

2024  
NOVEMBRE

# Programmes de gymnastique artistique féminine & masculine

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Fédération sportive de  
la ligue de  
l'enseignement  
un avenir par l'éducation populaire

**RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX 2**

Organisation des compétitions par équipes et individuel.le.s  
 Qualification  
 Palmarès  
 Organisation des équipes  
 Individuel.le.s  
 Finales agrès masculins

**RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX DU SECTEUR JUGEMENT 3**

Droits d'engagement  
 Montées/descentes  
 Demande de dérogation  
 Formations et examens de juges  
 Suivi des juges  
 Corps de juges de toutes les compétitions  
 Réunion des juges avant la compétition  
 Modifications de règlement  
 Sanctions  
 Cartons jaunes ou rouges

**PROGRAMME COMPÉTITION 4 & 5**

**Le jury**  
 - Les juges  
 - Rôle du juge  
 - Le responsable des juges  
 - La composition du jury  
**Droits et devoirs des gymnastes**  
**Officiel.le.s compétition**  
**Droits et devoirs des entraîneurs**  
**Généralités concernant les exercices**

**TABLEAUX SYNOPTIQUES 6 & 7**

Féminin  
 Masculin

**TABLEAU CATÉGORIES D'ÂGES 8****NORMES AGRÈS & GÉNÉRALITÉS FÉMININ 9 & 10**

Poutre  
 Sol  
 Barres asymétriques  
 Saut de cheval

**NORMES AGRÈS & GÉNÉRALITÉS MASCULIN 11 & 12**

Sol  
 Barre fixe  
 Saut de cheval  
 Anneaux  
 Cheval d'arçon  
 Barres parallèles

**TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES 13 à 16**

Fautes  
 Fautes de comportement  
 Fautes spécifiques aux agrès féminins  
 Fautes spécifiques aux agrès masculins

**SAUT DE CHEVAL MASCULIN & FÉMININ 17 à 22**

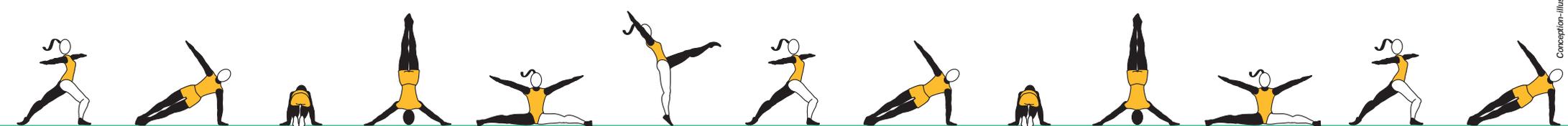
Généralités  
 Pile de tapis  
 Table de saut : de 1 m à 1,35 m  
 Tableau des fautes spécifiques

**PROGRAMME DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE 23**

Décomposition de la note par niveau 24 à 31  
 Barres asymétriques 32 à 45  
 Poutre 46 à 64  
 Sol 65 à 79

**PROGRAMME DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE 80**

Décomposition de la note par niveau 81 à 87  
 Sol 88 à 100  
 Arçons 101 à 111  
 Anneaux 112 à 125  
 Barres parallèles 126 à 139  
 Barre fixe 140 à 152  
 Annexes 153 à 157



Tout gymnaste, juge ou dirigeant.e, doit être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours (cf règlement sportif UFOLEP).

## ORGANISATION DES COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES ET INDIVIDUEL.LE.S

### Echelon départemental :

Sous la responsabilité du Comité départemental

### Autres échelons :

Sous la responsabilité du Comité départemental ou régional.

Seules les équipes (ou individuel.le.s) ayant participé et ayant été qualifié.e.s au cours des phases précédentes pourront prétendre à concourir et sont dans l'obligation d'y participer (sanction pour forfait injustifié).

L'organisation d'une phase finale est conditionnée par la signature d'un cahier des charges entre l'échelon départemental ou régional UFOLEP et l'échelon national UFOLEP.

Les résultats des compétitions seront transmis à la CNS, sous format électronique ou publiés, 2 jours au plus tard après le déroulement des épreuves.

## QUALIFICATION

Si, à l'occasion des phases départementales et/ou régionales, il n'existe pas suffisamment d'équipes pour assurer le bon déroulement des compétitions, les associations peuvent se rapprocher de la zone géographique la plus proche susceptible de pouvoir les accueillir.

L'engagement d'une équipe féminine à "filière nationale" ne peut se faire qu'à condition de la participation (à tous les échelons en cas de qualification) d'une équipe féminine dans une compétition à "filière jeunes ou groupe" en N8, N7 ou N6.

L'engagement d'une équipe masculine à "filière nationale" ne peut se faire qu'à condition de la participation (à tous les échelons en cas de qualification) d'une équipe masculine dans une compétition à "filière jeunes ou groupe" en N7, N6 ou N5.

Toutes les équipes engagées dans les différents niveaux de compétition et qualifiées à l'échelon supérieur sont dans l'obligation d'y participer.

Les équipes ont l'obligation de participer à tous les échelons, y compris à la phase départementale, en y respectant le règlement technique UFOLEP.

Pour rappel, le règlement financier UFOLEP prévoit une amende pour forfait injustifié.

### Si une équipe est déclassée, elle ne peut prétendre à la participation à l'échelon supérieur.

Il est interdit à un.e gymnaste ayant concouru dans un niveau quel qu'il soit :

- de compléter une équipe de niveau inférieur au cours de la même saison.
- de participer à deux compétitions dans un même échelon (départemental, régional, groupe, national).
- d'intégrer une équipe pendant le déroulement de la compétition sans l'accord du chef de plateau.

### Un.e gymnaste :

- ne peut participer qu'à une seule finale (soit finale jeunes, soit finale nationale)
- peut monter de niveau mais ne peut pas descendre de niveau durant la saison en cours.
- peut changer de catégorie d'âges dans la saison.

L'absence d'un.e gymnaste doit être justifiée pour :

- le/la gymnaste qui détermine la filière,
- le/la gymnaste qui détermine la catégorie d'âges,
- une équipe ne présentant pas le nombre minimum de gymnastes ou de clubs (départementale).

→ Les seuls éléments valides pour justifier cette absence sont :

- Une attestation de voyage scolaire ou attestation de l'employeur justifiant l'absence à la date de la compétition, tamponnée et signée.
- Un certificat médical dont la durée d'inaptitude couvre la date de la compétition.

En cas de blessure longue, ce document devra être présenté à chaque compétition (photocopies acceptées).

Si le certificat médical est daté d'avant la date limite des engagements fixée par la CNS (ou la date limite fixée par le département ou la région si celle-ci est antérieure), le certificat médical ne sera pas valable.

Ces éléments devront être justifiés par un document papier et signé, auprès de l'échelon UFOLEP du niveau de la compétition (départemental, régional, national).

- Pour une justification valable, l'équipe pourra par-

ticiper à la compétition et prétendre à une qualification. Sans justificatif, l'équipe ne sera pas classée et sa saison sera terminée. Il sera possible de classer les gymnastes en individuel.

- Pour les finales et pour une justification non valable, les gymnastes ne pourront pas participer à la compétition.

## PALMARÈS

Toutes les équipes (avec au moins le nombre requis de gymnastes dans le niveau) et individuel.le.s doivent assister en tenue gymnique à la totalité du palmarès et à la remise des récompenses. Toute absence entraînera un déclassé de l'équipe et les gymnastes ne seront pas récompensés.e.s.

Les palmarès peuvent être annoncés jusqu'à 30 minutes avant l'heure prévue.

En cas d'ex aequo les équipes seront départagées par le total de l'équipe à leur meilleur agrès puis 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> agrès. Si l'égalité persiste, c'est la meilleure note des individuel.le.s qui les départagera.

En cas d'ex aequo, les individuel.le.s seront départagés.e.s. par le total de leur meilleur agrès puis 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> agrès.

## ORGANISATION DES ÉQUIPES

Une équipe n'est pas nominative.

L'engagement de l'équipe pour un niveau de compétition est définitif pour la saison.

Une équipe devra présenter le nombre minimum de notes à chaque agrès, à défaut, elle sera déclassée sauf en cas de blessure en cours de compétition.

Pour un même niveau et une même catégorie, obligation avec 6 gymnastes de faire 1 seule équipe (et non 2 équipes de 3).

### Engagement des équipes :

La/le gymnaste la/le plus jeune détermine la filière :

- de 7 à 10 ans => filière jeunes
- 11 ans et + => filière nationale

La /le gymnaste la/le plus âgé.e détermine la catégorie d'âges.

La composition d'équipe doit respecter les règles à chaque échelon.

Entre sa phase de qualification et la finale (demi-finales nationales ou région > finales jeunes), les

changements d'une composition d'équipe sont limités à 2 gymnastes.

En cas de non-respect, l'équipe sera déclassée.

### Equipe départementale/régionale :

• La composition d'une équipe départementale ou régionale est laissée à l'appréciation des clubs, sans restriction sur le nombre de gymnastes d'un même club. Toutes les combinaisons sont acceptées (6 gymnastes de 6 clubs différents, 3 gyms de l'un et 3 gyms de l'autre, 4 gyms de l'un et 1 gym de l'autre, etc.).

• Chaque gymnaste peut porter la tenue de son club d'origine.

• Un.e gymnaste en équipe départementale/régionale ne peut pas rejoindre une équipe club durant la saison en cours et inversement.

• Un.e gymnaste peut compléter en cours de saison une équipe départementale/régionale à condition qu'il/elle n'ait participé à aucune compétition.

• Les CTD peuvent, après réception des engagements, proposer des regroupements aux clubs qui sont concernés.

• Un entraîneur par club sera autorisé.

• Un juge sera demandé pour l'équipe.

• L'équipe apparaîtra sur le palmarès avec le nom "UFOLEP XX".

## INDIVIDUEL.LE.S

L'engagement des individuel.le.s se fera dès l'échelon départemental.

Pour les féminines, il n'y aura pas d'individuelles sur les finales nationales, sauf en niveaux 1, 2 et 3.

Sur les demi-finales, les trois premières (faisant ou non partie d'une équipe) seront qualifiées automatiquement pour la finale.

Pour les autres niveaux, la participation des individuelles est conditionnée par des accords départementaux, régionaux et de groupe.

Pour les masculins, les individuels sont autorisés pour tous les niveaux et seront qualifiables pour tous les échelons (selon communication CNS).

## FINALES AGRÈS MASCULINS

A partir du niveau 4, des finales agrès seront proposées sur les finales nationales.

Les agrès seront définis en début de saison par la CNS.

## DROITS D'ENGAGEMENT

Voir règlement financier UFOLEP en vigueur.

## MONTÉES/DESCENTES

La CNS se réserve le droit de mettre en place un règlement de montées/descentes à chaque début de saison. Les informations afférentes paraîtront dans « Cont@ct » (bulletin technique de la fédération).

A l'issue de la phase départementale, en cas de supériorité ou d'infériorité manifeste, une commission technique départementale ou régionale pourra, éléments à l'appui, exiger une montée ou une descente de niveau.

## DEMANDE DE DÉROGATION

Les demandes de dérogation sont à transmettre avant le 31 octobre. Modalités et formulaire sur [www.ufolepgym.com](http://www.ufolepgym.com)

## FORMATIONS ET EXAMENS DE JUGES

Les formations et examens sont conformes au plan national de formation (PNF) et placés sous la responsabilité des délégations départementales et régionales.

Chaque niveau de juge (BF1, BF2) correspond à une aptitude à juger un ou des niveaux de compétition (cf tableau synoptique).

Les demandes de reconnaissances internes des compétences acquises (RICA) sont accordées par le pôle formation. Il faut se rapprocher de son comité départemental pour la demande.

## SUIVI DES JUGES

Au niveau national, un listing des juges est créé et géré par la CNS. A chaque début de saison, les comités départementaux et/ou régionaux communiquent à la CNS les coordonnées des référents techniques de l'échelon considéré (fichier sur [www.ufolepgym.com](http://www.ufolepgym.com)).

La réglementation concernant le recyclage des juges est annoncée en début de saison par la CNS. Chaque département peut renforcer le dispositif.

## CORPS DE JUGES DE TOUTES LES COMPÉTITIONS

*Rappel de notion fondamentale :*  
1 seul juge à un agrès = pas de compétition homologuée.

Pour chaque équipe engagée, le club doit être en mesure de présenter au moins un juge habilité à juger le niveau dans lequel l'équipe est engagée.

La non-présentation de juge la première année de compétition est autorisée pour les nouveaux clubs (nouvelle affiliation, nouvelle section ou retour en compétition après absence).

Tout club déclarant forfait pour une équipe, à moins de 15 jours d'une compétition, devra obligatoirement présenter son ou ses juges, sous peine de voir appliquer une amende conformément au règlement financier UFOLEP.

Un club qui engage 2 individuel.le.s dans une même catégorie se doit de fournir un juge du niveau considéré.

Les juges devront être présents pendant la totalité de la compétition du niveau concerné, sous peine de déclassement et versement de l'amende pour juge absent au règlement financier UFOLEP.

En cas de changement de catégorie à l'occasion d'une rotation, le changement de juge est autorisé à condition qu'il ait participé à la réunion des juges.

## RÉUNION DES JUGES AVANT LA COMPÉTITION

Une réunion de juges sera organisée avant le début de chaque compétition.

Sa durée sera clairement mentionnée en lieu et heure sur les organigrammes. Les juges doivent être présents à l'heure de la réunion. En cas d'absence ou de retard à cette réunion (sauf cas de force majeure justifié), le juge sera sanctionné suivant les points prévus par le règlement.

Pour cette réunion, il est souhaitable que l'organisateur prévoie une salle par plateau, toutes équipées (table, chaises, prise électrique).

## MODIFICATIONS DE RÈGLEMENT

Toute modification du règlement ou du programme UFOLEP ne sera officielle qu'après parution au bulletin technique (Cont@ct) de l'UFOLEP, ou diffusion d'un document avec l'en-tête CNS. Aucun accord de groupe ne pourra être appliqué sur les compétitions nationales (finales jeunes, demi-finales ou finales nationales).

Seule la brochure fait foi.

## SANCTIONS

- Tenue du juge non conforme au règlement > pénalité de 1 point sur le total de l'équipe représentée.
- Comportement du juge non conforme au règlement > pénalité de 1 point sur le total de l'équipe représentée (chaque fois).

## RETARD DE JUGE

- 0 à 10 minutes : tolérance.
- 10 minutes à 20 minutes : amende pour juge absent (cf. rgl't financier) et pénalité de 3 points sur le total de l'équipe représentée.
- Au-delà de 20 minutes : amende pour juge absent (cf. rgl't financier) et pénalité de 10 points sur le total de l'équipe représentée.

## ABSENCE DE JUGE

Amende pour juge absent (cf. rgl't financier) et déclassement (**impossibilité** de passer à l'échelon supérieur de l'équipe représentée).

## CARTONS JAUNES OU ROUGES

Des sanctions seront apportées en cas de mauvaise conduite de la part des juges, des entraîneurs, des dirigeant.e.s ou des gymnastes.

Afin de ne pas sanctionner trop rapidement, la démarche est d'avertir (sous forme d'un carton jaune) toute personne se retrouvant dans un cas prévu par la CNS.

3 cartons jaunes = un carton rouge qui conduira à un conseil de discipline du département concerné. Ce dernier déterminera la sanction à appliquer.

Le suivi sera assuré par la CNS, et chaque carton sera indiqué au fautif, à son club et à son département.

## Motifs de carton jaune

- Retards récurrents
- Juge absent pour forfait de l'équipe à moins de 15 jours
- Tenue incorrecte
- Absence de brochure et documents pour juger
- Départ avant la fin de la compétition
- Partialité : preuve de favoritisme envers son club
- Refus de suivre les consignes du responsable des juges
- Se rendre sur une autre table de juges pour discuter de ses notes
- Surveillance de son équipe pendant le jugement
- Comportement incorrect

## Motifs de carton rouge directement

- Agressions verbales (sur entraîneur, juge, responsable juge, gym...)
- Geste déplacé

## LE JURY

### LE JUGEMENT EST TOUJOURS EN FAVEUR DES GYMNASTES.

Les juges sont autorisés à interdire un élément/saut si celui-ci est reconnu comme dangereux. Ils peuvent refuser le passage du ou de la gymnaste sauf présentation d'un autre élément/saut. Si le ou la gymnaste ne respecte pas la consigne, l'élément/saut ne sera pas pris en compte.

#### Les juges

Tous les juges doivent :

- être titulaires de la licence UFOLEP dûment homologuée de la saison en cours et la présenter.
- justifier du diplôme correspondant au niveau de compétition à juger.
- être présents sur les lieux de la compétition avant le début de la compétition pour participer à la réunion de juges.
- être en possession du règlement technique UFOLEP à jour.
- porter une tenue civile correcte avec :
  - haut blanc uni, sans dessin : tee-shirt, polo, chemise (dos et ventre couverts) ou tenue officielle avec partenaire Ufolep.
  - bas noir ou bleu marine = pantalon (non troué) ou jupe ou pantacourt. Tenue sportive et couvre-chef non autorisés.

#### Rôle du juge :

- Il établit seul la valeur des exercices présentés et indique par écrit la totalité du contenu et toutes les exigences de l'exercice.
- Il observe attentivement les exercices et juge de manière objective et libre de tout préjugé.
- Il remplit les feuilles de notes lisiblement ou la tablette en faisant apparaître la note de départ et les déductions effectuées.
- Il vérifie la conformité de l'agrès sur lequel il officie.

#### Le responsable des juges :

Il met en place les jurys, anime la réunion de juges et sert de référence en cas de litige ou autres questions de jugement.

Il est également chargé de vérifier la norme des agrès et veille au bon déroulement du jugement tout le long de la compétition.

Sa tenue : identique à celle des juges, porter un bas noir ou marine et haut blanc uni ou tenue officielle avec partenaire Ufolep.

#### La composition du jury

Rappel : Un seul juge à un agrès : la compétition ne peut avoir lieu.

Pour toute composition du jury de 2 ou 3 juges, on fait la moyenne des déductions, arrondie au dixième inférieur.

Écart maximum toléré entre les déductions des juges : 0,30.

## DROITS ET DEVOIRS DES GYMNASTES

Ils doivent :

- être titulaires de la licence compétitive de l'année en cours homologuée au plus tard 8 jours avant la phase départementale.
  - connaître les règlements et s'y conformer.
  - avoir une tenue de club qui répond aux principes sportifs de l'activité.
- Pour les filles, il faut une uniformité sur le justaucorps/académique, possibilité d'un bas moulant sans restriction de longueur aux couleurs du justaucorps ou par défaut noir sans texte, sans strass ou paillettes (marque autorisée). Les demi-pointes ou demi-chaussettes sont autorisées. Pour les garçons, en bas sokol ou short de gymnastique, en haut léotard, débardeur ou tee-shirt moulant aux couleurs du club.

Il est possible :

- de porter des chaussons et/ou des socquettes et/ou demi-chaussettes à sa convenance.
- de porter des bandages fixés convenablement.

#### Contentions :

La Commission Nationale Médicale UFOLEP, soucieuse de la santé des athlètes, interdit le port de tout objet pour la pratique compétitive. Pour autant, le matériel spécifique inhérent au bon déroulement de chaque pratique sportive est autorisé.

La CNS gymnastique artistique a donc réalisé une liste des protections autorisées :

- Maniques
- Poignets textiles (pour maniques)
- Chaussons de gymnastique
- Protections biceps (barres parallèles)
- Poignets de renforcement gymnastique (semi ou complet)
- Chaussettes avec protège/gel au talon
- Straps/tape
- Élastiques simples (cheville, genou, coude)
- Bas de compression

L'utilisation d'un complément non autorisé ne pourra se faire qu'après justification d'un certificat médical portant la mention "gymnastique artistique aux agrès en compétition" et remise au chef.fe de plateau et/ou aux responsables des juges.

## OFFICIEL.LE.S COMPÉTITION

Les personnes à responsabilité sur le plateau (responsable plateau, sono, contrôle de licences) doivent porter une tenue civile correcte : en bas, pas de short et haut de couleur unie ou haut dédié à la compétition. Couvre-chef non autorisé.

## DROITS ET DEVOIRS DES ENTRAÎNEURS

Ils doivent :

- être titulaires de la licence de l'année en cours.
- connaître les règlements et s'y conformer.
- porter une tenue sportive correcte avec un haut pouvant identifier le club (tee-shirt ou polo ou veste ou sweat). En bas, survêtement, pantacourt, legging. Short et couvre-chef interdits.

Possibilité de deux entraîneurs pendant l'échauffement, mais un seul pendant le passage aux agrès.

Il ne sera toléré qu'un seul entraîneur sur le plateau pour accompagner un.e gymnaste individuel.le.

Pour les équipes départementales ou régionales, un seul entraîneur par association sera admis.

#### Les entraîneurs ne sont pas autorisés à :

- faire des signes ou des appels, etc. aux gymnastes pendant l'exercice,
- rester près des agrès : poutre, sol, cheval d'arçons,
- masquer la visibilité des juges en restant près des agrès ou en enlevant le tremplin,
- demander des renseignements aux juges pendant le passage de l'équipe.

Toute réclamation doit être faite par écrit avant la fin de la compétition et accompagnée d'un chèque dont le montant est fixé par le règlement financier UFOLEP.

Une seule personne de l'équipe (entraîneur ou gymnaste) est autorisée à filmer, assise sur le banc de l'équipe.

En cas de non-respect (après un 1<sup>er</sup> avertissement) : pénalité de 1 point sur le total de l'équipe concernée.

Les entraîneurs sont susceptibles d'être sanctionnés tout comme les officiels par un carton jaune ou rouge (cf chapitre SANCTIONS page 3).

## GÉNÉRALITÉS CONCERNANT LES EXERCICES

• Avant le début de la compétition chaque équipe dispose à tous les agrès d'un temps d'échauffement minimum de 30" par gymnaste.

Une fois l'agrès terminé, un entraîneur est autorisé à préparer le suivant (sous réserve que l'équipe présente ait terminé).

- Si à la fin de l'échauffement, un.e gymnaste se trouve encore sur l'agrès, il/elle a le droit de terminer l'élément commencé.
- Après le temps d'échauffement ou pendant un arrêt de la compétition, il/elle peut préparer l'agrès mais il/elle n'est pas autorisé.e à s'exercer.
- La ou le gymnaste doit se présenter au début et à la fin de chaque exercice, doit prêter attention au signal du juge arbitre et doit commencer son exercice (à tous les agrès) dans les 30" qui suivent.
- Si la sortie tentée est reconnue (du niveau), l'enchaînement est terminé. Si la sortie n'est pas reconnue (du niveau), il est possible de la recommencer une seule fois. Cela peut être demandé aux juges.

## LE JUGEMENT DES EXERCICES

### DÉCOMPOSITION DE LA NOTE AUX DIFFÉRENTS NIVEAUX - FÉMININS

	niveau 8	niveau 7	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficulté	0,9	1,2	1,6	2,0	2,1	2,4	2,8	3,5
Exécution	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Exigences spécifiques	4,0	4,0	4,0 +0,5	4,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5
<b>TOTAL</b>	<b>10,9</b>	<b>11,2</b>	<b>12,1</b>	<b>12,5</b>	<b>13,6</b>	<b>13,9</b>	<b>14,3</b>	<b>15</b>
Niveau des éléments de difficultés possible	0,1 à 0,2	0,1 à 0,2	0,1 à 0,3	0,2 à 0,4	0,3 à 0,5	0,3 à 0,6	0,3 à 0,7	0,3 à 0,7
<b>TOTAL MAX EQUIPES</b>	<b>174,4</b>	<b>179,2</b>	<b>193,6</b>	<b>200,0</b>	<b>163,2</b>	<b>166,8</b>	<b>171,6</b>	<b>180,0</b>

### DÉCOMPOSITION DE LA NOTE AUX DIFFÉRENTS NIVEAUX - MASCULINS

	niveau 7	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficulté	14	0,9	1,4	1,9	2,4	2,9	3,4
Exécution		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Exigences spécifiques	1	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>12,4</b>	<b>12,9</b>	<b>13,4</b>	<b>13,9</b>	<b>14,4</b>	<b>14,9</b>
Niveau des éléments de difficultés possible	imposé	0,1 à 0,2	0,1 à 0,3	0,2 à 0,4	0,3 à 0,5	0,3 à 0,6	0,3 à 0,6
<b>TOTAL MAX EQUIPES</b>	<b>270</b>	<b>223,2</b>	<b>232,2</b>	<b>241,2</b>	<b>250,2</b>	<b>259,2</b>	<b>268,2</b>

## DIFFICULTÉ

Tous les éléments reconnus sont additionnés.

Les éléments ne pourront être comptabilisés qu'une seule fois.

Les éléments sont considérés comme étant différents s'ils apparaissent dans des cases différentes dans les grilles d'éléments.

Un élément, et un seul, du dixième supérieur au niveau des éléments possibles peut être déclassé comme élément de dixième inférieur. Il prend ainsi la valeur maximale autorisée par le niveau concerné.

Chez les féminines, cet élément ne pourra être que gymnique (voir définition page 13). Cet élément peut alors être utilisé pour valider une exigence spécifique si le texte le permet.

Il est conseillé d'en informer les juges lors de l'échauffement.

## EXÉCUTION

La note de base en exécution sera définie en fonction du nombre d'éléments différents présents dans l'enchaînement. Elle est le maximum autorisé en déductions.

Nombre d'éléments différents reconnus (du niveau)	0	1	2	3	4	5	6
Note départ d'exécution	0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0

## EXIGENCES SPÉCIFIQUES (FILLES ET GARÇONS)

Elles valent 1 point chacune.

Les exigences spécifiques seront validées uniquement avec des éléments de difficulté du niveau demandé. Seuls les éléments codifiés peuvent remplir ces exigences spécifiques.

Un élément, même répété, ne peut remplir qu'une seule exigence.

Il est donc autorisé de répéter un élément dans une même exigence, mais cet élément ne comptera qu'une fois pour la difficulté et l'exécution.

Lorsque des «sens» sont mentionnés, il en existe deux :

# avant-latéral

# arrière

Au sol, une diagonale ne pourra valider qu'une seule exigence.

Pour les filles (à partir de N6) et les garçons, une des exigences proposées (voir pages des NIVEAUX) recevra un bonus de 0,5 point lors de sa réalisation SANS CHUTE.

En cas de réalisation avec chute (mais avec reconnaissance de l'élément) l'exigence d'origine sera bien sûr retenue à sa valeur d'origine (1 point) si les conditions sont respectées.

Les BONUS exigences sont :

- indiqués explicitement sur les pages de NIVEAUX des féminines.

- obtenus par un élément de valeur 0,1 supérieure (ou plus) à l'exigence demandée et spécifiée dans les pages NIVEAUX des masculins.

NIVEAU DES JUGES	BF1 N8	BF1 N7	BF2 N6	BF2 N5	BF2 N4	BF2 N3	BF2 N2	BF2 N1
Niveau de compétition	N8	N7	N6	N5	N4	N3	N2	N1
<p>La gymnaste la plus jeune détermine la filière :  7 à 10 ans → filière jeunes  11 ans et + → filière nationale  La gymnaste la plus âgée détermine la catégorie d'âges.</p>								
<b>Filière "jeunes"</b>								
7-9 ans 6 gyms / 4 notes	7-9 ans 6 gyms / 4 notes							
7-10 ans 6 gyms / 4 notes	7-11 ans 6 gyms / 4 notes	7-11 ans 6 gyms / 4 notes						
7-12 ans 6 gyms / 4 notes	7-12 ans 6 gyms / 4 notes	7-12 ans 6 gyms / 4 notes	7-12 ans 6 gyms / 4 notes					
7-14 ans 6 gyms / 4 notes	7-14 ans 6 gyms / 4 notes			7-14 ans 6 gyms / 3 notes				
<b>Filière "groupe"</b>		<b>Filière "nationale"</b>						
		11-13 ans 6 gyms / 4 notes	11-14 ans 6 gyms / 4 notes	11-14 ans 6 gyms / 3 notes				
		11-16 ans 6 gyms / 4 notes	11-16 ans 6 gyms / 4 notes	11-16 ans 6 gyms / 3 notes	11-18 ans 6 gyms / 3 notes	11-18 ans 6 gyms / 3 notes		
11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 4 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes	11 ans et + 6 gyms / 3 notes

Les catégories à filière groupe auront une finale de groupe (sur les demi-finales ou les finales jeunes, à l'appréciation des responsables de groupe).

L'âge d'un.e gymnaste est déterminé par son année de naissance et par l'année de début de la saison en cours.

Exemple : pour la saison 2024-2025, un.e gymnaste de 2012 a 12 ans (calcul de l'âge = 2024 moins 2012 = 12 ans)

CATÉGORIES*	SAISON 2024-2025
7-9 ans	2017 à 2015
7-10 ans	2017 à 2014
7-11 ans	2017 à 2013
7-12 ans	2017 à 2012
7-14 ans	2017 à 2010
11-13 ans	2013 à 2011
11-14 ans	2013 à 2010
11-16 ans	2013 à 2008
11-18 ans	2013 à 2006
11 ans et +	2013 et avant

Compte tenu des catégories d'âges, aucun surclassement ne sera autorisé.

\*Attention : se référer aux tableaux pages 6 et 7 pour voir les catégories existantes sur chaque niveau.

## TREMPAINS AUTORISÉS

### Pour les 7-12 ans

2 tremplins (environ 21 cm) ou 1 double tremplin aux agrès suivants :

- Barres asymétriques
- Poutre
- Barres parallèles
- Arçons

### Pour les 13 ans et plus

1 tremplin (environ 21 cm) aux agrès suivants :

- Barres asymétriques
- Poutre
- Barres parallèles
- Arçons

### Pour le saut

- Voir page 17

## POUTRE

<b>NORME DE L'AGRÈS</b>	<b>Poutre</b>	- Hauteur mesurée à partir du sol : 1,25 m - Pour les N8-N7 (filière jeunes), hauteur mesurée à partir du sol : 1,10 m.
	<b>Tapis</b>	- Hauteur 20 cm - Longueur 5 m x 6 m - Sortie 6 m x 3 m - Possibilité d'utiliser une poutre dynamique bloquée - Le sur tapis (répondant aux normes de sécurité) est obligatoire lorsqu'il est présent.
	<b>Tremplin</b>	- Voir page 8 - Possibilité d'utiliser un socle mousse 18 cm en remplacement d'un tremplin.
	<b>Niveau 8</b>	- 1 longueur maximum
	<b>Niveau 7</b>	- 1 à 2 longueurs maximum
	<b>Niveaux 6-5</b>	- 2 longueurs maximum
<b>JUGEMENT</b>	<b>Début</b>	- Appel sur le tremplin ou le sol.
	<b>Fin</b>	- Réception au sol.
<b>RAPPEL</b>	<b>En cas de chute</b>	- Les éléments de la famille des « maintiens » ne peuvent pas faire partie d'une série et doivent être tenus au moins 2". - La gymnaste a 10" pour reprendre son enchaînement. Au-delà de 10", l'enchaînement est considéré comme fini.
	<b>Chute</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avec réception d'un ou deux pieds sur la poutre, la difficulté est reconnue.</li><li>• Sans réception d'un ou deux pieds sur la poutre, la difficulté n'est pas reconnue.</li></ul>
	<b>Entraîneur</b>	Il n'est pas autorisé à rester près de l'agrès.

## SOL

<b>NORME DE L'AGRÈS</b>	- Praticable 12 x 12 m dynamique - Il est obligatoire pour les compétitions nationales (demi-finales, finales jeunes, finale nationale). - Possibilité d'utiliser un praticable non dynamique pour les niveaux 6-7-8.
<b>DURÉE DES EXERCICES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Niveaux 8 à 7 : jusqu'à 40"</li><li>• Niveaux 6 à 5 : jusqu'à 55"</li><li>• Niveaux 4 : jusqu'à 1'10"</li><li>• Niveaux 3 à 1 : jusqu'à 1'30"</li></ul>
<b>JUGEMENT</b>	<b>Début</b> - Premier mouvement gymnique ou acrobatique. <b>Fin</b> - Dernier mouvement gymnique ou acrobatique (l'enchaînement doit se terminer avec la musique).
<b>MUSIQUE</b>	- Un accompagnement musical avec orchestre (sans chant), piano ou un autre instrument est obligatoire. - Chaque gymnaste doit avoir son enregistrement sur clé USB. Les musiques avec voix type vocalises sans mot sont autorisées.
<b>RAPPEL</b>	<b>Chute sur les salti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avec réception sur les pieds d'abord, la difficulté est reconnue.</li><li>• Sans réception sur les pieds d'abord, la difficulté n'est pas reconnue.</li></ul> - Les salti sont en arrivée libre.

### Série : enchaînement de 2 ou plusieurs éléments liés directement sans arrêt ou pas intermédiaire (arrêt : appui prolongé des pieds).

Un élan des bras ne peut pas justifier une rupture de la série s'il y a une continuité entre les éléments de cette série. Toutes les séries doivent être distinctes les unes des autres.  
Un élément réception simultanée des pieds ne peut pas précéder un élément appel un pied pour valider la série.

- **Série Acrobatique (SA)** : enchaînement direct de 2 ou plusieurs éléments acrobatiques.
- **Liaison Acrobatique (LA)** : enchaînement direct de deux éléments (minimum) acrobatiques avec envol pour le sol et avec ou sans envol pour la poutre.
- **Passage Gymnique (PG)** : un passage gymnique est composé de 2 sauts minimum, liés directement ou indirectement avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chorégraphiques, etc. sans passage au sol ni passage chorégraphique statique entre les sauts.

#### Règle d'enchaînement pour les SA et les LA, 3 possibilités :

- La jambe libre du premier élément devient la jambe d'appel pour l'élément suivant.
- La réception simultanée des pieds devient l'appel à deux pieds de l'élément suivant.
- La réception un pied de l'élément précédent devient préparatoire pour l'élément appel deux pieds (la jambe libre du premier élément peut être posée devant, derrière ou à côté du premier pied).

## BARRES ASYMÉTRIQUES

<b>NORME DE L'AGRÈS</b>	<b>Barres</b>	- Hauteur mesurée à partir du sol <ul style="list-style-type: none"> <li>• BI : 1 m 70</li> <li>• BS : 2 m 50</li> </ul> - Ces normes se calculent avec un écartement de 1,80 m entre la BS et la BI. L'écartement est ensuite libre.             - Pour les gymnastes N8-N7 de la filière jeunes, descendre les barres de 20 cm ou placer un tapis de réception supplémentaire de 20 cm             - Possibilité de monter les 2 barres jusqu'à ce que la gymnaste ne touche pas (avec l'autorisation du responsable des juges).
	<b>Tapis</b>	- Hauteur 20 cm - Longueur 8 m x 2 m - Le sur tapis (répondant aux normes de sécurité) est obligatoire lorsqu'il est présent.
	<b>Tremplin</b>	- Voir page 8 - Possibilité d'utiliser un socle mousse 18 cm en remplacement d'un tremplin.

<b>JUGEMENT</b>	<b>Début</b>	- Appel sur le tremplin ou le sol
	<b>Fin</b>	- Réception au sol

<b>RAPPEL</b>	<b>En cas de chute</b>	- La gymnaste a 30" pour reprendre son enchaînement. Au-delà de 30", l'enchaînement est considéré comme fini.
---------------	------------------------	---

<b>Chute sur les éléments avec envol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec saisie de la barre d'une ou des deux mains (prise brève), la difficulté est reconnue.</li> <li>• Sans saisie de la barre d'une ou des deux mains (frôler la barre), la difficulté n'est pas reconnue.</li> </ul>
--	--

Interdiction de modifier l'écartement des barres en cours d'enchaînement ou après une chute, autrement arrêt du jugement.

Tous les éléments terminant à l'ATR ne sont reconnus que s'ils sont terminés à 30° ou moins de la verticale. Pour les éléments à l'ATR des « venir à l'appui », des « rotations » et des « balancés », ils ne sont reconnus que s'il y a franchissement de la barre ou si une phase d'appui est visible à la verticale avant la chute. Au-delà, l'élément prendra la valeur inférieure si elle existe (ex : pass fil devient tour libre, retrait à l'équi devient retrait, soleil devient balancé avant, etc.) ou ne sera pas reconnu.

Seul en niveau 8, la prise d'élan peut être isolée.

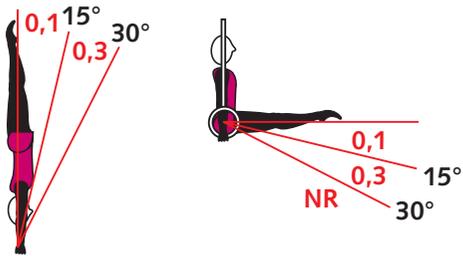
Tout balancé qui n'est pas du niveau est considéré comme un élan intermédiaire et pénalisé (voir tableau des fautes).

## SAUT DE CHEVAL

<b>NORME DE L'AGRÈS</b>	<b>Pile de tapis</b>	- Au minimum L 4,0 m x l 2,0 m - Hauteur 1 m (+ ou - 5 cm au choix de l'organisateur)
	<b>Table de saut Tapis</b>	- 1 m à 1 m 35 du sol - Hauteur 20 cm - Longueur 6 m x 2 m 50
	<b>Tremplin Piste d'élan</b>	- Voir page 17 - 25 m maximum
<b>JUGEMENT</b>	<b>Début</b>	- Appel sur le tremplin
	<b>Fin</b>	- Réception au sol
	<b>Appel sur tremplin Appui sur le saut</b>	- 2 pieds - Tous les sauts doivent être exécutés avec appui des 2 mains.
	<b>Course d'élan</b>	- 3 courses d'élan sont autorisées au maximum, si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ni la plate-forme de saut.
	<b>Chute à la réception</b>	- La réception est faite sur les pieds d'abord, le saut est validé. - La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord : saut nul.

## RÈGLES DES ANGLES

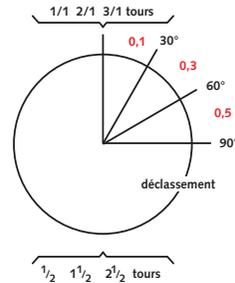
Pour les éléments de maintien ou les éléments venant à l'ATR, toute déviation par rapport à l'axe parfait (horizontal ou vertical) est pénalisée de 0,1 (1° à 15°) | 0,3 (16° à 30°) | NR (+31°)



## RÉCEPTIONS AVEC ROTATION LONGITUDINALE

0° à 30°	0,1 pts
31° à 60°	0,3 pts
61° à 90°	0,5 pts
> à 91°	On attribue à l'élément la valeur inférieure

Ex. : 1 tour devient 1/2 tour



## SAUTS AVEC AMPLITUDE ET POSITION DES JAMBES

### SAUTS PIED/TÊTE

Boucle fermée	pas de pénalisation
Pieds à hauteur de tête	0,1
Pieds à la ligne d'épaules	0,3
Pieds en dessous des épaules	élément non reconnu

### SAUT GROUPE, SAUT DE CHAT, SAUT CISEAUX

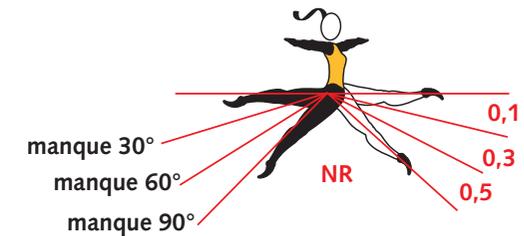
Genoux au-dessus de l'horizontale	pas de pénalisation
Genoux à l'horizontale	0,1
Genoux en dessous de l'horizontale	0,3
Angle des jambes par rapport à l'horizontale > 45°	élément non reconnu

### SAUT GROUPE AVEC UNE JAMBE TENDUE L'HORIZONTALE (COSAQUE), SAUT CABRIOLE, SAUT CARPÉ

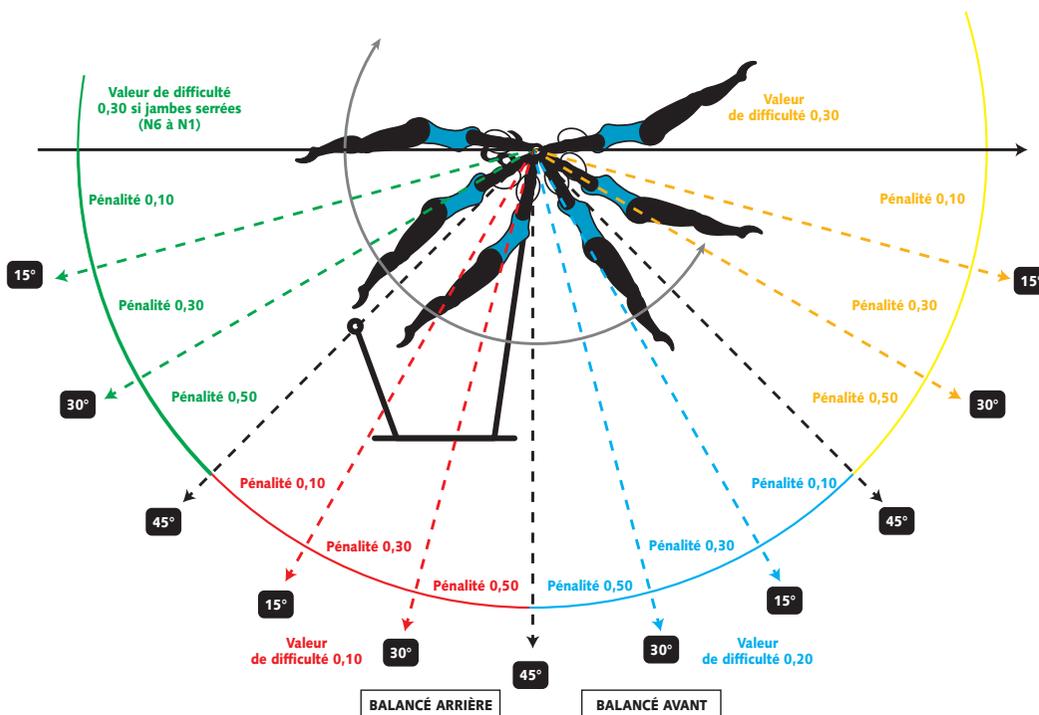
Les 2 genoux à l'horizontale	pas de pénalisation
Genoux 1° à 29° en dessous de l'horizontale	0,1
Genoux 30° à 45° en dessous de l'horizontale	0,3
Genoux 46° ou + en dessous de l'horizontale	élément non reconnu

### SAUTS AVEC ECART DE JAMBES DE 180°

manque 1° à 30°	0,10
manque 31° à 60°	0,30
manque 61° à 90°	0,50
manque +90°	élément non reconnu



## BALANCÉS AUX BARRES ASYMÉTRIQUES - RÈGLE DES ANGLES



### RAPPEL TECHNIQUE :

La gymnastique se veut « bras tendus », « jambes tendues » et « jambes serrées ». D'où les précisions d'éléments pour bras fléchis ou jambes écartées par exemple.

Pour tous les éléments présentés, reconnus ou non en difficulté, toutes les fautes de tenue sont pénalisables.

En cas de chute sur agrès reprendre le jugement quand le ou la gymnaste a repris sa place, au premier élément.

Les déductions pour fautes de tenues du corps, des bras, des jambes doivent être ajoutées aux pénalisations mentionnées ci-dessus.

Est considéré comme élément gymnique tout élément des sauts, pirouettes ou maintiens en appui pedestre.

Aux barres asymétriques, il n'existe aucun élément gymnique.

<b>FAUTES DEDUCTIONS</b>					
		0.10	0.30	0.50	
Bras fléchis	Chaque fois	X	X	X	
Jambes fléchies	Chaque fois	X	X	X	
Jambes écartées	Chaque fois	Inf. largeur des épaules	Sup. largeur des épaules		
Genoux écartés	Chaque fois	Inf. largeur des épaules	Sup. largeur des épaules		
Jambes croisées	Chaque fois	X			
Pointes de pieds non tendues (déduction max sur le mouvement : 0,4)	Chaque fois	X			
Hauteur insuffisante dans les sauts gymniques ou les éléments acrobatiques avec envol	Chaque fois	X	X		
Manque de variété dans le choix des éléments	Chaque fois	X	X		
Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	Chaque fois	X	X	X	
Déviations par rapport à la ligne d'élan	Chaque fois	X	X		
Pieds écartés à la réception supérieur à largeur bassin	Chaque fois	X			
Déséquilibre	Chaque fois	X	X	X	
Sursaut ou rebond (déduction max par réception : 0,4)	Chaque fois	X	X		
Pas supplémentaires (déduction max par réception : 0,4)	Chaque fois	X	X		
Réception accroupie	Chaque fois			X	
Réception non terminée sur les pieds ou engin					Dif non reconnue
Touche du tapis ou l'agrès	Chaque fois	X	X	X	
Appui sur le tapis ou l'agrès				X	
Exercice sans sortie (ou sans tentative d'une sortie du niveau)				X	
Chute	Chaque fois			X	
Élan supplémentaire lors de l'entrée (au 3 <sup>ème</sup> si ni touche du tremplin, ni touche de l'agrès aux 2 premiers)				X	
Sur tapis obligatoire retiré ou mal placé				X	
Pénalisation pour élément de niveau supérieur (à partir du 2 <sup>ème</sup> élément)				X	
<b>FAUTES DE COMPORTEMENT (déduction par les juges)</b>					
<b>Entraîneur :</b>					
Tenue de l'entraîneur ou du gymnaste incorrecte en geste ou en parole				X	
Touche pendant l'exercice ou la sortie				X	
Aide pendant l'exercice ou la sortie					1pt et NR
Accompagnement gestuel sans touche (sol, saut, poutre, arçons)				X	
Aide et touche à la réception				X	
Touche de l'engin par l'entraîneur	Chaque fois		X		
Signes, appels et conseils verbaux de l'entraîneur à son gymnaste	Chaque fois		X		
Présence de l'entraîneur près de l'agrès non autorisé (voir page 4)	Chaque fois		X		
Nombre d'entraîneurs non conforme (pas de changement autorisé en cours de compétition)	Chaque fois			X	
Tenue ou comportement de l'entraîneur non conforme au règlement					Accès au plateau refusé
<b>Gymnaste</b>					
Tremplin ou tapis ou tout autre objet non autorisé	Chaque fois			X	
Échauffement non autorisé	Chaque fois		X		
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux, ceinture lombaire, etc.)	Chaque fois		X par agrès		
Tenue de gymnastique non uniforme pour l'équipe (sauf départementale/régionale)	Chaque fois		X		
Retirer sa tenue de compétition (léotard ou justaucorps) sur le plateau (après un 1 <sup>er</sup> avertissement)	Chaque fois			X	
Sur l'agrès, se recoiffer ou remettre sa tenue en place	Chaque fois	X			
Mouvement débuté, sans le signal des juges					1 pt et recommencer

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS FÉMININS					
DÉDUCTIONS		0.10	0.30	0.50	
Pénalité pour double touche lors des séries/liasons				X	ES validée
Répétition d'un même élément plus de 2 fois		Chaque fois à partir du 3 <sup>ème</sup>			1 point
Manque d'écart (180°) : souplesse arrière, souplesse avant, tic-tac		X	X		
BARRES ASYMÉTRIQUES					
Amplitude des élans ou balancés		Chaque fois	X	X	
Élan intermédiaire		Chaque fois		X	
Arrêt entre les éléments		Chaque fois	X		
Cadence et rythme insuffisants		X	X		
A partir de N4 : plus de 1 tour d'appui arrière et/ou avant (pas du niveau)		Chaque fois		X	
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute		Chaque fois		X	
Manque d'amplitude (éléments autre que les balancés)		Chaque fois	X	X	
Reprise d'élan		Chaque fois		X	
Replacer ses mains pendant l'enchaînement (déduction max sur le mouvement : 0,4)		Chaque fois	X		
Répétition d'un même élément à la suite (sauf famille des balancés)		Chaque fois	X		
POUTRE					
Appui d'une jambe sur le côté de la poutre		Chaque fois	X		
Arrêt entre les éléments		Chaque fois	X		
Pause de concentration de plus de 2 secondes		Chaque fois	X		
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute		Chaque fois		X	
Déplacement pieds à plat (déduction max sur le mouvement : 0,4)		Chaque fois	X		
<b>Pénalités pour présentation artistique :</b>					
- Position et/ou déplacement dans 1 seul sens			X		
- Absence de passage proche de la poutre (une partie du justaucorps est en contact avec la poutre)			X		
- Manque de variété dans la chorégraphie			X		
- Manque de cadence et rythme		X	X		
Pénalité pour non respect de longueur			X		
SOL FÉMININ					
Exercice non terminé avec la musique		X			
Musique manquante ou avec chant					1 point
Sortie de praticable		Chaque fois	X		
Arrêt entre les éléments		Chaque fois	X		
Pause de concentration de plus de 2 secondes		Chaque fois	X		
Déplacement pieds à plat (déduction max sur le mouvement : 0,4)		Chaque fois	X		
<b>Pénalités pour présentation artistique :</b>					
- Manque de relation musique-mouvement			X		
- Absence de passage au sol (une partie du justaucorps est en contact avec le sol)			X		
- Manque de variété dans la chorégraphie			X		
- Manque de cadence et rythme		X	X		
Pénalité pour dépassement du temps			jusqu'à 5 sec	plus de 5 sec	

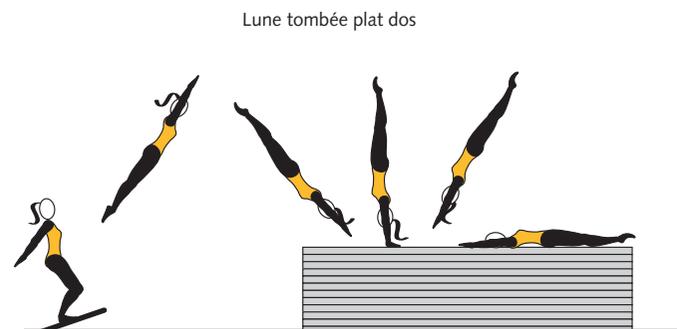
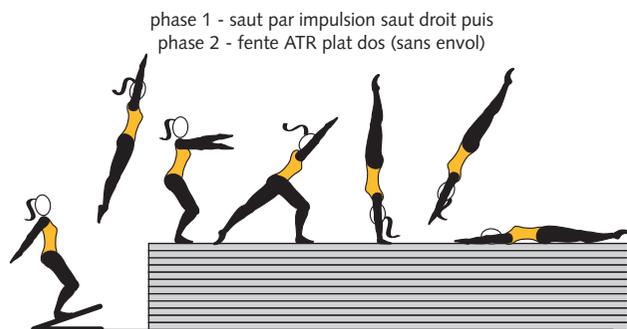
- Le saut est un agrès commun aux filles et aux garçons. Les notes de départ ainsi que le tableau spécifique y sont identiques.
- À l'exception du niveau 1, un.e gymnaste ne pourra pas avoir une note de départ au saut supérieure à celle des agrès de son niveau (voir page 5). Néanmoins, l'ensemble des sauts proposés restent à disposition des gymnastes.
- Chaque gymnaste peut présenter 2 sauts (identiques ou différents). La meilleure note est prise en considération.
- Le saut doit être annoncé avant d'être exécuté (pas de pénalité en cas d'absence d'annonce).
- Afin de faciliter l'organisation, les sauts plats dos seront interdits en finale nationale.
- Possibilité de prendre 1 double tremplin ou un tremplin-trampoline :
  - avec une note de départ « trampoline » pour les 13 ans et plus.
  - avec une note de départ « tremplin » pour les 7-12 ans.

- Pour les sauts avec rondade sur tremplin, la protection tremplin est obligatoire (autrement saut non reconnu).
- Pour les sauts avec rondade sur tremplin, le double tremplin est interdit.
- Tremplin autorisé devant le mini-trampoline pour les 7-8 ans uniquement.
- Seuls les sauts en Tsukahara peuvent avoir une pose de mains alternative.
- Pour les sauts avec salto et rotation longitudinale, celle-ci peut être réalisée n'importe quand (ex : lune salto avant demi = lune demi salto arrière).
- Pour les sauts avec salto non répertoriés, l'ajout de toute demi vrille augmente de 0,3 la note de départ

**ATTENTION : le double tremplin ne sera plus autorisé au saut sur la saison 2025-2026**

**Il est souhaitable, pour les sauts supérieurs à la lune, de mettre la table de saut au moins à 1,20m  
La sécurité du gymnaste doit rester la priorité de l'entraîneur !**

## SAUTS PROPOSÉS - SEULS LES TEXTES FONT FOI



SAUT	NOTE DE DÉPART	
	Appel trampoline	Appel tremplin
Saut par impulsion saut droit puis fente ATR plat dos (sans envol)		9,5
Lune plat dos	9,5	10,5

## FAUTES SPÉCIFIQUES pour le saut par IMPULSION SAUT DROIT puis ATR PLAT DOS

### GÉNÉRALITÉS

Dynamisme	jusqu'à 0,5
Possibilité d'avoir une des deux phases « non reconnue » mais obligation de la tenter.	

### Phase 1 = Saut droit / 4,5

#### ENVOL

Jambes écartées	jusqu'à 0,3
Jambes fléchies	jusqu'à 0,3
Position du corps tendue insuffisante	jusqu'à 0,3
Amplitude	jusqu'à 0,5

#### RÉCEPTION

Déviations par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à 0,3
Pieds écartés à la réception supérieurs à largeur d'épaule	0,2
Mouvement pour maintenir l'équilibre :	
- sursaut	jusqu'à 0,2
- mouvement supplémentaire (bras, buste, etc.)	0,1
- pas supplémentaire (max. 4 pas)	0,1 par pas
Réception accroupie	0,3
Chute	0,5

#### NON RECONNAISSANCE DE LA PHASE

Réception autre que sur les pieds  
Aide ou touche pendant le saut

### Phase 2 = ATR plat dos / 5,0

#### PHASE D'APPUI

Jambes écartées	jusqu'à 0,3
Jambes fléchies	jusqu'à 0,3
Bras fléchis	jusqu'à 0,5
Epaules en avant	jusqu'à 0,3
Position du corps tendue insuffisante	jusqu'à 0,3

#### RÉCEPTION

Déviations par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à 0,3
Réception en 2 ou plusieurs temps	0,3 ou 0,5

#### NON RECONNAISSANCE DE LA PHASE

Pas de passage par l'ATR  
Aide ou touche pendant le saut

### CES SAUTS SONT RÉSERVÉS :

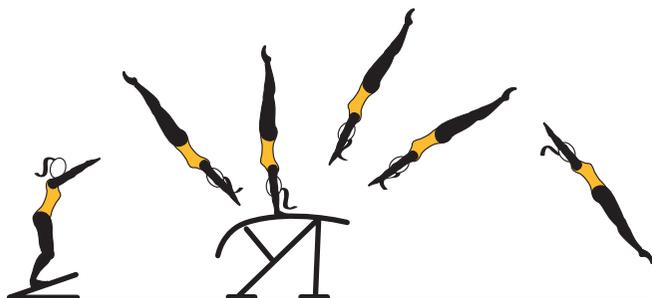
- aux féminines N8, N7 et N6
- aux masculins N6 et N5
- à toutes les catégories à filière jeunes (voir pages 6 et 7)

### RAPPEL :

Ces sauts seront interdits en finale nationale.

SAUTS PROPOSÉS - SEULS LES TEXTES FONT FOI

Lune arrivée debout

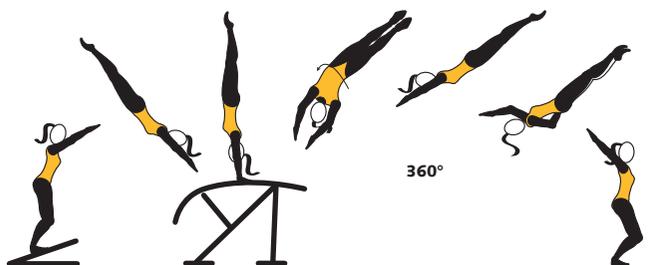


Yamashita - Lune carquée



Lune vrille

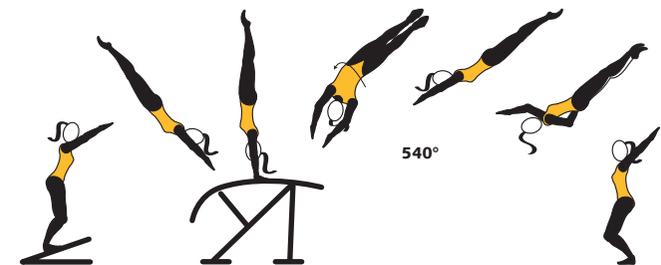
Lune avec rotation longitudinale de 360° dans le 2<sup>ème</sup> envol



360°

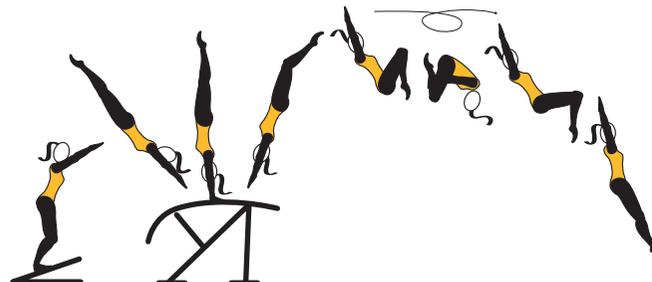
Lune vrille et demie.

Lune avec rotation longitudinale de 540° dans le 2<sup>ème</sup> envol

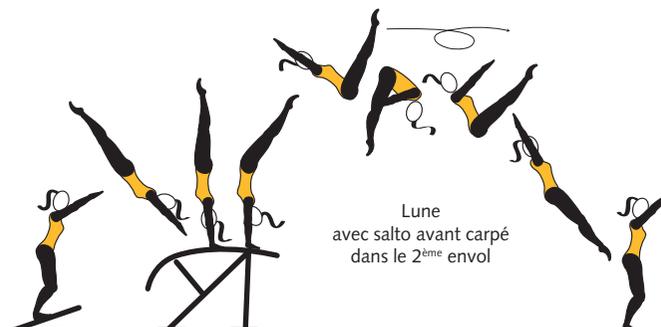


540°

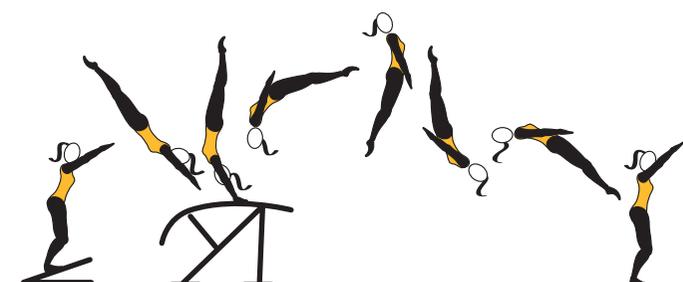
Lune avec salto avant groupé dans le 2<sup>ème</sup> envol



Lune avec salto avant carapé dans le 2<sup>ème</sup> envol



Lune avec salto avant tendu

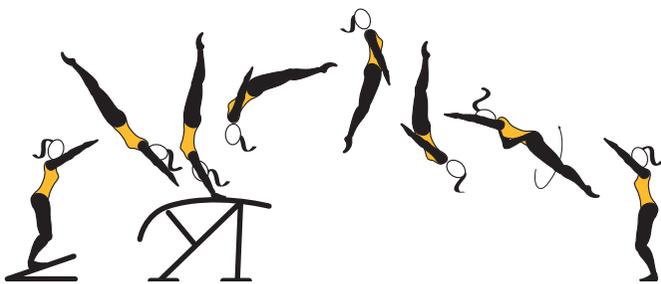


Lune avec salto avant et rotation longitudinale de 180° dans le 2<sup>ème</sup> envol

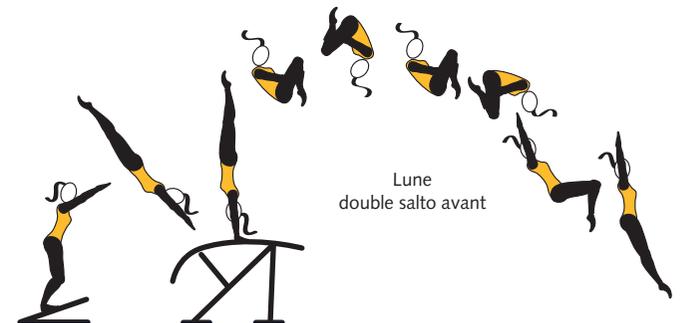


180°

Lune avec salto avant tendu avec demi-vrille



Lune double salto avant



**SAUTS PROPOSÉS - SEULS LES TEXTES FONT FOI**

Pétrick. Rotation longitudinale de 180° dans le 1<sup>er</sup> envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2<sup>ème</sup> envol :



Pétrick vrille (rotation longitudinale de 180° dans le 1<sup>er</sup> envol et rotation longitudinale de 360° dans le 2<sup>ème</sup> envol :



**RAPPEL**

Pour les sauts avec rondade sur tremplin, le double tremplin est interdit.

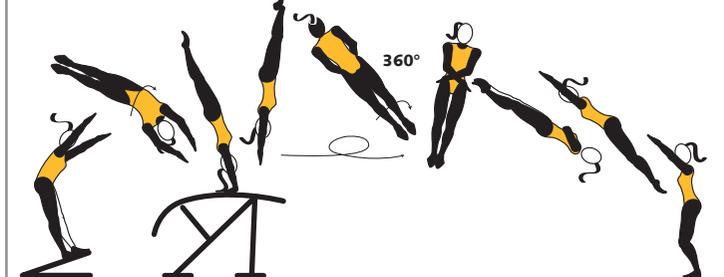
Tsukahara groupé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1<sup>er</sup> envol et salto arrière groupé dans le 2<sup>ème</sup> envol



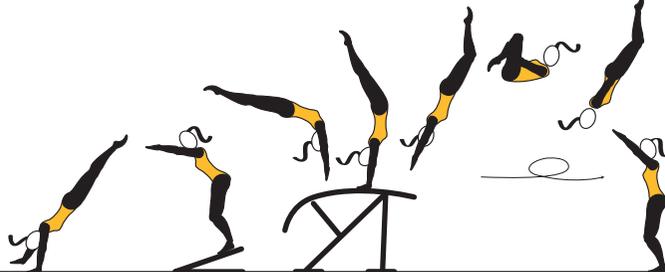
Tsukahara tendu. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1<sup>er</sup> envol et salto arrière tendu dans le 2<sup>ème</sup> envol



Tsukahara vrillé ou Kasamatsu. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1<sup>er</sup> envol et salto arrière avec rotation longitudinale de 360° dans le 2<sup>ème</sup> envol



Yurchenko groupé Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1<sup>er</sup> envol suivi d'un salto arrière dans le 2<sup>ème</sup> envol



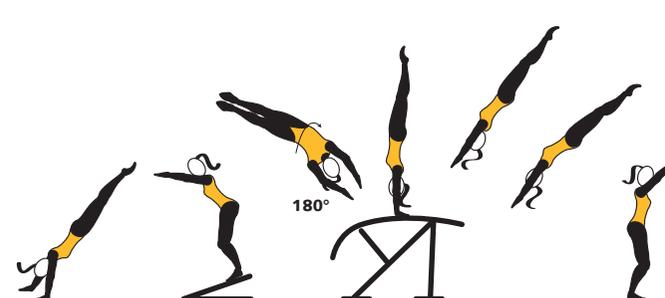
Yurchenko tendu. Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1<sup>er</sup> envol suivi d'un salto arrière tendu dans le 2<sup>ème</sup> envol



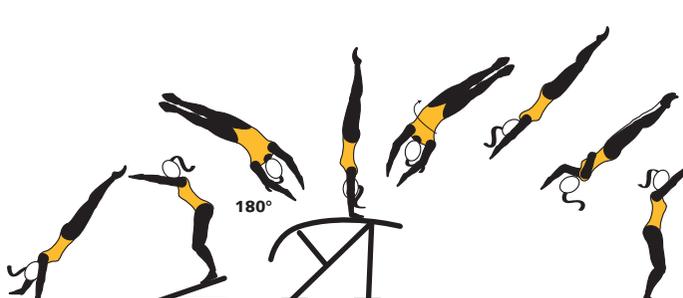
Yurchenko avec une vrille. Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1<sup>er</sup> envol suivi d'un salto arrière avec rotation longitudinale de 360° dans le 2<sup>ème</sup> envol



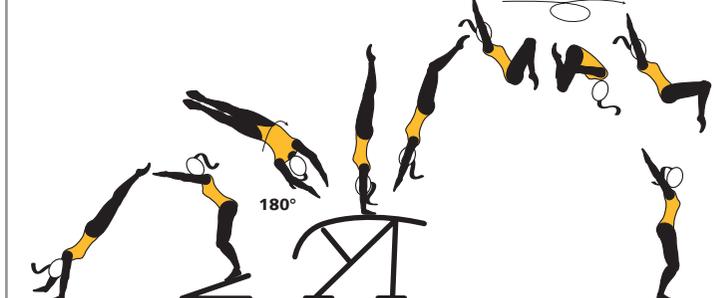
Rondade tremplin 1/2 tour et lune



Rondade tremplin 1/2 tour et vrille dans le 2<sup>ème</sup> envol



Rondade tremplin 1/2 tour et salto avant dans le 2<sup>ème</sup> envol



SAUT	NOTE DE DÉPART	
	Appel trampoline	Appel tremplin
Lune	10,5	11,5
Yamashita	10,7	11,7
Lune vrille	11,5	12,5
Lune vrille et demie	11,8	12,8
Lune salto avant groupé	12,5	13,5
Lune salto avant groupé avec demi-vrille	12,8	13,8
Lune salto avant carpé	12,7	13,7
Lune salto avant carpé avec demi-vrille	13,0	14,0
Lune salto avant tendu	13,0	14,0
Lune salto avant tendu avec demi-vrille	13,3	14,3
Lune double salto avant	14,5	15,5
<b>Appel trampoline</b>		
Petrick	10,8	11,8
Petrick vrille	11,1	12,1
Tsukahara groupé	12,0	13,0
Tsukahara groupé avec demi-vrille	12,3	13,3
Tsukahara carpé	12,2	13,2
Tsukahara tendu	12,5	13,5
Tsukahara tendu avec demi-vrille	12,8	13,8
Tsukahara avec vrille	13,5	14,5
Tsukahara avec vrille et demie	13,8	14,8
Tsukahara avec double vrille	14,5	15,5
<b>Appel tremplin-trampoline</b>		
Yurchenko groupé	13,0	14,0
Yurchenko carpé	13,2	14,2
Yurchenko tendu	13,5	14,5
Yurchenko tendu avec vrille	14,5	15,5
Rondade demi lune	11,8	12,8
Rondade demi lune vrille	12,8	13,8
Rondade demi lune salto avant groupé	13,8	14,8

<b>DEDUCTIONS</b>	0.10	0.20	0.30	0.50	plus
<b>1<sup>er</sup> envol</b>					
Jambes écartées	X	X	X	-	-
Jambes fléchies	X	X	X	-	-
Rotation commencée trop tôt pour les sauts avec 1/2 tour dans le 1 <sup>er</sup> envol					Saut nul
<b>Phase d'appui</b>					
Corps cambré	X	X	X	X	-
Déviations de la pose des mains par rapport à la ligne d'élan	X	X	-	-	-
Epaules en avant	X	X	X	-	-
Corps cassé (angle jambes tronc à 45°)	X	X	X	X	-
Bras fléchis	X	X	X	X	-
Rotation prescrite autour de l'axe longitudinal commencée trop tôt	-	-	-	-	Saut nul
Plus de 1 appui des 2 mains ou appui d'un seul bras, de la tête ou d'une autre partie du corps	-	-	-	-	Saut nul
Appui prolongé ou glissade	-	-	X	X	
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>					
Amplitude (hauteur et longueur)	-	-	-	-	jusqu'à 0,80
Position du corps groupée, carpée ou tendue insuffisante	X	X	X	-	-
Jambes écartées	pour chaque	X	X	-	
Jambes croisées	pour chaque	X	X	-	
Jambes fléchies	pour chaque	X	X	-	
<b>Réception</b>					
Sur ou sous rotation longitudinale à la réception	X	-	X	-	Cf schéma rotation
Déviations par rapport à la ligne d'élan (zone de 1 mètre en largeur dans l'axe de la table)					
• 1 pied hors de la zone	X	-	-	-	-
• les 2 pieds en dehors de la zone	-	X	-	-	-
• 1 ou 2 pieds hors du tapis	-	-	X	-	-
Pieds écartés à la réception : écartement supérieur à la largeur des épaules	-	X	-	-	-
Mouvements pour maintenir l'équilibre					
• sursaut	X	X	-	-	-
• Mouvement supplémentaire des bras ou du buste	X	-	-	-	-
• Pas supplémentaires (par pas avec un maxi de 4 pas)	X	X	-	-	-
• Réception accroupie	-	-	X	-	-
• Chutes	-	-	-	X	-
Réception pour le plat dos en 2 ou plusieurs temps	-	-	X	X	-
<b>Fautes générales</b>					
Dynamisme insuffisant	X	X	X	X	-
Tremplin supplémentaire non autorisé,	-	-	-	-	Saut nul
Franchissement en roulade / Aide ou touche pendant le saut / Saut non reconnu	-	-	-	-	Saut nul
Sur tapis obligatoire retiré ou mal placé				X	
Saut réalisé sans le signal des juges					1 pt et recommencer

2024  
SEPTEMBRE

Programme  
de gymnastique  
artistique

féminine

*wfolep*  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

---

## DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	0,9
Exécution	6
Exigences spécifiques	4
<b>TOTAL</b>	<b>10,9</b>

## DIFFICULTÉ 0,9 point maximum

Eléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2  
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,3 comptabilisé à 0,2 dans le contrat difficulté

## EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

## EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 1,0

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 élément de la famille des «balancés» II • 1 élément min. BI et 1 élément min. BS III • 1 élément de la famille des «élans» IV • 1 entrée et/ou sortie	I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 demi-tour III • 2 sauts différents min. IV • 1 entrée et/ou sortie à 0,1 mini	I • 1 PG de 2 sauts différents II • 1 SA de 2 éléments minimum III • 1 SA de 2 éléments pris dans 2 familles différentes IV • 1 élément à 0,2

PG : passage gymnique - SA : série acrobatique

## PRECISIONS

### BARRES

- Si elle est prévue par l'organisateur, possibilité d'utiliser une barre éducative, en filière jeunes uniquement, et seulement sur les phases départementales et régionales.  
Attention : Pour les barres éducatives, BS réglable et BI aux normes. La BI peut être réglée librement seulement pour les N8 7-9 ans et N8 7-10 ans
- La prise d'élan peut être isolée.

### POUTRE

- L'élément n° 152 (roue) aura pour valeur 0,2

### SOL



## DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	1,2
Exécution	6
Exigences spécifiques	4
<b>TOTAL</b>	<b>11,2</b>

## DIFFICULTÉ 1,2 point maximum

Eléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2  
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,3 comptabilisé à 0,2 dans le contrat difficulté

## EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

## EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 1,0

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 élément mini de la famille des «balancés» II • 1 élément mini de la famille des «rotations» III • 1 élément mini de la famille des «élans» OU 1 élément de la famille «venir à l'appui» IV • une sortie à 0,2 et/ou une entrée à 0,2	I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 demi-tour sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,2min. IV • 1 sortie à 0,2	I • 1 PG de 2 sauts différents dont au moins un à 0,2 min. II • 1 SA de 3 éléments minimum III • 1 SA de 2 éléments : 1 pris dans les «renversements» et l'autre à 0,2 IV • 1 élément acro à 0,2

PG : passage gymnique - SA : série acrobatique

## PRECISIONS

### BARRES

### POUTRE

- L'élément n° 152 (roue) aura pour valeur 0,2

### SOL



## DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	1,6
Exécution	6
Exigences spécifiques	4+0,5 (BONUS)
<b>TOTAL</b>	<b>12,1</b>

## DIFFICULTÉ 1,6 point maximum

Eléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3  
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,4 comptabilisé à 0,3 dans le contrat difficulté

## EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

## EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 élément de la famille des «balancés» à 0,3 II • 1 élément de la famille des «rotations» ou des «élans» III • 1 changement de barres minimum IV • 1 entrée (0,2 min.) et 1 sortie (0,2 min)	I • 1 élément acro à 0,3 II • 1 demi-tour mini sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,3 min. IV • 1 sortie à 0,2 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont au moins un à 0,3 min. II • 1 SA de 3 éléments sans envol dont 1 élément à 0,2 min. III • 1 SA de 2 éléments avec envol (les 2 sont avec envol) IV • 1 élément à 0,3
<b>BONUS</b> : si IV est validée par une sortie à 0,3	<b>BONUS</b> : si I est validée par un élément de la famille des «renversements»	<b>BONUS</b> : si IV est validée par un élément acrobatique

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE.  
PG : passage gymnique - SA : série acrobatique

## PRECISIONS

### BARRES

- Les éléments n°112 (balancé arrière 0,2) et n°113 (balancé avant 0,2) ne sont pas autorisés
- Un changement de barres est réalisé si entre 2 éléments codifiés du niveau demandé les mains changent de barres.

### POUTRE

### SOL



26

## DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2
Exécution	6
Exigences spécifiques	4+0,5 (BONUS)
<b>TOTAL</b>	<b>12,5</b>

## DIFFICULTÉ 2 points maximum

Eléments différents choisis en 0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4  
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,5 comptabilisé à 0,4 dans le contrat difficulté

## EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

## EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 bascule ou 1 oscillation II • 1 élément de la famille des «balancés» (à 0,3 min.) III • 1 changement de barres min. IV • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 élément de la famille des «renversements» à 0,3 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,3 min. IV • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro-postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0.3 min.) II • 1 LA en avant III • 1 LA dont un élément en arrière IV • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe
<b>BONUS</b> : si I est validée par une bascule	<b>BONUS</b> : si un élément acro à 0,3 min. en plus de l'ES I	<b>BONUS</b> : si un salto appel 2 pieds dans le mouvement

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE.  
LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

## PRECISIONS

### BARRES

- Les éléments n°112 (balancé arrière 0,2) et n°113 (balancé avant 0,2) ne sont pas autorisés
- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) ne sera pas pénalisé comme élan intermédiaire.
- Un changement de barres est réalisé si entre 2 éléments codifiés du niveau demandé les mains changent de barres.

### POUTRE

### SOL



## DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2,1
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
<b>TOTAL</b>	<b>13,6</b>

## DIFFICULTÉ 2,1 point maximum

Eléments différents choisis en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5  
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,6 comptabilisé à 0,5 dans le contrat difficulté

## EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

## EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 élément de la famille des «balancés» II • 1 bascule III • 1 élément de la famille des «élans» ou des «rotations» IV • 1 élément à 0,4 min. V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents IV • 1 élément acrobatique V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro-postérieur II • 1 LA III • Une LA de sens différent à l'ES II avec un salto OU une diagonale avec 2 salti liés directement ou indirectement (sans course ou sursaut entre les 2) IV • 1 pirouette 540° min. sur 1 jambe V • 1 élément à 0,4 min.
<b>BONUS</b> : si III est validée par un élément à 0,4 min.	<b>BONUS</b> : si IV est validée par un élément acrobatique à 0,4 min	<b>BONUS</b> : si l'ES II contient au moins un salto, en plus de celui de l'ES III

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE.  
LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

## PRECISIONS

### BARRES

- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) sera pénalisé comme élan intermédiaire.
- L'élément n°55 (réta tour ar libre) valide l'ES de rotation.

### POUTRE

### SOL



## DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2,4
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
<b>TOTAL</b>	<b>13,9</b>

## DIFFICULTÉ 2,4 points maximum

Eléments différents choisis en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6  
Possibilité de faire 1 élément gymnique 0,7 comptabilisé à 0,6 dans le contrat difficulté

## EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

## EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 lâcher OU un passage par l'ATR II • 1 élément minimum de la famille «venir à l'appui» III • 1 élément de la famille des «élans» ou des «rotations» IV • 1 élément à 0,4 min. V • 1 sortie	I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 pirouette 360° mini sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,4 min. IV • 1 élément acrobatique à 0,5 min. V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro-postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0.4 min.) II • 1 LA avec un salto. III • une LA avec un salto à 0,4 min, de sens différent à ES II OU un salto à 0,5 OU une diagonale avec 2 salti (dont un à 0,4 min) liés directement ou indirectement (sans course ou sursaut entre les 2) IV • 1 rotation longitudinale de 360° min. gymnique ou acrobatique à 0,4 min V • 1 élément à 0,4 min
<b>BONUS</b> : si IV est validée par un élément à 0,5 min.	<b>BONUS</b> : si IV est validée par un élément de sens différent du renversement de l'ES I	<b>BONUS</b> : si V est validée par un salto.

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE.  
LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

## PRECISIONS

### BARRES

- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) sera pénalisé comme élan intermédiaire.
- Les éléments suivants ne sont pas comptabilisés en difficulté : 16 (oscillation 2 jambes), 17 (bascule 1 jambe), 45 (bascule 1 jambe) et 47 (siège oscillation 2 jambes)
- Les éléments n°55 (réta tour ar libre) et 59 (réta passe fil) valident l'ES de rotation.
- Les entrées numéros 22 (franchissement écart), 23 (bascule coupée) et 27 (poisson) peuvent valider l'exigence du lâcher.
- Lâchers : les sorties ne peuvent pas répondre à cette exigence

### POUTRE

- L'entrée numéro 22 (roue) peut valider l'exigence spécifique «élément acrobatique».

### SOL



## DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	2,8
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
<b>TOTAL</b>	<b>14,3</b>

## DIFFICULTÉ 2,8 points maximum

Éléments différents choisis en 0,3 et plus

## EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

## EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 lâcher à 0,5 min. ou 1 grand tour II • 1 élément minimum de la famille «venir à l'appui» III • 1 élément avec passage par l'ATR IV • 1 élément à 0,5 min. V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,5 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 1 LA dont 1 élément à 0,5 min. (avec ou sans envol) IV • 1 élément acrobatique à 0,4 min. V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro-postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0,5 min.) II • 1 LA dont 1 salto à 0,5 min. III • 1 salto à 0,6 min. OU 1 LA de 2 salti OU 1 diagonale avec 1 salto lié à 1 LA avec salto (pas de sursaut intermédiaire) ou inversement IV • 1 élément acrobatique à 0,4 min. V • 1 élément à 0,5 min.
<b>BONUS</b> : si I est validée par un grand tour	<b>BONUS</b> : s'il y a un salto (réception poutre) dans le mouvement	<b>BONUS</b> : si IV est validée par un salto à 0,5 min.

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE.

LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

## PRECISIONS

### BARRES

- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) sera pénalisé comme élan intermédiaire.
- Les éléments suivants ne sont pas comptabilisés en difficulté : 16, 17, 45 et 47
- L'entrée numéro 27 (poisson) peut valider l'exigence du lâcher.
- Lâchers : les sorties ne peuvent pas répondre à cette exigence

### POUTRE

- Les entrées numéros 22 (roue) et 26 (rondade flip), peuvent valider l'exigence spécifique «élément acrobatique».

### SOL

- Les éléments acrobatiques peuvent être répétés dans les exigences, mais ne seront comptabilisés qu'une seule fois dans le contrat de difficulté.



## DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficulté	3,5
Exécution	6
Exigences spécifiques	5+0,5 (BONUS)
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

## DIFFICULTÉ 3,5 points maximum

Eléments différents choisis en 0,3 et plus

## EXÉCUTION 6 points maximum

Nombre d'éléments du niveau, différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

## EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 1,0 pt + BONUS 0,5 (voir page 5)

BARRES	POUTRE	SOL
I • 1 lâcher 0,5 min. II • 2 éléments minimum de la famille «venir à l'appui» III • 1 élément avec passage à l'ATR IV • 1 grand tour V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,5 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 1 LA dont 1 élément avec envol IV • 1 salto sur la poutre V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro-postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0,5 min.) II • 1 LA dont 1 salto à 0,5 min. III • 1 salto à 0,6 min. <b>OU</b> 1 LA de 2 salti <b>OU</b> 1 diago avec 1 salto lié à 1 LA avec salto ou inversement (pas de sursaut intermédiaire) IV • 1 salto à 0,6 min. V • 1 élément à 0,6 min.
<b>BONUS :</b> s'il y a un élément à 0,6 min. dans le mouvement	<b>BONUS :</b> si 1 salto (réception poutre) en plus de l'ES IV dans le mouvement <b>OU</b> si III est validée par une LA de 2 éléments avec envol	<b>BONUS :</b> si un élément à 0,7 dans le mouvement

Rappel sur l'obtention du BONUS : La réalisation devra se faire SANS CHUTE.

LA : Liaison Acrobatique - PG : passage gymnique

## PRECISIONS

### BARRES

- L'élément n°109 (balancé à 0,10 pose de pieds) sera pénalisé comme élan intermédiaire.
- Les éléments suivants ne sont pas comptabilisés en difficulté : 16, 17, 45 et 47
- L'entrée numéro 27 (poisson) peut valider l'exigence du lâcher.
- Lâchers : les sorties ne peuvent pas répondre à cette exigence

### POUTRE

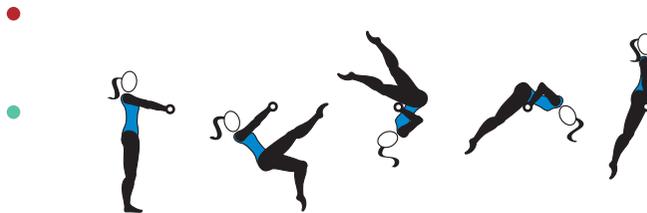
### SOL

- Les éléments acrobatiques peuvent être répétés dans les exigences, mais ne seront comptabilisés qu'une seule fois dans le contrat de difficulté.

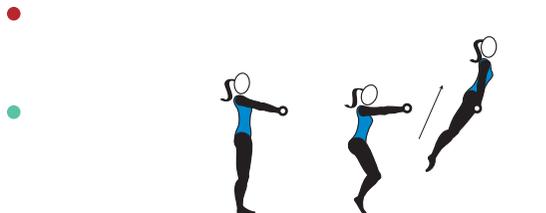


SEULS LES TEXTES FONT FOI

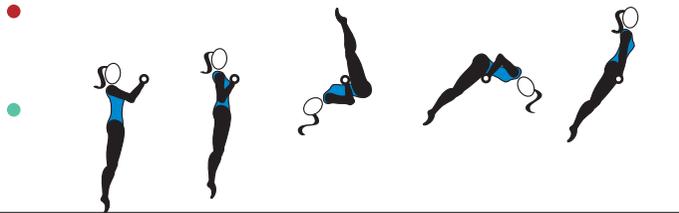
**0,1**  
4 - De la station faciale, mains BI, s'établir à l'appui facial par renversement arrière (mains en pronation)



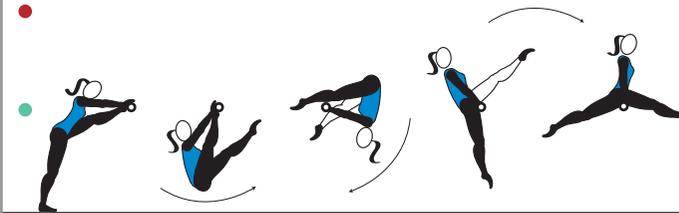
**0,1**  
5 - Sauter à l'appui BI bras tendus



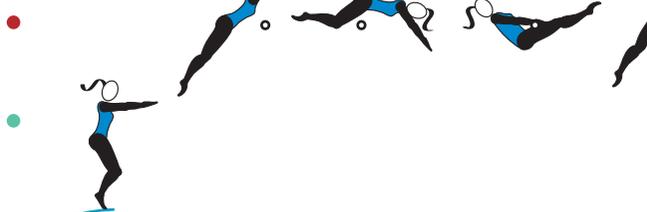
**0,2**  
8 - Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial BI (double tremplin interdit - mains en pronation)



**0,2**  
9 - Oscillation 1 jambe. De la station faciale, mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule



**0,2**  
10 - Saut et tour d'appui facial en avant jambes fléchies avec pose des mains BI



SEULS LES TEXTES FONT FOI

**0,3**  
II

13 - Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial BS

**0,3**  
P

14 - Saut et tour d'appui facial en avant jambes tendues avec pose des mains BI

**0,3**  
L

15 - Bascule faciale

**0,3**  
↺

16 - Oscillation 2 jambes. De la station faciale, mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège dorsal par temps de bascule

**0,3**  
↙

17 - Bascule engagée 1 jambe

**0,4**  
L

19 - Bascule engagée 2 jambes serrées ou écartées

**0,4**  
↗

20 - Saut à la suspension BS et bascule faciale à l'appui

**0,4**  
↗

21 - Saut avec 1/2 tour (180°), et bascule faciale à l'appui

**0,4**  
↗

22 - Franchissement écart. Saut écart par impulsion des mains par-dessus BI à la suspension BS

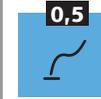
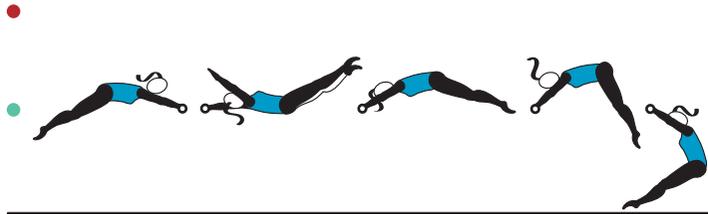
**0,4**  
↘

23 - Bascule coupée écart à la suspension même barre

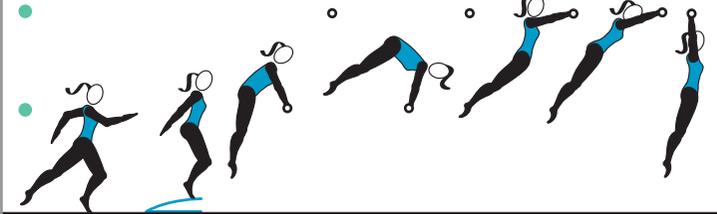
SEULS LES TEXTES FONT FOI



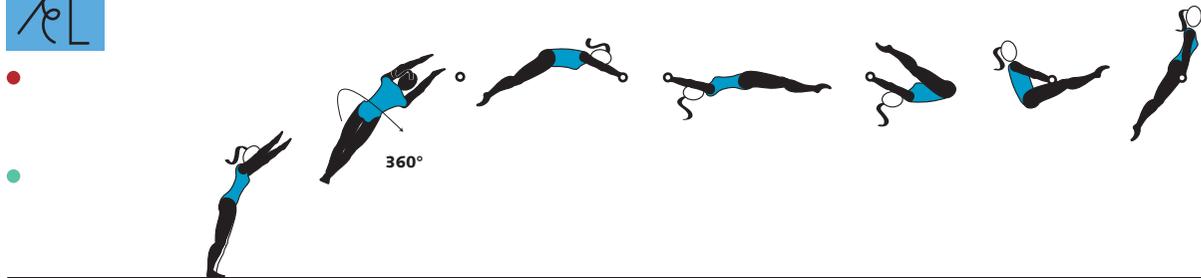
25 - Bascule 1/2 tour (180°) bascule. Mains sur BI, balancé avant, 1/2 tour (180°) et bascule



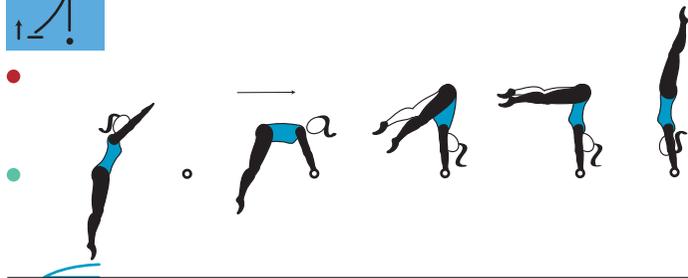
27 - Saut poisson jambes serrées par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspensions BS



28 - Saut avec 1 tour (360°), et bascule faciale, dorsale ou écart BI

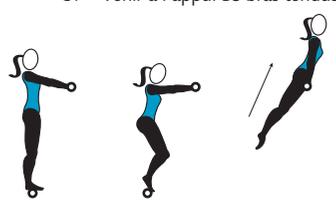


31 - Saut avec corps carpé à l'ATR BI



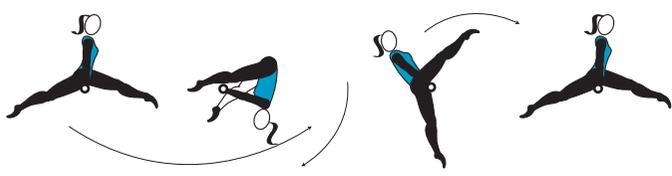
SEULS LES TEXTES FONT FOI

**0,1**  
  
 37 - Venir à l'appui BS bras tendus



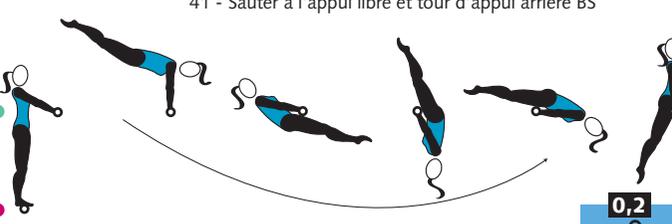
●  
●

**0,2**  
  
 40 - Du siège latéral, oscillation 1 jambe, revenir au siège



●  
●

41 - Sauter à l'appui libre et tour d'appui arrière BS



**0,2**  

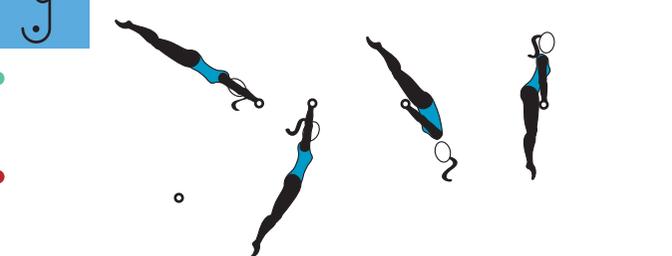

●  
●

**0,3**  
  
 43 - Pieds mains sur BI, allonger devant puis bascule



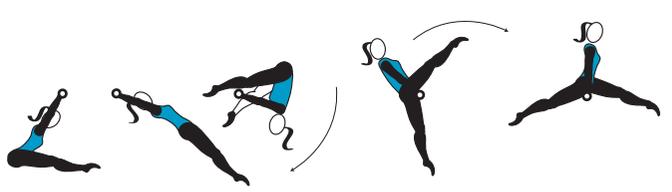
●  
●

**0,3**  
  
 44 - Grande culbute, balancé avant avec retour à l'appui BS



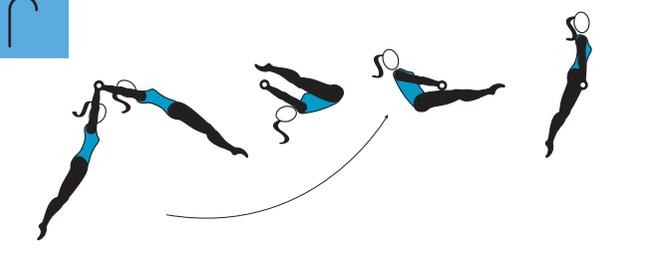
●  
●

**0,3**  
  
 45 - Bascule engagée 1 jambe, BS ou BI



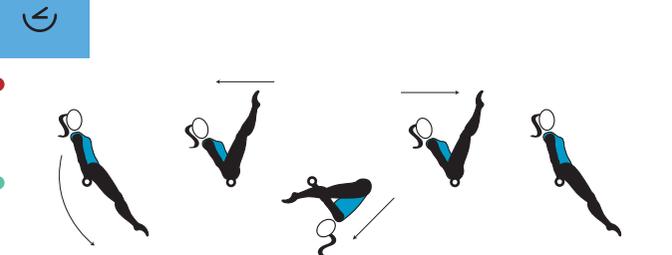
●  
●

**0,3**  
  
 46 - Bascule faciale BS



●  
●

**0,3**  
  
 47 - Oscillation 2 jambes (dorsale) départ du siège



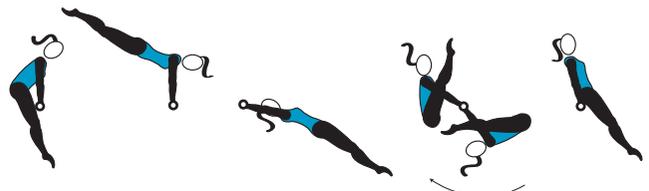
●  
●

SEULS LES TEXTES FONT FOI

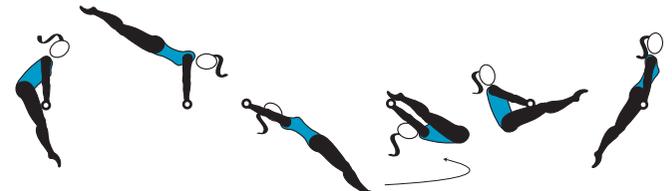
**0,4**  
  
 49 - Bascule dorsale BI ou BS



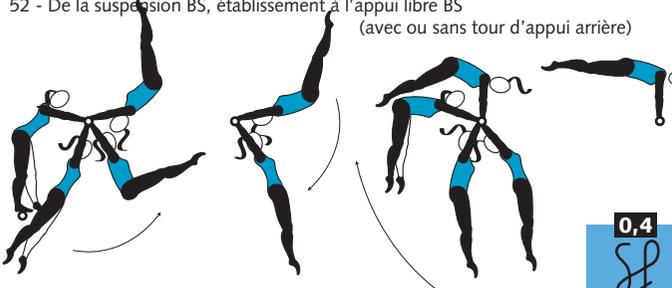
**0,4**  
  
 50 - De l'appui facial, repousser bascule dorsale BI



**0,4**  
  
 51 - Bascule faciale BI

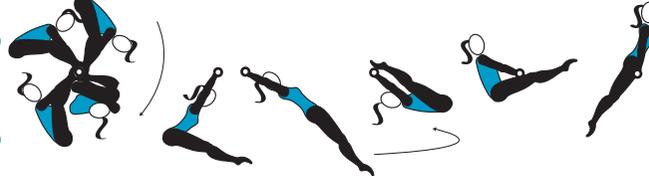


52 - De la suspension BS, établissement à l'appui libre BS (avec ou sans tour d'appui arrière)



**0,4**  

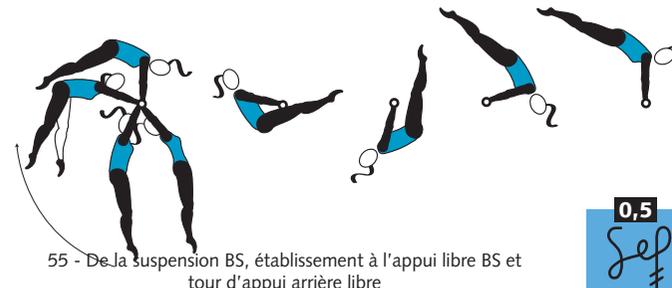

**0,4**  
  
 53 - De l'appui facial, pose de pieds puis 3/4 de tour (270°) circulaire groupé, carpé ou écarté en avant BI ou BS et bascule



54 - De l'appui facial, pose de pieds puis 1/2 de tour (180°) circulaire groupé, carpé ou écarté en avant BI ou BS et bascule

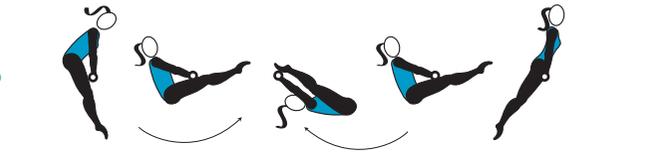


55 - De la suspension BS, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre



**0,5**  


56 - Bascule de l'appui à l'appui (bascule fixe)

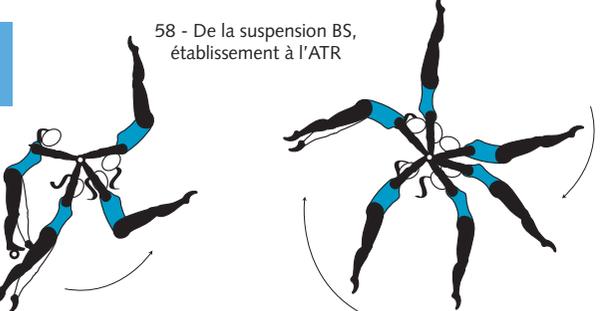


**0,5**  

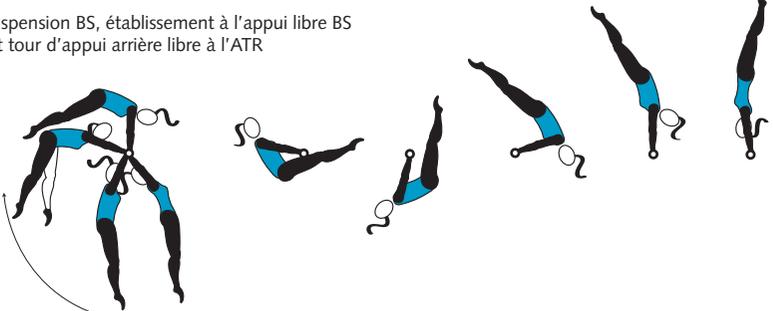

**0,5**  
  
 57 - Mains sur BI, balancé avant, demi-tour (180°) et bascule



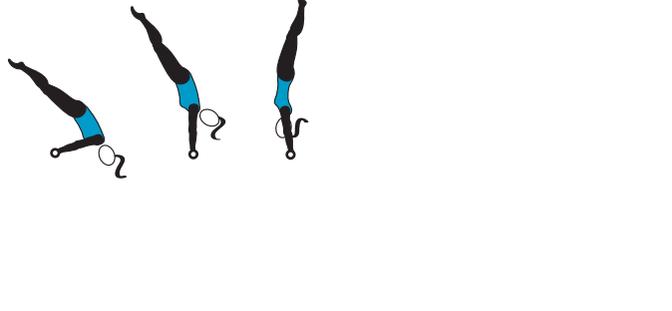
**0,6**  
  
 58 - De la suspension BS, établissement à l'ATR



**0,7**  
  
 59 - De la suspension BS, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre à l'ATR



60 - De la suspension BS, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre à l'ATR



SEULS LES TEXTES FONT FOI

**0,1**

61 - Prise d'élan corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre

**0,1**

62 - De l'appui facial BI ou BS, passage d'1 jambe latéralement par coupé pour arriver au siège latéral écarté

**0,1**

63 - Du siège dorsal BI ou BS, 1/2 tour (180°) à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui

**0,1**

64 - Du siège latéral écarté BI ou BS, dégager la jambe par-dessus la barre pour arriver à l'appui facial (avec ou sans changement de face)

**0,1**

65 - Départ de l'appui facial BS s'abaisser entre les barres à la suspension

**0,2**

**0,2**

67 - Prise d'élan corps aligné à l'horizontale de la barre

**0,2**

68 - De l'appui facial, pose des pieds jambes groupées

**0,2**

69 - De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe fléchie puis tendue pour arriver au siège

**0,3**

70 - Prise d'élan corps aligné au-dessus de l'horizontale de la barre

**0,3**

71 - De l'appui facial, pose des pieds jambes tendues ou écartées

**0,3**

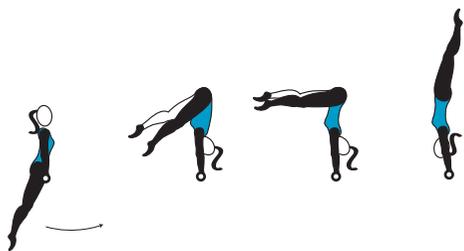
72 - De l'appui facial BI ou BS, engager 2 jambes fléchies puis tendues pour arriver au siège

Conception-illustrations www.acrositche.com

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4

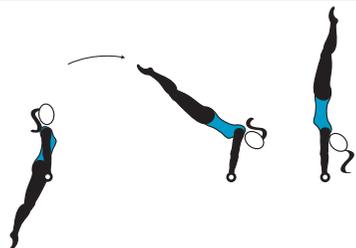
- 
- 



73 - Elan en arrière à l'ATR avec jambes écartées (corps carpé)

0,5

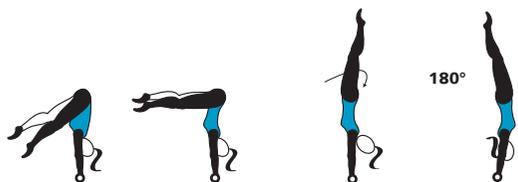
- 
- 



76 - Elan en arrière à l'ATR avec jambes serrées (corps tendu)

0,6

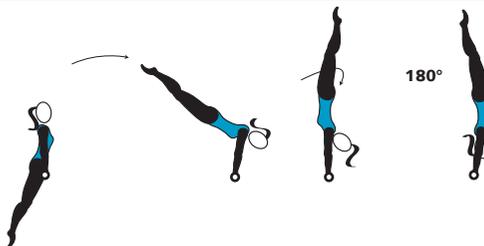
- 
- 



79 - Elan en arrière à l'ATR avec jambes écartées (corps carpé) avec demi-tour

0,7

- 
- 



82 - Elan en arrière à l'ATR et 1/2 tour (180°) minimum

SEULS LES TEXTES FONT FOI

86 - Rotation avant contrôlée, de l'appui faciale à la BS, arrivée au siège, avec pose des pieds BI ou à la suspension

87 - 1/2 tour (180°) à la suspension

88 - De l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'arrière avec fermeture des jambes pour venir au siège BI

89 - Tour d'appui facial en avant BI ou BS à l'appui jambes fléchies

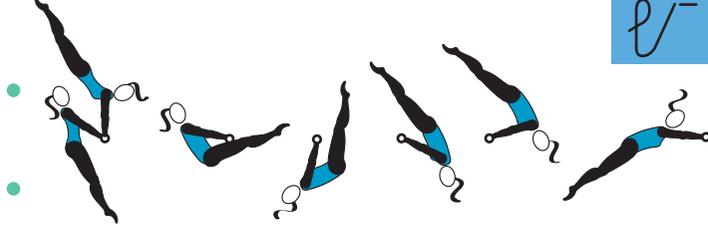
90 - Tour avant 1 jambe, du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination (rotation avant) retour au siège écarté

91 - Tour d'appui facial en arrière BI ou BS à l'appui

94 - Tour d'appui facial en avant BI ou BS à l'appui jambes tendues

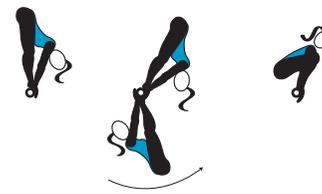
SEULS LES TEXTES FONT FOI

97 - Tour d'appui arrière libre à l'appui libre au-dessous de l'horizontale



0,4

0,4



98 - De l'ATR, ou de l'appui facial, pose des pieds puis élan circulaire carpé ou groupé en arrière BI ou BS

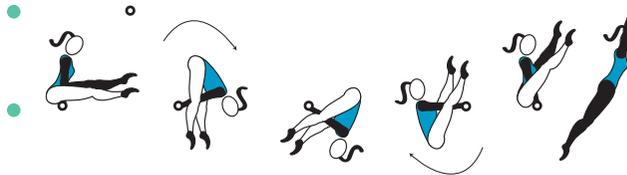
100 - Tour d'appui arrière libre à l'appui libre au-dessus de l'horizontale



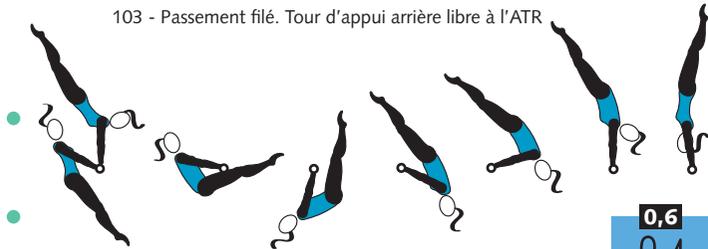
0,5

0,5

101 - Elan circulaire facial jambes écartées en avant BI ou BS à l'appui libre



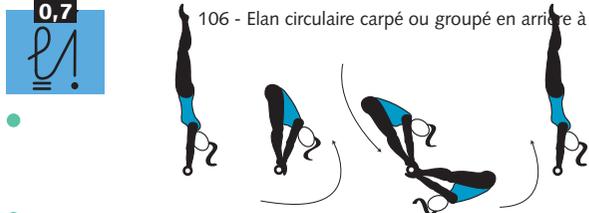
103 - Passement filé. Tour d'appui arrière libre à l'ATR



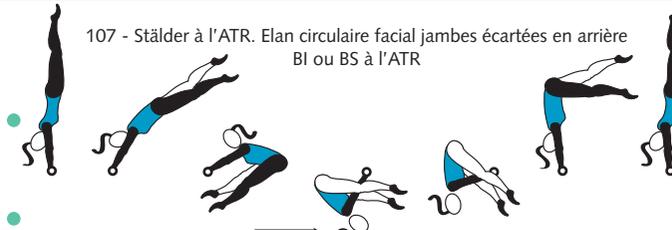
0,6

0,7

106 - Elan circulaire carpé ou groupé en arrière à l'ATR



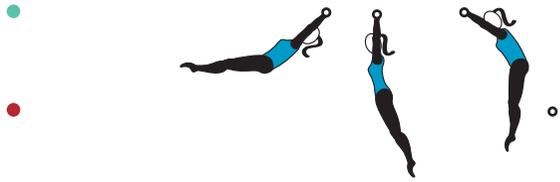
107 - Stälder à l'ATR. Elan circulaire facial jambes écartées en arrière BI ou BS à l'ATR



0,7

SEULS LES TEXTES FONT FOI

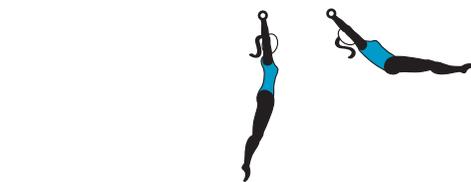
**0,1** 109 - Balancé arrière avec pose des pieds sur BI ou pieds serrés sous la barre



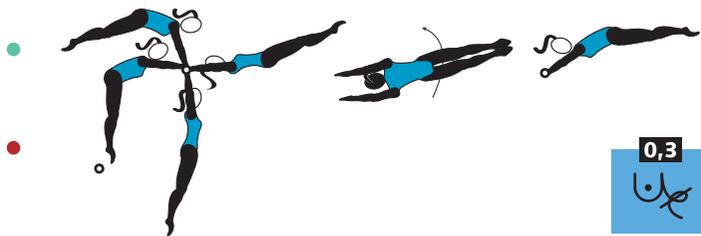
**0,2** 112 - Balancé arrière pieds au-dessus de la barre, jambes écartées (pas de retour sur BI) - (N8 et N7 uniquement)



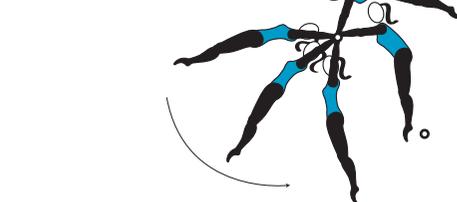
**0,2** 113 - Balancé avant en dessous de 45° (N8 et N7 uniquement)



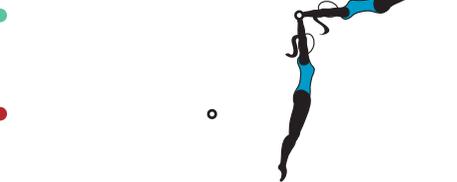
115 - Départ libre BS, balancé avant demi-tour (corps au-dessus de 45°)



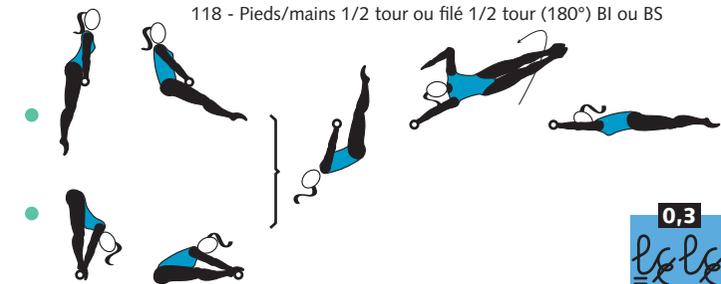
**0,3** 116 - Balancé arrière pieds au-dessus de la barre, jambes serrées, ou Balancé arrière pieds au-dessus de la barre, jambes écartées, puis resserrées au-dessus de la barre (pas de retour sur BI)



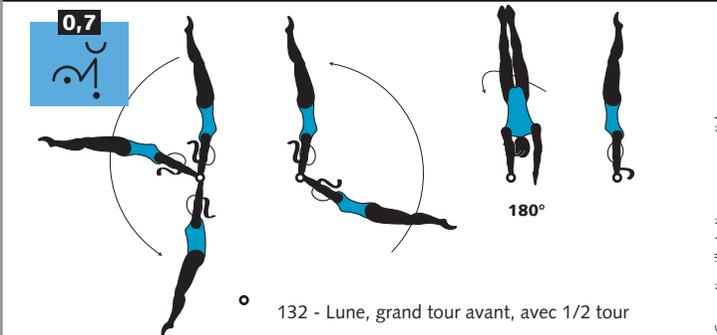
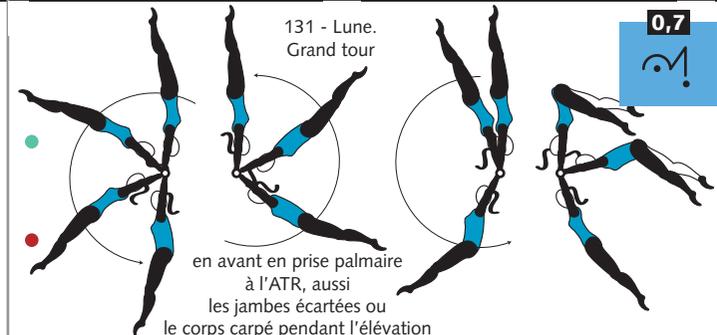
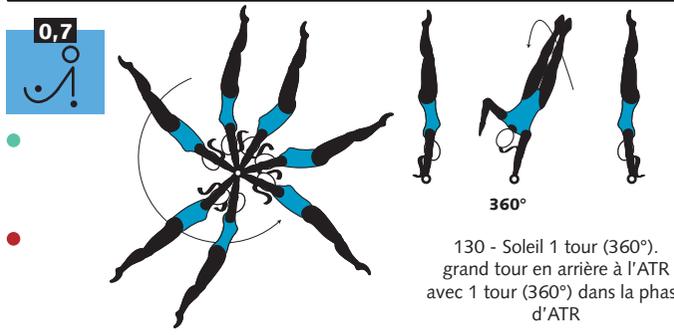
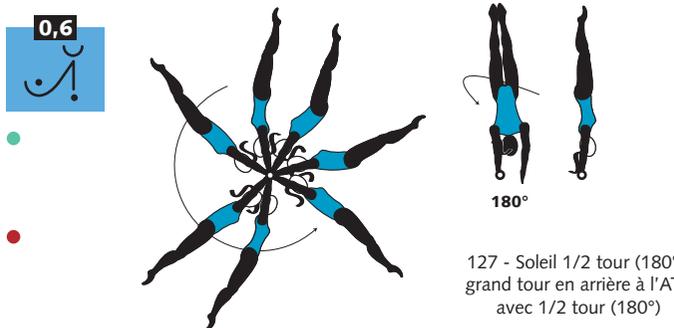
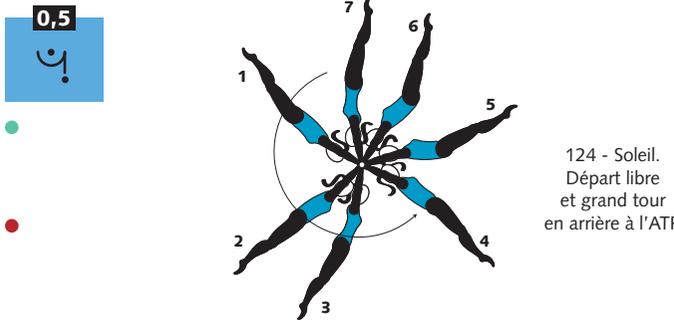
**0,3** 117 - Balancé avant à l'horizontale



118 - Pieds/mains 1/2 tour ou filé 1/2 tour (180°) BI ou BS



121 - Départ de l'appui facial BS et/ou de l'appui libre, élan des jambes et filer en avant



SEULS LES TEXTES FONT FOI

**0,4**

133 - Bascule couper écart BI

**0,5**

136 - Retrait. De la suspension passer écarté avec envol en arrière par-dessus BI à la suspension BI

**0,6**

139 - Retrait à l'ATR. De la suspension passer écarté avec envol en arrière par-dessus BI à l'ATR BI

**0,7**

142 - Shoushounova à l'ATR. Départ libre (pieds/mains, filer ou suspension), élan par-dessus BS avec 1/2 tour(180°) et envol par-dessus BI à l'ATR BI

**0,5**

137 - Shoushounova  
Départ libre pieds/mains, filer ou suspension, élan par-dessus BS avec 1/2 tour (180°) et envol par-dessus BI à la suspension BI

**0,6**

140 - Salto arrière entre les barres arrivée suspension BI (salto Pak)

**0,7**

143 - Gienger. Elancer en avant et salto arrière carpé ou tendu avec 1/2 tour à la suspension

**0,5**

138 - Du filé ou du pieds-mains, élan par-dessus BI, contre mouvement avec envol arrivée à la suspension avant la verticale de la barre

**0,6**

141 - Voronin

**0,7**

144 - Jaeger – Elancer en arrière et salto avant groupé, carpé, tendu ou écart à la suspension

SEULS LES TEXTES FONT FOI

**0,1**

145 - Sortie par repoussé. De l'appui facial BI, élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé

146 - De la station jambes écartées ou serrées sur BI, saisir BI et sortie pieds mains

**0,1**

**0,1**

147 - Sortie par balancé avant arrière

**0,2**

149 - Sortie en balancé arrière. De la suspension balancé avant arrière pieds au-dessus de la barre, jambes serrées, ou pieds au-dessus de la barre, jambes écartées, puis resserrées au-dessus de la barre, réception à la station

**0,2**

150 - De l'appui facial, sortie filée BI ou BS

**0,2**

151 - De l'appui facial, sortie pieds mains BI ou BS

**0,3**

154 - Elan vers l'avant et salto arrière groupé ou carpé

**0,3**

155 - Départ libre. Sortie pieds / mains 1/2 tour(180°) BI ou BS

**0,3**

156 - De l'appui facial, sortie filée 1/2 tour(180°) BI ou BS

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4

157 - Elan vers l'avant et salto arrière tendu

0,4

180°

158 - Elan vers l'avant et salto arrière groupé avec 1/2 tour (180°)

0,5

180°

160 - Elan vers l'avant et salto arrière tendu avec 1/2 tour (180°)

0,5

161 - Salto avant groupé, carpé ou tendu

0,6

360°

163 - Salto arrière avec 1 tour (360°)

0,6

164 - Départ libre, sortie pieds mains ou filée salto avant

0,6

165 - Salto avant avec demi-tour

0,7

166 - Double salto arrière groupé, carpé ou tendu

0,7

167 - Pieds/mains filée salto avant avec demi-tour

0,7

540°

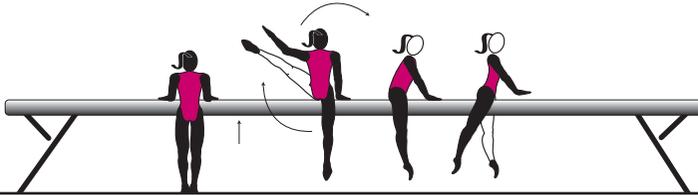
168 - Salto arrière avec 3/2 tour ou +

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



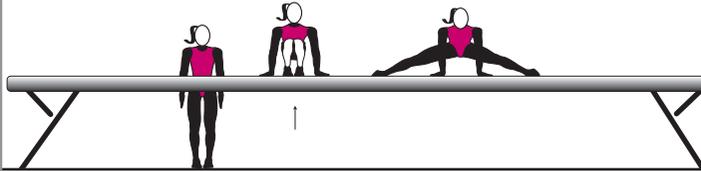
1 - De la station faciale, sauter à l'appui tendu et sans arrêt, passer 1 jambe tendue latéralement et par 1/4 de tour (90°) s'établir au siège transversal



0,1



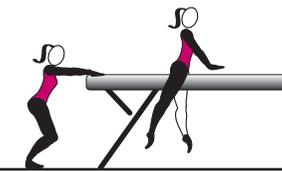
2 - De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées ou tendues écartées



0,1



3 - De la station faciale en bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart



0,2



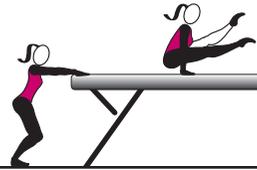
4 - De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer les 2 jambes sans toucher entre les bras pour arriver à l'appui dorsal (entrée par engagée de jambes)



0,2



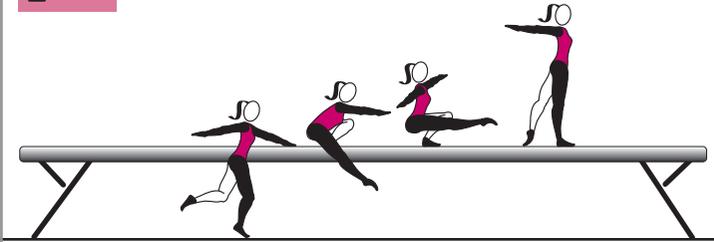
5 - De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'équerre et tenir 2"



0,2



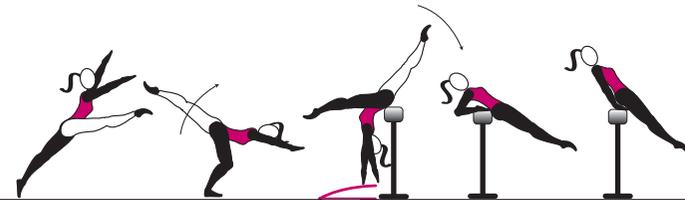
6 - De la station oblique, avec ou sans élan, appel d'1 pied, pose d'1 pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en avant



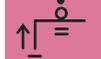
0,2



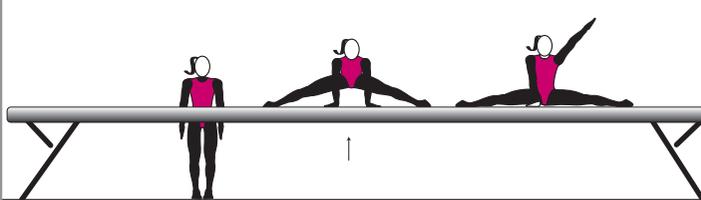
7 - Renversement avant avec appui des mains sur le tremplin, arrivée au siège dorsal (sans envol)



0,2



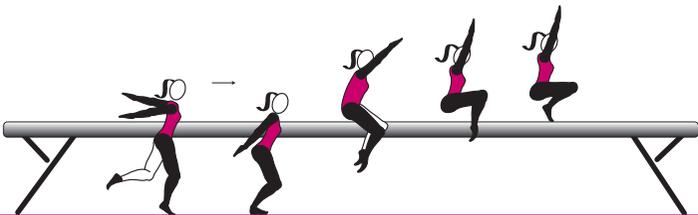
8 - Entrée écart facial tenu 2"



0,3



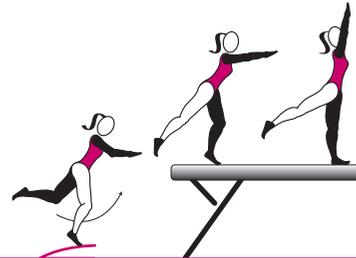
10 - Saut libre (sans appui des mains) à la station, appel 2 pieds réception libre au bout, au milieu ou oblique par rapport à la poutre



0,3



11 - Saut libre (sans appui des mains) à la station, appel 1 pied au bout, au milieu ou oblique par rapport à la poutre



0,3



12 - De la station faciale latérale, sauter à l'équerre serrée ou écartée et tenir 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

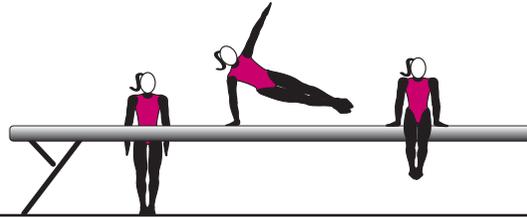
0,3

13 - De la station faciale en bout de poutre, avec ou sans élan, saut appel 2 pieds et roulade avant retour sur 1 ou 2 pieds



0,3

14 - Station faciale franchissement costal à l'appui dorsal



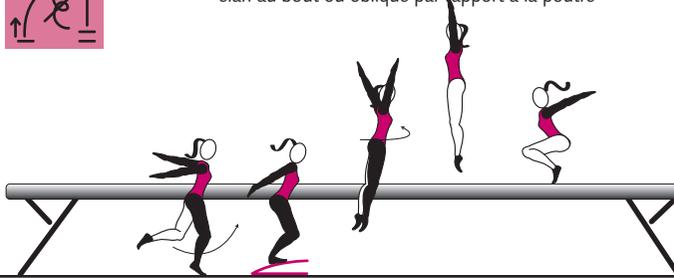
0,4

16 - Equerre renversée De la station faciale latérale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal libre jambes serrées tendues ou écartées tendues, jambes levées à la tête tenu 2"



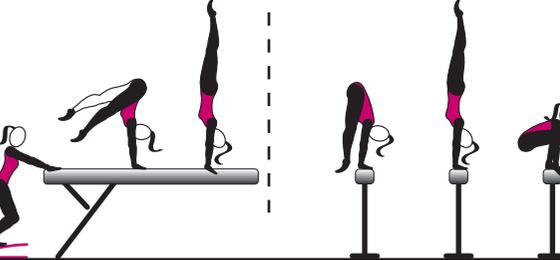
0,4

17 - Saut libre avec 1/2 tour (180°) pendant l'envol, appel 2 pieds, élan au bout ou oblique par rapport à la poutre



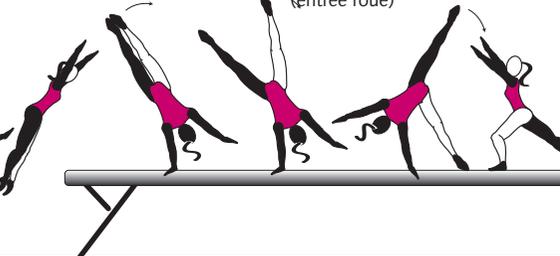
0,5

19 - Saut, élan ou élévation à l'ATR retour libre au milieu, au bout ou latéralement par rapport à la poutre



0,6

22 - Saut et renversement latéral avec corps tendu avant l'appui des mains sur la poutre et retour libre, élan en bout par rapport à la poutre (entrée roue)

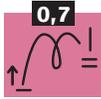


0,6

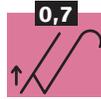
23 - De la station faciale latérale avec ou sans élan, renversement avant libre à l'appui dorsal



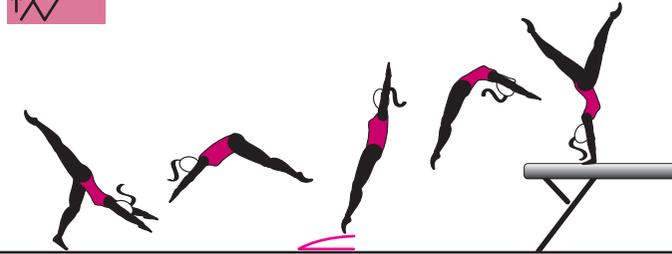
SEULS LES TEXTES FONT FOI



25 - Salto avant à la station appel 2 pieds, élan en bout par rapport à la poutre



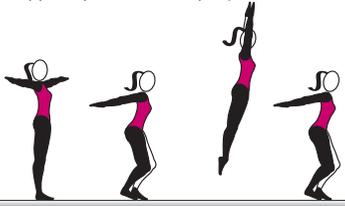
26 - Rondade devant le bout poutre flic-flac par l'ATR, retour libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

37 - Appel 2 pieds, saut en progression avant, réception 2 pieds



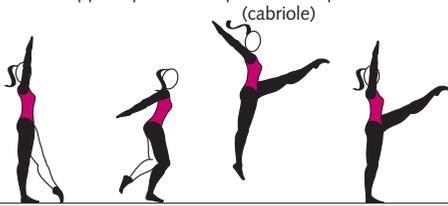
0,1

38 - Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds



0,1

40 - Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre (cabriole)



0,2

44 - Saut groupé appel des 2 pieds



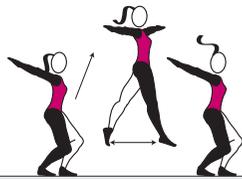
0,2

45 - Saut de chat en avant



0,2

46 - Soubresaut avec double changement de pieds, réception 2 pieds



0,3



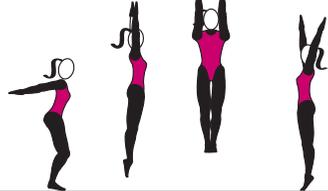
49 - Saut antéro-postérieur à 180° appel et réception des 2 pieds



0,3



52 - Saut en extension avec 1/2 tour (180°) appel et réception 2 pieds



0,3



53 - Saut ciseaux en avant avec les jambes tendues



0,3



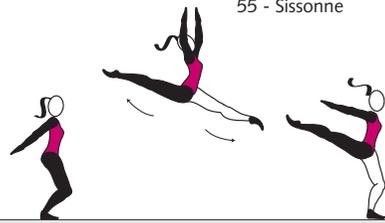
54 - Saut de Cosaque appel d'1 pied  
Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant



0,4



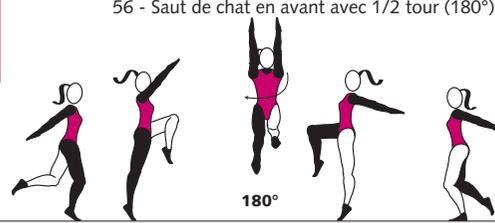
55 - Sissonne



0,4



56 - Saut de chat en avant avec 1/2 tour (180°)



0,4



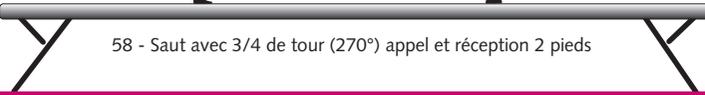
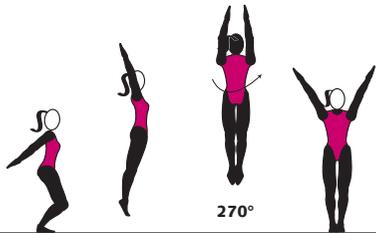
57 - Saut de cosaque appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant appel des 2 pieds



0,4



58 - Saut avec 3/4 de tour (270°) appel et réception 2 pieds



0,4



59 - Cosaque changement de jambes Saut enjambé avec changement de jambe à la position groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant



0,4

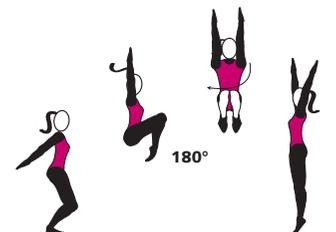


60 - Saut antéro-postérieur (appel des 2 pieds) avec 1/4 de tour (90°) réception successive ou sur les 2 pieds à la station latérale



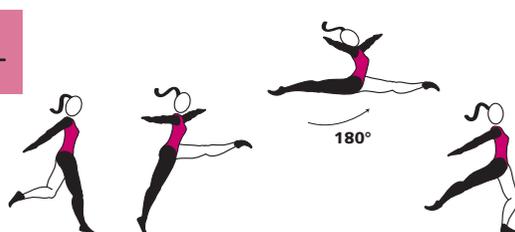
SEULS LES TEXTES FONT FOI

**0,4**  

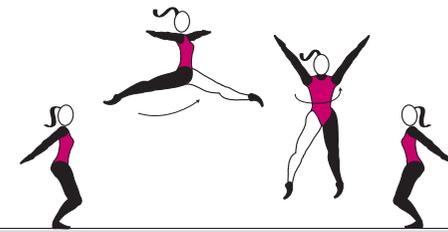
61 - Saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds

**0,5**  

62 - Saut enjambé appel d'1 pied (écart à 180°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue

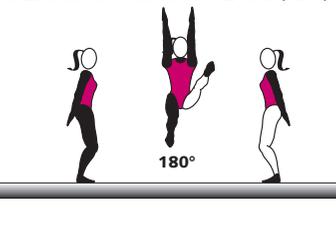
**0,5**  

63 - Saut antéropostérieur à 180° avec 1/2 tour (180°)

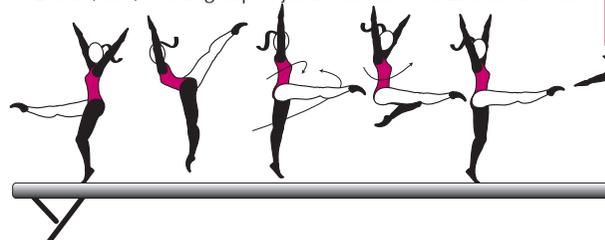
**0,5**  


64 - Saut de cosaque 1/2 tour appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds

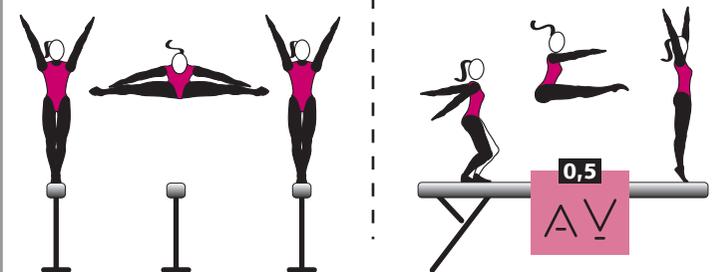


**0,5**  


65 - 1/2 tour par fouetté cosaque 1 pied. Lancer de jambes avant-arrière, 1/2 tour (180°) et saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant



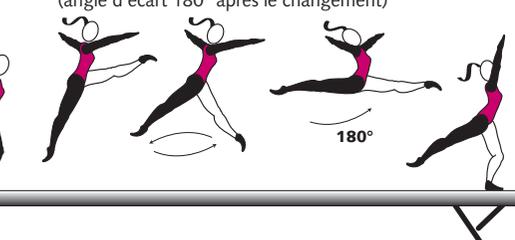
66 - Saut carpé écarté ou saut carpé serré (angle du corps 90°)



**0,5**  

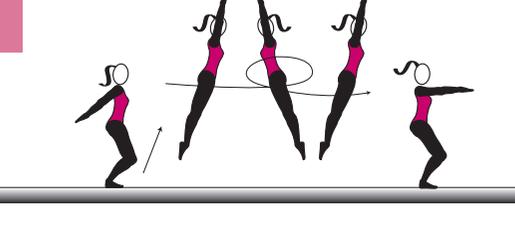

**0,6**  


67 - Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement)

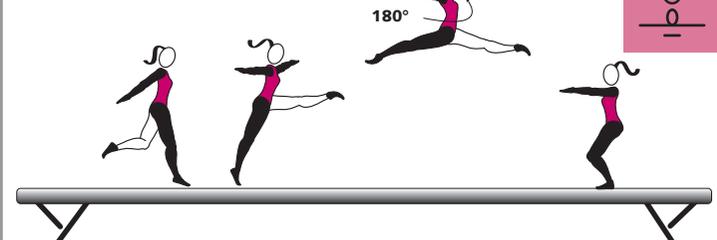


**0,6**  


68 - Saut avec 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds



69 - Saut enjambé avec 1/2 tour (180°)



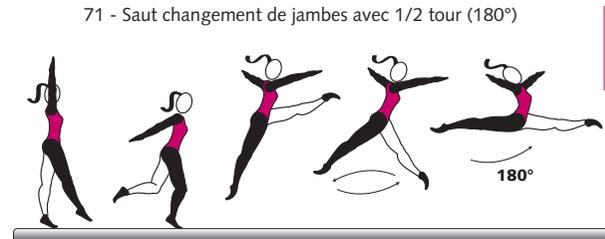
**0,6**  


**0,7**  


70 - Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) et 1/4 de tour (90°) réception libre



71 - Saut changement de jambes avec 1/2 tour (180°)



**0,7**  


72 - Saut de mouton

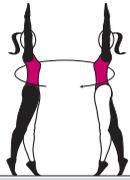


**0,7**  


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

73 - 1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes



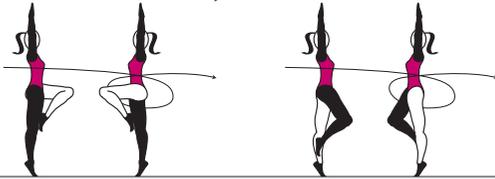
0,1

74 - 1/2 tour (180°) accroupi, sur 2 pieds et 1/2 pointes



0,2

76 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



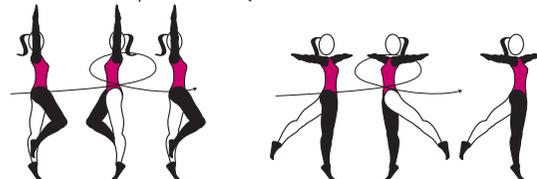
0,3

79 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre à l'arabesque



0,4

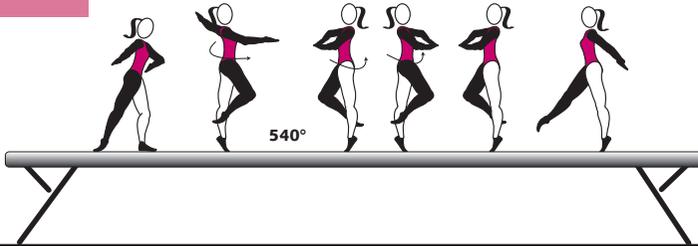
82 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,5



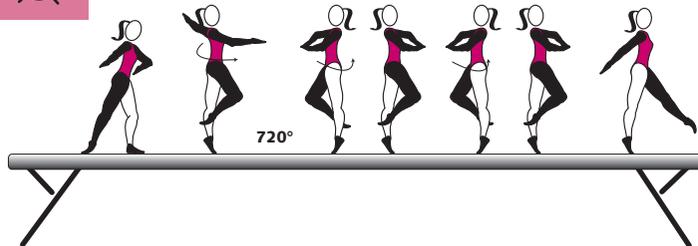
85 - Pirouette 1 tour 1/2 (540°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,6



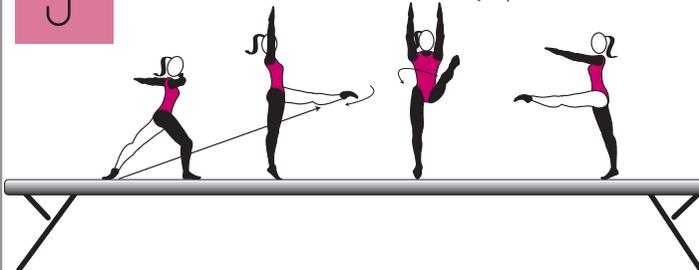
88 - Pirouette 2 tours (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,6



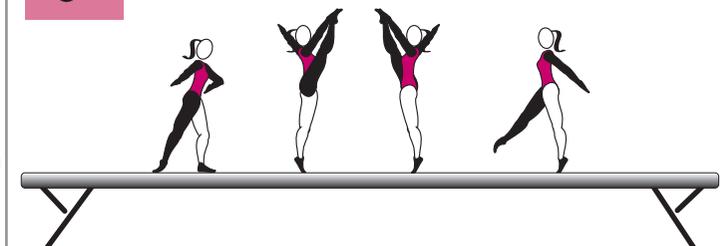
89 - 1/2 pivot avec jambe à l'horizontale. Position de la jambe libre au-dessus de l'horizontale dès le début et jusqu'à la fin de la rotation



0,6



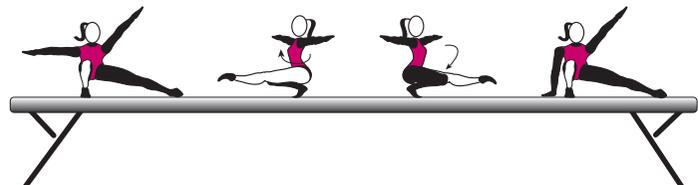
90 - Pirouette 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, pied dans la main (écart de jambes à 180°)



0,6



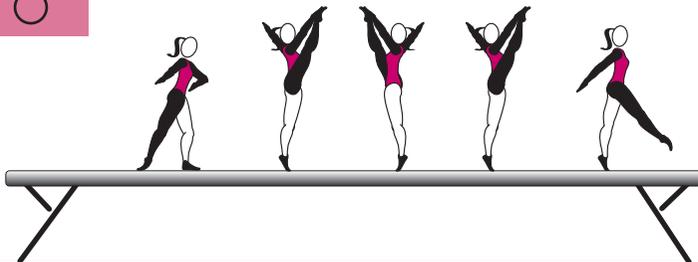
91 - Pirouette 1/1 tour accroupie



0,7



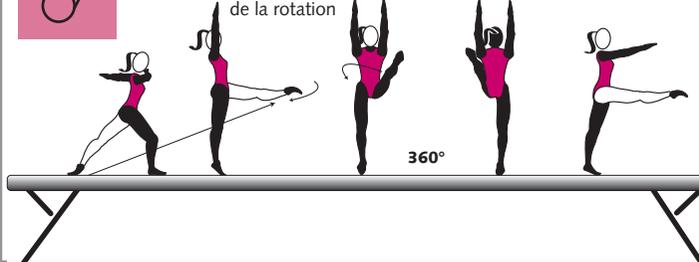
94 - Pirouette 1/1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, pied dans la main (écart de jambes à 180°)



0,7



95 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontale dès le début et jusqu'à la fin de la rotation



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



97 - Equilibre fessier avec ou sans pose de mains en arrière, jambes tendues serrées ou écartées tenu 2"



0,1



98 - Station sur 1 jambe, jambe d'appui tendue, tenue 2"



0,2



100 - Planche faciale, jambe d'appui tendue ou fléchie, jambe libre à l'horizontale tenue 2"



0,2



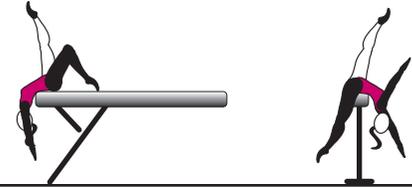
101 - Station sur 1 jambe, jambe libre tendue dans la main tenue 2" (Y)



0,2



102 - Position couchée dorsale libre, position du buste au bout ou latéralement par rapport à la poutre tenue 2"



0,2



103 - Chandelle tenue 2", corps aligné départ libre, retour libre



0,2



104 - Equerre écartée jambes tendues tenue 2"



0,3



106 - Station sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, jambe libre tendue dans la main tenue 2" (Y)



0,3



107 - Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) tenue 2 secondes (I)

180°



0,3



108 - Planche faciale, jambe d'appui tendu ou fléchi, jambe libre au-dessus de l'horizontale tenue 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4



109 - Station sur 1 jambe, jambe libre tendue et non tenue à l'oblique haute tenue 2 secondes (Y)



0,4



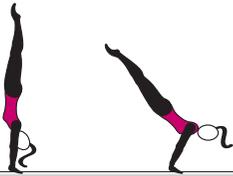
110 - Equerre renversée appui dorsal libre jambes serrées tendues ou écartées tendues, jambes levées à la tête tenue 2"



0,6



115 - Départ libre, ATR transversal ou latéral, s'abaisser à l'appui facial horizontal libre en position transversale ou latérale tenu 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

**0,2**  
124 - Départ libre, roulade avant arrivée au siège écart

**0,2**  
125 - Départ libre, roulade arrière arrivée libre

**0,3**  
127 - Départ libre, roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds

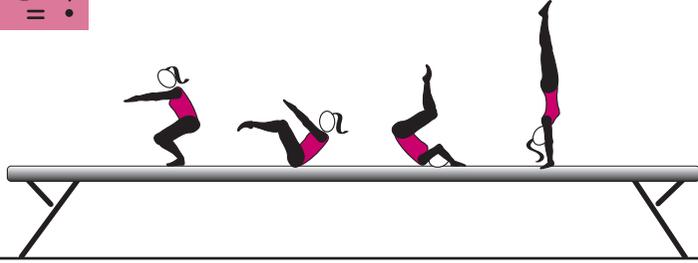
**0,4**  
131 - Départ du siège écarté, élan en arrière et roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds

**0,4**  
130 - Départ libre, roulade avant sans les mains arrivée sur 1 ou 2 pieds

**0,4**  
131 - Départ du siège écarté, élan en arrière et roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds



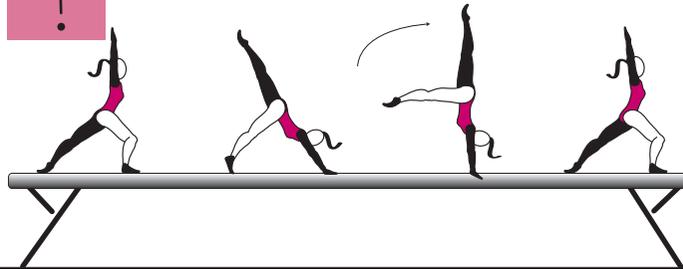
133 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR, retour libre




SEULS LES TEXTES FONT FOI

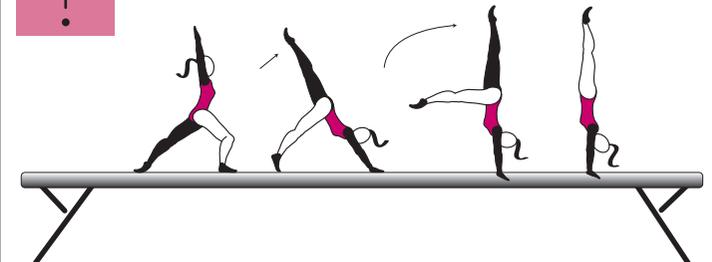
0,1

146 - De la fente avant, venir à l'ATR 1 jambe à la verticale, retour libre



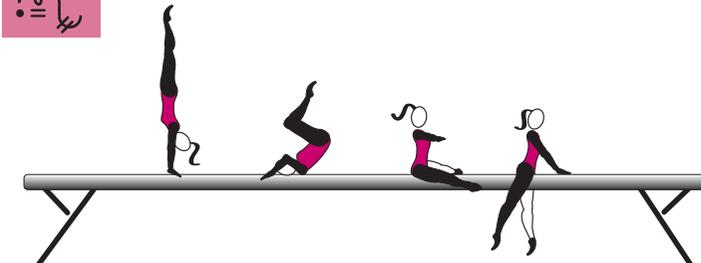
0,2

150 - ATR passé



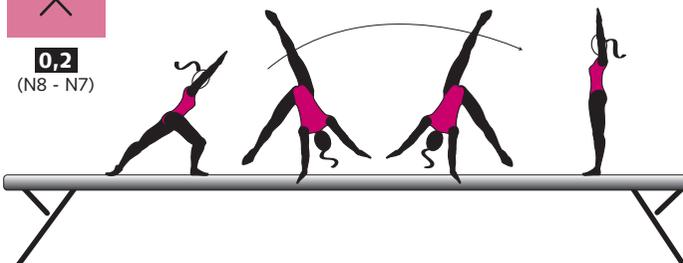
0,3

151 - ATR roulade avant au siège



0,3

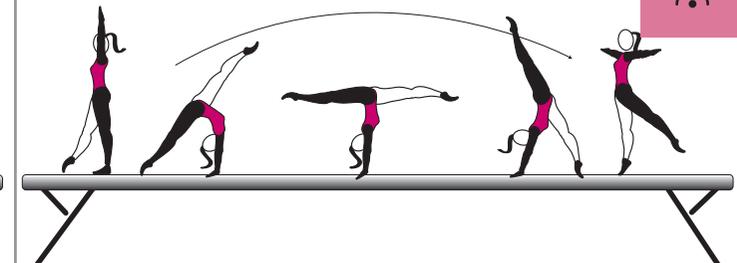
152 - Roue : renversement latéral sans envol arrivée 1 ou 2 pieds



0,2

(N8 - N7)

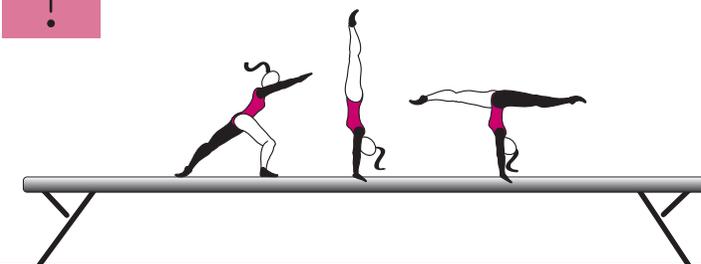
153 - Souplesse arrière. Renversement arrière sans envol retour libre



0,3

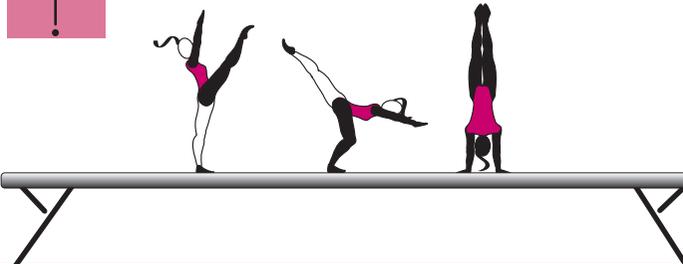
0,3

154 - ATR tenu 2" (toutes positions de jambes) retour libre



0,3

155 - Etablissement latéral à l'ATR  
retour des pieds sur la poutre entre les mains



SEULS LES TEXTES FONT FOI

**0,4**  
157 - Départ libre, ATR roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds

**0,4**  
158 - Renversement latéral avec envol avant ou après la pose des mains

**0,4**  
159 - Souplesse avant ou roue arabe Renversement avant sans envol aussi avec appui sur 1 bras ou avec appui des mains successif retour libre

**0,4**  
160 - Tic-Tac. Renversement avant arrière sans envol

**0,4**  
161 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°) retour libre

**0,5**  
164 - Rondade

**0,5**  
165 - Saut de mains. Renversement avant avec envol appel 1 pied et réception libre

**0,5**  
166 - Flic-flac. Renversement arrière avec envol départ libre arrivée 2 pieds serrés

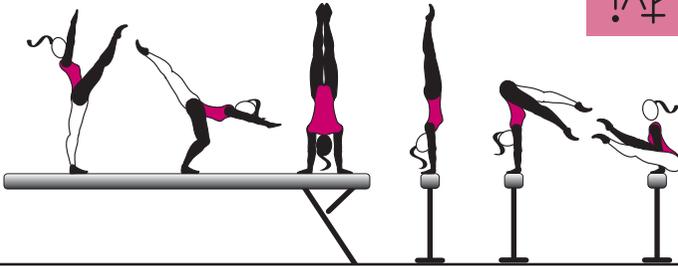
**0,5**  
167 - Flic-flac poisson

**0,5**  
168 - Flic-flac arrivée pieds décalés

Conception-illustrations www.acrosilfie.com

169 - Etablissement à l'ATR puis descente contrôlée à l'équerre écartée

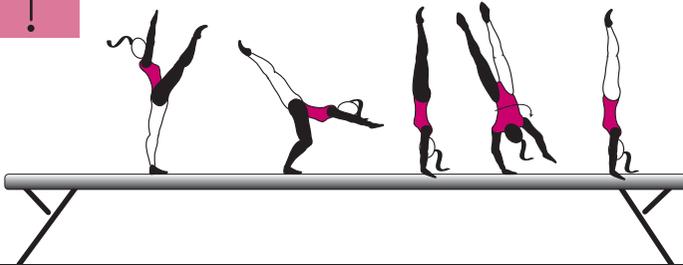
0,5



0,6



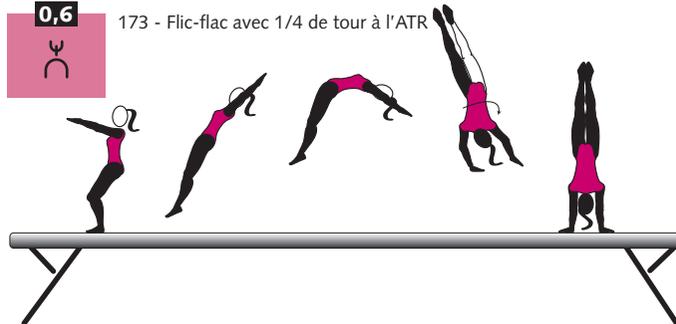
172 - Départ libre, ATR 1 tour (360°), retour libre



0,6



173 - Flic-flac avec 1/4 de tour à l'ATR



0,6



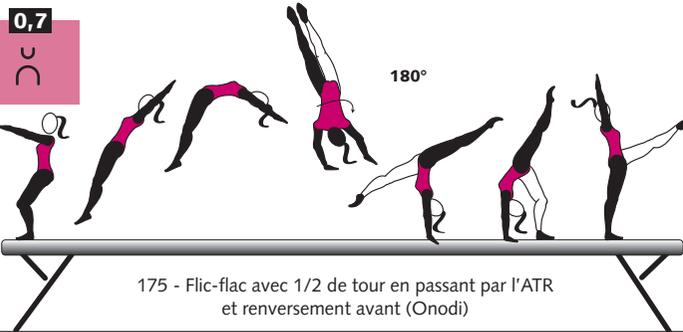
174 - De l'équerre monter en force à l'ATR tenu 2"



0,7



180°

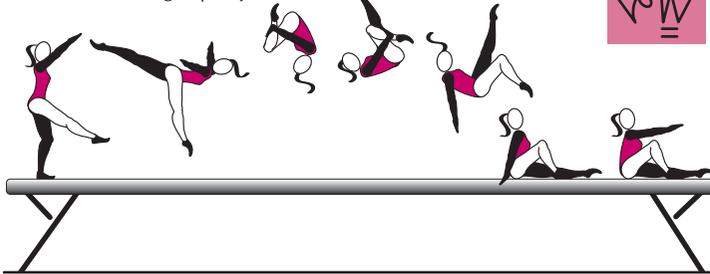


175 - Flic-flac avec 1/2 de tour en passant par l'ATR et renversement avant (Onodi)

SEULS LES TEXTES FONT FOI

181 - Salto avant corps groupé appel d'1 pied arriver au siège groupé 1 jambe tendue en avant

0,5



182 - Salto avant corps groupé appel des 2 pieds arriver au siège groupé 1 jambe tendue en avant

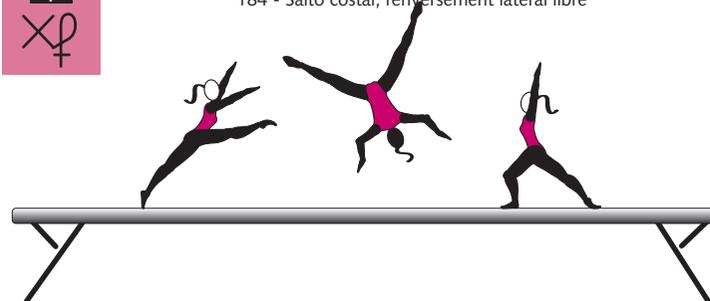
0,5



0,6

184 - Salto costal, renversement latéral libre

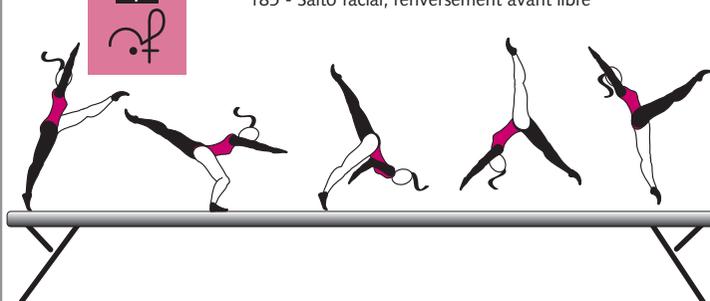
0,6



0,6

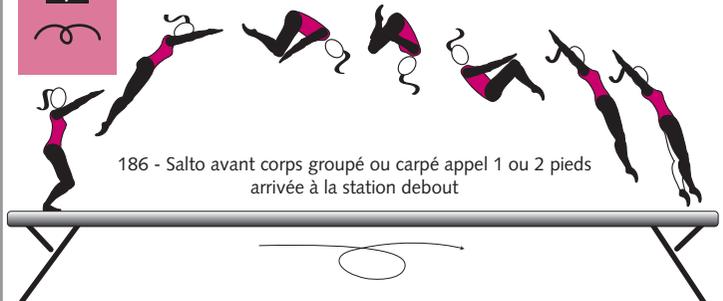
185 - Salto facial, renversement avant libre

0,6



0,6

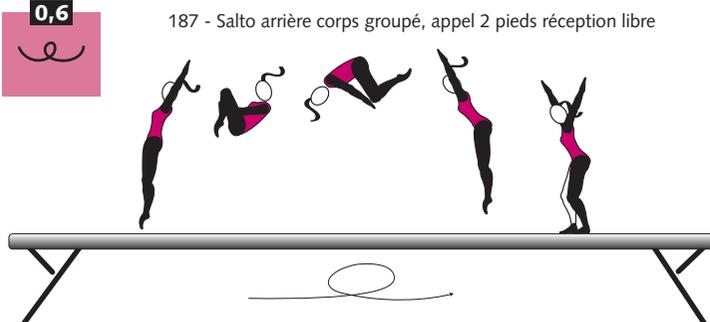
186 - Salto avant corps groupé ou carpé appel 1 ou 2 pieds arrivée à la station debout



0,6

187 - Salto arrière corps groupé, appel 2 pieds réception libre

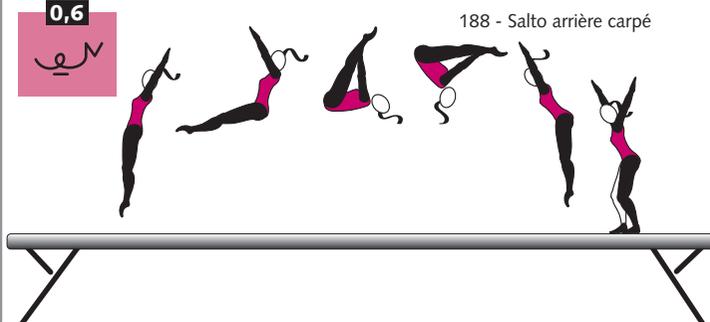
0,6



0,6

188 - Salto arrière carpé

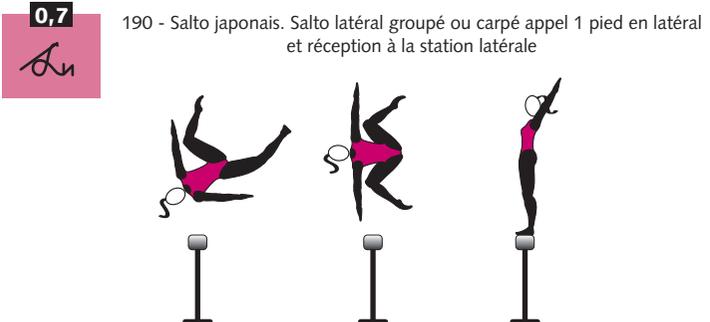
0,6



0,7

190 - Salto japonais. Salto latéral groupé ou carpé appel 1 pied en latéral et réception à la station latérale

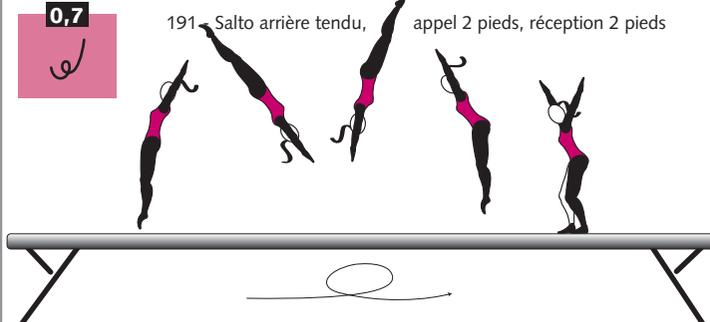
0,7



0,7

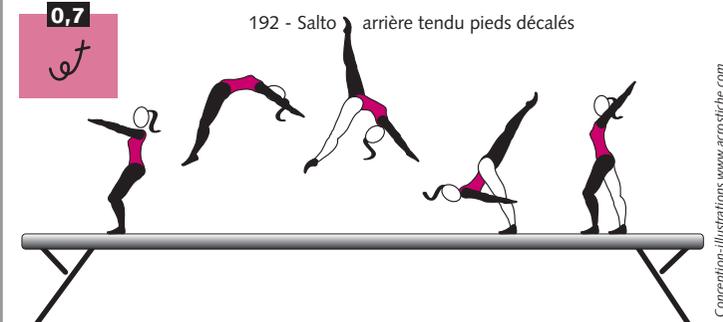
191 - Salto arrière tendu, appel 2 pieds, réception 2 pieds

0,7



0,7

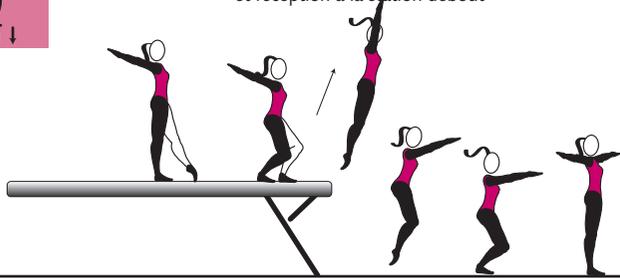
192 - Salto arrière tendu pieds décalés



SEULS LES TEXTES FONT FOI

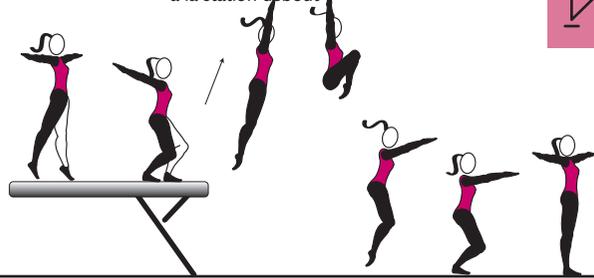
0,1

193 - En bout de poutre, appel 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout



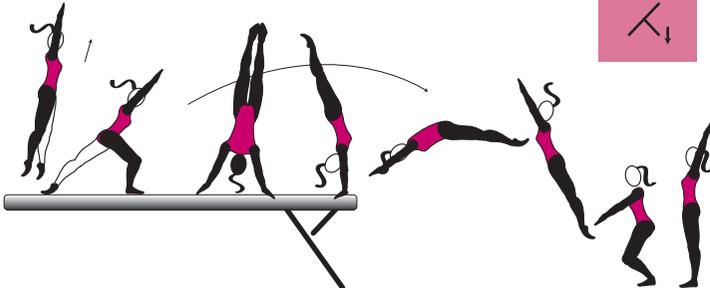
0,1

194 - En bout de poutre, appel 2 pieds, saut groupé et réception à la station debout



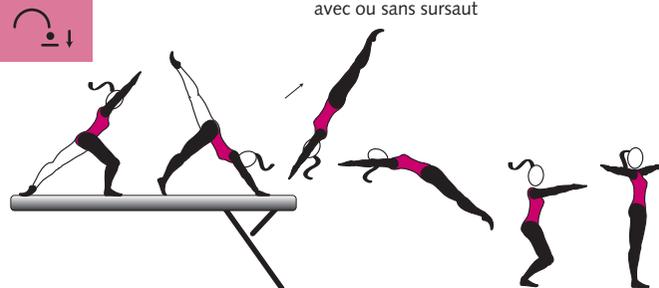
196 - Rondade à la station debout (avec ou sans sursaut)

0,2



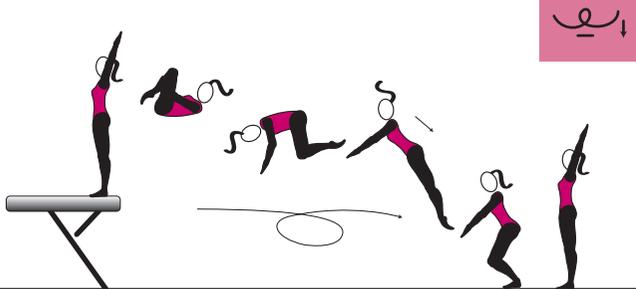
0,2

197 - Saut de mains. Renversement avant avec envol à la station debout avec ou sans sursaut



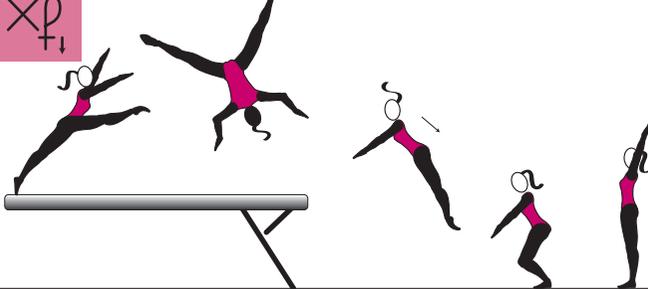
199 - Salto arrière groupé

0,3



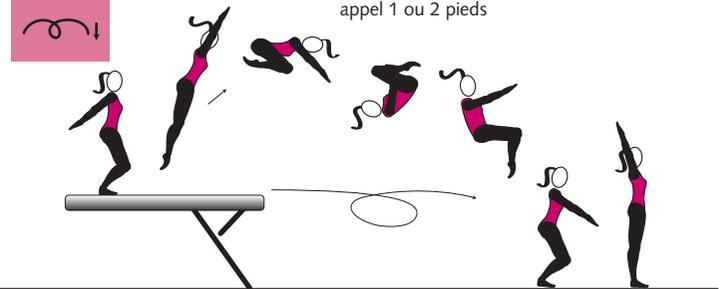
0,3

200 - Costal



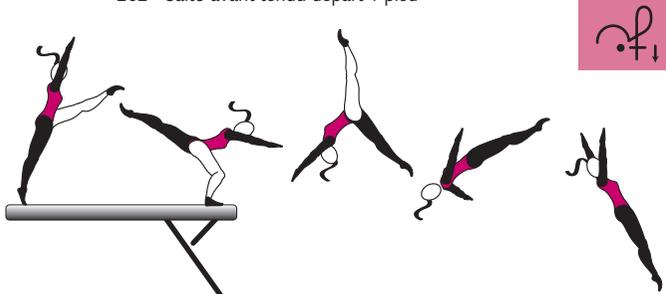
0,3

201 - Salto avant corps groupé ou carpé à la station debout appel 1 ou 2 pieds



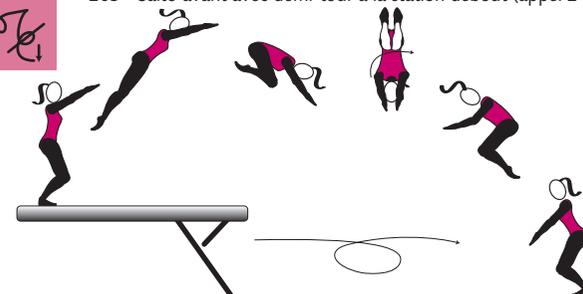
202 - Salto avant tendu départ 1 pied

0,4



0,4

203 - Salto avant avec demi-tour à la station debout (appel 2 pieds)



0,4

204 - Salto arrière groupé à la station debout amené d'un élément acro du niveau



**0,4**  
 205 - Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre à la station debout

**0,5**  
 208 - Renversment latéral avec 1 tour 1/4 (450°) après l'appui des mains à la station transversale au bout de la poutre à la station debout

**0,5**  
 209 - Salto avant tendu appel 2 pieds aussi avec 1/2 tour (180°) à la station debout

**0,5**  
 210 - Salto arrière tendu aussi avec 1/2 tour (180°) à la station debout

**0,5**  
 211 - Twist Appel en arrière avec 1/2 tour (180°) et salto avant à la station debout

**0,5**  
 212 - Salto avant corps groupé, carpé, tendu appel 1 pied avec 1 tour (360°) à la station debout

**0,5**  
 213 - Salto Auerbach groupé au bout de la poutre à la station debout

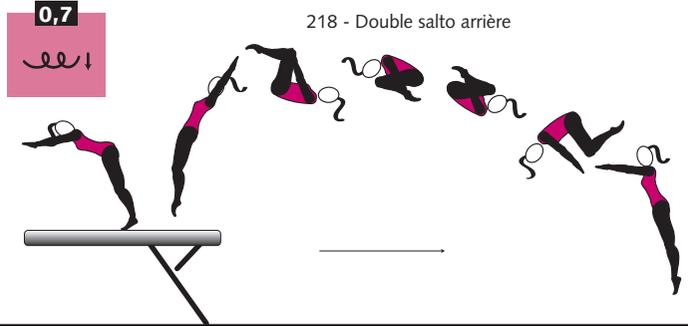
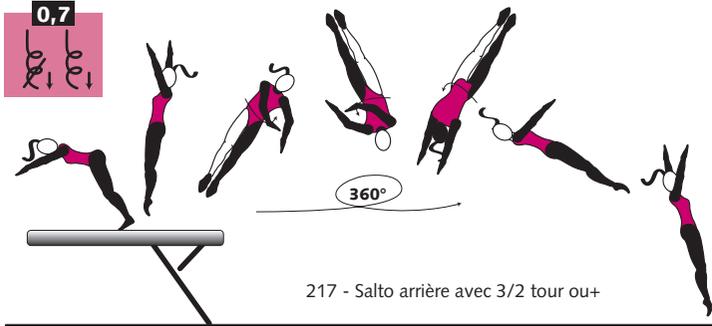
**0,6**  
 214 - Salto avant corps groupé, carpé, tendu appel des 2 pieds avec 1 tour (360°) à la station debout

**0,6**  
 215 - Salto arrière corps groupé, carpé, tendu, avec 1 tour (360°) à la station debout

**0,6**  
 216 - Salto Auerbach carpé ou tendu au bout de la poutre à la station debout

Conception - illustrations www.acrositche.com

SEULS LES TEXTES FONT FOI

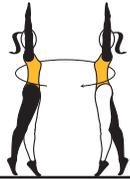


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



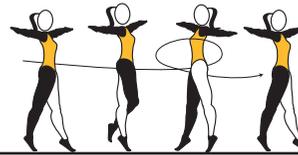
1 - 1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes



0,1



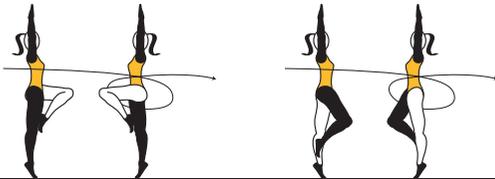
2 - Tour enveloppé (360°) sur 2 pieds et sur 1/2 pointes sans arrêt



0,2



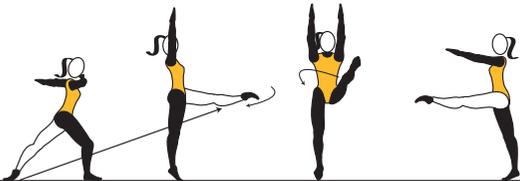
4 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,3



7 - Demi-tour sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontale, dès le début et jusqu'à la fin de rotation



0,3



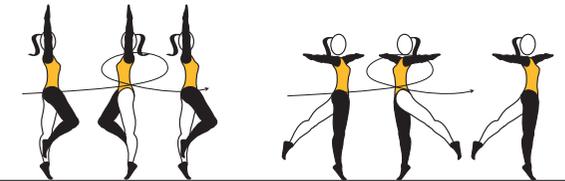
8 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre à l'arabesque



0,3



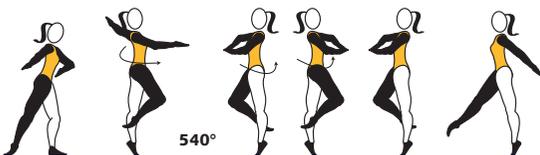
9 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,4



10 - Pirouette 1 tour 1/2 (540°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente

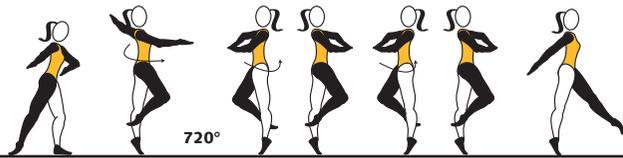


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5



13 - Pirouette 2 tours (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente

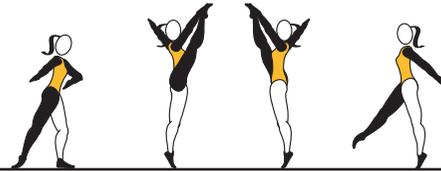


720°

0,5



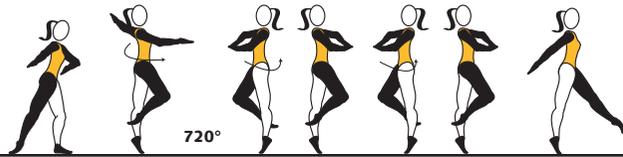
14 - Pirouette 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, pied dans la main (écart de jambes à 180°)



0,6



16 - Pirouette 2 tours 1/2 (900°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente

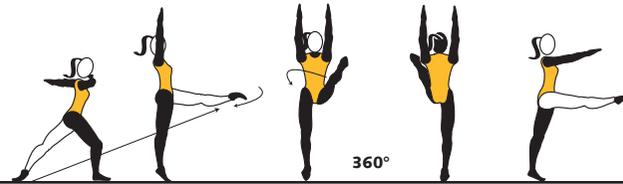


720°

0,6



17 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontale, dès le début et jusqu'à la fin de la rotation

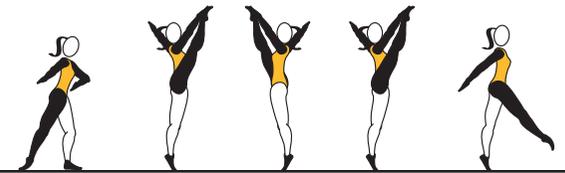


360°

0,6



18 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, pied dans la main (écart de jambes à 180°)



0,6



19 - Pirouette accroupie 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes



0,7



22 - Pirouette 3 tours (1 080°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente

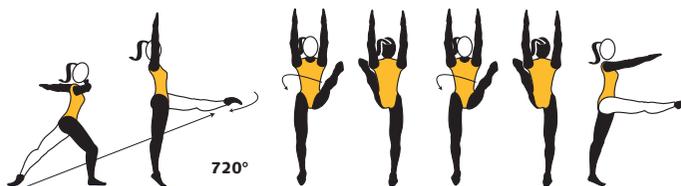


1080°

0,7

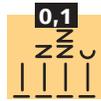


23 - Pirouette 2 tours (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontale, dès le début et jusqu'à la fin de la rotation

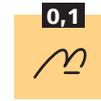


720°

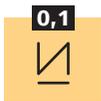
SEULS LES TEXTES FONT FOI



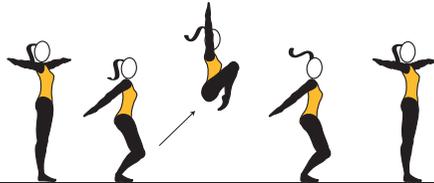
26 - Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds (simple ou double changement de pieds ou avec 1/2 tour)



27 - Saut de chat en avant



28 - Saut groupé (jambes serrées) appel des 2 pieds



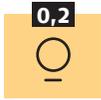
29 - Cabriole. Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre



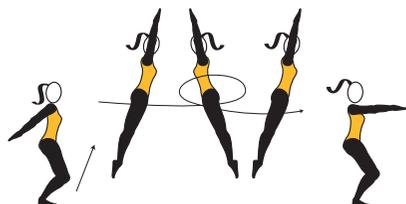
32 - cabriole avec demi-tour (jambes tendues et retour à l'arabesque)



33 - Saut ciseaux en avant avec les jambes tendues



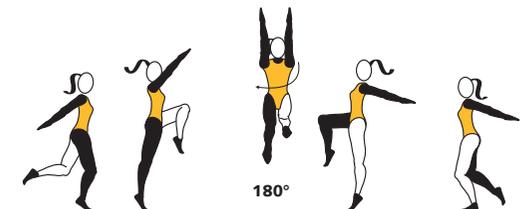
34 - Saut avec 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds



35 - Saut de Cosaque appel d'1 pied  
Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant appel d'1 pied



36 - Saut de chat en avant avec 1/2 tour (180°)



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,3



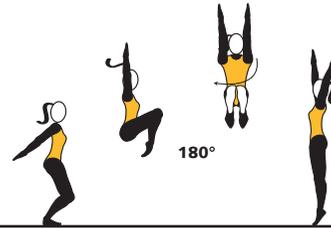
37 - Saut antéro-postérieur à 180° appel et réception des 2 pieds



0,3



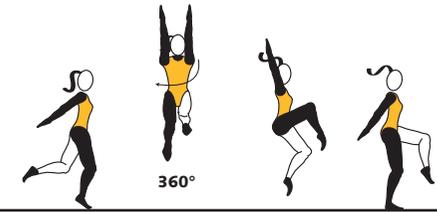
38 - Saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds



0,3



39 - Saut de chat avec 1 tour (360°)



0,3



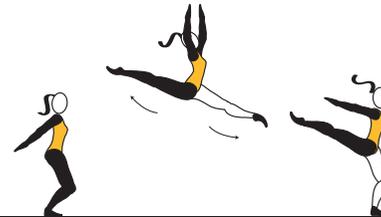
40 - Saut de cosaque appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant et réception 2 pieds



0,3



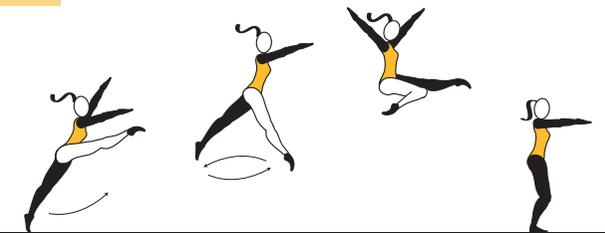
41 - Sissonne



0,3



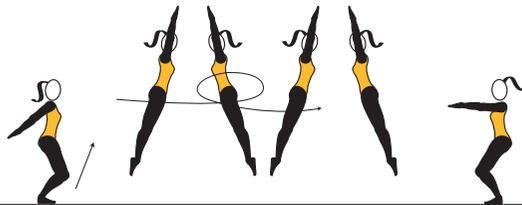
42 - Cosaque changement de jambes



0,4



43 - Saut extension avec 3/2 tour (540°)



0,4



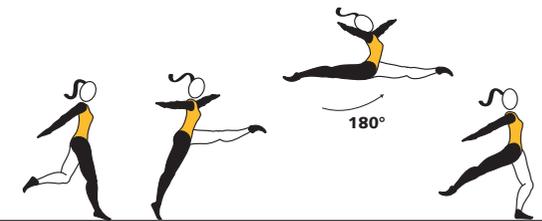
44 - Saut carpé jambes écartées ou serrées appel 2 pieds



0,4



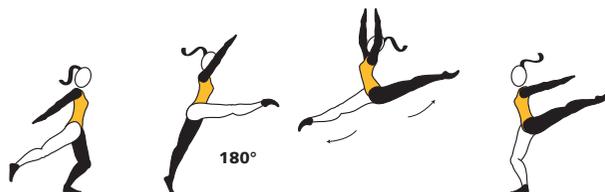
45 - Saut enjambé appel d'1 pied (écart à 180°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue



0,4



46 - 1/2 tour jeté. Saut ciseaux en avant avec jambes tendues et 1/2 tour (180°)



0,4



48 - Sissonne pied tête. Saut cambré 1 jambe tendue, l'autre fléchie en arrière appel des 2 pieds



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5



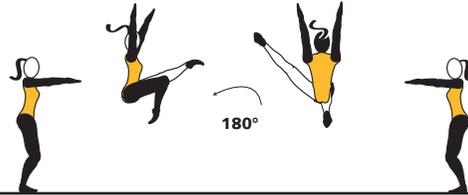
49 - Saut antéro-postérieur à 180° avec 1/2 tour



0,5



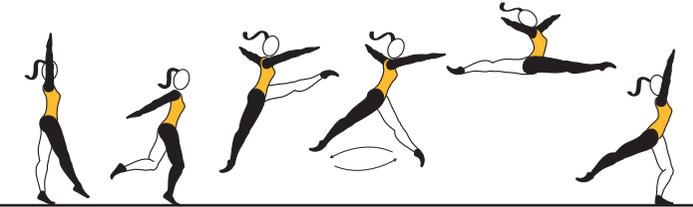
50 - Saut de cosaque 1/2 tour appel des 2 pieds. Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds



0,5



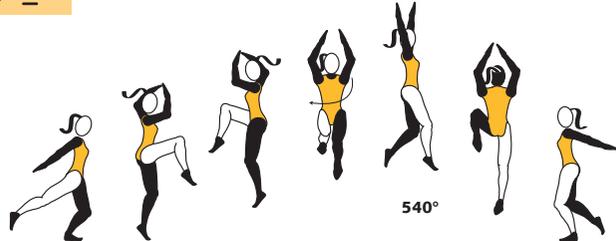
51 - Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement)



0,5



52 - Saut de chat avec 1 tour 1/2 (540°)



0,5



53 - Saut carapé écarté avec 1/2 tour (180°)



0,5



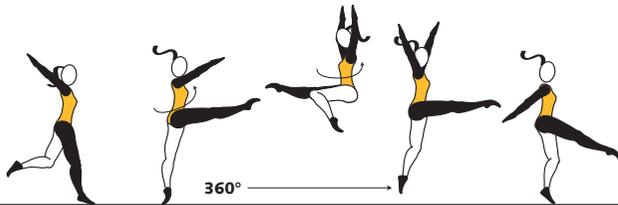
54 - Enjambé pied/tête



0,5



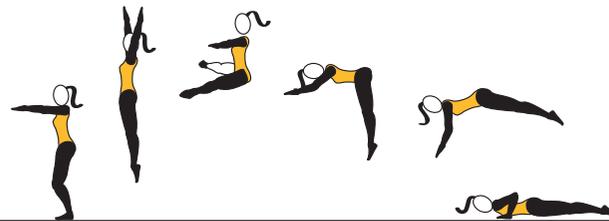
55 - Saut de cosaque 1 tour appel 1 pied. Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1 tour (360°) appel d'1 pied



0,5



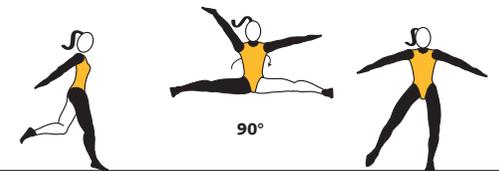
56 - Shoushounova. Saut carapé écarté à l'appui couché facial



0,5



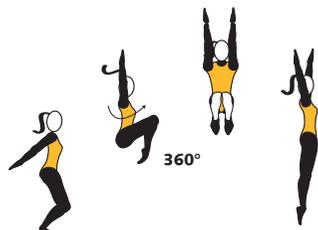
57 - Saut enjambé, appel d'1 pied, avec 1/4 de tour (90°)



0,5



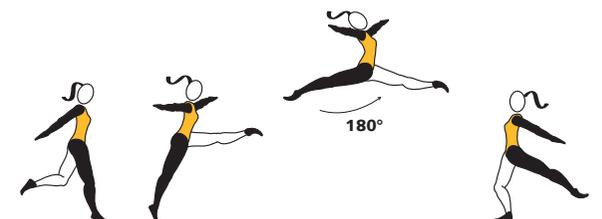
58 - Saut groupé avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds



0,5



60 - Saut enjambé avec 1/2 tour

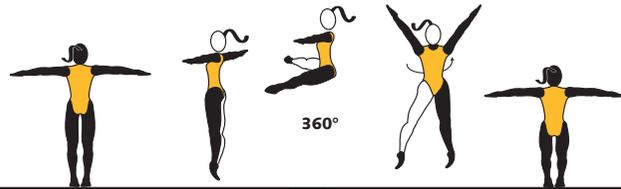


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,6



61 - Popa. Saut carpi écarté avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds



360°

0,6



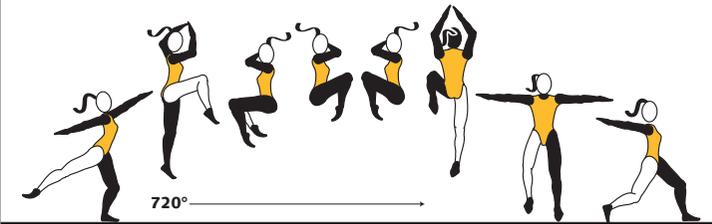
62 - Saut enjambé. avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) et 1/4 de tour (90°) réception libre



0,6



63 - Saut de chat 2 tours (720°)

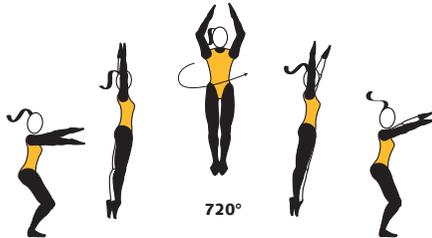


720°

0,6



64 - Saut avec 2 tours en l'air (720°) appel des 2 pieds

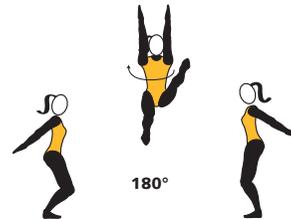


720°

0,6



65 - Saut de cosaque 1 tour appel 2 pieds.  
Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds

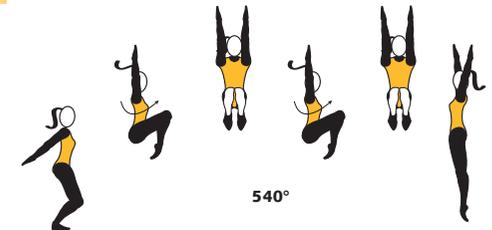


180°

0,6



66 - Saut groupé avec 1 tour 1/2 (540°)

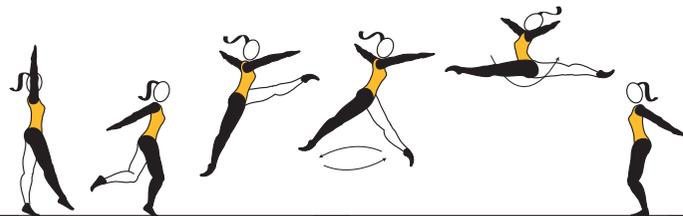


540°

0,6



67 - Saut changement de jambes avec demi-tour



0,6



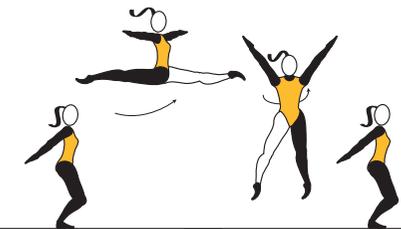
68 - Saut de mouton



0,6



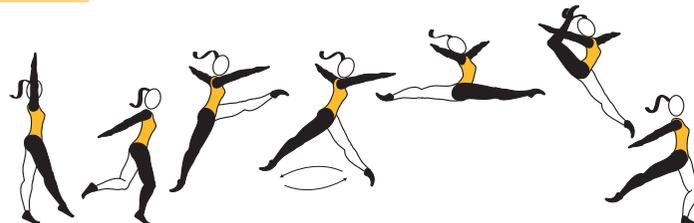
69 - Saut antéro-postérieur à 180° avec 1/1 tour



0,7



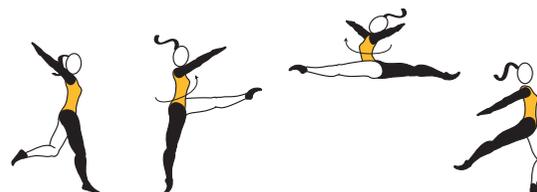
70 - Saut changement de jambes pied/tête. Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) au saut cambré 1 jambe tendue l'autre fléchie à l'arrière



0,7



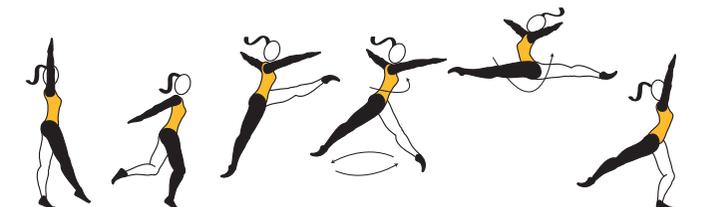
71 - Saut enjambé avec 1 tour



0,7



72 - Saut avec changement de jambes 1 tour



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



73 - Grand écart anté-postérieur tenu 2"



0,1



74 - Ecrasement facial jambes écartées tenu 2"



0,2



77 - Départ libre, s'établir en pont jambes serrées et tendues tenu 2", retour libre



0,2



78 - Grand écart facial tenu 2"



0,3



81 - Equerre écartée jambes tendues tenue 2"



0,3



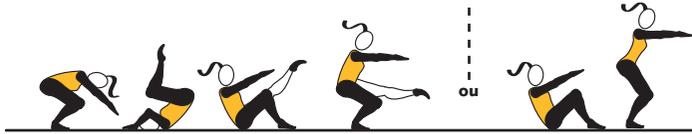
84 - Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) tenue 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

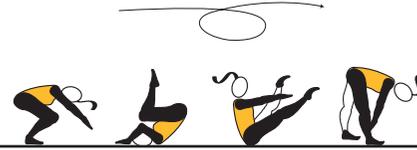
0,1

97 - Départ libre, roulade avant avec appui des mains et bras tendus, arrivée sur 1 ou 2 pieds



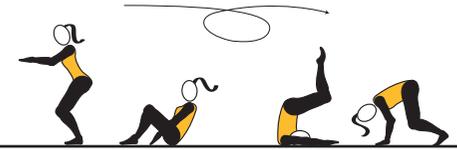
0,1

98 - Départ libre, roulade avant avec appui des mains et bras tendus, arrivée jambes écartées, se relever avec ou sans aide des mains entre les jambes



0,1

99 - Départ libre, roulade arrière avec appui des mains, arrivée sur les pieds jambes fléchies



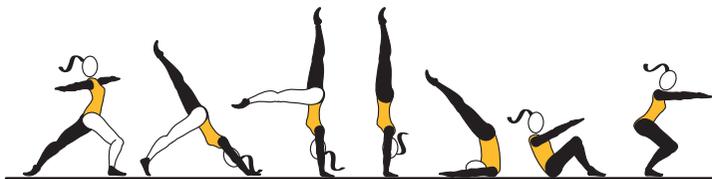
0,1

100 - Départ libre, roulade arrière avec appui des mains, arrivée sur les pieds jambes tendues et écartées



0,2

103 - Départ libre, ATR et roulade avant bras tendus, arrivée sur 1 ou 2 pieds



0,2

104 - Roulade arrière jambes tendues et serrées



0,3

106 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus, retour libre



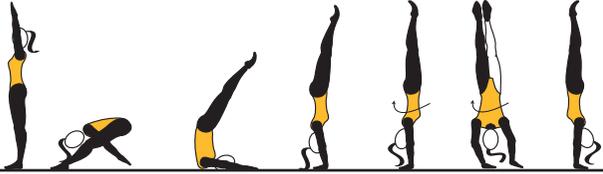
0,3

107 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°) et roulade avant bras tendus arrivée sur 1 ou 2 pieds



0,4

109 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 1/2 tour (180°), retour libre



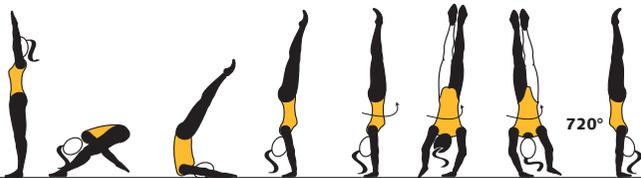
0,5

112 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 1 tour (360°), retour libre



0,6

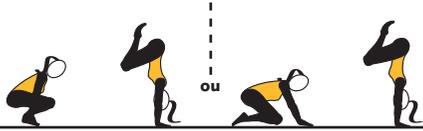
115 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 2 tours (720°), retour libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1  
V21  
=

121 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos, retour libre



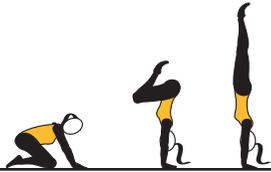
0,1  
!

122 - Départ en fente, venir à l'ATR passagé ou ATR 1 jambe, retour libre



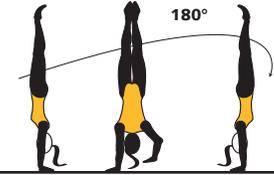
0,2  
V21  
=

124 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR jambes groupées ou écartées tendues, retour libre



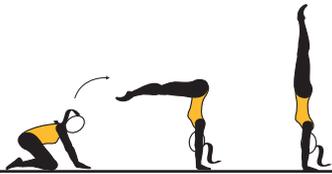
0,2  
!

126 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°), retour libre



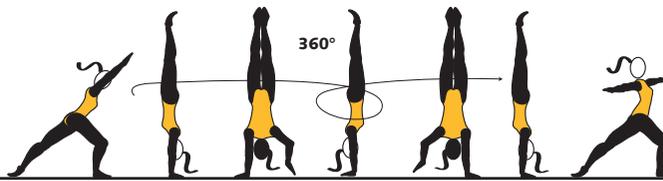
0,3  
V21  
=

127 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR jambes serrées et tendues, retour libre



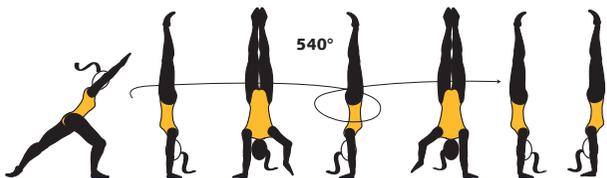
0,3  
!

128 - Départ libre, ATR 1 tour (360°), retour libre



0,4  
!

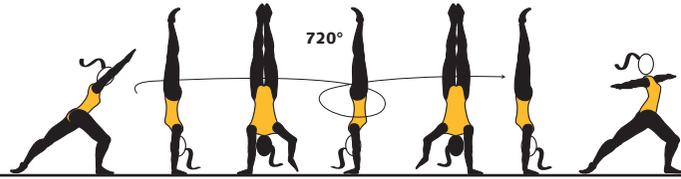
130 - Départ libre, ATR 1 tour et demi (540°), retour libre



0,5



133 - Départ libre, ATR 2 tours (720°) ou plus, retour libre



0,6



136 - Départ équerre écartée jambes tendues, monter à l'ATR, retour libre (Endo)

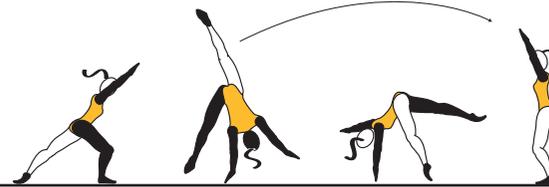


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



146 - Roue : renversement latéral sans envol arrivée 1 ou 2 pieds



0,1



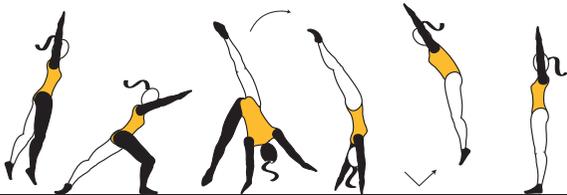
147 - Roue 1 bras. Renversement latéral sans envol avec appui sur 1 bras départ et arrivée libre



0,2



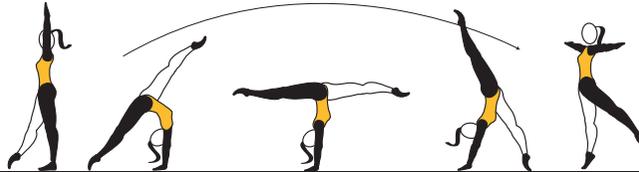
148 - Rondade



0,2



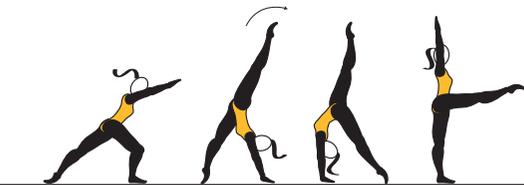
149 - Souplesse arrière. Renversement arrière sans envol



0,3



151 - Souplesse avant. Renversement avant sans envol



0,3



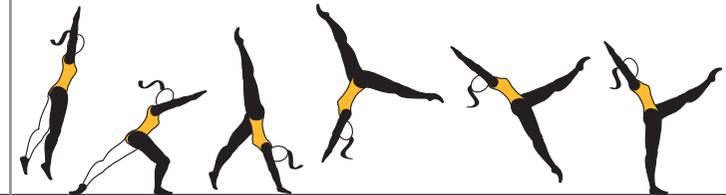
152 - Tic-Tac. Renversement avant-arrière sans envol



0,3



153 - Saut de mains 1 pied. Renversement avant avec envol appel 1 pied et réception 1 pied



0,3



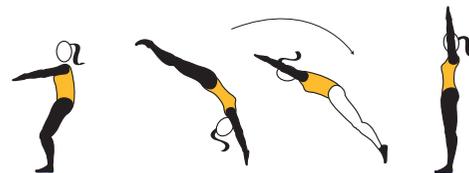
154 - Saut de mains 2 pieds  
Renversement avant avec envol appel 1 pied et réception 2 pieds



0,3



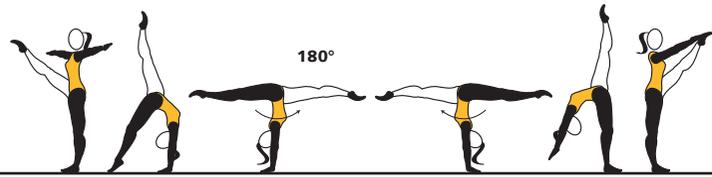
155 - Flic-Flac. Renversement arrière avec envol départ et réception libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

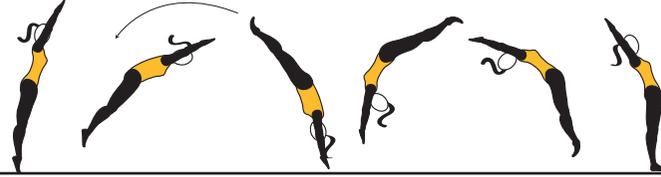
0,4  


157 - Souplesse arrière demi valse souplesse avant  
 Renversement arrière sans envol 1/2 tour (180°) renversement avant sans envol



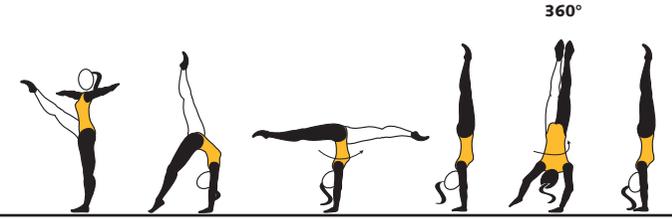
0,4  


158 - Flic-Flac avant  
 Renversement avant avec envol appel 2 pieds et réception libre



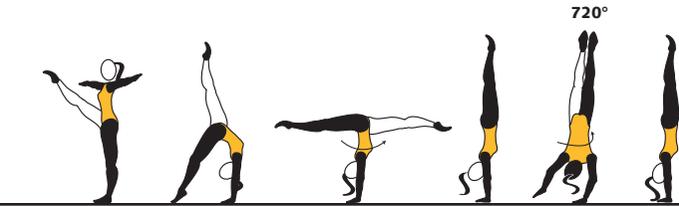
0,4  


159 - Souplesse arrière valse. Renversement arrière sans envol avec 1 tour et plus (360° et plus) retour libre



0,5  

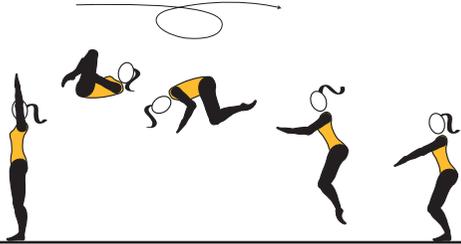

160 - Souplesse arrière double valse. Renversement arrière sans envol avec 2 tours et plus (720° et plus) retour libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

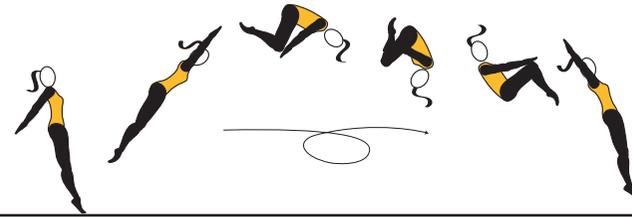
0,3

169 - Salto arrière corps groupé ou carpé



0,3

170 - Salto avant corps groupé ou carpé



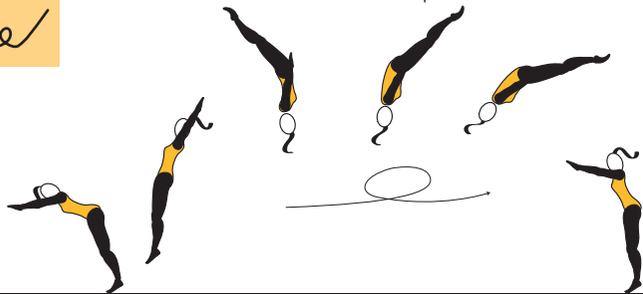
0,4

171 - Salto japonais



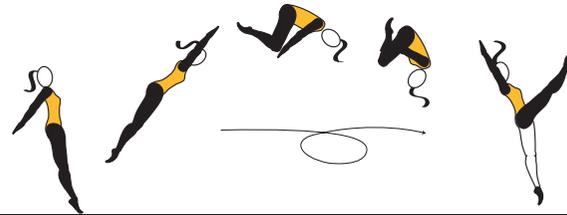
0,4

172 - Salto arrière corps tendu



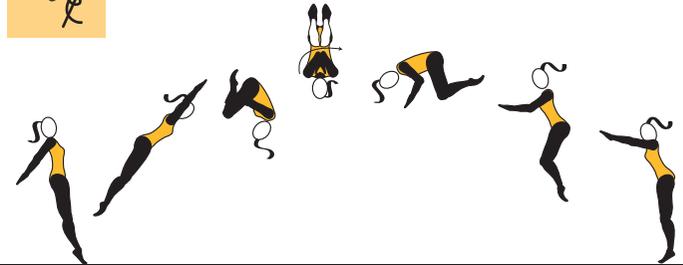
0,4

173 - Salto avant réception pieds décalés



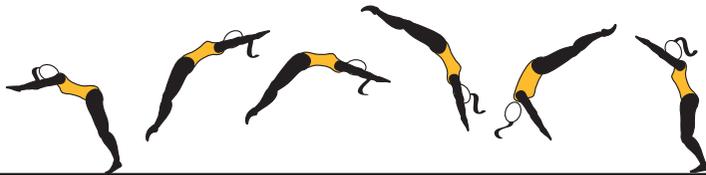
0,4

174 - Salto avant avec demi-tour



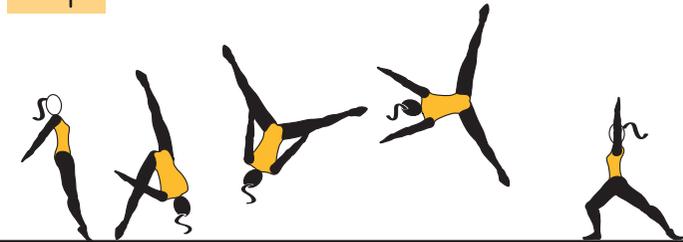
0,4

175 - Salto tempo. Renversement arrière libre



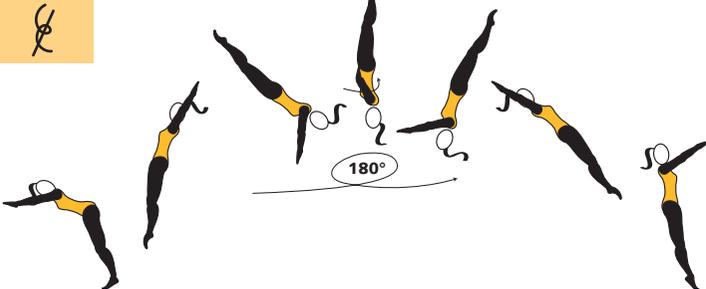
0,4

177 - Salto costal. Renversement latéral libre



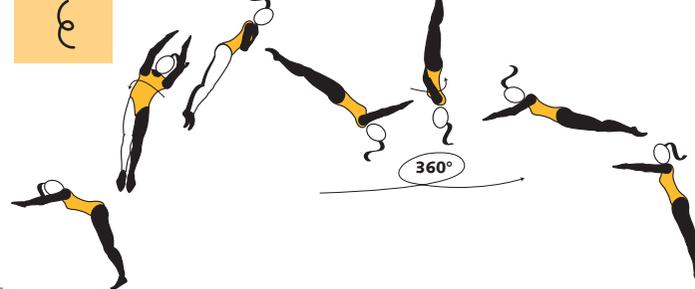
0,5

178 - Salto arrière corps groupé / carpé, tendu, avec 1/2 tour (180°)



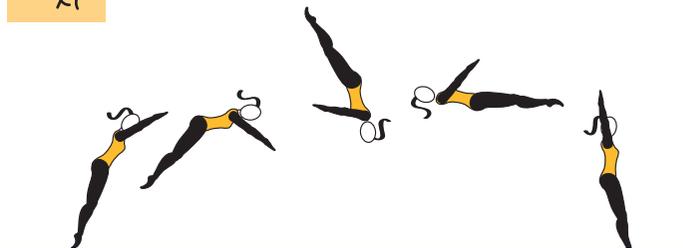
0,5

179 - Salto arrière corps groupé, carpé / tendu, avec 1 tour (360°)



0,5

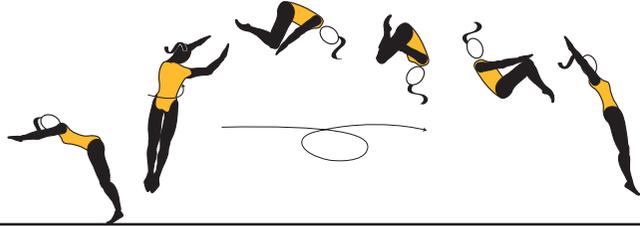
180 - Salto avant corps tendu ou avec 1/2 tour (180°) ou pieds décalés



SEULS LES TEXTES FONT FOI

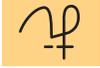
0,5

181 - Twist. Appel en arrière avec 1/2 tour (180°) et salto avant, réception libre



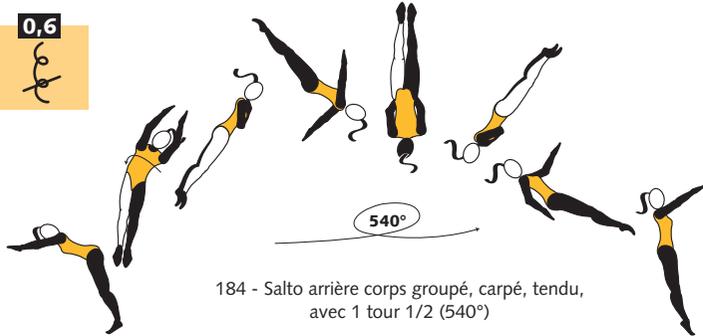
0,5

182 - Salto facial. Renversment avant libre



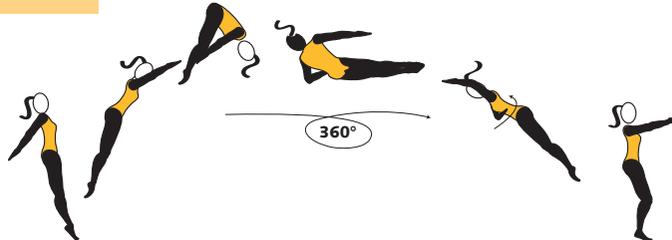
0,6

184 - Salto arrière corps groupé, carpé, tendu, avec 1 tour 1/2 (540°)



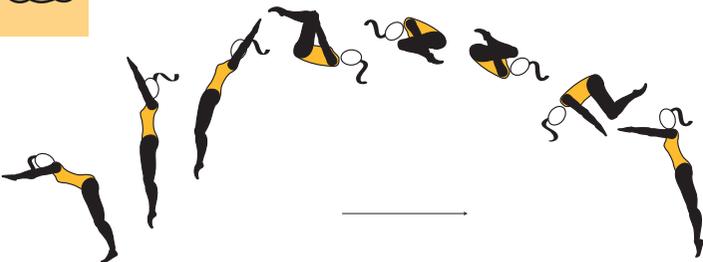
0,6

185 - Salto avant. corps groupé, carpé, tendu avec 1 tour (360°)



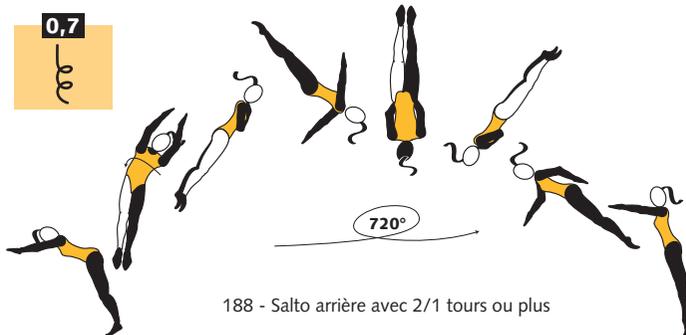
0,7

187 - Double salto arrière corps groupé



0,7

188 - Salto arrière avec 2/1 tours ou plus



0,7

189 - Double salto arrière carpé

