



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

222 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

223 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 2^e 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

241 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)

242 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 1^{er} 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 (<i>amplitude externe</i>)	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 (<i>fermeture trop tôt</i>)	Ch. fois	x	x		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. fois	x			
Essai sans exécuter un élément (<i>course à vide</i>)	Ch. fois		x		
Déviations 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 (<i>sans envol</i>)	Ch.fois	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (<i>selon directives techniques liste des fautes dans les éléments gymniques</i>)	Ch.fois	x	x	x	
Précision	Ch fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (<i>barres, poutre</i>)			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 (<i>tous les éléments y compris les sorties</i>)		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 (<i>supérieur à la largeur des épaules</i>)	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 (<i>complètement en-dehors</i>)	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 (<i>bijoux, justaucorps</i>)			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 (<i>pour les gymnastes d'une même équipe</i>)	Équipe				1.00 Pt qualification et la finale par équipe appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 ^{ère} 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

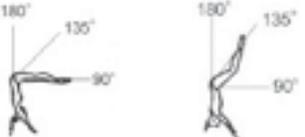
4-1 A tous les agrès

4-1-1 Reconnaissances des positions du corps

a) Tendus (sans rotation longitudinale)

- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto dans :
 - Salts 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

<p>Salto carpé devient groupé</p> 	<p>Jury D i dans le salto carpé l'angle des enoux est inférieur à 135° » On donne salto groupé</p>
<p>Salto groupé devient tendu</p> 	<p>Jury D Hanches ouvertes (180°) » On donne salto tendu</p>
<p>La position tendue devient carpée</p> 	<p>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</p>

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**42-1 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

42-2 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 reconnaît 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*)

42-3 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 carpié 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 Petite faute
(*asymétriques*)
- 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

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 Petite faute
(90° ou moins)

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 carpié 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 ne couronnant pas 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

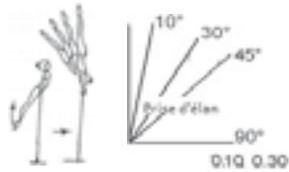
Une grande déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.50

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.



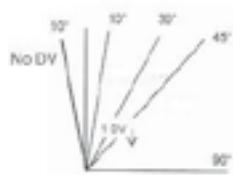
Jury D

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

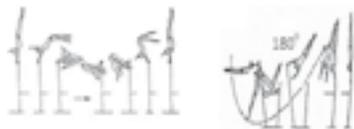


Jury D

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

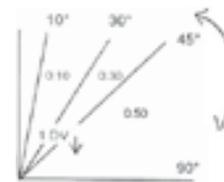
Jury E

- > 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

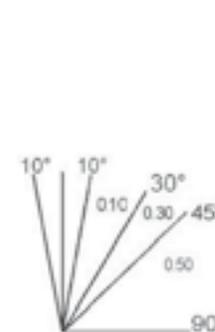
Jury E

- > 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

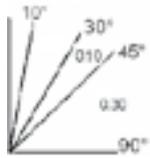
REMARQUE : si le même élément est exécuté comme élan et comme élément circulaire avec tour, il n'est comptabilisé qu'une fois dans l'ordre chronologique.



PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

4-4-5 Exigences pour 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 186.

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 3^{ème} course d'élan est autorisée. Un 4^{ème} 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 2^{èmes} 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 (<i>impulsion</i>) 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 Envoy			
Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envoy			
» Gr 1 avec 1/2 tour	≤ 45°	≤ 90°	
» Gr 3 avec 1/4 de tour		≤ 45°	
» Gr 4 avec 3/4 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 (<i>sur table</i>)	x	x	

FAUTES	0.10	0.30	0.50 OU PLUS
Deuxième Envoy			
Courbette excessive	≥ 90°	< 90°	
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 (<i>Carpé trop tôt</i>)	x	x	
» Extension insuffisante et/ou tardive (<i>sauts groupés ou carpés</i>)	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

- » Si 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 2^e 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 3^e 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

- Avec saisie de la barre des deux mains (*suspension ou appui passager*), la VD est attribuée.
- Sans saisie de la barre des deux mains, la VD n'est pas attribuée.

6-7-2 Sorties

- 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*)
- 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 2^e essai est autorisé pour l'entrée (*avec déduction*) si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès :
 - déduction : 1.00
- » Un 3^e 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 chronométrateur 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 réglementaire 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 chronométrateur 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 chronométrateur reprend le décompte du temps de l'exercice quand la gymnaste est remontée sur la poutre et exécute son 1^{er} 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 Éléments 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, 4.305, 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 (*sauf ATR*)
- 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		
» Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	x		
» Travail du pied insuffisant :			
• Les pointes de pieds ne sont pas tendues/ relâchées/pieds en dedans	x		
• Manque de travail en relevé	x		
» Manque de mouvement de toutes les parties du corps	x		
Rythme et tempo			
» Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (<i>éléments non codifiés</i>)	x		
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus (<i>manque d'aisance</i>)	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 complexes (<i>éléments non codifiés</i>)			
• 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		
Utilisation unilatérale d'éléments (<i>Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pdt tout l'exercice</i>)	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 (<i>pas sans chorégraphie et mouvements inutiles</i>)	x ch fois		
» Élan des bras excessif avant les éléments gymniques	x ch fois		
» Pause (<i>appliqué à deux secondes</i>)	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 chronomètre 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 élevée 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.

83 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 1^{er} 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.

84 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

85 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	x		
» Manque de variété chorégraphique vers les coins	x		
Absence d'un mouvement touchant le sol (<i>dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête</i>)	x		
Musique et musicalité			
Montage de la musique (<i>pas de début, fin, ou accents</i>)			
» Pas de structure musicale	x		
Musicalité			
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	x		
» Musique de fond (<i>l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice</i>)	x	x	

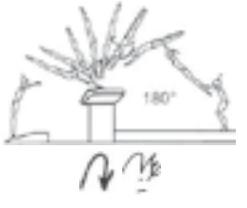
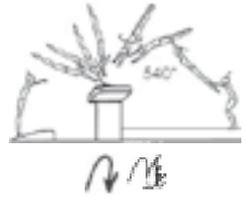
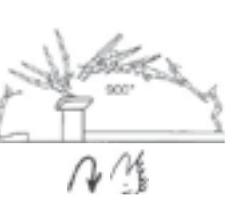
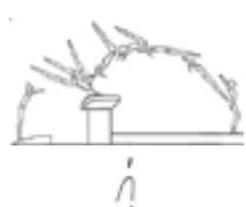
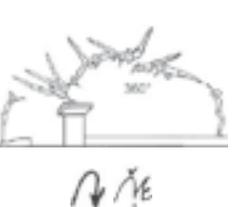
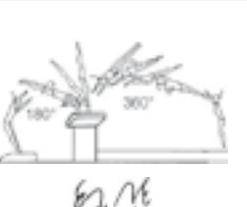
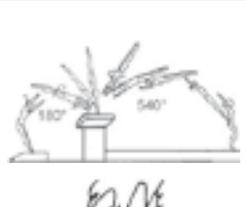
8-6 Déductions spécifiques à l'agrès

FAUTES	0.10	0.30	0.50
Préparation excessive			
» Pause (<i>appliquée à 2 secondes</i>)	x chq fois		
» Ajustement (<i>pas sans chorégraphie</i>)	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 (<i>pas de chorégraphie après la dernière acro</i>)	x		
» Plus d'une ligne acro en suivant	x chq fois		
Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips (<i>positionnés en dernier élément</i>)			x

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 1/8

GRUPE 1 – Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation dans le 1^{er} et/ou 2^{ème} Envol

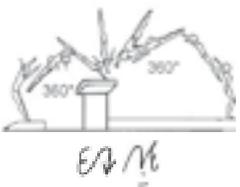
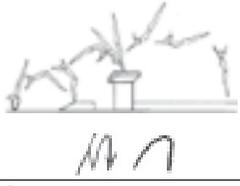
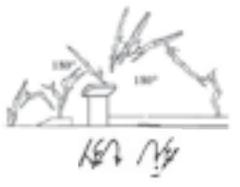
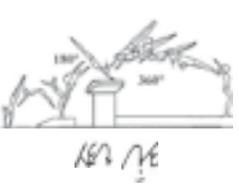
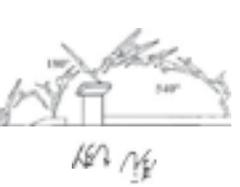
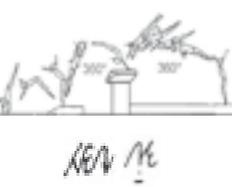
<p>1.00 1.60 P. Renversement av.</p> 	<p>1.01 2.00 P. Renversement av. avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.02 2.60 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.03 3.20 P. Renversement av. avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.04 3.60 P. Renversement av.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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 2/8

GRUPE 1 – Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation dans le 1^{er} et/ou 2^{ème} Envol

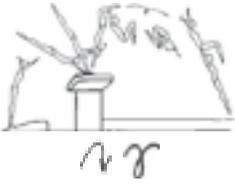
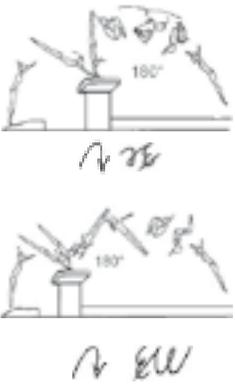
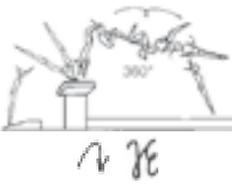
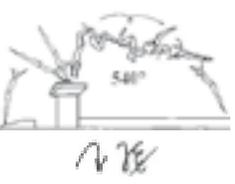
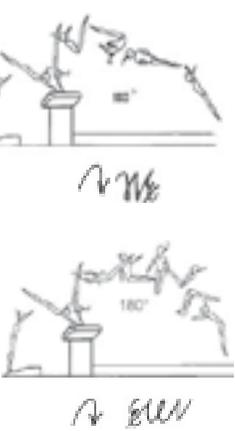
<p>1.30 3.20 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol - renversement av. dans le 2^e envol</p> 	<p>1.31 3.60 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol - 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 				
<p>1.40 2.00 P. Rondade - flic-flac dans le 1er envol. répulsion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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 3/8

GRUPE 2 – Renversements avant avec et sans tour dans le 1^{er} envol – Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

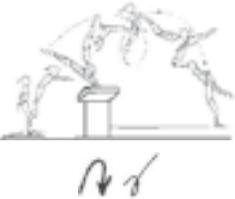
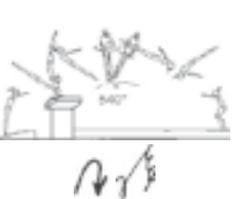
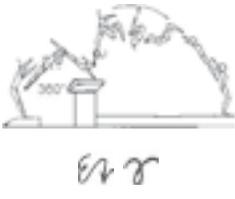
<p>2.10 3.80 P. Renversement av. - salto av. groupé dans le 2^e envol</p> 	<p>2.11 3.80 P. Renversement av. - salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol - aussi ½ tour (180°) et salto arrière groupé dans le 2^e envol</p> 	<p>2.12 4.20 P. Renversement av. - salto av. groupé avec 1/1 tour (360°)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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 4/8

GRUPE 2 – Renversements avant avec et sans tour dans le 1^{er} envol – Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

<p>2.30 4.40 P. Renversement av. - salto av. tendu dans le 2^e envol</p>	<p>2.31 4.60 P. Renversement av. - salto av. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol</p>	<p>2.32 5.00 P. Renversement av. - salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p>	<p>2.33 5.40 P. Renversement av. - salto av. tendu avec 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol.</p>	<p>2.34 5.80 P. Renversement av. - salto av. tendu avec 2/1 tour (720°) dans le 2^e envol.</p>	
					
<p>2.40 4.80 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol - salto av. groupé dans le 2^e envol</p>	<p>2.41 5.20 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol - salto av. carpe dans le 2^e envol</p>				
					
<p>2.50 6.00 P. Renversement av. - double salto av. groupé dans le 2^e envol</p>					
					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 5/8

GRUPE 3 – Renversements avec 1/4 - 1/2 tour dans le 1er envol (Tsukahara) – Salto arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

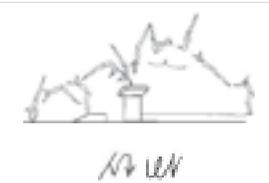
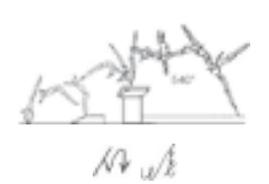
<p>3.10 Tsukahara groupé 3.20 P.</p>	<p>3.11 Tsukahara groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol 3.40 P.</p>	<p>3.12 Tsukahara groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol 3.80 P.</p>	<p>3.13 Tsukahara groupé avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol 4.20 P.</p>	<p>3.14 Tsukahara groupé avec 2/1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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 6/8

GRUPE 4 – Yurchenko avec et sans 3/4 de tour dans le 1^{er} envol – Salto arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

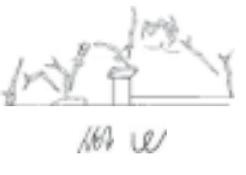
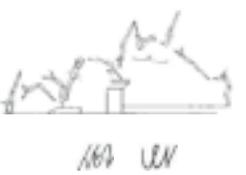
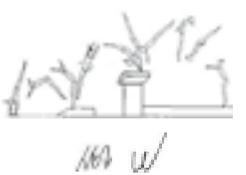
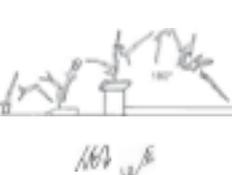
<p>4.10 3.00 P. Rondade - flic-flac - salto ar. groupé dans le 2^e envol</p> 	<p>4.11 3.20 P. Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol</p> 	<p>4.12 3.60 P. Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 	<p>4.13 4.00 P. Rondade -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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 7/8

GRUPE 4 – Yurchenko avec et sans 3/4 de tour dans le 1^{er} envol – Salto arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

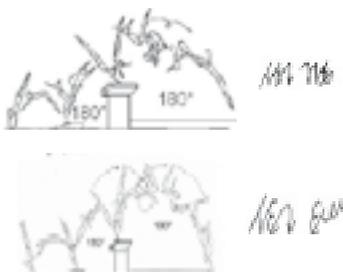
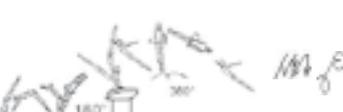
<p>4.40 3.60 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. groupé dans le 2^e envol</p>  <p>162 W</p>	<p>4.41 4.00 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol.</p>  <p>162 W</p>	<p>4.42 4.20 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol.</p>  <p>162 W</p>			
<p>4.50 3.80 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. carpé dans le 2^e envol.</p>  <p>162 W</p>	<p>4.51 4.20 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. tendu dans le 2^e envol.</p>  <p>162 W</p>	<p>4.52 4.60 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol -- salto ar. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol.</p>  <p>162 W</p>	<p>4.53 5.00 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol.</p>  <p>162 W</p>		



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 8/8

GRUPE 5 – Rondade avec 1/2 tour dans le 1^{er} envol – Salto avant/arrière avec ou sans RL dans le 2^{ème} envol

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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 1/30

1.000 – Entrées

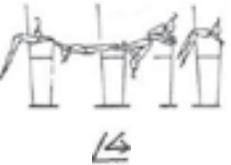
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Élan en av. bascule à l'appui fac. BI ou élan en av. avec 1/2 tour bascule à, l'appui facial BI</p>	<p>1.20</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Saut avec 1/2 tour (180°) et bascule fac. à l'appui BI</p>	<p>1.202 Saut avec 1/1 tour (360°) élan en av. et bascule à l'appui facial BI</p>	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>Saut avec 1/2 tour (180°) et engager des jambes entre les prises, à l'appui dorsal BI (bascule dorsale)</p>					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 2/30

1.000 – Entrées

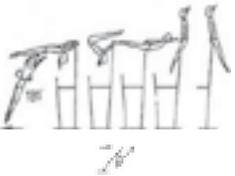
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Élan en av. BI ou BS - engager les jambes entre les prises, (<i>bascule dorsale</i>) ou coupé écart à la susp. à la même barre</p>  	<p>1.203 Élan en av. BI ou BS : bascule dors. passer carpié en ar. à la suspension mi-renv., élan en ar. en susp. dorsale mi renversée et élan en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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 3/30

1.000 – Entrées

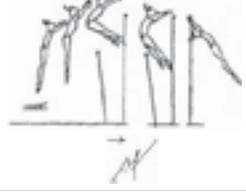
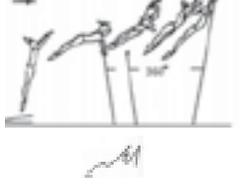
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 Saut à la susp. BS - aussi en prises palm - bascule à l'appui fac.</p> 	<p>1.204 Face à BS, saut avec ½ tour (180°) et bascule. à l'appui fac. BS</p>  <p>Saut libre avec ½ tour (180°) par-dessus BI à la susp. BS</p> 	<p>1.304 Saut avec ½ tour (180°) par-dessus BI - bascule à l'appui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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 4/30

1.000 – Entrées

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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 5/30

1.000 – Entrées

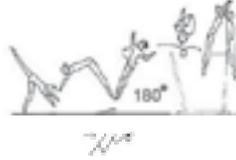
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107 SANS VALEUR Traction renversement jambes tendues BI</p>	<p>1.207 Salto av. groupé, carpé ou écarté par-dessus BI à la susp. cub. BI</p>	<p>1.307 Face à BS - salto av. à la suspension BS</p> <p>Saut en av (<i>corps carpé</i>) - impulsion des mains et envol par dessus BI à la susp.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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 6/30

1.000 – Entrées

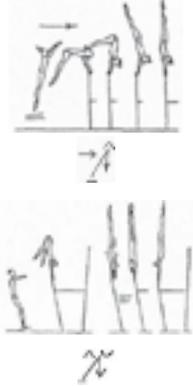
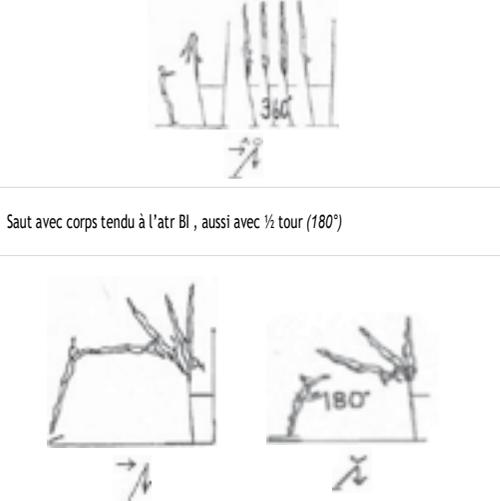
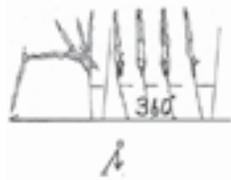
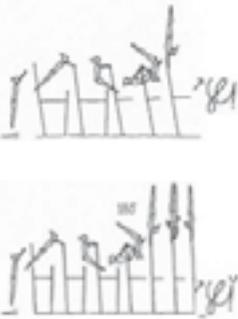
A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	<p>1.409 Rondade devant BI - salto ar. groupé par-dessus BI à la susp. BI</p> 	<p>1.509 Rondade devant BI - flic-flac avec 1/1 tour (360°) à l'appui libre ou en passant par d'atr BI</p> 	<p>1.609 F Rondade devant BI - Twist groupé par-dessus BI à la suspension BS sans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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 7/30

1.000 – Entrées

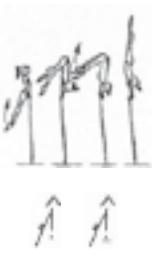
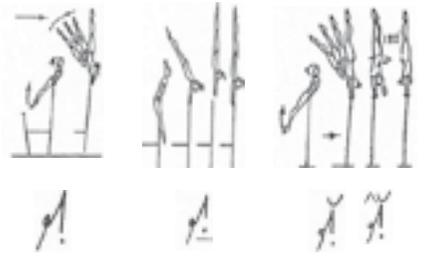
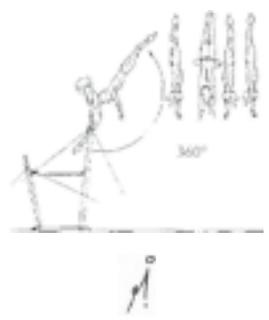
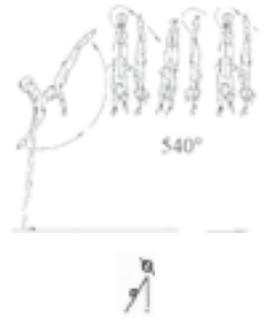
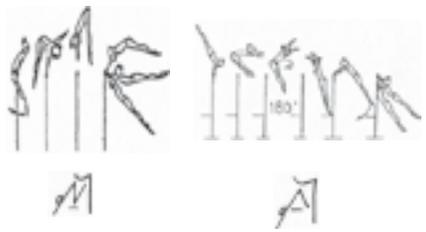
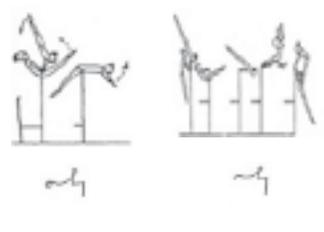
A	B	C	D	E	F/G
1.110	<p>1.210 Saut avec corps carpé puis tendues à l'atr BI, aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr jambes serrées ou écartées</p> 	<p>1.310 Saut avec corps carpé puis tendu à l'atr BI (<i>jambes serrées ou écartées</i>) et 1/1 tour (360°) à dans la phase d'atr</p>  <p>Saut avec corps tendu à l'atr BI, aussi avec ½ tour (180°)</p>	<p>1.410 Saut avec corps tendu à l'atr BI avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr</p> 	1.510	1.610
1.111	1.211	1.311	<p>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.</p> 	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
<p>2.101 Elan en ar. à l'atr jambes écartées ou avec corps carpé, aussi en sautant pour changer les prises</p> 	<p>2.201 Elan en ar. à l'atr jambes serrées et corps tendu, aussi en sautant pour changer les prises, aussi avec 1/2 tour (180°) jambes serrées ou écartées</p> 	<p>2.301 Elan en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p> 	<p>2.401 Elan en ar. avec 1/2 tour (540°) à l'atr</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102 SANS VALEUR Prise d'élan à l'horizontale</p> 	<p>2.202 Appui fac. BS -franchissement carpé avec envol ou élan ar. franchissement écarté libre en av. et 1/2 tour (180°) par-dessus BS à la susp. BS</p> 	<p>2.302 Tour d'appui ar. Envol en passant par-dessus barre avec 1/2 tour (180°) à la susp. à la même barre - aussi de l'élan circ. fac. libre en arr.</p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.503</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 9/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

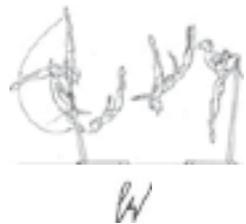
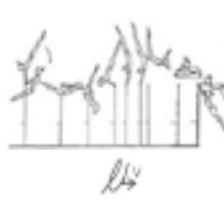
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p>	<p>2.303 De l'appui fac. BS - élan en ar., lâcher les prises et 1/1 tour (360°) à la susp. BS</p>	<p>2.403 Appui fac. BI, dos à BS élan en ar. et salto av. à la susp. BS (<i>Radochla</i>)</p>	<p>2.503 Appui fac. BS - élan en ar. et salto av. écarté lat. à la susp. BS (<i>Salto Comaneci</i>)</p>	<p>2.603</p>
<p>2.104 Tour d'appui av. (les hanches touchent la barre)</p>	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 Tour d'appui libre en av. à l'atr, aussi avec 1/2 tour (180°) dans la phase d'atr (<i>Weiler-kip</i>)</p>	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>
<p>2.105 Tour d'appui ar. (le bassin touche la barre)</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305 Tour d'appui libre à l'atr, aussi en sautant pour changer les prises, dans la phase d'atr ou avec 1/2 (180°) tour à l'atr</p>	<p>2.405 Tour d'appui libre avec 1 1/2 tour (540°) à l'atr</p>	<p>2.505 Tour d'appui libre avec 1 1/2 tour (540°) à l'atr</p>	<p>2.605</p>
<p>Tour d'appui ar. libre ou tour d'appui ar. sur BI - impulsion des hanches - envol et reprendre BI (« false-pop »)</p>					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 10/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

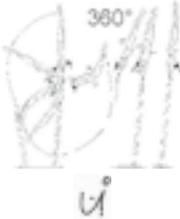
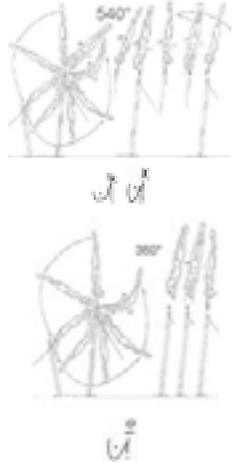
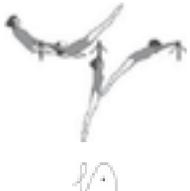
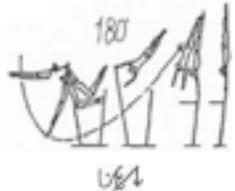
A	B	C	D	E	F/G
2.106	<p>2.206 De Bl, élan libre par-dessous barre, contre mouvement avec envol à la susp. BS.</p> 	2.306	<p>2.406 Appui fac. Bl, dos à BS - tour d'appui libre en passant par l'atr avec envol à la susp. BS (Schaposchnikova)</p> 	<p>2.506 Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la susp. BS</p>  <p>Tour d'appui libre en passant par l'atr. avec ½ tour (180°) et envol pour saisir BS</p> 	<p>2.606 Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement carapé à la suspension BS</p> 
2.107	2.207	<p>2.307 Face à BS - élan circ. fac. libre en ar. Bl, , et poisson à la susp. BS</p> 	<p>2.407 Face à BS - élan circ. fac. libre en ar. Bl, , et poisson avec 1/2 tour (180) à la susp. BS (jambes serrées ou écartées)</p> 	2.507	2.607



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 11/30

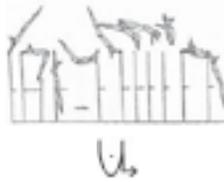
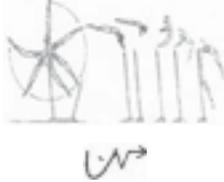
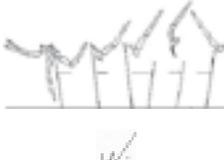
3.000 – Grands tours

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

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 12/30

3.000 – Grands tours

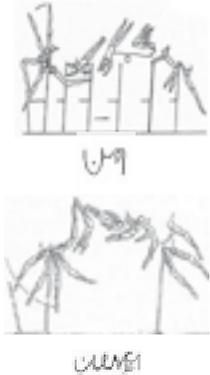
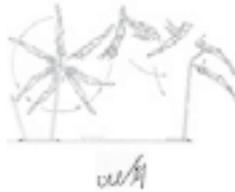
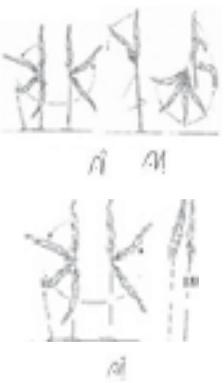
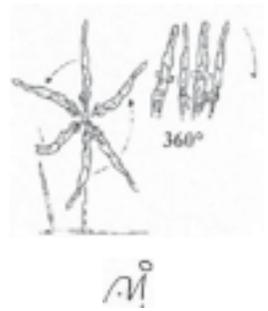
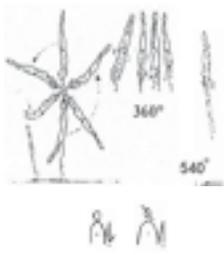
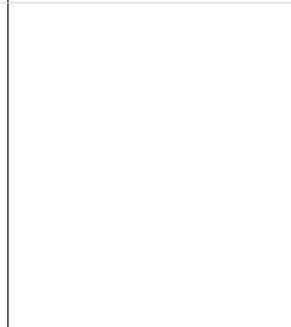
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103 A FFG VALEUR 0.10 Grande culbute reprise d'appui simultané bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre</p> 	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403 Élan en av., contre-mouvement et franchissement écart ar. par-dessus BS à la susp. (Tkatchev)</p> 	<p>3.503 Tkatchev carpé</p>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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 13/30

3.000 – Grands tours

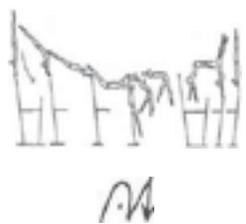
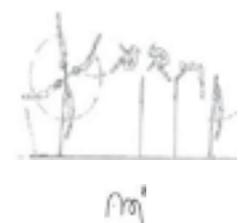
A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	<p>3.405 Elan en av. et ½ tour (180°) - et salto av. écarté lat (salto Deltchev), ou élan en av. et salto ar. avec ½, tour (180°) carpe à la susp. BS (salto Gienger)</p> 	<p>3.505 Elan en av. et salto ar. avec ½, tour (180°) tendu à la susp. BS (salto)</p> 	<p>3.605</p> <p>3.705 G Elan en av. salto en ar. tendu avec 1½ tour (540°) à la susp. à BS</p> 
3.106	<p>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</p> 	<p>3.306 Grand tour en av. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p> 	<p>3.406</p> 	<p>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.</p> 	<p>3.606</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 14/30

3.000 – Grands tours

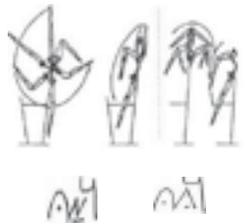
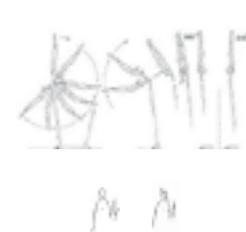
A	B	C	D	E	F/G
3.107	3.207	<p>3.307 Elan en ar. - passé écarté avec envol en ar. par-dessus BI à l'atr BI</p> 	<p>3.407 Elan en ar. - envol avec 1/2 tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension</p> 	3.507	3.607
3.108	3.208	<p>3.308 Elan en ar. et salto av. groupé à la susp. BS (Salto Jaeger)</p> 	<p>3.408 Salto Jaeger écarté lat. à la susp. BS</p> 	<p>3.508 Salto Jaeger écarté lat. Avec 1/2 tour (180°) à la suspension BS</p> 	<p>3.608 F Salto Jaeger tendu à la susp. BS</p> 
			<p>Salto Jaeger carpé à la susp. BS</p> 		<p>3.708 G Elan en ar. et salto av. groupé par-dessus BS à la susp. BS</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 15/30

3.000 – Grands tours

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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 16/30

4.000 – Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Elan circ. libre en av. (jambes écartées) à l'appui libre</p>	<p>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 tum (180°) in hstd phase</p>	<p>4.301 Stalder en av. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</p>	<p>4.401 Stalder en av avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202</p>	<p>4.302 Elan circ. libre en ar. BS, jambes écartées, avec envol à la susp. BI</p>	<p>4.402 Elan circ. libre en ar. BS (jambes écartées) et envol en av. à l'atr BI</p>	<p>4.502 Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp.</p>	<p>4.602 F Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la susp.</p>
					<p>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</p>

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 17/30

4.000 – Tours Stalder

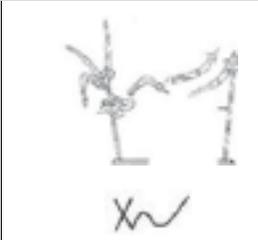
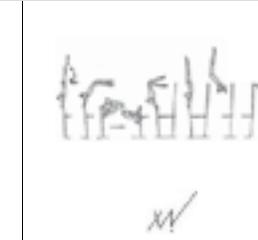
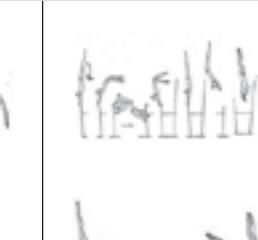
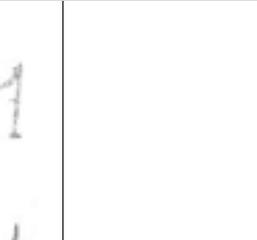
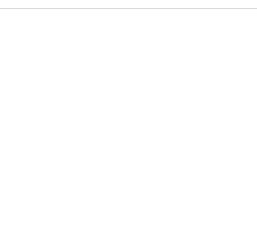
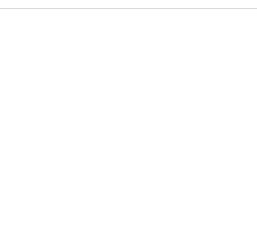
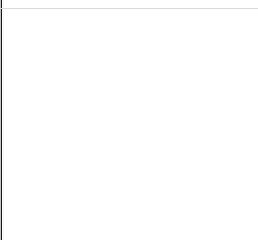
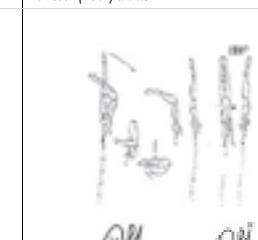
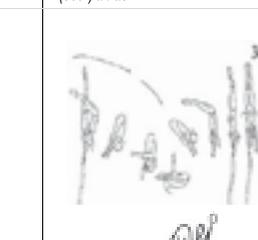
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Elan circ. libre en av. en prises cubitales à l'appui libre (<i>jambes écartées</i>)</p>	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Stalder en av. en prises cub. à l'atr aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</p>	<p>4.503 Stalder en av. en prises cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr (<i>toute technique acceptée</i>)</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104 Elan circ. libre en ar. à l'appui libre (<i>jambes écartées</i>)</p>	<p>4.204</p>	<p>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</p>	<p>4.404 Stalder en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p>	<p>4.504 Stalder en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr.</p>	<p>4.604</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 18/30

4.000 – Tours Stalder

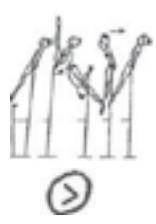
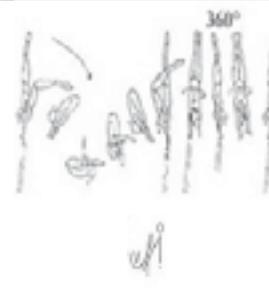
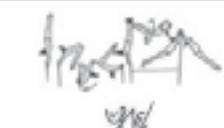
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p> 	<p>4.205 Face à l'intérieur. Stalder en ar. Bl contre-mouvement en av. avec envol à la susp. BS</p> 	<p>4.305 Face à l'intérieur Stalder en ar. Bl avec envol poisson à la susp. BS</p> 	<p>4.405 Face à l'extérieur - Stalder en ar. à Bl en passant par l'atr avec envol à la susp. BS</p> 	<p>4.505 Stalder en ar. en passant par l'atr envol avec 1/2 (180°) à la suspension BS</p> 	<p>4.605</p> 
<p>4.106 Appui dorsal - tour d'appui dorsal en av. à l'appui dorsal</p> 	<p>4.206</p> 	<p>4.306</p> 	<p>4.406 Elan circ. carpé libre en av. à l'atr, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p> 	<p>4.506 Elan circ. carpé libre en av. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p> 	<p>4.606</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 19/30

4.000 – Tours Stalder

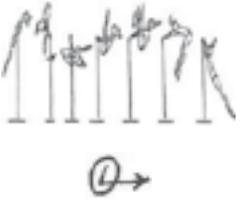
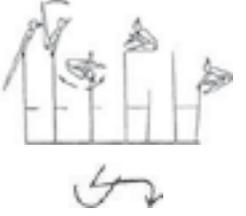
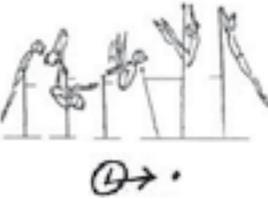
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Appui dorsal - tour d'appui dorsal en ar. à l'appui dorsal</p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 Elan circ. carapé libre en ar. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</p> 	<p>4.507 Elan circ. carapé libre en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p> 	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 20/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Appui dors. BI ou BS - tour d'appui dors. en av. (carpé) avec coupé écart en ar. à la susp. à la même barre</p>	<p>5.201</p>	<p>5.301 Appui dors. BS, dos à BI - 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 BI à la susp</p>	<p>5.401</p>	<p>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°)</p>	<p>5.601</p>
					
		<p>Appui dors. BI - tour d'appui dors. (carpé) en av. avec coupé écart en ar. et changement de prises à la susp. BS</p> 			



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 (<i>corps carpé, jambes serrées</i>) - tour dors. en ar. pour terminer à l'appui dors. libre BS (<i>Tour Steinemann</i>)	5.402 Appui dors libre. BS (<i>corps carpé, jambes serrées</i>) tour dors. libre en ar. - continuer en appui dors. libre en ar. au-dessus BS à la susp.	5.502 Appui dors libre. BS (<i>corps carpé, jambes serrées</i>) 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 dorast renversé, corps carpé.-pour le 2eme élément		
5.103	5.203	5.303 Appui dors. libre BS (<i>corps carpé, jambes serrées</i>) - tour. dors. libre en ar. avec franchissement en ar. par-dessus BS à la susp. BS	5.403 Appui dors. libre BS (<i>corps carpé, jambes serrées</i>) - tour. dors. libre en ar. avec contre-mouvement et franchissement écart avec envol	5.603	



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 22/30

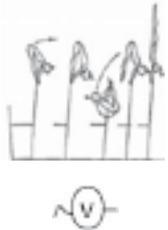
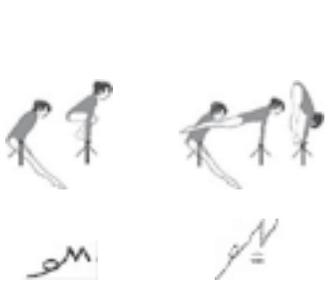
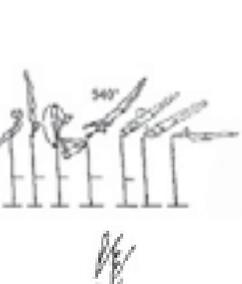
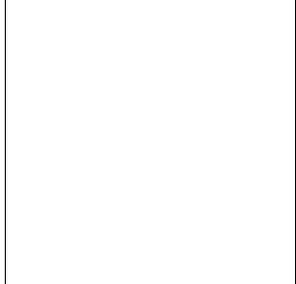
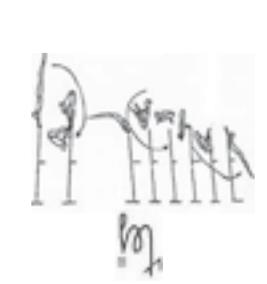
5.000 – Élans circulaires carpés

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

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 23/30

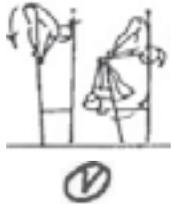
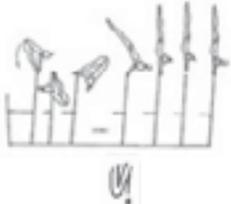
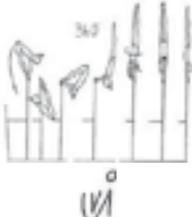
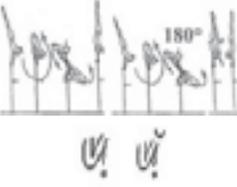
5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.106 Élan circulaire av. en prise cubitale (<i>carpé ou écarté</i>)</p> 	<p>5.206</p> 	<p>5.306 Élan circ. carpé en av. à l'atr, en prise cub, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p> 	<p>5.406 Élan circ. carpé en av. en prise cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p> 	<p>5.506</p> 	<p>5.606</p> 
<p>5.107 SANS VALEUR De l'appui facial BI, pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS</p> 	<p>5.207 BI élan par-dessous barres (<i>appui des pieds</i>) avec contre mouvement av. avec envol à la suspension</p> 	<p>5.307 BS ou BI élan par-dessous barre avec 1 1/2 tour (540°) à la susp</p> 	<p>5.407</p> 	<p>5.507</p> 	<p>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.</p> 

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 24/30

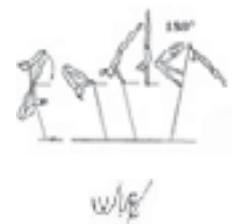
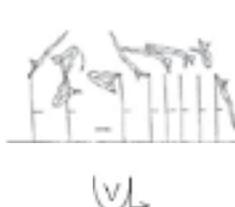
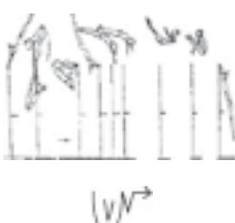
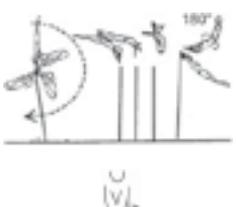
5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	FIG
<p>5.108 Elan circ en ar (<i>carpé ou carpé-écarté</i>)</p> 	<p>5.208</p>	<p>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</p> 	<p>5.408 Elan circ. carpé en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p> 	<p>5.508 Elan circ. carpé en ar. avec 1 ½ tour (540°) à l'atr.</p> 	<p>5.608</p>
<p>5.108 Bis A FFG Valeur 0.10 Elan circ en ar groupé</p>					
					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS
BARRES ASYMÉTRIQUES 25/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	FIG
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 A l'intérieur de BI - élan circ. carpé en ar. en passant par l'atr avec envol à la susp. BS</p> 	<p>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</p> 	
5.110	5.210	5.310	<p>5.410 Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la suspension BI</p> 	<p>5.510 Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement carpé par-dessus BS à la suspension</p> 	<p>5.610 F 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</p> 
					<p>5.709 G Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement corps tendu par-dessus BS à la suspension</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 26/30

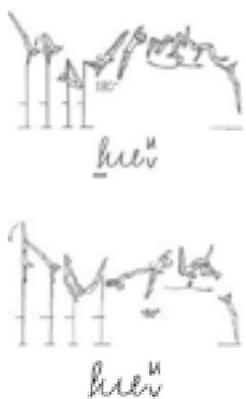
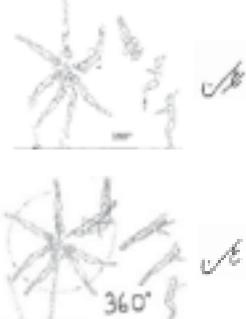
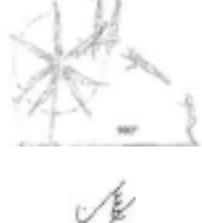
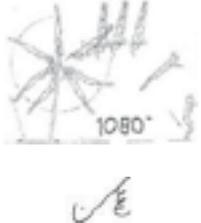
6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	FIG
<p>6.101 De BS - élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°) à la station.</p>	<p>6.201 De BS - élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé</p>	<p>6.301 De BS - élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°)</p>	<p>6.401 De BS - élan par-dessous barre et salto av. groupé avec 1 ½ tour (540°)</p> <p>Elan par-dessous barre, - salto av. tendu avec ½ tour (180°)</p>	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 De BS - élan libre par-dessous barre avec ½ (180°) ou 1/1 tour (360°) à la station</p>	<p>6.202</p>	<p>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 1/2 (180°) tour</p>	<p>6.402 De BS - élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1/1 tour (360°)</p> <p>Elan libre par-dessous barre. (corps carpé) et salto av. tendu avec ½ tour (180°)</p> <p>De BS - élan circulaire libre écarté avec salto av. groupé avec 1/1 vrille (360°)</p>	<p>6.502 De BS - élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1/1 tour (360°)</p>	<p>6.602</p>

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 27/30

6.000 – Sorties

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

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 28/30

6.000 – Sorties

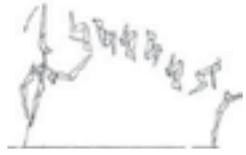
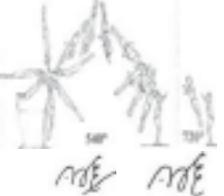
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 Elan en av. et double salto ar. groupé</p>	<p>6.305 Elan en av. et double salto ar. carpé</p>	<p>6.405 Elan en av. et double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} ou le 2^e salto</p>	<p>6.505 Elan en av. et double salto ar. groupé avec 1 ½ tour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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 29/30

6.000 – Sorties

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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 30/30

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS - poisson</p>	<p>6.309 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS - poisson avec 1/1 tour (360°)</p>	<p>6.409 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS - poisson avec salto ar. groupé</p>	<p>6.509 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS - poisson avec 1/2 tour (180°) et salto av.</p>	<p>6.609 F Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS - poisson avec 1/1 tour (360°) et salto ar..</p>
<p>6.110</p>	<p>6.210 BS - salto av. groupé</p>	<p>6.310 BS - salto av. carpé ou salto ar. groupé ou carpé</p>	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 1/34

1.000 – Entrées

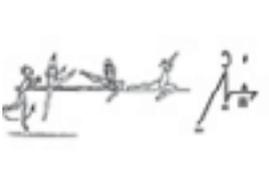
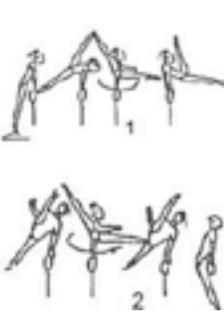
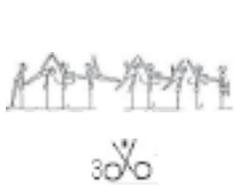
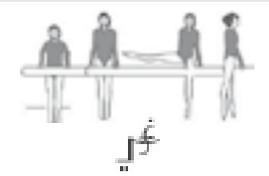
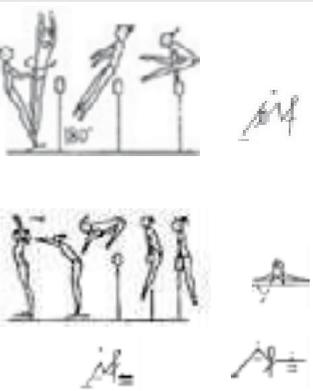
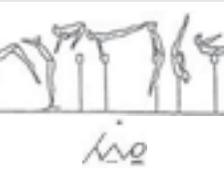
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (Gym) Saut appel un pied. A la réception la position arabesque doit être visible (jambe à l'horizontale mini.)</p>	<p>1.201 (Gym) Saut au grand écart (180°)</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401 (Gym) Saut en av avec changement de jambe (jb libre 45°) au grand écart transversal</p>	<p>(Gym) = Compté comme élément gymnique</p>	
<p>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</p>	<p>1.302 (Gym) Saut à la stat., appel des deux pieds, avec 1/2 tour (180°) pendant l'envol</p>	<p>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</p>	<p>1.502</p>		



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 2/34

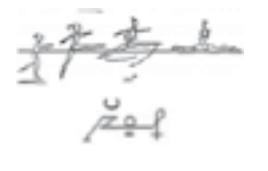
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	FIG
<p>1.103 Stat. fac. - couronnement à l'appui dors aussi avec ½ tour (180°)</p>  <p>Saut avec appui des mains, ¾ de tour (270°) au siège transversal en appui sur les cuisses</p> 	<p>1.203</p>	<p>1.303 Deux cercles de jambes écartés</p> 	<p>1.403 3 cercles des jambes écartés</p>  <p>Deux cercles des jambes serrées suivis de cercles de jambes</p> 	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 3/34

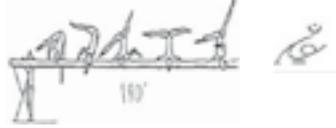
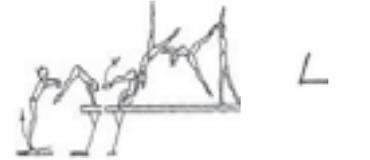
1.000 – Entrées

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 (Gym) Saut (avec appui des mains) au grand écart lat, ou écartée latéral, appel 2 pds ou saut au grand-écart transv. l'appel d'1 pied - élan oblique par rapport à la poutre (appui des mains)</p> 	<p>1.205</p>	<p>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</p> 	<p>1.405 (Gym) Saut changement de jambe avec 1/2 tour (180°) en dehors de la poutre, au grand écart transversal libre. Élan oblique par rapport à la poutre.</p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Stat. fac. - franchissement groupé ou carpé, à l'appui dors.</p> 	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 SANS VALEUR En bout de poutre : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds</p> 	<p>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.</p>  <p>Saut de l'appui libre écarté au bout de poutre- élan en ar. roulade av.</p> 	<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 4/34

1.000 – Entrées

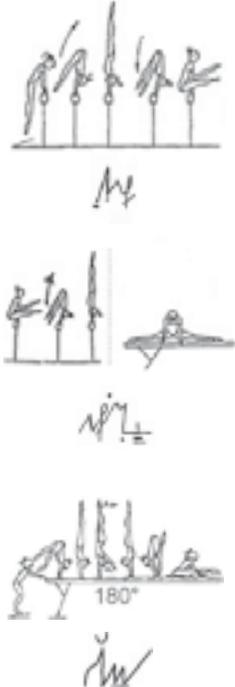
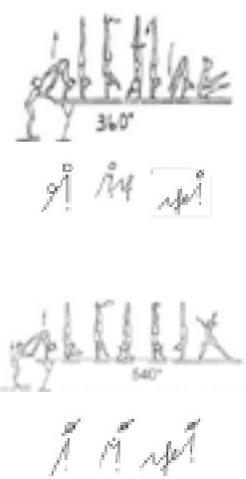
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 Renversement lat. avec les 2 bras fléchis à la position renversée sur la poitrine</p>  <p>Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, les 2 bras fléchis</p> 	<p>1.208 Saut avec 1/2 tour à la pos. mi-renv. sur la nuque - 1/2 tour (180°) sur les épaules à la pos.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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 5/34

1.000 – Entrées

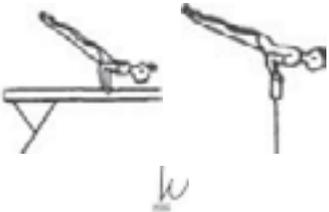
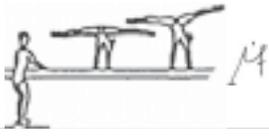
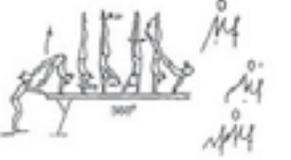
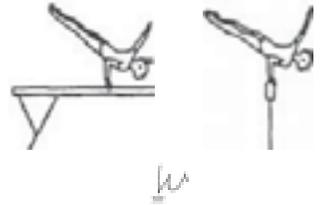
A	B	C	D	E	FIG
<p>1.110 A FFG VALEUR 0.10 Entrée équerre écartée en transversal ou en latéral maintien 2sec</p>	<p>1.210 Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. (2 sec) - s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 6/34

1.000 – Entrées

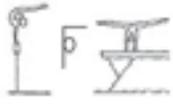
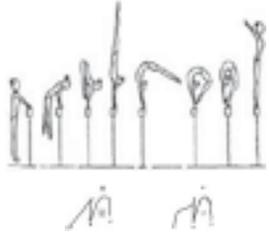
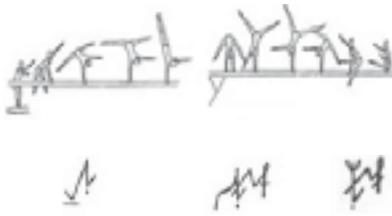
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111 Planche avec appui d'un ou les deux bras fléchis (2 sec) aussi avec les jambes en position écarté transv.</p>	<p>1.211 De la station transversale ou latérale saut corps carpé à la planche fac.libre à 45° mini au-dessus de l'horiz. (2 sec.) s'abaisser à une position finale libre</p>	<p>1.311 Saut corps tendu à la planche (2sec)</p>	<p>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.)</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>
		 <p>Saut, élévation ou élan à l'atr - s'abaisser à la planche (2 sec) aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p>			
		 <p>Saut, élévation ou élan à l'atr - s'abaisser à l'appui dorsal libre (2 sec) aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr.</p>	 <p>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.</p>		
		 <p>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 1/2 tour (180°) à l'atr.</p>			
					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 7/34

1.000 – Entrées

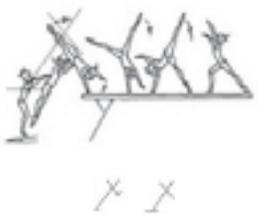
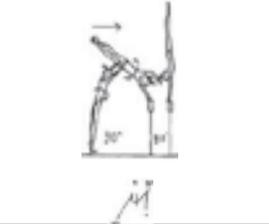
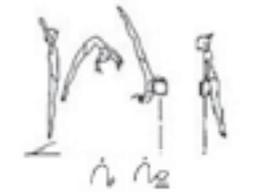
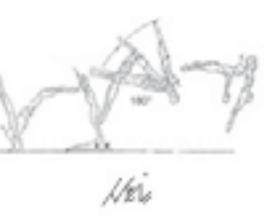
A	B	C	D	E	F/G
1.112	1.212	<p>1.312 Atr transv. en pos. cambrée très marquée, aussi carpée avec une jambe à la verticale et l'autre jambe fléchie (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre</p>  <p>Atr transv. ou lat. jambes horiz. en ar. (2 sec.) Planche renversée en différentes variantes - s'abaisser à une position finale libre</p> 	<p>1.412 Saut, élévation à l'atr lat. - renv. av. à la station lat. sur les deux jambes</p> 	1.512	1.612
1.113	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>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°) »</p> 	1.613	



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 8/34

1.000 – Entrées

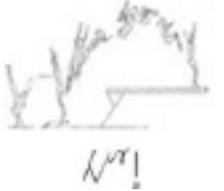
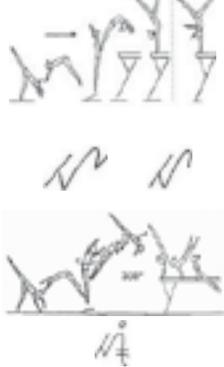
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Saut à l'atr avec les jambes fléchies ou tendues - s'abaisser à une position finale libre</p>  <p>1/4</p>	<p>1.214 Renversement lat sur un ou les deux bras</p>  <p>X X</p>	<p>1.314 Élan à 90° par rapport à la poutre - saut avec 1/4 de tour (90°) et corps tendu à l'atr passer sur un bras et immédiatement « de tour (90°) et appui de l'autre bras à l'atr lat. - s'abaisser à une position finale libre</p>  <p>M</p> <p>De la station dos à la poutre flic flac par-dessus la poutre en position de chandelle, pour terminer à l'appui facial avec ou sans tour d'apui ar.</p>  <p>12 12</p>	<p>1.414 Rondade devant la poutre - saut avec 1/2 tour (180°) proche de l'atr. lat. s'abaisser à une position libre</p>  <p>N12</p>	<p>1.514 Rondade devant la poutre - Flic- flac avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac.en ar.</p>  <p>N12</p>	<p>1.614</p>
<p>1.115</p>	<p>1.215 Renv. av. avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dors. ou avec 1/4 de tour (90°) au siège transv. sur les cuisses - élan 90° par rapport à la poutre</p>  <p>12 12</p> <p>Roue en attrapant la poutre par en dessous à l'appui facial - débiter à 90° de la poutre</p>  <p>12</p>	<p>1.315 Renv. av. libre à l'appui dors. ou avec 1/4 de tour (90°) au siège transv sur les cuisses</p> 	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615 F Renv. av. libre à la stat. transv.- élan au bout de la poutre, appel des deux pieds</p>  <p>12</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 9/34

1.000 – Entrées

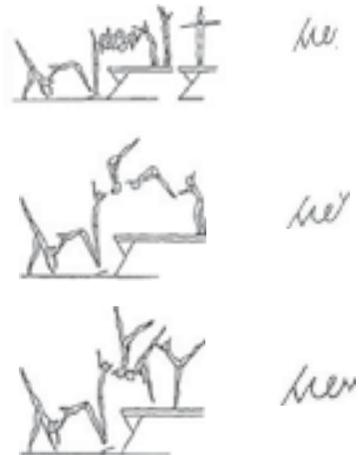
A	B	C	D	E	F/G
1.116	1.216	1.316	<p>1.416 Salto av. groupé à la stat. transv. ou lat. - élan au bout de la poutre</p> 	<p>1.516 Salto av. carapé à la stat. - élan au bout de la poutre</p> 	<p>1.616 F Salto av. groupé avec 1/2 tour (180°)</p> 
					<p>1.716 - G - Rondade au bout de la poutre - appel ar. Avec 1/2 tour (180°) salto av. groupé à la stat.</p> 
1.117	1.217	<p>1.317 Rondade au bout de la poutre - flic-flac en passant par l'atr s'abaisser au siège à cheval</p> 	<p>1.417 Rondade au bout de la poutre - flic-flac en passant par l'atr - appui sur un ou deux bras - à la stat. transv. sur la poutre. Aussi avec un tour au siège</p> 	<p>1.517 Rondade au bout de la poutre - flic-flac avec 3/4 tour (270°) à la stat. transv. sur la poutre</p> 	1.617



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 10/34

1.000 – Entrées

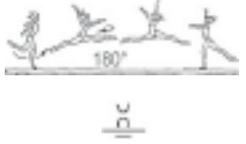
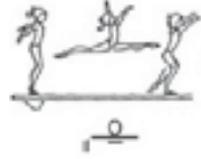
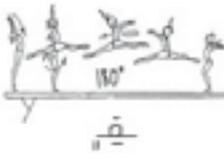
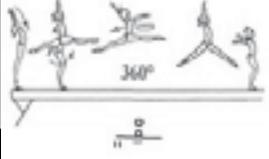
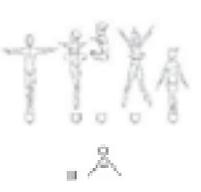
A	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	<p>1.518 Rondade au bout de la poutre - salto ar groupé, carpé ou tendu- décalé à la stat. transv. ou lat. sur la poutre</p> 		<p>1.618 F Rondade au bout de la poutre salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) à la stat. transv.</p>  <p>Rondade au bout de la poutre salto ar. tendu à la stat. transv. sur la poutre</p>  <p>1.718 G Rondade au bout de la poutre- salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) à la stat. transv. sur la poutre</p> 
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<p>1.619 F Saut en av. avec 1/2 tour (180°)-salto ar. carpé</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 11/34

2.000 – Sauts gymniques

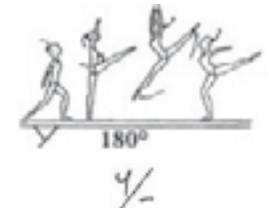
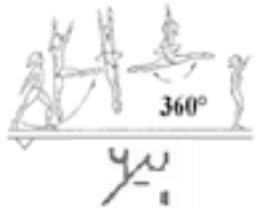
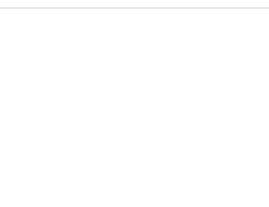
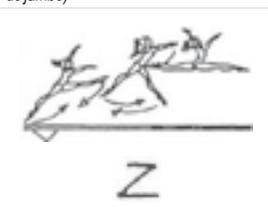
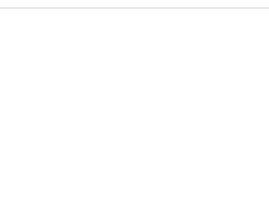
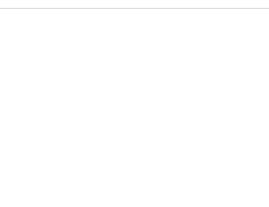
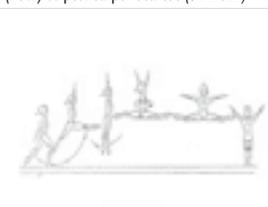
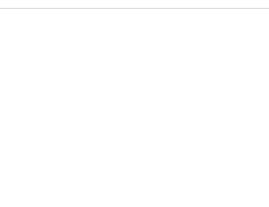
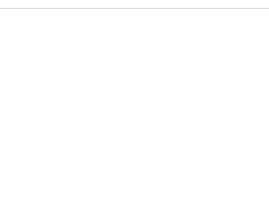
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Saut grand jeté (écart de jambes 180°)</p> 	<p>2.201</p>	<p>2.301 Saut grand jeté (avec 1/2 tour (180°))</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. écart de jambes 180°</p> 	<p>2.302 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p>2.402 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>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)</p>	
<p>1.103</p>	<p>2.203 Saut carapé-écarté (appel 2 pieds) (jambes au-dessus de l'horizon.) ou saut écart lat. (appel 2 pieds) de la pos. transv.</p> 	<p>2.303 Saut carapé-écarté avec 1/2 tour (180°) de la pos. transv.</p> 	<p>2.403 Saut carapé-écarté (appel 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la pos. transv.</p> 		



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 12/34

2.000 – Sauts gymniques

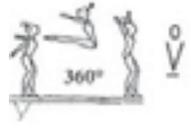
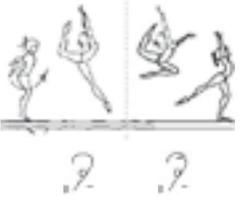
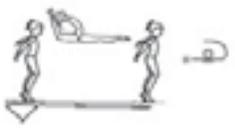
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.104</p> 	<p>2.204 Saut fouetté avec ½ tour (180°) à l'arabesque (jambe libre au-dessus de l'horiz.) -dessus de l'horiz pendant tout le saut</p> 	<p>2.304</p> 	<p>2.404 Saut fouetté avec changement de jambe au grand écart transv. (écart de jambes 180°) (Tour jeté)</p> 	<p>2.504 Tour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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 13/34

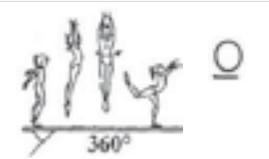
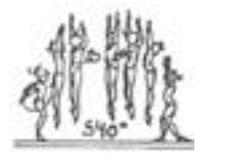
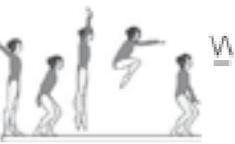
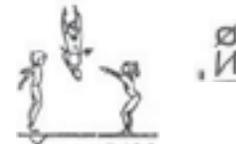
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107 Saut carpié (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv. (angle des hanches < 90°)</p> 	<p>2.207 Saut carpié (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. lat. avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p>2.307</p>	<p>2.407 Saut carpié (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>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)</p>	
<p>2.108 Sissone - (écart de jambes 180° en diagonale/45° du sol) appel des 2 pieds, réception sur un pied)</p> 	<p>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</p> 	<p>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)</p> 	<p>2.408 (*) Saut grand jeté pied-tête (angle d'écart 180°)</p>  <p>Saut grand jeté pied-tête (angle d'écart 180°)</p>  <p>Saut écart transv. (appel 2 pieds) jambes au-delà de l'horizon. en inclinant le tronc en ar. et la tête en extension</p> 	<p>2.608</p>	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 14/34

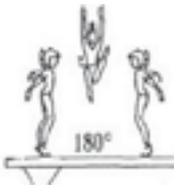
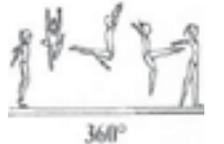
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>  <p>Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale)</p>	<p>2.209 Saut avec 1/2 tour (180°) Jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour</p>  <p>Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 (360°), de la position transv.</p> 	<p>2.309</p>	<p>2.409 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 1/2 tour (540°), de la position transv.</p>  <p>∅</p>	<p>2.509</p>	<p>2.609</p>
<p>2.110 Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale)</p>  <p>Saut ciseaux avant (jambes au-dessus de l'horizontale)</p> 	<p>2.210 Saut de chat avec 1/2 tour (180°) (genoux au dessus de l'horizon. alternativement)</p> 	<p>2.310 Saut de chat avec 1/1 tour (360°) Cat leap with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>
<p>2.111 A FFG VALEUR 0.10 Saut groupé (appel 2 pieds) en position transversal (hanches et genoux à 45°)</p> 	<p>2.211 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) - de la position transv. (hanches & genoux à 45°.)</p> 	<p>2.311 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) - de la position transv</p> 	<p>2.411 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 1/2 tour (540°) - de la position transv</p> 	<p>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)</p>	

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 15/34

2.000 – Sauts gymniques

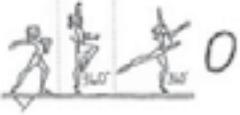
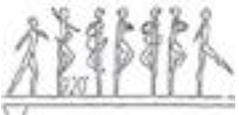
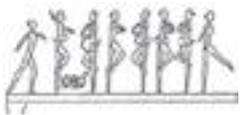
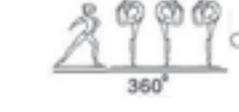
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.112 Saut cossaque (une jambe tendue horiz. en avant – une jambe fl.) appel 1 ou 2 pieds-de la pos. transv..., (angle des hanches 45° - genoux serrés)</p>  	<p>2.212 Saut cossaque (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) de la pos. transv</p>  	<p>2.312 Elan en ar. avec 1/1 tour (360°)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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 16/34

3.000 – Tours gymniques

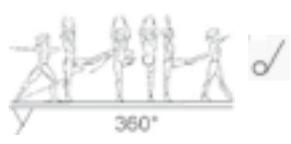
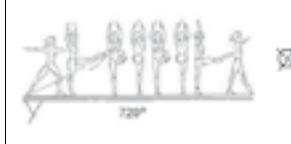
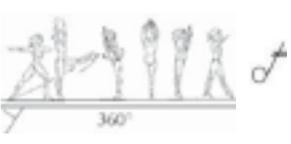
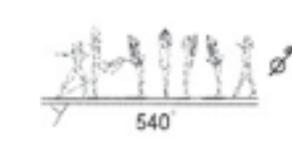
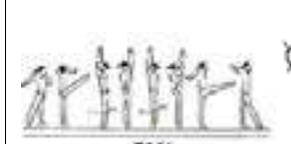
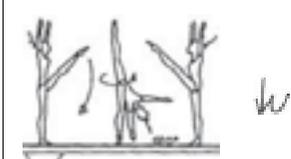
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe - jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.</p> 	<p>3.201 Pirouette 1½ tour (540°) sur une jambe - jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.</p> 	<p>3.301</p> 	<p>3.401 Pirouette 2/1 tours (720°) sur une jambe - jambe libre à volonté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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 17/34

3.000 – Tours gymniques

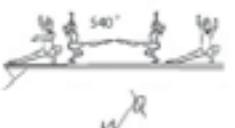
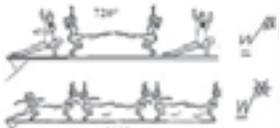
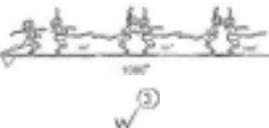
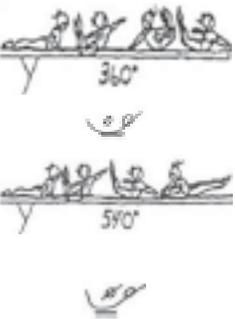
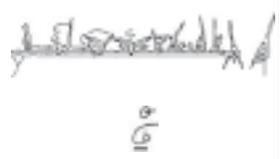
A	B	C	D	E	F/G
3.104	3.204	3.304 Pirouette 1/1 tour (360°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation - avec ou sans maintien de la jb libre avec les mains (jambe d'appui et jambe libre tendues)	3.404 Pirouette 1½ tour (540°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation - avec ou sans maintien de la jb libre avec les mains (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 1½ 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 1/2 tour (540°) à la stat. groupée sur une jambe. - jambe libre à volonté	3.407 (*) 2/1 tours (720°) ou 2 tours 1/2 (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 1 1/2 tour (360° à 540°) en pos. ventrale - appui alternatif des mains autorisé	3.308	3.408 1/4 tour (450°) en pos. couchée dors. (angle tronc-jambes fermé)	3.508	3.608
					
3.109	3.209 (*)	3.309	3.409		3.609
				* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 19/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

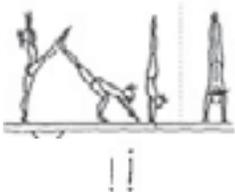
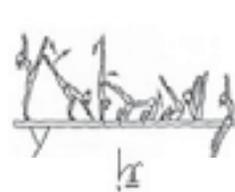
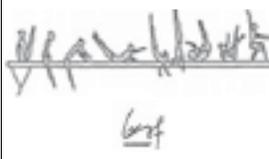
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (Gym) De la position assise sur les talons - se redresser avec une onde du corps en passant par la stat. sur la 1/2 pointe des pieds</p> 					
<p>4.102 (Gym) Station en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) (2 sec.) ou station sur 1 jambe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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 20/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

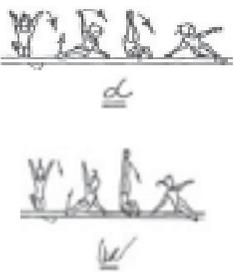
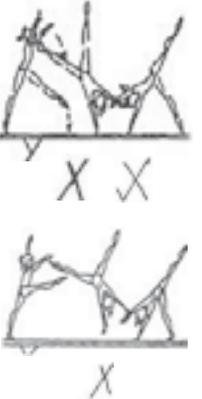
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Élan à l'atr.lat ou transv. - (2sec.) s'abaisser à une position finale touchant la poutre</p> 	<p>4.203 Élan à l'atr.transv. - roulade av.avec ou sans appui des mains au siège ou à la station groupée</p> 				
<p>4.104 A FFG VALEUR 0.10 Élan à l'ATR transversal passage, jambes serrées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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 21/34

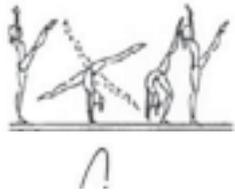
4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

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

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 22/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

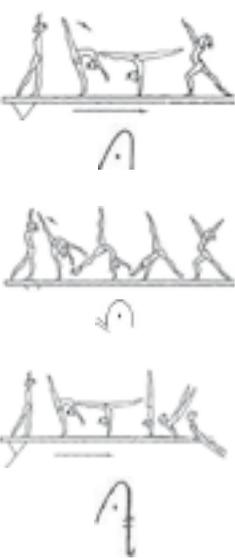
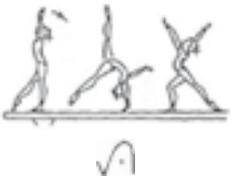
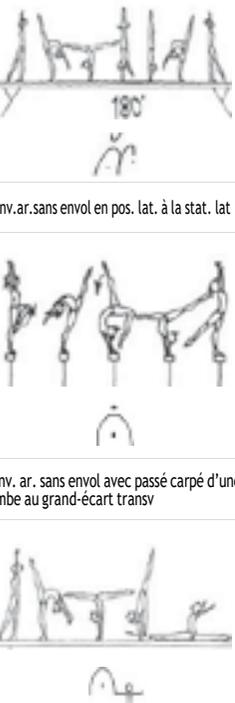
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.108 Renv. av. sans envol, avec/ sans appui alternatif des mains (<i>Tinsica</i>)</p>   <p>Renversément av., ar. sans envol (<i>tic-tac</i>)</p> 	<p>4.208 Renv. av avec appui d'un bras</p> 	<p>4.308 Elan à l'atr trans. avec ½ tour (180°) et renv av sans envol</p>  <p>Renv. av. sans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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 23/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109 Renv. ar avec/sans appui alternative des mains aussi avec élan au siege</p> 	<p>4.209 Renv ar. avec appui sur un bras</p> 	<p>4.309 Renv. ar. sans envol avec 1/2 tour (180°) au renv. av. sans envol</p>  <p>Renv.ar.sans envol en pos. lat. à la stat. lat</p> <p>Renv. ar. sans envol avec passé carpé d'une jambe au grand-écart transv</p>	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 24/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

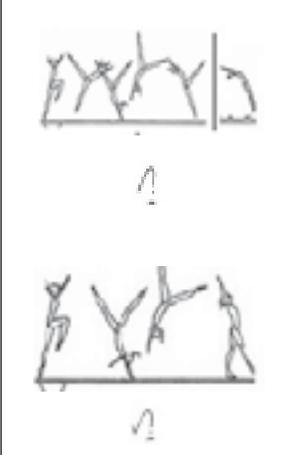
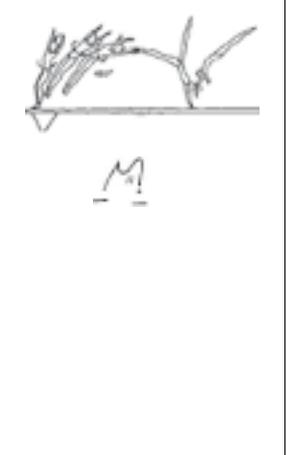
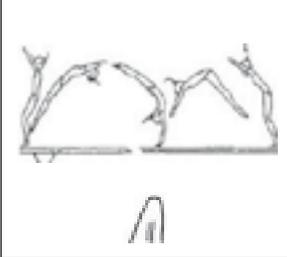
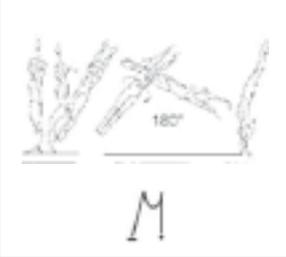
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.110</p>	<p>4.210 Du siège groupé une jambe tendue en av. - renv. ar. sans envol (<i>Valdez</i>)</p> 	<p>4.310 Valdez avec 1/1 tour (360°) s'abaisser à une position touchant la poutre</p>  <p>« Valdez » - élan en ar. en passant par l'appui horiz. avec appui sur un bras</p> 	<p>4.410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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 25/34

5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

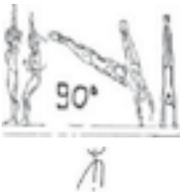
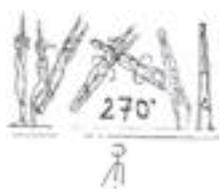
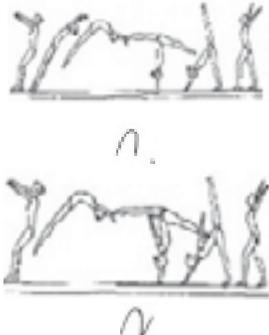
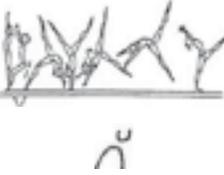
A	B	C	D	E	F/G
5.101	<p>5.201 Renv. av. avec envol, réception sur une ou deux jambes (<i>même élément</i>) aussi avec appui d'un bras</p> 	<p>5.301 Renv. av. avec changement de jambes pendant l'envol</p> 	<p>5.401 Saut en ar. (<i>appel pour flic-flac</i>) avec 1/2 tour (180°) en passant par l'atr. et renv. av. aussi avec appui d'un bras, ou tic-tac</p> 	<p>5.501 Saut en ar. (<i>appel pour flic-flac</i>) avec 1/2 tour (180°) et renv. av. avec envol. réception 2 pieds</p> 	5.601
5.102	<p>5.202 Flic-flac réception 2 pieds</p> 	<p>5.302 Flic-flac avec 1/2 tour (180°) à l'atr (2 sec)-s'abaisser à une position finale libre</p> 	<p>5.402 De la pos. lat Fic-flac avec 1/2 tour (180°) à l'atr lat s'abaisser à une position finale libre</p> 	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	<p>5.303 Flic-flac avec ¼ tour (90°) à l'atr (2 sec)- s'abaisser à une position finale libre</p> 	<p>5.403 Flic-flac avec 3/4 tour (270°) à l'atr lat (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre</p> 	5.503	5.603
5.104	<p>5.204 Flic-flac avec jambes décalées - aussi avec appui d'un bras</p> 	<p>5.304 Flic-flac avec ½ tour (180°) après l'appui des mains</p> 	<p>5.404 Flic-flac avec 3/4 de tour mini. (270°) avant l'appui des mains</p> 	5.504	5.604
5.105	5.205	5.305	<p>5.405 Flic-flac jambes décalées de la pos. lat.</p>  <p>Flic-flac de la pos. lat. à l'appui fac. Ou avec tour d'appui fac. en ar.</p>	<p>5.505 Flic-flac de la pos. lat. avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac. en ar.</p> 	5.605



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 27/34

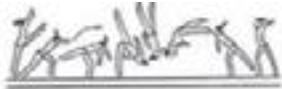
5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

A	B	C	D	E	F/G
5.106	5.206 Flic-flac Auerbach, aussi avec appui d'un bras	5.306 Flic-Flac Auerbach 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 carplant 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	<p>5.208 Rondade</p>  <p>∧</p>	5.308	<p>5.408 Renv. lat. libre - réception en pos. lat. ou transv. aussi avec changement de jambe</p>  <p>X/4 X/4 </p>  <p>= X/4</p>	<p>5.508 Rondade libre groupée ou carpée - appel 2 pieds</p>  <p>= 1/4^H</p>  <p>1/4</p> <p>Renv. lat. libre en position transversale</p>  <p>X/4</p>	5.608
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 Renv. av. Libre, réception sur 1 ou 2 pieds</p>  <p>1/4 1/4^H</p>	5.509	5.609



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 29/34

5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

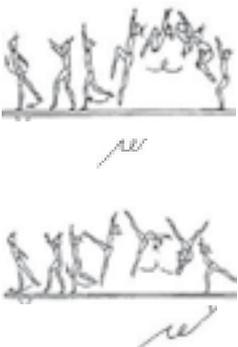
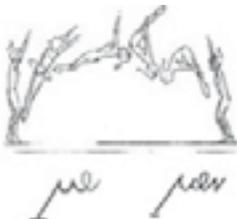
A	B	C	D	E	F/G
5.110	5.210	5.310 Salto av. groupé, appel 1 pied, à la station sur 1 ou 2 pieds	5.410 Salto av. groupé à la stat. transv.	5.510 Salto av. carpé à la stat. transv.	5.610
5.111	5.211	5.311	5.411 Salto lat. groupé avec appel d'1 pied à la stat. lat.,	5.511 Salto lat. groupé avec 1/2 tour (180°)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

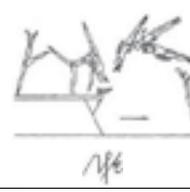
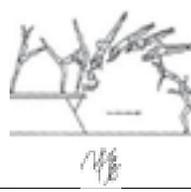
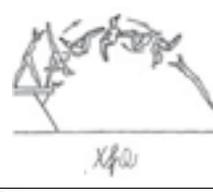
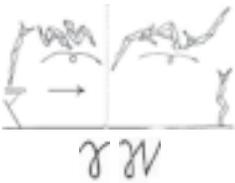
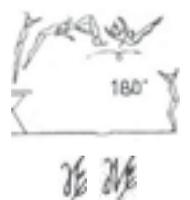
A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	5.313 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu décalé	5.413	5.513	5.613 F Saut en av. avec ½ tour (180°) - salto ar. groupé ou carpé
					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 31/34

6.000 – Sorties

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



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

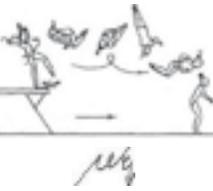
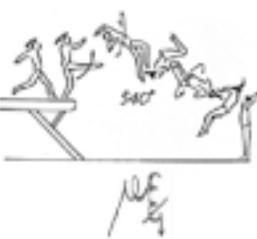
A	B	C	D	E	FIG
6.105	6.205	6.305	6.405 Double salto ar. groupé	6.505 Double salto ar. carpé	6.705 G Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°)
6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre, aussi avec 1/2 tour (180°) groupé ou tendu	6.206 Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1/1 tour (360°) sur le côté de la poutre	6.306 Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1 1/2 (540°) - ou 2/1 tours (720°) sur le côté de la poutre	6.406 Salto Auerbach tendu avec 2 1/2 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

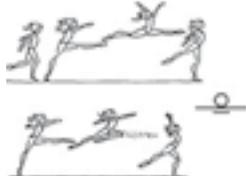
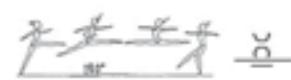
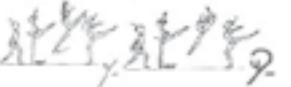
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207 Salto Auerbach groupé ou carpé au bout de la poutre</p>	<p>6.307 Salto Auerbach tendu jambes serrées au bout de la poutre</p>	<p>6.407 Salto Auerbach tendu avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre</p>	<p>6.507 Salto Auerbach tendu avec 2/1 tour (720°) au bout de la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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 1/16

1.000 – Sauts gymniques

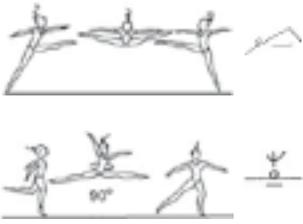
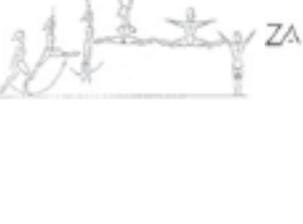
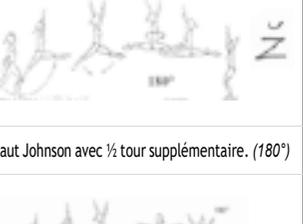
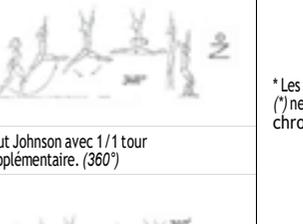
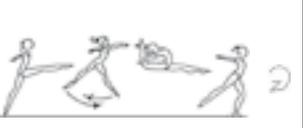
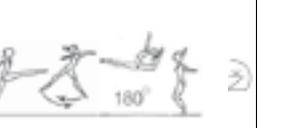
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Saut grand jeté (écart de jambes 180°)</p> 	<p>1.201 Saut grand jeté avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p>1.301 (*) Saut grand jeté avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>1.401</p>	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>	
<p>1.102</p>	<p>1.202 (*) Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand-écart transv. (écart des jambes 180°) (tour jeté) aussi en position pied tête</p> 	<p>1.302 Tour jeté avec 1/2 tour (180°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol</p> 	<p>1.402 Tour jeté avec 1/1 tour (360°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol</p> 		
		<p>Battement avant, technique du tour jeté, avec 3/4 de tour (270°) à la position carpée écartée avec 1/4 tour (90°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds</p> 			
<p>1.103 Saut groupé (appel 2 pieds) en écartant les jambes au grand-écart transv. (180°) pendant l'envol</p> 	<p>1.203 (*) Butterfly av. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds au-dessus de la hauteur des hanches pendant l'envol</p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
	<p>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</p> 				



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 2/16

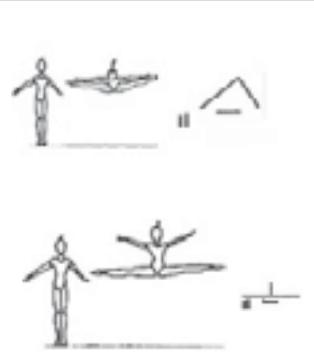
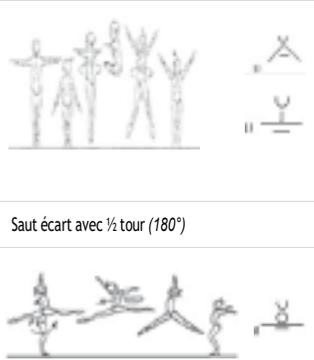
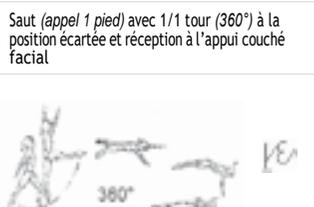
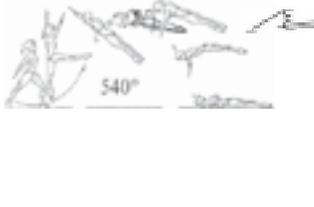
1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p>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.</p> 	<p>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)</p> 	<p>1.304 (*) Saut changement de jambes avec ½ tour (180°) pendant l'envol</p>  <p>Saut Johnson avec ½ tour supplémentaire. (180°)</p> 	<p>1.404 (*) Saut changement de jambes avec 1/1 tour (360°) pendant l'envol</p>  <p>Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire. (360°)</p> 	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>	
<p>1.105 Saut grand jeté avec changement de jambe à la position saut cosaque</p> 	<p>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)</p> 	<p>1.305 Saut changement de jambes au saut pied tête (écart de jambes 180°)</p> 	<p>1.405 Grand jeté changement de jambe pied tête avec 1/2 tour (180°)</p> 		
<p>1.106 Saut carpé (angle des hanches < 90°)</p> 	<p>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)</p> 	<p>1.306 Saut carpé (angle des hanches < 90°) avec 1/1 tour (360°)</p> 	1.406	1.506	1.606

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 3/16

1.000 – Sauts gymniques

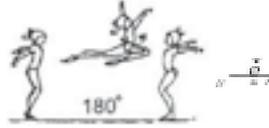
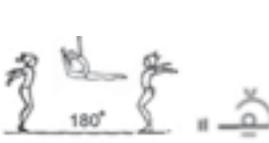
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107 (*) Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral (écart de jambes 180°)</p> 	<p>1.207 (*) Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1/2 tour (180°)</p>  <p>Saut écart avec 1/2 tour (180°)</p>	<p>1.307 (*) Saut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

* 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
<p>1.109 (*) Saut écart (éde jambes 180°)</p> 	<p>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°)</p> 	<p>1.309 Saut grand jeté pied tête (écart jambes 180°)</p> 	<p>1.409 (*) Saut écart (appel 1 ou 2 pieds) ou saut pied tête avec 1/1 tour (360°)</p> 		
<p>Saut de biche</p> 	<p>Saut cambré (appel deux pieds) les deux jambes fléchies (pied ar. à hauteur de tête, corps et tête en extension ar.)</p> 				
<p>Saut de biche avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p>Saut écart pied tête (écart de jambes 180°)</p> 		<p>Saut grand jeté pied tête avec 1/2 tour (180°)</p> 		
<p>Sissonne (écart 180° en diagonal -45° du sol impulsion 2 pieds, réception 1 pied)</p> 	<p>Saut écart pied tête avec 1/2 tour (180°) appel 2 pieds</p> 				

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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 5/16

1.000 – Sauts gymniques

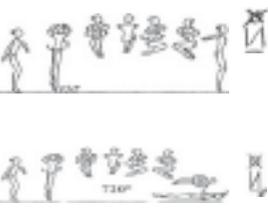
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°))</p> 	<p>1.210</p>	<p>1.310 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 2/1 tours (720°)</p> 			
<p>1.111 Saut avec changement alternatif des jambes</p> 	<p>1.211 Saut avec changement alternatif des jambes (genoux au-dessus de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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 6/16

1.000 – Sauts gymniques

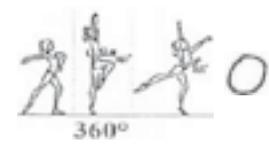
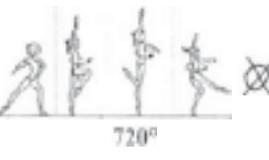
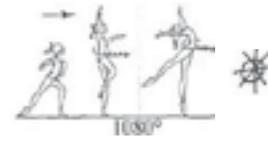
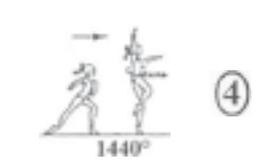
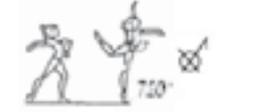
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.113</p>	<p>1.213 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>1.313 (*) Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 2/1 tours (720°) aussi avec réception à l'appui couché facial</p> 	<p>1.413</p>	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>	
<p>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)</p> 	<p>1.214 (*) Saut cosaque appel 1ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>1.314</p>	<p>1.414</p>	<p>1.514 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 2/1 tour (720°)</p> 	<p>1.614</p>
	<p>Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°) - réception à l'appui couché fac. -</p> 				



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 7/16

2.000 – Pirouettes gymniques

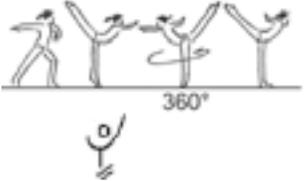
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.</p> 	<p>2.201 Pirouette 2/1 tours (720°) sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.</p> 	<p>2.301 Pirouette 3/1 tours (1080°) sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 8/16

2.000 – Pirouettes gymniques

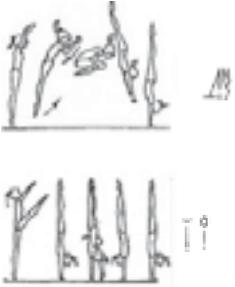
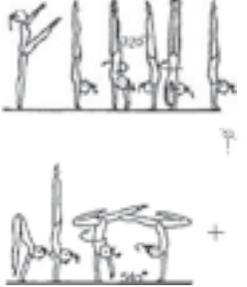
2.105	<p>2.205 1/1 tour (360°) en planche arrière avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour</p>	2.305	2.405	2.505	2.605
					
2.106	<p>2.206 Pirouette plongée 1/1 tour (360°) en maintenant le grand écart sans toucher le sol avec les mains</p>	2.306	2.406	2.506	2.606
					
2.107	<p>2.207 Pirouette 1/1 tour (360°) à la stat. groupée sur une jambe - jambe libre tendue pendant tout le tour</p>	<p>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</p>	<p>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)</p>	<p>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)</p>	2.607
					
	<p>2.208 2/1 tours ou plus (720°) sur le dos (angle tronc-jambes fermé)</p>				
					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 9/16

3.000 – Éléments avec appui des mains

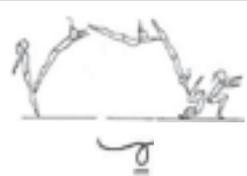
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 Saut, élan ou élévation à l'atr retour libre, aussi avec 1/2 à 1/1 tour (180°-360°) à l'atr.</p> 	<p>3.201 Saut, élan ou élévation à l'atr aussi avec 1 1/2 à 2/1 tours (560°-720°) à l'atr. - retour libre</p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 10/16

3.000 – Éléments avec appui des mains

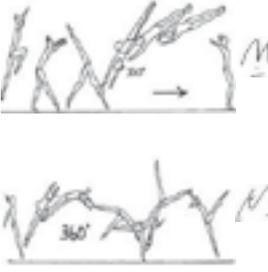
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 Saut de poisson, roulade avant</p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103 Roulade ar. à l'atr avec 1/2 ou 1/1 - (180° - 360°) à l'atr</p> 	<p>3.203 Roulade ar. à l'atr avec 1 1/2 - 2/1 tours (540° - 720°) à l'atr</p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>A FFG VALEUR 0.10 Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pedestre</p> 					
<p>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</p> 	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 11/16

3.000 – Éléments avec appui des mains

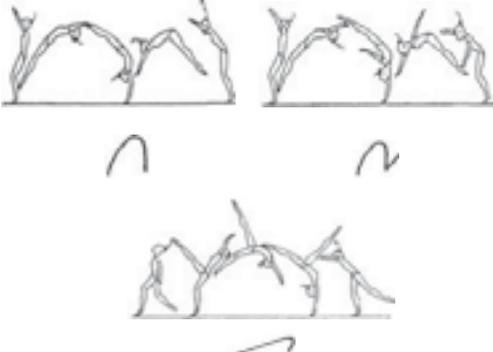
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105 Renv. av. avec envol - appel d'1 pied ou renversement av. avec envol appel des 2 pieds - avec ou sans phase de balance libre avant l'appui des mains - réception libre</p>  <p>Saut extension en ar. Avec ½ tour (180°) et renv. av. avec envol - réception libre</p> 	<p>3.205</p>	<p>3.305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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 12/16

3.000 – Éléments avec appui des mains

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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 13/16

4.000 – Salto avant et latéraux

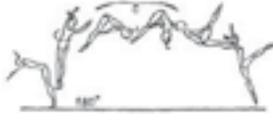
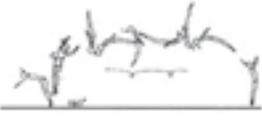
A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.101 Salto av. groupé, ou carpé</p>	<p>4.201 Salto av. groupé avec 1/2 ou 1/1 tour (180° ou 360°) aussi salto avant carpé avec 1/2 tour (180°)</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501 Double salto av. groupé</p>	<p>4.601 F Double salto av. groupé avec 1/2 tour (180°) ou double salto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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 14/16

4.000 – Salti avant et latéraux

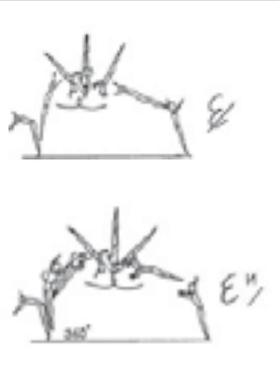
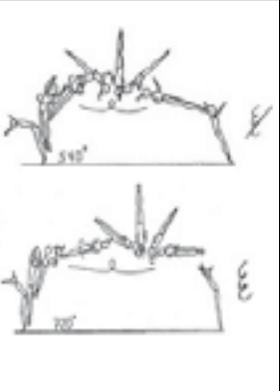
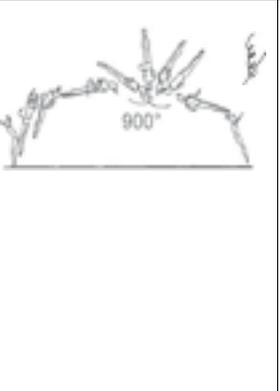
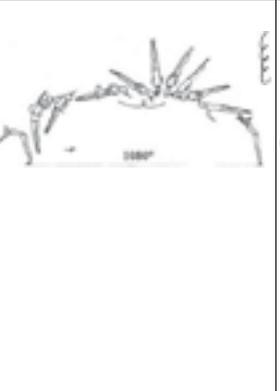
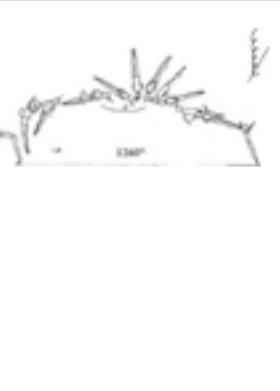
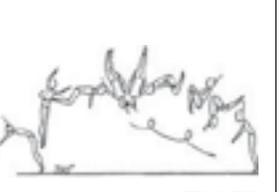
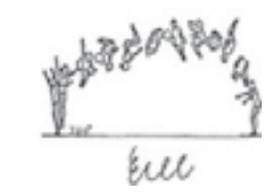
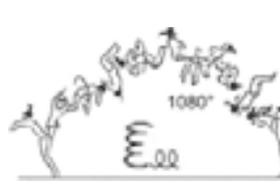
A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.103 Renv. av. libre</p>  <p>nf</p>	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104 Renv. lat. libre ou rondade libre</p>  <p>xf</p>	 <p>lf</p>	<p>4.304</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105 Appel en av. d'1 ou des 2 pieds - salto lat. groupé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



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 15/16

5.000 – Salti arrières

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>5.101 Salto ar groupé, carpé ou tendu</p> 	<p>5.201 Salto ar tendu avec ½ tour ou salto ar groupé ou tendu avec 1/1 tour (180°-360°)</p> 	<p>5.301 Salto ar tendu avec 1 ½ tour ou 2/1 tours (540° - 720°)</p> 	<p>5.401 Salto ar tendu avec 2 ½ tours (900°)</p> 	<p>5.501 Salto ar tendu avec 3/1 tour (1080°)</p> 	<p>5.601 F Salto ar tendu avec 3 ½ tours (1260°)</p> 
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402 Double salto ar. groupé</p>  <p>Double salto ar. carpé</p> 	<p>5.502 Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°)</p>  <p>Diagram with handwritten 'E' and 'EE' below it.</p>	<p>5.802 H Double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°)</p>  <p>Diagram with handwritten 'EE' below it.</p> <p>5.1002 J Double salto ar. groupé avec 3/1 tours (1080°)</p> 

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 1/2 tour (180°)
					5.803 H Double salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°)
5.104 Salto tempo	5.204 Salto tempo avec 1/2 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 2/1 tours (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 1 ^{ers} envols sont différents, avec une rotation transversale dans les 2 ^{es} 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

1	2	3	A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1.	01	L	L						
			L						
			L						
			L						
			L						
			L						
			L						
			L						
			L						
			L						
			L						
2.	01	A	A						
			A						
			A						
			A						
			A						
			A						
			A						
3.	01	U	U						
			U						
			U						
			U						
			U						
			U						
			U						
			U						
			U						
			U						

4.	5.	6.	A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
4.	X	01	X						
			X						
			X						
			X						
			X						
			X						
			X						
			X						
5.	U	01	U						
			U						
			U						
			U						
			U						
			U						
			U						
			U						
			U						
			U						
6.	↓	01	↓						
			↓						
			↓						
			↓						
			↓						
			↓						
			↓						
			↓						
			↓						
			↓						



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

Éléments SANS VALEUR Éléments FFG VALEUR 0,10

2.	01	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					
-	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					
	09					
	10					

5.	01	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		ZA	*	*	
	05		Z			
	06					
	07		*	*	*	
	08					
	09	*	*		*	
	10					
	11					
	12					
	13			*		
	14		*			
2.	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					

□		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 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*)

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*)

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

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 (<i>pas sans chorégraphie et mouvements inutiles</i>)	0,10 ch fois
» Élan des bras excessif avant les éléments gymniques	0,10 ch fois
» Pause (<i>appliqué à deux secondes</i>)	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 (<i>minimum B</i>) 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
» Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	0,10
» Travail du pied insuffisant :	
• Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	0,10
• Manque de travail en relevé	0,10
» Style personnel	0,10
Rythme et tempo	
» Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (<i>éléments non codifiés</i>)	0,10
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus (<i>manque d'aisance</i>)	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
Utilisation unilatérale d'éléments (<i>Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pdt tout l'exercice</i>)	0,10

EC SOL
1. Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement (<i>avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés</i>) dont un avec écart 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 (<i>sauf renversement libre</i>) 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 (<i>appliquée à 2 secondes</i>)	0,10 chq fois
» Ajustement (<i>pas sans chorégraphie</i>)	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 (<i>pas de chorégraphie après la dernière acro</i>)	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 (<i>positionnés en dernier élément</i>)	0,30

BONIFICATIONS SUR LIAISON / ÉLÉMENT
1. Salto avec rotation longitudinale de 720° min
2. Salto avec double rotation transversale
3. Une ligne acrobatique avec 2 salti en liaison directe ou indirecte
4. Deux éléments gymniques de valeur C minimum

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	0,10
» Manque de variété chorégraphique vers les coins	0,10
Absence d'un mouvement touchant le sol (<i>dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête</i>)	0,10
Musique et musicalité	
Montage de la musique (<i>pas de début, fin, ou accents</i>)	
» Pas de structure musicale	0,10
Musicalité	
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	0,10
» Musique de fond (<i>l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice</i>)	0,10/0,50

