND différente. Par exemple : renversement avec 1 tremplin (ND : 2,00) et renversement avec double tremplin (ND : 1,50).

Chaque saut est exécuté à partir d'un élan avec un appel des deux jambes serrées (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un court appui d'une ou des deux mains sur la table de saut. Après le premier saut, le gymnaste retourne immédiatement à la position de départ et, au signal du juge D (Responsable du Jury à l'engin), il exécute son deuxième saut.

Si le gymnaste présente 1 saut : il pourra au maximum prendre deux élan de course.

Si le gymnaste présente 2 sauts : il pourra au maximum prendre trois élan de course.

Si, il y a une course d'élan supplémentaire : pénalisation de -1.0 pt par le jury E.

**La note finale correspond au meilleur des deux sauts présentés.**

## Règle d'utilisation des trempilins

Les sauts réalisés avec 1 tremplin : Note de Départ = voir code FIG et code GAM Div. 3-4-5 valables.

Les sauts réalisés avec 1 double tremplin (ou 2 trempilins) : Note de Départ = voir code FIG et code GAM 3-4-5 valables - **0.5 pts**.

## Hauteur de la table

Catégories d'âge	Hauteurs
Juniors - Seniors	1m25 ou 1m35
Espoirs - Minimes - Benjamins	1m25 ou 1m35
(Pupilles en province)	1m15

## Tableau des fautes et des déductions




Voir code de pointage FIG.

Pour rappel : Avant chaque saut, le Jury D doit être informé oralement du saut correspondant aux tableaux du Code de pointage.



## REPertoire D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG

### Avec table de saut :

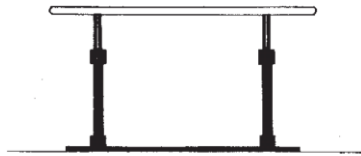
<p>1 1.0 Saut entre appuis, corps groupé ou carpé.</p> 	<p>2 1.0 Saut hors appuis jambes écartées et tendues.</p> 	<p>3 1.0 Saut Cps en extension à la position groupée ou carpée Pds sur table* et saut extension à la station.</p> 	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>
--	---	--	----------	----------	----------

\* contact bref alternatif des mains puis des pieds sur table de saut

\* si double contact (Mains-Mains ou Pieds-Pieds ou marcher sur table de saut) = saut nul



# Barres Parallèles



Hauteur : 180 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

## Description

Barres parallèles aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + sur tapis de 10 cm maximum. Hauteur libre avec un maximum de 1m80 à partir de l'arrête supérieure du tapis (code FIG).

## Tableau des fautes et des déductions

Voir code de pointage FIG.

Pour rappel :

- En Div. 3 : le balancement M n'est pas autorisé (=  $\frac{1}{2}$  élan intermédiaire avec pénalité) et est considéré comme abaissement dans certaines combinaisons !
- En Div. 4 : il n'y a pas de déduction pour abaissement.



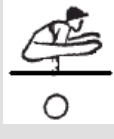
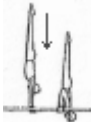






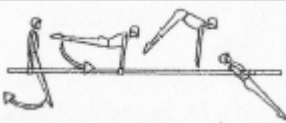

## Élément tenu 2 secondes

Tout élément qui doit être tenu est reconnu par le juge D pour autant qu'un « stop » soit présenté. Toutefois, le mouvement est pénalisé de -0,3 pts par le jury E s'il est tenu moins de 2 secondes.

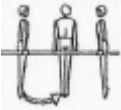

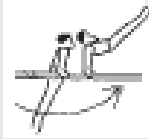




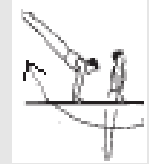

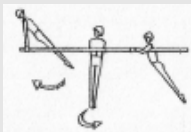



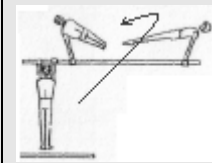





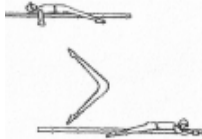






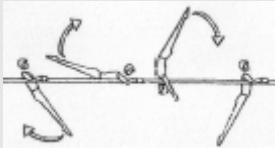

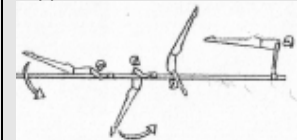





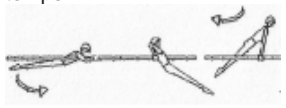
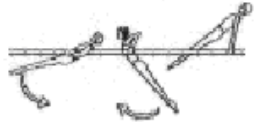



**REPERTOIRE D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG**

<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS I : Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres.</b>					
1	2	3 Equerre d'une jambe tendue à l'horizontale (2s.). 	4 Equerre jambes groupées genoux à l'horizontale (2s.). 	5 Equerre jambes écartées à l'horizontale (2s.). 	6
7 Descente lente de l'appui tendu renversé à l'appui d'épaules. 	8	9	10 Planche faciale jambes jointes (2s.). 	11 Planche faciale jambes écartées (2s.). 	12 Monter à l'appui tendu renversé bras fléchis jambes jointes, corps carpé. 
13	14	15	16 Couper écart arrière à la suspension brachiale. 	17 Descente arrière en suspension corps carpé, balancement arrière en suspension, établissement arrière brachial. 	18
19 Couper écart d'une jambe. 	20	21	22 Couper écart avant à la suspension brachiale. 	23 Salto avant corps carpé à la suspension brachiale. 	24

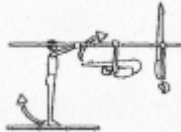





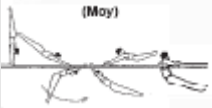

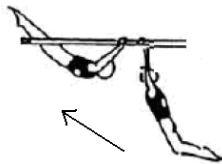
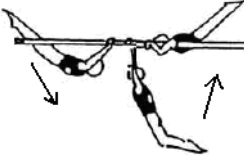
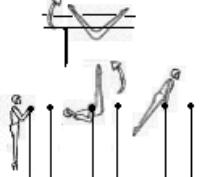
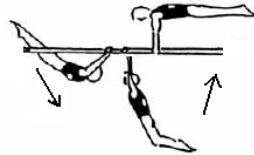


M MOUVEMENTS GYMNIQUES			P ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS I : Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres.</b>					
25 ½ tour avant par déplacements successif des appuis (appui à l'appui). 	26	27 ½ Balancement avant à l'appui corps à l'horizontal. 	28 ½ Balancement avant à l'appui corps à 45°. 	29 Balancement avant au mana 	30
31 Petite bascule de l'appui à l'appui avec jambes écartées sur barres. 	32 Petite bascule de l'appui à l'appui brachial. 	33 ½ Balancement arrière à l'appui corps à l'horizontal. 	34 ½ Balancement arrière à l'appui corps à 45°. 	35 Petite bascule de l'appui à l'appui. 	36
37	38	39	40 ½ tour arrière de l'appui à l'appui brachial. 	41 ½ tour arrière pieds au-dessus des barres de l'appui à la suspension brachiale. 	42
43	44	45	46 ½ tour avant pieds au-dessus des barres de l'appui à la l'appui brachial. 	47 ½ tour avant pieds au-dessus des barres de l'appui à la l'appui. 	48 Entrée par passer costal à la chute dorsale 




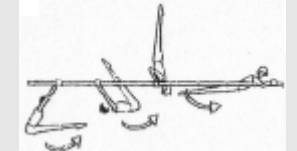
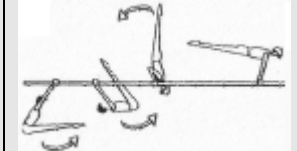


<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS II : Eléments qui commencent à la suspension brachiale</b>					
49 Keep à l'appui jambes écartées sur barres. 	50 Coucher facial ou dorsal. 	51 Appui renversé dans les coudes (2s.). 	52 Appui d'épaules renversé (2s.). 	53 Bascule à l'appui. (Keep) 	54 Etablissement arrière, couper écart à la suspension brachiale. 
55	56 Etablissement avant jambes écartées sur les barres. 	57 Etablissement arrière jambes écartées sur les barres. 	58 Rouleau avant. 	59 Rouleau arrière. 	60 Rouleau arrière terminé à l'appui. 
61	62 ½ balancement arrière en suspension brachiale corps au niveau des barres. 	63 ½ balancement avant en suspension brachiale corps au niveau des barres. 	64 ½ balancement arrière en suspension brachiale pieds 45° au-dessus des barres. 	65 ½ balancement avant en suspension brachiale corps 45° au-dessus des barres. 	66 Etablissement arrière à l'appui. 
67 Etablissement avant en 2 temps. 	68	69 Etablissement arrière à l'appui en 2 temps. 	70 ½ tour arrière de la suspension brachiale à la suspension brachiale. 	71 ½ tour avant de la suspension brachiale à la suspension brachiale. 	72 ½ tour avant de la suspension brachiale à l'appui. 





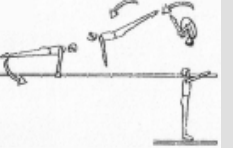
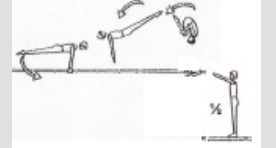


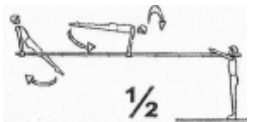
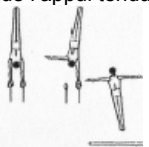
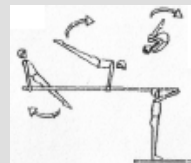
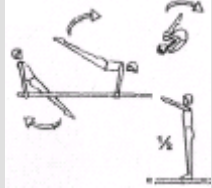


<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS III : Eléments d'élan par la suspension sur les 2 barres.</b>					
73 De la station, tourner en avant à la suspension renversée. 	74	75 Bascule de fond à la suspension brachiale. 	76 Bascule de fond avec ½ tour à l'appui brachial. 	77 Bascule de fond, couper écart arrière à la suspension. 	78 Bascule de fond, couper écart arrière à l'appui. 
79	80	81 Moy de l'appui brachial à l'appui brachial. 	82 Moy de l'appui tendu renversé ou du balancement terminé à l'appui brachial. (Moy) 	83	84
85	86	87	88	89	90
91 Balancement arrière en suspension. 	92 Balancement avant en suspension. 	93 De la suspension, établissement arrière à l'appui brachial. 	94 De la station, rev. Arr. js écartées en passant entre les 2 barres à la station en appui. 	95 De la suspension, établissement arrière à l'appui (Grand Allemand). 	96



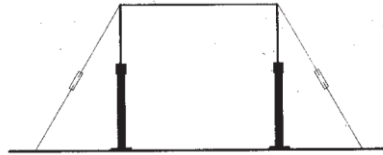
<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS IV : Etablissement avant en tournant en arrière.</b>					
97	98	99	100	101	102
103	104	105	106 Etablissement en tournant en arrière à la suspension brachiale. 	107 Etablissement en tournant en arrière à l'appui. 	108
109	110	111	112 Bascule dorsale disloquer à la suspension. 	113 Bascule dorsale à la suspension brachiale. 	114 Bascule dorsale à l'appui. 
115	116	117	118	119	120



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS V : Sorties.</b>					
121	122	123 Sortie couronnée corps groupé ou carpé. 	124 Sortie couronnée par l'appui renversé. 	125	126
127	128	129 Toutes sorties avant latérales ou en bout de barres jambes tendues à la station. 	130 Toutes sorties avant 1/2 tour latérale ou en bout de barres jambes tendues à la station. 	131 Sortie salto arrière corps groupé. 	132 Sortie salto arrière corps groupé avec 1/2 tour à la station. 
133	134	135	136 Sortie salto groupé de la suspension de l' <b>extrémité des barres</b> . 	137 Sortie salto carpé la suspension de l' <b>extrémité des barres</b> . 	138
139	140 Toutes sorties arrières avec ou sans 1/2 tour latérales ou en bout de barres jambes tendues à la station. 	141 Sortie latérale arrière jambes tendues du balancement ou de l'appui tendu renversé. 	142 Toute sortie salto avant corps groupé à la station. 	143 Toute sortie salto avant corps groupé avec 1/2 tour à la station. 	144



# Barre Fixe



Hauteur : 260 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

## Description

Barre fixe aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + sur tapis de 10 cm maximum.

Prévoir 2 types de sur tapis (le gymnaste fait le choix entre) :

- un sur tapis de 10 cm de haut.
- un sur tapis de 40 cm de haut.

Le gymnaste peut être soulevé à la suspension (ou à l'appui) par un entraîneur ou un gymnaste au début de son exercice. Le jury E applique les déductions nécessaires dès que le gymnaste a quitté le sol.

## Balancements M et P

Règles particulières pour les balancements à la barre fixe :

- Balancement corps à l'horizontale devant ou derrière = **M**
- Balancement corps au-dessus de l'horizontale devant ou derrière = **P**
  
- Balancement avant 'M' sans déduction du jury E pour angulation = le corps doit être à l'horizontal en avant.
- Balancement arrière 'M' sans déduction du jury E pour angulation = le corps doit être à l'horizontal en arrière.
- Balancement avant 'P' sans déduction du jury E pour angulation = le corps doit être à 45° au-dessus de l'horizontal en avant.
- Balancement arrière 'P' sans déduction du jury E pour angulation = le corps doit être à 45° au-dessus de l'horizontal en arrière.

## Tableau des fautes et des déductions

Voir code de pointage FIG.

Pour rappel :

- En Div. 3 : le balancement M n'est pas autorisé (= ½ élan intermédiaire avec pénalité) et est considéré comme abaissement dans certaines combinaisons !
- En Div. 4 : il n'y a pas de déduction pour abaissement.



## Eléments reconnus comme A

La Commission technique GAM nationale reconnaît les éléments ci-dessous comme A pour certaines catégories d'âges en Div. 1-2. Cette règle est d'application pour toutes les catégories d'âges en Div. 3-4.

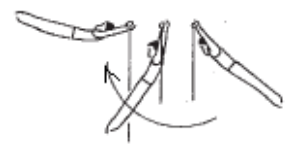



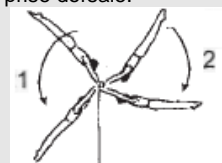
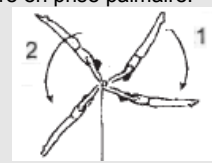
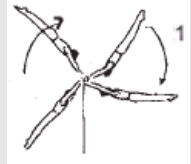

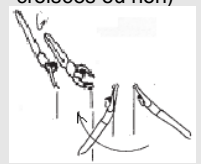



- Tour d'appui arrière à l'ATR (stut)- groupe III : reconnu comme élément A si le corps est au minimum à l'horizontal avec les déductions suivantes du jury E
  - o 0.10 pts pour une déviation de 31° à 45° de la position finale,
  - o 0.30 pts pour une déviation de 46° à 90° de la position finale,
  - o 0.50 pts pour une déviation de plus de 90° de la position finale et non reconnaissance !
  
- Bascule à l'ATR - groupe III : reconnu comme élément A si le corps est au minimum à l'horizontal avec les déductions suivantes du jury E
  - o 0.10 pts pour une déviation de 31° à 45° de la position finale,
  - o 0.30 pts pour une déviation de 46° à 90° de la position finale,
  - o 0.50 pts pour une déviation de plus de 90° de la position finale et non reconnaissance !
  
- Etablissement arrière de la suspension à l'ATR - groupe I : reconnu comme élément A si le corps est au minimum à l'horizontal avec les déductions suivantes du jury E
  - o 0.10 pts pour une déviation de 31° à 45° de la position finale,
  - o 0.30 pts pour une déviation de 46° à 90° de la position finale,
  - o 0.50 pts pour une déviation de plus de 90° de la position finale et non reconnaissance !

**Techniquement, l'horizontal signifie que le gymnaste doit être en alignement complet Epaulles-Tronc-Jambes à l'horizontal de la barre.**


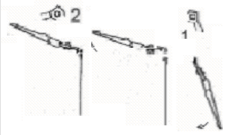
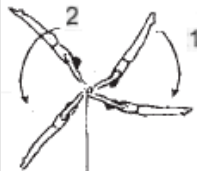
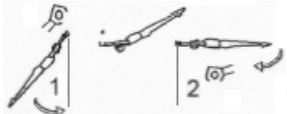







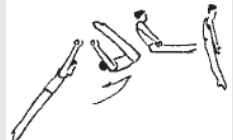











**REPERTOIRE D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG**

<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS I : Longs élans en suspension et rotations</b>					
1	<p>2 Balancement avant corps à l'horizontal avant.</p> 	<p>3 Balancement arrière corps à l'horizontale arrière.</p> 	<p>4 Balancement arrière <u>corps</u> à 45° au-dessus de l'horizontal arrière.</p> 	<p>5 Etablissement arrière bras et corps tendu. (Grand allemand)</p> 	6
7	8	9	<p>10 Balancement <u>avant</u> 45°, changer 1 main puis l'autre en prise dorsale.</p> 	<p>11 ¾ volée avant corps à 45° en arrière, changer 1 main puis l'autre en prise palmaire.</p> 	<p>12 ¾ volée avant corps à 45° en arrière.</p> 
13	14	<p>15 <b>Tout</b> ½ tour <u>corps</u> à l'horiz. (prises croisées ou non).</p> 	<p>16 <b>Tout</b> ½ tour corps à 45° <u>au-dessus de l'horiz.</u> (prises croisées ou non)</p> 	<p>17 Balancement avant <u>corps</u> à 45° au-dessus de l'horizontal devant.</p> 	<p>18 ¾ volée arrière bras tendus.</p> 
19	20	21	<p>22 Finlandais à l'horizontal.</p> 	23	24





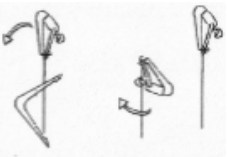
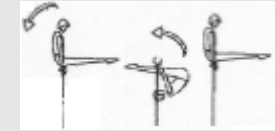





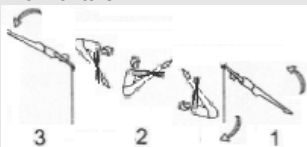



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS II : Eléments volants</b>					
25	26	27 Changement de prises dans le balancement arrière, deux mains simultanément (palmaire à dorsal). 	28 Changement de prises <u>MINIMUM à l'horizontal</u> dans le balancement arrière (palmaire à dorsale). 	29 Changement de prises dans le balancement arrière à 45° au dessus de la barre, deux mains simultanément 	30
31	32	33 Changement de prises dans le balancement avant (dorsal à palmaire). 	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48


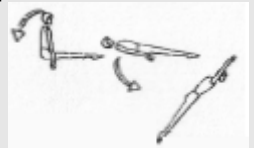
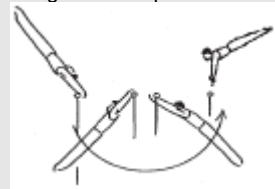

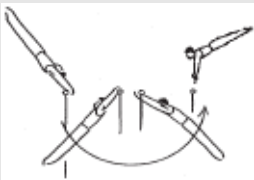
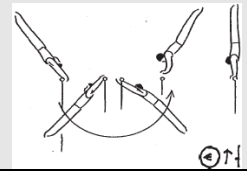


<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS III : Eléments près de la barre.</b>					
<p>49 Etablissement avant creux du genou entre ou en dehors des appuis.</p> 	<p>50 Bascule avant toute prise creux du genou entre ou en dehors des appuis.</p> 	<p>51 Bascule avant toute prise 1 jambe tendue entre ou en dehors des appuis.</p> 	52	53	<p>54 Bascule d'élan ou petite bascule à l'appui</p> 
<p>55 Filer avant de l'appui.</p> 	56	<p>57 Elan corps tendu à l'horizontal.</p> 	<p>58 Elan corps tendu à l'appui tendu renversé en prises palmaires, dorsales, mixtes.</p> 	<p>59 Elan corps tendu à l'appui tendu renversé en prises palmaires, dorsales ou mixtes avec ½ tour.</p> 	<p>60 Filer avant à 45° au-dessus de la barre.</p> 
<p>61 Tour avant 1 jambe fléchie entre ou hors d'appui.</p> 	<p>62 Tour avant 1 jambe tendue entre ou hors d'appui.</p> 	<p>63 Tour d'appui avant corps groupé.</p> 	<p>64 Tour d'appui avant corps carpé.</p> 	65	66
67	68	<p>69 Tour d'appui avant pieds barre jambes écartées.</p> 	<p>70 Tour d'appui avant corps carpé jambes tendues entre appuis.</p> 	71	72





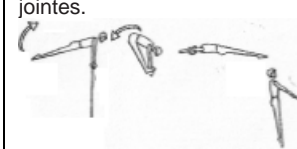


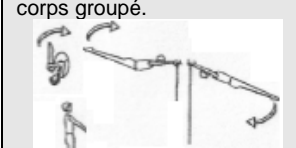
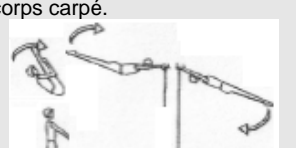


<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS III : Eléments près de la barre.</b>					
73	<p>74 Tour arrière 1 jambe fléchie entre ou hors d'appui</p> 	<p>75 Tour arrière 1 jambe tendue entre ou hors d'appui.</p> 	<p>76 Tour d'appui arrière corps tendu.</p> 	77	78
79	<p>80 Etablissement arrière par traction des bras et renversement du corps carpé ou groupé.</p> 	<p>81 Tour d'appui arrière pieds barre jambes écartées.</p> 	<p>82 Tour d'appui arrière corps carpé jambes tendues entre appuis.</p> 	<p>83 Stalder à l'horizontal</p> 	84
85	86	87	<p>88 Stalder jambes écartées à l'appui tendu renversé pieds barre.</p> 	<p>89 Stalder jambes jointes à l'appui tendu renversé pieds barre.</p> 	<p>90 Stalder de la prise d'élan jambes écartées ou jointes sans exigence de hauteur.</p> 
91	92	93	<p>94 Bascule à l'appui jambes écartées dégager le corps en arrière à l'horizontale.</p> 	<p>95 Bascule à l'appui jambes jointes dégager le corps en arrière à l'horizontale.</p> 	<p>96 Tour d'appui arrière corps carpé jambes écartées ou jointes dégager devant à la suspension (horizontale).</p> 



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS IV : Eléments en prises cubitale et en suspension dorsale</b>					
97	98	99	100 Dans le balancement avant engager jambes tendues à la suspension dorsale. 	101 Bascule du corps en suspension dorsale de toute position en appui. 	102
103	104	105	106 ¾ volée 1 main en cubitale, 1 main en palmaire changement de prises. 	107	108 Tour d'appui arrière à l'appui tendu renversé changement de prise en cubitale une main à la fois. 
109	110	111	112	113 ¾ volée 2 mains en cubitale changement de prises. 	114 Etablissement arrière en prises cubitales et sauter par l'appui renversé. 
115	116	117	118	119	120



<b>M</b> MOUVEMENTS GYMNIQUES			<b>P</b> ELEMENTS PREPARATOIRES		
<b>GROUPE D'ELEMENTS V : Sorties.</b>					
121 Balancement arrière corps au niveau de la barre sortie repoussée à la station. 	122 Balancement arrière corps au niveau de la barre sortie repoussée avec ½ tour à la station. 	123 Balancement arrière corps au niveau de la barre sortie repoussée avec 1 tour à la station.. 	124	125	126
127 Sortie filée à la station. 	128 Sortie filée de l'appui pieds barre jambes écartées ou jointes. 	129	130 Sortie échappe salto arrière corps groupé. 	131 Sortie échappe salto arrière corps carpé. 	132
133	134	135	136 Sortie échappe salto avant corps groupé. 	137 Sortie échappe salto avant corps carpé. 	138
139	140	141	142	143	144



## Programme Div. 5



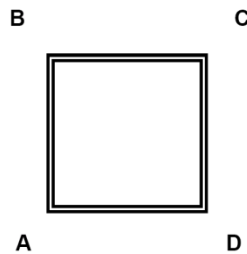
# Sol

## Description

Caractéristiques techniques de la FIG : dimensions = 12 m x 12 m.

En Div. 5, l'ensemble de la surface du praticable peut être utilisée. Ainsi, le gymnaste peut utiliser la diagonale (A-C) ou (B-D).

L'exercice doit commencer et se terminer à l'intérieur de la surface.



## Tableau des fautes et des déductions

Voir code de pointage FIG.

- Sauf :
- pas de déduction pour la non utilisation de la surface.
  - pas de déduction pour les transitions pour arriver au coin.





## SOL - Div.5

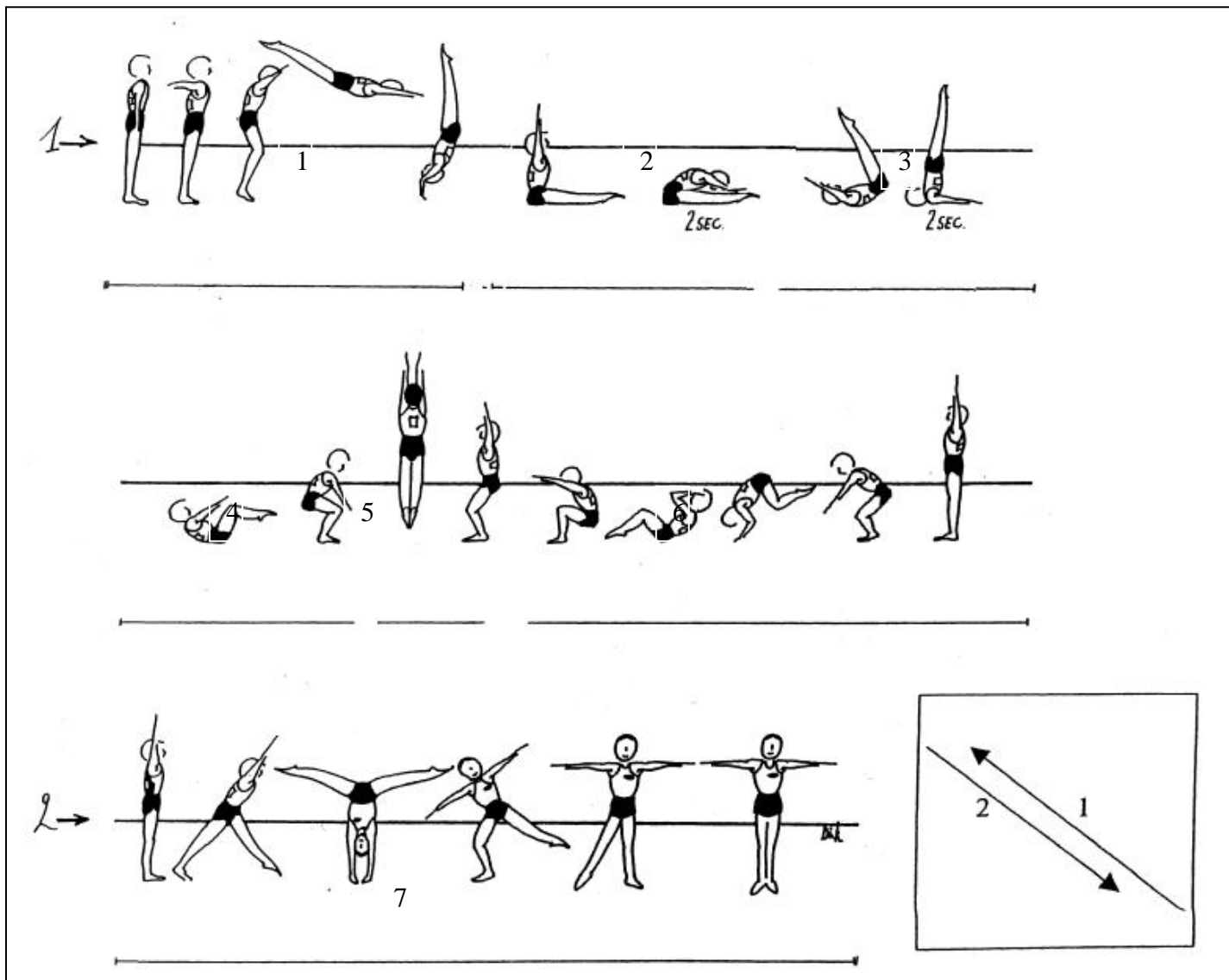
**Note D = 2,10**  
**(7éléments / 0,30 pts)**

Description	Remarques
1) Station debout, bras en bas; élever les bras en haut; élan, saut de poisson (roulade plongée)	- Reconnu à partir du moment où il y a phase d'envol (les pieds et les mains ne touchent plus le sol simultanément). - Hanches ouvertes ou position horizontale : Pas de déduction. - Hanches fermées : 0 et 30° : -0.1pt - Hanches fermées : >30° : -0.3pt - Hanches fermées : >60° : -0.5pt
2) À la station assis jambes tendues et serrées, bras en haut. Fermeture tronc jambes jointes (2s)	- Le gymnaste est en fermeture complète ou les coudes touchent le sol : pas de déduction - Les coudes ne touchent pas le sol et la fermeture est entre 30° et 45° : -0.3pt - Les coudes ne touchent pas le sol et la fermeture est entre la position assise et 45° : -0.5pt et non reconnaissance.
3) Rouler en arrière jambes tendues à la chandelle (2s)	Chandelle bras tendus paumes des mains au sol - Position verticale : pas de déduction - Hanches fermées : de 0 à 30° : -0.1pt - Hanches fermées : >30° : -0.3pt - Hanches fermées : >60° : -0.5 pt (élément reconnu, quelque soit la position finale dès que le gymnaste marque le maintien) - Mains aux hanches pour assurer la position de maintien : -0.3pt - L'élément est reconnu sans déduction quel que soit la position des bras et des mains au sol
4) Rouler en avant sans appui des mains	
5) Saut corps tendu, avec ½ tour à la station bras levés	
6) Roulade arrière bras et jambes fléchies à la station, bras levés	Roulade arrière bras et/ou jambes tendus autorisés
7) Jambe gauche avant ; roue à la station écartée; joindre jambe droite à jambe gauche	Roue dans l'alignement.

- L'exercice peut être inversé totalement ou partiellement (gauche ou droite).
- L'évaluation de l'exécution se fait selon le code FIG avec déductions cumulables.

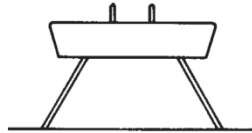


# SOL - Div.5





# Cheval d'arçons



Hauteur : 105 cm à partir de l'arête supérieure du tapis



## Description

Un cheval d'arçons aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + un tremplin aux normes FIG.

Un champignon: 60 cm de diamètre, +/- 50 cm de hauteur + tapis min de 2 m x 2 m x 5 cm.

## Jugement

Partie 1 (travail traditionnel sur le cheval) : règles traditionnelles de jugement.

Partie 2 (bonification) : la note de départ du Jury D correspond à l'exercice présenté.

La bonification s'obtient en déduisant les fautes d'exécutions du jury E de cette note de départ.

En pratique :

Etape 1 : Juger l'exercice au cheval d'arçons

Note D + Note E/10 - Pénalité = **résultat cheval d'arçons**

Etape 2 : Juger l'exercice au champignon.

Note D du champignon - la Note E du champignon = **résultat du champignon**

La note D du champignon ne doit pas apparaître dans la note D du cheval !

Au champignon, si les déductions sont supérieures à la Note D, le résultat du champignon = 0.

Pour le public :

Note finale du cheval d'arçons = résultat cheval d'arçons + résultat champignon.

Pour la feuille de résultats finale :

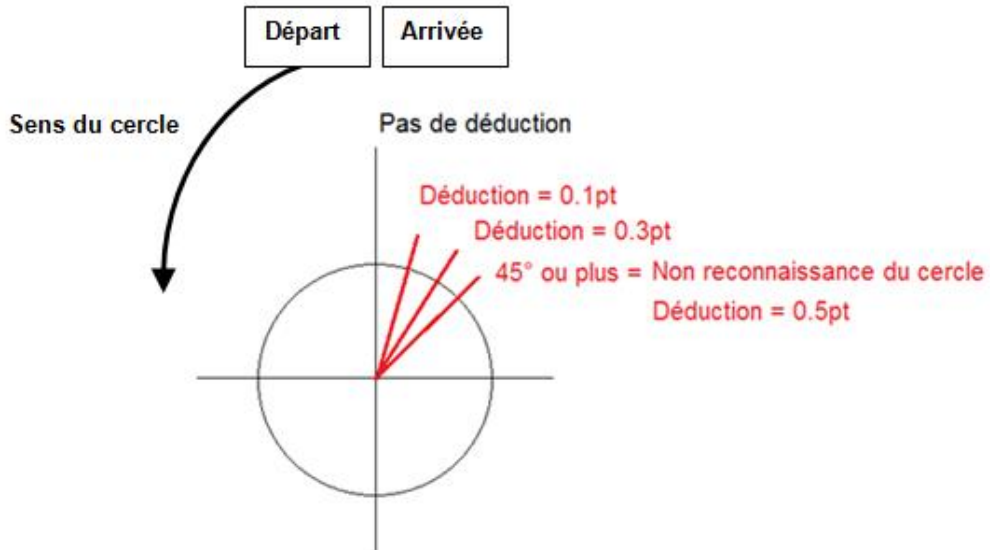
Cheval d'arçons : la Note D, la moyenne des Notes E/10, la Pénalité et la Note Finale.

Champignon : la Note D, la moyenne des Note E et la Note Finale.



## Le diagramme des déductions

Le diagramme ci-après précise les déductions à appliquer par le jury E en ce qui concerne la sortie du cercle (0.1 / 0.3 / 0.5 pt). Pour rappel, une réception à 45° ou plus de la position finale, le cercle n'est pas reconnu (jury D).

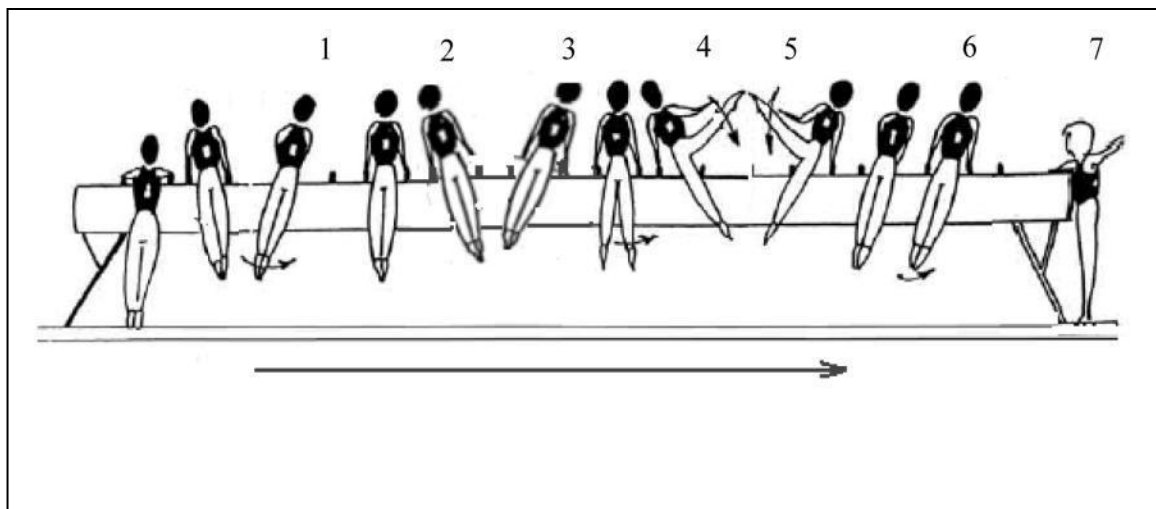




## CHEVAL D'ARCONS (1<sup>ère</sup> partie) – Div.5

**Note D = 2,10**  
**(7éléments / 0,30 pts)**

Description	Remarques
1) Station jambes serrées, bras écartés. Monter en appui facial bras tendus (main gauche sur le cuire, main droite sur l'arçon)	Les transports : la main gauche en avant de la main droite sur l'arçon
2) Transport vers les arçons une main et puis l'autre	
3) Mouvement pendulaire des 2 jambes serrées à droite	Pas d'obligation de lâcher la main pendant les balancés de la série Si le bassin n'est pas au niveau de l'arçon : -0.3pt
4) Mouvement pendulaire des 2 jambes serrées à gauche	
5) Mouvement pendulaire des 2 jambes écartées à droite	Jambes écartées en permanence lors des balancés jambes écartées0 - Les pieds ne sont pas à hauteur de la ligne des épaules : -0.3pt - Les jambes ne sont pas écartées en permanence lors des balancements : - 0.3pt
6) Mouvement pendulaire des 2 jambes écartées à gauche	
7) Transport jambes serrées des arçons vers l'extrémité du cheval, ¼ de rotation à la station	Sortie sur l'extrémité opposée à l'entrée



- L'évaluation de l'exécution se fait selon le code FIG avec déductions cumulables.
- Exigences techniques des mouvements pendulaires :
  - Tête rentrée dans les épaules
  - Corps en ouverture
  - Balancés fluides
- L'amplitude demandée dans les mouvements pendulaires jambes jointes = bassin au niveau de l'arçon
- L'amplitude demandée dans les mouvements pendulaires jambes écartées = pieds à la hauteur de la ligne des épaules
- Utiliser les 3 parties du cheval (déduction FIG)
- L'exercice peut être inversé



# CHEVAL D'ARCONS (2<sup>ème</sup> partie) – Div. 5

## Bonification au champignon

Tableau des Notes de Difficultés :

1 cercle	2 cercles	3 cercles	4 cercles	5 cercles
0.3 points	0.6 points	0.9 points	1.2 points	1.5 points

- Le Juge D prend en compte au maximum 5 cercles. Un cercle est reconnu si la réception est effectuée à <math><45^\circ</math>.
- Le gymnaste peut présenter plus de 5 cercles.
- Le Jury E évalue tout l'exercice

## Tableau des fautes et des déductions

Voir code de pointage FIG.

**NB :** L'horizontal n'est pas exigé au champignon et le manque d'amplitude ne doit donc pas être sanctionné par les juges d'exécution.



# Anneaux



Hauteur: 260 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

## Description

Portique d'anneaux aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG.

Prévoir deux types de sur-tapis (le gymnaste fait le choix entre) :

- un sur tapis de 10 cm de haut.
- un sur tapis de 40 cm de haut.

Le gymnaste peut être soulevé à la suspension par un entraîneur ou un gymnaste au début de son exercice. Le jury E applique les déductions nécessaires dès que le gymnaste a quitté le sol.

## Tableau des fautes et des déductions

Voir code de pointage FIG.



## ANNEAUX – Div.5

**Note D = 2,10**  
**(7éléments / 0,30 pts)**

Description	Remarques
1) Suspension tendue ; traction des bras et flexion des jambes pour s'établir à la suspension renversée (jambes tendues autorisé)	Si la montée se fait sans flexion nette (min. 45° coudes) des bras = élément non reconnu - Le gymnaste n'effectue pas simultanément la traction de bras et la flexion des jambes : -0.3pt - Le gymnaste n'effectue pas de traction de bras : -0.5pt
2) Suspension carpé (2s), élan avant	
3) Elan arrière	Elans avant et arrière pieds à la hauteur des anneaux
4) Elan avant	- Si un demi-balancement intermédiaire supplémentaire est effectué : -0.3pt
5) Elan arrière	- Si un balancement intermédiaire complet est effectué : -0.5pt
6) Elan avant	
7) Elan arrière et à la station	

	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ L'évaluation de l'exécution se fait selon le code FIG avec déductions cumulables.</li><li>❑ Exigences techniques des mouvements pendulaires :<ul style="list-style-type: none"><li>- Tête rentrée dans les épaules</li><li>- Corps en ouverture</li><li>- Balancés fluides</li></ul></li></ul>
--	--





# Saut



## Description

Un tremplin aux normes FIG ou un double tremplin (ou 2 trempilins aux normes FIG) + table de saut aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + sur tapis de 10 cm maximum.

**NB** : Un tremplin de - 40 kg est autorisé pour les gymnastes de - 40kg.

Les tables de saut à 2 pieds ou avec un pied central sont autorisées pour toutes les organisations GAM Div. 5.

Le gymnaste peut présenter un ou deux saut(s). Dans le cas où deux sauts sont présentés, **le deuxième saut doit être différent du premier**. Si le deuxième saut est identique au premier, celui-ci sera considéré comme nul. Attention, sont considérés comme différents deux sauts avec une Note de Départ (ND) différente par exemple renversement avec 1 tremplin (ND : 2,00) et renversement avec double tremplin (ND : 1,50).

Chaque saut est exécuté à partir d'un élan avec un appel des deux jambes serrées (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un court appui d'une ou des deux mains sur la table de saut. Après le premier saut, le gymnaste retourne immédiatement à la position de départ et, au signal du juge D (Responsable du jury à l'engin), il exécute son deuxième saut.

**La note finale correspond au meilleur des deux sauts présentés.**

## Règle d'utilisation des trempilins

Les sauts réalisés avec 1 tremplin : Note de Départ = voir code FIG et code GAM Div. 5 valables.

Les sauts réalisés avec 1 double tremplin (ou 2 trempilins) : la Note de Départ = voir code FIG et code GAM 5 valables - **0.5 pts**.

## Hauteur de la table

Catégories d'âge	Hauteur
Minimes - Benjamins	1m25 ou 1m35
(Pupilles en province)	1m15






## Tableau des fautes et des déductions

Voir code de pointage FIG.

Avant chaque saut, le jury D doit être informé oralement du saut correspondant aux tableaux du Code de pointage.

### REPertoire D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG

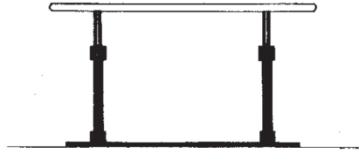
#### Avec table de saut:

<p>1 1.0 Saut entre appuis, corps groupé ou carpé.</p> 	<p>2 1.0 Saut hors appuis jambes écartées et tendues.</p> 	<p>3 1.0 Saut Cps en extension à la position groupée ou carpée Pds sur table* et saut extension à la station.</p> 	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>
--	---	--	----------	----------	----------

\* contact bref alternatif des mains puis des pieds sur table de saut  
\* si double contact (Mains-Mains ou Pieds-Pieds ou marcher sur table)



# Barres Parallèles



Hauteur : 180 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

## Description

Barres parallèles aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + sur tapis de 10 cm maximum.

Hauteur libre avec un maximum de 180 cm à partir de l'arête supérieure du tapis (code FIG).

## Tableau des fautes et des déductions

Voir code de pointage FIG.

## Élément tenu 2 secondes :

Tout élément qui doit être tenu est reconnu par le juge D pour autant qu'un « stop » soit présenté.

Toutefois, le mouvement est pénalisé par le jury E de :

- 0,3 pts s'il est tenu moins de 2 secondes.
- 0,5 pts sans arrêt et non reconnaissance du mouvement par le jury D.



## BARRES PARALLELES – Div.5

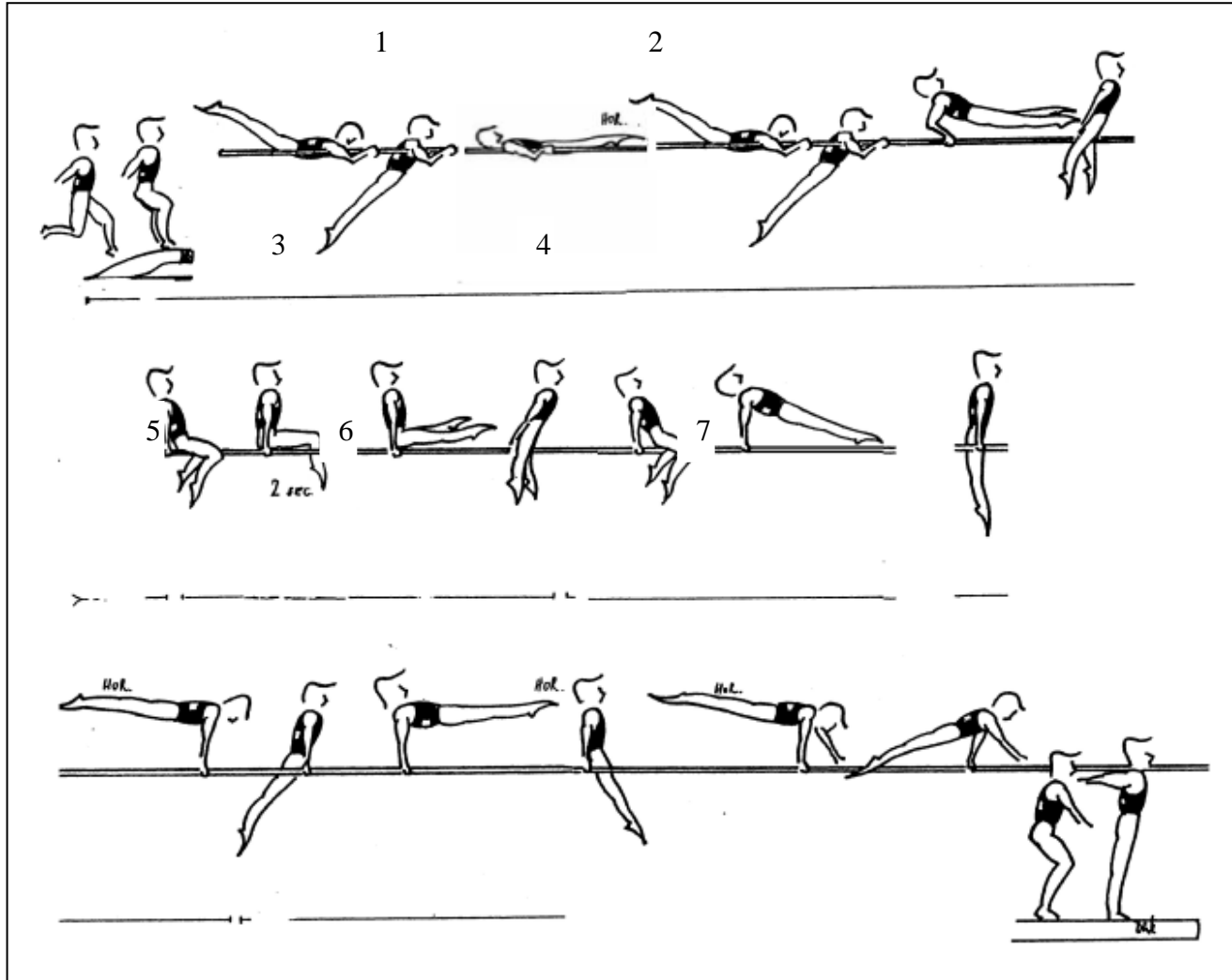
**Note D = 2,10**  
**(7éléments / 0,30 pts)**

Description	Remarques
1) Sauter à l'appui brachial ; élan brachial avant, élan brachial arrière	Elan av. et arr. hanches hauteur des barres
2) Etablissement avant au siège écarté ; mains derrière les cuisses	- Le gymnaste pose les jambes écartées sur les barres puis s'établit à l'appui simultanément des deux bras : pas de pénalité. - Le gymnaste pose les jambes écartées sur les barres puis s'établit à l'appui un bras et puis l'autre : -0.3pt
3) Equerre groupée (2s)	Equerre des hanches entre les Mains
4) Siège écarté ; mains derrière cuisses. Elan avant Pds à hauteur des barres (jambes fléchies puis tendues)	
5) Elan arrière	Elan av. et arr. corps tendu à l'horizontal
6) Elan avant	- Si un demi-balancement intermédiaire supplémentaire est effectué : -0.3pt - Si un balancement intermédiaire complet est effectué : -0.5pt
7) Elan arrière à la station	Sortie : placer Main gauche. devant Main droite (ou inversement) – Invitation technique à l'intention des moniteurs. <b>Pas de déduction</b> si le gymnaste effectue la sortie sans pose de la main sur la barre.

- Hauteur de l'engin : hauteur des épaules jusque 180 cm
- Le jugement de l'exécution se fait selon le code FIG avec pénalisations cumulatives.
- Exigences techniques du balancé avant et arrière :
  - Le buste et les jambes restent alignés pendant le balancé
  - Tête rentrée dans les épaules
  - Bras tendus,
  - Regard devant soi
  - Bassin en ouverture
- L'amplitude demandée :
  - élan avant/arrière, corps tendu à l'horizontale.
- La sortie peut être effectuée de l'autre côté
  - élan arrière, Corps à l'horizontal

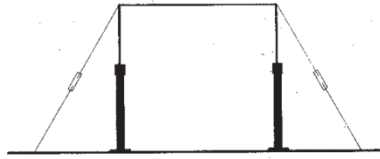


# BARRES PARALLELES – Div.5





# Barre Fixe



Hauteur : 260 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

## Description

Barre fixe aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + sur tapis de 10 cm maximum.

Prévoir 2 types de sur-tapis (le gymnaste fait le choix entre) :

- un sur-tapis de 10 cm de haut
- un sur-tapis de 40 cm de haut

Le gymnaste peut être soulevé par un entraîneur ou un gymnaste au début de son exercice. Le jury E applique les déductions nécessaires dès que le gymnaste a quitté le sol.

## Tableau des fautes et des déductions

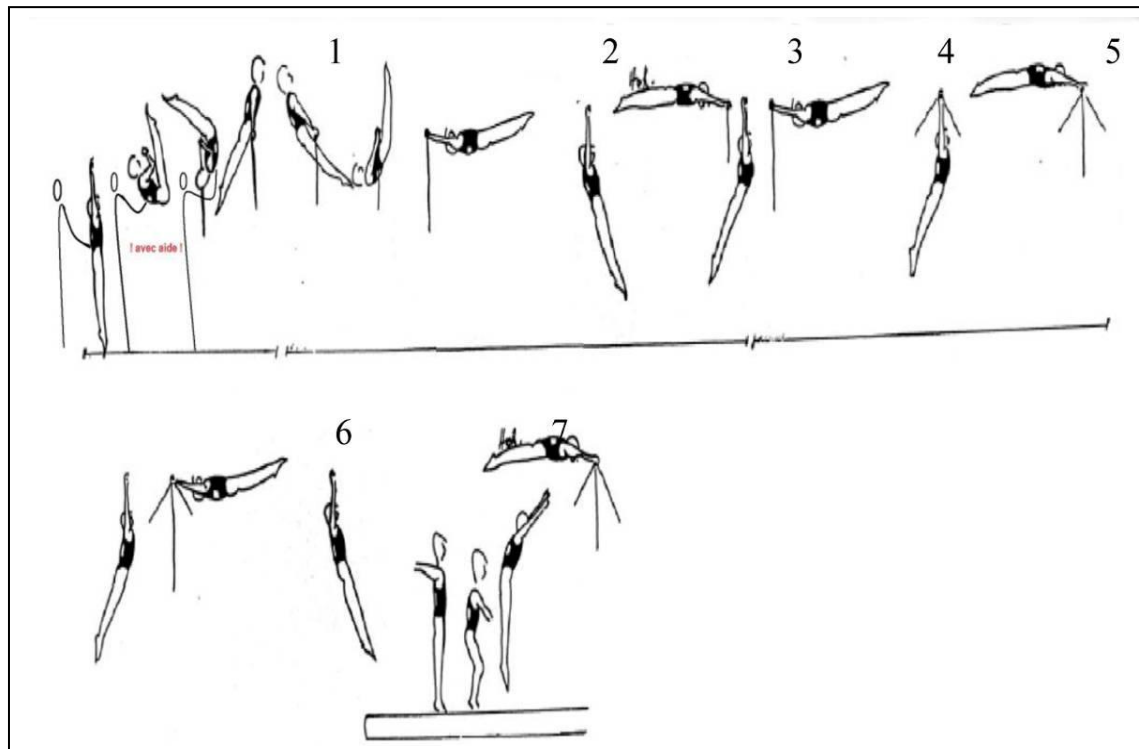
Voir code de pointage FIG.



## BARRE FIXE – Div.5

**Note D = 2,10**  
**(7éléments / 0,30 pts)**

Description	Remarques
1) Suspension tendue ; s'établir par renversement arrière (traction de bras + élévation Js tendues et jointes) à l'appui tendu avec aide	Entrée avec aide de l'entraîneur
2) Elan filé vers l'avant pieds à l'horizontale	Dégagement du corps autorisé avant l'élan filé (sans exigence de hauteur)
3) Elan arrière	- Balancement : l'amplitude demandée est de 45° sous l'horizontale - Si un demi-balancement intermédiaire supplémentaire est effectué : -0.3pt - Si un balancement intermédiaire complet est effectué : -0.5pt
4) Elan avant	
5) Elan arrière	
6) Elan avant	
7) Elan arrière, sauter à la station	



- ❑ Le jugement de l'exécution se fait selon le code FIG avec pénalisations cumulatives.
- ❑ Exigences techniques du balancé :
  - La tête reste droite, les oreilles restent en contact avec les bras.
  - Le corps est en courbe concave avant en fin de balancé avant et de balancé arrière
  - Un mouvement de fouet visible à la verticale de la barre
- ❑ L'amplitude demandée (devant/derrrière) = le corps doit être minimum à 45° sous l'horizontale de la barre, pas de déduction pour élan plus haut. Le corps peut être légèrement courbé.