PERFORMANCE
PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

CALCUL DE LA NOTE

1-1 Calcul de la note finale

a) **La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E.**

b) Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice ; et le jury E calcule la note E : exécution et artistique.

c) La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D, de la note E et des bonifications *(note D et sur élément)*. Si nécessaire, soustraire les pénalités neutres

d) En principe un exercice ne peut pas être répété.

1-2 Exercices trop courts

Le jury D peut appliquer les déductions neutres suivantes dans le cas d'un exercice trop court *(sur la note finale)*.

Remarque : les éléments sans valeur, issus de la grille, sont comptabilisés pour éviter la pénalisation.

7 éléments ou plus = pas de déduction

5 - 6 éléments = - 4.00 points

3 - 4 éléments = - 6.00 points

1 - 2 éléments = - 8.00 points

pas d'éléments = - 10.00 points

CALCUL DE LA NOTE D

2-1 Note D *(contenu)*

a) **Au saut, la note D correspond à la valeur de difficulté fixée dans le tableau des sauts.**

b) La note D aux barres, à la poutre et au sol correspond aux 8 difficultés de valeurs les plus élevées et aux exigences de composition.

2-2 Valeurs de difficultés *(VD)*

Les VD sont des éléments issus des tableaux des éléments du code FFG.

a) Aux barres, à la poutre et au sol, un maximum de 8 éléments de VD les plus élevées, sont comptabilisés, sortie comprise.

b) Le jury D reconnaît toujours la valeur de difficulté des éléments, sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées.

2-2-1 Valeurs de difficultés

Éléments sans valeur = 0.00
(mais peuvent être utilisé dans le décompte des VD)

A et A FFG = 0.10

B = 0.20

C = 0.30

D = 0.40

E = 0.50

F = 0.60

G = 0.70

H = 0.80

I = 0.90

J = 1.00

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

2-2-2 Reconnaissance des valeurs de difficultés des éléments

a) **Pour recevoir la VD l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps faite dans le tableau des éléments.**

b) Le même élément recevra la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.

c) Les twists sont considérés comme des éléments en avant.

d) Reconnaissance des éléments identiques et différents

- Les éléments gymniques différents issus de la même case dans le tableau des éléments *(même numéro)* recevront la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.
- Seulement un tour en position accroupie sur une jambe (poutre et sol) recevra une valeur de difficulté, dans l'ordre chronologique
- Le nombre maximum de tours reconnus pour :
  - Les pirouettes en passé est de 4 tours *(1440°)*
    (ainsi une pirouette en passé 5/1 tours est considérée comme le même élément que 4/1 tours)
  - Toutes les autres pirouettes avec une position de jambes différente est de 3/1 tours *(1080°)*
  - Les sauts grand écart/écarté et les sauts *(tels que* *)* est d'1 ½ tour *(540°)*
  - Les sauts grand jeté complexes *(tels que* *est d'1/1 tour (360°)*

e) Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous des numéros différents dans le tableau des éléments.

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

Éléments aux barres :

- Exécutés avec ou sans changement de prises en sautant
- Grands tours en avant et en arrière exécutés avec les jambes serrées ou écartées, le corps carpé ou tendu
- Elans circulaires carpés en avant et en arrière exécutés avec les jambes écartées ou serrées
- Les jambes sont serrées ou écartées dans les éléments volants

Éléments gymniques :

- Avec appel un ou deux pieds avec la même position de jambes

Exemple : saut cosaque appel un pied et saut cosaque appel deux pieds

- Sont exécutés en position latérale ou transversale *(poutre)*
  - Les sauts *(appel 2 pieds)* exécutés en position latérale reçoivent un degré de valeur supérieur par rapport à la position transversale.
  - Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale la VD n'est accordée qu'une fois et dans l'ordre chronologique.
- Les sauts *(appel 2 pieds)* départ en position latérale et terminés en position transversale, ou inversement, sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale. *(l'ajout de 90° n'en fait pas un élément différent)*
- Avec réception sur 1 ou 2 pieds *(poutre)*
- Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou en position ventrale *(sol)*

Éléments acrobatiques :

- Avec réception sur 1 ou 2 pieds

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

Éléments acrobatiques :

- Les positions du corps dans les salti sont différentes *(groupé, carpé, tendu)*.
- Les degrés de rotation sont différents : ½, 1/1, 1½ *(180°-360°- 540°)*, etc.
- L'appui est sur un, les deux bras ou libre.
- L'appel est sur un ou deux pieds.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

2-2-3 Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique

a) **Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques ils :**

- sont reconnus comme autres éléments du tableau des difficultés.
- n'ont pas de VD ou
- reçoivent une VD inférieure.

b) Si un élément est reconnu comme un autre élément (du tableau des difficultés) parce qu'il ne respecte pas les exigences techniques et qu'ensuite, il est exécuté avec une technique correcte il peut à nouveau recevoir une VD

- Exemple : saut grand jeté pied tête sans la position cambrée exigée devient saut grand jeté. Si le saut grand jeté pied tête est exécuté ensuite avec une technique correcte, il est reconnu comme un saut grand jeté pied tête parce que les deux éléments existent dans le tableau des difficultés.
- Exemple à la poutre ✓ on donne au tour la valeur d'un autre élément du code ○ parce que la jambe libre n'est pas maintenue à l'horizontale du début à la fin du tour *(360°)*. S'il est exécuté une 2e fois dans l'exercice, correctement, on lui donne la VD ✓

c) Si un élément qui a reçu un VD inférieure pour manque d'exigence technique est à nouveau exécuté dans l'exercice, il est alors considéré comme une répétition et ne reçoit pas de VD

2-3 Exigences de composition *(EC)*

Les exigences de composition sont précisées dans les sections relatives à chaque agrès. Un maximum de 2 points peut être atteint

» Seuls les éléments issus des tableaux de difficultés de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC

» Un élément peut remplir plus d'une EC, cependant un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC

2-4 Bonifications

Les 2 types de bonifications n'interviennent pas dans la note D, elles rentrent en compte uniquement dans le calcul de la note finale

2-4-1 Bonification sur note D

Aux barres, à la poutre et au sol, la gymnaste peut obtenir une bonification en fonction de sa note D *(VD + EC)*

2-4-2 Bonification sur élément

a) Les éléments utilisés en bonification ne sont pas nécessairement parmi les 8 VD comptabilisées

b) Une bonification peut remplir une EC

c) Un maximum de 2 points peut être atteint *(0.50 point au saut)*

d) Pour être accordée, une bonification doit être réalisée sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre)

e) Les éléments dévalués peuvent être utilisés pour valider une bonification

f) A la poutre les bonifications de série doivent être exécutées sans :

- arrêt entre les éléments
- pas supplémentaire entre les éléments
- pied touchant la poutre entre les éléments
- déséquilibre entre les éléments
- extension évidente des jambes/hanches dans le 1er élément avant l'impulsion du 2nd
- élan supplémentaire des bras entre les éléments

g) Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre série pour obtenir la bonification *(décompte chronologique)*, sauf rondade, saut de mains et flip au sol, car considérés comme des éléments préparatoires

h) Seuls les éléments issus des tableaux de difficultés de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les bonifications

i) Chaque bonification ne peut être accordée qu'une seule fois *(par exemple, aux barres, passement filé et Stalder valident une seule fois la bonification 3)*

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

RÈGLEMENT POUR LA NOTE E *sur 10.00 points*

La note E comprend les déductions pour fautes :

- d'exécution
- de présentation artistique

Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10.00 points pour obtenir la note E.

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU PLUS
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	x			
Hauteur des éléments insuffisante *(amplitude externe)*	Ch. fois	x	x		
Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples sans vrille	Ch fois	x 90° Angle bassin	x > 90° Angle bassin		
Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti double, sans vrille	Ch fois	x > 90° Angle bassin			
Ne pas maintenir la position corps tendu *(fermeture trop tôt)*	Ch. fois	x	x		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. fois	x			
Essai sans exécuter un élément *(course à vide)*	Ch. fois		x		
Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments *(non gymniques)*					
Alignement du corps	Ch.fois	x			
Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch.fois	x			
Écart insuffisant dans les éléments acro *(sans envol)*	Ch.fois	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques *(selon directives techniques liste des fautes dans les éléments gymniques)*	Ch.fois	x	x	x	
Précision	Ch fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès *(barres, poutre)*			x		

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU PLUS
Par le jury E					
FAUTES DE RÉCEPTION *(tous les éléments y compris les sorties)*		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
Élan supplémentaires des bras		x			
Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	x			
Très grand pas ou saut *(supérieur à la largeur des épaules)*	Ch. fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. fois			x	
Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. fois		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU PLUS
Par le jury D					
Exécution de bonifications avec chute	Barres, poutre, sol				Pas de Bonif
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de VD- EC Pas de Bonif
Impulsion en dehors des lignes du sol *(complètement en-dehors)*	Sol				Pas de VD-EC Pas de Bonif
Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
Tenue incorrecte *(bijoux, justaucorps)*			x		
Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas de VD-EC Pas de Bonif
Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition					
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS					
Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
Par le responsable des juges de la compétition					
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou abîmer le matériel	Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou abîmer le matériel			x	Sur la note finale
Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	
Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin. Modifier la hauteur du Trampo-Tremp	Gym/Agrès			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
Tenue incorrecte - justaucorps, bijoux	Gym/Agrès		x	Sur la note finale, 1 fois dans la session de compétition	
Justaucorps non identiques *(pour les gymnastes d'une même équipe)*	Équipe			1.00 Pt qualification et la finale par équipe appliqué1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1ère fois	
Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/Agrès		x		
Parler aux juges	Gym/Agrès		x		
Ordre de passage incorrect (par équipe)	Équipe			1.00 pt sur le total de l'équipe à l'agrès concerné	

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

DIRECTIVES TECHNIQUES

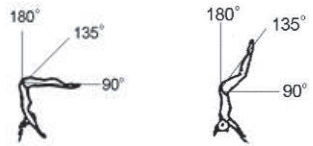
4-1 A tous les agrès

4-1-1 Reconnaissances des positions du corps

a) **Tendu** *(sans rotation longitudinale)*

- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto dans :
  - Salti simples.
  - Double salto au sol et aux barres *(sortie)*.
  - Au Saut *(salti)*.
- Si aucune position tendue n'est visible, considéré comme une position carpée dans :
  - Dans les éléments sans vrille en barres, poutre et sol.
  - Dans les Sauts sans rotation longitudinale.
  - Une légère fermeture au niveau des hanches (jusqu'à 30°) est autorisée pour les sauts sans vrille

b) Dans les salti simples et doubles sans rotation longitudinale

Salto carpé devient groupé 	**Jury D** Si dans le salto carpé l'angle des genoux est inférieur à 135° » On donne salto groupé
Salto groupé devient tendu 	**Jury D** Hanches ouvertes *(180°)* » On donne salto tendu
La position tendue devient carpée 	**Jury D** Carpé au niveau hanches » On donne salto carpé Un léger creux au niveau de la poitrine ou un léger cambré du corps sont acceptables

4-1-2 Réception des salti simples avec vrilles

a) Les vrilles exécutées

- en entrée et sortie aux barres et à la poutre.
- pendant l'exercice à la poutre et au sol.
- toutes les réceptions au Saut.

doivent être complètement terminées ou un autre élément du code est reconnu.

Note : le placement du pied avant est décisif pour accorder la valeur de difficulté.

b) Pour les sous rotations :

- 3 tours deviennent 2.5 tours
- 2.5 tours deviennent 2 tours
- 2 tours deviennent 1.5 tours
- 1.5 tour devient 1 tour

*Sol : lorsque un salto avec vrille est lié directement avec un autre salto et dans le premier salto la rotation n'est pas complètement terminée *(mais la gymnaste peut exécuter l'élément suivant)*, le premier élément n'est pas dévalué.

4-1-3 Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord - la VD est attribuée.
Sans réception sur les pieds d'abord - la VD n'est pas attribuée.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

4-2 Poutre et sol

4-2-1 Tour sur une jambe *(pivots)*

Les tours doivent être complètement terminés ou un autre élément de la grille est attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.

» Doivent être exécutés sur les ½ pointes.

» Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.

» La valeur de difficulté ne change pas, que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie *(chorégraphie)*.

» Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.

» Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément du code

4-2-2 Sauts avec tours

Pour les sauts avec 1/2 tour (180°), la position demandée doit être réalisée au début ou à la fin.

Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnait un autre élément du code.

A la poutre, les sauts appels deux pieds exécutés en position latérale sont reconnus si :

» Tête non tournée au départ

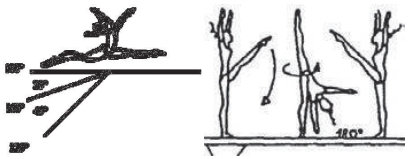
» Pieds bien dans l'axe au départ

» Corps non tourné avant de sauter (jambes fléchies, la gymnaste doit être en latéral et tourner après l'impulsion).

Si la rotation de ces sauts n'est pas terminée, ils seront alors reconnus en transversal. *(partie 1 section 2-2-2 f page 61)*

4-2-3 Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

Écart insuffisant



> 0° - 20° déduction Petite faute

>20°-45° déduction Moyenne faute

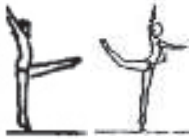
> 45° *(gymnique)* on donne la valeur d'un autre élément de la grille ou pas de VD

4-3 Exigences pour éléments gymniques particuliers

Planches

Doivent avoir un écart de 180°, si moins = pas de valeur

Tours avec position spécifique des jambes



Exigence
- Jambe libre av ou arr à l'horizontale

Jury D
- Jambe libre sous l'horizontale = autre élément de la grille

Saut groupé avec et sans tour

Exigences
- Angle des hanches inf 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches/genoux > 135° = pas ou autre VD

Jury E
- Genoux à l'horizontale — Petite faute
- Genoux sous l'horizontale — Moyenne faute

Saut cosaque avec et sans tour

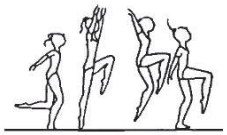
Exigences
- Angle des hanches inf 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches/genoux > 135° = pas ou autre VD

Jury E
- Jambe tendue à l'horizontale — Petite faute
- Jambe tendue sous l'horizontale — Moyenne faute

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

Saut de chat avec et sans tour

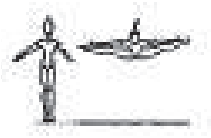


Exigences
- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Évaluation / au genou le plus bas

Jury D
- Angles hanches > 135° = pas ou autre VD
- Manque d'alternance = saut groupé

Jury E
- Une ou les 2 jambes à l'horizontale — Petite faute
- Une ou les 2 jambes sous l'horizontale — Moyenne faute

Saut carpé écarté avec et sans tour



Exigence
- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches > 135° = pas ou autre VD

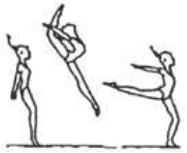
Jury E
- Position incorrecte des jambes *(asymétriques)* — Petite faute
- Jambes à l'horizontale — Petite faute
- Jambes sous l'horizontale — Moyenne faute

Saut changement de jambe

Exigences
- Élan de jambe libre à 45° mini
- Élan avec jambe libre tendue

Jury E
- Élan de jambe libre moins de 45° — Petite faute
- Jambe libre fléchie — Petite/Moyenne faute

Saut pied tête

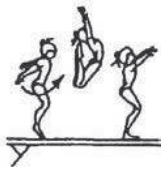


Exigences
- Haut du dos cambré et tête en extension
- Écart de jambes 180° en diagonale
- Pied arrière qui couronne la tête

Jury D
- Pas de cambré et d'extension de la tête = reconnu saut écart ou sissonne
- Pas d'écart = pas de VD
- Pied arrière sous le sommet de la tête = saut écart ou sissonne

Jury E
- Position cambrée insuffisante — Petite faute
- Pied arrière à hauteur de tête — Petite faute
- Pied arrière à hauteur des épaules — Moyenne faute

Saut de mouton



Exigences
- Haut du dos cambré, tête en extension et les pieds couronnent la tête
- Extension des hanches

Jury D
- Pas de cambré et d'extension de la tête = pas de VD
- Pieds sous la hauteur des épaules = pas de VD

Jury E
- Position cambrée insuffisante — Petite faute
- Pied hauteur tête et en dessous — Petite faute
- Extension insuffisante des hanches — Petite faute
- Jambes pas assez fléchies *(90° ou moins)* — Petite faute

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

Yang Bo

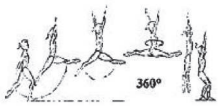
Exigences
- Grand cambré du corps, tête en extension
- Jambes au-delà du grand écart avec jambe avant à l'horizontale minimum

Jury D
- Pas de cambré et d'extension de la tête = reconnu saut écart ou sissonne
- Jambe avant sous l'horizontale = reconnu saut pied tête

Jury E

- Position cambrée insuffisante	Petite faute
- Jambes pas au-delà du grand écart mais 2 jambes à l'horizontale	Petite faute

Saut grand jeté changement de jambes avec ½ tour ou tour *(tolérance 30°)*



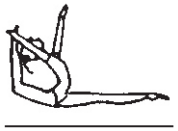
Exigences
- Élan jambe libre min 45°
- Élan jambe libre tendue
- Position écart transversal visible
- Position claire en écart antéro-postérieur ou en carpé écarté

Jury D *(tolérance 30°)*
- Rotation incomplète = ½ devient ¼ ou changement de jambes
- Rotation incomplète = tour devient ½

Jury E

- Élan de la jambe libre moins de 45	Petite faute
- Jambe libre fléchie	Petite/Moyenne faute

Grand jeté pied-tête / saut écart pied tête / changement de jambe pied tête
(avec et sans tour)



Exigences
- Haut du dos cambré et tête en extension
- Écart de jambes 180°
- Jambe avant à l'horizontale jambe arrière fléchie (135°) et pied arrière couronne la tête
- Le tour devra être exécuté après la position pied tête *(changement de jambe uniquement)*

Jury D
- Pas de cambré et d'extension de la tête = reconnu saut écart ou changement de jambe ou grand jeté
- Pied arrière en dessous du sommet de la tête = reconnu grand jeté/changement de jambe/saut écart
- Timing incorrect dans le tour *(changement jambe pied tête puis tour)* = reconnu changement jambe tour ou grand jeté tour

Jury E

- Position cambrée insuffisante	Petite faute
- Jambe avant sous l'horizontale	Petite faute
- Jambe avant sous l'horizontale *(45°)*	Moyenne faute
- Pied jambe arrière à hauteur de la tête	Petite faute
- Pied jambe arrière à hauteur des épaules	Moyenne faute
- Jambe arrière fléchie	Petite faute

REMARQUE : La déviation par rapport aux exigences pour la position du corps va induire une petite, une moyenne ou une grosse faute.

Les déductions pour la forme du corps incluent :
- écart insuffisant
- jambes fléchies
- pointes de pied pas tendues
- déductions spécifiques précisées ci-dessus
- jambes écartées

A cette déduction, peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées à la hauteur, la précision, les déséquilibres.

Une petite déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.10

Une déviation moyenne par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.30

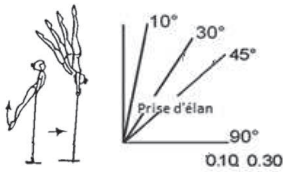
Une grande déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.50

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

4-4 Barres asymétriques

4-4-1 Prise d'élan à l'Appui Tendu Renversé *(ATR)*

L'appui tendu renversé est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale.



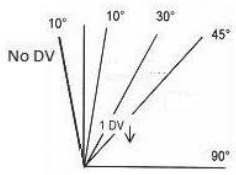
Jury D

Si élément terminé :
- Dans les 10° de la verticale = VD accordée
- > 10° = reconnu prise d'élan à l'horizontale *(pas de valeur mais utilisé dans le décompte des éléments)*

Jury E

- > 90° - 0.10 / - 0,30

4-4-2 Éléments circulaires à l'ATR sans tour et éléments avec envol de BS à l'ATR BI

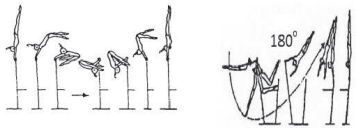


Jury D

Si élément terminé :
- > 10° avant la verticale = PAS de VD
- > 10° après la verticale = 1 VD inférieure

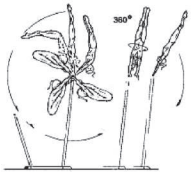
Jury E

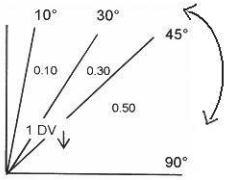
- > 90° - 0.10 / - 0,30



4-4-3 Élans et éléments avec tour qui :

- n'atteignent pas l'ATR
- ne passent pas par la verticale
- continuent après le tour dans la direction opposée





Jury D

Si élément terminé :
- Dans les 10° de la verticale = VD accordée
- > 10° avant la verticale = 1 VD inférieure

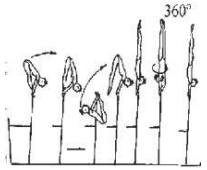
Jury E

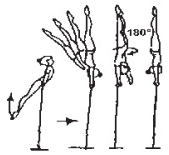
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50

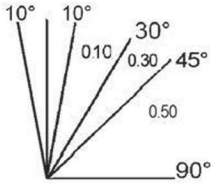
REMARQUE : les éléments en élan avec ½ tour *(180°)* :

Toutes les parties du corps doivent atteindre l'horizontale pour recevoir la VD autrement pas de VD et élan à vide.

4-4-4 Éléments circulaires avec rotations à l'ATR et prises d'élan avec rotations à l'ATR







Jury E

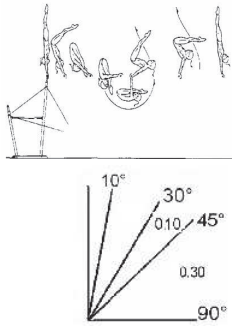
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50

REMARQUE : si le même élément est exécuté comme élan et comme élément circulaire avec tour, il n'est comptabilisé qu'une fois dans l'ordre chronologique.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

4-4-5 Exigences pours éléments particuliers aux barres

« Adler »



Jury D

Si élément terminé :
- Dans les 30° de la verticale = VD reconnue
- > 30° = 1 VD inférieure

Jury E

- > 30° - 45°	- 0.10
- > 45°	- 0.30

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 1/2

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 185.

5-1 Généralités

La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum, mesurée du bord avant de la table jusqu'à la partie intérieure du bloc fixé au début de la piste d'élan.

- Les sauts avec réception latérale ne sont pas autorisés.
- Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des deux mains sur la table de saut.
- Pour les sauts par rondade, la gymnaste est tenue d'utiliser correctement le « collier de sécurité » fourni par l'organisateur.
- Un tapis pour les mains peut être utilisé pour les sauts en Yurchenko seulement.
- Trampo-tremp autorisé quel que soit l'âge de la gymnaste : valeur FIG moins 1pt.

5-2 Course d'élan

Une 3ème course d'élan est autorisée. Un 4ème élan n'est pas autorisé.

5-3 Exigences

La gymnaste peut effectuer un ou deux sauts *(identiques ou différents)* issus du tableau des sauts. Seul le meilleur est pris en compte *(meilleure NF)*

5-4 Bonification

Si la gymnaste réalise 2 sauts dont les 1ers envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2èmes envols et avec 1,5 pt ou moins de faute sur chacun des 2 sauts, une bonification de 0.50 point lui est accordée.

5-5 Lignes *(couloir)*

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

Le juge D *(après notification écrite du juge de ligne)* applique les déductions sur la note finale pour touche du tapis avec n'importe quelle partie du corps en dehors de la ligne du couloir comme suit :

- Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied /main 0.10
- Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains ou partie du corps 0.30

5-6 Déductions spécifiques à l'agrès *(Jury D)*

Appliquées sur la note finale du saut exécuté

- Plus de 25 mètres de course d'élan 0.50
- Appui *(impulsion)* avec seulement une main 2.00

5-7 Sauts NON valables *(saut nul)*

- Le saut est exécuté sans phase d'appui *(aucune main ne touche la table)*
- Ne pas utiliser le collier de sécurité pour les sauts par rondade.
- Aide pendant le saut.
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.
- Le saut est tellement mal exécuté que le saut prévu ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut.
- La gymnaste exécute un saut interdit *(jambes écartées lat., élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle)*.

REMARQUE : La note « 0 » est donnée par le jury D après notification au responsable des juges de la compétition

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
SAUT 2/2

5-7 Déductions spécifiques à l'agrès *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Premier Envol			
Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol			
» Gr 1 avec ½ tour	≤ 45°	≤ 90°	
» Gr 3 avec ¼ de tour		≤ 45°	
» Gr 4 avec ¾ de tour	≤ 45°		
» Gr 1 ou 2 avec 1 tour	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
Mauvaise technique			
» Angle des hanches	x	x	
» Corps cambré	x	x	
» Genoux fléchis	x	x	x
» Jambes et genoux écartés	x	x	
Impulsion			
Mauvaise technique			
» Appui décalé des mains Gr 1, 2 et 5	x	x	
» Bras fléchis	x	x	x
» Angle des épaules	x	x	
» Ne pas passer par la verticale	x		
» Rotation longitudinale commencée trop tôt *(sur table)*	x	x	

FAUTES	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Deuxième Envol			
Courbette excessive	x	x	
Hauteur	x	x	x
Précision dans les rotations longitudinales	x		
Position du corps			
» Précision de la position groupée/carpée dans les salti	x	x	
» Précision de la position groupée/carpée dans les salti avec RL	x		
» Alignement du corps dans les salti tendus	x		
» Alignement du corps dans les salti tendus avec vrille	x	x	
» Manque de maintien de la position corps tendu *(Carpé trop tôt)*	x	x	
» Extension insuffisante et/ou tardive *(sauts groupés ou carpés)*	x	x	
Genoux fléchis	x	x	x
Jambes ou genoux écartés	x	x	
Sous rotation dans le salto			
» Sans chute	x		
» Avec chute		x	
Longueur insuffisante	x	x	
Déviation par rapport à l'axe	x		
Dynamisme	x	x	
Fautes de Réception – Se référer aux tableaux des fautes générales			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
BARRES ASYMÉTRIQUES 1/2

6-1 Généralités

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

6-1-1 Entrées

» S**i la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin, l'agrès ou passe sous l'agrès :**
- déduction : 1.00
- elle doit commencer son exercice
- l'entrée ne reçoit pas de valeur

» Un 2e essai est autorisé pour l'entrée *(avec déduction)* si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, l'agrès ou n'est pas passé sous l'agrès :
- déduction : 1.00

» Un 3e essai n'est pas autorisé

» La gym ne peut pas marcher/courir sous BI pour exécuter son entrée *(sinon pénalité de 0.30)*

Le jury D applique la déduction sur la note finale.

6-1-2 Temps de chute

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0.30 est appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

» Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.

» L'exercice recommence officiellement quand les pieds quittent le sol

Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 sec du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.

6-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*.

Décompte des prises d'élan : on ne prend en compte, pour le décompte des éléments, qu'une seule prise d'élan jambes serrées, la meilleure, et qu'une seule prise d'élan jambes écartées, la meilleure, indépendamment de l'ordre chronologique.

6-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

1 Tour proche minimum B
2 Un élément dans les grands tours *(soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale)*
3 Bascule ATR serré ou écarté dans les 10°
4 Une sortie avec salto

6-4 Bonifications

6-4-1 Bonifications note D

» 1,8-2,2 = + 0,3
» 2,3-2,7 = + 0,6
» 2,8-3,2 = + 0,9
» 3,3-3,7 = + 1,2
» >= 3,8 = + 1,5

6-4-2 Bonifications sur éléments

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

1 Rotation longitudinale de 180° minimum *(tour proche, soleil)* avec passage à l'ATR
2 Envol BS-BI ou sortie avec double rotation transversale
3 Tour proche en C minimum de famille différente de l'EC1
4 Prises différentes *(grand tour avant lune)*

Pour être validée, la gymnaste doit exécuter un grand tour avant en lune ou en lune avec ½ tour uniquement *(éléments 3.206)*.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
BARRES ASYMÉTRIQUES 2/2

6-5 Déductions pour la composition

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION *(JURY E)*	0.10	0.30	0.50
Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI			x
Plus de 2 éléments identiques liés directement avec la sortie	x		
DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION *(JURY D)*	**0.10**	**0.30**	**0.50**
Pas de sortie			x

6-6 Déductions spécifiques à l'agrès

DÉDUCTION SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS *(JURY E)* *S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80*	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	x	x	
Ajustement des prises	x		
Frôler le tapis		x	
Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
Heurter le tapis avec les pieds *(chute)*			1.00
Mouvement non caractéristique *(pose de pieds alternés BI par exemple)*			0.50
Mauvais rythme des éléments	x		
Hauteur insuffisante dans les éléments avec envol	x	x	
Sous rotation pour les éléments avec envol	x		
Extension insuffisante dans les bascules	x		
Angle à la fin des éléments	Réf directives techniques		
Amplitude			
» Élans en av et en arr sous l'horizontale	x		
» Prises d'élan	x	x	
Arrêt et/ou élan intermédiaire			0.50
Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté *(sortie)*	x	x	

6-7 Remarques

6-7-1 Chutes – éléments avec envol

a) Avec saisie de la barre des deux mains *(suspension ou appui passager)*, la VD est attribuée.

b) Sans saisie de la barre des deux mains, la VD n'est pas attribuée.

6-7-2 Sorties

a) Pas de tentative de sortie du tout
- Pas de VD : 7 éléments seulement sont comptés *(jury D)*
- Pas de sortie : 0.50 *(jury D)*
- Chute : 1.00 ou appliquer les fautes de réceptions si pas de chute *(jury E)*

b) Si la sortie est commencée

Exemple 1 : avec début de salto *(sans réception sur les pieds d'abord)* :
- Pas de VD : 7 éléments seulement sont comptés *(jury D)*.
- Chute : 1.00 *(Jury E)*.

6-7-3 Entrées

Les éléments exécutés en entrée peuvent être aussi exécutés dans l'exercice *(et inversement)* mais ne reçoivent qu'une seule fois la VD.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
POUTRE 1/4

7-1 Généralités

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

7-1-1 Entrées

» Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin ou l'agrès :
- déduction : 1.00.
- elle doit commencer son exercice.
- l'entrée ne reçoit pas de valeur.

» Un 2e essai est autorisé pour l'entrée *(avec déduction)* si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès :
- déduction : 1.00

» Un 3e essai n'est pas autorisé

Le jury D applique la déduction sur la note finale

7-1-2 Chronométrage

La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes.

» Le chronométreur N° 1 *(assistant)* déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Il arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis à la fin de son exercice.

» Dix *(10)* secondes avant la fin et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé *(1'30")*, un signal sonore *(gong)* avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.

» Si la réception de la sortie est exécutée pendant le deuxième signal sonore, il n'y a pas de déduction.

» Si la réception de la sortie est exécutée après le deuxième signal sonore, une déduction pour dépassement du temps règlementaire est effectuée.

Une déduction de 0.10 pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'31 (91 secondes).

Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

Le chronométreur concerné signale, par écrit, le dépassement de temps au jury D qui applique la déduction sur la note finale

7-1-3 Temps de chute

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 10 secondes avant de remonter sur la poutre pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0.30 est appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

» Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.

» La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre pas dans le calcul du temps total de l'exercice

» Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le sol pour remonter sur la poutre

» Le chronométreur reprend le décompte du temps de l'exercice quand la gymnaste est remontée sur la poutre et exécute son 1er mouvement pour continuer l'exercice

Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 sec du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
POUTRE 2/4

7-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

» 3 Éléments gymniques *(valeur 0.10 minimum)*

» 3 Éléments acrobatiques *(valeur 0.10 minimum)*

» 2 Éléments au choix *(valeur 0.10 minimum)*

7-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

1 Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° *(transversal ou latéral écarté)*

2 Un élément du groupe 3 *(tours) ou un roulé/cercle**

3 Une série acrobatique de 2 éléments acrobatiques minimum, identiques ou différents, dont 1 élément avec envol *(sauf ATR sous toutes ses formes)*

4 Eléments acrobatiques de directions différentes *(avant/latéral et arrière)*

* *les éléments 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 peuvent remplir l'EC 2*

REMARQUES :

- Les EC 1, 2 (pivot), 3 et 4 doivent être exécutés sur la poutre
- Les maintiens ne peuvent pas remplir les EC
- Les roulés ne peuvent être utilisés que pour remplir l'EC 2.

7-4 Bonifications

7-4-1 Bonifications note D

» 3,3-3,5 = + 0,3
» 3,6-3,8 = + 0,6
» 3,9-4,1 = + 0,9
» >= 4,2 = + 1,2

7-4-2 Bonifications sur éléments

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

1 Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto

2 Un salto ou renversement libre sur la poutre hors série acrobatique

3 2 éléments gymniques de valeur C min

4 Sortie *(minimum B)* en liaison avec un élément acrobatique avec envol

Les éléments acrobatiques B avec envol et appui des mains suivants : flic-flac jambes serrées, flic-flac jambes décalées, flic-flac Auerbach, rondade, saut de main ou renversement avant avec envol peuvent être exécutés une seconde fois dans l'exercice pour obtenir une bonification. Mais ils ne peuvent pas être exécutés une seconde fois pour l'EC.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 3/4

7-5 Déductions pour l'artistique et la composition *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :			
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	x		
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	x		
» Travail du pied insuffisant : • Les pointes de pieds ne sont pas tendues/ relâchées/pieds en dedans • Mauvais travail en relevé	x x		
» Manque de mouvement de toutes les parties du corps	x		
Rythme et tempo			
» Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements *(éléments non codifiés)*	x		
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus *(manque d'aisance)*	x		
Composition			
» Entrée sans valeur (toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme 'A' sauf passer une jambe sur le côté pour s'asseoir, entrée à cheval et accroupi ou sauter deux pieds)	x		
» Utilisation insuffisante de tout l'agrès • Manque de mouvements latéraux (éléments non codifiés) • Absence de combinaison de mouvements/ éléments proches de la poutre avec une partie du buste (y compris les cuisses, genoux et/ou la tête) en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)	x x		
Utilisation unilatérale d'éléments *(Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pdt tout l'exercice)*	x		

7-6 Déductions spécifiques à l'agrès *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Mauvais rythme dans les séries	x ch fois		
Préparation excessive			
» Ajustement *(pas sans chorégraphie et mouvements inutiles)*	x ch fois		
» Élan des bras excessif avant les éléments gymniques	x ch fois		
» Pause *(appliqué à deux secondes)*	x ch fois		
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS
POUTRE 4/4

7-7 Remarques

7-7-1 Sortie

a) Si lors de la sortie, le salto n'est pas commencé *(pas de début de rotation)* et ensuite la chute se produit

Exemple 1 : Rondade saut en dehors de la poutre :

- pas de VD : 7 éléments seulement comptabilisés *(Jury D)*
- pas de sortie : - 0.50 *(Jury D)* = pas de tentative
- chute : - 1.00 ou déduction pour fautes de réception si il n'y a pas de chute *(Jury E)*

b) Si lors de la sortie, le salto est commencé et ensuite la chute se produit

Exemple 2 : Rondade double salto arrière groupé, début de salto en sortie, chute sans arriver sur les pieds d'abord :

- pas de VD : 7 éléments seulement comptabilisés *(Jury D)*
- chute : - 1.00 *(Jury E)*

7-7-2 Chutes – Éléments acrobatiques et gymniques

Éléments acrobatiques et gymniques doivent revenir sur la poutre avec les pieds ou le buste pour obtenir la VD.

a) Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre = la VD est attribuée.

b) Sans réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre = la VD n'est pas attribuée *(l'élément peut être à nouveau exécuté pour recevoir la VD)*.

7-7-3 Entrées

a) Un seul un élément acro peut être exécuté avant l'entrée.

b) Certains éléments répertoriés comme entrées *(roulades, ATR et maintiens)* peuvent être exécutés dans l'exercice *(ou inversement)*, mais ne reçoivent qu'une seule fois la VD.

7-7-4 Maintiens

a) Les ATR *(sans rotation)* et maintiens doivent être tenus 2 sec, lorsque précisé dans le tableau des éléments, pour obtenir la VD. Si l'élément n'est pas tenu 2 sec et n'apparaît pas comme un autre élément du code il reçoit la VD inférieure *(les ATR ou maintiens doivent être terminés)*.

b) Pour obtenir l'EC et la bonification, les éléments acrobatiques avec maintien *(avec envol)* peuvent être utilisés comme dernier élément dans une série acrobatique ou mixte.

c) et reçoivent une VD inférieure si l'ATR n'est pas tenu 2 secondes. Si la gymnaste exécute à nouveau le même élément dans l'exercice et que l'ATR est maintenu 2 secondes = PAS de VD accordée.

7-7-5 Onodi Tic Tac

» Uniquement en dernier élément pour remplir l'EC de série Acro et/ou la bonification

» Est considéré comme le même élément que l'Onodi

7-7-6 Éléments spécifiques

A la réception les mains doivent être en position transversale, si ce n'est pas le cas on applique les déductions pour précisions.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 1/3

8-1 Généralités

8-1-1 Exigences pour la musique

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

» Au début de l'enregistrement, un signal est autorisé, mais le nom de la gymnaste ne peut pas être prononcé.

» La voix humaine sans parole*(s)* peut être utilisée comme un instrument de musique :

- Exemples de « voix humaine » acceptable comme instrument : fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées.

» Absence de musique ou musique avec paroles : - 1.00

REMARQUE : déduction effectuée par le jury D sur la note finale.

8-1-2 Chronométrage

Le jugement de l'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste. La durée de l'exercice au sol ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes *(90 sec)*.

» L'assistant déclenche le chronomètre avec le premier geste que la gymnaste exécute pour commencer son exercice.

» L'assistant arrête le chronomètre avec la dernière position de la gymnaste à la fin de son exercice. L'exercice doit se terminer en même temps que la musique.

» Une déduction de 0.10 pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'31".

» Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

8-1-3 Lignes

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

» Un pas ou réception en dehors des lignes avec un pied ou une main : - 0.10

» Pas en dehors des lignes avec les 2 pieds, les 2 mains ou une partie du corps ou réception avec les deux pieds dehors de la ligne : - 0.30

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

8-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

» 3 Éléments gymniques *(valeur 0.10 minimum)*

» 3 Éléments acrobatiques *(valeur 0.10 minimum)*

» 2 Éléments au choix *(valeur 0.10 minimum)*

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte *(la VD la plus élévée est prise en compte)*

Pas de sortie accordée si seulement une ligne acrobatique est exécutée.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 2/3

Ligne acrobatique :

» le nombre maximum de lignes acrobatiques est de 4.

» Aucune difficulté dans les lignes acro suivantes n'est prise en compte pour la VD.

» Une ligne acro consiste en un minimum de 2 éléments avec envol liés directement, dont un salto, avec impulsion 2 pieds.

» Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord la ligne acrobatique est quand même prise en compte.

» Aucun élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acrobatique prise en compte ne sera compté en VD.

8-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

1 Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement *(avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés)* dont un avec écart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral. Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.

2 Un salto avant ou arrière avec une rotation longitudinale de 360° min, dans une ligne acrobatique.

3 3 lignes acrobatiques dont 1 avec 3 éléments minimum.

4 Un salto avant *(sauf renversement libre)* et un salto arrière, dans une ligne acrobatique identique ou différente.

8-4 Bonifications

8-4-1 Bonifications note D

» 3,3-3,5 = + 0,3
» 3,6-3,8 = + 0,6
» 3,9-4,1 = + 0,9
» >= 4,2 = + 1,2

8-4-2 Bonifications sur éléments

Des bonifications peuvent être attribuées uniquement lors d'une réalisation sans chute. Elles sont au nombre de 4 et valent chacune 0.50 point.

1 Salto avec rotation longitudinale de 720° min.

2 Salto avec double rotation transversale.

3 Une ligne acrobatique avec 2 salti identiques ou différents en liaison directe ou indirecte.

4 Deux éléments gymniques de valeur C minimum.

Précision : Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre série pour obtenir la bonification *(décompte chronologique)*, sauf rondade, saut de mains et flip au sol, car considérés comme des éléments préparatoires.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 3/3

8-5 Déductions pour artistique et composition *(Jury E)*

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :			
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	x		
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	x		
» Travail du pied insuffisant : Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	x		
» Manque de mouvement de toutes les parties du corps	x		
» Manque d'expression en rapport avec le style de la musique	x	x	
Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	x		
Composition			
Insuffisante complexité ou créativité des mouvements : » Pendant tout l'exercice » Manque de variété chorégraphique vers les coins	 x x		
Absence d'un mouvement touchant le sol *(dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête)*	x		
Musique et musicalité			
Musicalité			
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	x		
» Musique de fond *(l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice)*	x	x	

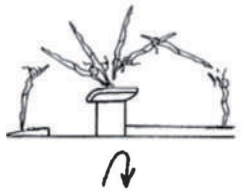
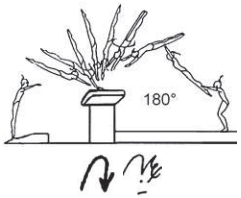
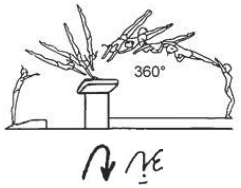
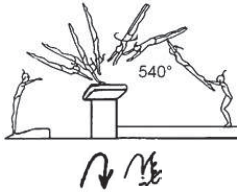
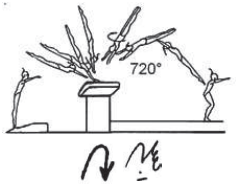
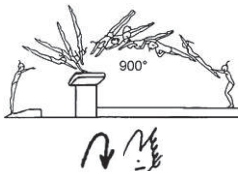
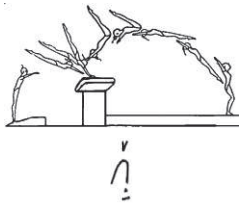
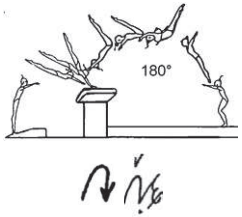
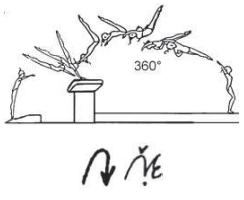
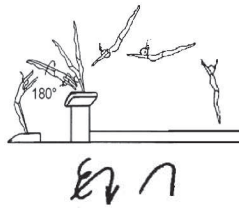
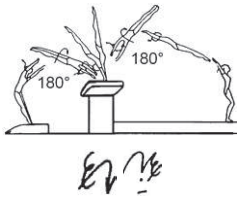
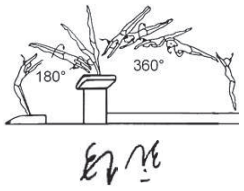
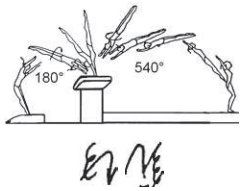
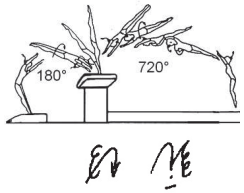
8-6 Déductions spécifiques à l'agrès

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Préparation excessive			
» Pause *(appliquée à 2 secondes)*	x chq fois		
» Ajustement *(pas sans chorégraphie)*	x chq fois		
» Élan des bras excessifs avant les éléments gymniques	x chq fois		
Distribution des éléments			
» L'exercice débute immédiatement par une ligne acrobatique/élément acrobatique	x		
» Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre, dans la même diagonale sans chorégraphie entre	x chq fois		
» L'exercice se termine avec un élément acro *(pas de chorégraphie après la dernière acro)*	x		
» Plus d'une ligne acro en suivant	x chq fois		
Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips *(positionnés en dernier élément)*			x

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 1/8

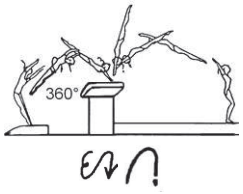
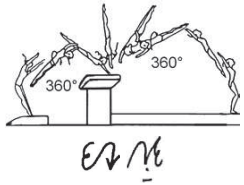
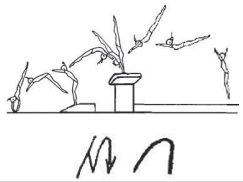
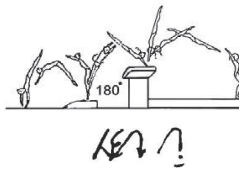
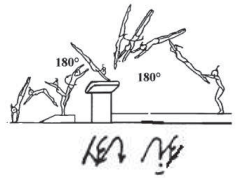
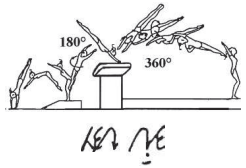
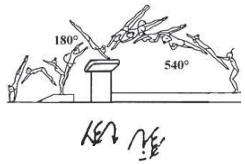
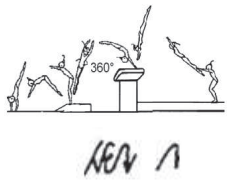
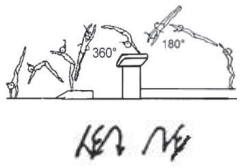
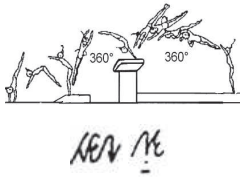
GROUPE 1 – Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation longitudinale dans le 1er et/ou 2ème Envol

1.00 1.60 P. Renversement av.	**1.01** 2.00 P. Renversement av. avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**1.02** 2.60 P. Renversement av. avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**1.03** 3.20 P. Renversement av. avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**1.04** 3.60 P. Renversement av. avec 2/1 tours *(720°)* dans le 2e envol	**1.05** 4.00 P. Renversement av. avec 2 tours et ½ *(900°)* dans le 2e envol
					
1.10 2.00 P. Yamashita	**1.11** 2.40 P. Yamashita avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**1.12** 2.80 P. Yamashita avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol			
					
1.20 1.60 P. Renversement av avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol repulsion dans le 2ème envol	**1.21** 2.40 P. Renversement av. avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – ½ tour *(180°)* dans le 2e envol *(dans les deux sens)*	**1.22** 2.60 P. Renversement av. avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**1.23** 3.20 P. Renversement av. avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – 1 ½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**1.24** 3.60 P. Renversement av. avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – 2/1 tours *(720°)* dans le 2e envol	
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 2/8

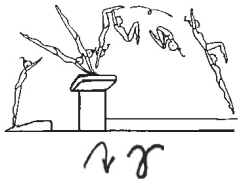
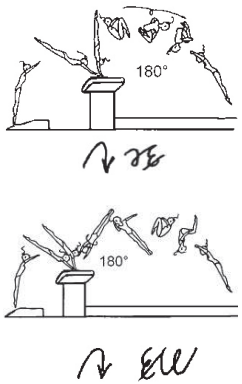
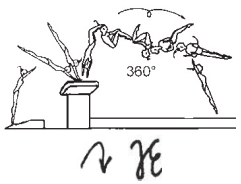
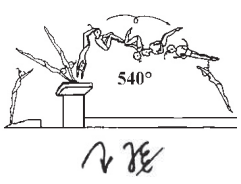
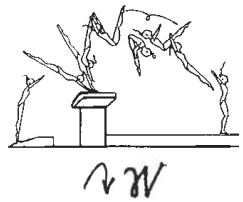
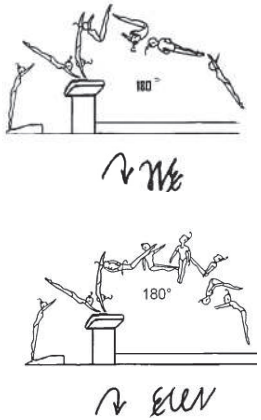
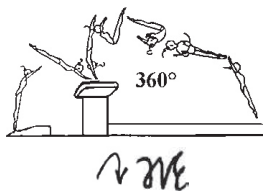
GROUPE 1 – Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation longitudinale dans le 1er et/ou 2ème Envol

1.30 3.20 P. Renversement av. avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol – renversement av. dans le 2e envol	**1.31** 3.60 P. Renversement av. avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol – 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol				
					
1.40 2.00 P. Rondade – flic-flac dans le 1er envol. répulsion dans le 2e envol					
					
1.50 2.20 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – Renversement av. dans le 2e envol	**1.51** 2.60 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**1.52** 3.00 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**1.53** 3.40 P. Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol		
					
1.60 2.40 P. Rondade – flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol – répulsion dans le 2e envol	**1.61** 2.80 P. Rondade – flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol – ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**1.62** 3.20 P. Rondade – flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol –1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol			
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 3/8

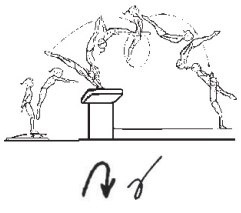
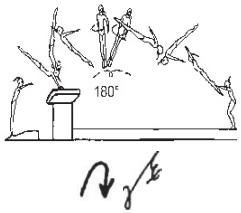
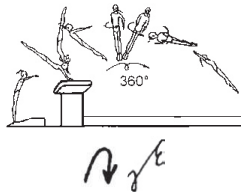
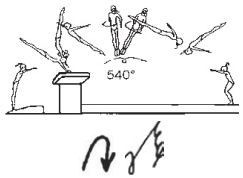
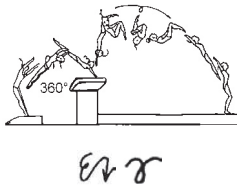
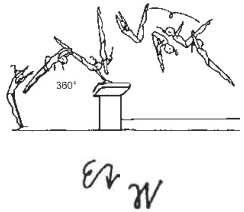
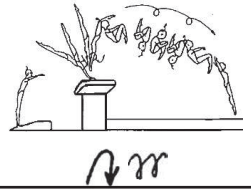
GROUPE 2 – Renversements avant avec et sans tour dans le 1er envol – Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2ème envol

2.10 **3.60 P.** Renversement av. – salto av. groupé dans le 2e envol	**2.11** **3.80 P.** Renversement av. – salto av.groupé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol - aussi ½ tour *(180°)* et salto arrière groupé dans le 2e envol	**2.12** **4.20 P.** Renversement av. – salto av. groupé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**2.13** **4.60 P.** Renversement av. – salto av. groupé avec 1 tour et ½ *(540°)* dans le 2e envol		
					
2.20 **3.80 P.** Renversement av. – salto av. carpé dans le 2e envol	**2.21** **4.00 P.** Renversement av. – salto av. carpé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol – aussi ½ tour *(180°)* et salto ar. carpé dans le 2e envol.	**2.22** **4.40 P.** Renversement av. – salto av. carpé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol.			
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 4/8

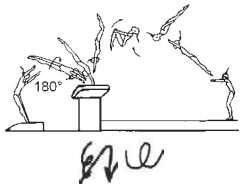
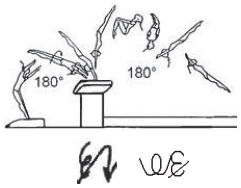
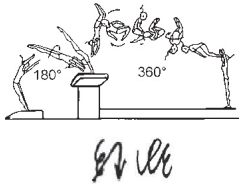
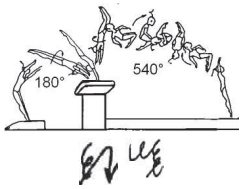
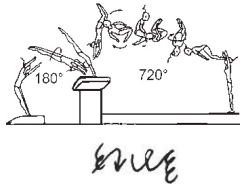
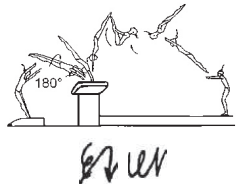
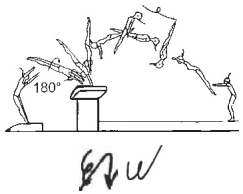
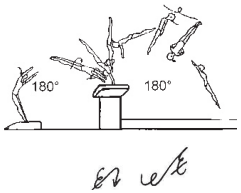
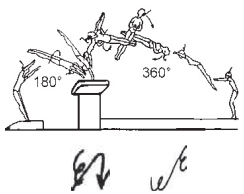
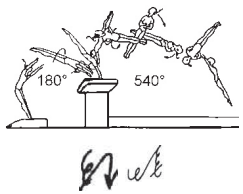
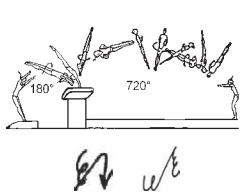
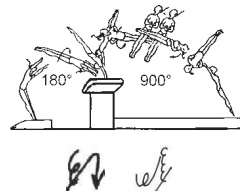
GROUPE 2 – Renversements avant avec et sans tour dans le 1er envol – Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2ème envol

2.30 **4.40 P.** Renversement av. – salto av. tendu dans le 2e envol	**2.31** **4.60 P.** Renversement av. – salto av. tendu avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**2.32** **5.00 P.** Renversement av. – salto av. tendu avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**2.33** **5.40 P.** Renversement av. – salto av. tendu avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol.	**2.34** **5.80 P.** Renversement av. – salto av. tendu avec 2/1 tour *(720°)* dans le 2e envol.	
					
2.40 **4.80 P.** Renversement av. avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol– salto av. groupé dans le 2e envol	**2.41** **5.20 P.** Renversement av. avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er envol – salto av. carpé dans le 2e envol				
					
2.50 **6.00 P.** Renversement av. – double salto av. groupé dans le 2e envol					
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 5/8

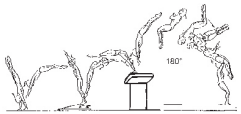
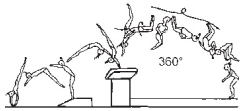
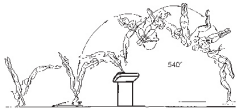
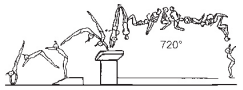
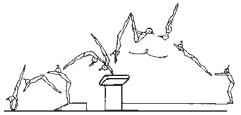
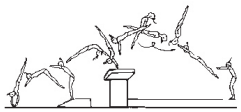
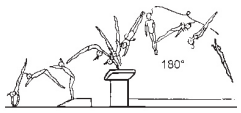
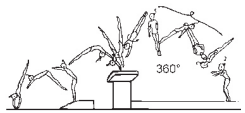
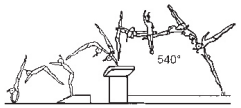
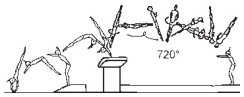
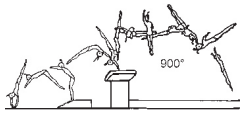
GROUPE 3 – Renversements avec ¼ - ½ tour dans le 1er envol *(Tsukahara)* – Salto arrière avec et sans RL dans le 2ème envol

3.10 3.20 P. Tsukahara groupé	**3.11** 3.40 P. Tsukahara groupé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**3.12** 3.80 P. Tsukahara groupé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**3.13** 4.20 P. Tsukahara groupé avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**3.14** 4.60 P. Tsukahara groupé avec 2/1 tour *(720°)* dans le 2e envol	
					
3.20 3.40 P. Tsukahara carpé					
					
3.30 3.80 P. Tsukahara tendu	**3.31** 4.00 P. Tsukahara tendu avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**3.32** 4.40 P. Tsukahara tendu avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**3.33** 4.80 P. Tsukahara tendu avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**3.34** 5.20 P. Tsukahara tendu avec 2/1 tours *(720°)* dans le 2e envol	**3.35** 5.60 P. Tsukahara tendu avec 2½ tours *(900°)* dans le 2e envol
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 6/8

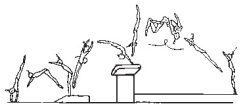
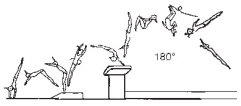
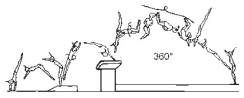
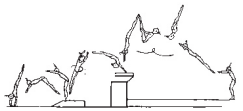
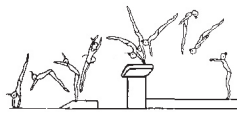
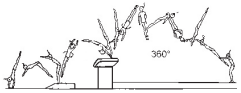
GROUPE 4 – Yurchenko avec et sans ¾ de tour dans le 1er envol – Salto arrière avec et sans RL dans le 2ème envol

4.10 3.00 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé dans le 2e envol	**4.11** 3.20 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**4.12** 3.60 P. Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**4.13** 4.00 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**4.14** 4.40 P. Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 2/1 tours *(720°)* dans le 2e envol	
					
4.20 3.20 P. Rondade – flic-flac – salto ar. carpé dans le 2e envol					
					
4.30 3.60 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu dans le 2e envol	**4.31** 3.80 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**4.32** 4.20 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**4.33** 4.60 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**4.34** 5.00 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2/1 tours *(720°)* dans le 2e envol	**4.35** 5.40 P. Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2½ tours *(900°)* dans le 2e envol
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 7/8

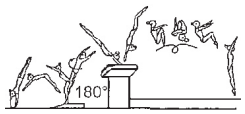
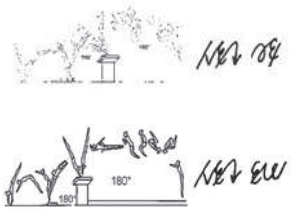
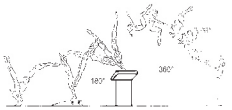
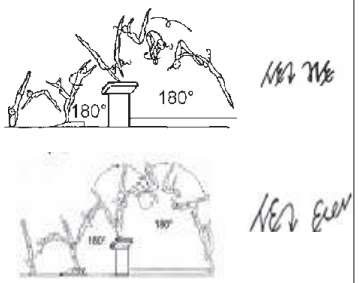
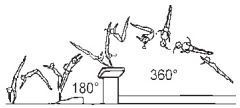
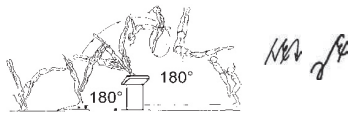
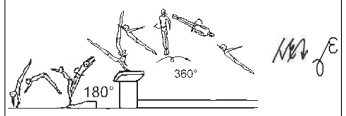
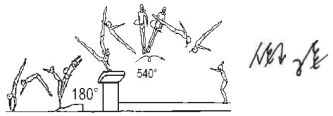
GROUPE 4 – Yurchenko avec et sans ¾ de tour dans le 1er envol – Salto arrière avec et sans RL dans le 2ème envol

4.40 **3.60 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. groupé dans le 2e envol	**4.41** **4.00 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. groupé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol.	**4.42** **4.20 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. groupé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol.			
					
4.50 **3.80 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. carpé dans le 2e envol.	**4.51** **4.20 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. tendu dans le 2e envol.	**4.52** **4.60 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol –– salto ar. tendu avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol.	**4.53** **5.00 P.** Rondade – flic-flac avec ¾ de tour *(270°)* dans le 1er envol – salto ar. tendu avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol.		
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

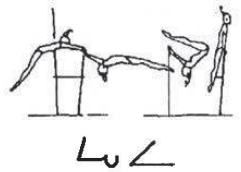
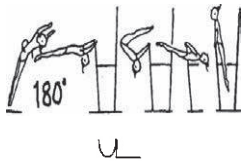
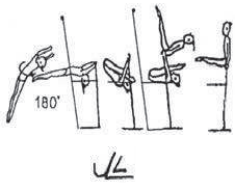
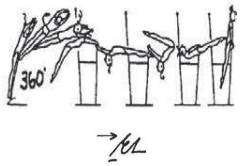
SAUT 8/8

GROUPE 5 – Rondade avec ½ tour dans le 1er envol – Salto avant/arrière avec ou sans RL dans le 2ème envol

5.10 **3.80 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. groupé dans le 2e envol	**5.11** **4.00 P.** Rondade – flic-flac avec½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. groupé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol – aussi ½ tour *(180°)* et salto ar. groupé dans le 2e envol	**5.12** **4.40 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. groupé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**5.13** **4.80 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. groupé avec 1 tour et ½ *(540°)* dans le 2e envol	
				
5.20 **4.00 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. carpé dans le 2e envol	**5.21** **4.20 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. carpé avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol – aussi ½ tour *(180°)* et salto ar. carpé dans le 2e envol	**5.22** **4.60 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. carpé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol		
				
5.30 **4.60 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. tendu dans le 2e envol	**5.31** **4.80 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. tendu avec ½ tour *(180°)* dans le 2e envol	**5.32** **5.20 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. tendu avec 1/1 tour *(360°)* dans le 2e envol	**5.33** **5.60 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. tendu avec 1 ½ tour *(540°)* dans le 2e envol	**5.33** **5.60 P.** Rondade – flic-flac avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol – salto av. tendu avec 2/1 tour *(720°)* dans le 2e envol
				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 1/30

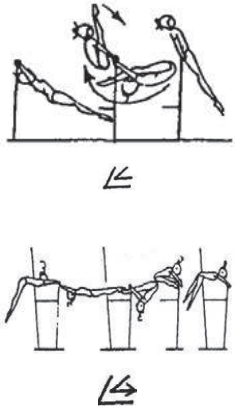
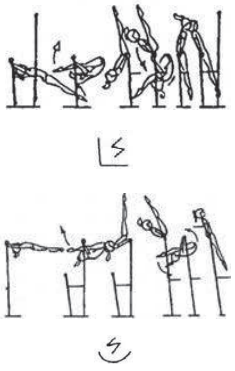
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.101 Elan en av. bascule à l'appui fac. BI ou élan en av. avec ½ tour bascule à, l'appui facial BI 	**1.20**	**1.301**	**1.401**	**1.501**	**1.601**
1.102 Saut avec ½ tour *(180°)* et bascule fac. à l'appui BI  Saut avec ½ tour *(180°)* et engager des jambes entre les prises, à l'appui dorsal BI *(bascule dorsale)*  	**1.202** Saut avec 1/1 tour *(360°)* élan en av. et bascule à l'appui facial BI  	**1.302**	**1.402**	**1.502**	**1.602**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

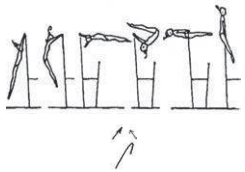
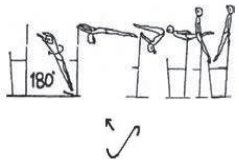
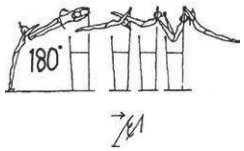
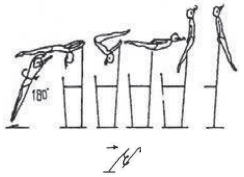
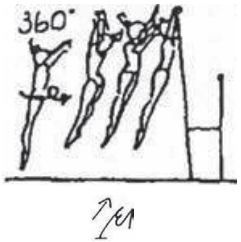
BARRES ASYMÉTRIQUES 2/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.103 Elan en av. Bl ou BS – engager les jambes entre les prises, *(bascule dorsale)* ou coupé écart à la susp. à la même barre	**1.203** Elan en av. Bl ou BS : bascule dors. passer carpé en ar. à la suspension mi-renv., élan en ar. en susp. dorsale mi renversée et élan en ar. au siège dors.	**1.303**	**1.403**	**1.503**	**1.603**
					

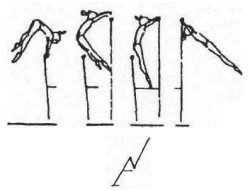
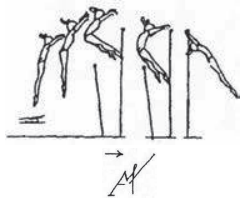
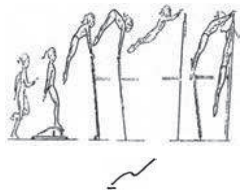
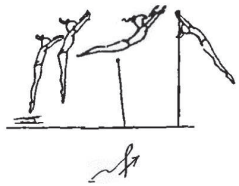
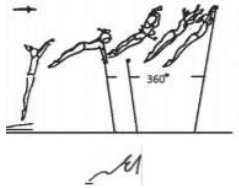
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 3/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.104 Saut à la susp. BS – aussi en prises palm – bascule à l'appui fac.	**1.204** Face à BS, saut avec ½ tour *(180°)* et bascule. à l'appui fac. BS	**1.304** Saut avec ½ tour *(180°)* par- dessus BI – bascule à l'appui BS	**1.404**	**1.504**	**1.604**
	 Saut libre avec ½ tour *(180°)* par- dessus BI à la susp. BS 				
1.105 Face à BS saut avec 1/1 tour *(360°)* à la susp. BS	**1.205**	**1.305**	**1.405**	**1.505**	**1.605**
					

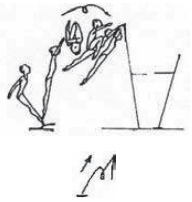
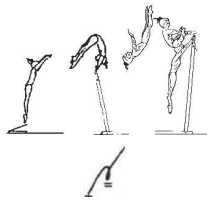
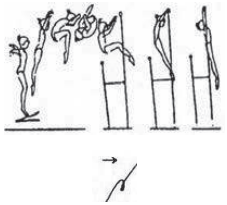
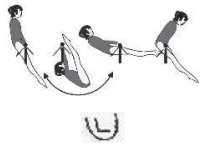
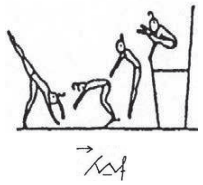
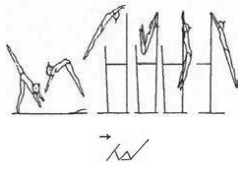
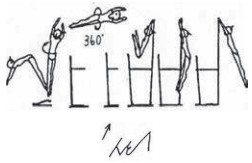
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 4/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.106 Saut écarté par-dessus BI, avec impulsion des mains pour saisir BS	**1.206** Saut libre, écarté par-dessus BI, à la susp. BS	**1.306** Saut extension libre par-dessus BI avec jambes serrées à la suspension BS	**1.406** Saut de poisson *(jambes serrées)* par-dessus BI avec impulsion des mains et 1/1 tour *(360°)* la suspension BS	**1.506**	**1.606**
	 Saut poisson *(jambes serrées)* par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspension BS 				

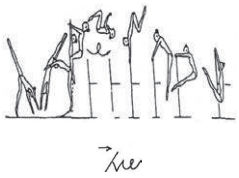
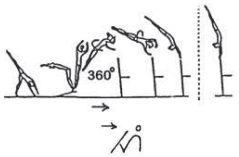
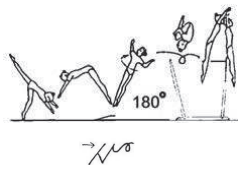
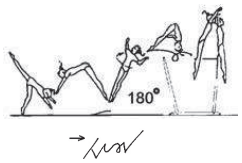
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 5/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.107 SANS VALEUR Traction renversement jambes tendues BI	**1.207** Salto av. groupé, carpé ou écarté par-dessus BI à la susp. cub. BI	**1.307** Face à BS – salto av. à la suspension BS	**1.407** Salto av. groupé par-dessus BI à la susp. BS sans toucher BI	**1.507**	**1.607**
		 Saut en av *(corps carpé)* - impulsion des mains et envol par dessus BI à la susp. BS 			
1.108 A FFG VALEUR 0.10 Bascule fixe	**1.208** Rondade devant BI –envol en ar. *(jambes écartées)* à l'appui libre BI. jambes écartées	**1.308** Rondade devant BI – envol en ar. par-dessus BI, jambes serrées ou écartées lat. à la susp. BS	**1.408** Rondade devant BI – envol en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à la susp. BS	**1.508**	**1.608**
					

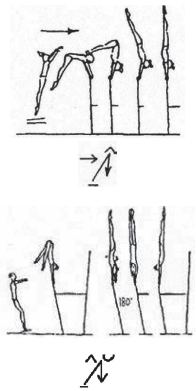
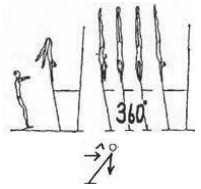
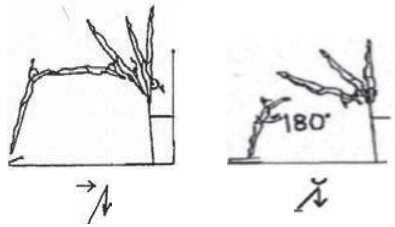
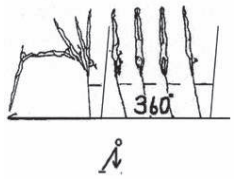
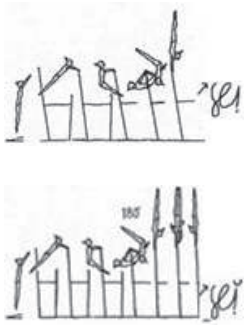
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 6/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.109	**1.209**	**1.309**	**1.409** Rondade devant BI – salto ar. groupé par-dessus BI à la susp. BI 	**1.509** Rondade devant BI – flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* à l'appui libre ou en passant par d'atr BI 	**1.609 F** Rondade devant BI – Twist groupé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI 
			Rondade devant BI – flic-flac en passant par l'atr BI 		**1.709 G** Rondade devant BI – Twist carpé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI 

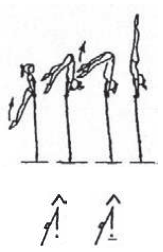
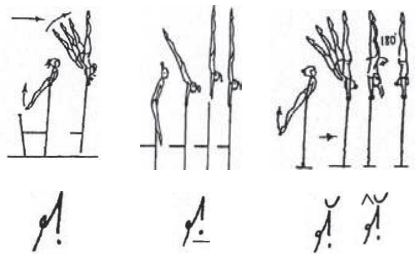
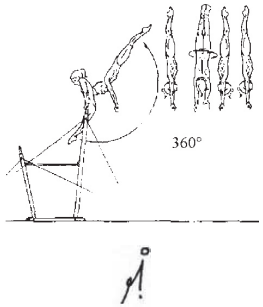
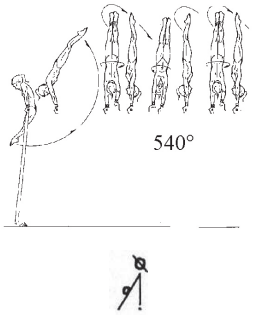
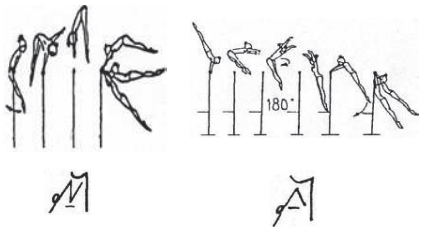
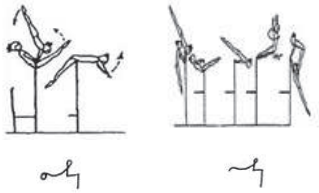
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 7/30

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.110	**1.210** Saut avec corps carpé puis tendues à l'atr BI, aussi avec ½ tour *(180°)* dans la phase d'atr jambes serrées ou écartées	**1.310** Saut avec corps carpé puis tendu à l'atr BI *(jambes serrées ou écartées)* et 1/1 tour *(360°)* à dans la phase d'atr	**1.410** Saut avec corps tendu à l'atr BI avec 1/1 tour *(360°)* dans la phase d'atr	**1.510**	**1.610**
		 Saut avec corps tendu à l'atr BI , aussi avec ½ tour *(180°)* 			
1.111	**1.211**	**1.311**	**1.411** Saut à l'appui fac. Libre BS – tour d'appui libre à l'atr BS, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr.	**1.511**	**1.611**
					

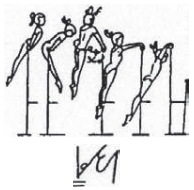
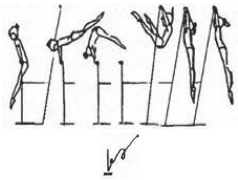
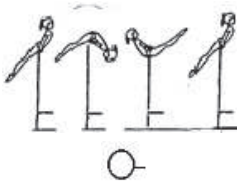
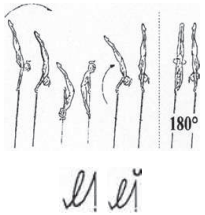
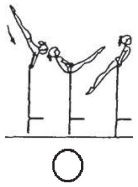
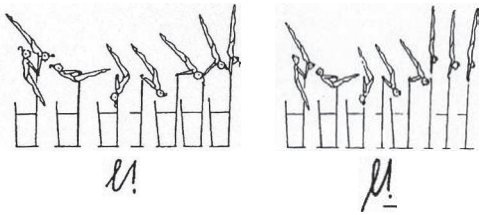
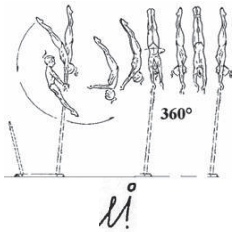
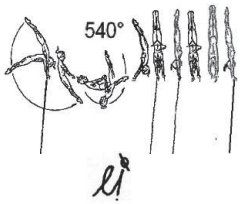
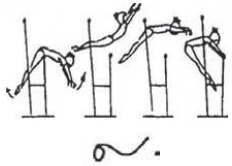
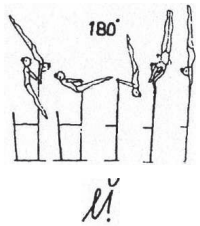
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 8/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Elan en ar. à l'atr jambes écartées ou avec corps carpé, aussi en sautant pour changer les prises	**2.201** Elan en ar. à l'atr jambes serrées et corps tendu, aussi en sautant pour changer les prises, aussi avec ½ tour *(180°)* jambes serrées ou écartées	**2.301** Elan en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**2.401** Elan en ar. avec 1½ tour *(540°)* à l'atr	**2.501**	**2.601**
					
2.102 SANS VALEUR Prise d'élan à l'horizontale	**2.202** Appui fac. BS –franchissement carpé avec envol ou élan ar. franchissement écarté libre en av . et ½ tour *(180°)* par-dessus BS à la susp. BS	**2.302** Tour d'appui ar. Envol en passant par-dessus barre avec ½ tour *(180°)* à la susp. à la même barre – aussi de l'élan circ. fac. libre en arr.	**2.402**	**2.502**	**2.503**
					

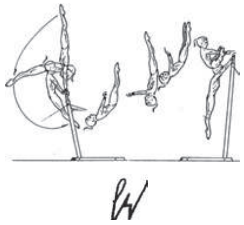
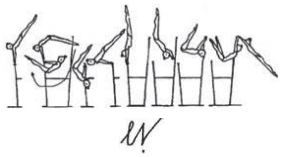
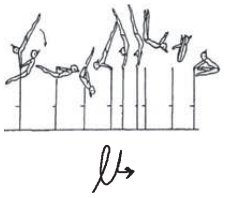
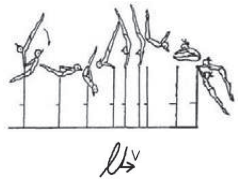
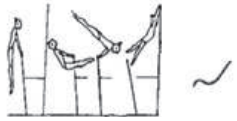
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 9/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

A	B	C	D	E	F/G
2.103	**2.203**	**2.303** De l'appui fac. BS – élan en ar.,lâcher les prises et 1/1 tour *(360°)* à la susp. BS	**2.403** Appui fac. BI, dos à BS élan en ar. et salto av. à la susp. BS *(Radochla)*	**2.503** Appui fac. BS – élan en ar. et salto av. écarté lat. à la susp. BS *(Salto Comaneci)*	**2.603**
					
2.104 Tour d'appui av. *(les hanches touchent la barre)*	**2.204**	**2.304**	**2.404** Tour d'appui libre en av. à l'atr, aussi avec ½ tour *(180°)* dans la phase d'atr *(Weiler-kip)*	**2.504**	**2.604**
					
2.105 Tour d'appui ar. *(le bassin touche la barre)*	**2.205**	**2.305** Tour d'appui libre à l'atr, aussi en sautant pour changer les prises, dans la phase d'atr ou avec ½ *(180°)* tour à l'atr	**2.405** Tour d'appui libre avec 1½ tour *(540°)* à l'atr	**2.505** Tour d'appui libre avec 1½ tour *(540°)* à l'atr	**2.605**
					
Tour d'appui ar. libre ou tour d'appui ar. sur BI – impulsion des hanches – envol et reprendre BI *(« false-pop »)*					
					

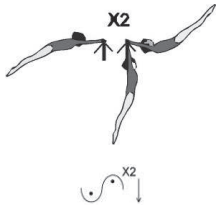
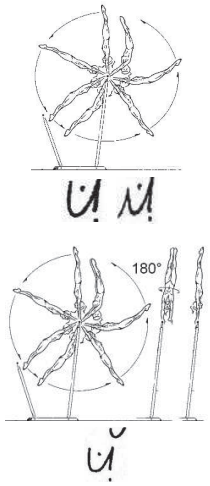
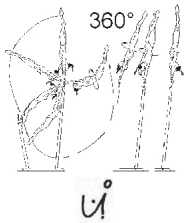
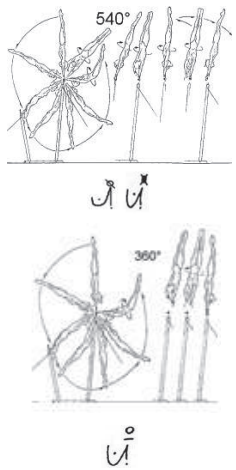
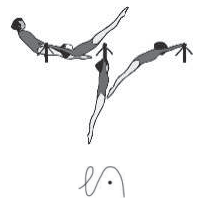
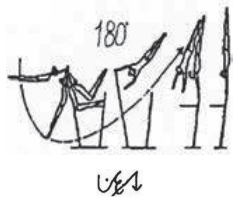
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 10/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

A	B	C	D	E	F/G
2.106	**2.206** De Bl, élan libre par- dessous barre , contre mouvement avec envol à la susp. BS.	**2.306**	**2.406** Appui fac. Bl, dos à BS – tour d'appui libre en passant par l'atr avec envol à la susp. BS *(Schaposchnikova)*	**2.506** Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la susp. BS	**2.606** Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement carpé à la suspension BS
				 Tour d'appui libre en passant par l'atr. avec ½ tour *(180°)* et envol pour saisir BS 	
2.107	**2.207**	**2.307** Face à BS - élan circ. fac. libre en ar. Bl, , et poisson à la susp. BS	**2.407** Face à BS - élan circ. fac. libre en ar. Bl, , et poisson avec ½ tour (180) à la susp. BS (jambes serrées ou écartées)	**2.507**	**2.607**
					

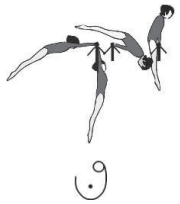
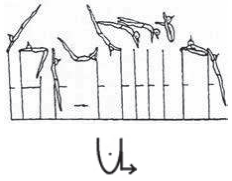
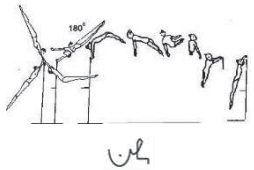
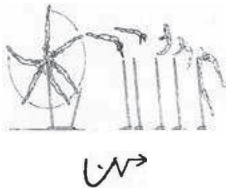
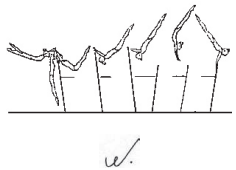
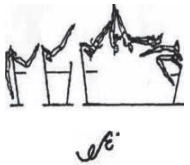
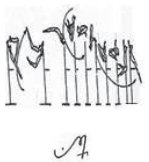
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 11/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.101 SANS VALEUR 2 balancés, jambes tendues corps minimum à l'oblique basse aussi en sortie	**3.201** Grand tour en ar. en prises dors ou sur 1 bras. aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**3.301** Grand tour en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**3.401** Grand tour en ar. Avec 1 et ½ ou 2/1 tours *(540°ou 720°)*à l"atr, aussi 1/1 tour sauté *(360°)* à l'atr.	**3.501**	**3.601**
					
3.102 SANS VALEUR De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale	**3.202**	**3.302**	**3.402** Susp.BS, élan en av. avec ½ tour*(180°)* et envol à l'atr à Bl aussi avec ½tour *(180°)* à l'atr Bl	**3.502** Susp. BS – élan en av. avec1 ½ tour *(540°)* et envol par-dessus Bl à la susp. Bl	**3.602**
					

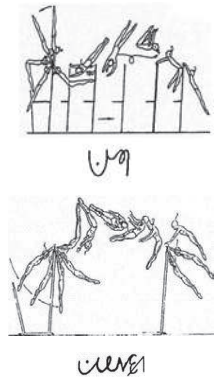
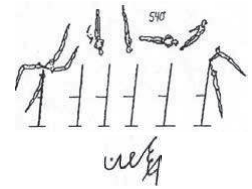
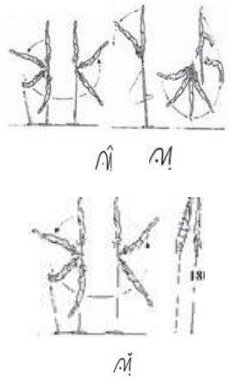
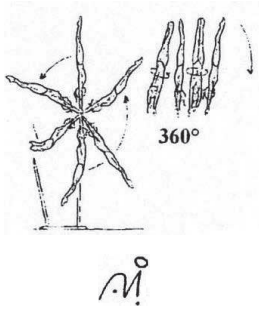
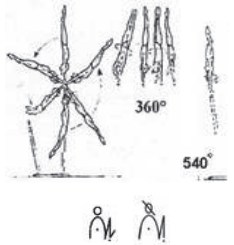
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 12/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.103 A FFG VALEUR 0.10 Grande culbute reprise d'appui simultané bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre 	**3.203**	**3.303**	**3.403** Elan en av., contre -mouvement et franchissement écart ar. par- dessus BS à la susp. *(Tkatchev)*  Elan en av. avec ½ tour *(180°)* franchissement carpé par- dessus de BS à la suspension 	**3.503** Tkatchev carpé  Tkatchev avec ½ tour *(180°)* Elan en av. avec ½ tour *(180°)* suivi d'½ tour *(180°)* et contre- mouvt. et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp. Schuschunova) 	**3.603**
3.104 	**3.204**	**3.304** Susp. BS, face à BI – élan en av. – et renversement en ar. *(jambes écartées)* à l'appui BI 	**3.404** Susp. BS, face à BI – élan en av. et salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI *(salto Pak)* 	**3.504** Salto Pak avec 1/1 tour *(360°)* 	**3.604 F** De l'extérieur de BS – élan av. contre mouvement et salto av. avec jambes écartées lat. à la susp. BS en prises palm. 

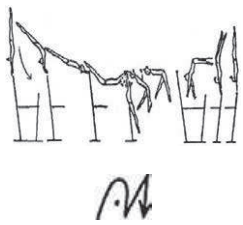
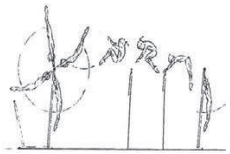
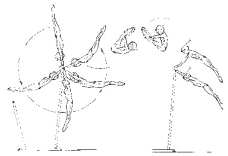
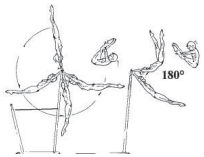
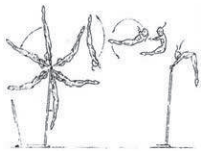
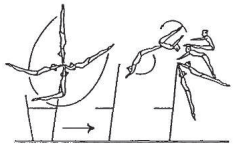
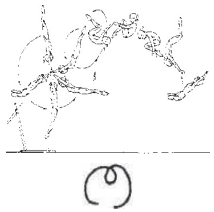
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 13/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.105	**3.205**	**3.305**	**3.405** Elan en av. et ½ tour *(180°)* – et salto av. écarté lat *(salto Deltchev)*. ou élan en av. et salto ar. avec ½, tour *(180°)* carpé à la susp. BS *(salto Gienger)*	**3.505** Elan en av. et salto ar. avec ½, tour *(180°)* tendu à la susp. BS *(salto)*	**3.605**
					**3.705 G** Elan en av. salto en ar. tendu avec 1½ tour *(540°)* à la susp. à BS 
3.106	**3.206** Grand tour en av. en prises palm. dorsales ou mixte aussi avec les jambes écartées , ou corps carpé pendant l'élévation, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**3.306** Grand tour en av. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**3.406**	**3.506** Grand tour en av.en prises palmaires à l'atr. avec 1/1 tour *(360°)* sur un bras - début du tour av. la phase d'atr. ou grand tour en av.en prises palmaires avec 1½ tour *(540°)* à l'atr.	**3.606**
					

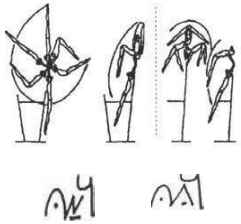
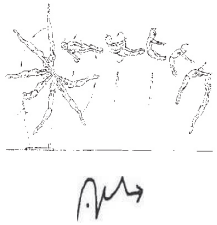
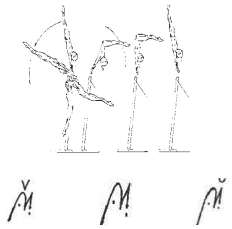
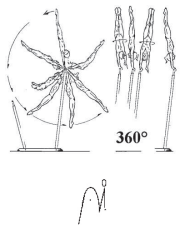
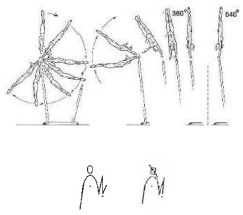
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 14/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.107	**3.207**	**3.307** Elan en ar. - passé écarté avec envol en ar. par-dessus Bl à l'atr Bl	**3.407** Elan en ar.- envol avec ½ tour *(180°)* entre les barres pour saisir la Bl en suspension	**3.507**	**3.607**
					
3.108	**3.208**	**3.308** Elan en ar. et salto av. groupé à la susp. BS *(Salto Jaeger)*	**3.408** Salto Jaeger écarté lat. à la susp. BS	**3.508** Salto Jaeger écarté lat. Avec ½ tour *(180°)* à la suspension BS	**3.608 F** Salto Jaeger tendu à la susp.BS
					
			Salto Jaeger carpé à la susp. BS		**3.708 G** Elan en ar. et salto av. groupé par-dessus BS à la susp. BS
					

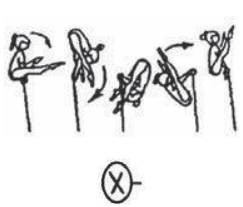
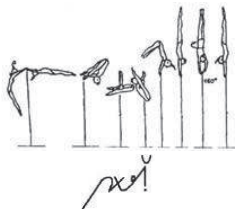
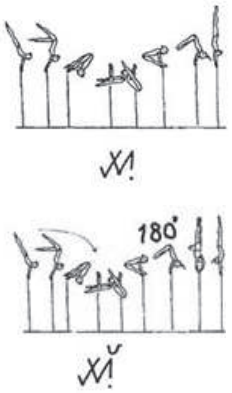
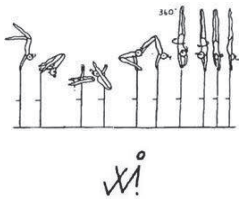
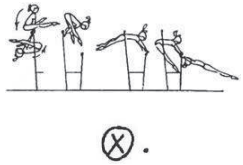
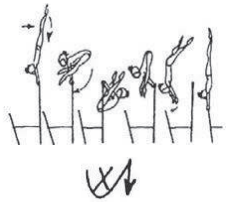
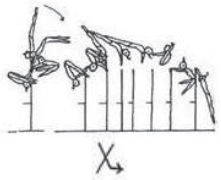
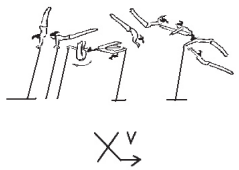
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 15/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.109	**3.209**	**3.309** Elan en ar., franchissement libre corps carpé jambes serrées ou écartés avec ½ tour *(180°)* par-dessus BS à la susp. BS	**3.409** Elan en ar. Avec ½ tour *(180°)* et envol ar. par-dessus *(passé écarté)* BS pour rattraper BS	**3.509**	**3.609**
					
3.110	**3.210**	**3.310** Grand tour. en av. en prises cub. avec le corps carpé ou tendu aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**3.410** Grand tour en av. en prises cub. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**3.510** Grand tour en av. en prises cub. avec 1/1 tour *(360°)* sur un bras commencé avant l'atr et terminé à l'atr. ou grand tour en av en prises cub. avec 1 tour ½ *(540°)* à l'atr. *(toute technique acceptée)*	**3.610**
					

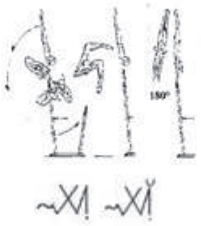
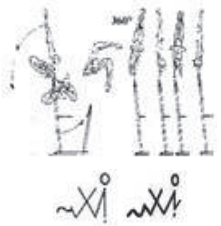
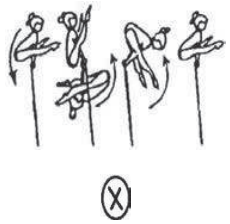
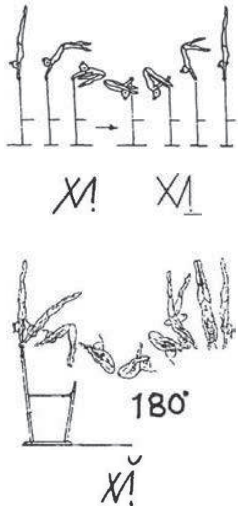
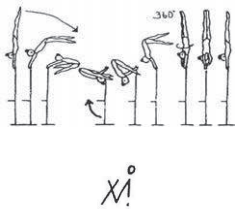
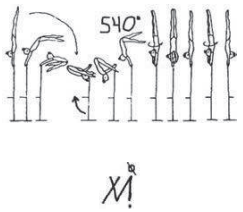
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 16/30

4.000 – Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.101 Elan circ. libre en av.*(jambes écartées)* à l'appui libre	**4.201** Bascule BS – passer les jambes écartées en dehors des prises à l'appui libre – élan/élévation à l'atr et ½ tour *(180°)* dans la phase d'atr turn *(180°)* in hstd phase	**4.301** Stalder en av. à l'atr, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**4.401** Stalder en av avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**4.501**	**4.601**
					
4.102	**4.202**	**4.302** Elan circ. libre en ar. BS , jambes écartées, avec envol à la susp. Bl	**4.402** Elan circ. libre en ar. BS *(jambes écartées)* et envol en av. à l'atr Bl	**4.502** Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp.	**4.602 F** Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la susp.
					
					Stalder en ar. BS avec contremouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS avec ½ tour (180°) à la susp en prises mixtes cubitales

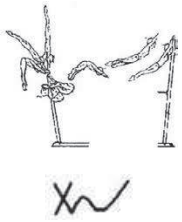
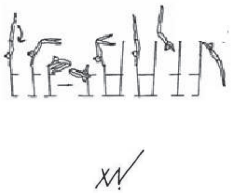
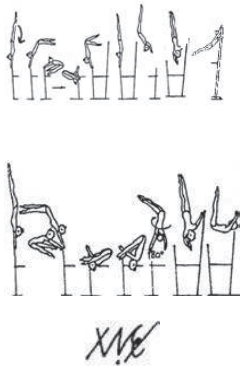
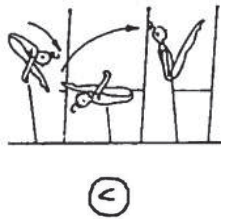
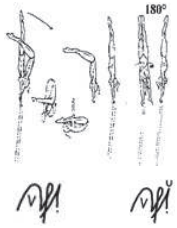
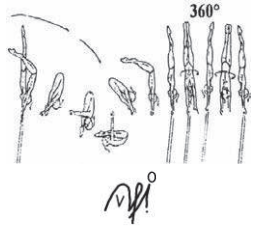
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 17/30

4.000 – Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.103 Elan circ. libre en av. en prises cubitales à l'appui libre *(jambes écartées)*	**4.203**	**4.303**	**4.403** Stalder en av. en prises cub. à l'atr aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**4.503** Stalder en av. en prises cub. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr *(toute technique acceptée)*	**4.603**
					
4.104 Elan circ. libre en ar. à l'appui libre *(jambes écartées)*	**4.204**	**4.304** Stalder en ar. à l'atr, aussi avec changement de prises en sautant dans la phase d'atr ou avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**4.404** Stalder en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**4.504** Stalder en ar. avec 1½ tour *(540°)* à l'atr.	**4.604**
					

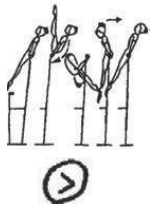
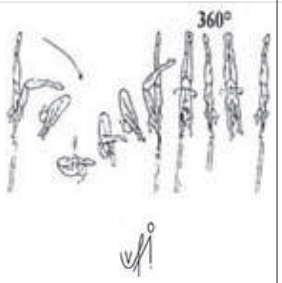
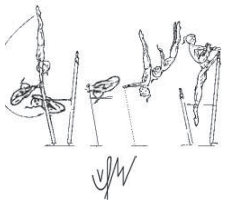
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 18/30

4.000 – Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.105	**4.205** Face à l'intérieur. Stalder en ar. Bl contre-mouvement en av. avec envol à la susp. BS	**4.305** Face à l'intérieur Stalder en ar. Bl avec envol poisson à la susp. BS	**4.405** Face à l'extérieur – Stalder en ar. à Bl en passant par l'atr avec envol à la susp. BS	**4.505** Stalder en ar.en passant par l'atr envol avec ½ *(180°)* à la suspension BS	**4.605**
					
4.106 Appui dorsal – tour d'appui dorsal en av.à l'appui dorsal	**4.206**	**4.306**	**4.406** Elan circ. carpé libre en av. à l'atr, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**4.506** Elan circ. carpé libre en av. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**4.606**
					

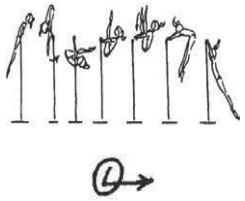
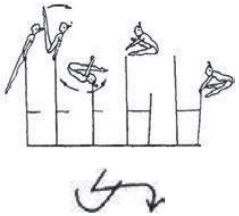
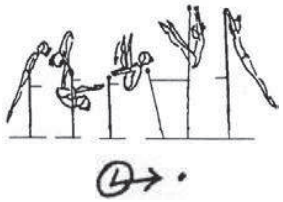
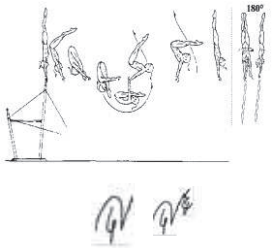
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 19/30

4.000 – Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
4.107 Appui dorsal – tour d'appui dorsal en ar.à l'appui dorsal	**4.207**	**4.307**	**4.407** Elan circ. carpé libre en ar. à l'atr, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**4.507** Elan circ. carpé libre en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**4.607**
					
4.108	**4.208** Elan circ. carpé libre en ar. Bl avec contre-mouvement et envol à la susp. BS	**4.308** Elan circ. carpé libre en ar. Bl avec envol poisson à la suspension BS	**4.408**	**4.508** Elan circulaire carpé libre en ar.en passant par l'atr. avec envol à la suspension BS	**4.608** Elan circ. carpé libre en ar. avec contre mouvement carpé franchissement par-dessus BS à la susp
					
				Elan circulaire carpé libre en ar.en passant par l'atr. avec envol et ½ tour *(180°)* à la suspension BS	
				Elan circ. carpé libre en ar. avec contre mouvement jambes écartées *(hanches ouvertes avant l'envol)* franchissement par- dessus BS à la suspension BS	

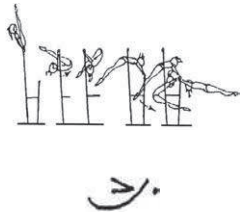
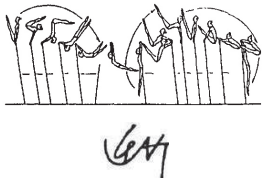
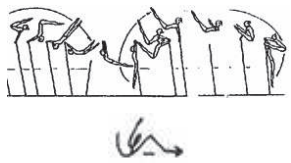
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 20/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.101 Appui dors. Bl ou BS – tour d'appui dors. en av. *(carpé)* avec coupé écart en ar. à la susp. à la même barre	**5.201**	**5.301** Appui dors. BS, dos à Bl – s'abaisser en ar. à la susp. dors. mi-renv. corps carpé, ou tour d'appui dors. *(carpé)* en av. – coupé écart en ar. et envol en ar. par-dessus Bl à la susp	**5.401**	**5.501** Engager les jambes entre les prises, Adler-tour d'appui dors. en av. en passant par l'appui libre corps tendu pour finir en prises cub. *(déviation jusqu'à 30° autorisée)*, aussi avec ½ tour *(180°)*	**5.601**
		 Appui dors. Bl – tour d'appui dors. *(carpé)* en av. avec coupé écart en ar. et changement de prises à la susp. BS 			

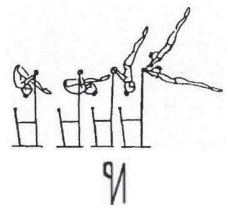
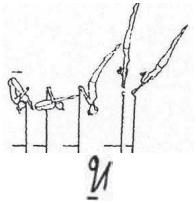
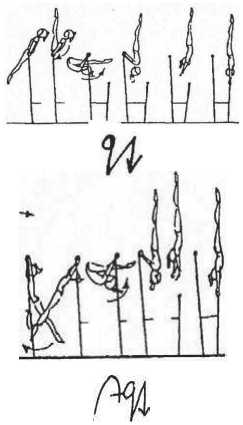
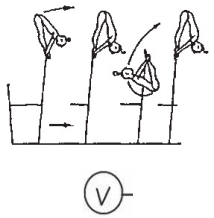
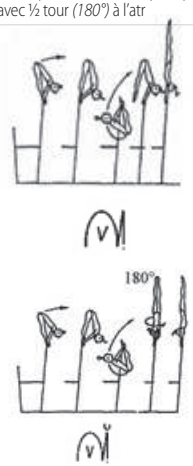
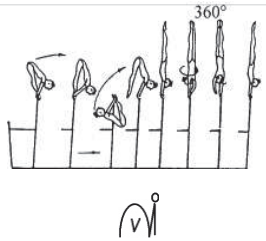
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 21/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.102	**5.202** Appui dors. BS – tour d'appui dors.en ar. en sautant à la susp. BI	**5.302** Appui dors libre BS *(corps carpé, jambes serrées)*– tour dors. en ar. pour terminer à l'appui dors. libre BS *(Tour Steinemann)*	**5.402** Appui dors libre. BS (corps carpé, jambes serrées) tour dors. libre en ar. – continuer en appui dors. libre en ar. au-dessus BS à la susp.	**5.502** Appui dors libre. BS (corps carpé, jambes serrées) tour dors. libre en ar. - Elan dors. en ar. à la susp. dors. – continuer avec salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI - Elan dors. en ar. à la susp. dors. et ½ tour (180°) avec envol à l'atr BI	**5.602**
			 De l'ATR élan circulaire carpé libre en arr à l'appui dorasl renversé, corps carpé.»pour le 2ème élément 	 	
5.103	**5.203**	**5.303** Appui dors. libre BS *(corps carpé, jambes serrées)* – tour. dors. libre en ar. avec franchissement en ar. par-dessus BS à la susp. BS	**5.403** Appui dors. libre BS *(corps carpé, jambes serrées)* – tour. dors. libre en ar. avec contre-mouvement et franchissement écart avec envol		**5.603**
					

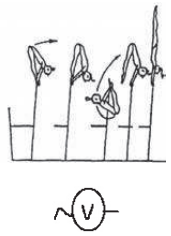
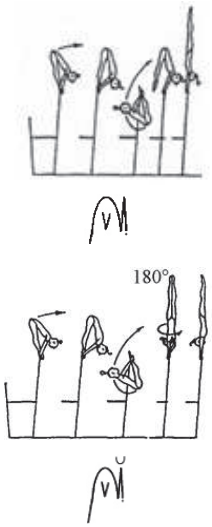
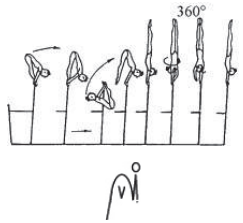
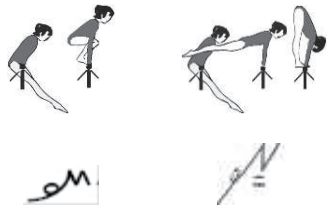
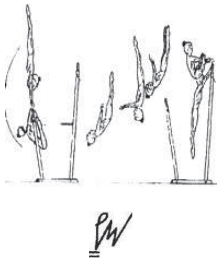
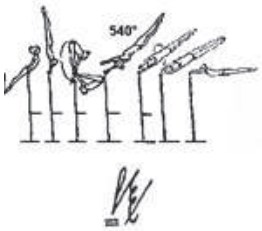
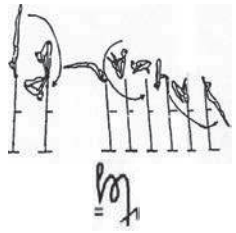
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 22/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.104 Elan en ar. par-dessous barre dislocation *(propulsion)* à la susp. BS	**5.204**	**5.304** Propulsion près de l'atr en sautant en prises dors. BS	**5.404** Elan en ar. par-dessous BS et dislocation avec envol à l'atr BI *(propulsion Zuchold)* aussi de l'engagé de jambes etc.	**5.404**	**5.604**
		 Engagement des jambes entre les prises BS, dislocation et envol avec ½ tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension			
5.105 Elan circulaire av.. *(carpé ou écarté)*	**5.205**	**5.305** Elan circ. carpé en av, à l'atr,en prise palm. aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**5.405** Elan circ. carpé en av. en prise palm. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**5.505**	**5.605**
					

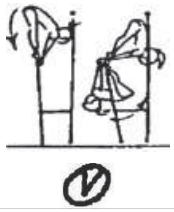
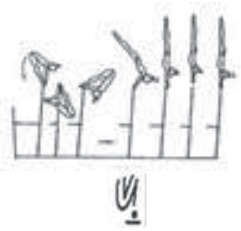
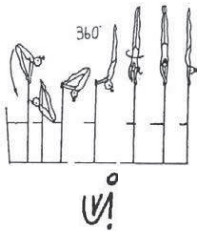
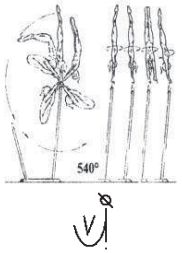
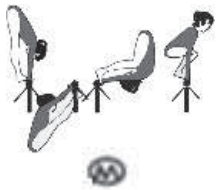
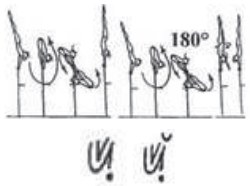
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 23/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
5.106 Elan circulaire av. en prise cubitale *(carpé ou écarté)*	**5.206**	**5.306** Elan circ. carpé en av, à l'atr, en prise cub, aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr	**5.406** Elan circ. carpé en av. en prise cub. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**5.506**	**5.606**
					
5.107 SANS VALEUR De l'appui facial Bl, pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS	**5.207** Bl élan par-dessous barres *(appui des pieds)* avec contre mouvement av. avec envol à la suspension	**5.307** BS ou Bl élan par-dessous barre avec 1 ½ tour *(540°)* à la susp	**5.407**	**5.507**	**5.607 F** A l'extérieur de BS – élan en ar. par-dessous barre avec appui des pieds – contre mouvement et salto av. écarté pour saisir . BS.
					

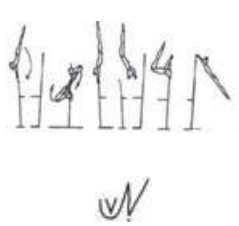
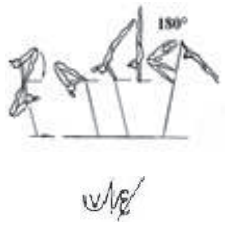
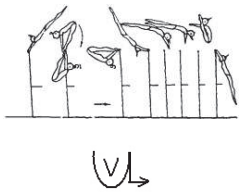
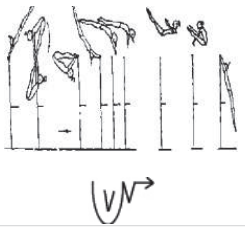
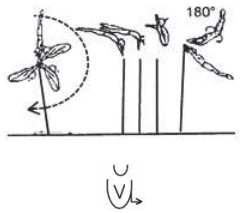
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 24/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	FIG
5.108 Elan circ en ar *(carpé ou carpé- écarté)*	**5.208**	**5.308** Elan circ. carpé en ar. à l'atr, aussi en changeant de prises en sautant en prises palm. dans la phase d'atr, aussi avec ½ tour	**5.408** Elan circ. carpé en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr.	**5.508** Elan circ. carpé en ar. avec 1 ½ tour *(540°)* à l'atr.	**5.608**
					
5.108 Bis A FFG Valeur 0.10 Elan circ en ar groupé					
					

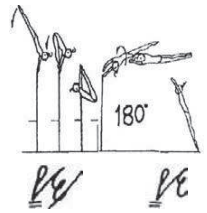
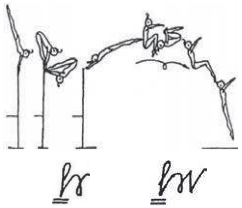
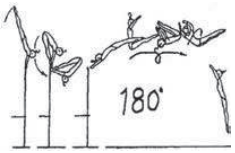
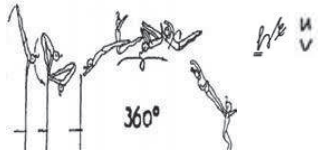
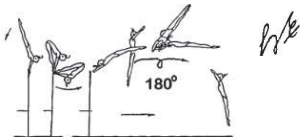
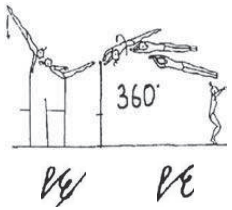
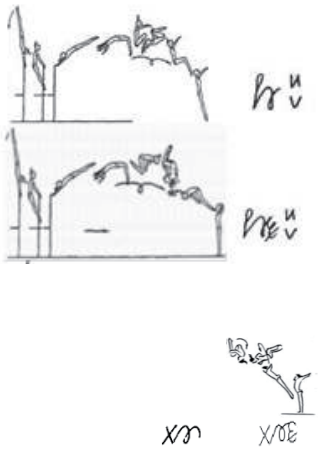
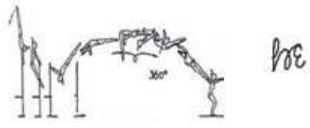
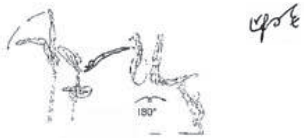
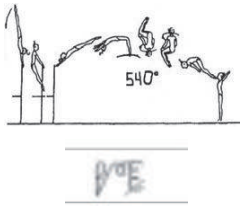
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 25/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	FIG
5.109	**5.209**	**5.309**	**5.409** A l'intérieur de BI – élan circ. carpé en ar. en passant par l'atr avec envol à la susp. BS	**5.509 E** A l'intérieur de BI – élan circulaire carpé ar.en passant par l'atr.avec envol et ½ tour *(180°)* ou 1/1 tour *(360°)* à la suspension BS	
					
5.110	**5.210**	**5.310**	**5.410** Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement écarté en ar. par- dessus BS à la suspension BI	**5.510** Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement carpé par-dessus BS à la suspension	**5.610 F** Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement corps tendu pardessus BS à la suspension
				 **5.510 bis** Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvt et franchismt écarté par-dessus BS avec ½ tr *(180°)* à la susp.en prises mixtes cubitales 	

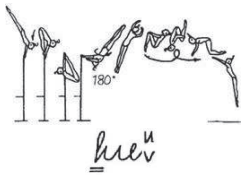
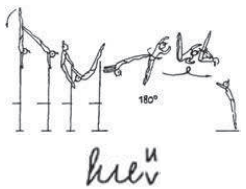
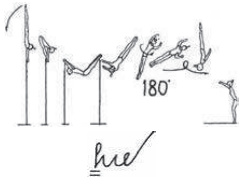
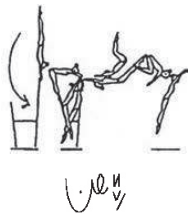
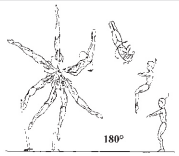
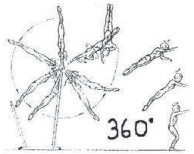
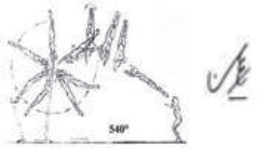
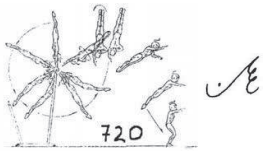
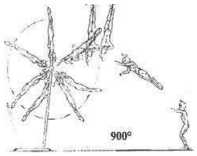
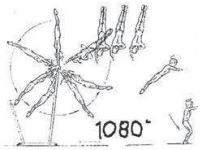
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 26/30

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	FIG
6.101 De BS – élan par-dessous barre avec½ tour *(180)*°) ou 1/1 tour *(360°)* à la station.	**6.201** De BS -– élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé	**6.301** De BS – élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé avec ½ tour *(180°)* ou 1/1 tour *(360°)*	**6.401** De BS – élan par-dessous barre et salto av. groupé avec 1 ½ tour *(540°)*	**6.501**	**6.601**
		 	 Elan par-dessous barre, – salto av. tendu avec ½ tour *(180°)* 		
6.102 De BS – élan libre par-dessous barre avec ½ *(180°)* ou 1/1 tour *(360°)* à la station	**6.202**	**6.302** De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé aussi avec ½ tour *(180°)* ou élan circulaire libre écarté avec salto av. groupé aussi avec ½ (180°) tour	**6.402** De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1/1 tour *(360°)*	**6.502** De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1½ tour (540°)	**6.602**
			 Elan libre par-dessous barre.*(corps carpé)* et salto av. tendu avec ½ tour *(180°)*  *De BS – élan circulaire libre écarté avec salto av. groupé avec 1/1 vrille (360°)*		

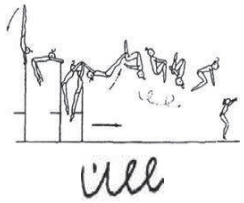
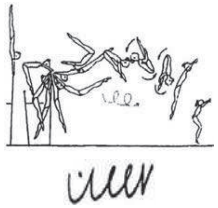
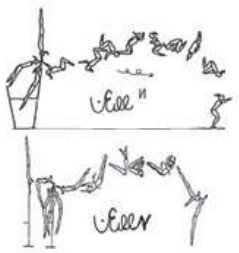
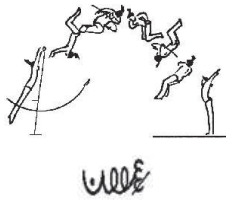
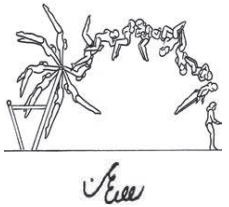
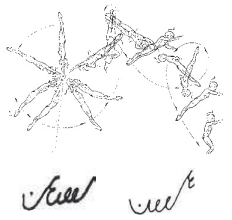
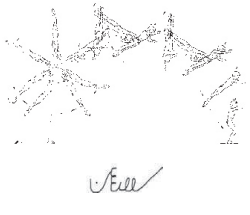
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 27/30

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	FIG
6.103	**6.203**	**6.303** De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour *(180°)* ou élan libre par- dessous barre avec ½ tour *(180°)* et salto ar. groupé ou carpé	**6.403** De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour *(180°)* et salto ar. tendu	**6.503**	**6.603**
		 	 De BS – élan libre par-dessous barre avec ½ tour *(180°)* et salto ar. tendu De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour *(180°)* et salto ar. groupé avec 1/1 tour *(360°)* 		
6.104 Elan en av. et salto ar. groupé, carpé ou tendu	**6.204** Elan en av. et salto ar. groupé, ou tendu avec ½ tour *(180°)* or 1/1 tour *(360°)*	**6.304** Elan en av. et salto ar. tendu avec 1 ½ *(540°)* ou 2/1 tours *(720°)*	**6.404** Elan en av. et salto ar. tendu avec2 ½ tours *(900°)*	**6.504** Elan en av. et salto ar. tendu avec 3/1 tours *(1080°)*	**6.604**
	 	 			

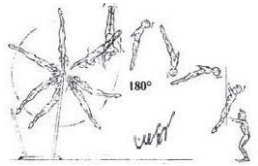
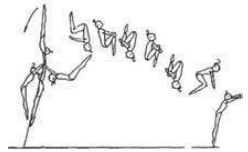
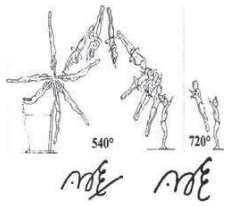
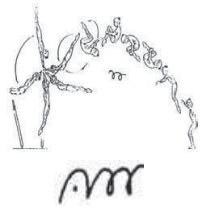
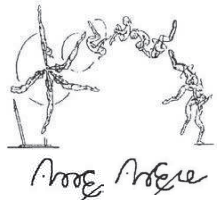
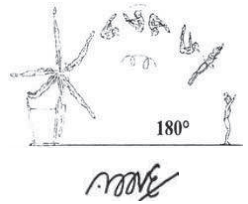
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 28/30

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.105	**6.205** Elan en av. et double salto ar. groupé	**6.305** Elan en av. et double salto ar. carpé	**6.405** Elan en av. et double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour *(360°)* dans le 1er ou le 2e salto	**6.505** Elan en av. et double salto ar. groupé avec 1 ½ tour *(540°)*	**6.605 F** Elan en av. et double salto ar. groupé avec 2/1 tours *(720°)*
					
6.106	**6.206**	**6.306**	**6.406** Elan en av. et double salto ar. tendu	**6.506** Elan en av. et double salto ar. tendu avec 1/1 *(360°)* tour dans le 1er ou le 2e salto	**6.707** G Elan en av. et double salto ar. tendu avec 2/1 tour *(720°)*
					

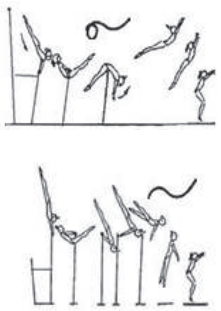
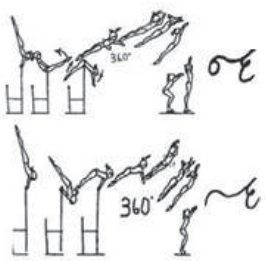
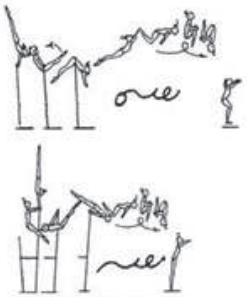
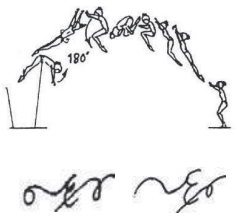
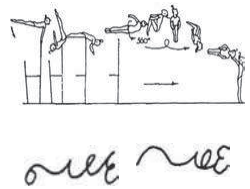
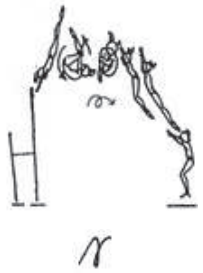
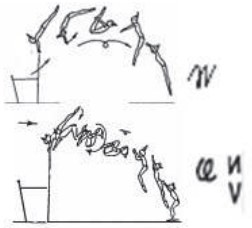
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 29/30

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.107	**6.207**	**6.307**	**6.407** Elan en av. et salto ar. groupé avec ½ tour *(180°)* et salto av. groupé	**6.507** Elan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour *(180°)* et salto av. tendu	**6.707 G** Elan en av. et triple salto ar.groupé
					
			Elan en av. avec ½ tour *(180°)* au double salto av. groupé	Elan en av. avec ½ tour et double salto av. carpé	
6.108 Elan en ar. salto av. groupé, carpé ou tendu ou élan circ. écarté libre en av. BS et salto av. groupé	**6.208** Elan en ar. salto av. groupé, ou tendu avec ½ tour *(180°)* ou 1/1 tour *(360°)*	**6.308** Elan en ar.–– salto av. tendu avec 1 ½ tour *(540°)* aussi avec 2/1 tour *(720°)*	**6.408** Elan en ar. et double salto av. groupé	**6.508** Elan en ar.et double salto av. groupé avec ½ tour *(180°)* – aussi salto en av. avec ½ tour *(180°)* et salto ar. groupé	**6.608** Elan en ar. et double salto av. carpé avec½ tour *(180°)*
					
		Elan en ar. ½ (180°) tour et double salto ar. Groupé 			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 30/30

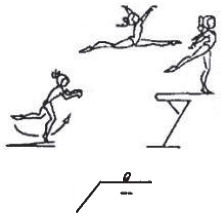
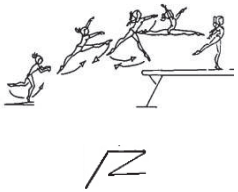
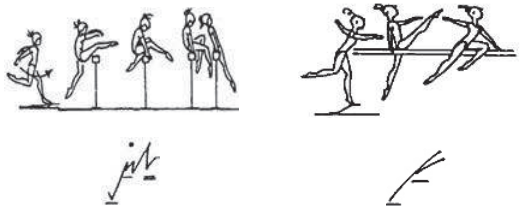
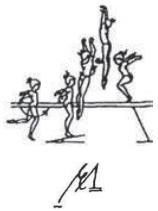
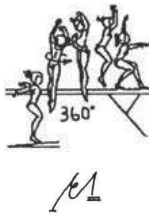
6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.109	**6.209** Tour d'appui fac. en ar. *(aussi libre)* Bl ou BS – poisson	**6.309** Tour d'appui fac. en ar. *(aussi libre)* Bl ou BS – poisson avec 1/1 tour *(360°)*	**6.409** Tour d'appui fac. en ar. *(aussi libre)* Bl ou BS – poisson avec salto ar.groupé	**6.509** Tour d'appui fac. en ar. *(aussi libre)* Bl ou BS – poisson avec ½ tour *(180°)* et salto av.	**6.609 F** Tour d'appui fac. en ar. *(aussi libre)* Bl ou BS – poisson avec 1/1 tour *(360°)* et salto ar..
					
6.110	**6.210** BS – salto av. groupé	**6.310** BS – salto av. carpé ou salto ar. groupé ou carpé	**6.410**	**6.510**	**6.610**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 1/34

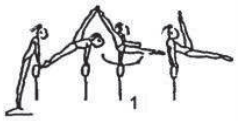
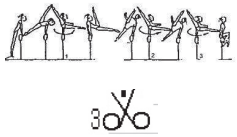
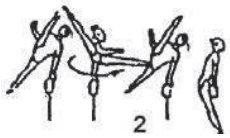
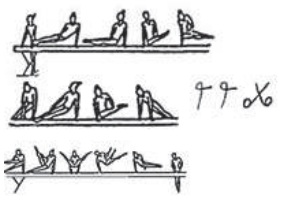
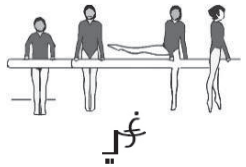
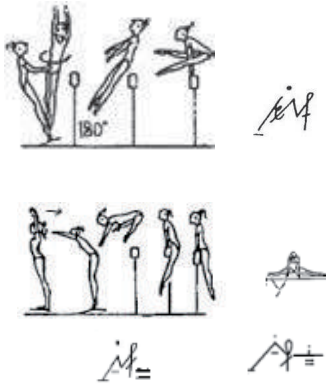
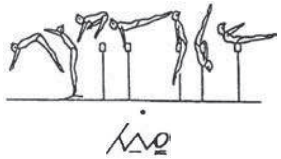
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.101 *(Gym)* Saut appel un pied. A la réception la position arabesque doit être visible *(jambe à l'horizontale mini.)*	**1.201** *(Gym)* Saut au grand écart *(180°)*	**1.301**	**1.401** *(Gym)* Saut en av avec changement de jambe *(jb libre 45°)* au grand écart transversal	*(Gym)* = Compté comme élément gymnique	
					
1.102 *(Gym)* Saut de voleur - appel d'un pied franchissement libre, une jambe après l'autre, à l'appui dors. – élan à 90° par rapport à la poutre Saut ciseau par-dessus la poutre au siège transversal en appui sur les cuisses . élan oblique par rapport à la poutre		**1.302** *(Gym)* Saut à la stat., appel des deux pieds, avec ½ tour *(180°)* pendant l'envol	**1.402** *(Gym)* Saut à la stat, appel 2 pieds, avec 1/1 tour *(360°)* pendant l'envol,– élan au bout ou oblique par rapport à la poutre	**1.502**	**1.602**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 2/34

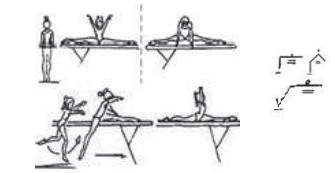
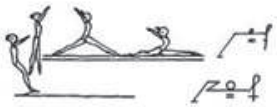
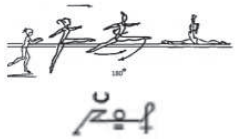
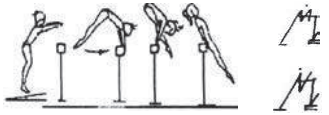
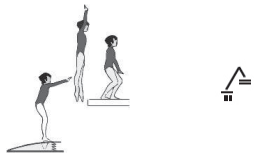
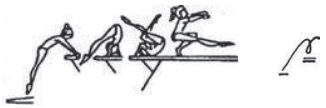
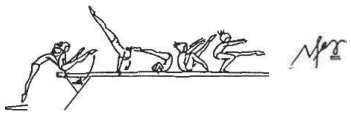
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	FIG
1.103 Stat. fac. – couronnement à l'appui dors aussi avec ½ tour *(180°)*	**1.203**	**1.303** Deux cercles de jambes écartés	**1.403** 3 cercles des jambes écartés	**1.503**	**1.603**
					
Saut avec appui des mains, ¾ de tour *(270°)* au siège transversal en appui sur les cuisses			Deux cercles des jambes serrées suivis de cercles de jambes		
					
1.104 SANS VALEUR De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal	**1.204** *(Gym)* Saut avec ½ tour *(180°)* à l'appui libre jambes écartées lat. ou saut en ar. en position écartée par-dessus la poutre à l'appui facial ou en grand écart – élan 90° par rapport à la poutre	**1.304** *(Gym)* Saut carpé écarté en ar. par-dessus la poutre, de la rondade, et immédiatement tour d'appui en ar. – élan 90° par rapport à la poutre	**1.404**	**1.504**	**1.604**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 3/34

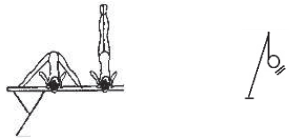
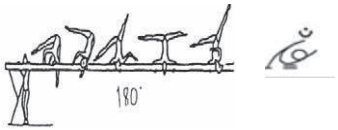
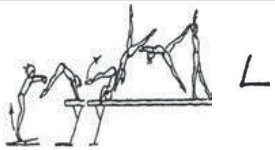
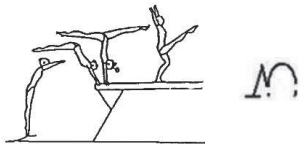
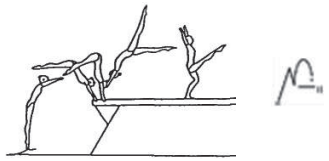
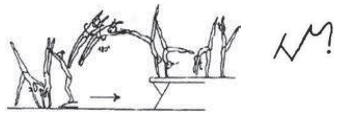
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.105 *(Gym)* Saut appel 2 pieds *(avec appui des mains)* au grand écart latéral, ou écarté latéral, *(la position finale doitmontrer le grand écart sans les mains qui touchent la poutre - et en position écart latéral le buste doit toucher la poutre)* Appel deux pieds ou saut appel 1 pied au grand-écart transversal – élan oblique par rapport à la poutre *(appui des mains)*	**1.205**	**1.305** *(Gym)* Saut libre au grand-écart transv. aussi saut libre avec changement de jambe de l'appel des deux pieds – élan oblique par rapport à la poutre	**1.405** *(Gym)* Saut changement de jambe avec ½ tour *(180°)* en dehors de la poutre, au grand écart transversal libre. Élan oblique par rapport à la poutre.	**1.505**	**1.605**
					
1.106 Stat. fac. – franchissement groupé ou carpé, à l'appui dors.	**1.206**	**1.306**	**1.406**	**1.506**	**1.606**
					
1.107 SANS VALEUR En bout de poutre : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds	**1.207** Saut – roulade av. au bout ou au milieu de la poutre, aussi de l'appui libre jbes écartées lat. au bout de la poutre – élan en ar. roulade av.	**1.307**	**1.407**	**1.507**	**1.607**
	 Saut de l'appui libre écarté au bout de poutre- élan en ar. roulade av. 				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 4/34

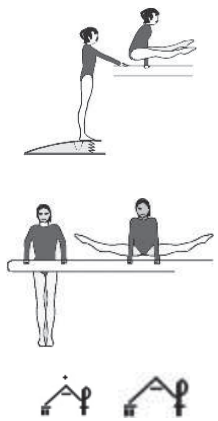
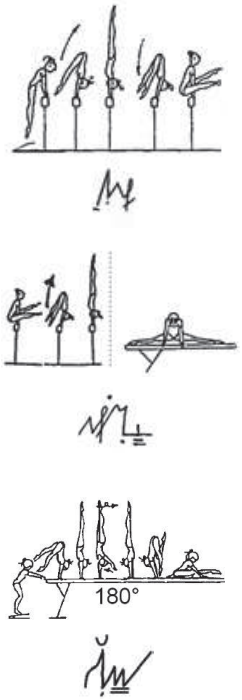
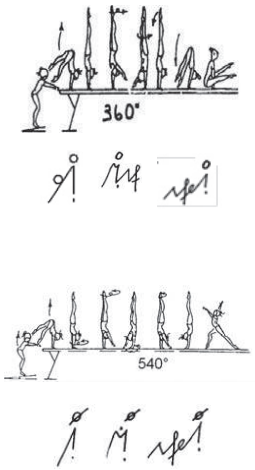
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.108 Renversement lat. avec les 2 bras fléchis à la position renversée sur la poitrine Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, les 2 bras fléchis 	**1.208** Saut avec½ tour à la pos. mi- renv. sur la nuque –½ tour *(180°)* sur les épaules à la pos. mi-renv, sur la poitrine *(Silivas)* 	**1.308** Saut avec ½ tour *(180°)* à la pos. mi- renv. sur la nuque – 1/1 ou 1½ tour *(360°- 540°)* sur les épaules à la pos. mi-renv. sur la nuque 	**1.408**	**1.508**	**1.608**
1.109	**1.209**	**1.309** Stat. transv.en bout de poutre – bascule de tête  Station en bout de poutre-saut à l'atr corps carpé-renversement avant  Station en bout de poutre-saut à l'atr corps carpé-renversement avant avec envol réception pieds décalés ou 2 pieds 	**1.409**	**1.509**	**1.609 F** Rondade en bout de poutre – flic-flac avec ½ tour *(180°)* et /renversement av. 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

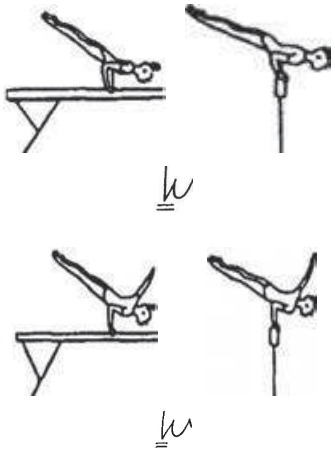
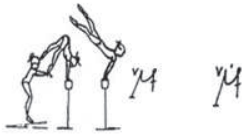
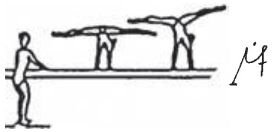
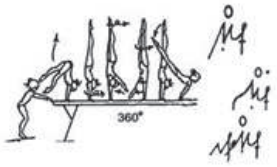
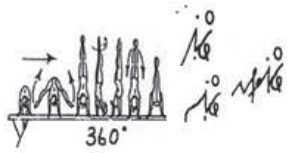
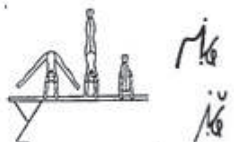
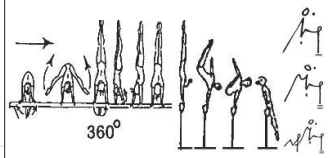
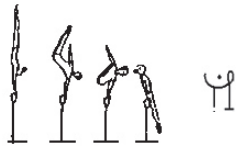
POUTRE 5/34

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	FIG
1.110 A FFG VALEUR 0.10 Entrée équerre écartée en transversal ou en latéral maintien 2sec	**1.210** Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. *(2 sec)* - s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat , aussi avec½ tour *(180°)* à l'atr	**1.310** Saut, élévation ou élan en ar. à l'atr – transv. ou lat. – 1/1- 1½ tour *(360°- 540°)* – s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat.	**1.410**	**1.510**	**1.610**
					

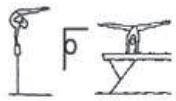
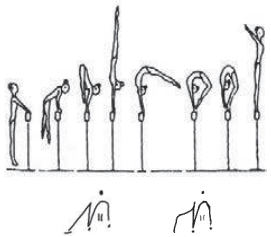
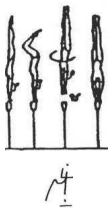
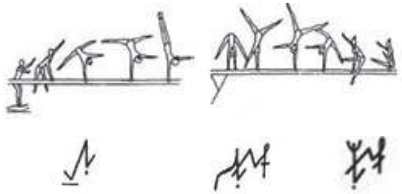
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 6/34

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.111 Planche avec appui d'un ou les deux bras fléchis *(2 sec)* aussi avec les jambes en position écarté transv.	**1.211** De la station transversle ou latérale saut corps carpé à la planche fac.libre à 45° mini au- dessus de l'horiz. *(2 sec.)* s'abaisser à une position finale libre	**1.311** Saut corps tendu à la planche *(2sec)*	**1.411** Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. – 1/1 tour *(360°)* à l'atr – s'abaisser à la planche *(2 sec.)* ou à l'appui dors. libre *(2 sec.)*	**1.511**	**1.611**
					
		Saut, élévation ou élan à l'atr- s'abaisser à la planche *(2 sec)* aussi avec½ tour *(180°)* à l'atr			
					
		Saut, élévation ou élan à l'atr -s'abaisser à l'appui dorsal libre *(2 sec)* aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr.	Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. – 1/1 tour *(360°)* à l'atr – lâcher une main et s'abaisser à l'appui dorsal.		
					
		Saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. *(2 sec)*– lâcher une main pour arriver sur un pied ou s'abaisser lat aussi avec ½ tour *(180°)* à l'atr.			
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 7/34

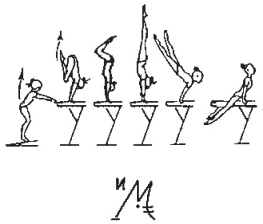
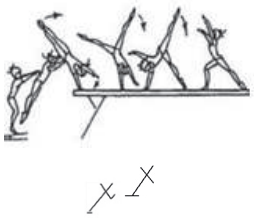
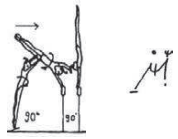
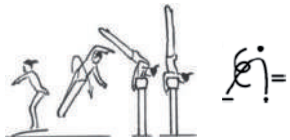
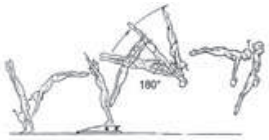
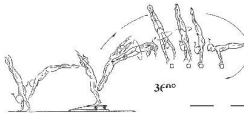
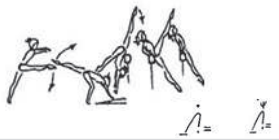
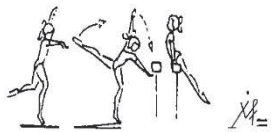
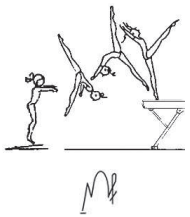
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.112	**1.212**	**1.312** Atr transv. en pos. cambrée très marquée, aussi carpée avec une jambe à la verticale et l'autre jambe fléchie *(2 sec.)* - s'abaisser à une position finale libre	**1.412** Saut, élévation à l'atr lat. – renv. av. à la station lat. sur les deux jambes	**1.512**	**1.612**
		 Atr transv. ou lat. jambes horiz. en ar. *(2 sec.)* Planche renversée en différentes variantes - s'abaisser à une position finale libre 			
1.113	**1.213** Elévation à l'atr lat. – flexion - extension des jambes en sautant avec « de tour *(90°)* à l'atr transv.- s'abaisser à une position finale libre	**1.313** Saut, élévation ou élan à l'atr, changer le poids du corps à l'atr sur un bras *(2 sec.)* –s'abaisser à une pos. finale libre	**1.413** Saut ou élévation sur un bras à l'atr - s'abaisser à une position finale libre aussi saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. – changement du poids du corps à l'atr lat. sur un bras *(2 sec.)*, s'abaisser à l'appui libre jambes écartées lat sur un bras , aussi avec « de tour *(90°)*		**1.613**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

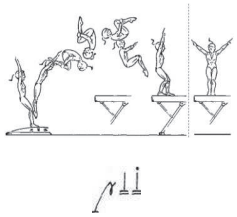
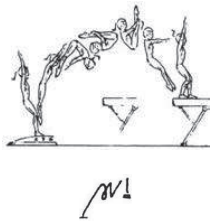
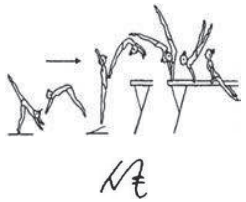
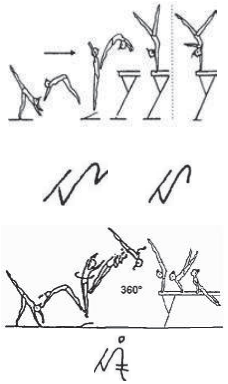
POUTRE 8/34

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.114 Saut à l'atr avec les jambes fléchies ou tendues – s'abaisser à une position finale libre	**1.214** Renversement lat sur un ou les deux bras	**1.314** Élan à 90° par rapport à la poutre – saut avec¼ de tour *(90°)* et corps tendu à l'atr passager sur un bras et immédiatement par ¼ de tour *(90°)* et appui de l'autre bras à l'atr lat. - s'abaisser à une position finale libre	**1.414** Rondade devant la poutre – saut avec ½ tour *(180°)* proche de l'atr. lat. s'abaisser à une position libre	**1.514** Rondade devant la poutre – Flic- flac avec 1/1 tour *(360°)* et tour d'appui fac.en ar.	**1.614**
		 De la station dos à la poutre flic flac par dessus la poutre en position de chandelle, pour terminer a l'appui facial avec ou sans tour d'appui ar. De la station dos à la poutre flic-flac avec ½ tour (180°) par dessus la poutre en position chandelle pour terminer à l'appui facial (saisir la poutre en dessous avec les 2 mains) 			
1.115	**1.215** Renv. av. avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dors. ou avec ¼ de tour *(90°)* au siège transv. sur les cuisses - élan 90° par rapport à la poutre	**1.315** Renv. av. libre à l'appui dors. ou avec1/4 de tour *(90°)* au siège transv sur les cuisses	**1.415**	**1.515**	**1.615 F** Renv. av. libre à la stat. transv.– élan au bout de la poutre, appel des deux pieds
	 Roue en attrapant la poutre par en dessous à l'appui facial - débuter à 90° de la poutre 				

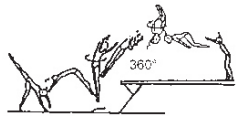
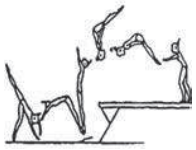
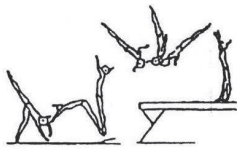
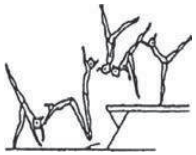
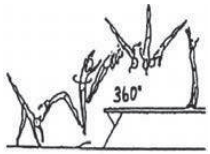
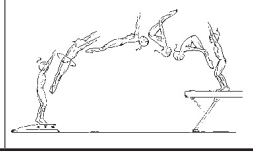
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 9/34

1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.116	**1.216**	**1.316**	**1.416** Salto av. groupé à la stat. transv. ou lat. – élan au bout de la poutre	**1.516** Salto av. carpé à la stat. – élan au bout de la poutre	**1.616 F** Salto av. groupé avec½ tour *(180°)*
					
					1.716 - G - Rondade au bout de la poutre – appel ar. Avec½ tour *(180°)* salto av. groupé à la stat.
1.117	**1.217**	**1.317** Rondade au bout de la poutre – flic-flac en passant par l'l'atr s'abaisser au siege à cheval	**1.417** Rondade au bout de la poutre – flic-flac en passant par l'l'atr – appui sur un ou deux bras – à la stat. transv. sur la poutre. Aussi avec un tour au siège	**1.517** Rondade au bout de la poutre – flic-flac avec ¾ tour *(270°)* à la stat. transv. sur la poutre	**1.617**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 10/34

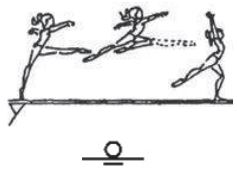
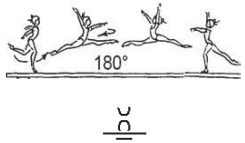
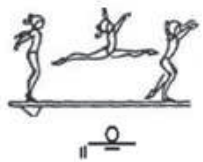
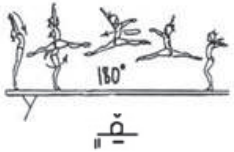
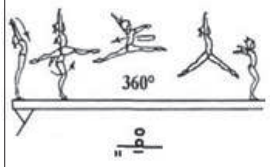
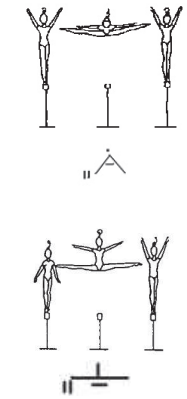
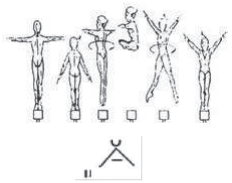
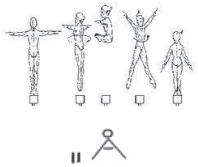
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
1.118	**1.218**	**1.318**	**1.518** Rondade au bout de la poutre – salto ar groupé, carpé ou tendu- décalé à la stat. transv. ou lat. sur la poutre		**1.618 F** Rondade au bout de la poutre salto ar. groupé avec 1/1 tour *(360°)* à la stat. transv.
					
					Rondade au bout de la poutre salto ar. tendu à la stat. transv. sur la poutre
					
					**1.718 G** Rondade au bout de la poutre– salto ar. tendu avec 1/1 tour *(360°)* à la stat. transv. sur la poutre
					
1.119	**1.219**	**1.319**	**1.419**	**1.519**	**1.619 F** Saut en av. avec ½ tour *(180°)* –salto ar. carpé
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

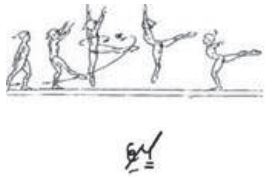
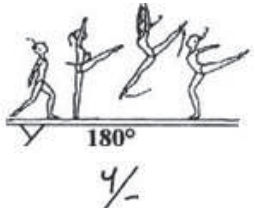
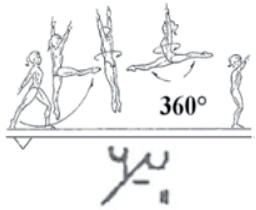
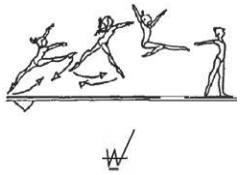
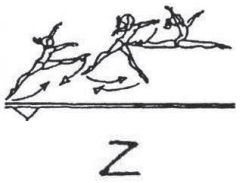
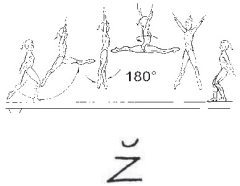
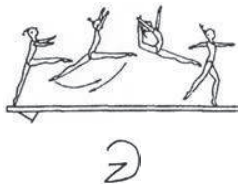
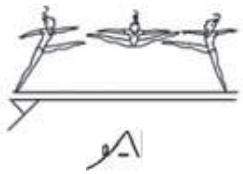
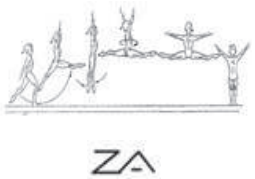
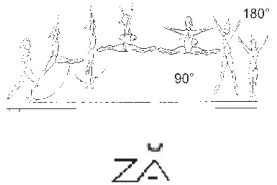
POUTRE 11/34

2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Saut grand jeté *(écart de jambes 180°)*	**2.201**	**2.301** Saut grand jeté *(avec ½ tour (180°)*	**2.401**	**2.501**	**2.601**
					
2.102	**2.202** Saut écart *(appel 2 pieds)* de la position transv. écart de jambes 180°	**2.302** Saut écart *(appel 2 pieds)* de la position transv,. avec ½ tour *(180°)*	**2.402** Saut écart *(appel 2 pieds)* de la position transv.avec 1/1 tour *(360°)*	Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement – sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale *(90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)* * Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
					
1.103	**2.203 (*)** Saut carpé-écarté *(appel 2 pieds) (jambes au-dessus de l'horizon.)* ou saut écart lat. *(appel 2 pieds)* de la pos. transv.	**2.303** Saut carpé-écarté avec ½ tour *(180°)* de la pos. transv.	**2.403** Saut carpé-écarté*(appel 2 pieds)* avec 1/1 tour *(360°)* de la pos. transv.		
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 12/34

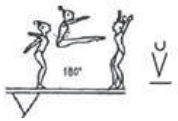
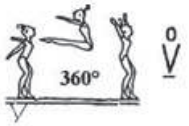
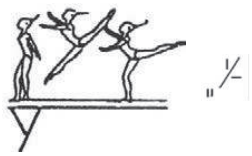
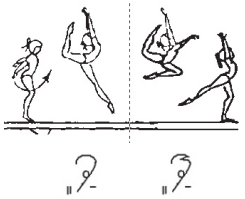
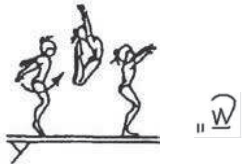
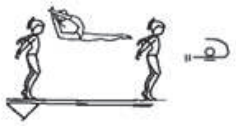
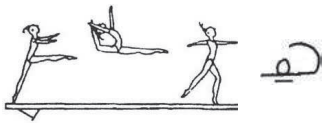
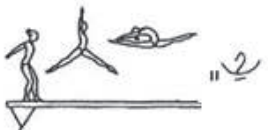
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.104	**2.204** Saut fouetté avec ½ tour *(180°)* à l'arabesque *(jambe libre au-dessus de l'horiz.)* -dessus de l'horiz pendant tout le saut	**2.304**	**2.404** Saut fouetté avec changement de jambe au grand écart transv. *(écart de jambes 180°) (Tour jeté)*	**2.504** Tour jeté avec ½ (180°) tour supplémentaire	**2.604**
					
2.105 Saut *(appel 1 pied)* avec changement de jambes au saut cosaque *(angle des hanches 45°)*	**2.205**	**2.305** Saut grand jeté avec changement de jambe *(jambe libre à 45°)* au grand écart transv. *(angle d'écart 180° < après le changement) (grand jeté changement de jambe)*	**2.405** Saut grand jeté avec changement de jambe avec ½ tour *(180°)*	**2.505** Saut grand jeté pied-tête avec changement de jambes *(écart de jambe 180°)*	**2.605**
					
2.106	**2.206** Saut grand jeté avec1/4 tour *(90°)* à la position carpé-écarté – *(2 jambes au dessus de l'horiz.)* réception1 ou 2 pieds	**2.306** Saut grand jeté avec changement de jambe et1/4 tour *(90°)* au grand- écart lat. *(180°)* ou pos. carpé- écartée *(Johnson)*	**2.406**	**2.506** Johnson avec ½ tour supplémentaire *(180°)*	**2.606**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

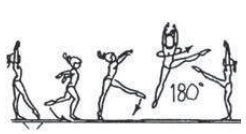
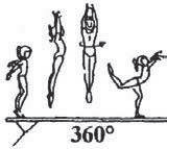
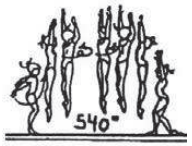
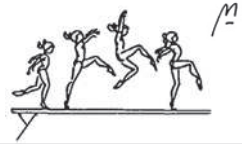
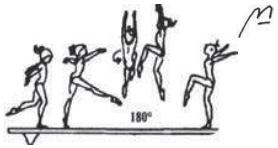
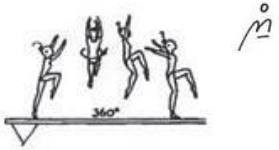
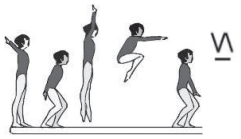
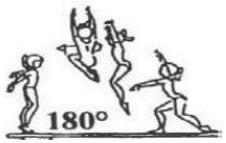
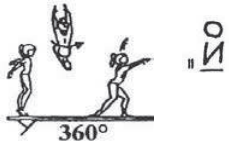
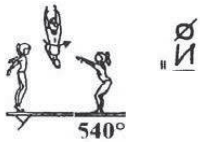
POUTRE 13/34

2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.107 Saut carpé *(appel 2 pieds)* jambes serrées de la pos. transv. *(angle des hanches < 90°)*	**2.207** Saut carpé *(appel 2 pieds)* jambes serrées de la pos. lat. avec ½ tour *(180°)*	**2.307**	**2.407** Saut carpé *(appel 2 pieds)* jambes serrées de la pos. transv avec 1/1 tour *(360°)*	Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement – sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale *(90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)*	
					
2.108 Sissone – *(écart de jambes 180° en diagonale/45° du sol)* appel des 2 pieds, réception sur un pied)	**2.208** *(*)* Saut pied-tête appel 2 pieds, pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré et tête en extension ar *(angle d'écart 180°)*. aussi saut de chamois	**2.308** Saut *(appel 2 pieds)* avec le haut du dos et la tête en extension, avec les pieds à hauteur de tête /boucle fermée *(saut de mouton)*	**2.408** *(*)* Saut grand jeté pied-tête *(angle d'écart 180°)*	* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	**2.608**
					
			Saut grand jeté pied-tête *(angle d'écart 180°)* 		
			Saut écart transv. *(appel 2 pieds)* jambes au-delà de l'horizon. en inclinant le tronc en ar. et la tête en extension 		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 14/34

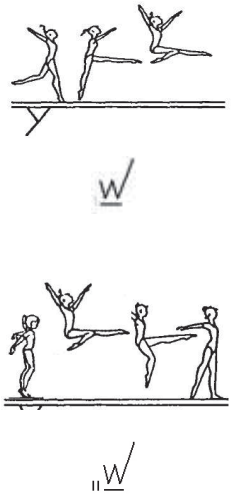
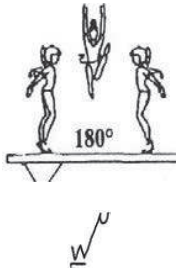
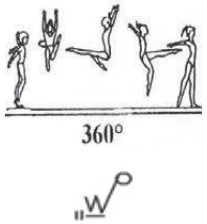
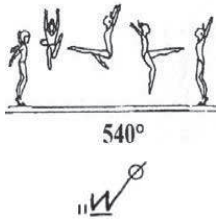
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.109	**2.209 (*)** Saut avec ½ tour *(180°)* Jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour  Saut vertical *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1/1 *(360°)*, de la position transv. 	**2.309**	**2.409** Saut vertical *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1 ½ tour *(540°)*, de la position transv. 	**2.509**	**2.609**
2.110 (*) Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale  Saut ciseaux avant (jambes au-dessus de l'horizontale) 	**2.210** Saut de chat avec ½ tour *(180°) (genoux au dessus de l'horizon. alternativement)* 	**2.310** Saut de chat avec 1/1 tour *(360°)* Cat leap with 1/1 turn *(360°)* 	**2.410**	**2.510**	**2.610**
2.111 A FFG VALEUR 0.10 Saut groupé *(appel 2 pieds)* en position transversal *(hanches et genoux à 45°)* 	**2.211** Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec ½ tour *(180°)* - de la position transv. *(hanches & genoux à 45°.)* 	**2.311** Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1/1 tour *(360°)* - de la position transv 	**2.411** Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1 ½ tour *(540°)* - de la position transv 	Les sauts de la position latérale qui finissent en position transversale ou inversement– sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale *(90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)*	

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

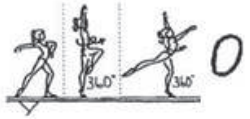
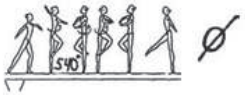
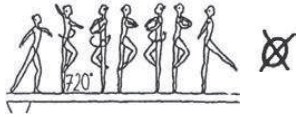
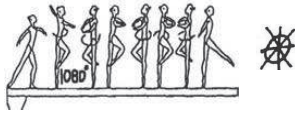
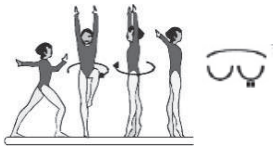
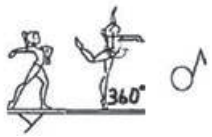
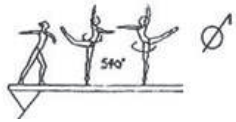
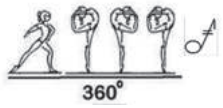
POUTRE 15/34

2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.112 (*) Saut cosaque *,(une jambe tendue horiz. en avant – une jambe fl.)* appel 1 ou 2 pieds-de la pos. transv.., *(angle des hanches 45° - genoux serrés)*	**2.212** Saut cosaque *(appel 1 ou 2 pieds)* avec ½ tour *(180°)* de la pos. transv	**2.312** Elan en ar. avec 1/1 tour *(360°)* à l'atr	**2.412** Saut cosaque *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1/1 tour *(360°)* de la pos. transv	**2.512** Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1 ½ tour *(540°)* de la pos. transv	**2.612**
					

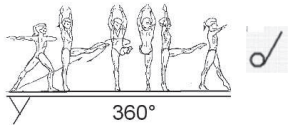
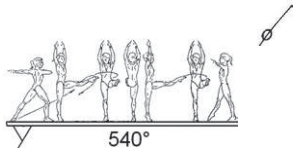
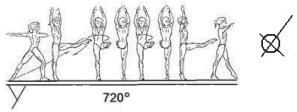
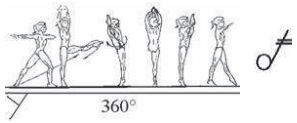
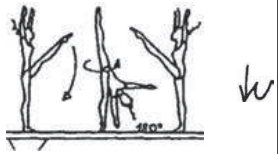
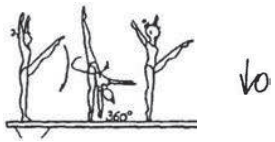
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 16/34

3.000 – Tours gymniques

A	B	C	D	E	F/G
3.101 Pirouette 1/1 tour *(360°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.	**3.201** Pirouette 1½ tour *(540°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.	**3.301**	**3.401** Pirouette 2/1 tours *(720°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.	**3.501** Pirouette 3/1 tours *(1080°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.	**3.601**
					
3.102 SANS VALEUR ½ pirouette sur une jambe + détourné *(conservation du sens de rotation)*	**3.202**	**3.302** Pirouette 1/1 tour *(360°)* sur une jambe – cuisse de la jambe libre à l'horiz. en ar. pendant toute la rotation	**3.402** Pirouette 1½ tour *(540°)* sur une jambe – cuisse de la jambe libre à l'horiz. en ar. pendant toute la rotation	**3.502**	**3.602**
					
3.103	**3.203**	**3.303**	**3.403** Pirouette 1/1 tour *(360°)* avec la jambe libre maintenue en ar. avec les 2 mains	**3.503**	**3.603**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 17/34

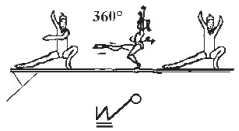
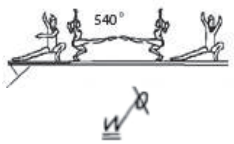
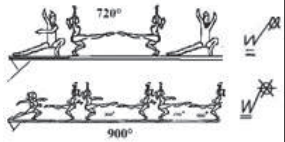
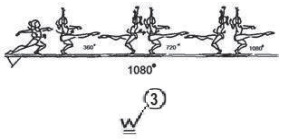
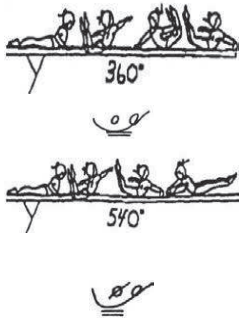
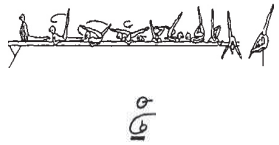
3.000 – Tours gymniques

A	B	C	D	E	F/G
3.104	**3.204**	**3.304** Pirouette 1/1 tour *(360°)* avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation *(jambe d'appui et jambe libre tendues)*	**3.404** Pirouette 1½ tour *(540°)* avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation *(jambe d'appui et jambe libre tendues)*	**3.504** Pirouette 2/1 tours *(720°)* avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. pendant toute la rotation *(jambe d'appui et jambe libre peut être tendue ou fléchie)*	**3.604**
					
3.105	**3.205**	**3.305** Pirouette 1/1 tour *(360°)* avec la jambe libre écartée en haut à 180°. pendant toute la rotation	**3.405** Pirouette 1 ½ tour *(540°)* avec la jambe libre écartée en haut à 180°. pendant toute la rotation	**3.505** Pirouette 2/1 tour (720°) avec la jambe libre écartée en haut à 180° pendant toute la rotation	**3.605**
					
3.106	**3.206** Pirouette plongée ½ tour *(180°)* à la position grand-écart *(écart 180°)* avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main	**3.306**	**3.406** Pirouette plongée 1/1 tour *(360°)* à la position grand-écart *(écart 180°)* avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main	**3.506**	**3.606**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 18/34

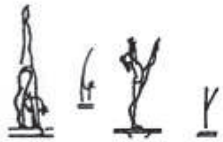
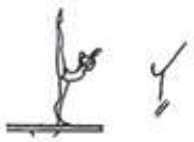
3.000 – Tours gymniques

A	B	C	D	E	F/G
3.107	**3.207** 1/1 tour *(360°)* à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté	**3.307** 1 ½ tour *(540°)* à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté	**3.407** (*) 2/1 tours *(720°)* ou 2 tours ½ *(900°)* à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté	**3.507** 3/1 tours (1080° ou plus à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté.	**3.607**
					
3.108	**3.208** (*) 1/1 à 1½ tour *(360° à 540°)* en pos. ventrale – appui alternatif des mains autorisé	**3.308**	**3.408** 1¼ tour *(450°)* en pos. couchée dors. *(angle tronc- jambes fermé)*	**3.508**	**3.608**
					
3.109	**3.209** (*)	**3.309**	**3.409**	* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	**3.609**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

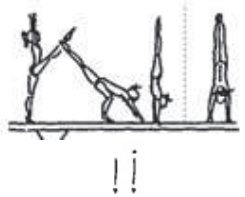
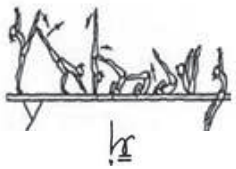
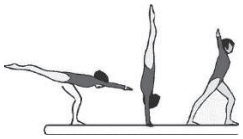
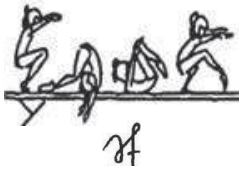
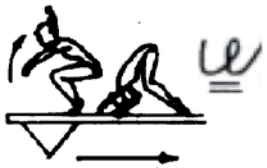
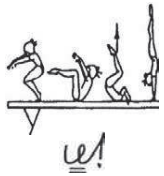
POUTRE 19/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.101 *(Gym)* De la position assise sur les talons – se redresser avec une onde du corps en passant par la stat. sur la ½ pointe des pieds 					
4.102 *(Gym)* Station en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui *(angle d'écart 180°) (2 sec.)* ou station sur 1 jambe avec le pied de la jambe libre maintenu en av. au-dessus de la tête *(2 sec.)*  Planche, jambe d'appui tendue *(écart de jambes 180°)* 2sec 	**4.202** Appui libre corps carpé *(2 sec)* 				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 20/34

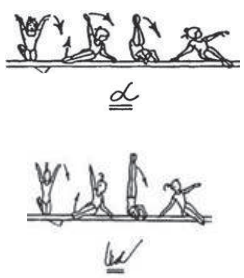
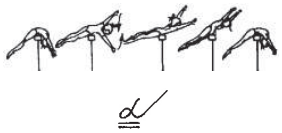
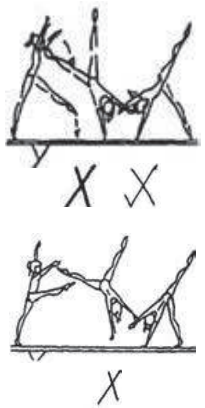
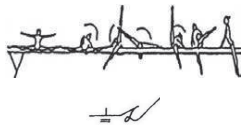
4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.103 Elan à l'atr.lat ou transv. – *(2sec.)* s'abaisser à une position finale touchant la poutre	**4.203** Elan à l'atr transv.– roulade av.avec ou sans appui des mains au siège ou à la station groupée				
					
4.104 A FFG VALEUR 0.10 Élan à l'ATR transversal passage, jambes serrrées ou écartées.	**4.204** Roulade av. sans appui des mains au siège ou à la station groupée	**4.304** Roulade av. libre sur une épaule corps en extension et sans appui des mains,au siège ou à la station groupée	**4.404**	**4.504**	**4.604**
					
	Du siège transversal, roulade av. sur une épaule corps en extension au siège ou à la station groupée				
4.105 Roulade ar. avec appui des mains sur la poutre – réception sur un ou deux pieds	**4.205**	**4.305** Roulade ar. à l'atr.s'abaisser à une position touchant la poutre	**4.405**	**4.505**	**4.605**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 21/34

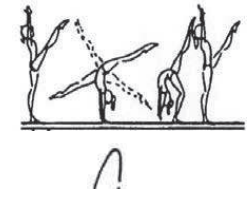
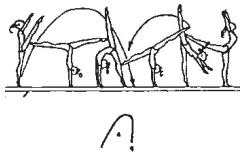
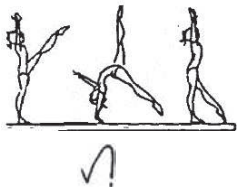
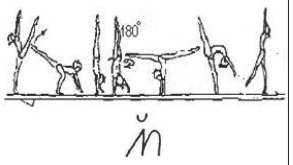
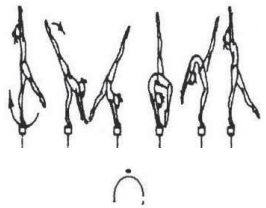
4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.106	**4.206** Roulé latéral, corps groupé – ou roulé latéral corps tendu ou carpé-écarté sur la nuque aussi avec ½ tour (180°) sur l'épaule	**4.306** Roulé lat corps tendu	**4.406**	**4.506**	**4.606**
					
4.107 Renv. lat. sans envol aussi avec appui sur un bras ou renversement lat avec envol avant ou après l'appui	**4.207**	**4.307** Du siège transversal ou écart latéral, roulé latéral tendu jambes écartées – position finale libre	**4.407**	**4.507**	**4.607**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

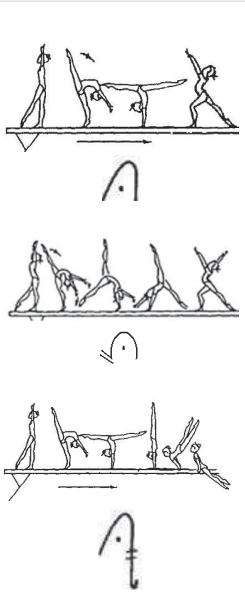
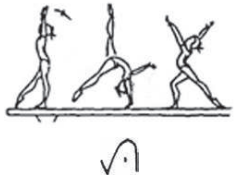
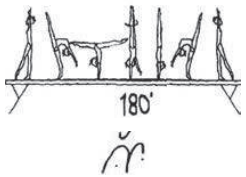
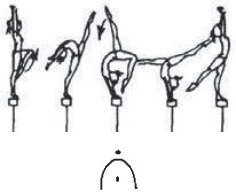
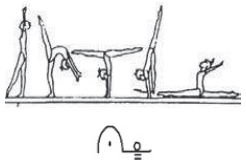
POUTRE 22/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.108 Renv. av. sans envol, avec/ sans appui alternatif des mains *(Tinsica)*  Renversement av.,ar. sans envol *(tic-tac)* 	**4.208** Renv. av avec appui d'un bras 	**4.308** Elan à l'atr trans. avec ½ tour *(180°)* et renv av sans envol  Renv. av. sans envol en pos. lat. à la stat. lat. 	**4.408**	**4.508**	**4.608**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 23/34

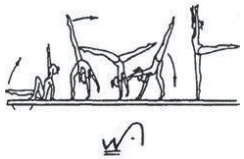
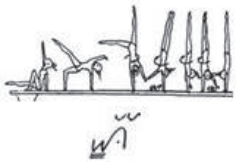
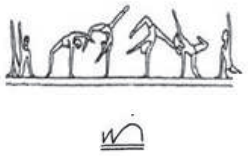
4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.109 Renv.ar avec/sans appui alternative des mains aussi avec élan au siege 	**4.209** Renv ar. avec appui sur un bras 	**4.309** Renv. ar.sans envol avec ½ tour *(180°)* au renv. av. sans envol  Renv.ar.sans envol en pos. lat. à la stat. lat  Renv. ar. sans envol avec passé carpé d'une jambe au grand-écart transv 			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 24/34

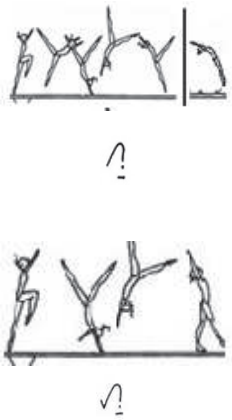
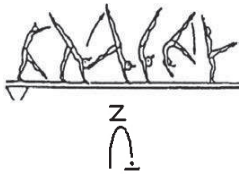
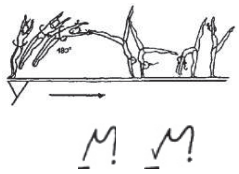
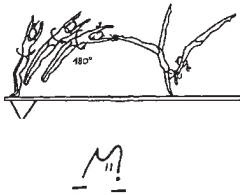
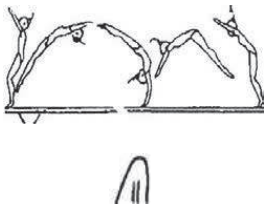
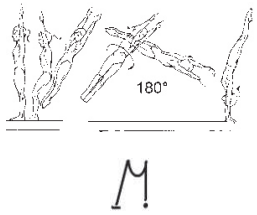
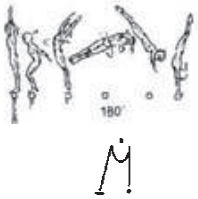
4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
4.110	**4.210** Du siége groupé une jambe tendue en av. – renv. ar. sans envol *(Valdez)* 	**4.310** Valdez avec 1/1 tour *(360°)* s'abaisser à une position touchant la poutre  « Valdez » – élan en ar. en passant par l'appui horiz. avec appui sur un bras 	**4.410**	**4.510**	**4.610**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 25/34

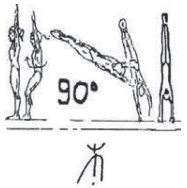
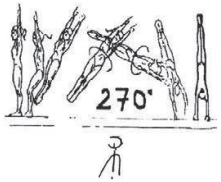
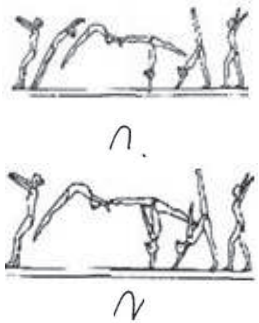
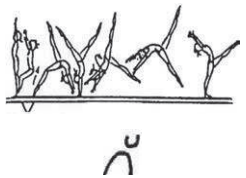
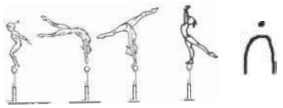
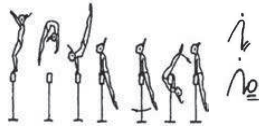
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.101	**5.201** Renv. av. avec envol, réception sur une ou deux jambes *(même élément)* aussi avec appui d'un bras	**5.301** Renv. av. avec changement de jambes pendant l'envol	**5.401** Saut en ar. *(appel pour flic-flac)* avec ½ tour *(180°)* en passant par l'atr. et renv. av. aussi avec appui d'un bras, ou tic-tac	**5.501** Saut en ar.*(appel pour flic-flac)* avec ½ tour *(180°)* et renv. av. avec envol. réception 2 pieds	**5.601**
					
5.102	**5.202** Flic-flac réception 2 pieds	**5.302** Flic-flac avec ½ tour *(180°)* à l'atr *(2 sec)*- s'abaisser à une position finale libre	**5.402** De la pos. lat Fic-flac avec ½ tour *(180°)* à l'atr lat s'abaisser à une position finale libre	**5.502**	**5.602**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

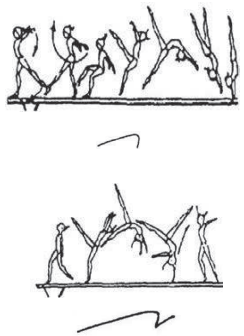
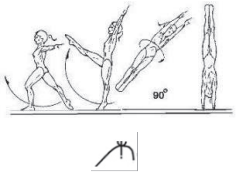
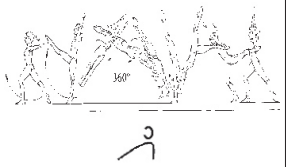
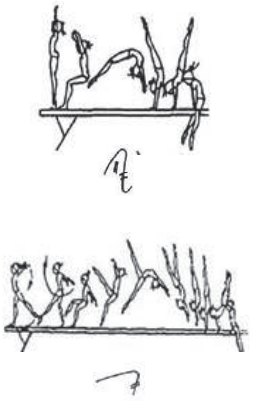
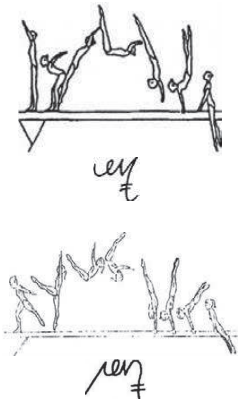
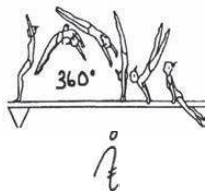
POUTRE 26/34

5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.103	**5.203**	**5.303** Flic-flac avec ¼ tour *(90°)* à l'atr *(2 sec)*- s'abaisser à une position finale libre	**5.403** Flic-flac avec 3/4 tour *(270°)* à l'atr lat *(2 sec.)* - s'abaisser à une position finale libre	**5.503**	**5.603**
					
5.104	**5.204** Flic-flac avec jambes décalées - aussi avec appui d'un bras	**5.304** Flic-flac avec ½ tour *(180°)* après l'appui des mains	**5.404** Flic-flac avec 3/4 de tour mini. *(270°)* avant l'appui des mains	**5.504**	**5.604**
					
5.105	**5.205**	**5.305**	**5.405** Flic-flac jambes décalées de la pos. lat.	**5.505** Flic-flac de la pos. lat. avec 1/1 tour *(360°)* et tour d'appui fac. en ar.	**5.605**
			 Flic-flac de la pos. lat. à l'appui fac. Ou avec tour d'appui fac. en ar. 		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 27/34

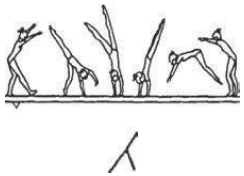
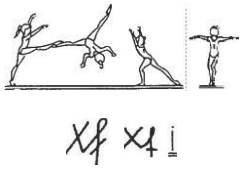
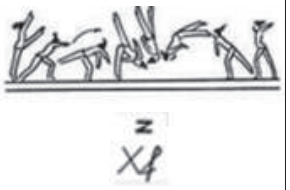
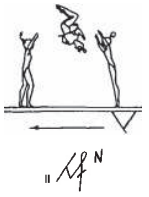
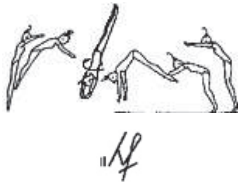
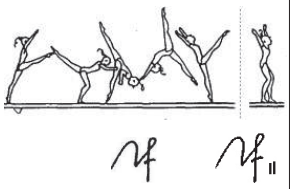
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.106	**5.206** Flic-flac Auerbach, aussi avec appui d'un bras	**5.306** Flic-Flac Aerbach avec ¼ de tour *(90°)* à l'atr '2sec) s'abaisser à une position finale libre	**5.406** Flic-flac Auerbach avec 3/4 tour mini. *(270°)* avant l'appui des mains	**5.506**	**5.606**
					
5.107	**5.207** Flic Flac ou Fic flac Auerbach avec grande phase d'envol et s'abaisser au siège à cheval	**5.307** Flic Flac ou Fic flac Auerbach en carpant et tendant le corps pendant l'envol s'abaisser au siège à cheval.	**5.407** Flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* – s'abaisser au siège à cheval	**5.507**	**5.607**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 28/34

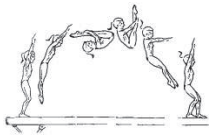
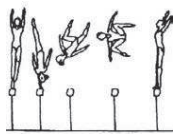
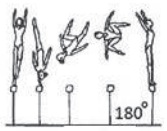
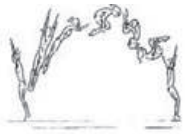
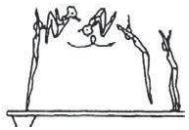
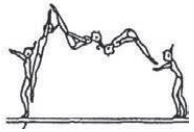
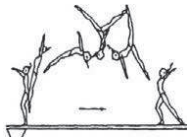
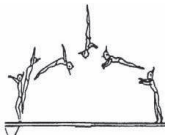
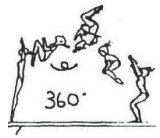
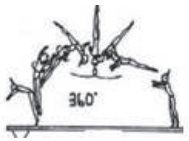
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.108	**5.208** Rondade	**5.308**	**5.408** Renv. lat. libre – réception en pos. lat. ou transv. aussi avec changement de jambe	**5.508** Rondade libre groupée ou carpée – appel 2 pieds	**5.608**
			 	  Renv. lat. libre en position transversale 	
5.109	**5.209**	**5.309**	**5.409** Renv. av. Libre, réception sur 1 ou 2 pieds	**5.509**	**5.609**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 29/34

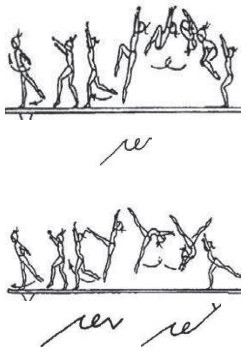
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.110	**5.210**	**5.310** Salto av. groupé, appel 1 pied, à la station sur 1 ou 2 pieds	**5.410** Salto av. groupé à la stat. transv.	**5.510** Salto av. carpé à la stat. transv.	**5.610**
					
5.111	**5.211**	**5.311**	**5.411** Salto lat. groupé avec appel d'1 pied à la stat. lat.,	**5.511** Salto lat. groupé avec ½ tour *(180°)* appel d'un pied de la stat. lat.	**5.611 F** Twist groupé *(appel en ar. Avec ½ tour [180°] – salto av.)*
					
5.112	**5.212**	**5.312** alto ar. groupé, carpé ou tendu décalé	**5.412**	**5.512** Salto ar. tendu – jambes serrées	**5.612 F** Salto ar. groupé avec 1/1 tour *(360°)*
		  			 **5.713 G** Salto ar. tendu avec 1/1 tour *(360°)* 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

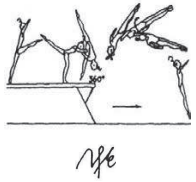
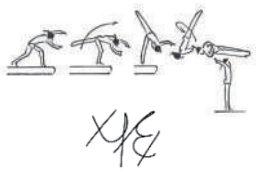
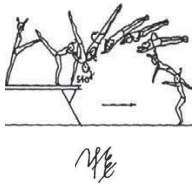
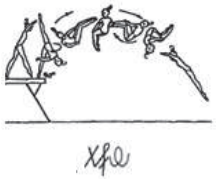
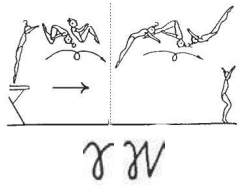
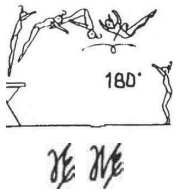
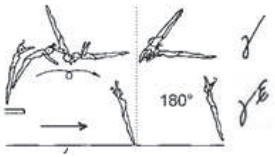
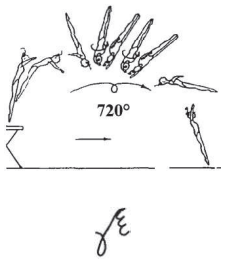
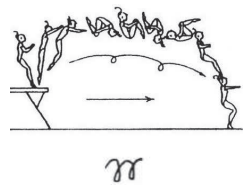
POUTRE 30/34

5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.113	**5.213**	**5.313** Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu décalé	**5.413**	**5.513**	**5.613 F** Saut en av. avec ½ tour *(180°)* – salto ar. groupé ou carpé
					

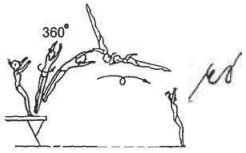
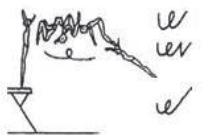
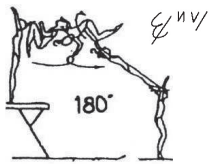
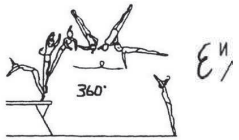
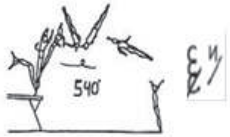
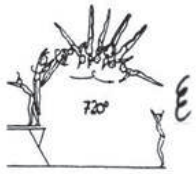
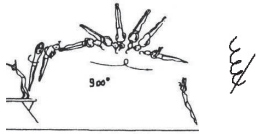
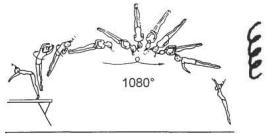
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 31/34

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.101 Renv. av.libre avec ½ tour *(180°)* 	**6.201** Renv. av. libre avec 1/1 tour *(360°)*  Renversement latéral libre avec ½ vrille (180°) 	**6.301** Renv. av. libre avec 1½ tour *(540°)* 	**6.401**	**6.501** Renv. lat. Libre et salto ar.groupé 	**6.601**
6.102 Salto av groupé ou carpé aussi avec ½ tour 180°  	**6.202** Salto av tendu aussi avec ½ tour 180°  Salto av groupé avec 1/1 tour *(360°)* 	**6.302** Salto av tendu avec 1/1 tour *(360°)* ou 1 ½ tour *(540°)* 	**6.402** Salto av tendu avec 2/1 tours *(720°)* 	**6.502**	**6.602 F** Double salto av groupé 

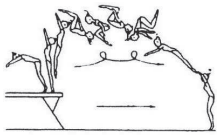
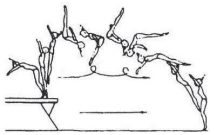
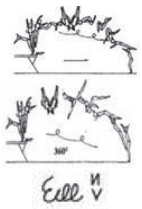
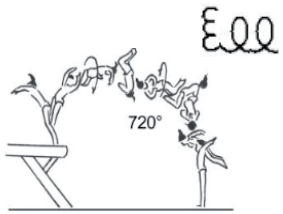
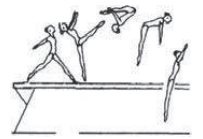
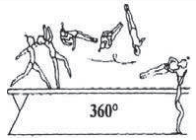
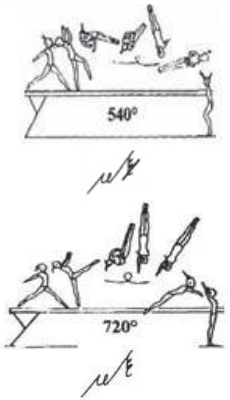
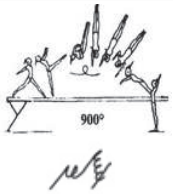
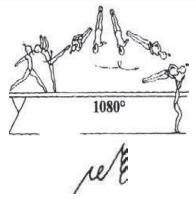
PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 32/34

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.103	**6.203** Saut en ar. Avec ½ tour *(180°)*, salto av. groupé ou carpé *(Twist)*	**6.303** Saut,en av. corps tendu. avec 1/1 tour *(360°)* et salto av. groupé, carpé	**6.403** Saut en av.corps tendu avec 1/1 tour *(360°)* et salto av. tendu	**6.503**	**6.703 G** Twist double salto av. groupé
					
6.104 Salto arr groupé ou tendu aussi avec ½ tour *(180°)*	**6.204** Salto arr groupé ou tendu 1/1 tour *(360°)*	**6.304** Salto arr groupé ou tendu avec 1 ½ tour *(540°)*	**6.404** Salto arr tendu avec 2 ½ tour *(900°)*	**6.504**	**6.604 F** Salto ar tendu avec 3/1 tours *(1080°)*
 		 Salto arr tendu avec 2/1 tours *(720°)* 			

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
POUTRE 33/34

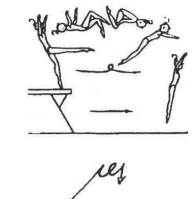
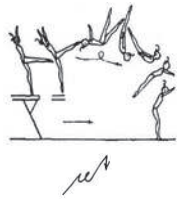
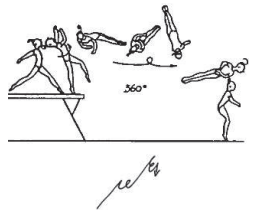
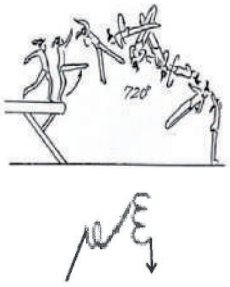
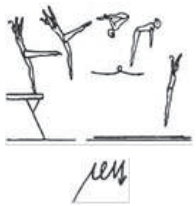
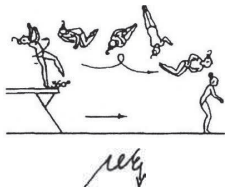
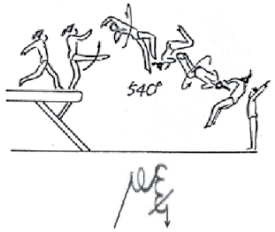
6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.105	**6.205**	**6.305**	**6.405** Double salto ar. groupé	**6.505** Double salto ar. carpé	**6.705 G** Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour *(360°)*
					
					6.805 H *Double salto ar. Groupé avec 2/1 tour (720°)*
					
6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre, aussi avec ½ tour *(180°)* groupé ou tendu	**6.206** Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1/1 tour *(360°)* sur le côté de la poutre	**6.306** Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1 ½ *(540°)* – ou 2/1 tours *(720°)* sur le côté de la poutre	**6.406** Salto Auerbach tendu avec 2 ½ tours *(900°)* sur le côté de la poutre	**6.506**	**6.606 F** Salto Auerbach tendu avec 3/1 tours *(1080°)* sur le côté de la poutre
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 34/34

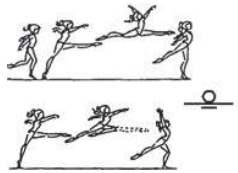
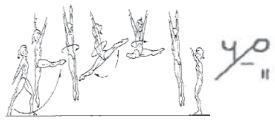
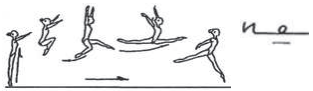
6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
6.107	**6.207** Salto Auerbach groupé ou carpé au bout de la poutre	**6.307** Salto Auerbach tendu jambes serées au bout de la poutre	**6.407** Salto Auerbach tendu avec 1/1 tour *(360°)* au bout de la poutre	**6.507** Salto Auerbach tendu avec 2/1 tour (720°) au bout de la poutre	**6.607**
					
		Salto Auerbach groupé avec 1/1 tour *(360°)* au bout de la poutre 	Salto Auerbach groupé avec 1 ½ tour (540°) au bout de la poutre 		

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 1/16

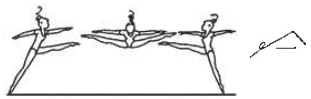
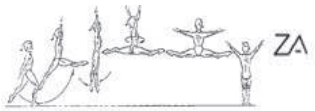
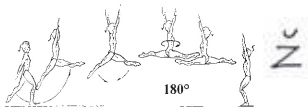
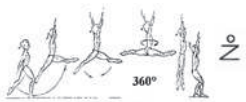
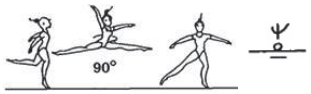
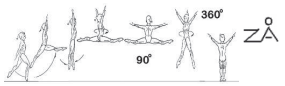
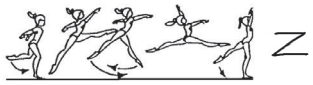
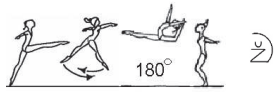
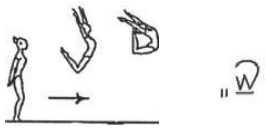
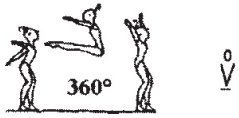
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.101 Saut grand jeté *(écart de jambes 180°)*	**1.201** Saut grand jeté avec ½ tour *(180°)*	**1.301** *(*)* Saut grand jeté avec 1/1 tour *(360°)*	**1.401**	* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
					
1.102	**1.202** *(*)* Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand-écart transv. *(écart des jambes 180°) (tour jeté)* aussi en position pied tête	**1.302** Tour jeté avec ½ tour (180°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol	**1.402** Tour jeté avec 1/1 tour (360°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol	**1.502**	**1.602**
					
		Battement avant, technique du tour jeté, avec ¾ de tour (270°) à la position carpée écartée avec ¼ tour (90°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds			
1.103 Saut groupé *(appel 2 pieds)* en écartant les jambes au grand-écart transv. *(180°)* pendant l'envol	**1.203** *(*)* Butterfly av. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds au-dessus de la hauteur des hanches pendant l'envol	**1.303**	**1.403**	**1.503**	**1.603**
					
	Butterfly ar. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds à ou légèrement au-dessous de la haut. des hanches pendant l'envol				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 2/16

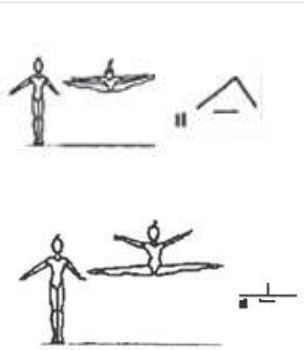
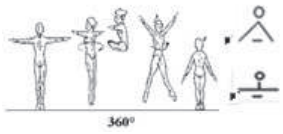
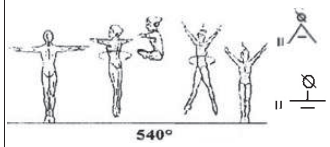
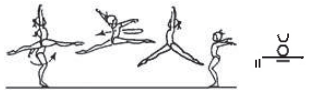
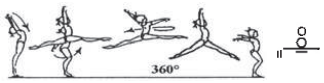
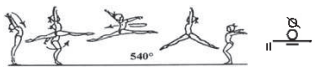
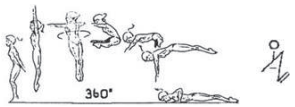
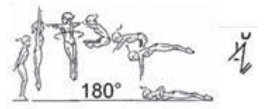
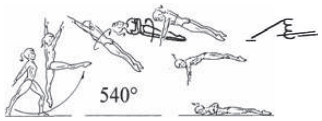
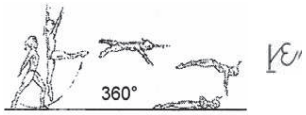
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.104 *(*)* Saut grand jeté avec ¼ tour *(90°)* en position carpée-écartée *(2 jbs au- dessus de l'horizontale)* ou écart latéral, réception sur un ou deux pieds.	**1.204** Saut changement de jambes avec ¼ de tour *(90°)* au grand-écart lat. ou à la pos. carpée-écartée *(deux jambes au dessus de l'horizontale) (Johnson)*	**1.304** *(*)* Saut changement de jambes avec ½ tour *(180°)* pendant l'envol	**1.404** *(*)* Saut changement de jambes avec 1/1 tour *(360°)* pendant l'envol	* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
					
		Saut Johnson avec ½ tour supplémentaire. *(180°)*	Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire. *(360°)*		
					
1.105 Saut grand jeté avec changement de jambe à la position saut cosaque	**1.205** Saut grand jeté avec changement de jambes *(jambe libre à 45° avant le changement)* au grand écart transversal *(angle d'écart 180° < après le changement) (saut changement de jambes)*	**1.305** Saut changement de jambes au saut pied tête *(écart de jambes 180°)*	**1.405** Grand jeté changement de jambe pied tête avec ½ tour *(180°)*	**1.505**	**1.605**
					
1.106 Saut carpé (angle des hanches < 90°)	**1.206** Saut cambré *(appel deux pieds)* avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête *(saut de mouton)*	**1.306** Saut carpé *(angle des hanches < 90°)* avec 1/1 tour *(360°)*	**1.406**	**1.506**	**1.606**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 3/16

1.000 – Sauts gymniques

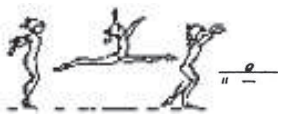
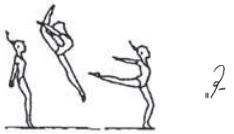
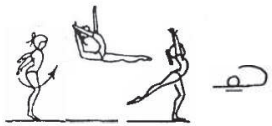
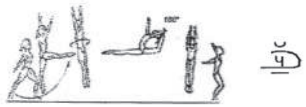
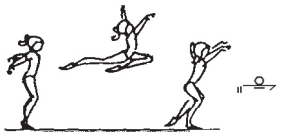
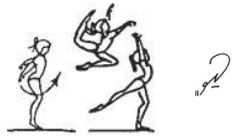
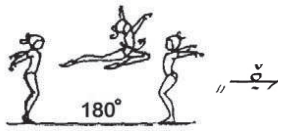
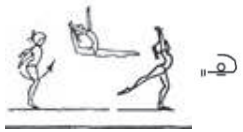
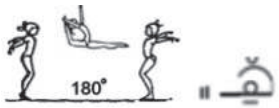
A	B	C	D	E	F/G
1.107 *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé-écarté *(2 jambes au-dessus de l'horizontale)* ou saut écart latéral *(écart de jambes180°)*	**1.207** *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé-écarté ou saut écart latéral avec ½ tour *(180°)*	**1.307** *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1/1 tour *(360°)*	**1.407** *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé- écarté ou saut écart latéral avec 1 ½ tour *(540°)* ou plus		
					
	Saut écart avec ½ tour *(180°)*	Sauté cart avec 1/1 tour *(360°)*	Saut écart avec 1½ tour (540°) ou plus		
					
1.108 *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé écarté *(deux jambes au-dessus de l'horizontale)* ou saut écart latéral, réception en appui couché facial aussi avec ½ tour *(180°)*	**1.208** *(*)* Saut *(appel 2 pieds)* carpé écarté *(deux jambes au-dessus de l'horizontale)* ou saut écart latéral, avec 1/1tour *(360°)* réception en appui couché facia	**1.308**	**1.408**		
					
	Saut *(appel 1 pied)* avec 1 ½ tour *(540°)* à l'horiz., réception à l'appui couché fac.				
Saut *(appel 1 pied)* avec 1/1 tour *(360°)* à la position écartée et réception à l'appui couché facial					
					

* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 4/16

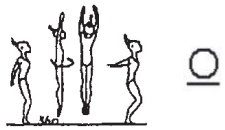
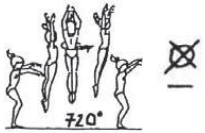
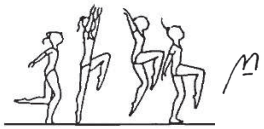
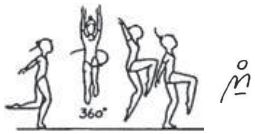
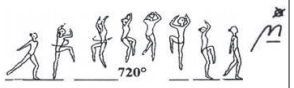
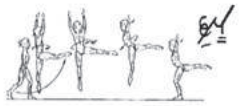
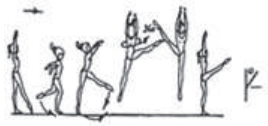
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.109 *(*)* Saut écart*(éde jambes 180°)*	**1.209** *(*)* Saut pied tête *(appel 2 pieds)* (pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension ar. écart de jambes 180°	**1.309** Saut grand jeté pied tête *(écart jambes 180°)*	**1.409** *(*)* Saut écart *(appel 1 ou 2 pieds)* ou saut pied tête avec 1/1 tour *(360°)*	* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
					
Saut de biche	Saut cambré *(appel deux pieds)* les deux jambes fléchies *(pied ar. à hauteur de tête, corps et tête en extension ar.)*				
					
Saut de biche avec ½ tour*(180°)*	Saut écart pied tête *(écart de jambes 180°)*		Saut grand jeté pied tête avec ½ tour (180°)		
					
Sissonne (écart 180° en diagonal -45° du sol impulsion 2 pieds , réception 1 pied	Saut écart pied tête avec ½ tour *(180°)* appel 2 pieds				
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 5/16

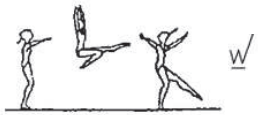
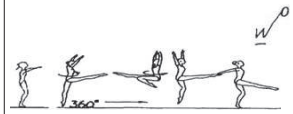
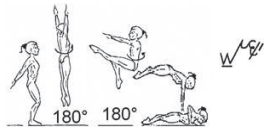
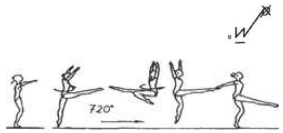
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.110 Saut vertical *(appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°)*	**1.210**	**1.310** Saut vertical *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 2/1 tours *(720°)*			
					
1.111 Saut avec changement alternatif des jambes	**1.211** Saut avec changement alternatif des jambes *(genoux au-dessus de l'horizontale)* avec 1/1 tour *(Saut de chat)*	**1.311** Saut de chat avec 2/1 tours *(720°)*	**1.411**	**1.511**	**1.611**
					
1.112 Saut fouetté réception en l'arabesque *(jambe libre au - dessus de l'horizontale)*	**1.212** Saut avec ½ tour *(180°)* en écartant la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour	**1.312** Saut avec 1/1 tour *(360°)* en écartant la jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour	**1.412**	**1.512**	**1.612**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 6/16

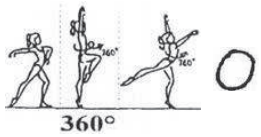
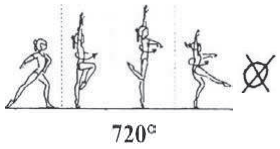
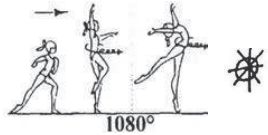
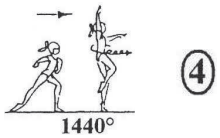
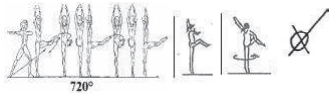
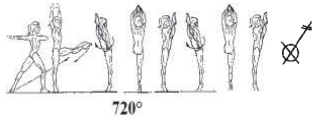
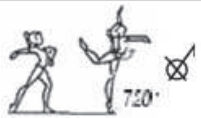
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
1.113	**1.213** Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 1/1 tour *(360°)*	**1.313** *(*)* Saut groupé *(appel 1 ou 2 pieds)* avec 2/1 tours *(720°)* aussi avec réception à l'appui couché facial	**1.413**	* Les éléments dans la même case avec un astérisque *(*)* ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	
1.114 Saut 1jambe fléchie – l'autre tendue en avant ,au-dessus de l'horizontale, avec les genoux serrés appel 1 ou 2 pieds *(saut cosaque)*	**1.214** *(*)* Saut cosaque appel 1ou 2 pieds avec 1/1 tour *(360°)*	**1.314**	**1.414**	**1.514** Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 2/1 tour *(720°)*	**1.614**
	 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour *(360°)* – réception à l'appui couché fac. – 				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 7/16

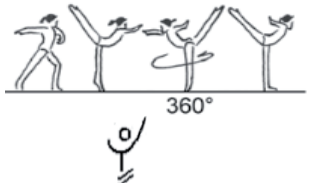
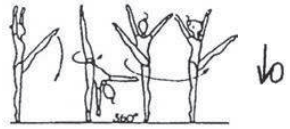
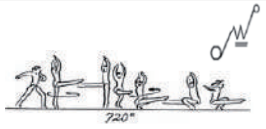
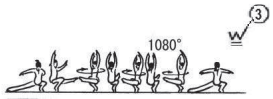
2.000 – Pirouettes gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Pirouette 1/1 tour *(360°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.	**2.201** Pirouette 2/1 tours *(720°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.	**2.301** Pirouette 3/1 tours *(1080°)* sur une jambe – jambe libre à volonté au–dessous de l'horiz.	**2.401**	**2.501** Pirouette 4/1 tours *(1440°)* ou plus sur une jambe – jambe libre à volonté au–dessous de l'horiz.	**2.601**
					
2.102	**2.202** Pirouette 1/1 tours (360°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie)	**2.302**	**2.402** Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie)	**2.502**	**2.602**
					
2.103	**2.203** Pirouette 1/1 tour *(360°)* en tenant la jambe libre en haut écartée à 180° pendant tout le tour	**2.303**	**2.403** Pirouette 2/1 tours *(720°)* en tenant la jambe libre écartée en haut à 180° pendant tout le tour	**2.503** Pirouette 3/1 tours *(1080°)* ou plus en tenant la jambe libre écartée en haut à 180° pendant tout le tour	**2.603**
					
2.104	**2.204** Pirouette 1/1 tour *(360°)* jambe ar en attitude *(genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)*	**2.304**	**2.404** Pirouette 2/1 tours *(720°)* jambe ar en attitude *(genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)*  *Pirouette 2/1 tour (720°) avec la jambe libre tenue par les deux mains en arrière en haut pendant tout le tour* 	**2.504**	**2.604**

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 8/16

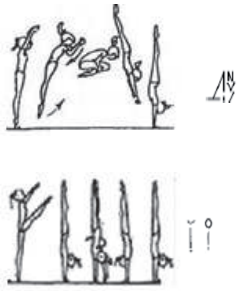
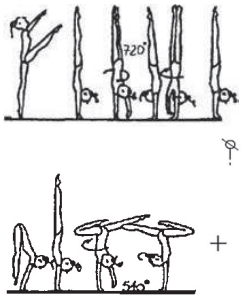
2.000 – Pirouettes gymniques

A	B	C	D	E	F/G
2.105	**2.205** 1/1 tour (360°) en planche arrière avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour	**2.305**	**2.405**	**2.505**	**2.605**
					
2.106	**2.206** Pirouette plongée 1/1 tour *(360°)* en maintenant le grand écart sans toucher le sol avec les mains	**2.306**	**2.406**	**2.506**	**2.606**
					
2.107	**2.207** Pirouette 1/1 tour (360°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour	**2.307** Pirouette 2/1 tour (720°) débutant avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale, s'abaissant pour réaliser une pirouette à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour	**2.407** Pirouette 2/1 tours *(720°)* à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour *(pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour)*	**2.507** Pirouette 3/1 tours *(1080°)* ou plus à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour *(pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour)*	**2.607**
					
	2.208 2/1 tours ou plus *(720°)* sur le dos *(angle tronc-jambes fermé)*				

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 9/16

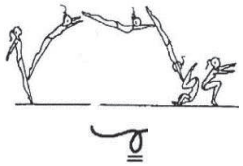
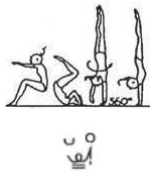
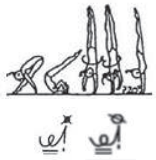
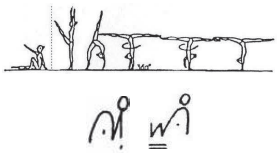
3.000 – Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.101 Saut, élan ou élévation à l'atr retour libre, aussi avec ½ à 1/1 tour *(180°- 360°)* à l'atr.	**3.201** Saut, élan ou élévation à l'atr aussi avec 1 ½ à 2/1 tours *(560°- 720°)* à l'atr. - retour libre	**3.301**	**3.401**	**3.501**	**3.601**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 10/16

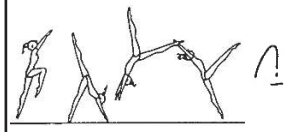
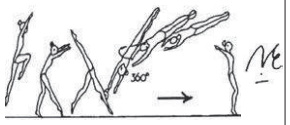
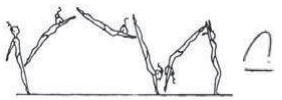
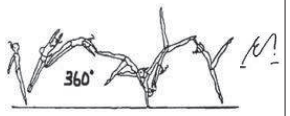
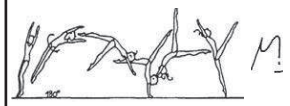
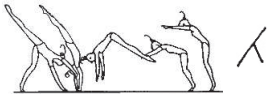
3.000 – Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.102 Saut de poisson, roulade avant	**3.202**	**3.302**	**3.402**	**3.502**	**3.602**
					
3.103 Roulade ar. à l'atr avec ½ ou 1/1 - *(180°-360°)* à l'atr	**3.203** Roulade ar. à l'atr avec 1 ½ - 2/1 tours *(540° - 720°)* à l'atr	**3.303**	**3.403**	**3.503**	**3.603**
					
A FFG VALEUR 0.10 Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre					
3.104 Renv. ar. sans envol de la station ou du siège groupé, une jambe tendue en av. jusqu'à l'atr – 1/1 tour *(360°)* à l'atr – retour libre	**3.204**	**3.304**	**3.404**	**3.504**	**3.604**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 11/16

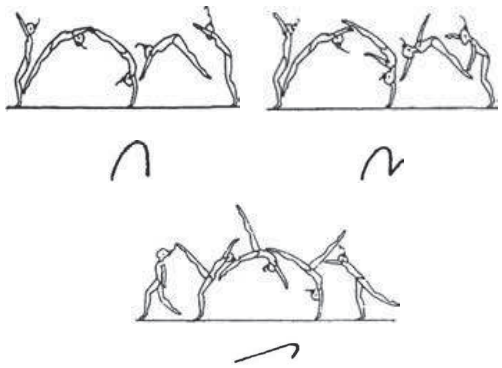
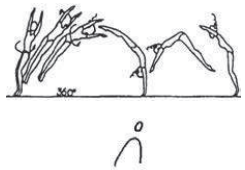
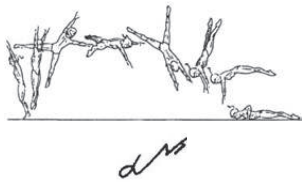
3.000 – Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.105 Renv. av. avec envol – appel d'1 pied ou renversement av. avec envol appel des 2 pieds – avec ou sans phase de balance libre avant l'appui des mains – réception libre	**3.205**	**3.305** Renv. av. avec envol et 1/1 tour *(360°)* après l'appui des mains ou avant	**3.405**	**3.505**	**3.605**
					
					
Saut extension en ar. Avec ½ tour *(180°)* et renv. av. avec envol – réception libre					
					
3.106 Rondade	**3.206**	**3.306**	**3.406**	**3.506**	**3.606**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 12/16

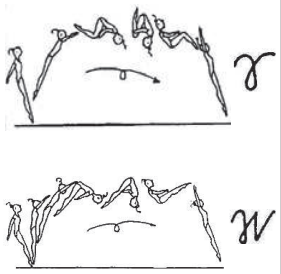
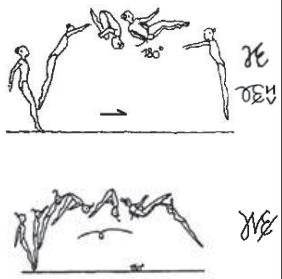
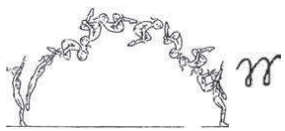
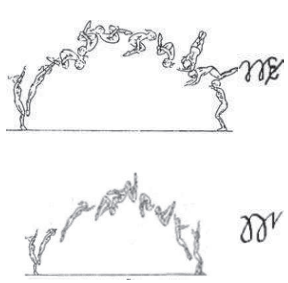
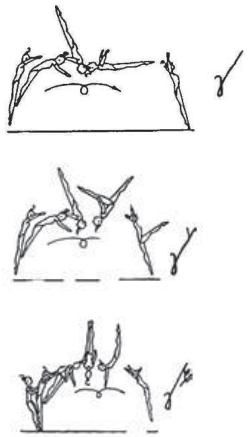
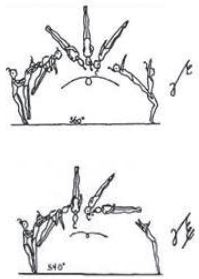
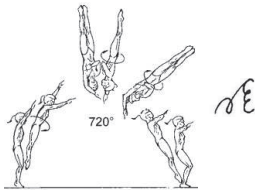
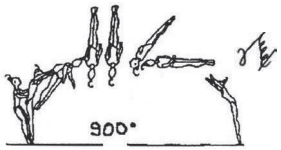
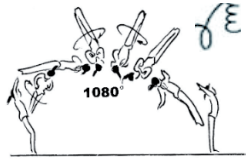
3.000 – Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
3.107 Toutes les variantes de flic-flac et de flic-flac Auerbach, aussi avec appui sur un bras	**3.207** Flic-flac avec 1/1 tour *(360°)* avant l'appui des mains	**3.307**	**3.407**	**3.507**	**3.607**
					
Saut extension en ar. avec ¼ tour *(90°)* – renv. lat. libre – continuant avec ¼ tour *(90°)* à l'appui couché fac.					
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 13/16

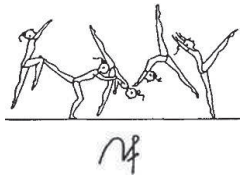
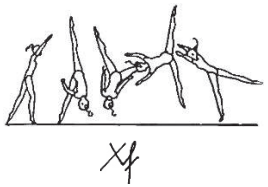
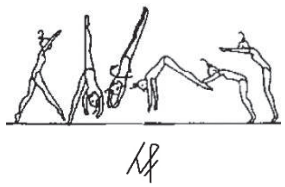
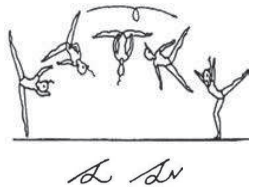
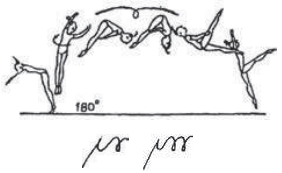
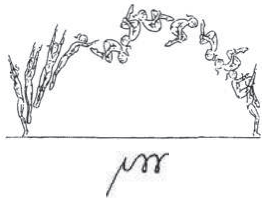
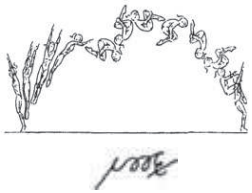
4.000 – Salti avant et latéraux

A	B	C	D	E	F/G/H
4.101 Salto av. groupé,ou carpé	**4.201** Salto av. groupé avec ½ ou 1/1tour *(180° ou 360°)* aussi salto avant carpé avec ½ tour *(180°)*	**4.301**	**4.401**	**4.501** Double salto av.groupé	**4.601 F** Double salto av.groupé avec ½ tour *(180°)* ou double salto av. carpé
					
4.102	**4.202** Salto av tendu aussi avec ½ tour *(180°)*	**4.302** Salto av tendu avec 1/1 ou 1 ½ tour *(360°-540°)*	**4.402** Salto av tendu avec 2/1 tours *(720°)*	**4.502** Salto av tendu avec 2 ½ tours *(900°)*	**4.602** Salto av. tendu avec 3/1 tours (1080°)
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 14/16

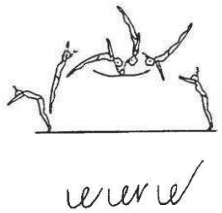
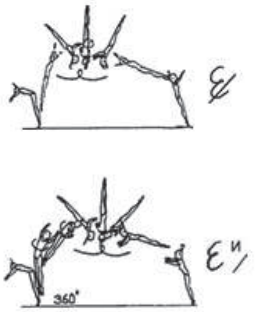
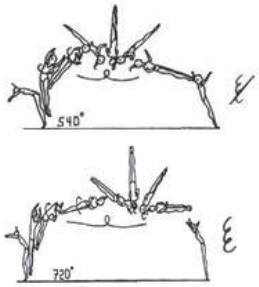
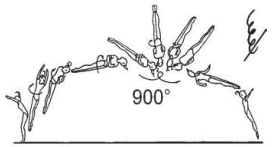
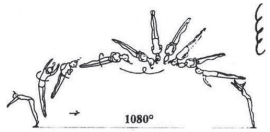
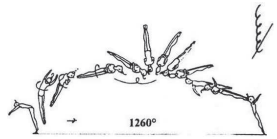
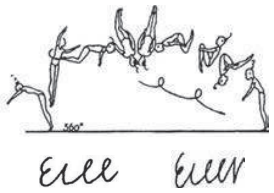
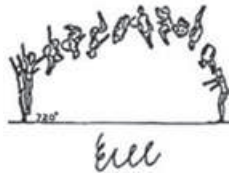
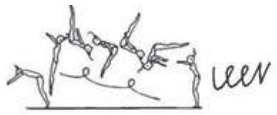
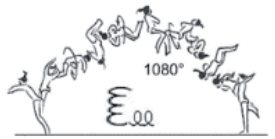
4.000 – Salti avant et latéraux

A	B	C	D	E	F/G/H
4.103 Renv. av. libre 	**4.203**	**4.303**	**4.403**	**4.503**	**4.603**
4.104 Renv. lat. libre ou rondade libre  		**4.304**	**4.404**	**4.504**	**4.604**
4.105 Appel en av. d'1 ou des 2 pieds – salto lat. groupé ou carpé 	**4.205** Twist groupé ou carpé *(appel en ar. avec ½ tour[180°] – salto av.)* – réception libre 	**4.305**	**4.405**	**4.505** Twist double av. groupé , aussi avec ½ tour *(180°)*  	**4.605 F** Twist double av. carpé **4.805 H** Twist double av tendu

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 15/16

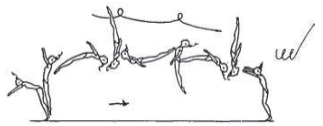
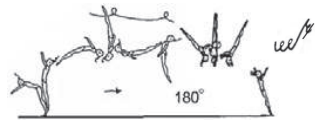
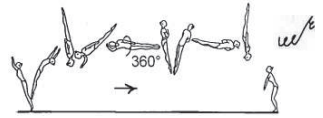
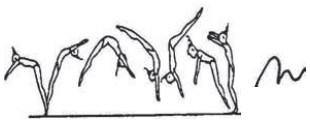
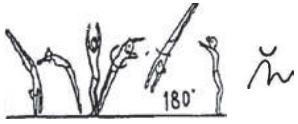
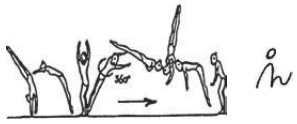
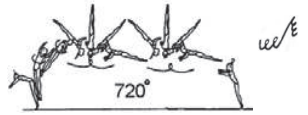
5.000 – Salti arrières

A	B	C	D	E	F/G/H
5.101 Salto ar groupé, carpé ou tendu	**5.201** Salto ar tendu avec ½ tour ou salto ar groupé ou tendu avec 1/1 tour *(180°-360°)*	**5.301** Salto ar tendu avec 1 ½ tour ou 2/1 tours *(540° - 720°)*	**5.401** Salto ar tendu avec 2 ½ tours *(900°)*	**5.501** Salto ar tednu avec 3/1 tour *(1080°)*	**5.601 F** Salto ar tendu avec 3 ½ tours *(1260°)*
					
5.102	**5.202**	**5.302**	**5.402** Double salto ar. groupé	**5.502** Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour *(360°)*	**5.802 H** Double salto ar. groupé avec 2/1 tours *(720°)*
					
			Double salto ar. carpé		**5.1002 J** **Double salto ar. groupé avec 3/1 tours (1080°)**
					

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

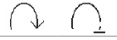
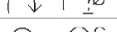
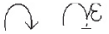
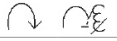
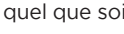
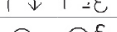
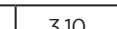
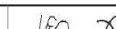
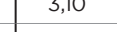
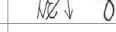
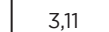
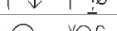
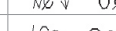
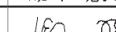
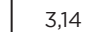
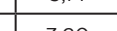
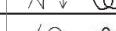
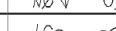
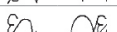
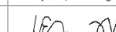
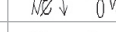
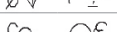
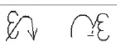
SOL 16/16

5.000 – Salti arrières

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.103	**5.203**	**5.303**	**5.403**	**5.503**	**5.603 F** Double salto ar. tendu
					
					5.703 G Double salto ar .tendu avec ½ tour *(180°)*
					
					5.803 H Double salto ar. tendu avec 1/1 tour *(360°)*
					
5.104 Salto tempo	**5.204** Salto tempo avec ½ tour *(180°)*	**5.304** Salto tempo avec 1/1 tour *(360°)*	**5.404**	**5.504 / 5.604**	**5.903 I** Double salto ar.tendu avec 2/1tours *(720°)*
					

PARTIE 4 / ANNEXES

TABLEAU DES ÉLÉMENTS

GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3			GROUPE 4			GROUPE 5		
1,00		1,60	La gymnaste doit exécuter 2 sauts identiques ou différents, seul le meilleur des 2 est pris en compte (meilleure NF). Si la gymnaste réalise 2 sauts dont les 1ers envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2es envols et avec 1,50 point ou moins de faute, une bonification de 0,50 point lui est accordée. Le Trampo-Tremp est autorisé quel que soit l'âge de la gymnaste : valeur ci-dessous moins 1.00 point.											
1,01		2,00												
1,02		2,60												
1,03		3,20												
1,04		3,60												
1,05		4,00												
1,10		2,00	2,10		3,60	3,10		3,20	4,10		3,00	5,10		3,80
1,11		2,40	2,11		3,80	3,11		3,40	4,11		3,20	5,11		4,00
1,12		2,80				3,12		3,80	4,12		3,60			
			2,12		4,20	3,13		4,20	4,13		4,00	5,12		4,40
			2,13		4,60	3,14		4,60	4,14		4,40	5,13		4,80
1,20		1,60	2,20		3,80	3,20		3,40	4,20		3,20	5,20		4,00
1,21		2,40	2,21		4,00							5,21		4,20
1,22		2,60												
1,23		3,20	2,22		4,40							5,22		4,60
1,24		3,60												
1,30		3,20	2,30		4,40	3,30		3,80	4,30		3,60	5,30		4,60
1,31		3,60	2,31		4,60	3,31		4,00	4,31		3,80	5,31		4,80
			2,32		5,00	3,32		4,40	4,32		4,20	5,32		5,20
1,40		2,00	2,33		5,40	3,33		4,80	4,33		4,60	5,33		5,60
			2,34		5,80	3,34		5,20	4,34		5,00	5,34		6,00
						3,35		5,60	4,35		5,40			
1,50		2,20	2,40		4,80				4,40		3,60			
1,51		2,60	2,41		5,20				4,41		4,00			
1,52		3,00							4,42		4,20			
1,53		3,40	2,50		6,00				4,50		3,80			
1,60		2,40							4,51		4,20			
1,61		2,80							4,52		4,60			
1,62		3,20							4,53		5,00			

Éléments SANS VALEUR Éléments FFG VALEUR 0,10

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1.	01							
↑	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
2.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
3.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
4.	01							
X	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
5.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
6.	01							
↓	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							

1.		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
	01	G	G		G			
	02	G		G	G			
	03							
	04		G	G				
	05	G		G	G			
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
	18							
	19							

Éléments SANS VALEUR Éléments FFG VALEUR 0,10

2.		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500
	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08		*		*	
	09					
	10					
	11					
	12					
3.	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07				*	
	08		*			
4.	01	G				
	02	G				
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					
	09					
	10					

5.		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700	H - .800
	01								
	02								
	03								
	04								
	05								
	06								
	07								
	08								
	09								
	10								
	11								
	12								
	13								
6.	01								
	02								
	03								
	04								
	05								
	06								
	07								

❑		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500
1.	01					
—	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					
	09					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
2.	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					

❑		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700	H - .800	I - .900	J - 1.00
3.	01										
=	02										
	03										
	04										
	05										
	06										
	07										
4.	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
5.	01										
	02										
	03										
	04										

Éléments FFG VALEUR 0,10

EC BARRES
1. Tour proche minimum B
2. Un élément dans les grands tours *(soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale)*
3. Bascule ATR serré ou écarté dans les 10°
4. Une sortie avec salto

BONIFICATIONS NOTE D
1,8 - 2,2 = + 0,3
2,3 - 2,7 = + 0,6
2,8 - 3,2 = + 0,9
3,3 - 3,7 = + 1,2
> = 3,8 = + 1,5

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*

BONIFICATIONS SUR ÉLÉMENTS
1. Rotation longitudinale de 180° minimum *(tour proche, soleil)* avec passage à l'ATR
2. Envol BS-BI ou sortie avec double rotation transversale
3. Tour proche en C minimum de famille différente de l'EC1
4. Prises différentes *(grand tour avant lune)*

EC POUTRE
1. Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° *(transversal ou latéral écarté)*
2. Un élément du groupe 3 *(tours) ou un roulé/cercle*
3. Une série acrobatique de 2 éléments acrobatiques minimum dont 1 élément avec envol *(sauf ATR sous toutes ses formes)*
4. Eléments acrobatiques de directions différentes *(avant/latéral et arrière)*

BONIFICATIONS NOTE D
3,3 - 3,5 = + 0,3
3,6 - 3,8 = + 0,6
3,9 - 4,1 = + 0,9
> = 4,2 = + 1,2

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS	
Mauvais rythme dans les séries	0,10 ch fois
Préparation excessive	
» Ajustement *(pas sans chorégraphie et mouvements inutiles)*	0,10 ch fois
» Élan des bras excessif avant les éléments gymniques	0,10 ch fois
» Pause *(appliqué à deux secondes)*	0,10 ch fois
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre	0,30
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	0,10/0,30/0,50

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD *(seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés)*

3 éléments Gym + 3 éléments Acro + 2 au choix

BONIFICATIONS SUR LIAISON / ÉLÉMENT
1. Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto
2. Un salto ou renversement libre sur la poutre hors série acrobatique
3. 2 éléments gymniques de valeur C min
4. Sortie *(minimum B)* en liaison avec un élément acrobatique avec envol

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
Exécution artistique	
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :	
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	0,10
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	0,10
» Travail du pied insuffisant : • Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans • Manque de travail en relevé	0,10 0,10
» Style personnel	0,10
Rythme et tempo	
» Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements *(éléments non codifiés)*	0,10
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus *(manque d'aisance)*	0,10
Composition et chorégraphie	
Utilisation insuffisante de tout l'agrès	
» Entrée sans valeur (toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme 'A' sauf passer une jambe sur le côté pour s'asseoir, entrée à cheval et accroupi ou sauter deux pieds)	0,10
» Utilisation insuffisante de tout l'agrès • Manque de mouvements latéraux • Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste (y compris les cuisses et/ou la tête) en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)	0,10 0,10
Utilisation unilatérale d'éléments *(Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pdt tout l'exercice)*	0,10

EC POUTRE
1. Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés) dont un avecécart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral
2. Un salto avant ou arrière avec une rotation longitudinale de 360° min, dans une ligne acrobatique
3. 3 lignes acrobatiques dont 1 avec 3 éléments minimum
4. Un salto avant (sauf renversement libre) et un salto arrière, dans une ligne acrobatique identique ou différente)

BONIFICATIONS NOTE D
3,3 - 3,5 = + 0,3
3,6 - 3,8 = + 0,6
3,9 - 4,1 = + 0,9
> = 4,2 = + 1,2

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS	
Préparation excessive	
» Pause *(appliquée à 2 secondes)*	0,10 chq fois
» Ajustement *(pas sans chorégraphie)*	0,10 chq fois
» Élan des bras excessifs avant les éléments gymniques	0,10 chq fois
Distribution des éléments	
» L'exercice débute immédiatement par une ligne acrobatique/élément acrobatique	0,10
» Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre, dans la même diagonale sans chorégraphie entre	0,10 chq fois
» L'exercice se termine avec un élément acro *(pas de chorégraphie après la dernière acro)*	0,10
» Plus d'une ligne acro en suivant	0,10 chq fois
Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips *(positionnés en dernier élément)*	0,50

BONIFICATIONS SUR LIAISON / ÉLÉMENT
1. Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto
2. Un salto ou renversement libre sur la poutre hors série acrobatique
3. 2 éléments gymniques de valeur C min
4. Sortie *(minimum B)* en liaison avec un élément acrobatique avec envol

DÉDUCTIONS POUR LA COMPOSITION ET ARTISTIQUE	
Exécution artistique	
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :	
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	0,10
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	0,10
» Travail du pied insuffisant : Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	0,10
» Manque de mouvement de toutes les parties du corps	0,10
» Manque d'expression en rapport avec le style de la musique	0,10/0,30
Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	0,10
Composition/chorégraphie	
Insuffisante complexité ou créativité des mouvements : » Pendant tout l'exercice » Manque de variété chorégraphique vers les coins	 0,10 0,10
Absence d'un mouvement touchant le sol *(dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête)*	0,10
Musique et musicalité	
Musicalité	
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	0,10
» Musique de fond *(l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice)*	0,30