

Programmes de gymnastique artistique féminine & masculine

NOVEMBRE 2010

& de trampoline

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Fédération sportive de

la **ligue** de
l'**enseignement**

un avenir par l'éducation populaire

REGLEMENTS GENERAUX 2

Qualification
Organisation des compétitions par équipes et individuelles
Participation
Droits d'engagement
Palmarès
Organisation équipes et individuels
Montées/descentes
Demande de dérogation

REGLEMENTS GENERAUX DU SECTEUR JUGEMENT 3

Formations et examens de juges
Suivi des juges
Délivrance des cartes de juge
Corps de juges de toutes les compétitions
Durée de jugement
Réunion des juges avant la compétition
Modifications de règlement

PROGRAMME COMPETITION 4 & 5

Le jury

- Les juges
- Rôle du juge
- Le responsable des juges
- La composition du jury

Droit et devoirs du gymnaste

Droits et devoirs des entraîneurs

Généralités concernant les exercices

Le jugement des exercices

- Décomposition de la note aux différents niveaux - Féminins
- Décomposition de la note aux différents niveaux - Masculins
- Difficultés
- Exécution
- Exigences spécifiques chez les féminines
- Exigences spécifiques chez les masculins

TABLEAUX SYNOPTIQUES 6 & 7

Féminin
Masculin

TABLEAU CATEGORIES D'AGE 8

NORMES AGRES & GENERALITES FEMININS 9 & 10

Poutre
Sol
Barres asymétriques
Saut de cheval

NORMES AGRES & GENERALITES MASCULINS 11 & 12

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

TABLEAU DES FAUTES GENERALES ET SPECIFIQUES 13 à 16

Fautes d'exécutions
Fautes de comportement
Fautes générales
(déduction par le jury d'appel sur le total de l'équipe)
Fautes spécifiques aux agrès féminins
Fautes spécifiques aux agrès masculins

SAUT DE CHEVAL MASCULIN & FEMININ 17 à 22

Table de saut ou pile de tapis 1 mètre
Table de saut de 1,20 à 1,35m
Fautes générales & spécifiques

PROGRAMME DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININ 23

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

PROGRAMME DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULIN 80

Décomposition de la note par niveau 81 à 86
Sol 87 à 100
Arçons 101 à 111
Anneaux 112 à 125
Barres parallèles 126 à 139
Barre fixe 140 à 153

PROGRAMME DE TRAMPOLINE 154

Organisation administrative 155 à 158
Organisation équipes & individuels 158 à 160
Les compétitions duos synchronisés 161

Exemples d'éléments et valeurs 162
Contacts TRAMPOLINE UFOLEP 162



QUALIFICATION

Tout gymnaste, juge ou dirigeant, doit être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours (cf. règlements administratifs sportifs et financiers).

ORGANISATION DES COMPETITIONS PAR EQUIPES ET INDIVIDUELLES

Echelon départemental :

Sous la responsabilité du Comité départemental

Autres échelons :

Sous la responsabilité du Comité départemental ou régional.

Seules les équipes (ou individuels) ayant participé et ayant été qualifiés au cours des phases précédentes pourront prétendre à concourir, sauf dérogation demandée par le canal du comité départemental et validée par la Commission Nationale Sportive (CNS).

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

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

PARTICIPATION

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

Une association ne peut pas engager d'équipe dans les catégories à finalité nationale si elle ne fait pas concourir au moins une équipe dans les catégories à finalité inter régionale (ceci est valable pour les masculins et les féminins).

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

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

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

DROITS D'ENGAGEMENT

Voir règlement financier UFOLEP en vigueur.

PALMARES

Toutes les équipes et individuels doivent assister en tenue gymnique à la lecture du palmarès et à la remise des récompenses, toute absence entraînera un déclassement.

En cas d'ex aequo les équipes seront départagées par le total de l'équipe à son meilleur engin puis 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} engin. Si l'égalité persiste, c'est la meilleure note des individuels qui les départage.

ORGANISATION DES EQUIPES ET DES INDIVIDUELS

Composition des équipes

Une équipe doit être composée du nombre minimum de gymnastes demandé dans chaque catégorie.

La (ou le) gymnaste la (ou le) plus âgé(e) détermine la catégorie dans laquelle l'équipe doit être engagée (cf. tableau synoptique).

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

Individuels

Il n'y aura pas d'individuels sur les finales interrégionales et les finales nationales, sauf en niveaux 1 et 2.

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

L'engagement des individuels se fera dès l'échelon départemental

Pour les niveaux 1 et 2, un classement individuel sera annoncé pour les 10 premiers à l'occasion des 1/2 finales et des finales.

Sur les 1/2 finales, les trois premiers (faisant ou non partie d'une équipe) seront qualifiés automatiquement pour la finale.

MONTEES / DESCENTES

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

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

DEMANDE DE DEROGATION

Les demandes de dérogation sont transmises par courrier postal et/ou électronique au responsable de la CNS... via la délégation départementale UFOLEP avant le 30 novembre.

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

FORMATIONS ET EXAMENS DE JUGES

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

Peut officier en qualité de juge toute personne ayant satisfait aux examens prévus au PNF.

Chaque niveau de juge (BF1, BF2, BF2 option 3) correspond une aptitude à juger un ou des niveaux de compétition (cf tableau synoptique).

Les demandes de reconnaissances internes des compétences acquises (RICA) sont accordées par le pôle formation.

SUIVI DES JUGES

Au niveau national, un listing des juges est créé et géré par la CNS. A chaque début de saison, les comités départementaux et/ou régionaux communiquent à la CNS les coordonnées des référents techniques de l'échelon considéré.

A tous les niveaux de compétitions, chaque responsable des juges de la région du lieu de compétition fait parvenir dans les 8 jours au membre de la CNS chargé du suivi des juges, l'organigramme nominatif du corps de juges ayant officiés.

Chaque début de saison, un recyclage des juges est conseillé. Il est obligatoire pour les juges n'ayant pas officié la saison précédente.

CORPS DE JUGES DE TOUTES LES COMPÉTITIONS

Rappel de notion fondamentale :

1 seul juge à un engin = pas de compétition homologuée.

Pour chaque équipe engagée, l'association doit être en mesure de présenter au moins un juge habilité à juger le niveau dans laquelle elle est engagée (les juges non utilisés restent à disposition du responsable des juges). En cas d'absence du juge, l'équipe sera déclassée et recevra une amende pour juge absent (cf. rgl financier).

Tout club déclarant forfait pour une équipe, à moins de 8 jours d'une compétition, devra obligatoirement présenter son ou ses juges, sous peine de voir appliquer une amende conformément aux règlements sportifs et administratifs et financiers de l'UFOLEP.

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

Les juges devront être présents pendant la totalité de la compétition du niveau concerné, sous peine de déclassement et versement de l'amende pour juge absent (cf. rgl financier).

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

DURÉE DE JUGEMENT

Un même juge ne pourra officier plus de 6 h sans une interruption minimum de 20 mn.

RÉUNION DES JUGES AVANT LA COMPÉTITION

Une réunion de juges sera organisée avant le début de chaque compétition. Sa durée sera fixée par le responsable des juges de la compétition, et clairement mentionnée en lieu et heure sur les feuilles d'engagement envoyées aux clubs. Les juges doivent être présents 5 minutes avant le début de la réunion. En cas d'absence ou de retard à cette réunion (sauf cas de force majeure justifiée), le juge fautif sera sanctionné suivant les points prévus par le règlement.

Pour cette réunion, il est souhaitable que l'organisateur prévoit deux salles (Masculin et Féminin) équipées de tables, chaises et tableaux.

MODIFICATIONS DE RÈGLEMENT

Toute modification du règlement ou du programme UFOLEP ne sera officielle qu'après parution au bulletin technique (Cont@ct) de l'UFOLEP.

Toute difficulté supérieure du code FIG (C et +) peut se voir accorder la valeur de 0.60 à tous les niveaux de compétition sous réserve de demande faite avant le début de saison et dont la modification serait parue dans Cont@ct


TOUS LES SPORTS AUTREMENT

**CE PROGRAMME S'ADRESSE
A TOUTES LES CATÉGORIES DE COMPÉTITIONS
DU NIVEAU 8 AU NIVEAU 1 POUR LES FÉMININES
ET DU NIVEAU 6 AU NIVEAU 1 POUR LES MASCULINS**

LE JURY

Les juges

Tous les juges doivent :

- être titulaires de la licence UFOLEP dûment homologuée de la saison en cours et la présenter.
- justifier du diplôme correspondant au niveau de compétition à juger.
- être présents sur les lieux du concours 1 heure avant le début de la compétition.
- être en possession du règlement technique UFOLEP.
- participer à la réunion des juges avant le début de la compétition.
- Porter une tenue correcte avec haut blanc et bas noir ou bleu marine. Débardeur fines bretelles interdits. Tenue sportive non autorisée. Toutefois, si les conditions vestimentaires ne sont pas conformes des t-shirts fournis par notre partenaire peuvent être mis à la disposition des juges (dans la mesure du possible).

Rôle du juge :

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

LE JUGEMENT EST TOUJOURS EN FAVEUR DES GYMNASTES

Le responsable des juges :

Il met en place les jurys, anime la réunion de juges et sert de référence en cas de litige ou autres questions de jugement. Il est également chargé de vérifier la norme des engins et veille au bon déroulement du jugement de la compétition.

La composition du jury

Il est possible pour le responsable des juges de la compétition de désigner à chaque agrès (lorsque le corps de juge est supérieur à 3) un jury d'exécution et un jury pour la note de départ.

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

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

A partir de 4 juges, on enlève la note la plus basse et la note la plus haute et on fait la moyenne des déductions, arrondie au dixième inférieur.

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

DROITS ET DEVOIRS DU GYMNASTE

Il doit :

- être titulaire de la licence compétitive de l'année en cours.
- connaître les règlements et s'y conformer.
- avoir une tenue qui répond aux principes sportifs de l'activité (non transparente). Pour les filles le justaucorps est obligatoire. Les justaucorps à bretelles sont interdits (sans manche autorisé), l'échan-crure ne doit pas dépasser l'aîne.
- avoir les cheveux attachés correctement, ne pas porter de bijoux.

Il peut :

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

La tenue de l'équipe doit être uniforme, avec ou sans écusson.

DROITS ET DEVOIRS DES ENTRAÎNEURS

Ils doivent :

- être titulaires de la licence de l'année en cours.
 - connaître les règlements et s'y conformer.
 - Porter une tenue sportive correcte
- Shorts et débardeurs fines bretelles interdits. Pantacourt autorisé
- Possibilité de deux entraîneurs pendant l'échauffement, mais un seul pendant le passage aux agrès.

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à :

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

Toute réclamation doit être faite par écrit avant la fin de la compétition et accompagnée d'un chèque dont le montant est fixé par les règlements administratifs, sportifs et financiers de l'UFOLEP.

GÉNÉRALITÉS CONCERNANT LES EXERCICES

- Avant le début du concours chaque équipe dispose à tous les agrès d'un temps d'échauffement minimum de 30" par gymnaste.
- Si à la fin de l'échauffement, un gymnaste se trouve encore sur l'engin, il a le droit de terminer l'élément commencé.
- Après le temps d'échauffement ou pendant un arrêt du concours, il peut préparer l'agrès mais il n'est pas autorisé à s'exercer.
- Le gymnaste doit se présenter au début et à la fin de chaque exercice.

Il doit prêter attention au signal du juge arbitre et commencer son exercice (à tous les agrès) dans les 30 secondes qui suivent.


TOUS LES SPORTS AUTREMENT

LE JUGEMENT DES EXERCICES

DECOMPOSITION DE LA NOTE AUX DIFFERENTS NIVEAUX - FEMININS

	niveau 8	niveau 7	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficultés	0,9	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	4
Exécution	5	5	5	5	5	5	5	5
Exigences spécifiques	2,0	2,0	2,0	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5
Total	7,9	8,2	8,6	9,0	9,9	10,3	10,7	11,5
Niveau des éléments de difficultés possible	0,1 et/ou 0,2	0,1 et/ou 0,2	0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3	0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6 et/ou 0,7	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6 et/ou 0,7

DECOMPOSITION DE LA NOTE AUX DIFFERENTS NIVEAUX - MASCULINS

	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficultés	0,9	1,2	1,8	2,4	3,2	4
Exécution	5	5	5	5	5	5
Exigences spécifiques	2,0	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5
Total	7,9	8,2	9,3	9,9	10,7	11,5
Niveau des éléments de difficultés possible	0,1 et/ou 0,2	0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3	0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6

DIFFICULTES

Tous les éléments reconnus sont additionnés.

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

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

Une difficulté supérieure ne peut pas remplacer une difficulté inférieure.

EXECUTION

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

Nombre d'éléments du niveau différents choisis	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1

EXIGENCES SPÉCIFIQUES (FILLES ET GARÇONS)

Elles valent 0,5 chacune.

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

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

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

FINALITÉ	FINALE INTER RÉGIONALE			FINALE NATIONALE				
Niveau des juges	BF1 base		BF1 complet	BF2 base	BF2 complet	BF2 option 3 base	BF2 option 3 complet	
Niveau de compétition	N8 pas de distinction SA - DA	N7 pas de distinction SA - DA	N6 pas de distinction SA - DA	N5 SA - DA distinctes	N4 SA - DA distinctes	N3 SA - DA distinctes	N2 SA - DA distinctes	N1 pas de distinction SA - DA
7-8 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes						
7-10 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes					
(!) 9-12 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes	
(!) 9-14 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	5 gyms / 3 notes			
11 ans et plus	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes
<p>Niveaux 8 & 7 : finale inter sur un week-end</p> <p>Niveau 6 : finale inter en parallèle avec le championnat de groupe (demi-finale) niveaux 5 à 1</p> <p>Si pour un même niveau de compétition il y a moins de 3 équipes soit en SA soit en DA les équipes pourront être regroupées en SA - DA non distinctes.</p> <p>(!) Les 9-10 ans n'ont pas le droit de participer à la finale nationale.</p>								

FINALITÉ	FINALE INTER REGIONALE		FINALE NATIONALE			
Niveau des juges	BF1 base	BF1 complet	BF2 base	BF2 complet	BF2 option 3 base	BF2 option 3 complet
Niveau de compétition	N6 pas de distinction SA - DA	N5 pas de distinction SA - DA	N4 SA - DA distinctes	N3 SA - DA distinctes	N2 SA - DA distinctes	N1 pas de distinction SA - DA
7-10 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes				
(!) 9-14 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes		
11 ans et plus	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes
Si pour un même niveau de compétition il y a moins de 3 équipes soit en SA soit en DA les équipes pourront être regroupées en SA - DA non distinctes.						
(!) Les 9-10 ans n'ont pas le droit de participer à la finale nationale.						

L'âge est déterminé par l'année de début de saison. Ex : en 2010-2011, un enfant de 1991 a 9 ans (2010-1991)

	Saison 2010-2011	Saison 2011-2012	Saison 2012-2013	Saison 2013-2014
7-8 ans	2003-2002	2004-2003	2005-2004	2006-2005
7-10 ans	2003-2000	2004-2001	2005-2002	2006-2003
9-12 ans	2001-1998	2002-1999	2003-2000	2004-2001
9-14 ans	2001-1996	2002-1997	2003-1998	2004-1999
11 ans et plus	1999 et avant	2000 et avant	2001 et avant	2002 et avant

Pour les 7-12 ans

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

- Saut
- Barres asymétriques
- Poutre
- Barres parallèles
- Arçons

Pour les 13 ans et plus

1 tremplin (environ 21 cm) aux agrès suivants :

- Saut
- Barres
- Poutre
- Barres parallèles
- Arçons

Au saut de cheval, possibilité de prendre 1 double tremplin :

- à la place du trampoline pour les 13 ans et plus.
- à la place du tremplin pour les 7-12 ans.

Précision dans le contact de septembre à chaque début de saison

Le (ou la) gymnaste le (ou la) plus âgé détermine la catégorie d'âge dans laquelle l'équipe est engagée.

Aucun accord de groupe ne pourra être appliqué sur des finales inter ou des finales nationales. Seule la brochure fait foi.

Une équipe engagée en département dans une catégorie d'âges reste dans sa catégorie.

L'équipe n'est pas nominative.

Un gymnaste peut monter de niveau dans la saison mais pas descendre.

Un gymnaste peut changer de catégorie d'âges dans la saison (dans le même niveau ou niveau supérieur).

Catégorie d'âge = catégorie déterminée par les années d'âges.

Niveau = niveau de compétition.

Compte tenu des catégories d'âges, aucun sur-classement ne sera autorisé.

TREMPILINS - SAUT

Tremplin autorisé devant le trampoline uniquement pour les 7-8 ans

POUTRE		
NORME DE L'AGRÈS	Poutre	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,08 m (+ ou -3 cm)
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 5m x 6m Sortie 6m x 3m Possibilité d'utiliser une poutre dynamique bloquée Cf feuille annexe
DURÉE DES EXERCICES	Tremplin	
	Niveau 8 A partir de niveau 7	• 1 longueur minimum • 2 longueurs minimum
JUGEMENT	Début	Appel sur le tremplin ou le sol
	Fin	Réception au sol
RAPPEL		Les éléments du groupe maintien ne peuvent pas faire partie d'une série et doivent être tenus au moins 2"
En cas de chute		La gymnaste a 10" pour reprendre son enchaînement. Au-delà, l'enchaînement est considéré comme fini.
Chute		• Avec réception d'un ou deux pieds sur la poutre, la difficulté est reconnue • Sans réception d'un ou deux pieds sur la poutre, la difficulté n'est pas reconnue
Entraîneur		Il n'est pas autorisé à rester près de l'agrès (pénalisation de 0,20 pts)

SOL		
NORME DE L'AGRÈS	Praticable 12 x 12 m dynamique Possibilité d'utiliser un praticable non dynamique pour les niveaux 6-7-8	
	DURÉE DES EXERCICES	
JUGEMENT	Début	Premier mouvement gymnique ou acrobatique
	Fin	Dernier mouvement gymnique ou acrobatique (l'enchaînement doit se terminer avec la musique)
MUSIQUE		Un accompagnement musical avec orchestre (sans chant), piano ou un autre instrument est obligatoire Chaque gymnaste doit avoir son enregistrement sur CD-R (possibilité de n'avoir qu'un CD par équipe) Les K7, CD-RW, CD MP3 et clés USB ne sont pas autorisées.
RAPPEL	Chute sur les salti	
	<ul style="list-style-type: none"> • Avec réception sur les pieds d'abord, la difficulté est reconnue • Sans réception sur les pieds d'abord, la difficulté n'est pas reconnue Les salti sont en arrivée libre.	

En N1 et N2 uniquement, les éléments acrobatiques au sol peuvent être répétés dans les exigences, mais ne seront comptabilisés qu'une seule fois dans le contrat de difficulté.

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

Un élan des bras ne peut pas justifier une rupture de la série s'il y a une continuité entre les éléments de cette série.

Toutes les séries doivent être distinctes les unes des autres.

Un élément réception simultanée des pieds ne peut pas précéder un élément appel un pied pour valider la série.

• Règle d'enchaînement pour les séries, 3 possibilités :

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

• Série acrobatique (SA) : enchaînement direct de 2 ou plusieurs éléments acrobatiques.

• Série mixte (SM) : enchaînement de 2 ou plusieurs éléments acrobatiques ou gymniques selon la règle : Gym Acro Gym ou Acro Gym Acro.

• série gymnique (SG) : enchaînement de 2 ou plusieurs éléments gymniques (famille des sauts et des pirouettes)

• Liaison Acrobatique (LA) : enchaînement direct de deux éléments acrobatiques avec envol pour le sol et avec ou sans envol pour la poutre

BARRES ASYMETRIQUES

NORME DE L'AGRÈS	Barres	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : • BI : 1m48 (+ ou - 3 cm) • BS : 2m28 (+ ou - 3 cm) Pour les gymnastes de grande taille, possibilité de monter les 2 barres de 5 cm avec l'autorisation du responsable des juges Possibilité d'utiliser une barre éducative pour les N8 et N7 Attention: la BI peut être réglée librement seulement pour les N8 7-8 ans et N8 7-10 ans
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 8m x 2m
	Tremplin	Cf feuille annexe
	Début Fin	Appel sur le tremplin ou le sol Réception au sol
JUGEMENT		
RAPPEL	En cas de chute	La gymnaste a 30" pour reprendre son enchaînement. Au-delà, l'enchaînement est considéré comme fini.
	Chute sur les éléments avec envol	• Avec saisie de la barre d'une ou des deux mains (prise brève), la difficulté est reconnue • Sans saisie de la barre d'un ou des deux mains (frôler la barre), la difficulté n'est pas reconnue
		Autorisation pour les N1 et N2 de mettre les barres aux normes FIG BI : 1,70 m du sol (+ ou - 3 cm), BS : 2,50 m du sol (+ ou - 3 cm)
	Changement de barre	un changement de barres est réalisé si entre 2 éléments codifiés du niveau demandé les mains changent de barres.
		Les prises d'élan ne sont comptabilisées ni dans les éléments et sorties par pose de pieds, ni dans la sortie par repoussé arrière à 0,10
	Lâchers - Eléments avec envol	les sorties ne peuvent pas répondre à cette exigence Pour toutes les sorties en salto arrière à partir de 0,3 le départ est autorisé à partir de l'appui barre supérieure, de l'appui libre ou du balancé

SAUT DE CHEVAL

NORME DE L'AGRÈS	Pile de tapis	Hauteur 1m (+ ou - 10 cm au choix de l'organisateur)
	Table de saut Tapis	1m à 1m35 du sol Hauteur 20 cm Longueur 6m x 2m50 Surtapis vivement conseillé
	Tremplin Piste d'élan	Cf feuille annexe 25 m maximum
	Début Fin	Appel sur le tremplin Réception au sol Le saut doit être annoncé avant d'être exécuté
JUGEMENT		
RAPPEL	Appel sur tremplin Appui sur le saut	2 pieds Tous les sauts doivent être exécutés avec appui des 2 mains Chaque gymnaste peut présenter 2 sauts. Les sauts peuvent être identiques ou différents (la meilleure note est prise en considération)
	Course d'élan	3 courses d'élan sont autorisées au maximum, si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ni la plate-forme de saut
	Chute à la réception	La réception est faite sur les pieds d'abord, le saut est validé La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord, saut nul : 0,00 pt

SOL

NORME DE L'AGRÈS		Praticable 12 x 12 m dynamique Possibilité d'utiliser un praticable non dynamique pour les niveaux 5 et 6
JUGEMENT	Début Fin	Premier mouvement gymnique ou acrobatique Dernier mouvement gymnique ou acrobatique L'exercice au sol doit être un ensemble harmonieux avec des éléments d'acrobatie, de souplesse, de force et de chorégraphie. L'ensemble de la surface du sol doit être utilisée, c'est-à-dire 2 diagonales et 1 côtés. Pour les niveaux 5 et 6, cet impératif est ramené à 2 changements de face. La musique n'est pas autorisée
TENUE VESTIMENTAIRE		Short autorisé Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules ou pieds nus
RAPPEL	Chute sur les saltis	<ul style="list-style-type: none"> Avec réception sur les pieds d'abord, la difficulté est reconnue Sans réception sur les pieds d'abord, la difficulté n'est pas reconnue

Les appuis sont des appuis manuels donc mains à plat

CHEVAL D'ARÇON

NORME DE L'AGRÈS	Cheval d'arçon Tapis Tremplin	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,05 m Hauteur 10 cm Longueur 4m x 4m Cf feuille annexe
JUGEMENT	Début Fin	Appui sur le cheval Réception au sol L'exercice aux arçons comprend exclusivement des éléments d'élan sans arrêt ni force.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
RAPPEL	Entraîneur Cercle	Il n'est pas autorisé à rester près de l'agrès (pénalisation de 0,20 pts) En départ appui cavalier, pour qu'un cercle soit compté il faut au moins 540°. Autrement pour qu'un cercle soit compté il faut au moins 360°

SAUT DE CHEVAL

NORME DE L'AGRÈS	Pile de tapis Table de saut Tapis Tremplin Piste d'élan	Hauteur 1m (+ ou - 10 cm au choix de l'organisateur) 1m à 1m35 du sol Hauteur 20 cm Longueur 6m x 2m50 Sur tapis vivement conseillé Cf feuille annexe 25 m maximum
JUGEMENT	Début Fin	Appel sur le tremplin Réception au sol Le saut doit être annoncé avant d'être exécuté.
TENUE VESTIMENTAIRE		Short autorisé Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules ou pieds nus
RAPPEL	Appel sur tremplin Appui sur le saut Nombre d'essais Course d'élan Chute à la réception	2 pieds Tous les sauts doivent être exécutés avec appui des deux mains Chaque gymnaste a le droit à 2 essais. Les sauts peuvent être identiques ou différents (la meilleure note est prise en considération) 3 courses d'élan sont autorisées au maximum, si le gymnaste n'a touché ni le tremplin ni la plateforme de saut. <ul style="list-style-type: none"> La réception est faite sur les pieds d'abord, le saut est validé La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord, saut nul : 0,00 pt

ANNEAUX

NORME DE L'AGRÈS	Anneaux Tapis	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 2,60 m Hauteur 20 cm Longueur 5m x 2m
JUGEMENT	Début Fin	Au moment où le gymnaste quitte le sol (possibilité d'être monter par l'entraîneur) Réception au sol L'exercice aux anneaux comprend des éléments d'élan, de force et de maintiens répartis en nombre égal.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules

Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie

BARRES PARALLÈLES

NORME DE L'AGRÈS	Barres	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,80 m Possibilité de régler la hauteur des barres pour les niveaux 5 et 6 à la hauteur des épaules du gymnaste debout sur le tremplin
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 5m x 4,5m Sortie 2m x 2m
	Tremplin	Cf feuille annexe
JUGEMENT	Début	Appel sur tremplin
	Fin	Réception au sol L'exercice aux barres parallèles doit être un ensemble harmonieux d'éléments en suspension et à l'appui, de force et de maintien
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
RAPPEL		à partir du niveau 4 : - interdiction de modifier la hauteur des barres. Si tel est le cas, l'exercice sera considéré comme nul et obtiendra la note de 0. - les éléments au siège écart ne sont pas comptabilisés et le gymnaste recevra une pénalité de 0,5 pour chute sur agrès
Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie		

BARRE FIXE

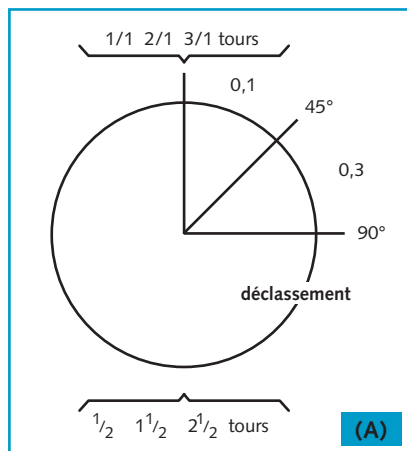
NORME DE L'AGRÈS	Barre	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 2,60 m
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 12m x 2m
JUGEMENT	Début	Au moment où le gymnaste quitte le sol (possibilité d'être monté par l'entraîneur)
	Fin	Réception au sol L'exercice à la barre fixe comprend uniquement des mouvements d'élan sans arrêt avec de grands élans, des éléments près de la barre, des changement de face et des éléments volants.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie		
Si le matériel de compétition le permet (barre d'entraînement), possibilité de descendre la barre fixe pour les 7/10 ans (N6 et N5)		

Pour les éléments de maintien, toute déviation par rapport à l'axe parfait (horizontal ou vertical) est pénalisée de 0,1 (1° à 15°) | 0,2 (16° à 30°) | NR (+31°)
Tous les éléments venant à l'ATR sont pénalisés d'après la règle des éléments de maintien

POUTRE ET SOL ELEMENTS GYMNIQUES

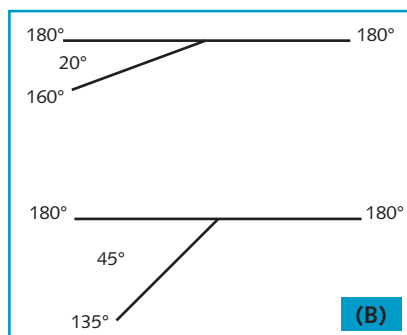
PIROUETTES SAUTS AVEC ROTATION (A)

0° à 45°	0,10 pts
46° à 90°	0,30 pts
> à 91°	On attribue à l'élément une valeur inférieure 3 tours devient 2 1/2 tours ou 2 tours 2 tours devient 1 1/2 tours 1 tour devient 1/2 tour



SAUTS AVEC ECART DE JAMBES DE 120° ou 180° (B)

0° à 20°	0,10 pts
21° à 45°	0,20 pts
> à 46°	La valeur accordée est celle de l'élément réellement effectué



SAUTS AVEC AMPLITUDE ET POSITION DES JAMBES

SAUTS PIED/TÊTE

Pieds arrière à la hauteur de la tête	Pas de pénalisation
Pieds arrière à la hauteur des épaules ou du haut du dos	0,10 pts
Pieds arrière à la hauteur des hanches	Le saut prend la valeur du saut sans pied/tête

SAUT GROUPE

Genoux au dessus de l'horizontale	Pas de pénalisation
Genoux en dessous de l'horizontale et/ou angle des genoux > 90°	0,10 pts pour chaque faute
Angle > 135° pour les hanches, 90° pour les genoux	Élément non reconnu

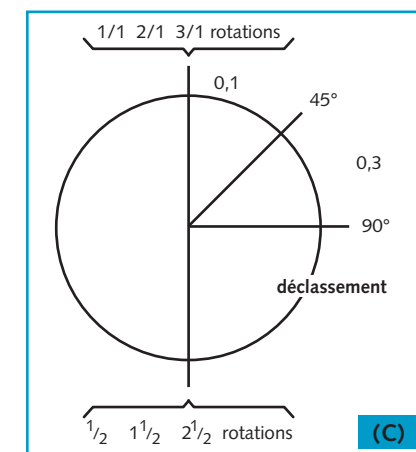
SAUT GROUPE AVEC UNE JAMBE TENDUE L'HORIZONTALE

Jambe tendue au dessus de l'horizontale genoux serrés	Pas de pénalisation
Jambe tendue et/ou groupée sous l'horizontale	0,10 pts pour chaque faute
Angle > 135° pour les hanches, 90° pour les genoux	Élément non reconnu

RECEPTIONS POUR SALTI AVEC ROTATION LONGITUDINALE

POUR SUR ET SOUS ROTATION (C)

0° à 45°	0,10 pts
46° à 90°	0,30 pts
> à 91°	On attribue à l'élément une valeur inférieure 2 tours devient 1 1/2 tours 1 1/2 tours devient 1 tour 1/2 tour devient sans rotation



RAPPEL TECHNIQUE :

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

**Un élément de niveau > est autorisé mais ne peut pas être comptabilisé dans la difficulté (1 élément > ne remplace pas 1 élément <).
 Pour tous les éléments présentés, reconnus ou non en difficulté, toutes les fautes de tenue sont pénalisables
 En cas de chute sur agrès reprendre le jugement quand la gym a repris sa place, au premier élément**

FAUTES				
DEDUCTIONS				
Pénalisation pour élément de niveau supérieur (à partir du 2 ^{ème} élément)	Chaque fois	0.10	0.20	0.30
Pour les éléments de maintiens : 2 sec (pas de pénalité)			1 à 2 sec	1 sec ou moins (NR)
Pour les éléments de maintien, toute déviation par rapport à l'axe parfait (horizontal ou vertical)		(1° à 15°)	(16° à 30°)	NR (+31°)
Bras fléchis ou jambes fléchies	Chaque fois	X	X	X
Jambes ou genoux écartés	Chaque fois	Inf. largeur des épaules	Sup. largeur des épaules	
Jambes croisées	Chaque fois	X		
Pointes de pieds non tendues (déduction maxi 0,4)	Chaque fois	X		
Hauteur insuffisante dans les sauts gymniques ou les éléments acrobatiques avec envol	Chaque fois	X	X	
Manque de variétés dans le choix des éléments	Chaque fois	X	X	
Angle d'écart insuffisant (cf feuille annexe)	Chaque fois		X	
Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	Chaque fois	X	X	X
Rotation incomplète ou sur rotation dans les éléments gymniques ou acrobatiques (cf feuille annexe)	Chaque fois	X	X	
Déviation par rapport à la ligne d'élan	Chaque fois	X	X	
Pieds écartées à la réception supérieur à largeur bassin	Chaque fois	X		
Déséquilibre	Chaque fois	X	X	X
Sursaut ou rebond (déduction maxi 0,4)	Chaque fois	X	X	
Pas supplémentaires (déduction maxi 0,4)	Chaque fois	X	X	
Réception accroupie	Chaque fois			X
Réception non terminée sur les pieds ou engin				Dif non reconnu
Touche du tapis ou l'agrès	Chaque fois	X	X	X
Appui sur le tapis ou l'agrès				0.50
Exercice sans sortie (sans tentative d'une sortie du niveau)				0.50
Chute	Chaque fois			0.50
Pénalisation pour élan supplémentaire lors de l'entrée (au 3 ^{ème} si ni touche du tremplin ou de l'agrès aux 2 premiers)				0.50
Répétition d'un même élément plus de 2 fois de suite (ex : flip, flip, flip)	chaque fois à partir du 3 ^{ème}		X	
FAUTES DE COMPORTEMENT (déduction par les juges)				
Entraîneur :				
Aide et touche pendant l'exercice ou la sortie				0,50 et élément non reconnu
Aide et touche à la réception				0.50
Touche de l'engin par l'entraîneur	Chaque fois		X	
Signes, appels et conseil verbaux de l'entraîneur à sa gymnaste	Chaque fois		X	
Présence de l'entraîneur près de l'agrès (sauf barres asymétriques, parallèles, barre fixe, anneaux et saut de cheval)	Chaque fois		X	
Gymnaste				
Tapis ou tremplins supplémentaires non autorisés	Chaque fois			X
Échauffement non autorisé	Chaque fois		X	
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux...) chaussettes obligatoires avec le sokol	Chaque fois		X par agrès	
Tenue de gymnastique non uniforme pour l'équipe	Chaque fois		X	
Retirer sa tenue de compétition (léotard ou justaucorps) sur le plateau (après un 1 ^{er} avertissement)	Chaque fois			0.50

Absence du juge en réunion de juges => amende et déclassement de l'équipe
retard du juge (réunion démarrée) => amende et pénalité de 3 points sur l'équipe

FAUTES GÉNÉRALES (déduction sur le total de l'équipe)					
DÉDUCTIONS		0.10	0.20	0.30	
Nombre d'entraîneurs non conforme (pas de changement autorisé en cours de compétition)	Chaque fois				0.50
Tenue de l'entraîneur ou de la gymnaste incorrecte en geste ou en parole					0.50
Tenue ou comportement de l'entraîneur non conforme au règlement					Accès au plateau refusé
Tenue et comportement du juge non conforme au règlement					1 point
FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS FÉMININS					
BARRES ASYMÉTRIQUES					
Amplitude des élans ou balancés	Chaque fois	X	X	X	
Élan intermédiaire	Chaque fois			X	
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X			
Cadence et rythme insuffisants		X	X		
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X			
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	Chaque fois				0.50
Manque d'amplitude (éléments autre que les balancés)	Chaque fois	X	X	X	
Reprise d'élan	Chaque fois			X	
POUTRE					
Appui d'une jambe sur le côté de la poutre	Chaque fois		X		
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X			
Cadence et rythme insuffisants		X	X		
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X			
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	Chaque fois				0.50
Nombre de longueurs insuffisant (au moins 2 à partir du niveau 7)			X		
Déplacement pieds à plat (déduction maxi 0,4)	Chaque fois	X			
Présentation artistique insuffisante		X	X		
SOL FEMININ					
Présentation artistique insuffisante		X	X		
Exercice non terminé avec la musique		X			
Musique manquante ou avec chant					1 point
Sortie de praticable	Chaque fois	X			
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X			
Cadence et rythme insuffisants		X	X		
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X			
Déplacement pieds à plat (déduction maxi 0,4)	Chaque fois	X			

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS MASCULINS				
DÉDUCTIONS		0.10	0.20	0.30
GENERALITES				
Demi élan intermédiaire (à partir de N4)			X	
Arrêt		X	X	
Manque d'amplitude dans les élans à 0,1		X (1 à 15°)	X (16 à 30°)	NR (+31°)
SOL				
Présentation artistique insuffisante		X	X	
Enchaînement en musique				Enchaînement nul
Sortie de praticable	Chaque fois	X		
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X		
Cadence et rythme insuffisants		X	X	
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X		
Non utilisation de l'ensemble de la surface (d'après règles p11)			X	
ARÇONS				
Départ sur un pied ou décalé par rapport à la station normale		X	X	
Manque d'amplitude (élans de jambes, cercle)	Chaque fois	X	X	X
A partir de N4 prise d'élan cercle en appui cavalier	Chaque fois			X
ATR avec un engagement de force visible		X	X	X
Contre élan	Chaque fois		X	
ANNEAUX				
Touche les câbles avec les pieds ou le corps	Chaque fois	X	X	
Balancement des câbles pendant les maintiens (déduction maxi 0,5)	Chaque fois	X	X	X
BARRES PARALLÈLES				
Plus de 3 arrêts d'au moins 1 seconde	Chaque fois		X	
A partir de N4, le siège écarté est considéré comme une chute				0.50 et NR
BARRE FIXE				
Corps désaxé par rapport au plan du mouvement :				
• moins de 15°	Chaque fois	X		
• plus de 15°			X	
Reprises d'élan successives à l'appui abdominal, selon l'ampleur	Chaque fois	X	X	

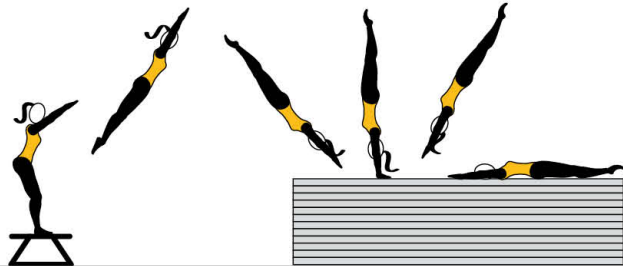
5,5

1 - Saut par pose alternative des mains puis des pieds, enchaîner directement par un saut extension (appel tremplin)



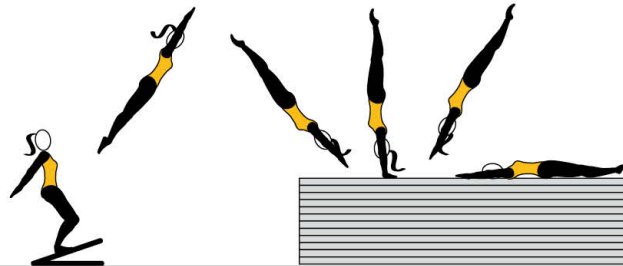
6,3

4 - Lune tombée plat dos (appel trampoline)



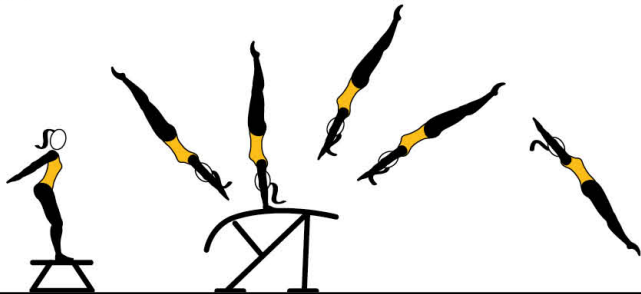
6,8

5 - Lune tombée plat dos (appel tremplin)



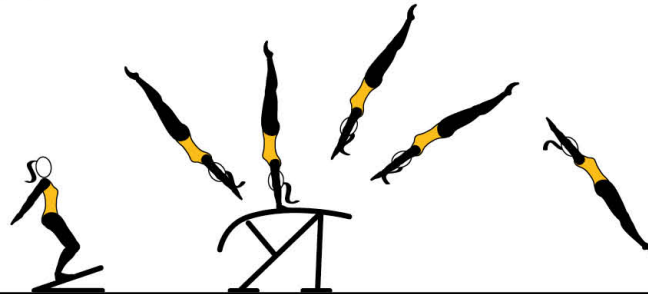
7,0

7 - Lune arrivée debout (appel trampoline)



7,3

8 - Lune arrivée debout (Appel tremplin)



Interdit en finalité nationale.

Seulement par les niveaux 8, 7 et 6 en féminin et niveaux 6 et 5 en masculin

REMARQUES

Pour le saut par pose alternative des mains puis des pieds :

- Un pas est autorisé sur la table de saut mais est pénalisé de 0,5
- Si le gymnaste fait un saut de lapin sur la table, le saut est considéré comme nul

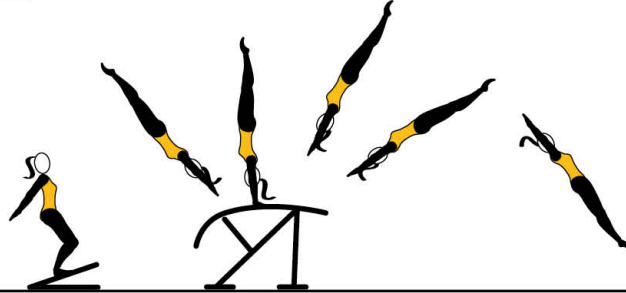
7,5

13 - Lune arrivée debout (appel trampoline)



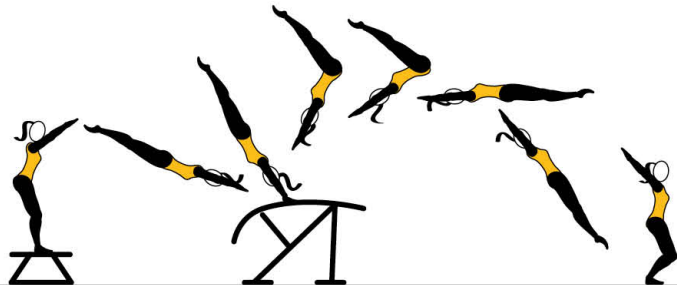
8

14 - Lune arrivée debout (appel tremplin)



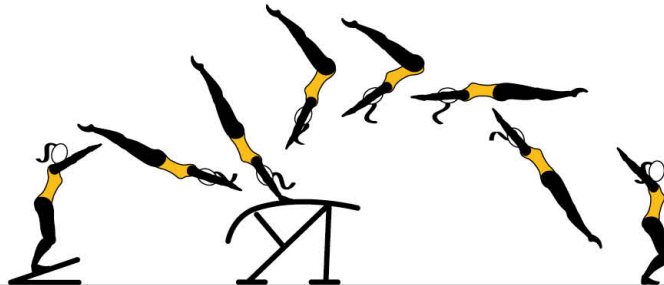
7,6

16 - Yamashita - Lune carpée (appel trampoline)



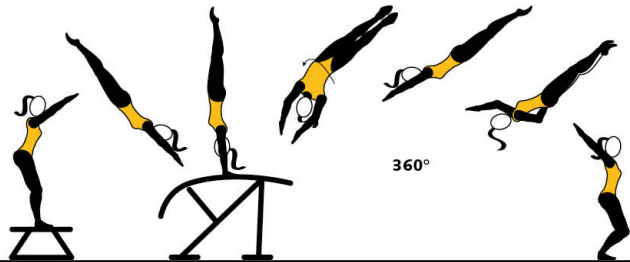
8,1

17 - Yamashita - Lune carpée (appel tremplin)



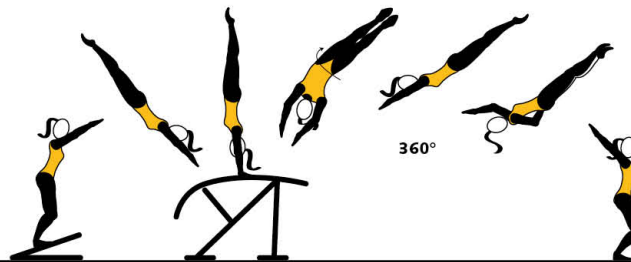
8,8

19 - Lune vrille
Lune avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol (appel trampoline)



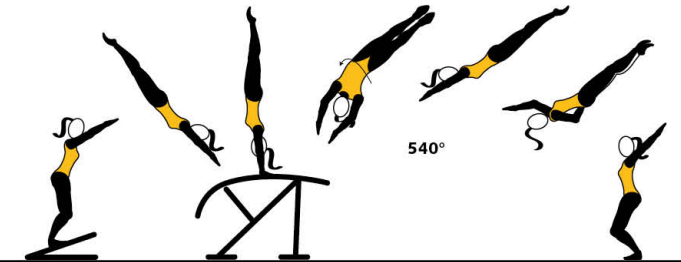
9,2

20 - Lune vrille
Lune avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol (appel tremplin)



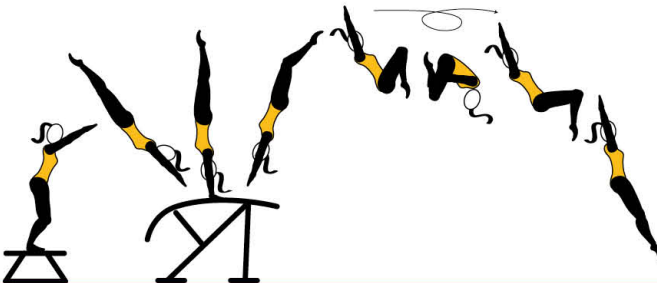
9,5

21 - Lune vrille et demi (appel tremplin).
Lune avec rotation longitudinale de 540° dans le 2^{ème} envol



9,4

22 - Lune avec salto avant dans le 2^{ème} envol (appel trampoline)



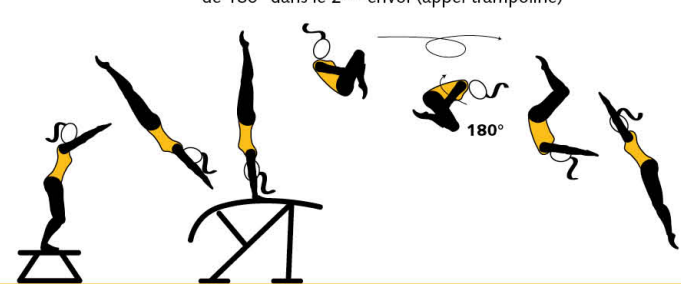
9,6

23 - Lune
avec salto avant
carpé
dans le 2^{ème} envol
(appel trampoline)



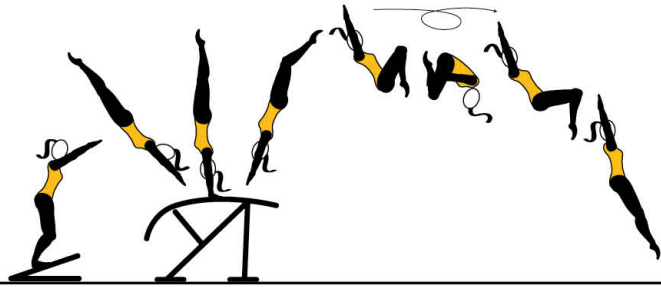
9,7

24 - Lune avec salto avant et rotation longitudinale
de 180° dans le 2^{ème} envol (appel trampoline)



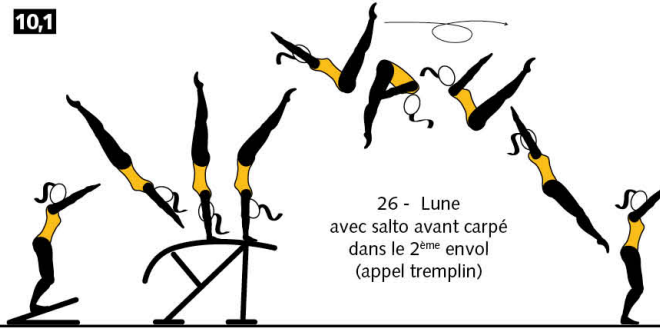
9,9

25 - Lune avec salto avant groupé dans le 2^{ème} envol (appel tremplin)



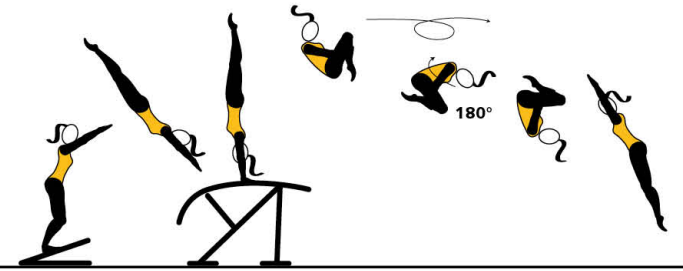
10,1

26 - Lune avec salto avant carpé dans le 2^{ème} envol (appel tremplin)



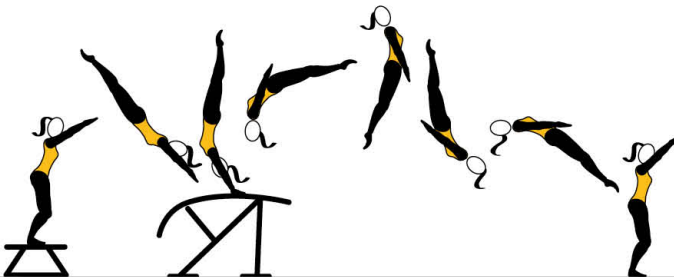
10,2

27 - Lune avec salto avant et rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol (appel tremplin)



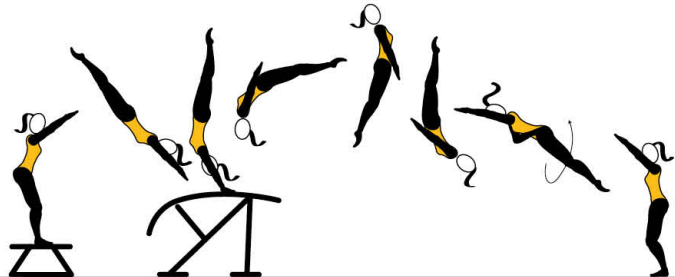
10,5

28 - Lune avec salto avant tendu (appel trampoline)



10,8

29 - Lune avec salto avant tendu avec demi tour (appel trampoline)



11

31 - Lune avec salto avant tendu (appel tremplin)



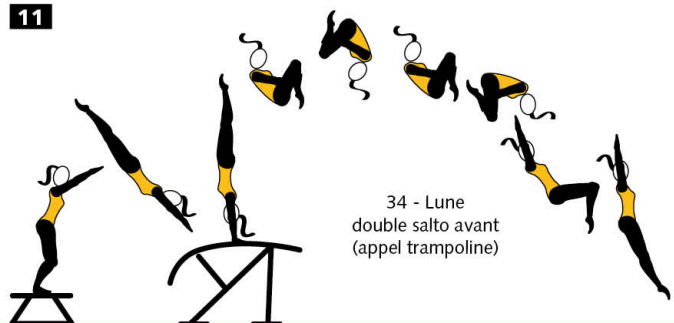
11,3

32 - Lune avec salto avant tendu avec demi tour (appel trampoline)



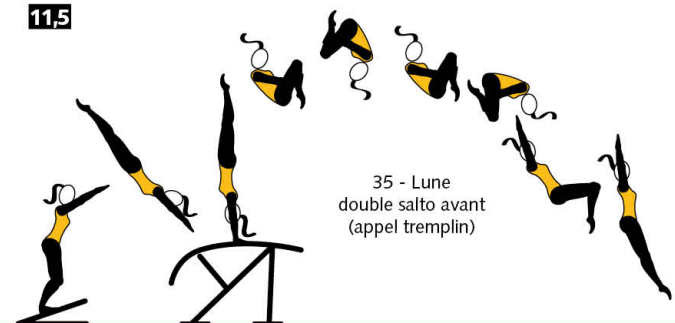
11

34 - Lune double salto avant (appel trampoline)



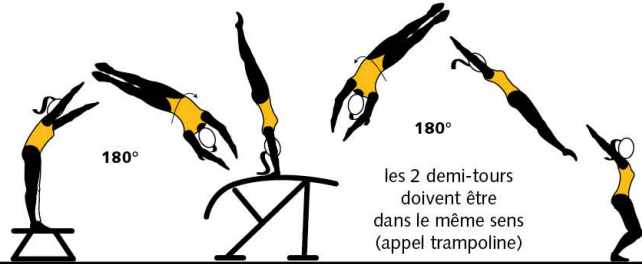
11,5

35 - Lune double salto avant (appel tremplin)



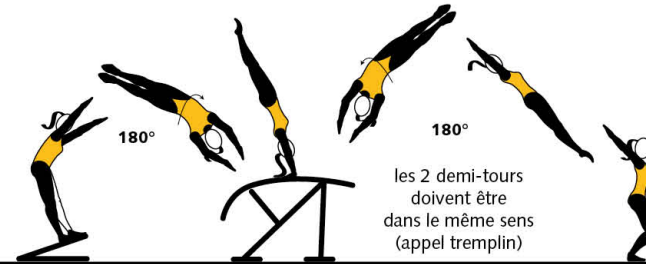
7,8

37 - Pétrick. Rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol :



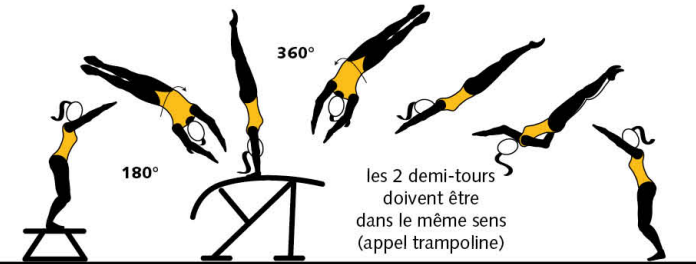
8,3

38 - Pétrick. Rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol :



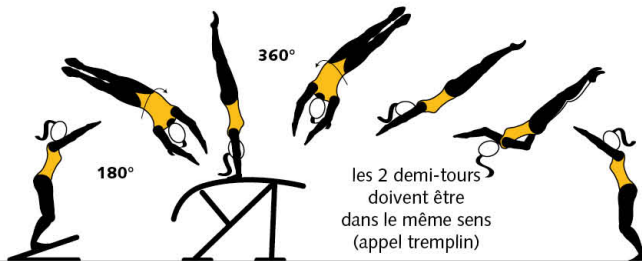
8,3

39 - Pétrick vrille (rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol :



8,6

40 - Pétrick vrille (rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol :



9,1

41 - Tsukahara groupé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



9,3

42 - Tsukahara carpé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



9,5

43 - Tsukahara tendu. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



9,5

44 - Tsukahara groupé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



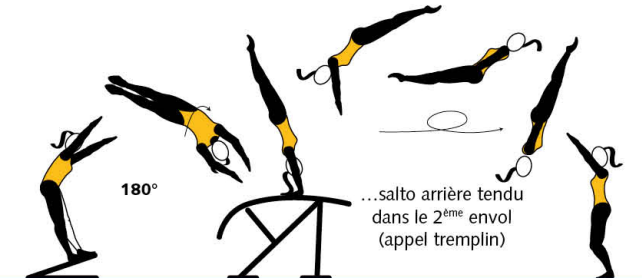
9,7

45 - Tsukahara carpé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



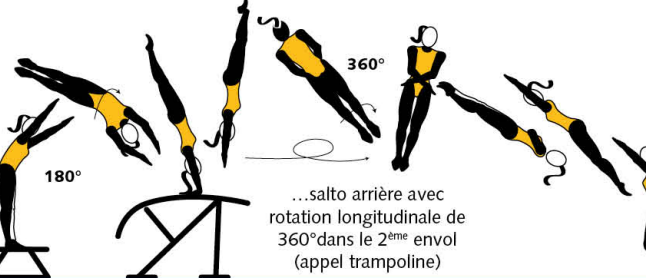
9,9

46 - Tsukahara tendu. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



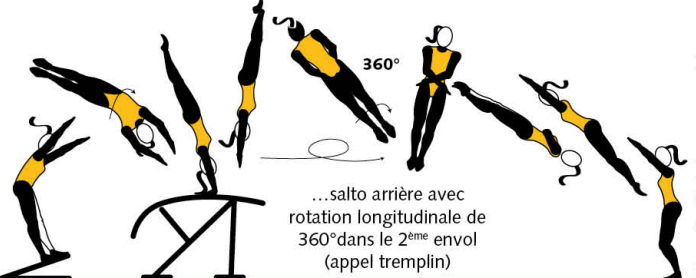
10

47 - Tsukahara vrillé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...

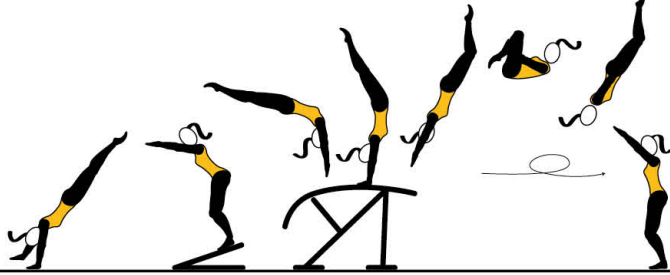


10,5

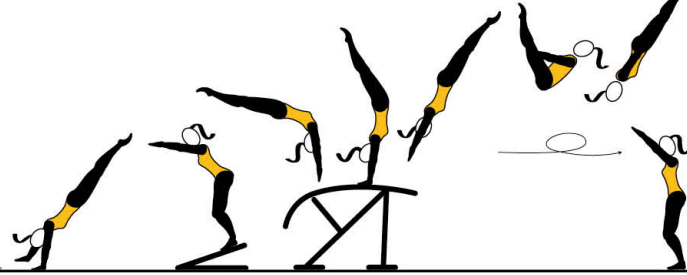
48 - Tsukahara vrillé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



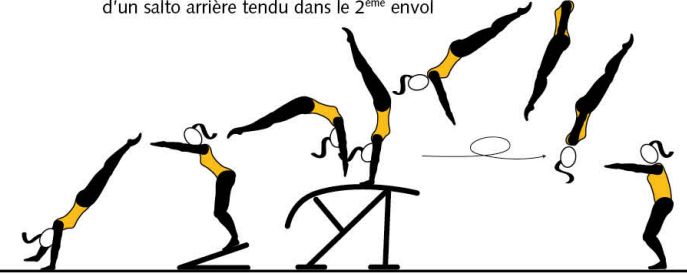
10 49 - Yurchenko groupé Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière dans le 2^{ème} envol



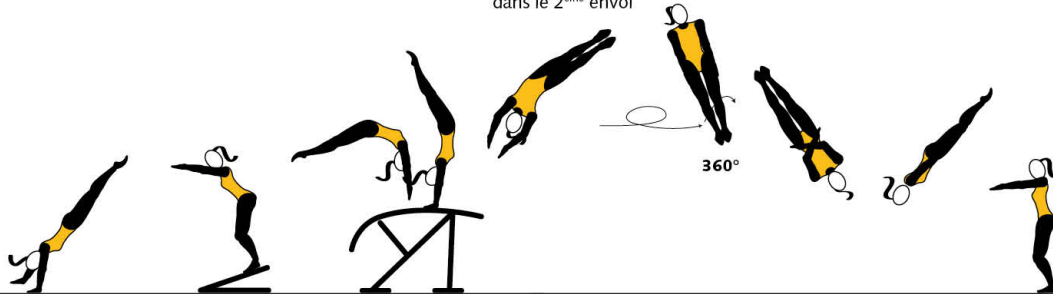
10,2 50 - Yurchenko carpé. Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière carpé dans le 2^{ème} envol



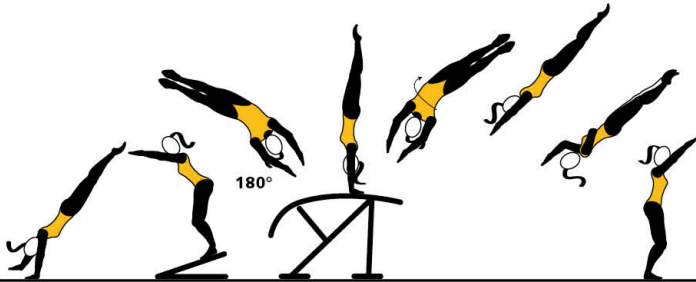
10,4 51 - Yurchenko tendu. Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière tendu dans le 2^{ème} envol



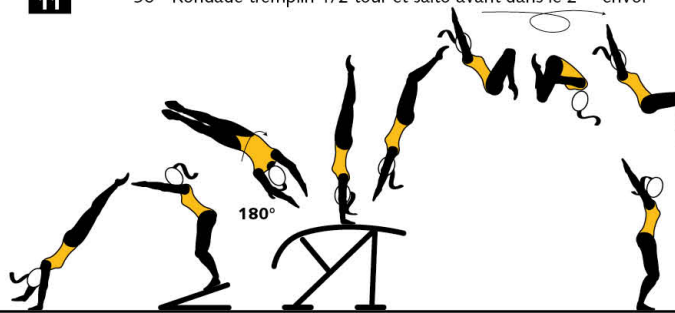
11 53 - Yurchenko avec une vrille. Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol



10,5 55 - Rondade tremplin 1/2 tour et vrille dans le 2^{ème} envol



11 56 - Rondade tremplin 1/2 tour et salto avant dans le 2^{ème} envol



DEDUCTIONS	0.10	0.20	0.30	0.50	plus
1^{er} envol					
Corps en dessous de l'horizontal pour les sauts en pose de pieds	X	X	X	-	-
Jambes écartées	X	X	X	-	-
Jambes fléchies	X	X	X	-	-
Phase d'appui					
Pour le saut par pose alternative des mains puis des pieds :					
• Si 1 pas intermédiaire sur la table	-	-	-	X	-
• Si plus d'1 pas sur la table	-	-	-	-	Saut nul
• Arrêt entre la pose des pieds et le saut extension	-	X	-	-	-
Corps cambré	X	X	X	X	-
Epaules en avant	X	X	X	-	-
Corps cassé (angle jambes tronc à 45°)	X	X	X	X	X
Bras fléchis	X	X	X	X	-
Rotation prescrite autour de l'axe longitudinale commencée trop tôt	X	X	X	-	-
Plus de 1 appui des 2 mains ou appui d'un seul bras, de la tête ou d'une autre partie du corps	-	-	-	-	Saut nul
Appui prolongé	-	-	X	-	-
2^{ème} envol					
Amplitude (hauteur et longueur)	-	-	-	-	jusqu'à 0,80
Position du corps groupée, carpée ou tendue insuffisante	X	X	X	-	-
Jambes écartées, croisées ou fléchies pour chaque	X	X	X	-	-
Réception					
Sur ou sous rotation longitudinale à la réception	X	X	-	-	Cf schéma rotation
Déviation par rapport à la ligne d'élan (zone de 1 mètre en largeur dans l'axe de la table)					
• 1 pied hors de la zone	X	-	-	-	-
• les 2 pieds en dehors de la zone	-	X	-	-	-
• 1 ou 2 pieds hors du tapis	-	-	X	-	-
Pieds écartés à la réception supérieure à la largeur des épaules	-	X	-	-	-
Mouvements pour maintenir l'équilibre					
• sursaut	X	X	-	-	-
• Mouvement supplémentaire des bras ou du buste	X	-	-	-	-
• Pas supplémentaires (par pas avec un maxi de 4 pas)	X	-	-	-	-
• Réception accroupie	-	-	X	-	-
• Chutes	-	-	-	X	-
Réception pour le plat dos en 2 ou plusieurs temps	-	-	X	X	-
Fautes générales					
Dynamisme insuffisant	X	X	X	X	-
Tremplin supplémentaire non autorisé,	-	-	-	-	Saut nul
Franchissement en roulade / Aide ou touche pendant le saut / Saut non reconnu	-	-	-	-	Saut nul
Saut présenté non annoncé ou non conforme à l'annonce	-	-	-	-	Pas de pénalité
Si la réception n'est pas faite sur les pieds d'abord	-	-	-	-	Saut nul

Tremplin autorisé devant le trampoline pour les 7-8 ans uniquement
Seuls les sauts en Tsukahara peuvent avoir une pose de main alternative

Programme
de gymnastique
artistique

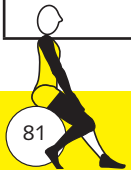
masculine

DÉCOMPOSITION DE LA NOTE	
	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	0,9
Exécution	5
Exigences spécifiques	2
TOTAL	7,9

DIFFICULTÉS 0,9 point maximum
Eléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2

EXÉCUTION 5 points maximum	
Nombre d'éléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 0,5		
SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force II - Un élément de souplesse III - Un élément en avant IV - Un élément en arrière	I - Un élan d'une jambe II - Un élan d'une jambe (min. 0,2) III - Un transport IV - Une sortie	I - Un élément des appuis II - Un élément des élans III - Un élément de force ou maintien IV - Une sortie
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élan à l' appui II - Un élan à l' appui brachial III - Un élément de maintiens-forces IV - Une sortie	I - Un élan en suspension II - Un changement de face III - Un élément près de la barre IV - Une sortie



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE	
	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	1,2
Exécution	5
Exigences spécifiques	2,0
TOTAL	8,2

DIFFICULTÉS 1,2 point maximum
Eléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3

EXÉCUTION 5 points maximum	
Nombre d'éléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 0,5		
SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force (min 0,2) II - Un élément de souplesse (min 0,2) III - Un élément en avant (min 0,3) IV - Un élément en arrière (min 0,3)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,2) II - Un élément des cercles III - Un transport (min. 0,2) IV - une sortie (min. 0,2)	I - Un élément des appuis II - Un élément des élans (min. 0,2) III - Un élément de force ou maintien (min 0,2) IV - une sortie (min. 0,2)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élan à l' appui (min 0,2) II - Un élan à l' appui brachial III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,2) IV - une sortie (min. 0,2)	I - Un élan en suspension (min. 0,2) II - Un changement de face III - Un élément près de la barre (min. 0,2) IV - une sortie (min. 0,2)



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	1,8
Exécution	5
Exigences spécifiques	2,5
TOTAL	9,3

DIFFICULTÉS 1,8 point maximum

Eléments différents choisis
en 0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 0,5

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force (min 0,3) II - Un élément avec envol avant ou arrière (min 0,3) III - Une liaison de 2 éléments avec envol en avant dont un mini. à 0,3 IV - Une liaison de 2 éléments avec envol en arrière dont un mini. à 0,3 V - Un élément en saut, tour ou cercle (min. 0,3)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,3) II - Un élément des cercles (min. 0,3) III - Un transport (min. 0,2) IV - Un changement de face (min. 0,2) V - Une sortie (min. 0,3)	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,3) II - Un élément des appuis renversés (min. 0,2) III - Une dislocation (min. 0,3) IV - Un élément de force ou maintien (min 0,3) V - Une sortie (min. 0,3)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élan à l' appui (min 0,3) II - Un élan à l' appui brachial (min 0,3) III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,3) IV - Un élan en suspension (min. 0,3) V - Une sortie (min. 0,3)	I - Un élan en suspension (min. 0,3) II - Un grand tour III - Un changement de face (min. 0,2) IV - Un élément près de la barre (min. 0,3) V - Une sortie (min. 0,3)



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	2,4
Exécution	5
Exigences spécifiques	2,5
TOTAL	9,9

DIFFICULTÉS 2,4 points maximum

Eléments différents choisis
en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 0,5

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force (min 0,4) II - Un élément avec envol avant ou arrière (min 0,4) III - Une liaison de 2 éléments avec envol en avant dont un mini. à 0,4 IV - Une liaison de 2 éléments avec envol en arrière dont un mini. à 0,4 V - Un élément en saut, tour ou cercle (min. 0,4)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,4) II - 2 cercles enchainés (min 0,3) III - Un transport (min. 0,4) IV - Un changement de face (min. 0,3) V - Une sortie (min. 0,4)	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,4) II - Un élément des appuis renversés (min. 0,3) III - Deux dislocations enchainées, la 2 ^{ème} avec épaules à hauteur des anneaux IV - Un élément de force ou maintien (min 0,4) V - Une sortie (min. 0,4)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élan à l' appui (min 0,4) II - Un élan à l' appui brachial (min 0,4) III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,4) IV - Un élan en suspension (min. 0,4) V - Une sortie (min. 0,4)	I - Un élan en suspension (min. 0,4) II - Un lâcher (min. 0,4) III - Un changement de face (min. 0,3) IV - Un élément près de la barre (min. 0,3) V - Une sortie (min. 0,3)



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	3,2
Exécution	5
Exigences spécifiques	2,5
TOTAL	10,7

DIFFICULTÉS 3,2 points maximum

Éléments différents
choisis en 0,3 et plus

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,3 et plus	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 0,5

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force (min 0,4) II - Un élément avec envol avant ou arrière (min 0,5) III - Une liaison de 2 éléments avec envol en avant dont un mini. à 0,5 IV - Une liaison de 2 éléments avec envol en arrière dont un mini. à 0,5 V - Un élément en saut, tour ou cercle (min. 0,4)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,4) II - Un élément des cercles (min. 0,4) III - Un transport (min. 0,4) IV - Un changement de face (min. 0,4) V - Une sortie (min. 0,5)	I - Un établissement à l' appui par l'élan ou la force (min. 0,5) II - Un élément des appuis renversés (min. 0,4) III - Un élément des élans (min. 0,4) IV - Un élément de force ou maintien (min 0,4) V - Une sortie (min. 0,5)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élan à l' appui (min 0,5) II - Un élan à l' appui brachial (min 0,5) III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,5) IV - Un élan en suspension (min. 0,5) V - Une sortie (min. 0,5)	I - Un élan en suspension (min. 0,4) II - Un lâcher (min. 0,5) III - Un changement de face (min. 0,4) IV - Un élément près de la barre (min. 0,4) V - Une sortie (min. 0,4)



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	4
Exécution	5
Exigences spécifiques	2,5
TOTAL	11,5

DIFFICULTÉS 4 points maximum

Eléments différents choisis
en 0,3 et plus

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,3 et plus	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 0,5

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un élément en appui, maintien ou force (min 0,5) II - Un élément avec envol avant ou arrière (min 0,5) III - Une liaison de 2 éléments avec envol en avant dont un mini. à 0,6 IV - Une liaison de 2 éléments avec envol en arrière dont un mini. à 0,6 V - Un élément en saut, tour ou cercle (min. 0,4)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,5) II - Un élément des cercles (min. 0,5) III - Un transport (min. 0,5) IV - Un changement de face (min. 0,5) V - Une sortie (min. 0,5)	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,5) II - Un élément des appuis renversés (min. 0,5) III - Un élément des élans (min. 0,5) ou des appuis renversés (min. 0,5) IV - Un élément de force ou maintien (min 0,5) V - Une sortie (min. 0,5)
SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE
Deux sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élan à l' appui (min 0,5) II - Un élan à l' appui brachial (min 0,5) III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,5) IV - Un élan en suspension (min. 0,5) V - Une sortie (min. 0,5)	I - Un élan en suspension (min. 0,5) II - Un lâcher (min. 0,5) III - Un élément en prise cubitale ou dorsale IV - Un élément près de la barre (min. 0,5) V - Une sortie (min. 0,5)



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



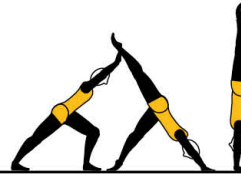
1 - Placement du dos jambes groupée



0,1



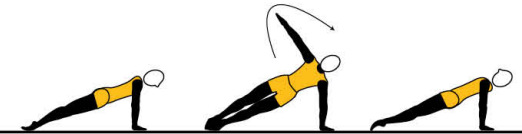
2 - Départ fente ATR retour fente



0,1



3 - De l'appui dorsal 1/2 tour à l'appui facial (et inversement)



0,2



4 - Placement du dos jambes tendues à l'horizontale



0,2



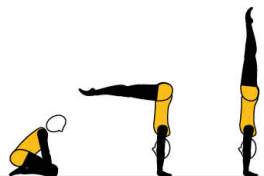
5 - Equerre serrée tenue 2"



0,3



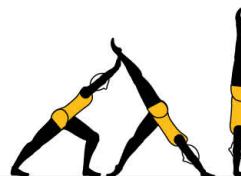
7 - Placement du dos ATR jambes tendues



0,3



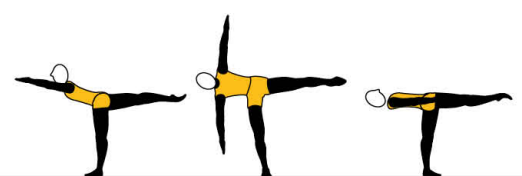
8 - Départ fente ATR tenu 2"



0,3



9 - Toutes les balances (planches) au moins à l'horizontale tenu 2"



0,3



10 - ATR 1/2 tour



0,3



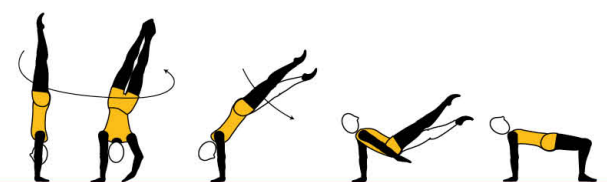
11 - Y



0,3



12 - Healy



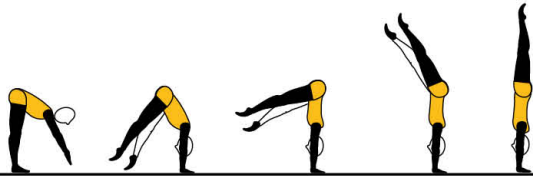
0,3

13 - Equerre écartée mains entre les jambes tenue 2"



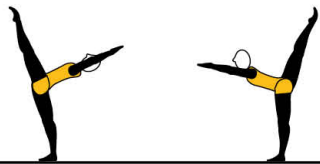
0,4

16 - De la station jambes écartées monter en force jambes écartées à l'ATR



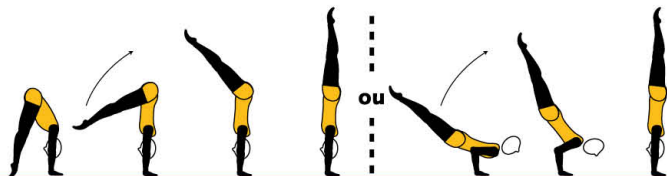
0,4

19 - Toutes les balances écart 180° sans les mains tenue 2"



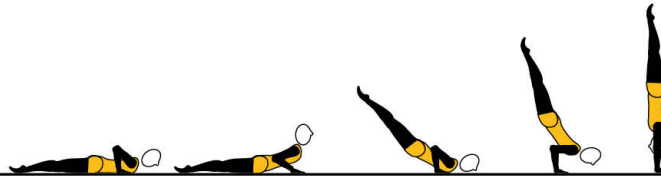
0,5

22 - Monter à l'ATR tenu 2" jambes serrées bras tendus ou corps tendu bras fléchis



0,4

17 - De la position couchée faciale, s'élever à l'appui renversé



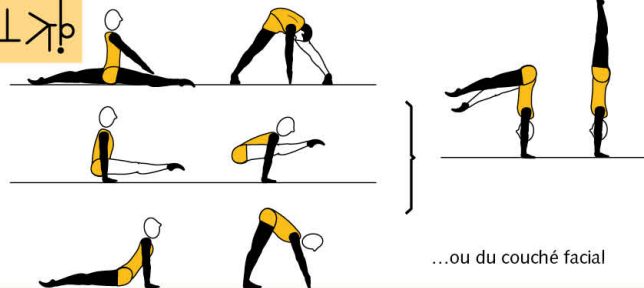
0,4

20 - Appui facial horizontal jambes écartées tenu 2"



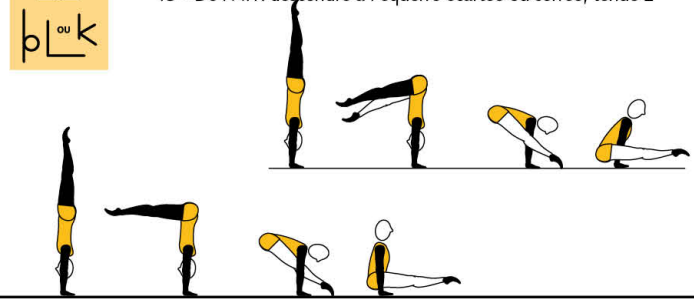
0,5

23 - Monter à l'ATR tenu 2" du grand écart, de l'équerre...



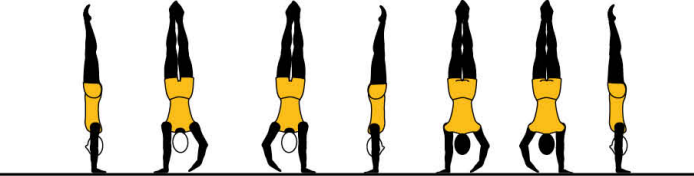
0,4

15 - De l'ATR descendre à l'équerre écartée ou serrée, tenue 2 "



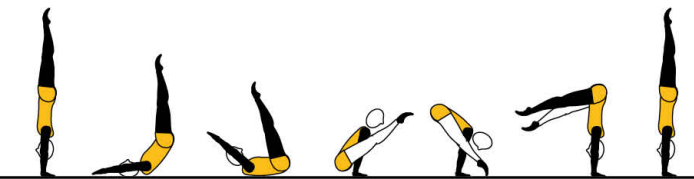
0,4

18 - ATR 1/1 tour



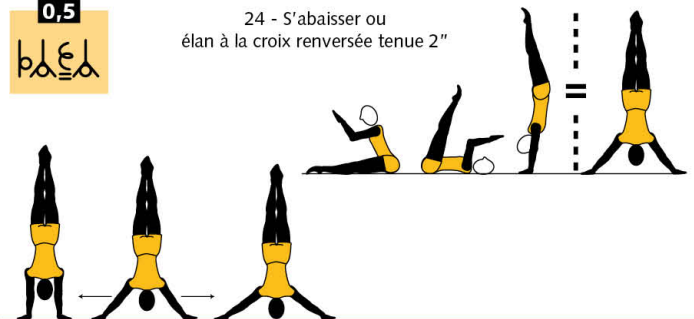
0,4

21 - Rouler écart à l'ATR tenu 2"



0,5

24 - S'abaisser ou élan à la croix renversée tenue 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5



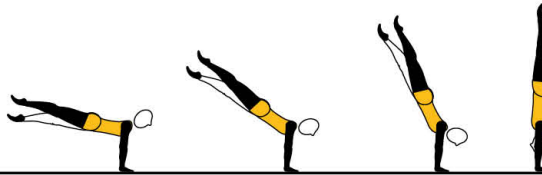
25 - Equerre jambes verticales tenue 2"



0,5



26 - De l'appui facial horizontal jambes écartées tenue 2"
s'élever à l'ATR



0,5



27 - Appui facial horizontal jambes serrées tenu 2"



0,5



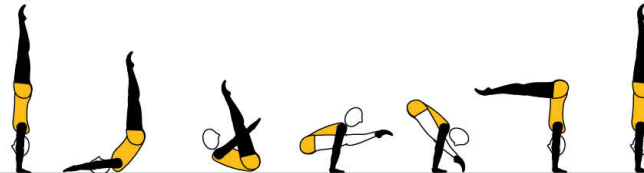
28 - Appui renversé arché ou carpé tenu 2"



0,5



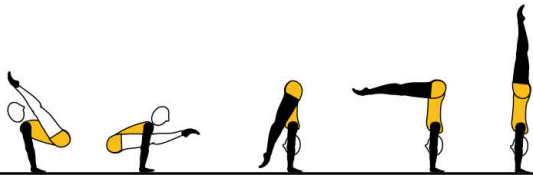
29 - Rouler carpé à l'ATR tenu 2"



0,6



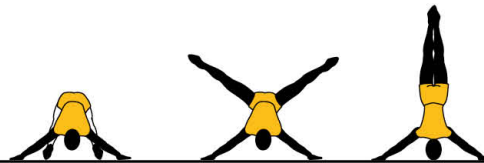
31 - De l'équerre verticale tenu 2", s'élever à l'ATR tenu 2"



0,6



32 - S'élever lentement à la croix renversée tenue 2"



0,6



33 - Manna équerre jambes à l'horizontal tenue 2"



0,6



34 - Hirondelle tenue 2"



0,6



35 - De l'appui facial horizontal jambes serrées tenu 2"
s'élever à l'ATR



0,1



37 - Écrasement facial tenu 2"



0,2



40 - Grand écart latéral tenu 2"



0,2



41 - Grand écart facial tenu 2"



0,3



43 - Souplesse arrière



0,4



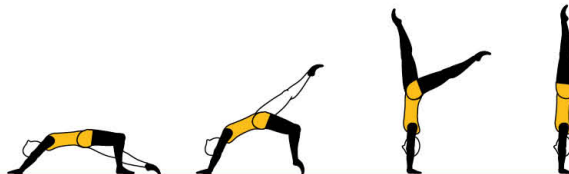
46 - Souplesse avant



0,4



47 - Menichelli station couché dorsal, une jambe fléchie, renversement arrière à l'appui



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



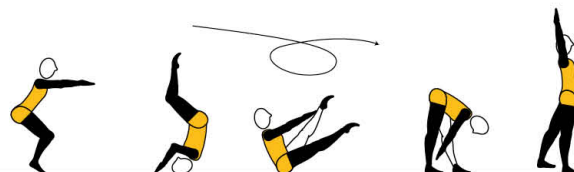
49 - Roulade avant groupée



0,1



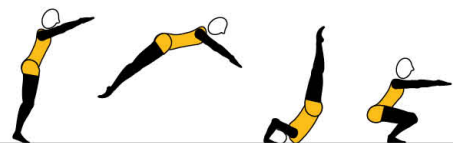
50 - Roulade avant jambes écartées



0,2



52 - Roulade avant élevée



0,2



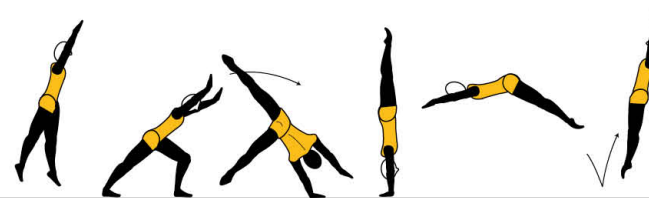
53 - Départ fente, ATR roulade avant bras tendus



0,2



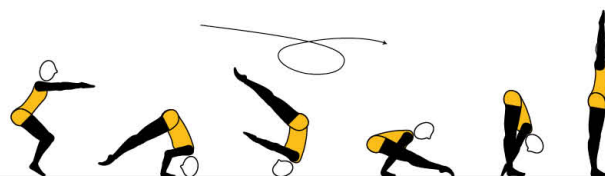
54 - Rondade



0,2



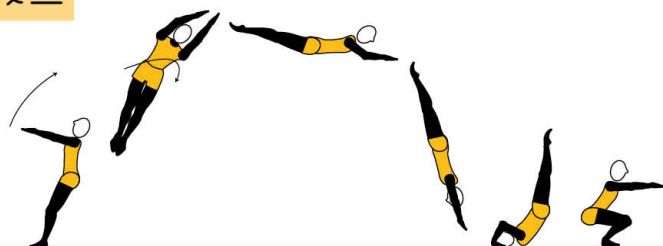
55 - Roulade avant jambes tendues serrées



0,3



58 - Saut en arrière avec 1/2 tour et saut de poisson



0,3



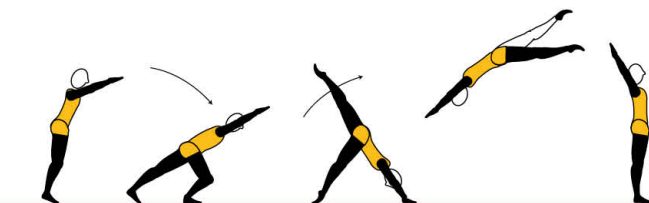
59 - Saut de mains réception 1 pied



0,3



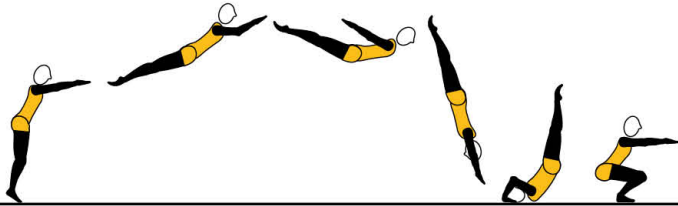
60 - Saut de mains réception 2 pieds



SEULS LES TEXTES FONT FOI

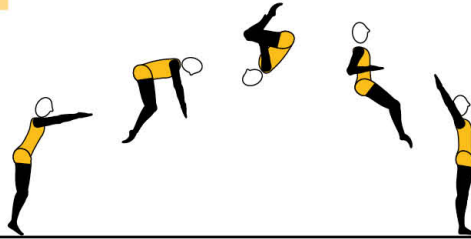
0,3

61 - Saut de poisson



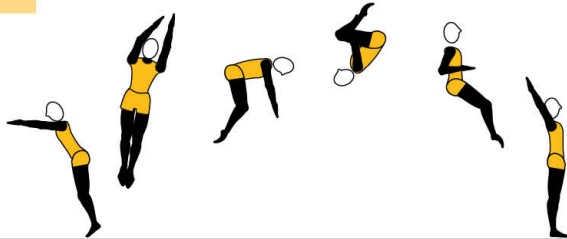
0,3

62 - Salto avant groupé ou carpé



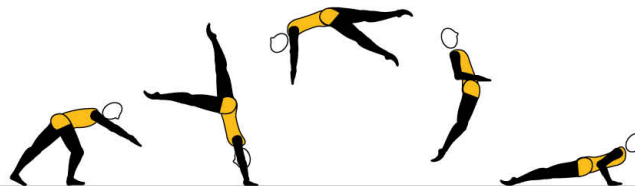
0,4

64 - Saut en arrière avec 1/2 tour et salto avant groupé ou carpé (twist)



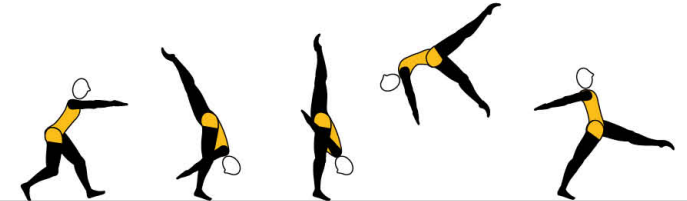
0,4

65 - Saut de mains à l'appui couché facial



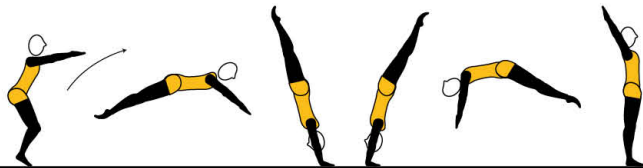
0,4

66 - Salto avant avec une jambe écartée



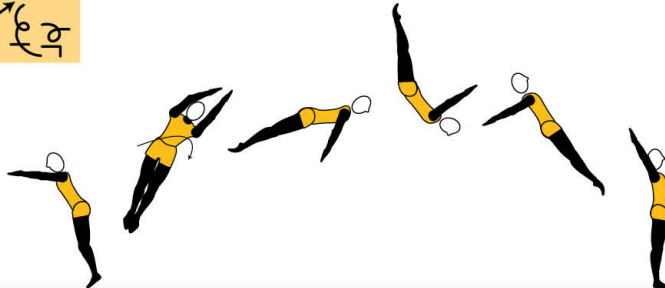
0,4

67 - Flip avant



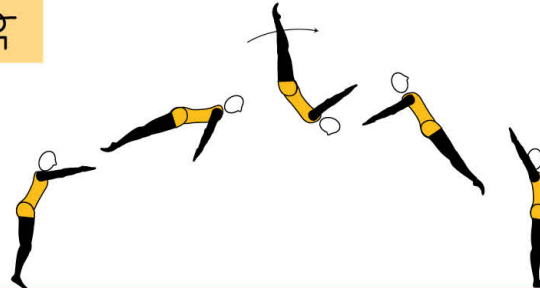
0,5

70 - Saut en arrière avec 1/2 tour et salto avant tendu



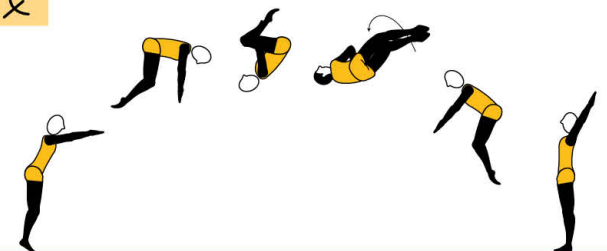
0,5

71 - Salto avant corps tendu



0,5

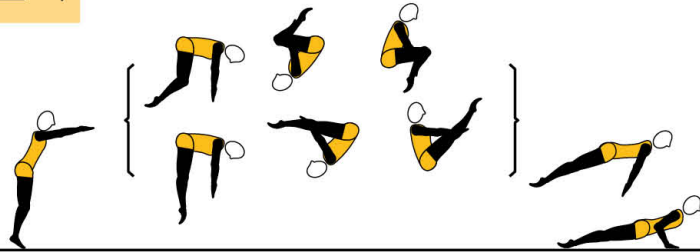
72 - Tous salti avant avec 1/2 tour



SEULS LES TEXTES FONT FOI

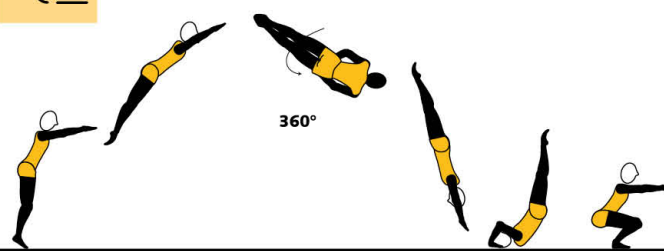
0,5

73 - Salto avant à l'appui couché facial



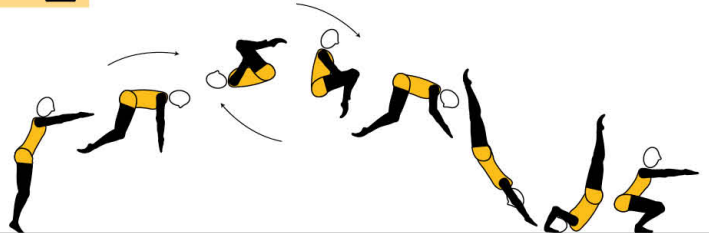
0,5

74 - Saut de poisson avec 1/1 tour



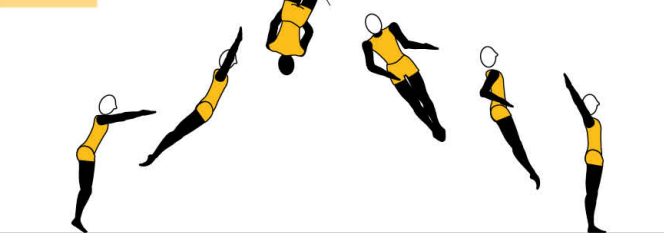
0,6

76 - Salto avant et demi et rouler en avant



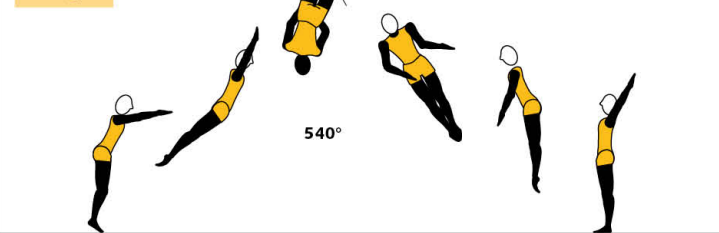
0,6

77 - Tous salti avant avec 1/1



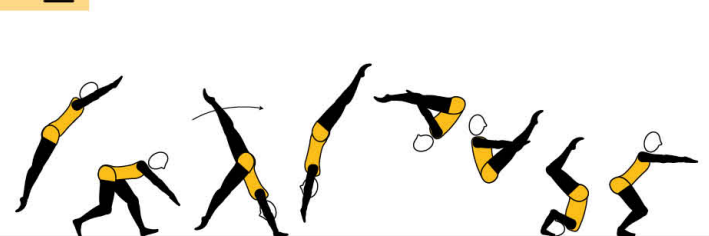
0,6

78 - Tous salti avant avec 3/2 tours



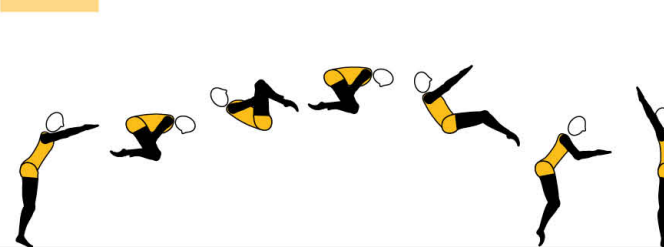
0,6

79 - Marinich groupé ou carpé



0,6

80 - Double salto avant ou avec demi tour

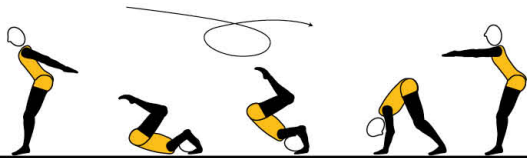


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



85 - Roulade arrière groupée



0,1



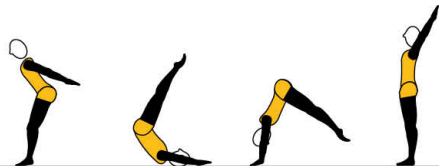
86 - Roulade arrière jambes écartées



0,2



88 - Roulade arrière jambes tendues bras tendus



0,3



91 - Roulade arrière bras tendus à l'ATR passé



0,3



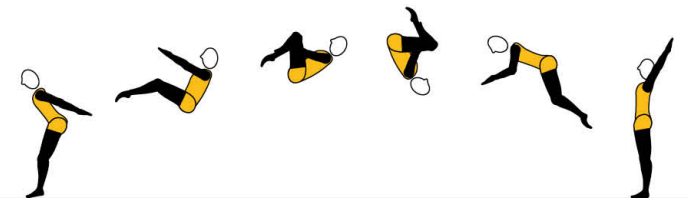
92 - Flip arrière



0,3



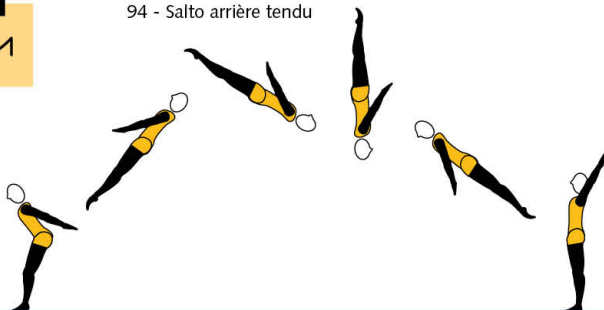
93 - Salto arrière groupé, carpé



0,4



94 - Salto arrière tendu



0,4



95 - Roulade arrière bras tendus à l'ATR tenu 2"



0,4



96 - Roulade arrière bras tendus 1/2 à l'ATR

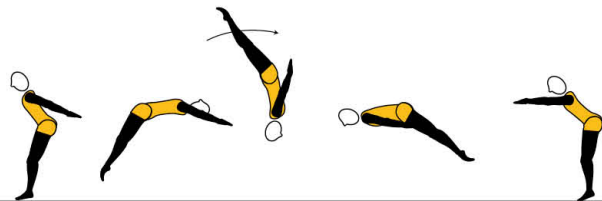


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4

e_T

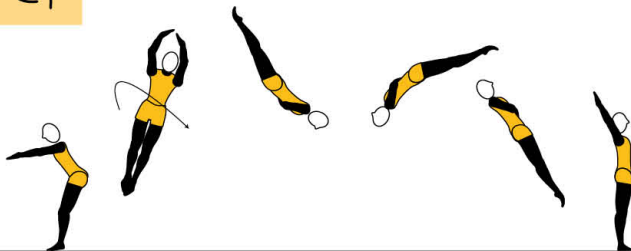
97 - Salto arrière tempo



0,4

e_φ

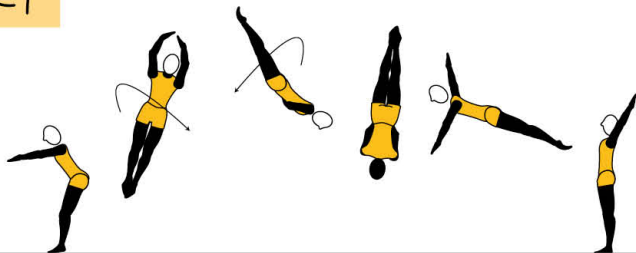
98 - Tous salti arrière avec 1/2 tour



0,5

e_φ

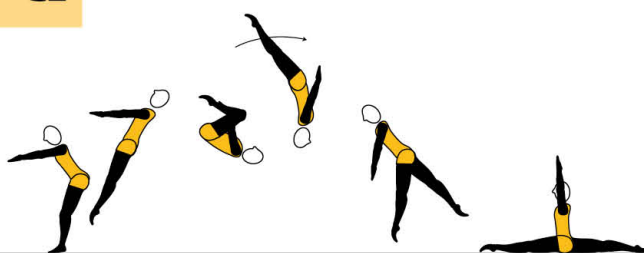
100 - Tous salti arrière avec 1 tour



0,5

e₁

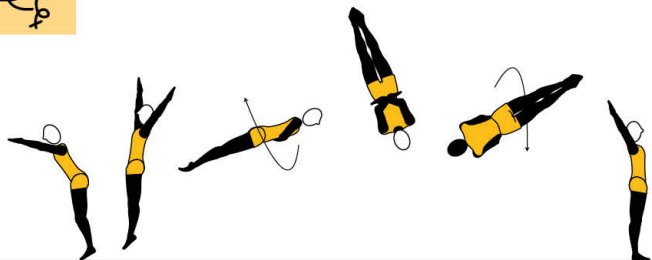
101 - Tous salti arrière au grand écart



0,6

e_φ

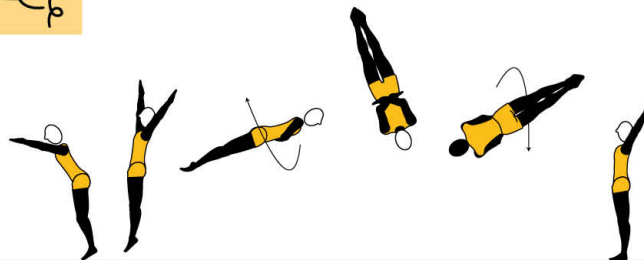
103 - Tous salti arrière avec 3/2 tours



0,6

e_φ

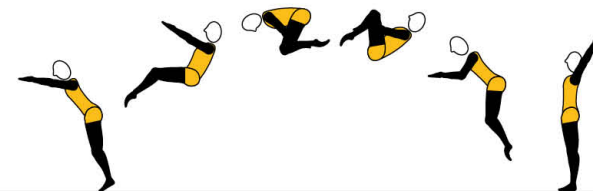
104 - Tous salti arrière avec 2/1 tours



0,6

e_e

105 - Double salto arrière



0,2



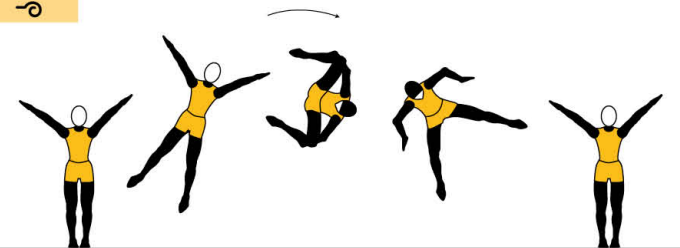
109 - Roue ou roue pied/pied



0,4



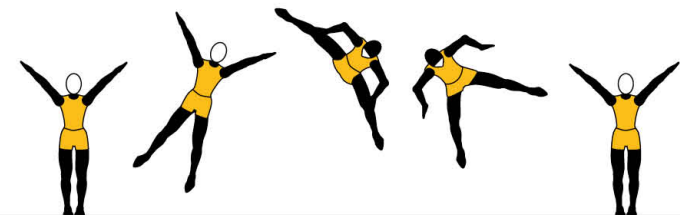
112 - Salto latéral jambes groupées écartées



0,5



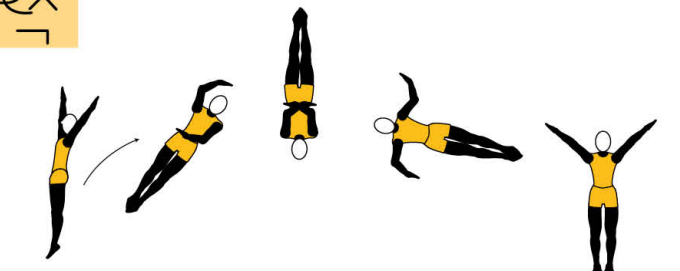
115 - Salto latéral jambes tendues écartées



0,6



118 - Salto latéral jambes tendues serrées

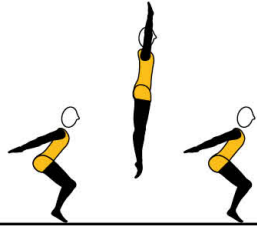


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



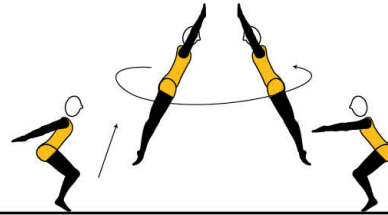
121 - Saut extension



0,1



122 - Saut extension 1/2 tour



0,2



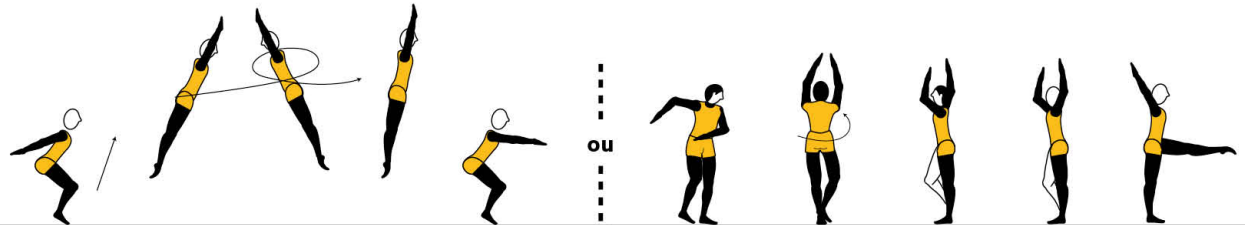
124 - Saut carpié jambes écartées ou serrées



0,2



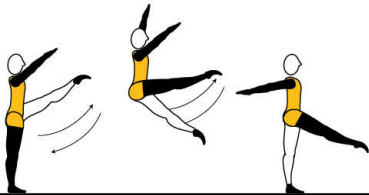
125 - Saut 1 tour ou 1 tour sur une jambe



0,2



127 - Saut ciseau



0,2



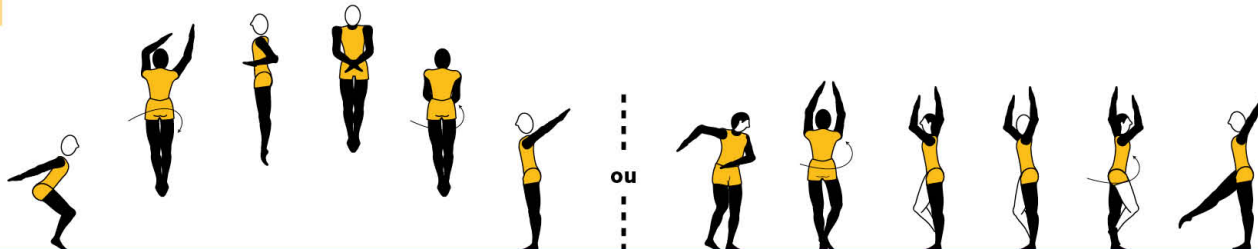
128 - Saut de biche



0,3



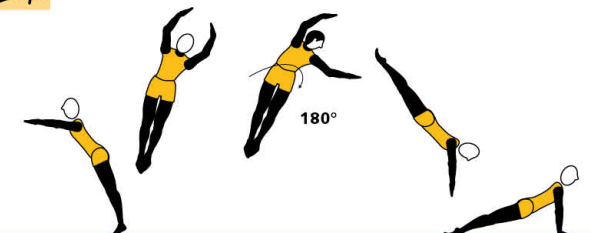
130 - Saut 1 tour 1/2 ou 1 tour 1/2 sur une jambe

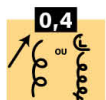


0,3

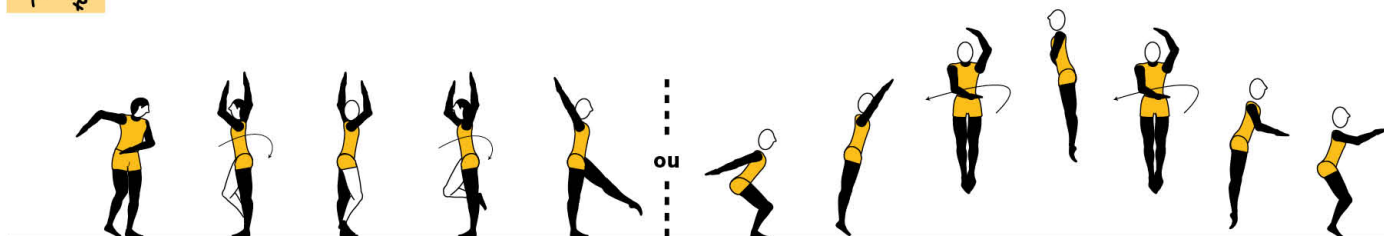


132 - Saut en arrière avec 1/2 tour à l'appui couché facial

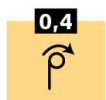
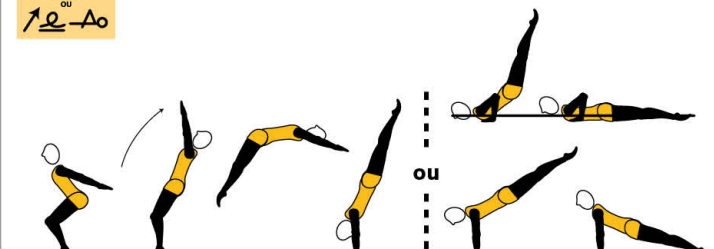




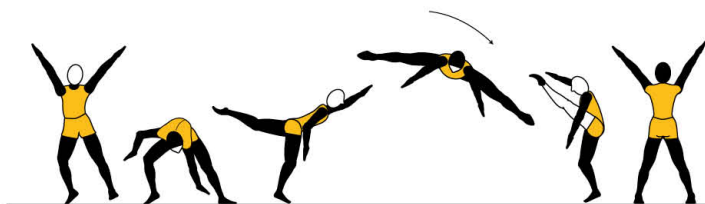
133 - Saut 2 tours et plus ou 2 tours et plus sur une jambe



135 - Saut par renversement arrière à l'appui couché ou facial



136 - Papillon



137 - Variante de breakdanc



139 - Cercle des jambes serrées ou écartées

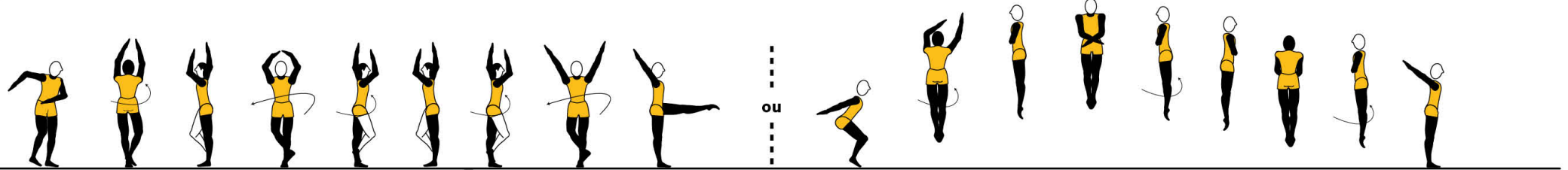
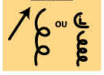


142 - Cercle des jambes écartées avec 1/2 pivot (sens inverse du cercle)



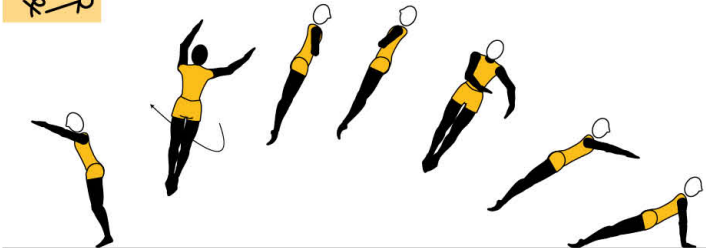
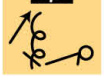
0,5

145 - Saut ou tour sur une jambe (3/1 ou plus)



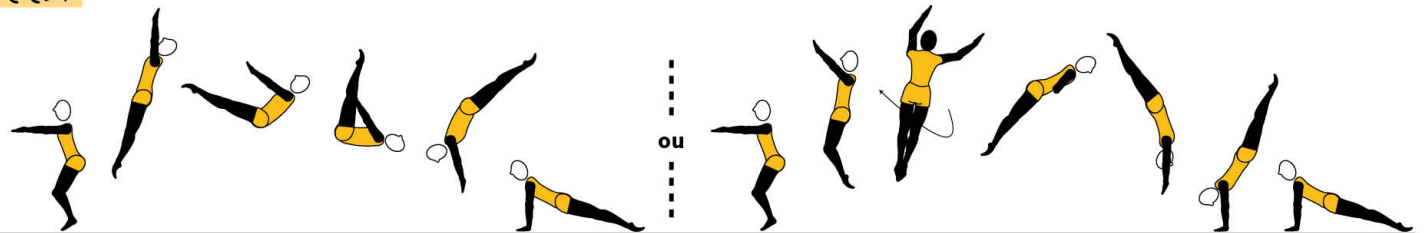
0,5

148 - Saut arrière avec 3/2 tour à l'appui couché facial



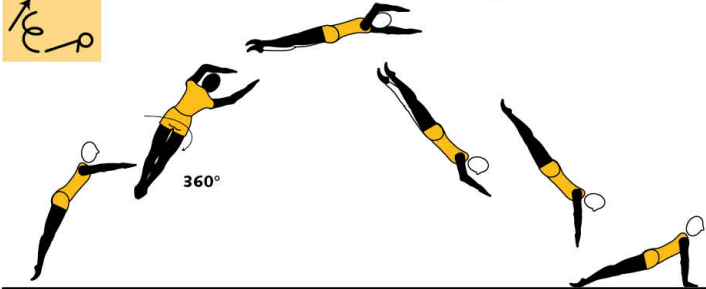
0,5

149 - Saut en arrière avec carpé tendu ou avec 1/1 tour à l'appui couché facial



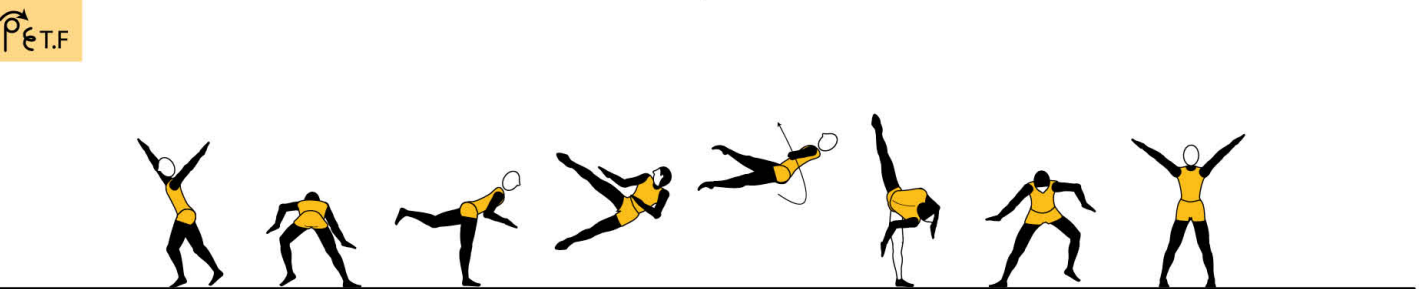
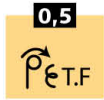
0,5

151 - Saut en avant avec 1 tour à l'appui couché facial



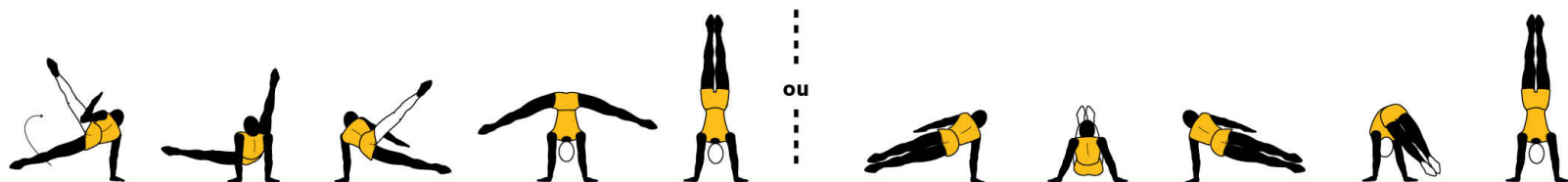
0,5

152 - Papillon avec 1/1 tour



0,5

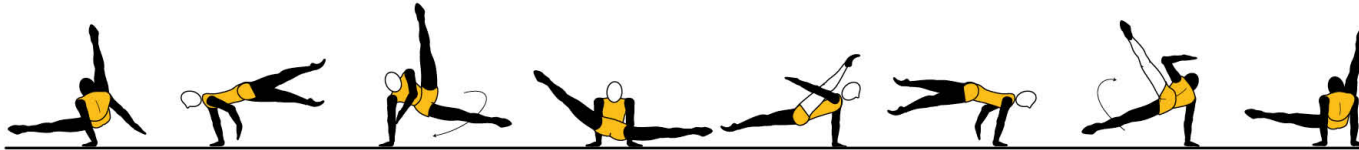
154 - Cercle des jambes serrées ou écartées à l'ATR



0,5



157 - Cercle des jambes écartées avec 1/1 pivot



0,5



159 - Facial russe 360° ou 540°



0,6



160 - Gogaladze cercle des jambes avec 1/1 tour à l'ATR et s'abaisser en cercle des jambes



0,6



163 - Facial russe 720° ou plus



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

1 - Balancé facial des 2 jambes au-dessus du bassin



0,1

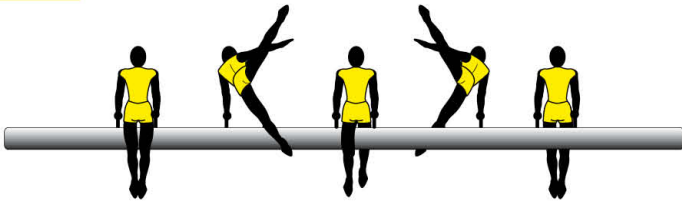
2 - Balancé dorsal des 2 jambes au-dessus du bassin



0,2

ee

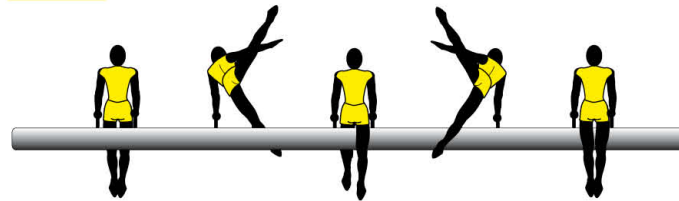
4 - Engager une jambe puis l'autre en appui sur les arçons



0,2

dd

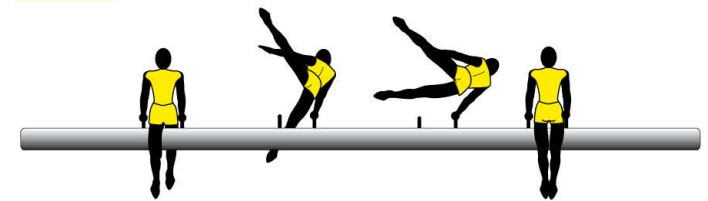
5 - Dégager une jambe puis l'autre en appui sur les arçons



0,2

Fxv

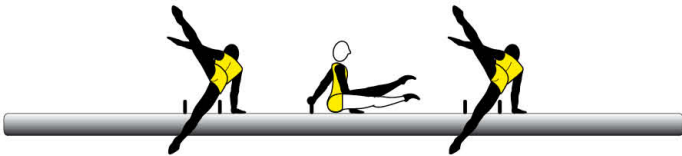
6 - Faux ciseaux avant



0,2

ed

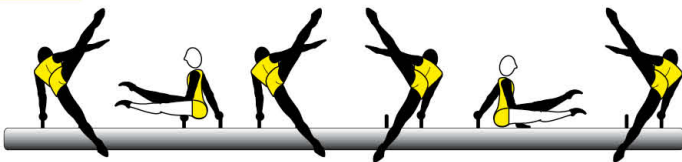
7 - Engager dégager d'une jambe, en appui sur une extrémité (une main sur un arçon une main sur le cuir)



0,3

eded

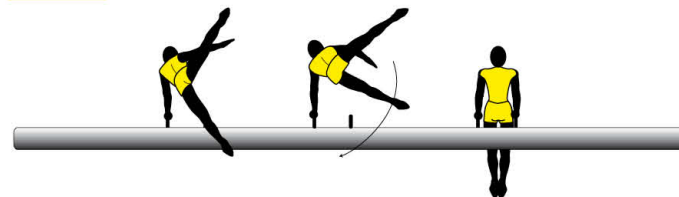
10 - Engager dégager une jambe puis engager, dégager l'autre jambe



0,3

FxR

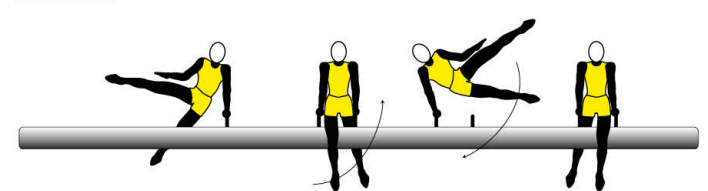
11 - Faux ciseaux arrière



0,3

Xv

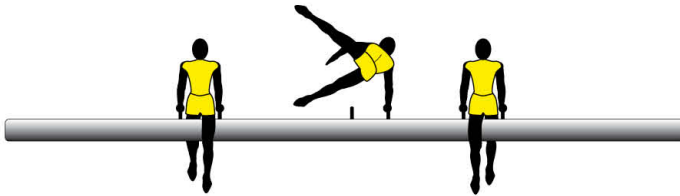
12 - Ciseau avant



0,4

X_R

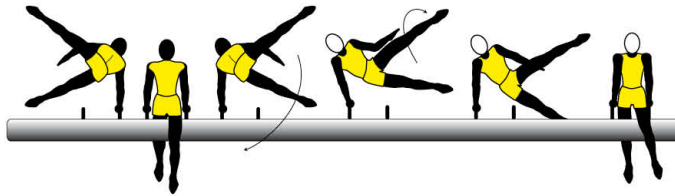
13 - Ciseau arrière



0,4

X_V↺

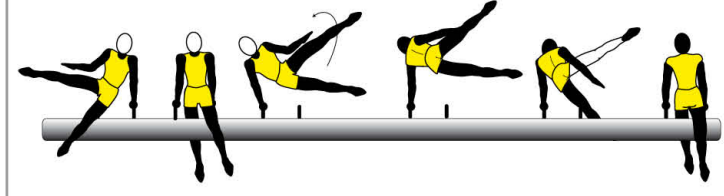
14 - Ciseau avant avec 1/2 tour



0,4

X_R↺

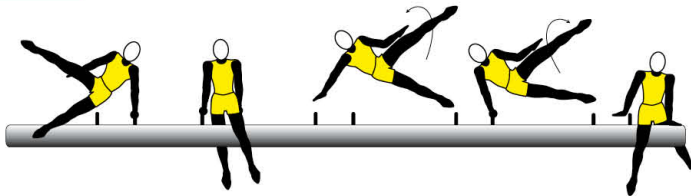
15 - Ciseaux arrière avec 1/2 tour



0,4

X→

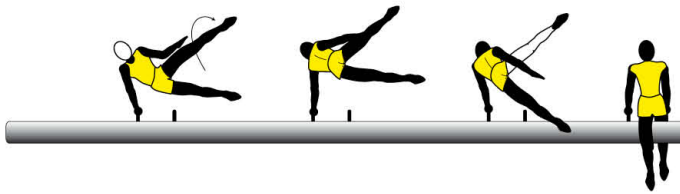
16 - Ciseaux avant ou arrière avec saut latéral



0,5

X_{XR}

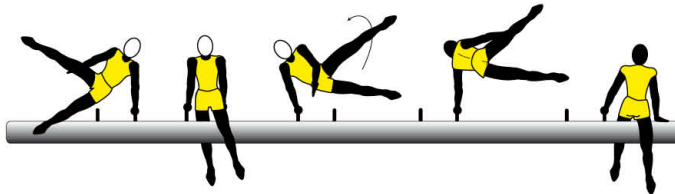
19 - Double ciseau arrière



0,5

X_R→

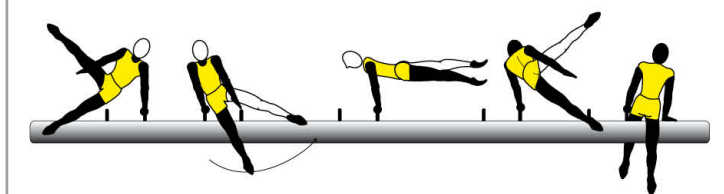
20 - Ciseau avant ou arrière avec saut latéral 1/2 tour



0,5

X_{xv}

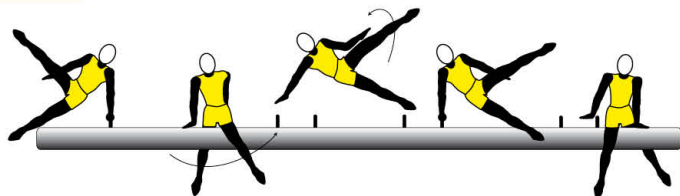
21 - Double ciseau avant



0,6

X_R↻3

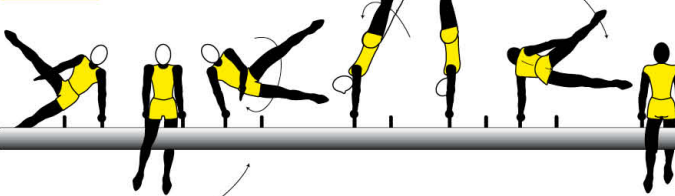
22 - Ciseau avec saut latéral d'une extrémité à l'autre



0,6

X_V↻3

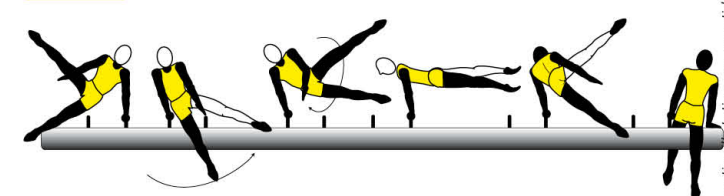
23 - Ciseau avant ou arrière avec 1/4 tour par l'ATR sur un arçon et retour à l'appui jambes écartées et transversales



0,6

X_V↻3

24 - Double ciseau sauté avant ou arrière



0,2



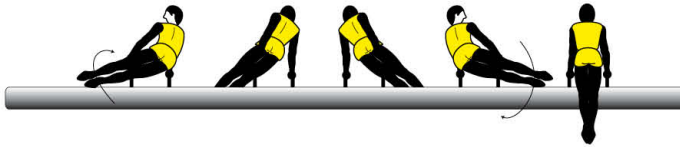
37 - Cercle 180° jambes serrées (Prise d'élan non pénalisé)



0,3



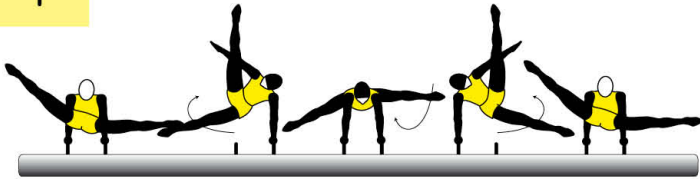
40 - Cercle



0,4



43 - Cercle Thomas



0,4



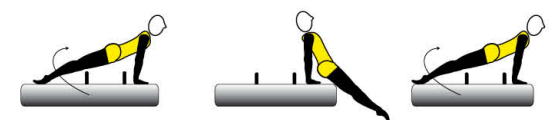
44 - Cercle des jambes en appui facial transversal sur une extrémité



0,4



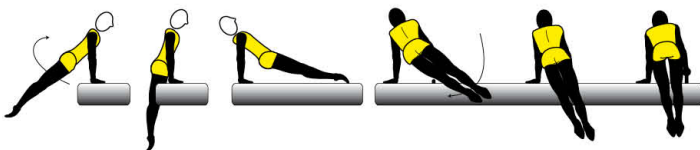
45 - Cercle des jambes en appui dorsal sur une extrémité



0,4



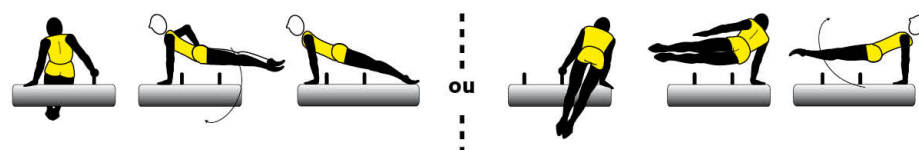
46 - Appui transversal sur l'extrémité
cercle des jambes 1/4 pivot en appui latéral



0,4



47 - Cercle des jambes en appui latéral 1/4 pivot en appui transversal

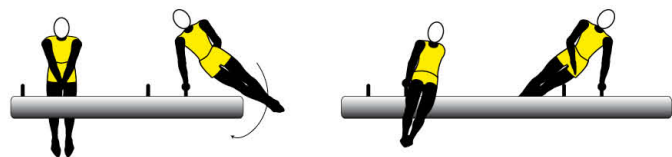


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5



49 - Cercle latéral sur un arçon



0,5



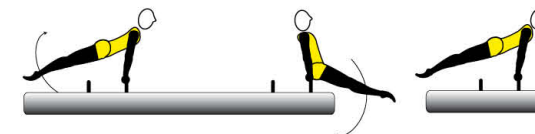
50 - Cercle avec appui à chaque extrémité



0,5



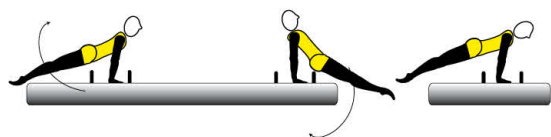
51 - Cercle des jambes en appui transversal sur un arçon



0,5



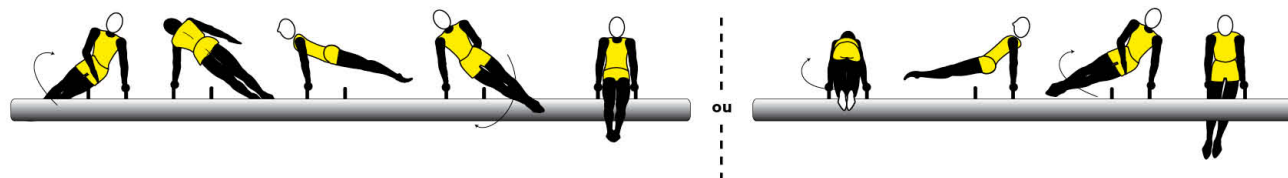
52 - Cercle des jambes en appui transversal entre les arçons



0,5



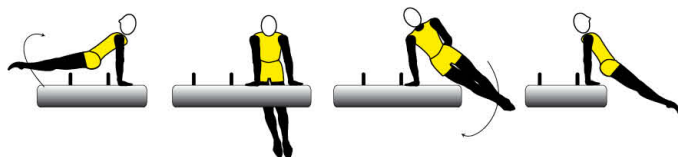
53 - Tout demi pivot en appui latéral



0,6



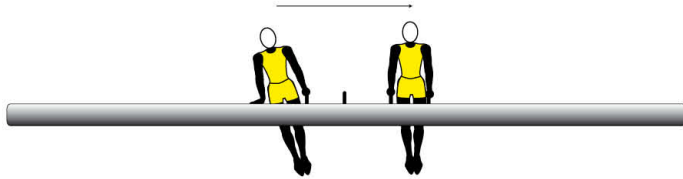
55 - En appui transversal sur extrémité, cercle des jambes avec 1/2 pivot



SEULS LES TEXTES FONT FOI

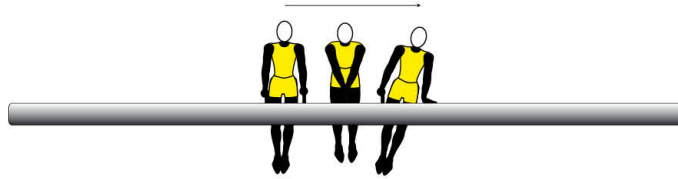
0,1

61 - Transport en appui facial jambe serrées, depuis une extrémité vers les arçons



0,1

62 - Transport en appui facial jambe serrées, depuis les arçons vers une extrémité



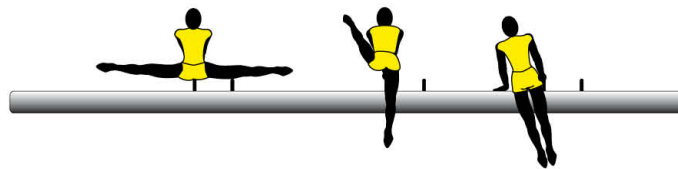
0,2

64 - Transport en appui cavalier d'une extrémité vers les arçons (les jambes doivent être dégagées lors de l'appui cavalier)



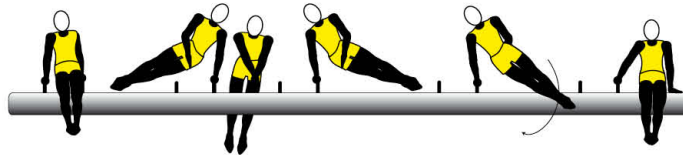
0,2

65 - Transport en appui cavalier des arçons vers une extrémité (les jambes doivent être dégagées lors de l'appui cavalier)



0,4

67 - Cercle des jambes avec transport avant en appui latéral



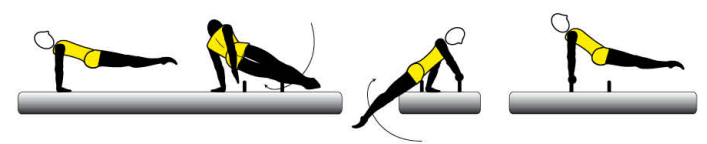
0,4

68 - Cercle des jambes avec transport arrière en appui latéral



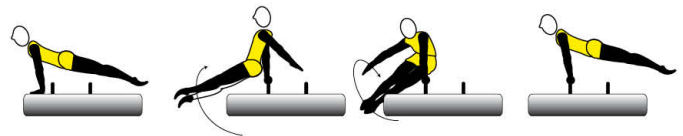
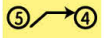
0,4

69 - Cercle des jambes avec transport en avant en appui transversal sur 2 parties du cheval 1-2, 2-4, 4-5



0,4

70 - Cercle des jambes avec transport en arrière en appui transversal sur 2 parties du cheval 5-4, 4-2, 2-1



0,5

① → ③

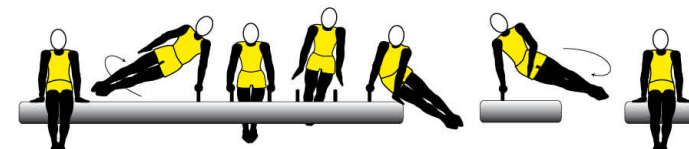
73 - Cercle des jambes avec transport avant en appui latéral d'une extrémité à l'autre



0,5

① → ③

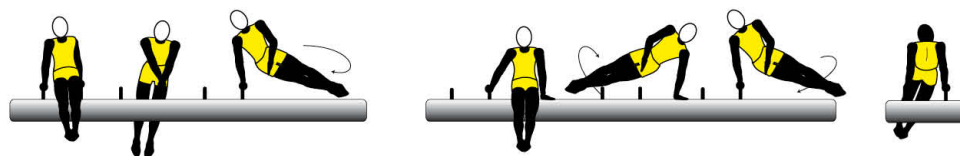
75 - Cercle des jambes avec transport avant sauté à l'appui latéral



0,5

T_v

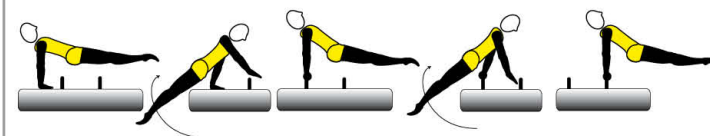
76 - Tramelote ou tramelote directe



0,5

① → ④

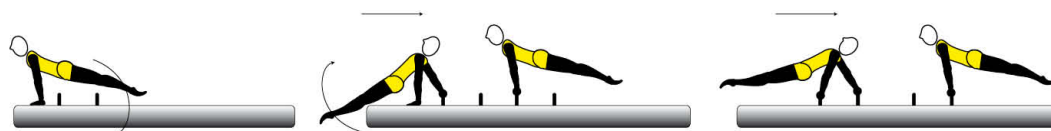
78 - Transport en avant en appui transversal sur 3 parties du cheval 1-4, 2-5, 1-3, 3-5



0,5

⑤ → ②
ou
⑤ → ③

79 - Transport en arrière en appui transversal sur 3 parties du cheval 4-1, 5-2, 5-3, 3-1



0,6

② → ①

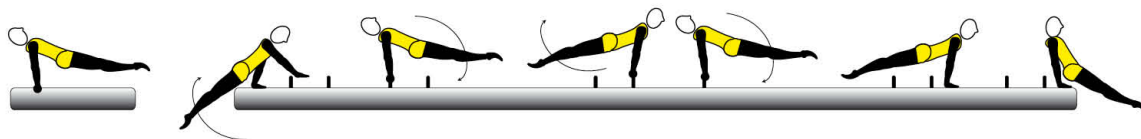
82 - De l'appui dorsal, transport latéral avec 1/2 pivot à l'appui facial



0,6

85 - Transport en avant en appui transversal de 1 en 5 : 1-2-4-5, 1-3-5, 1-2-3-4-5 (Magyar)

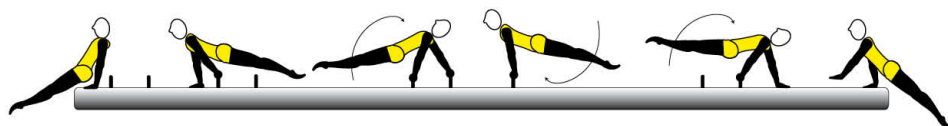
① → ⑤



0,6

88 - Transport en arrière de 5 en 1 : 5-3-1, 5-4-3-2-1 (Sivado)

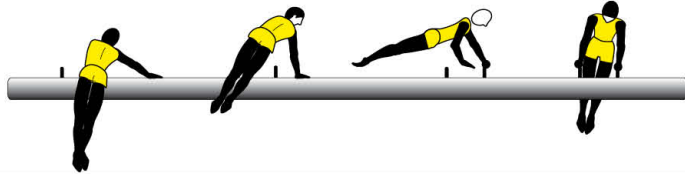
⑤ → ①



0,2

F₁₈

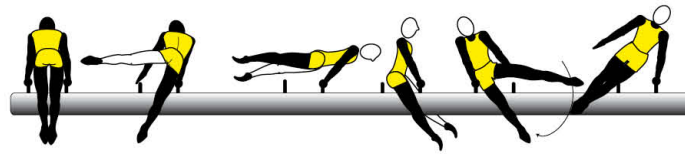
97 - Entrée faciale 1/2 tour passage au-dessus des arçons



0,3

S_u

100 - Suisse simple



0,4

K₁₈

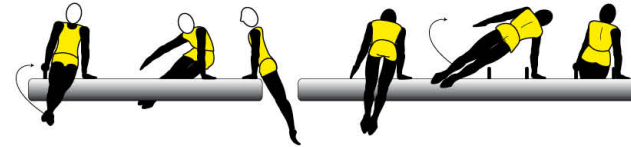
103 - Passé dorsal avant avec 1/2 tour



0,4

① ③

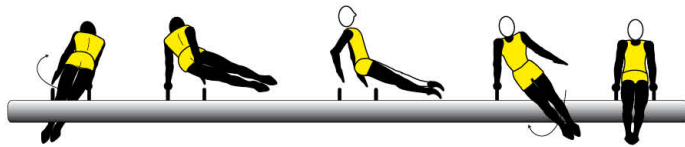
104 - Costal allemand, cercle des jambes en appui latéral sur une extrémité avec 1/2 tour



0,5

↑K₁₈

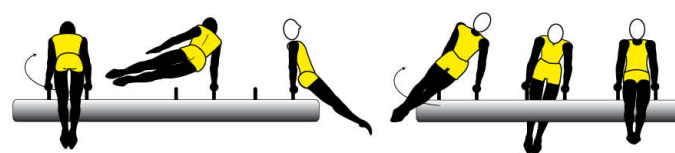
106 - Passé dorsal arrière avec 1/2 tour sauté sur les arçons



0,5

.S_A.

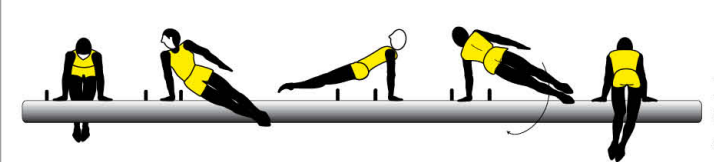
107 - Stockli A (SDA)



0,5

S_A

108 - SDA sans appui sur arçons

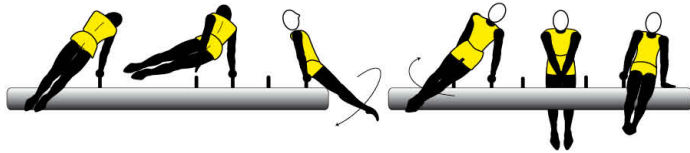


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5

S_B

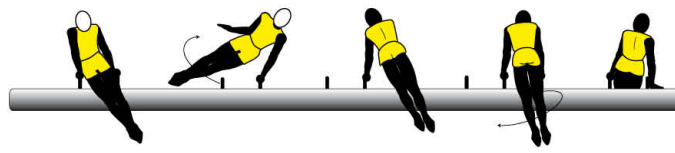
109 - Stockli B sur un arçon (SDB)



0,5

↻

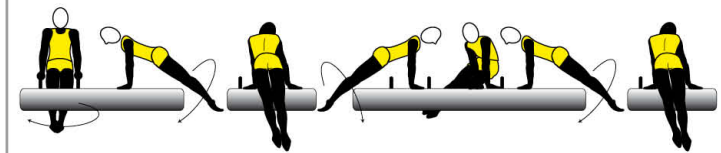
110 - Stockli inversé avec ou sans arçons



0,5

R₃₆

111 - Facial russe avec 360°



0,5

T_c

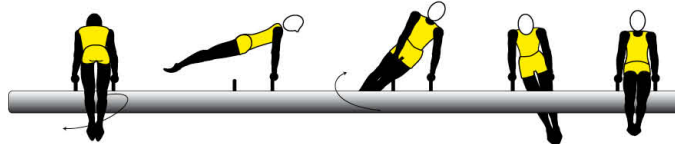
112 - Tchèque dorsal sans les arçons ou sur les arçons



0,5

↻

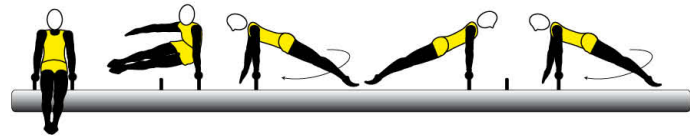
113 - Du cercle, Suisse double



0,6

R₃₆

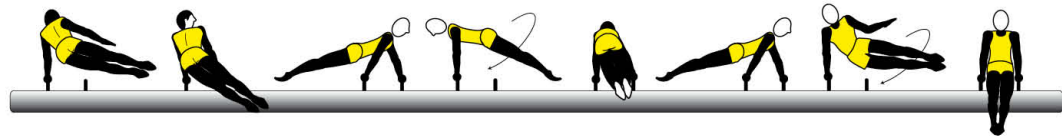
115 - Facial russe avec 360° ou 540° sur un arçon



0,6

R₇₂

116 - Facial russe 540° ou plus (avec ou sans arçons)

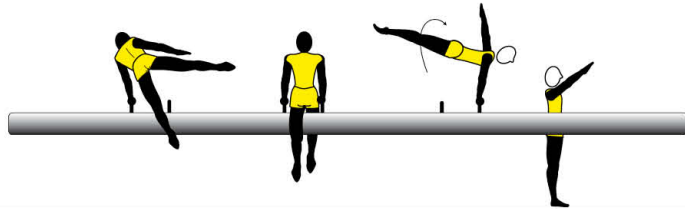


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

ee

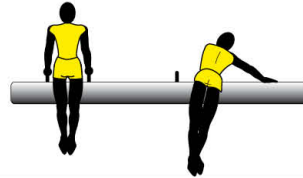
121 - Engager une jambe puis l'autre puis sortie par 1/4 tour



0,1

μ

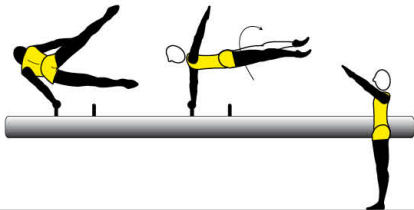
122 - Sortie par repoussé



0,2

FXe

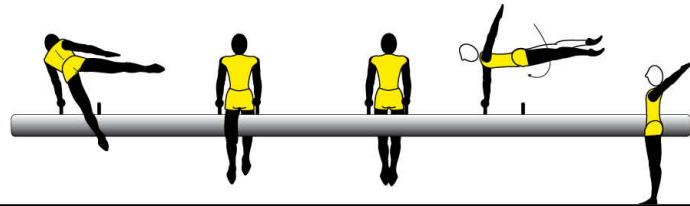
124 - Faux ciseaux avant 1/4 de tour pour sortir à la position costal droite



0,3

eede

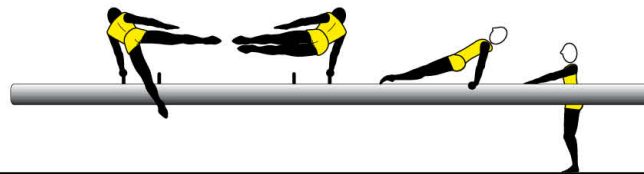
127 - Engager jambe droite à droite, engager jambe gauche à gauche et dégager les 2 jambes par 1/4 de tour intérieur (ou inversement)



0,3

∅

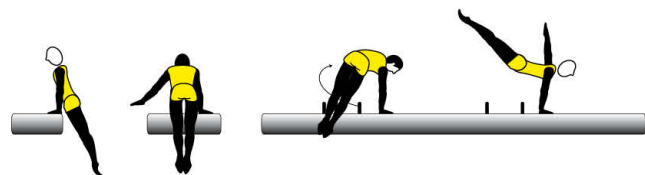
128 - Sortie par 1/2 cercle avec 1/4 de tour intérieur



0,4

Be

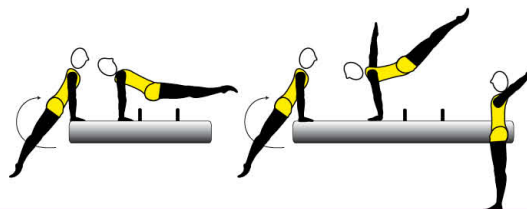
130 - Sortie berline



0,4

⊙Be

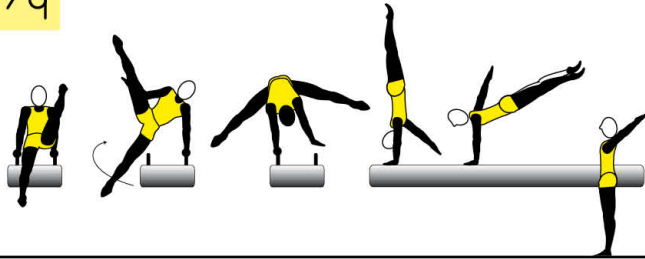
131 - Cercle transversal et costal allemand



0,5

o ↗ d

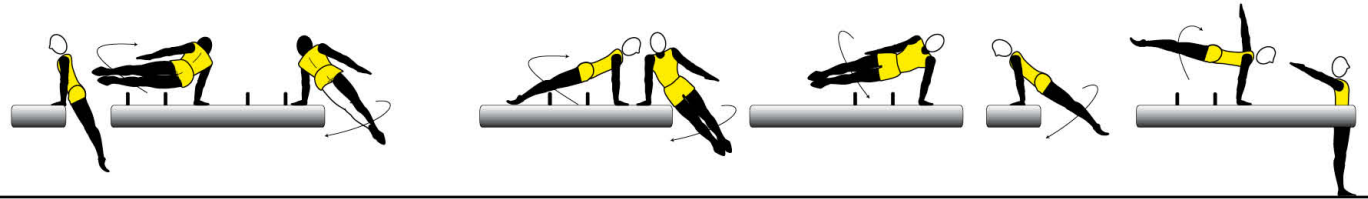
133 - Cercle des jambes par l'appui renversé avec ou sans demi tour



0,5

o ↗ Be

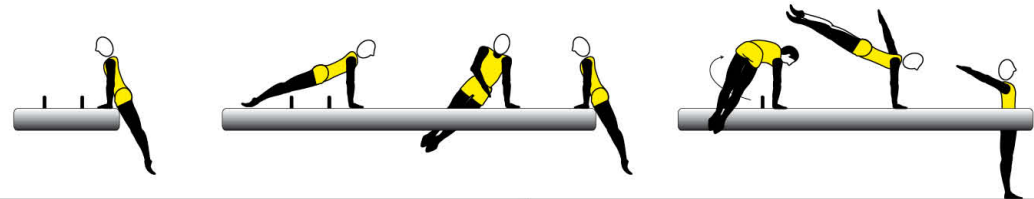
134 - Chaguinian suivi de facial allemand



0,5

R36

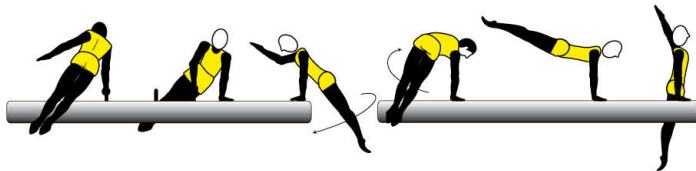
137 - Sur l'extrémité, russe avec 360° ou 540° et facial allemand



0,5

R18
→ Be

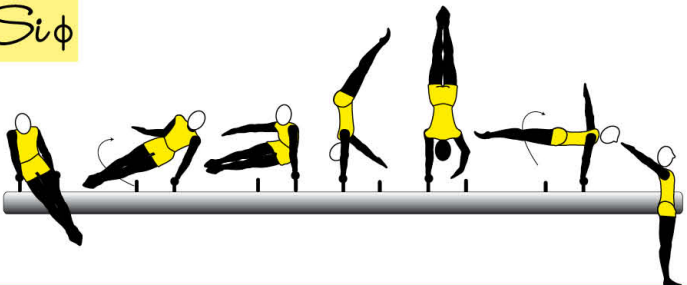
139 - De l'appui facial latéral passer facial avec 1/2 tour à l'appui facial latéral et facial allemand



0,6

Si φ

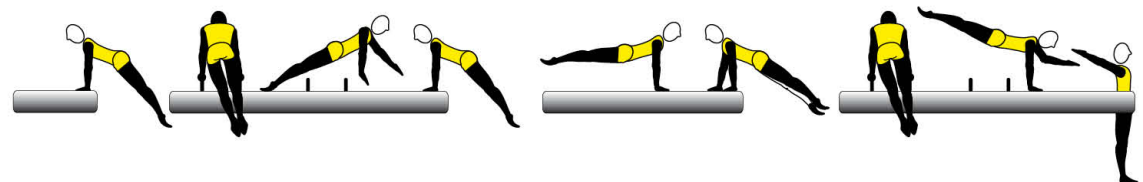
142 - Toute sortie passant par l'ATR



0,6

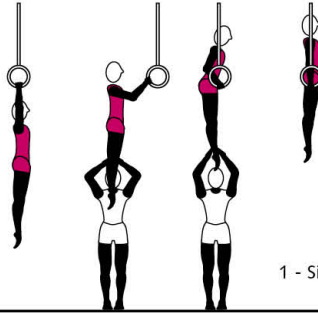
R72

143 - Sur l'extrémité russe 720° ou + et facial allemand



0,1

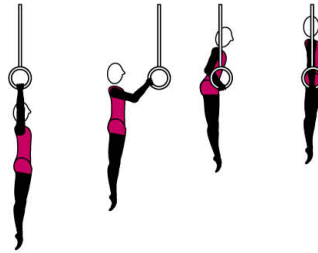
SA



1 - Simultané avec aide

0,3

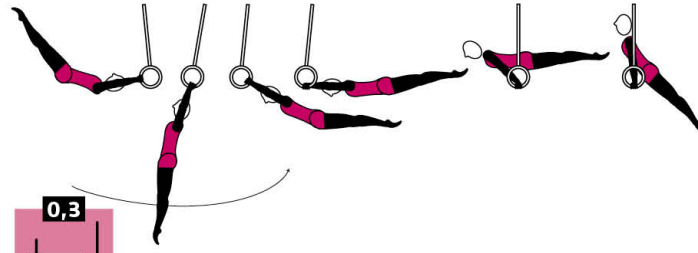
S



4 - Simultané sans aide

0,3

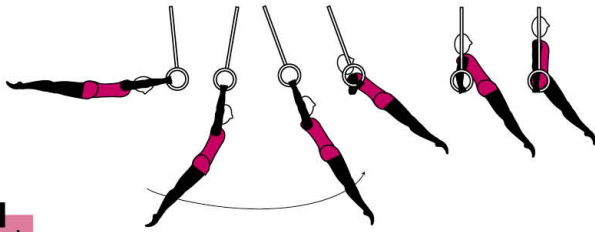
+



5 - Rétablissement arrière à l'appui

0,4

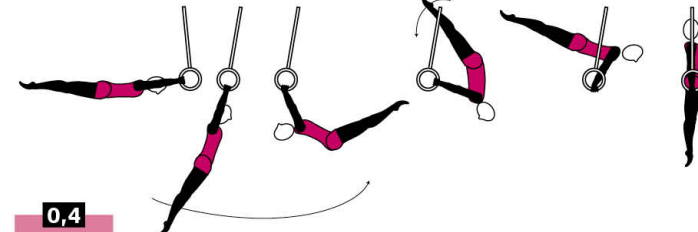
+



7 - Rétablissement avant à l'appui

0,4

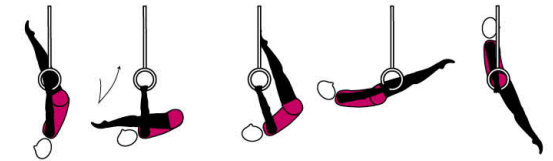
F



8 - Etablissement avant en tournant en arrière à l'appui

0,4

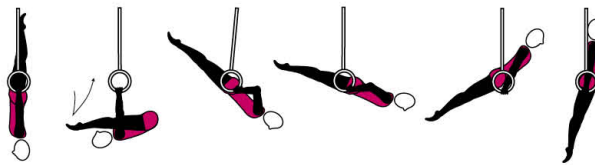
n



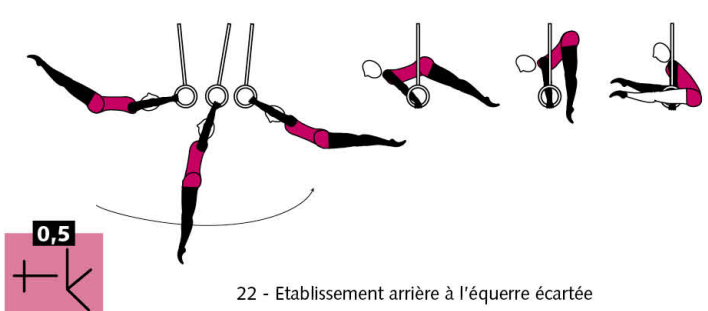
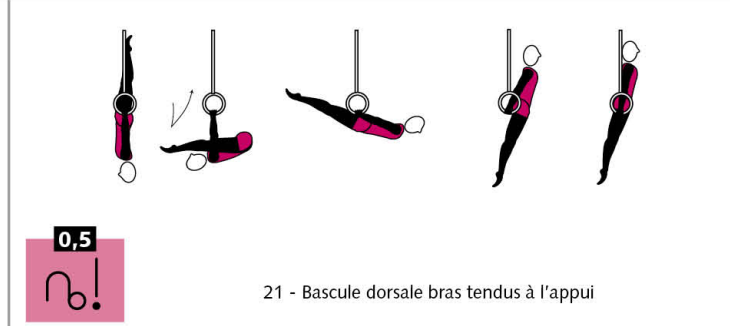
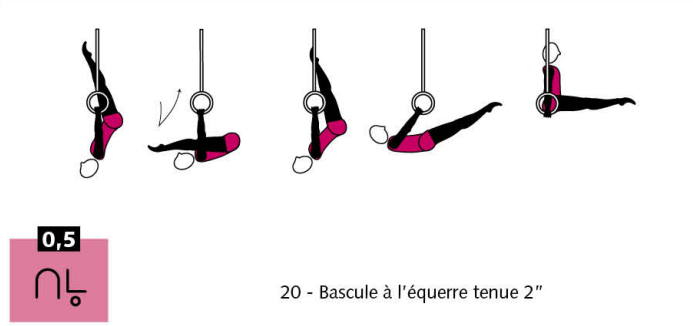
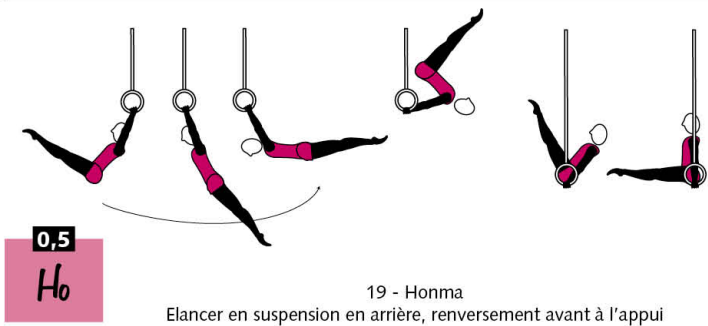
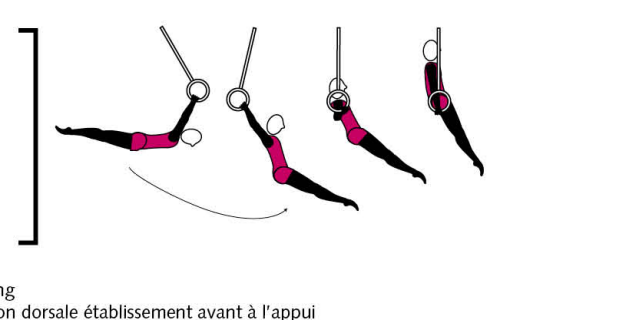
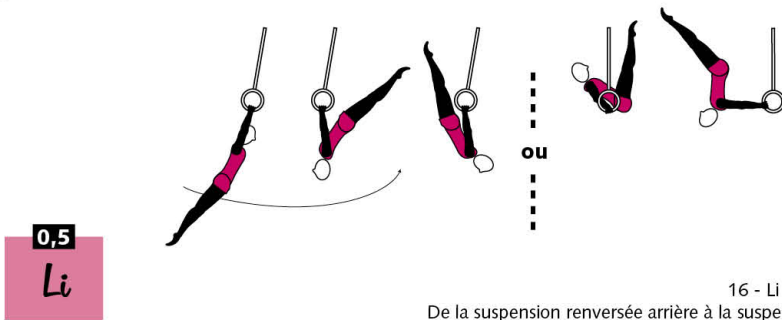
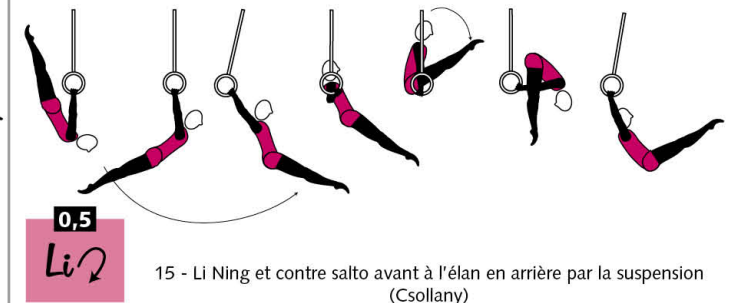
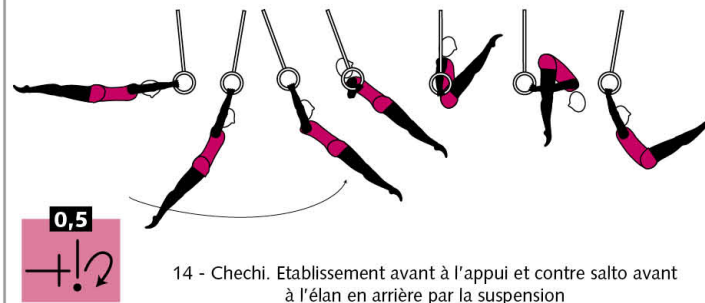
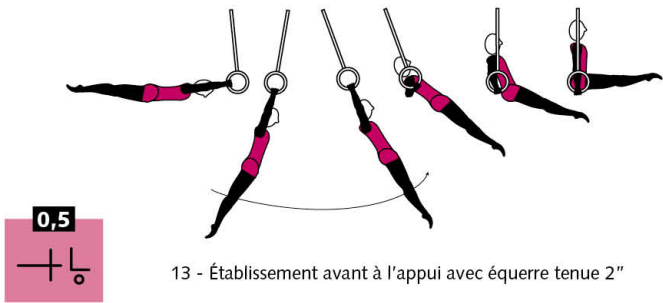
9 - Bascule à l'appui

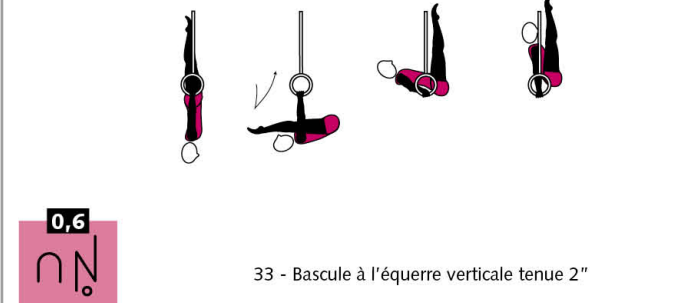
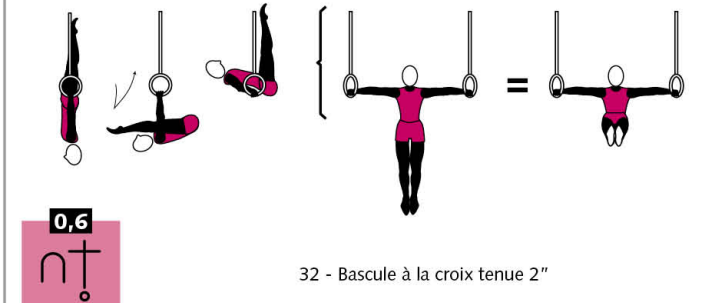
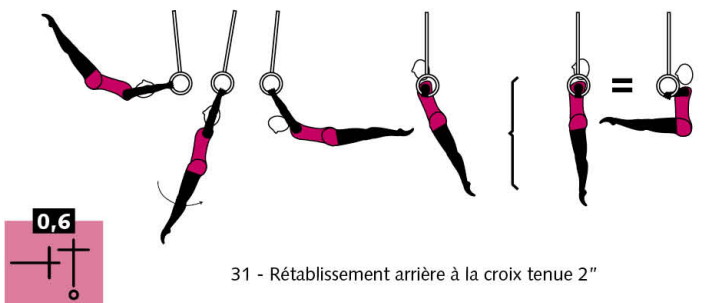
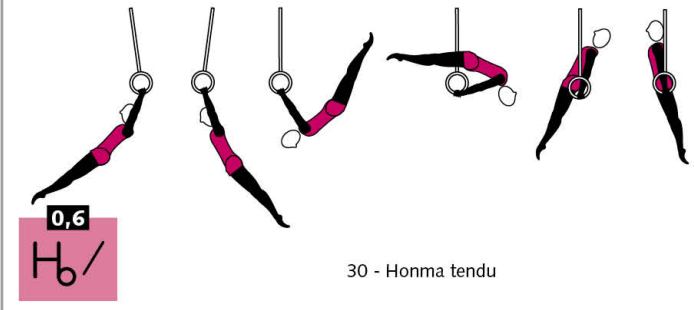
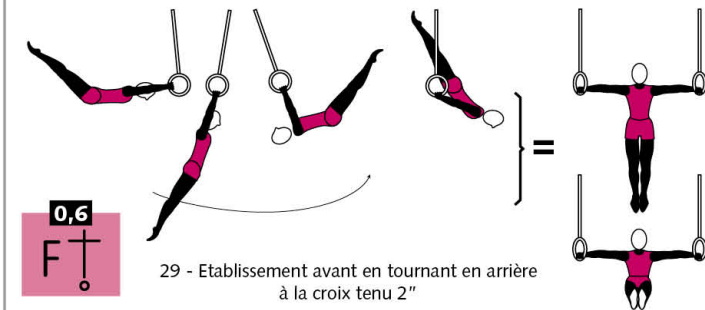
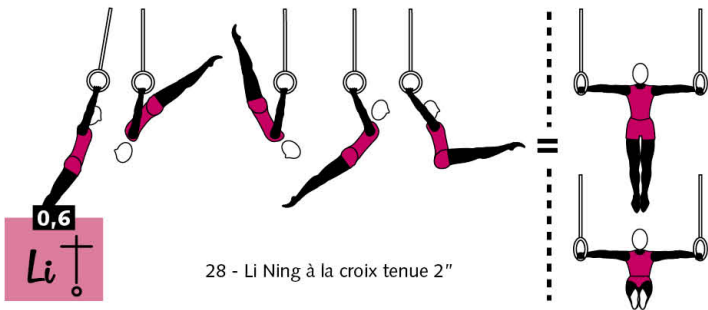
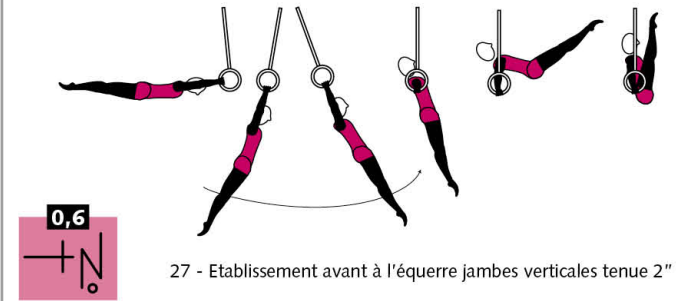
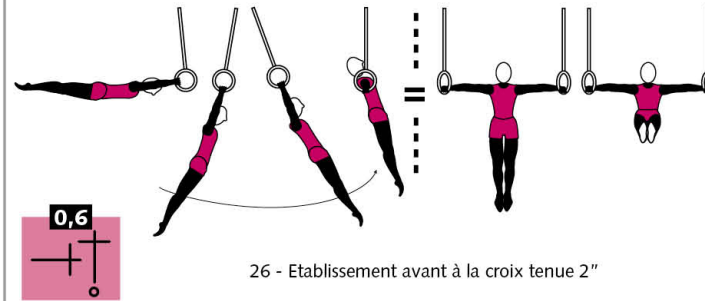
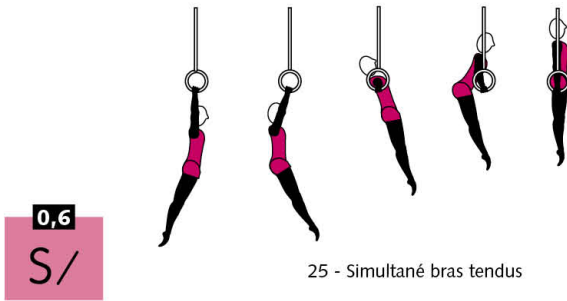
0,4

n



10 - Bascule dorsale à l'appui





SEULS LES TEXTES FONT FOI



0,1



37 - Maintien simple à l'appui tenu 2"



0,1



38 - Suspension renversée tenue 2"



0,2



40 - Equerre jambes groupées à l'horizontale tenue 2"



0,2



41 - Monter jambes tendues à la suspension renversée sans élan



0,3



43 - Equerre jambes tendues à l'horizontal tenue 2"



0,4



46 - De la suspension, renversement avant lentement



0,4



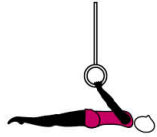
47 - Equerre jambes écartées tenue 2"



0,4



48 - Suspension dorsale horizontale tenue 2"



0,4



49 - Suspension faciale horizontale tenue 2"



0,5



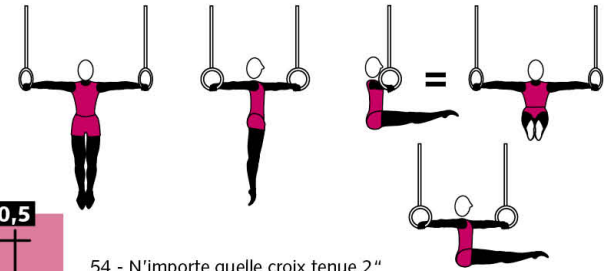
52 - Equerre jambes à la verticale tenue 2"



0,5



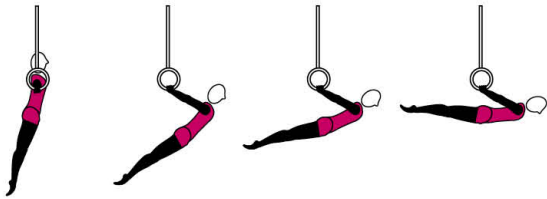
53 - Appui facial horizontal jambes écartées tenu 2 "



0,5



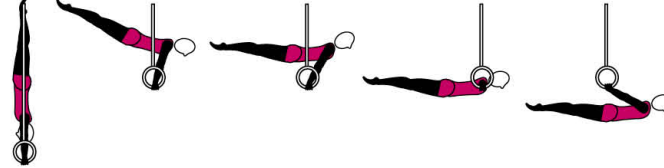
54 - N'importe quelle croix tenue 2"



0,5



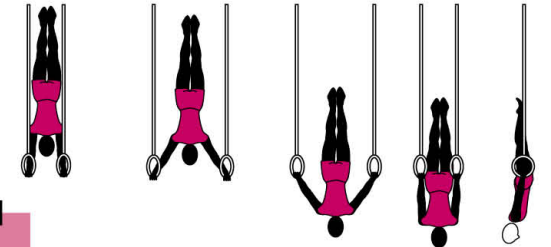
55 - De la croix tenue 2" tourner en avant à la suspension dorsale horizontale tenue 2"



0,5



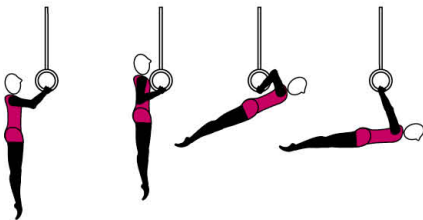
56 - De l'appui renversé s'abaisser horizontalement à la suspension dorsale horizontale tenue 2"



0,5



57 - De l'appui renversé, s'abaisser en passant par la croix renversée à la suspension renversée



0,5



58 - Etablissement de force bras fléchi à la suspension dorsale horizontale tenu 2"

SEULS LES TEXTES FONT FOI



0,6



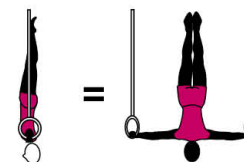
61 - Hirondelle tenue 2"



0,6



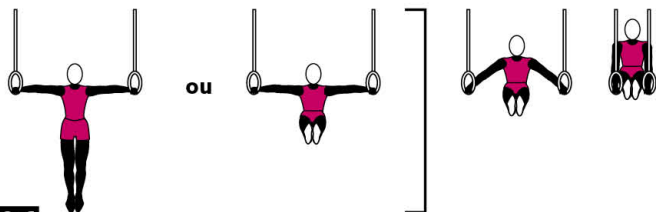
62 - Appui facial horizontal jambes serrées tenu 2"



0,6



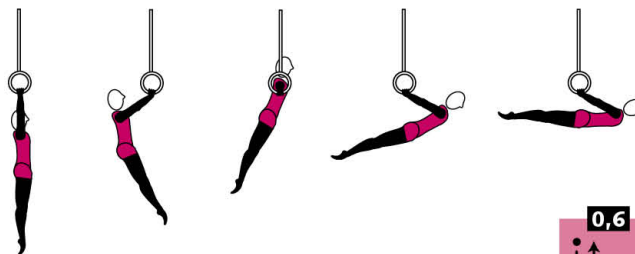
63 - Croix renversée tenue 2"



0,6



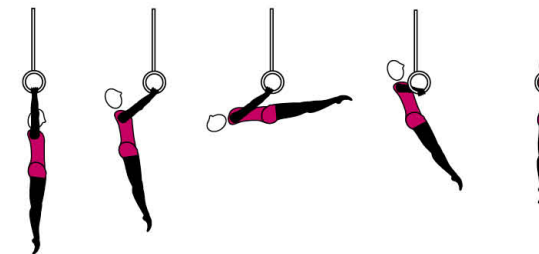
64 - De la croix tenue 2"établissement de force à l'équerre tenue 2"



0,6



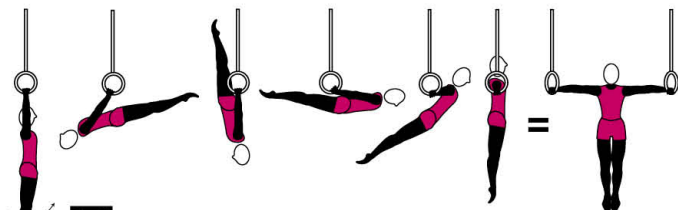
65 - Etablissement de force bras tendus à la suspension dorsale horizontale tenu 2"



0,6



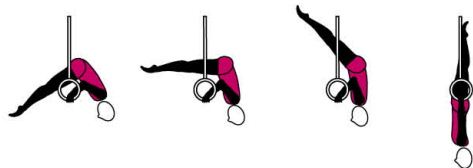
66 - Etablissement en force bras et corps tendus en passant par la suspension faciale horizontale à la croix (Pineda)



0,6



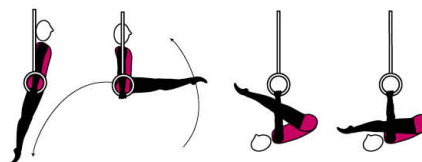
67 - Tourner en arrière corps tendu à la croix (Azarian)



0,1



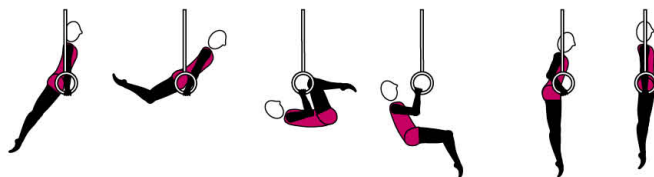
73 - Descente avant contrôlée pour descendre à la suspension



0,1



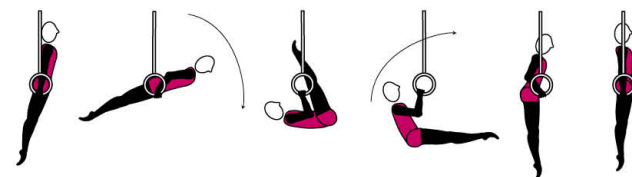
74 - Rotation arrière contrôlée pour descendre à la suspension



0,3



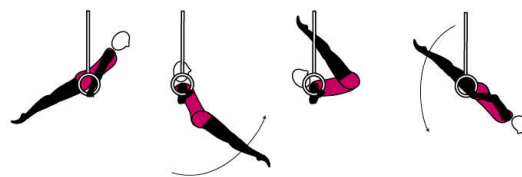
76 - Tour d'appui avant corps groupé



0,4



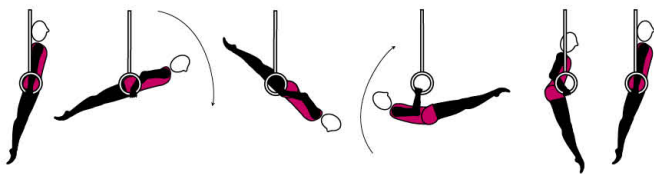
79 - Tour d'appui avant carpé à l'appui



0,4



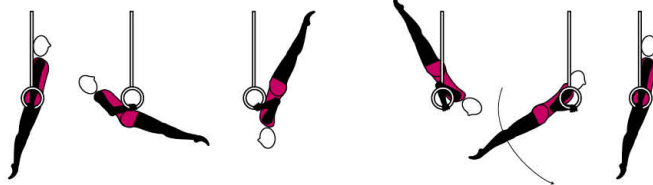
80 - Tour d'appui arrière carpé à l'appui



0,5



82 - Tour d'appui avant lentement corps tendu à l'appui

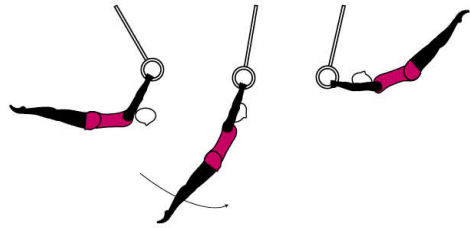


0,5



83 - Tour d'appui arrière tendu à l'appui

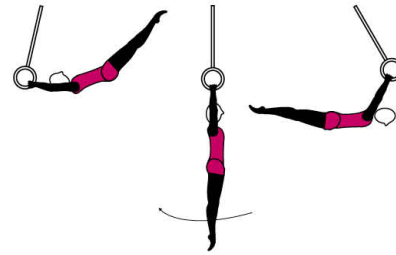
SEULS LES TEXTES FONT FOI



0,1



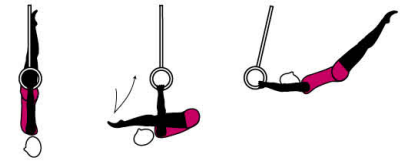
85 - Balancer de l'arrière vers l'avant au moins à 45°



0,1



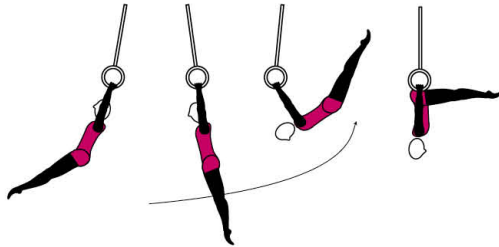
86 - Balancer de l'avant vers l'arrière au moins à 45°



0,1



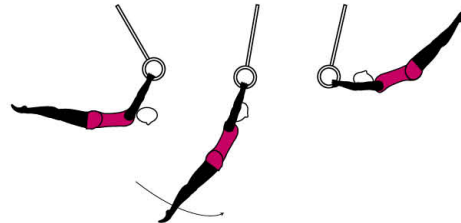
87 - De la suspension renversée, prise d'élán par **fermeture ouverture dynamique**, épaules en dessous des anneaux



0,2



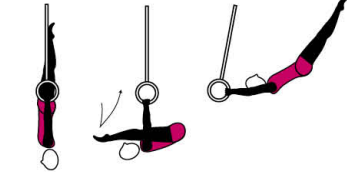
88 - Dislocation avant corps carpé épaules en dessous des anneaux



0,2



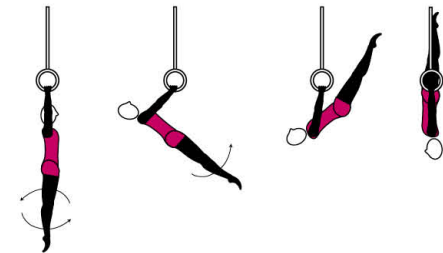
89 - Balancer de l'arrière vers l'avant, bassin à hauteur des anneaux



0,2



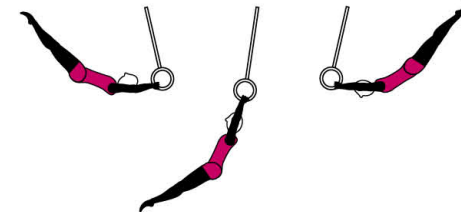
90 - De la suspension renversée, prise d'élán par fermeture ouverture dynamique, épaules à hauteur des anneaux



0,2



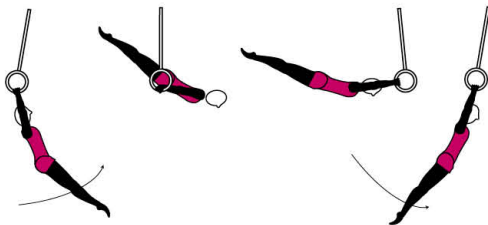
91 - Fouetté avant /arrière et s'élever en suspension corps tendu



0,2



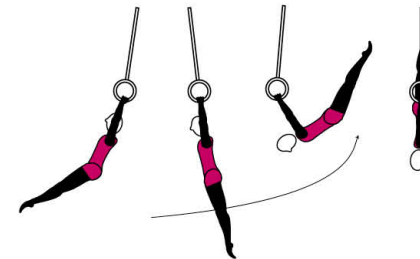
92 - Balancer de l'avant vers l'arrière, bassin au niveau des anneaux



0,3



94 - Dislocation arrière corps tendu épaules en dessous des anneaux



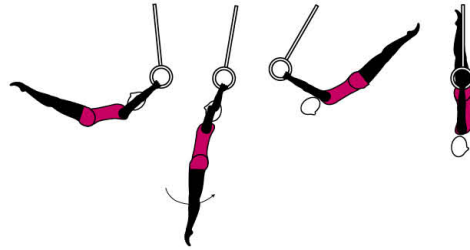
0,3



95 - Dislocation avant corps tendu épaules en dessous des anneaux

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4
 X_v^+



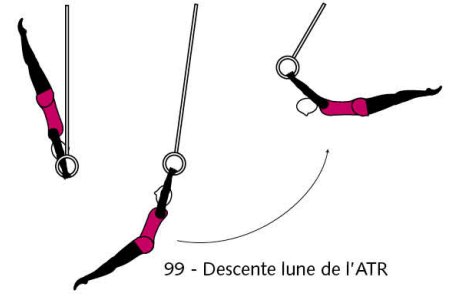
97 - Dislocation avant corps tendu épaules au-dessus des anneaux

0,4
 \downarrow



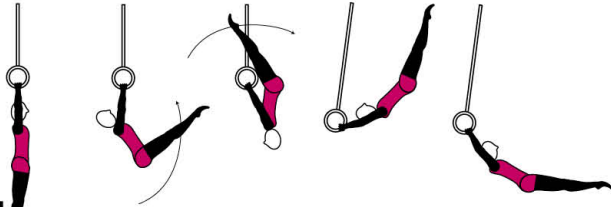
98 - Descente soleil de l'ATR

0,4
 \downarrow



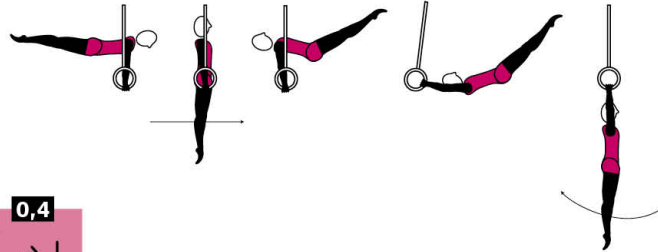
99 - Descente lune de l'ATR

0,4
 N_a



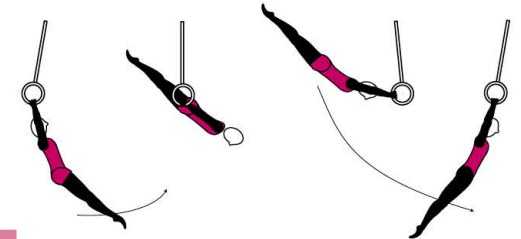
100 - Nakayama
De la suspension, élan avec épaules par-dessus les anneaux

0,4
 \rightarrow



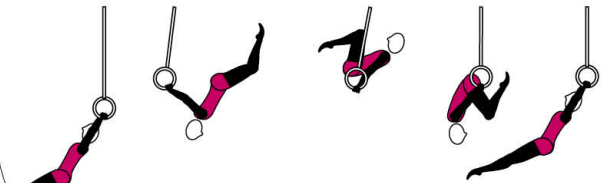
101 - De l'appui, élan avant à l'élan arrière en suspension

0,4
 \rightarrow



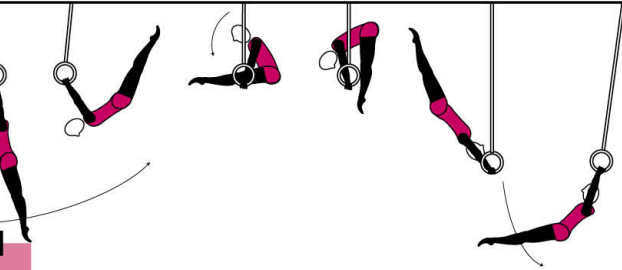
102 - Dislocation arrière corps tendu, épaules au-dessus des anneaux

0,5
 Y_a



103 - Yamawaki. Double tour d'appui avant groupé à la suspension

0,6
 J_0



106 - Jonasson. Double tour avant carpé à la suspension



0,1



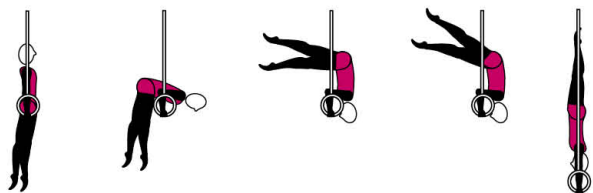
109 - Placement du dos jambes tendues bras fléchis



0,2



112 - ATR bras fléchis tenu 2"



0,3



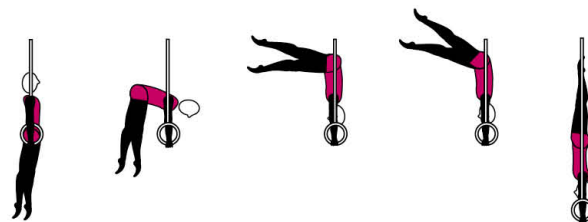
115 - Monter en force corps cassé, jambes écartées, bras fléchis à l'ATR



0,4



118 - Monter en force corps cassé, jambes serrées, bras fléchis à l'ATR

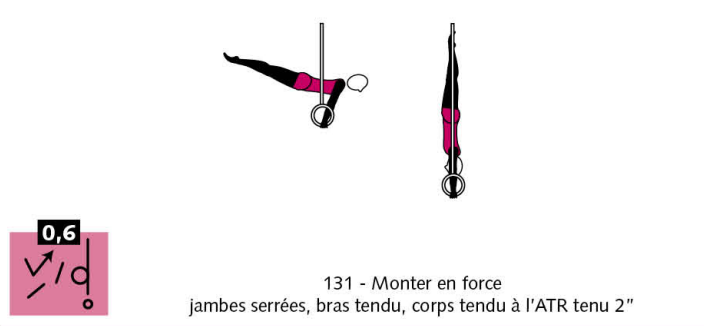
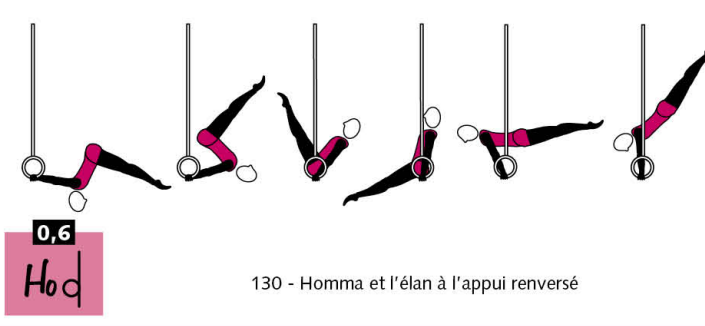
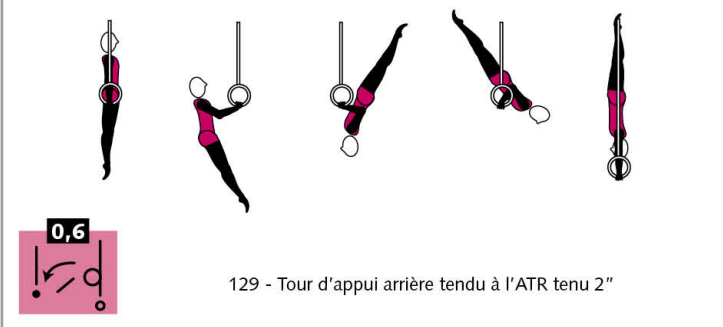
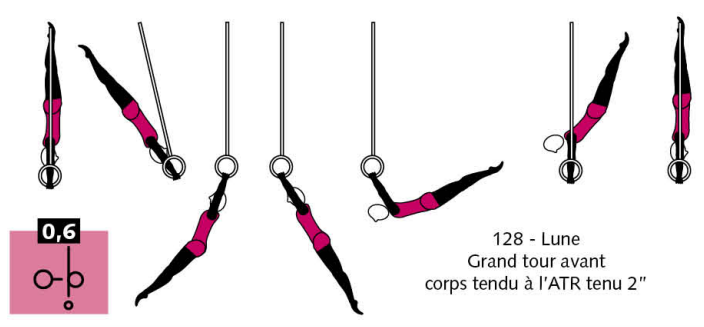
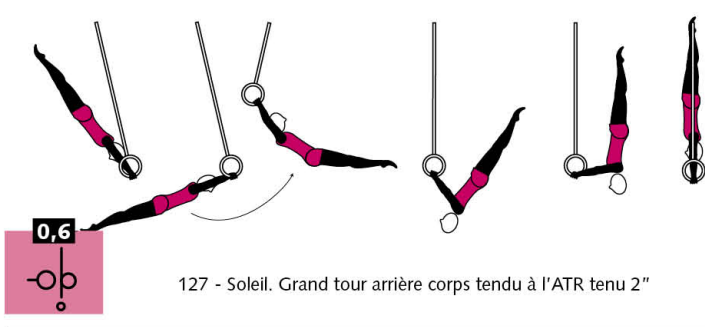
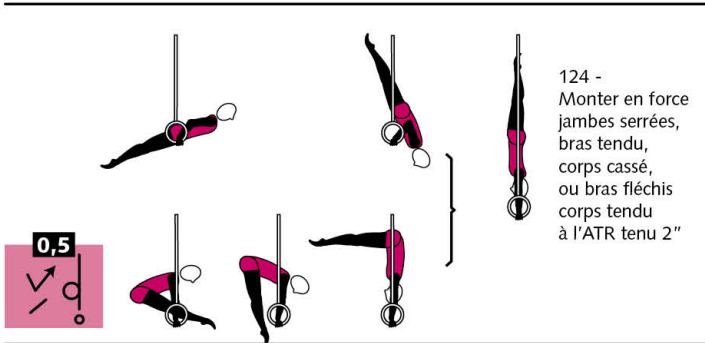
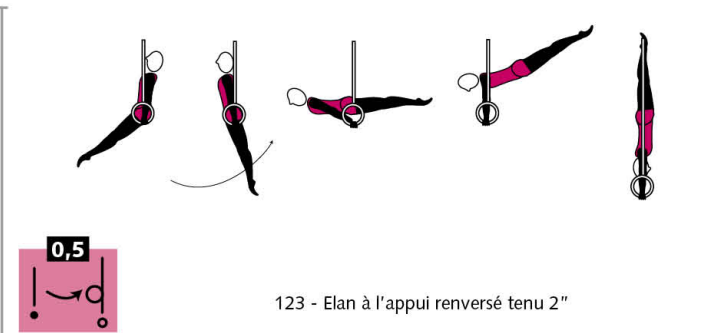
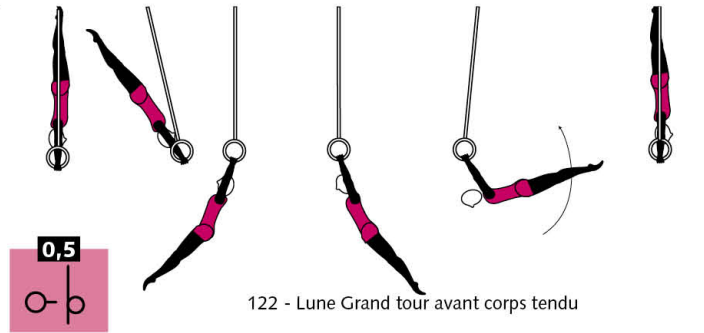
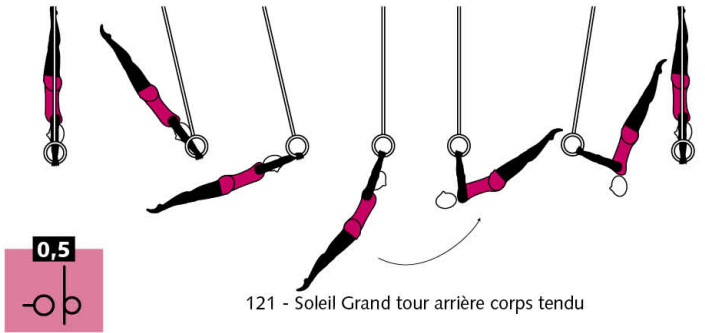


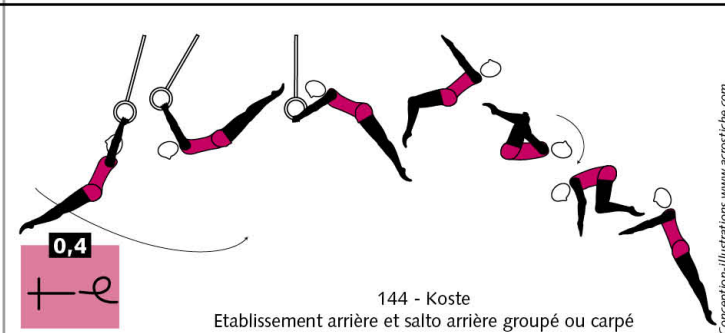
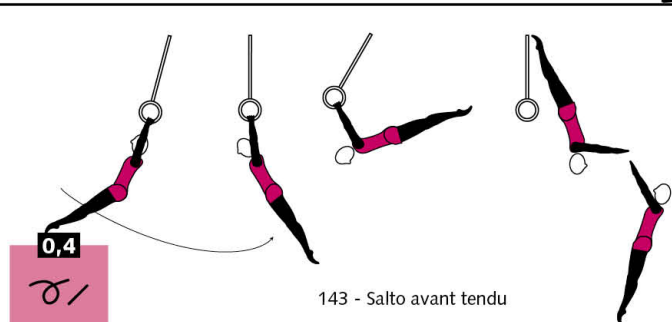
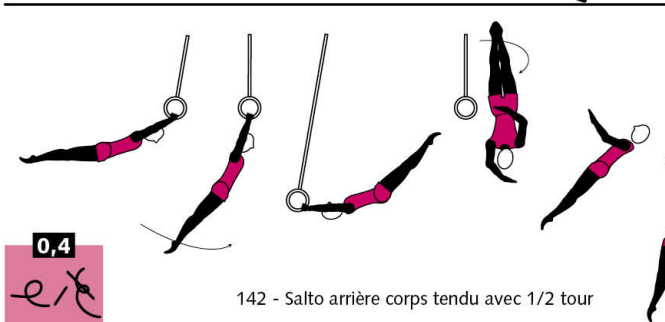
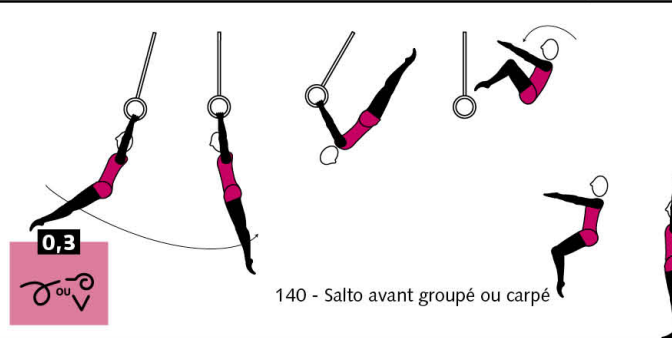
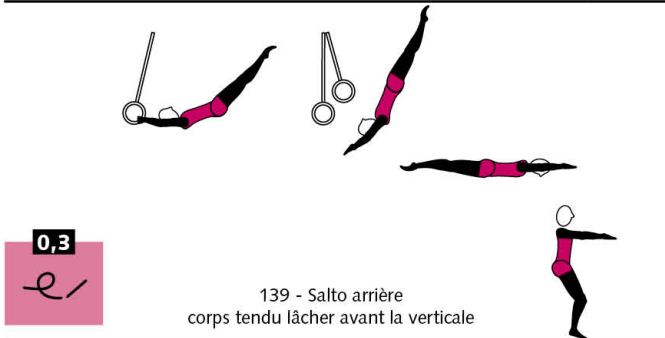
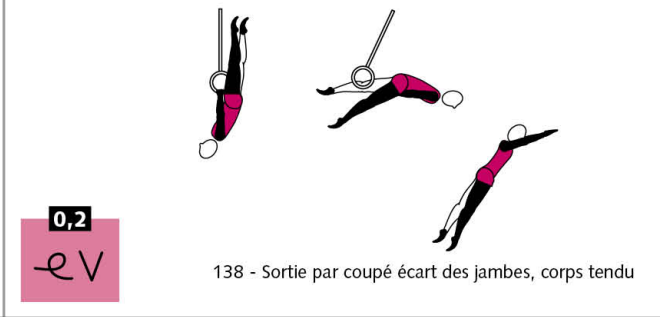
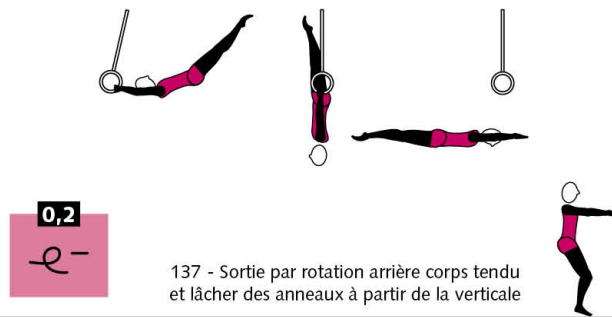
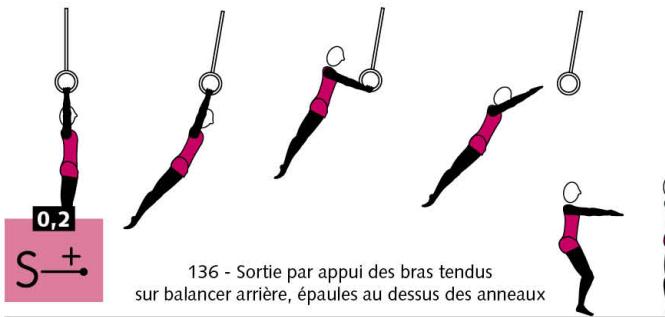
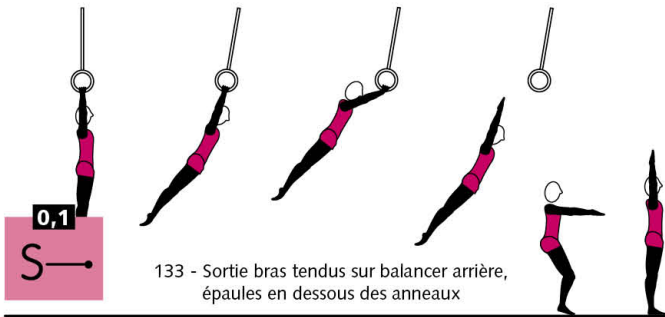
0,4

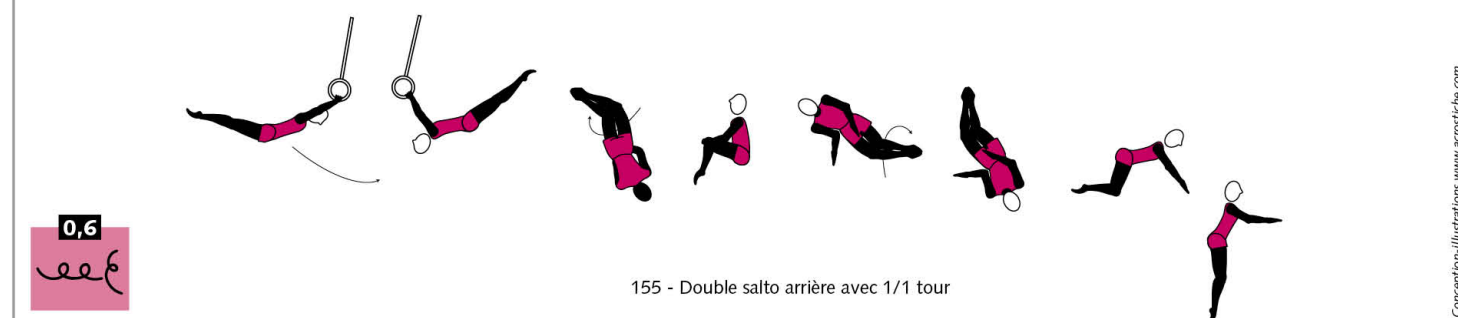
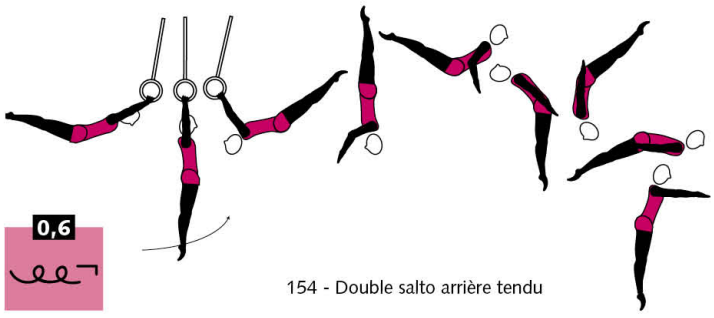
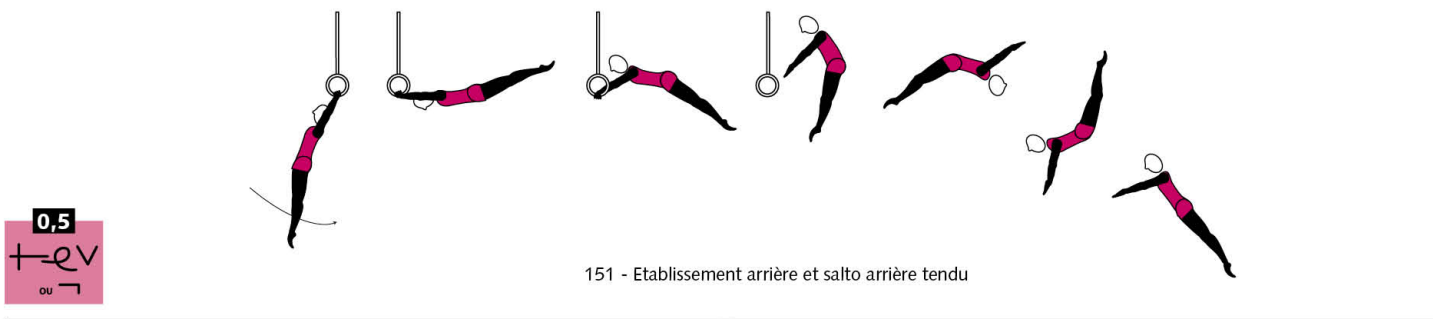
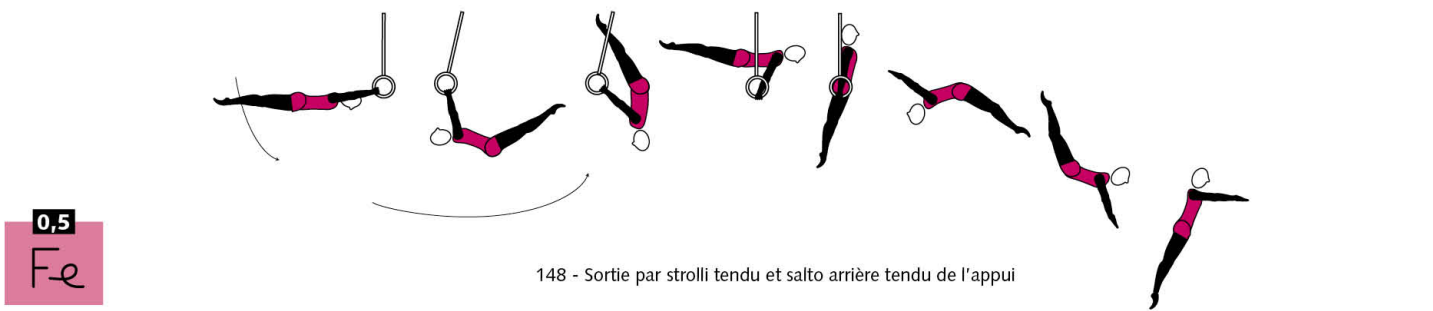
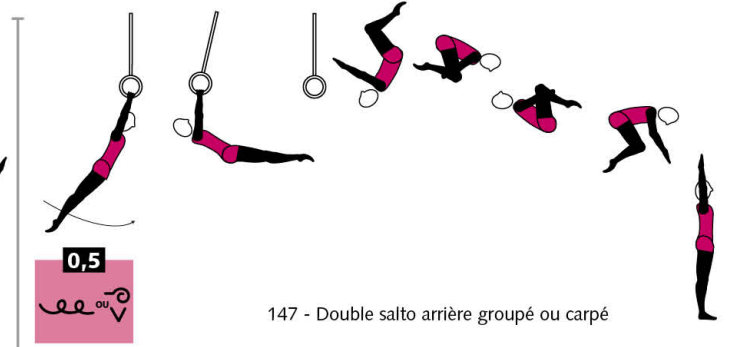
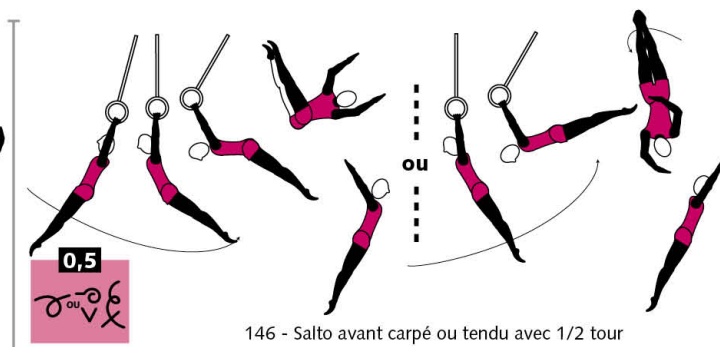
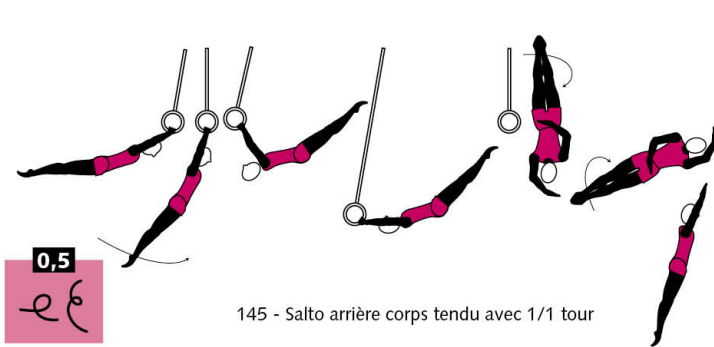


119 - Monter en force corps cassé, jambes écartées, bras tendus à l'ATR

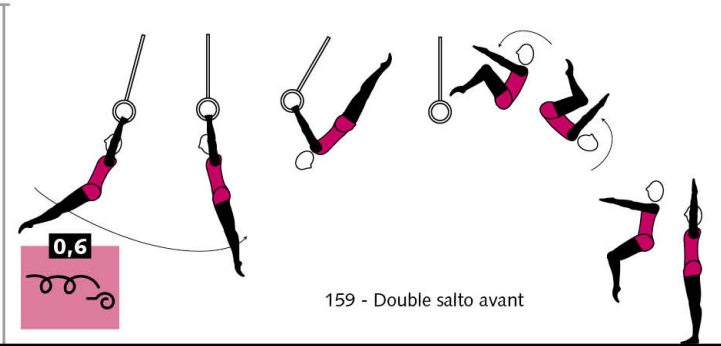
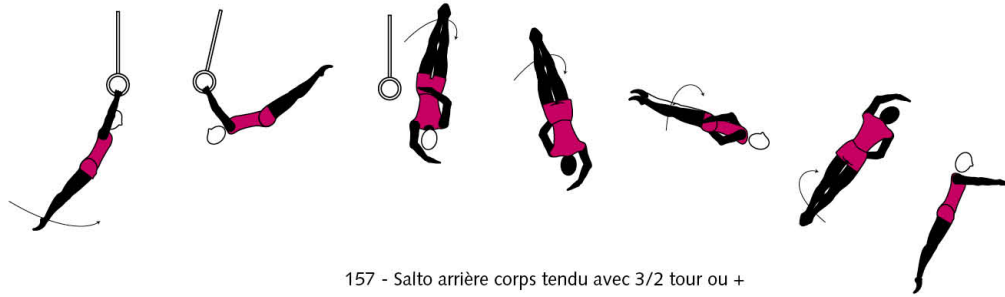
SEULS LES TEXTES FONT FOI



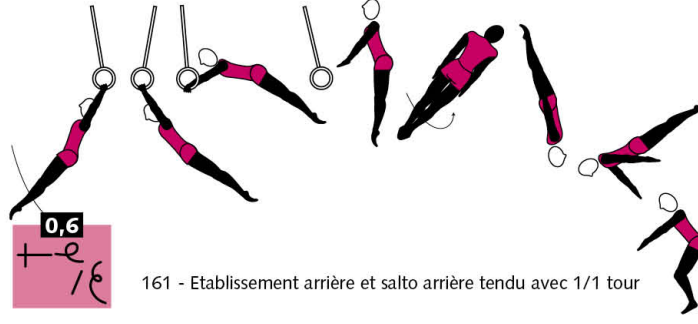
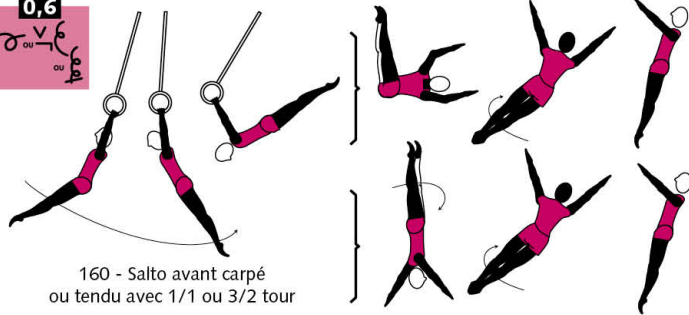




0,6
e/6



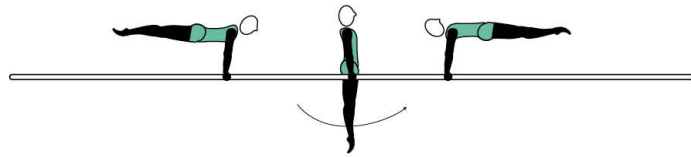
0,6
σ ou √ e/6
ou



SEULS LES TEXTES FONT FOI

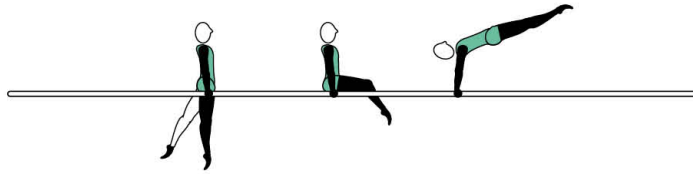
0,1

1 - Balancer avant au moins à 45°



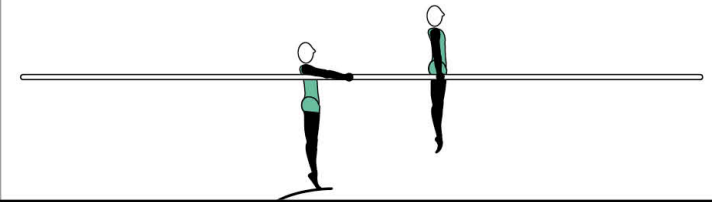
0,1

2 - Du siège prise d'écart vers l'avant



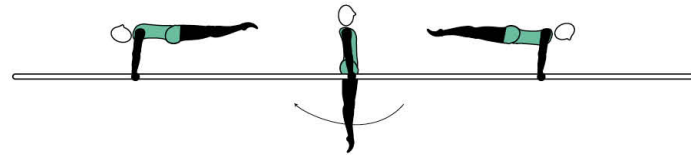
0,1

3 - Sauter à l'appui



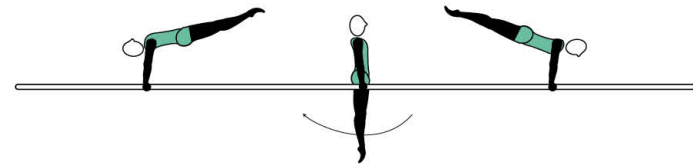
0,1

4 - Balancer arrière au moins 45°



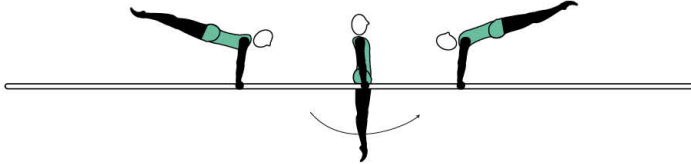
0,2

8 - Balancer arrière au-dessus de l'horizontale



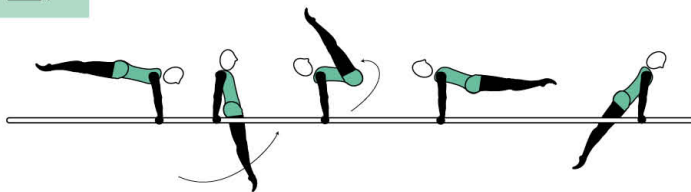
0,2

7 - Balancer avant au-dessus de l'horizontale



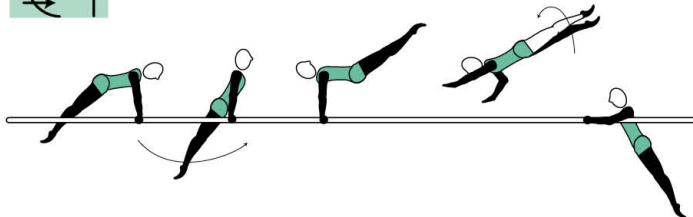
0,3

10 - Balancé avant avec fermeture du corps (bassin à hauteur d'épaules) et ouverture (corps aligné au-dessus de 45°)



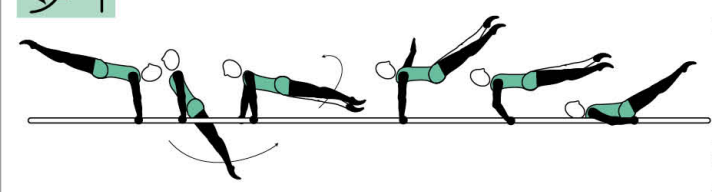
0,3

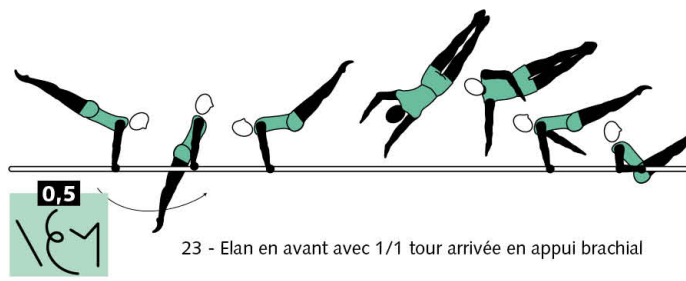
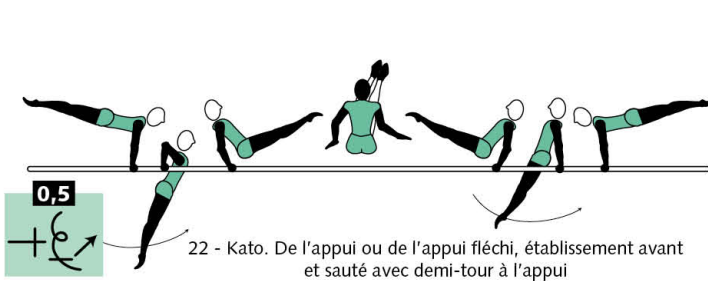
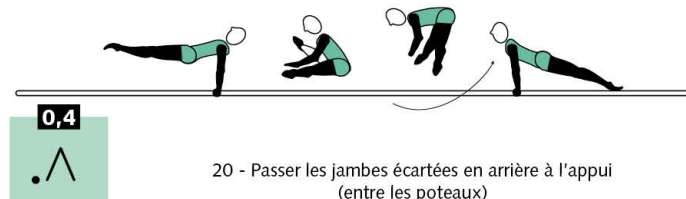
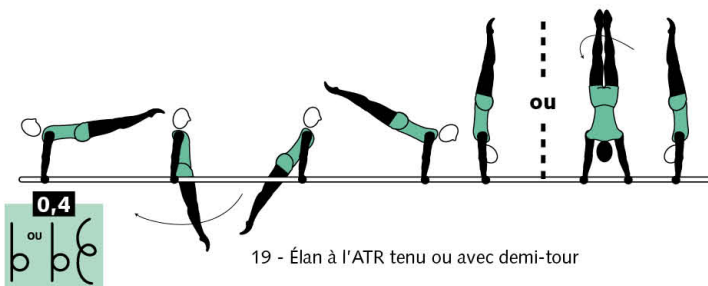
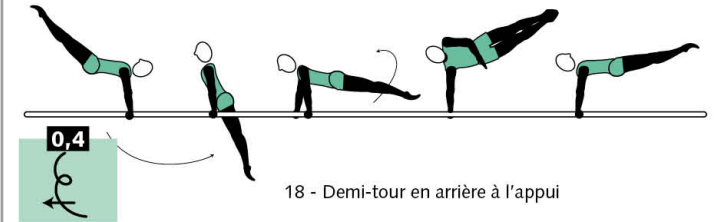
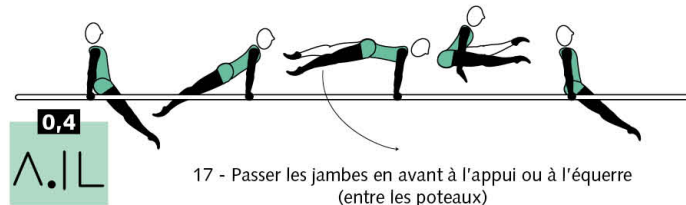
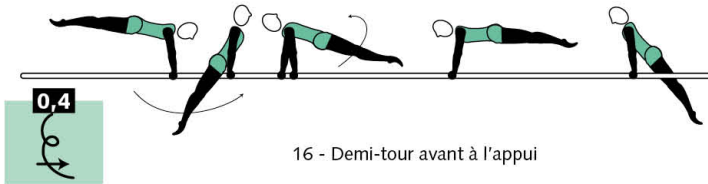
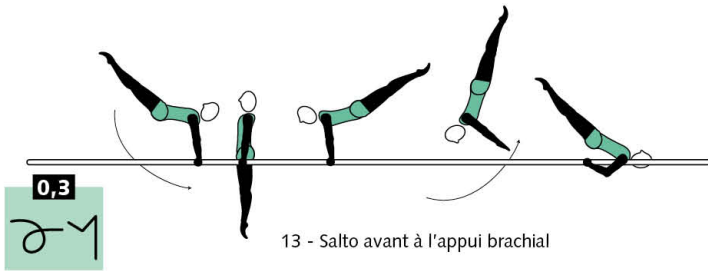
11 - Demi-tour avant à l'appui brachial

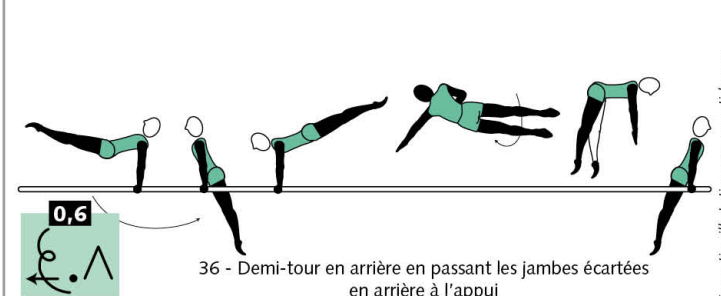
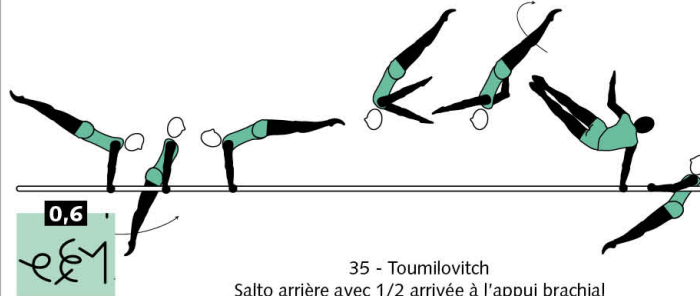
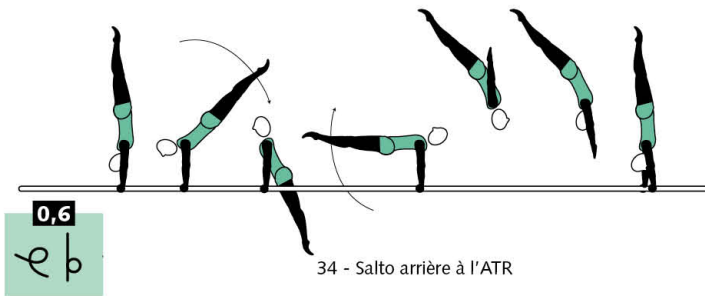
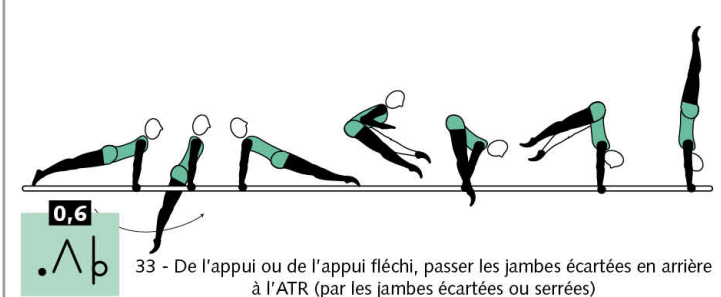
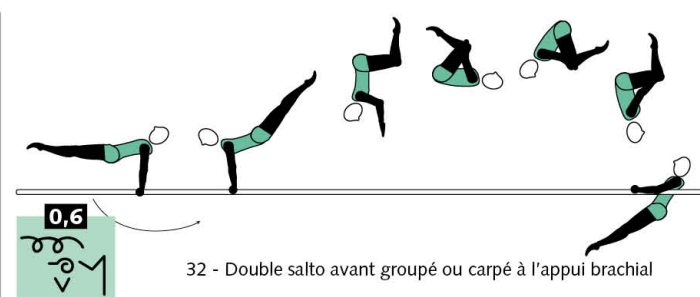
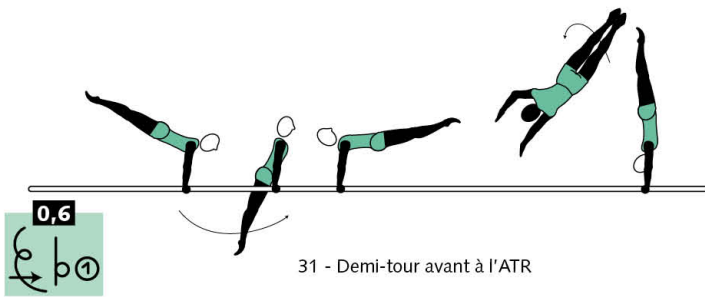
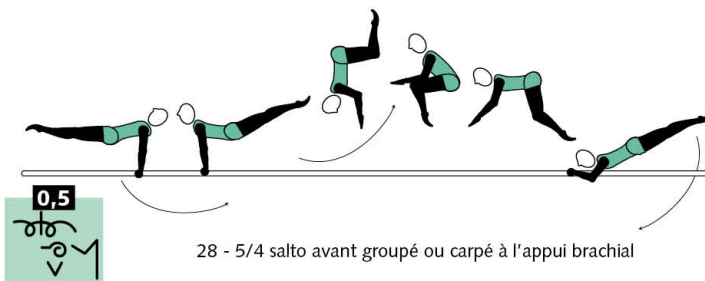
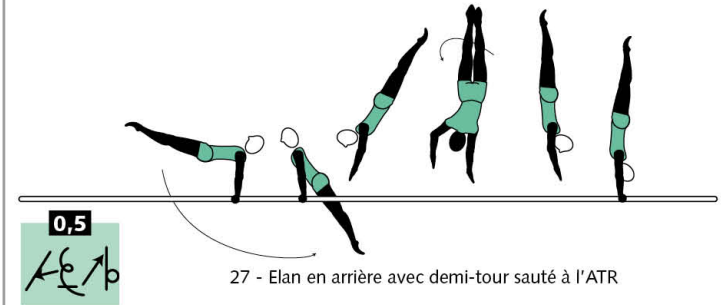
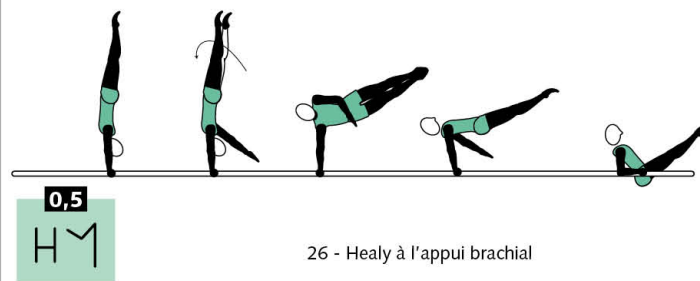
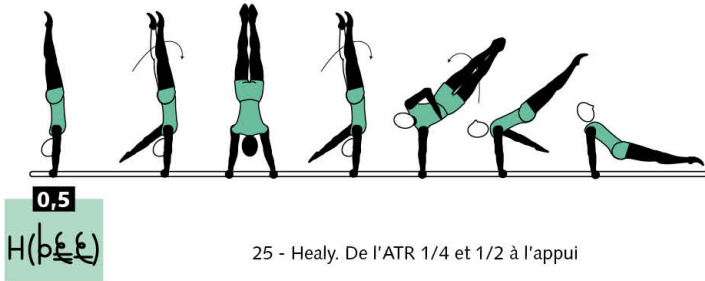


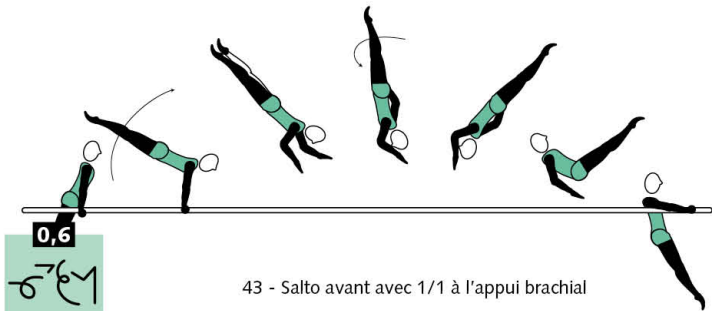
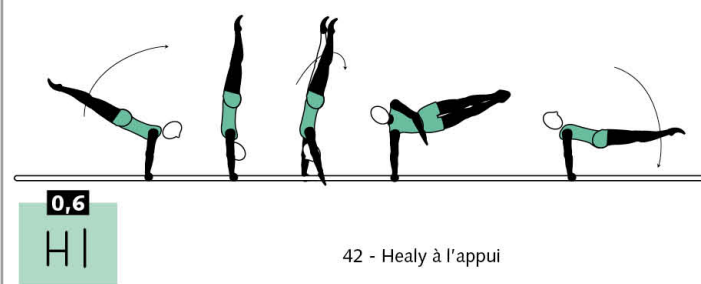
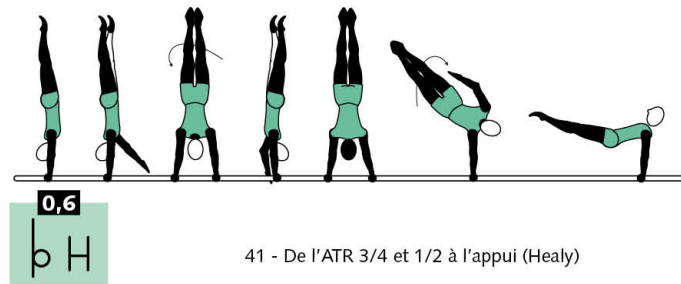
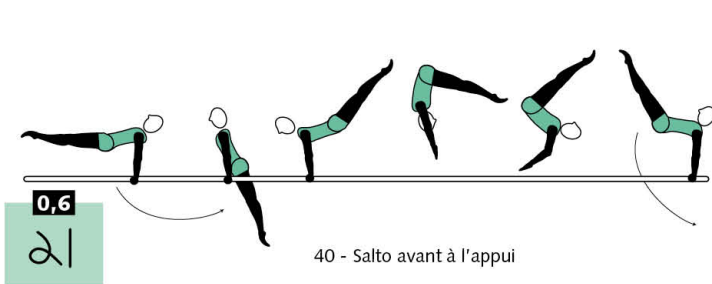
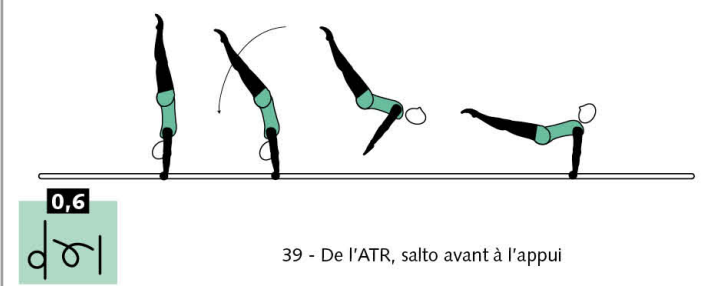
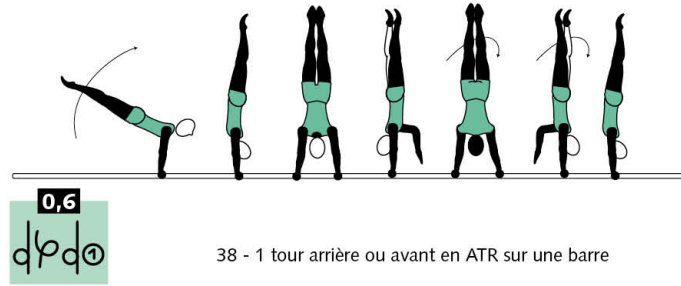
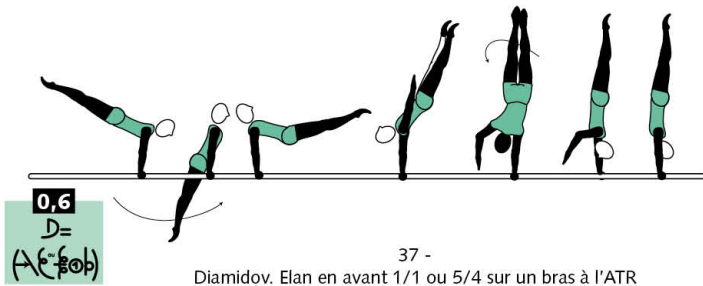
0,3

12 - Demi-tour arrière à l'appui brachial





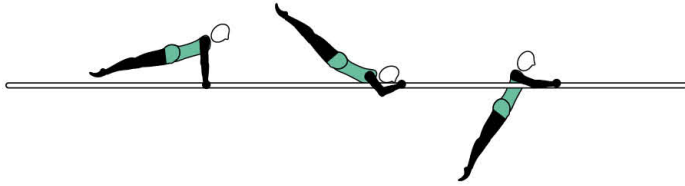




SEULS LES TEXTES FONT FOI

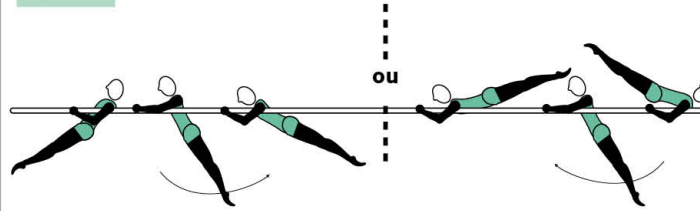
0,1

49 - Du balancer arrière s'abaisser à l'appui brachial



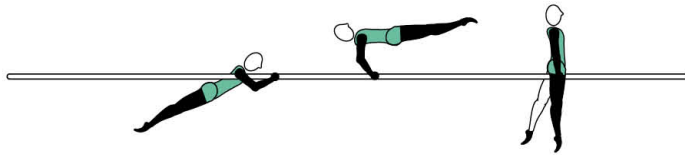
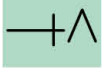
0,1

50 - Balancer brachial avant ou arrière au moins à 45°



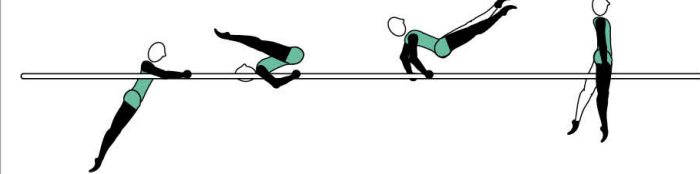
0,2

52 - De l'appui brachial établissement avant au siège écarté



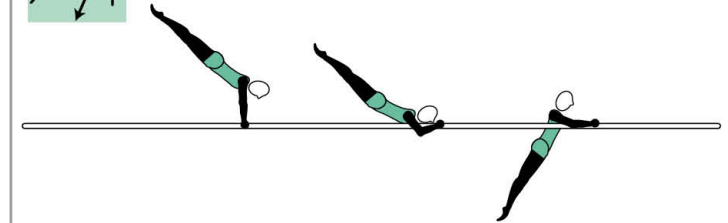
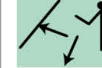
0,2

53 - Dans la position brachial s'établir à la fermeture, bassin au-dessus des barres et ouverture dynamique pour arriver au siège écarté



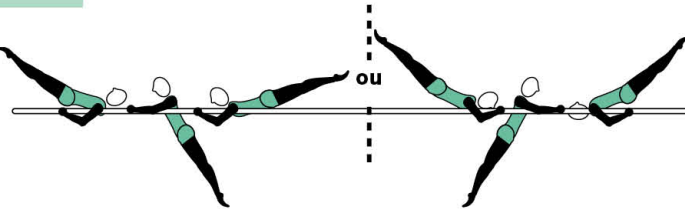
0,2

54 - Du balancer arrière corps tendu au moins à l'horizontale s'abaisser à l'appui brachial



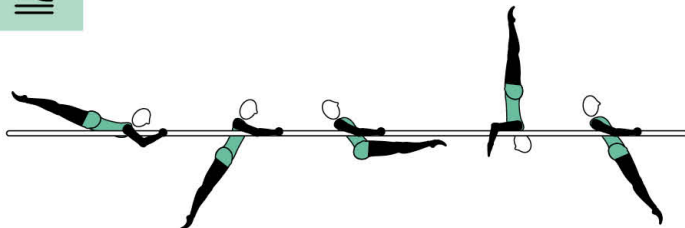
0,2

55 - Balancer brachial avant ou arrière bassin au moins à hauteur des barres



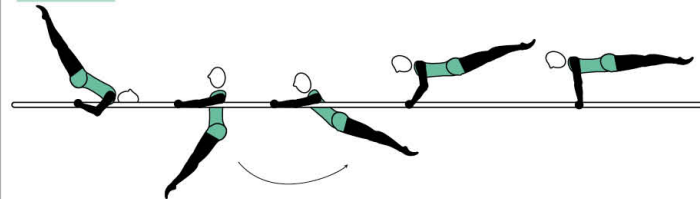
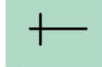
0,3

58 - Rouler en arrière



0,3

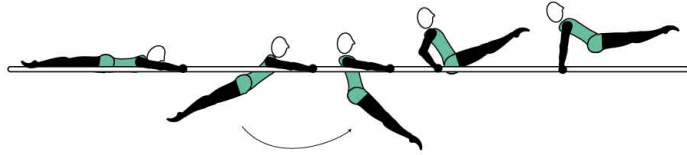
59 - Rétablissement arrière à l'appui



0,4



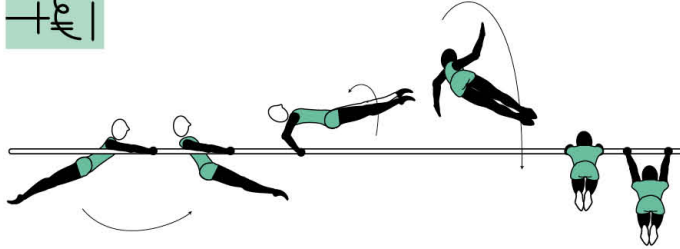
61 - Établissement avant à l'appui



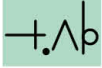
0,4



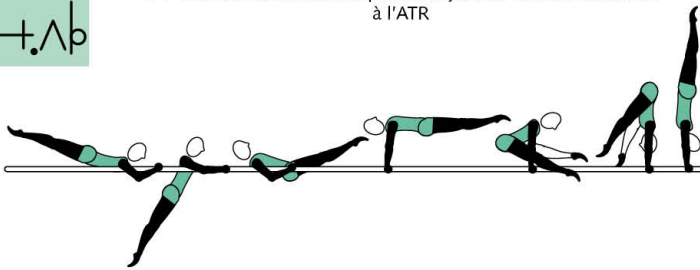
62 - Établissement avant avec 1/4 à la suspension latérale



0,5



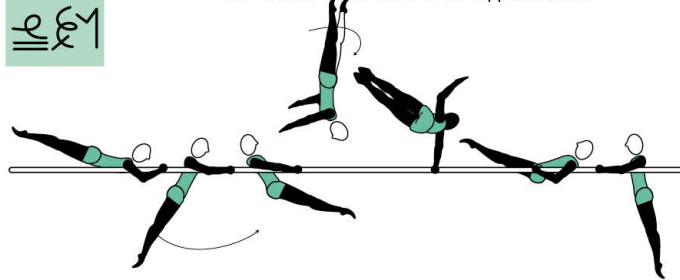
64 - Établissement avant et passer les jambes écartées en arrière à l'ATR



0,5



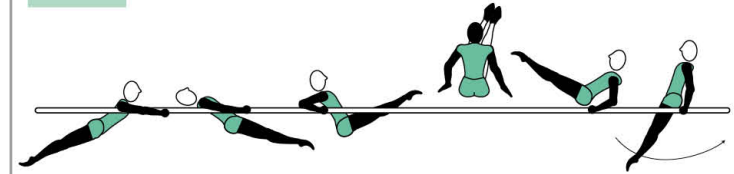
65 - Rouler arrière avec 1/2 à l'appui brachial



0,5



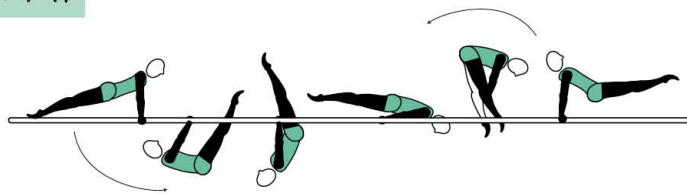
66 - Établissement avant et Kato



0,5



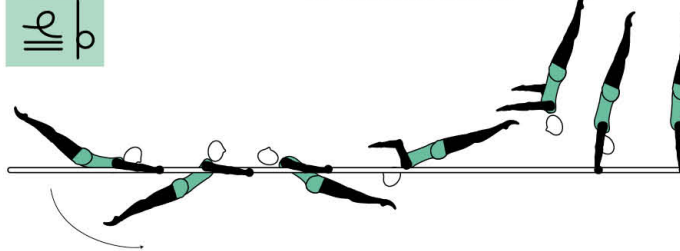
67 - Tour d'appui arrière en passant les jambes écartées en avant à l'appui



0,5



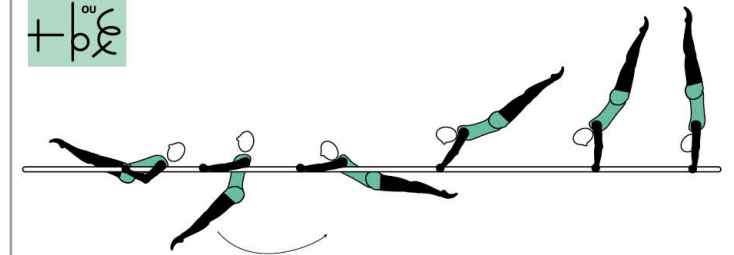
68 - Rouler arrière à l'ATR



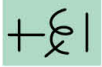
0,5



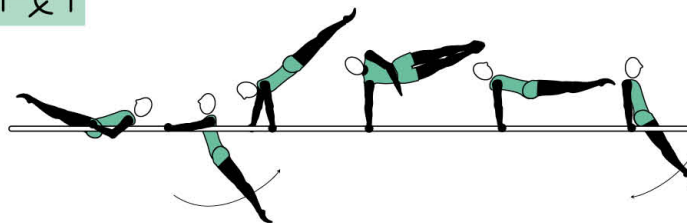
69 - Établissement arrière à l'ATR



0,5



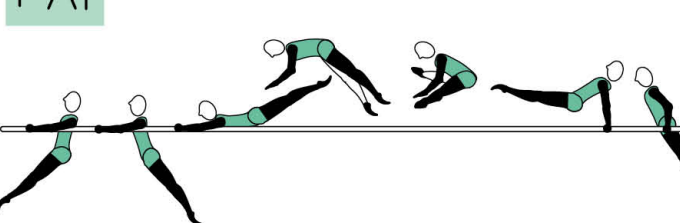
70 - Établissement arrière avec 1/2 tour à l'appui



0,5



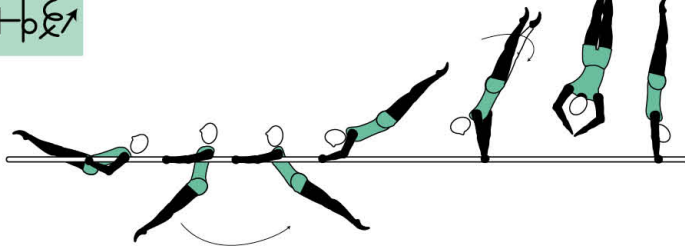
71 - Établissement arrière et passer les jambes écartées vers l'avant à l'appui



SEULS LES TEXTES FONT FOI

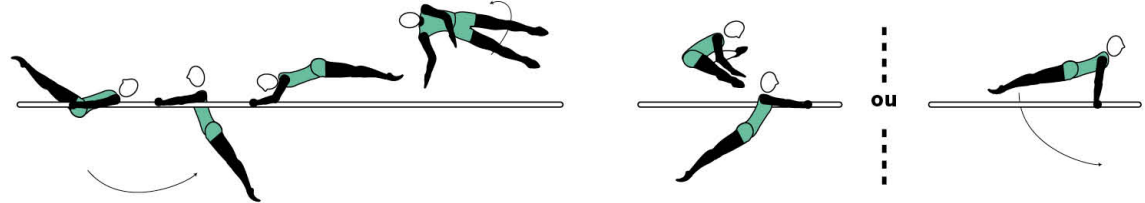
0,6
+ 1 1/2

73 - Établissement arrière à l'ATR avec 1/2 tour sauté



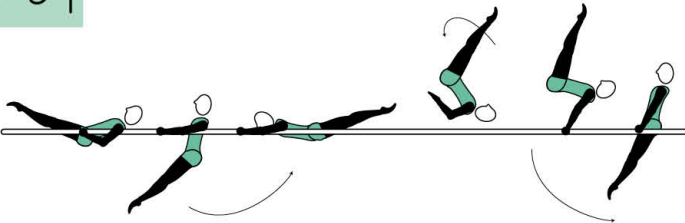
0,6
+ 1 1/2

74 - Établissement arrière avec 1/2 tour et passer les jambes écartée à l'appui ou appui brachial

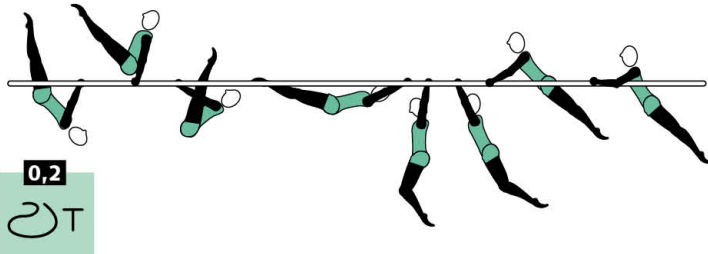


0,6
+ 2

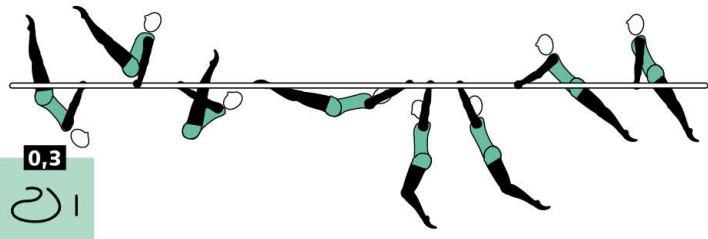
76 - Établissement arrière et salto avant à l'appui



85 - De l'appui, descendre à la suspension puis rétablissement arrière à l'appui brachial



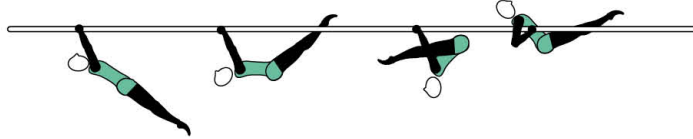
88 - De l'appui, descendre à la suspension puis rétablissement arrière à l'appui



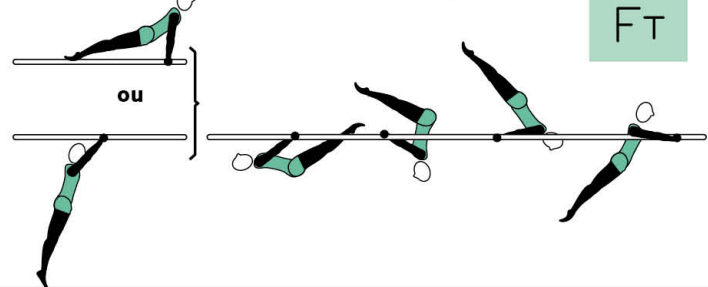
0,3

nY

89 - Bascule d'élan à l'appui brachial



91 - Etablissement arrière en tournant en arrière à l'appui brachial



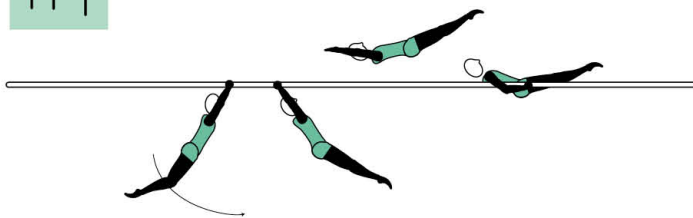
0,4

FT

0,4

MY

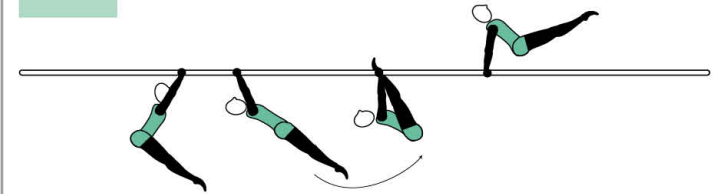
92 - Moy à l'appui brachial



0,4

n

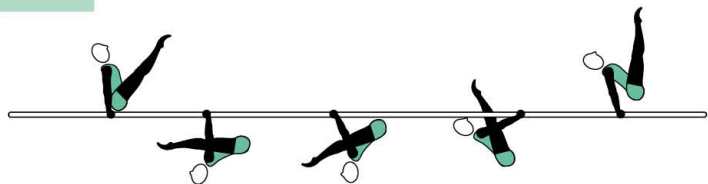
93 - Bascule d'élan



0,4

In

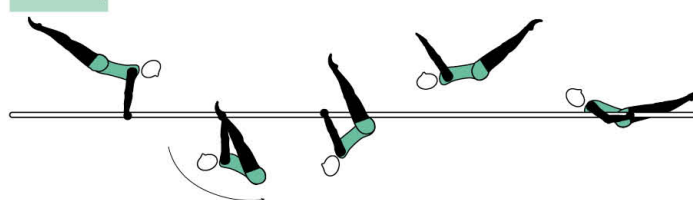
94 - De l'appui, descendre à la suspension et retour à l'appui par temps de bascule

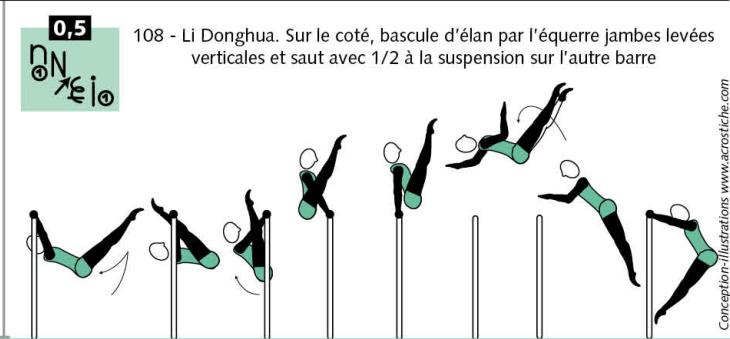
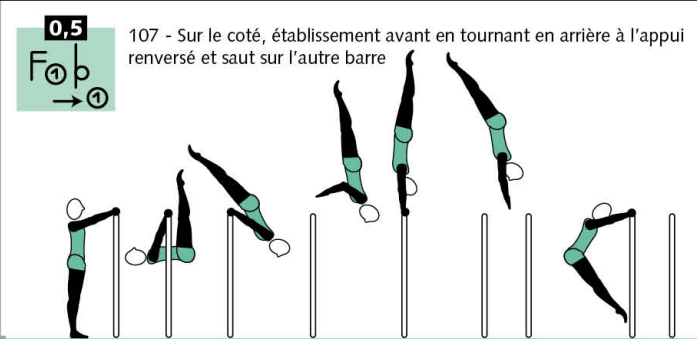
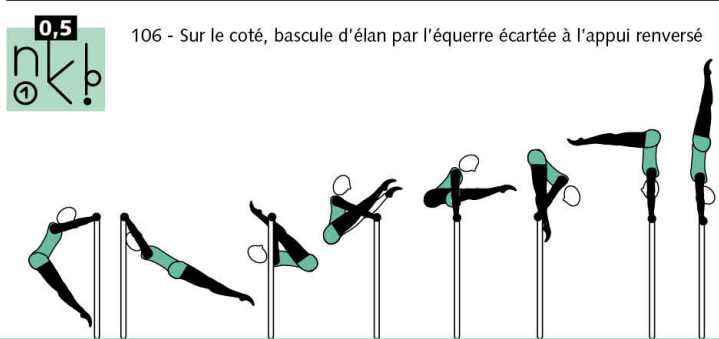
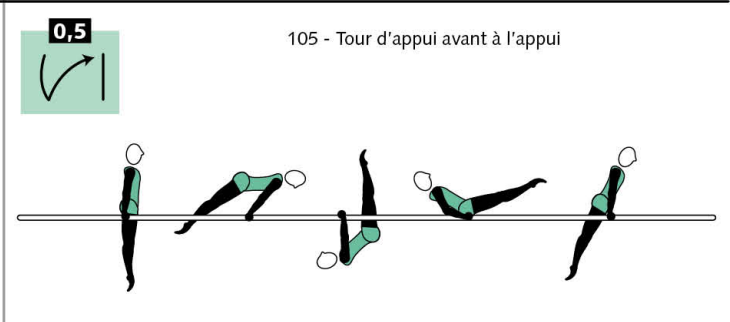
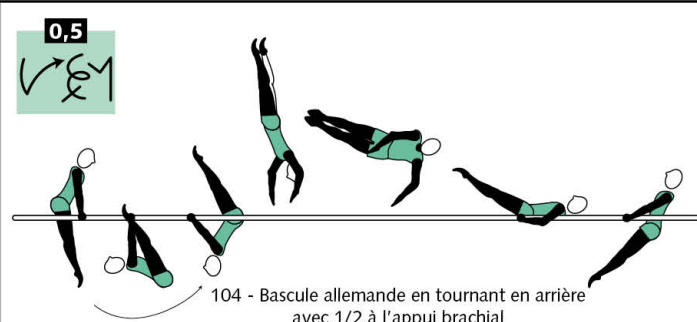
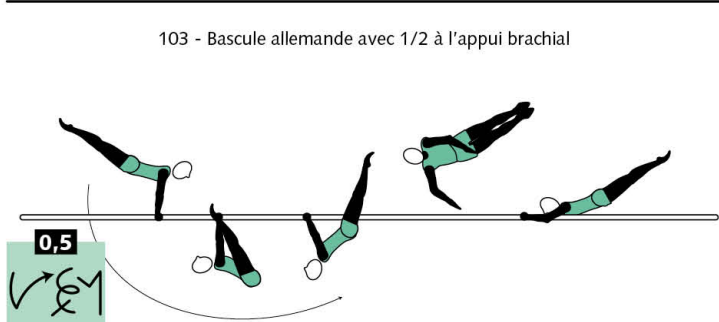
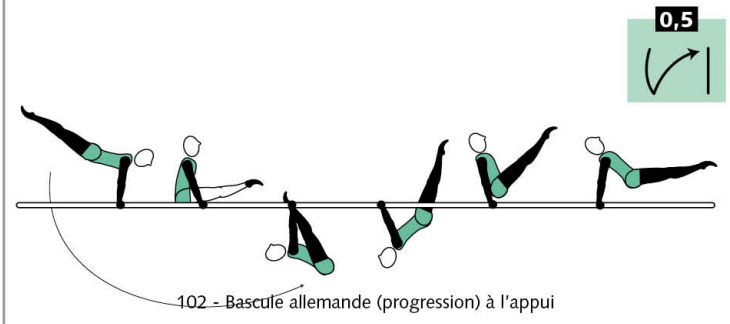
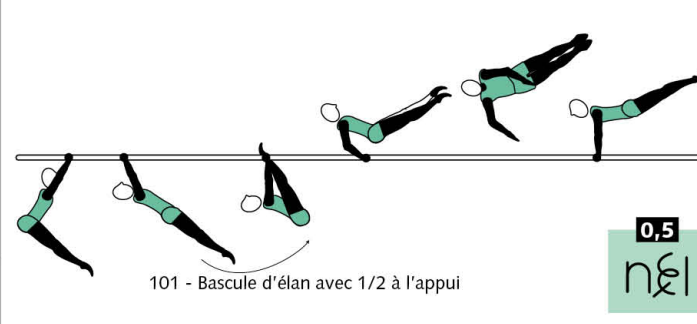
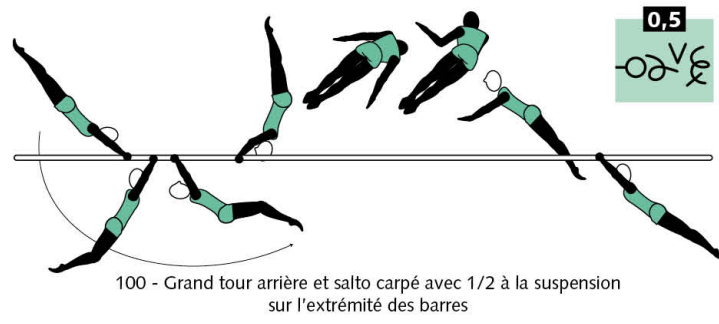
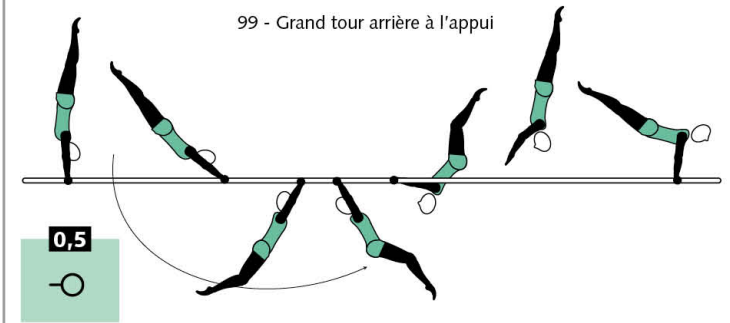
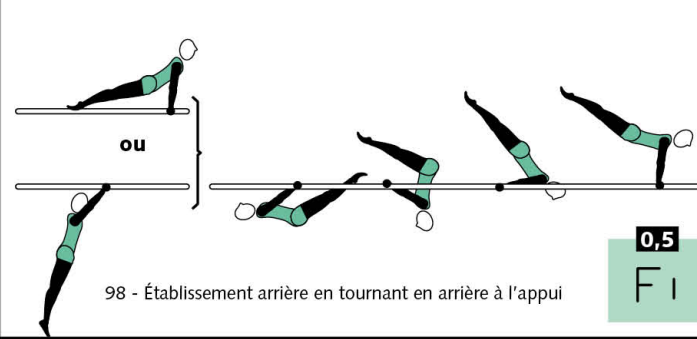
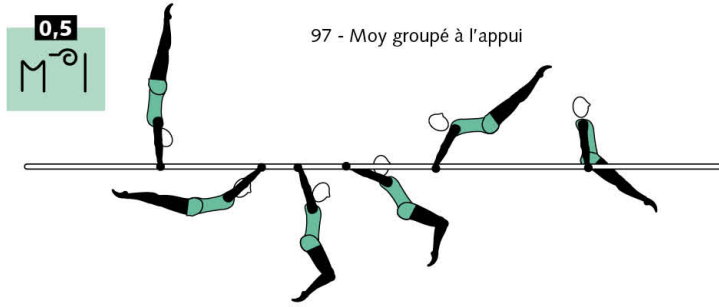


0,4

MY

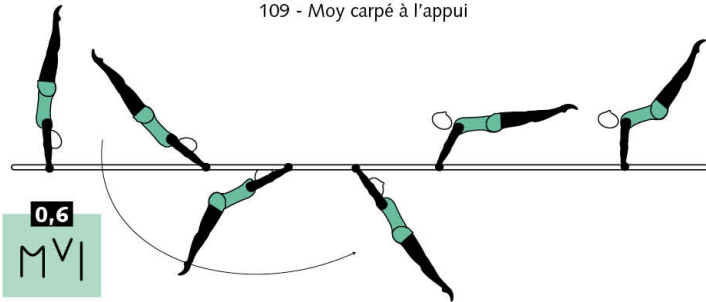
95 - Bascule allemande (progression) à l'appui brachial





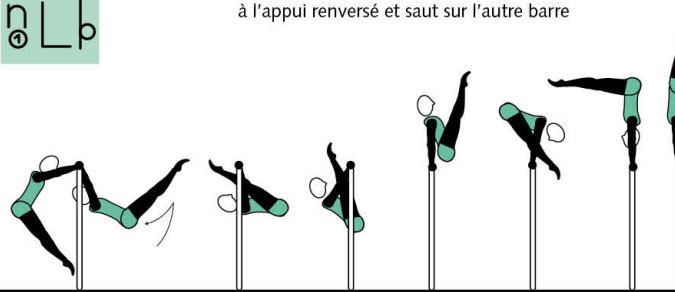
SEULS LES TEXTES FONT FOI

109 - Moy carpé à l'appui

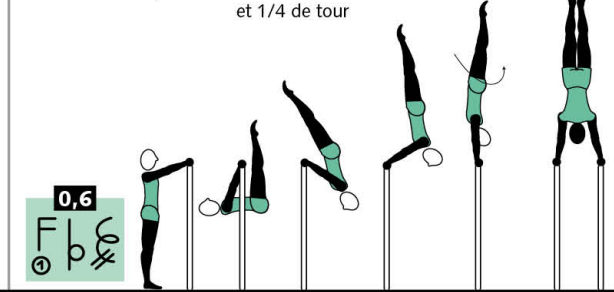


0,6
④ L b

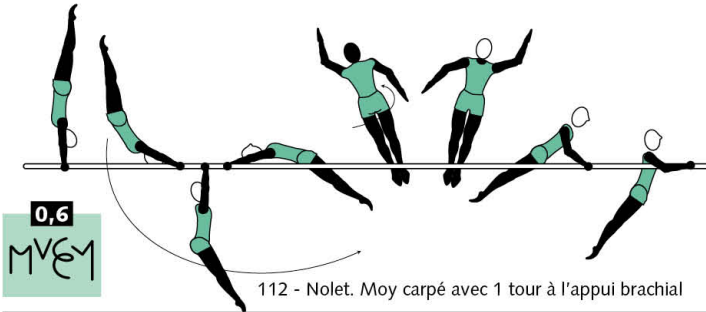
110 - Sur le coté, établissement avant en tournant en arrière à l'appui renversé et saut sur l'autre barre



111 - Sur le coté, établissement avant en tournant en arrière à l'ATR et 1/4 de tour

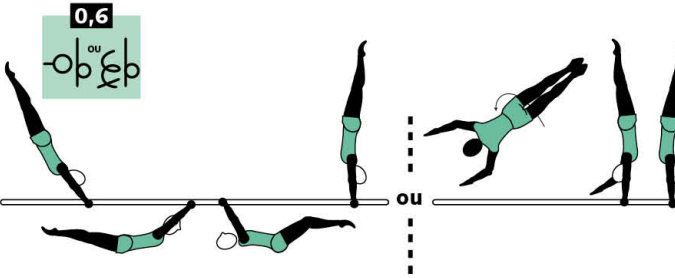


0,6
④ F b



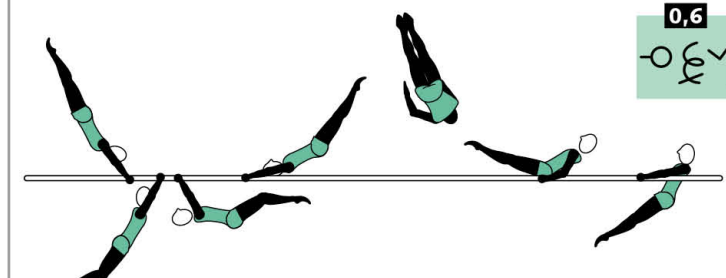
0,6
M V E M

112 - Nolet. Moy carpé avec 1 tour à l'appui brachial



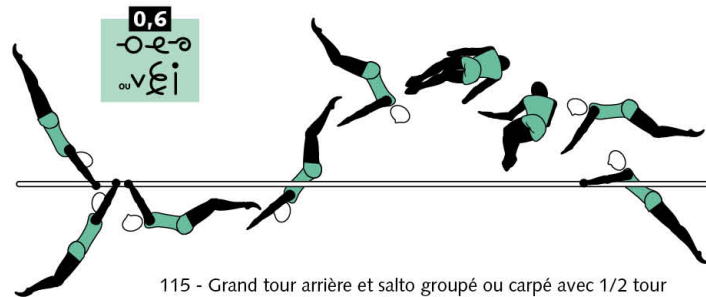
0,6
ou
④ b

113 - Kenmotsu grand tour arrière à l'ATR ou avec 1/2 tour



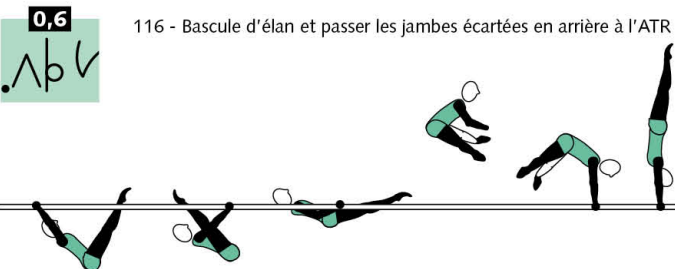
0,6
④ b

114 - Grand tour arrière avec 1/2 à l'appui brachial



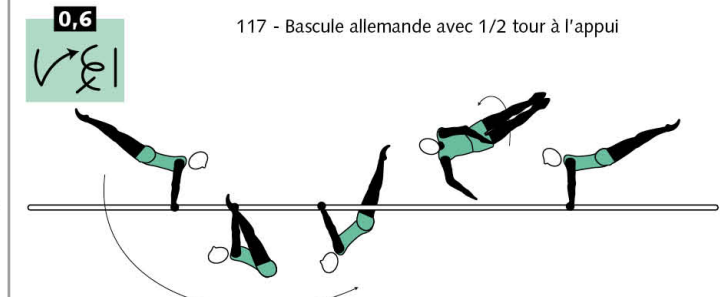
0,6
ou
④ b

115 - Grand tour arrière et salto groupé ou carpé avec 1/2 tour à la suspension entre les barres



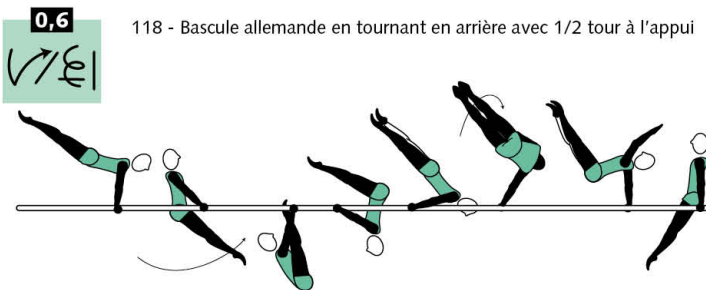
0,6
④ b

116 - Bascule d'élan et passer les jambes écartées en arrière à l'ATR



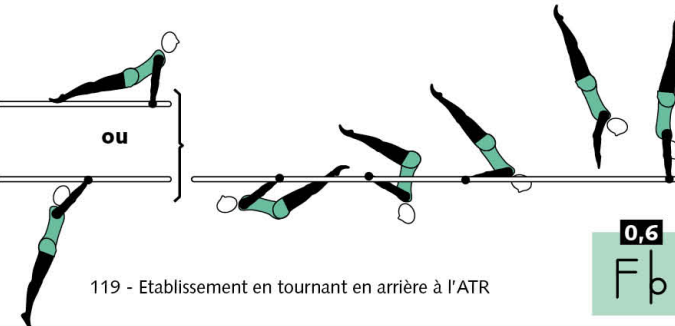
0,6
④ b

117 - Bascule allemande avec 1/2 tour à l'appui



0,6
④ b

118 - Bascule allemande en tournant en arrière avec 1/2 tour à l'appui



0,6
F b

119 - Etablissement en tournant en arrière à l'ATR

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

121 - Appui renversé (non tenu) sur les épaules



0,1

122 - Appui corps tendu tenu 2"



0,2

124 - Appui renversé tenu 2" sur les épaules



0,2

125 - Equerre groupée tenue 2"

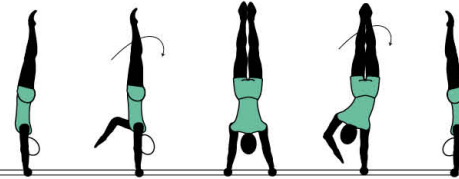


0,3

127 - Equerre jambes serrées tenue 2"



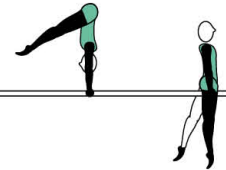
0,3



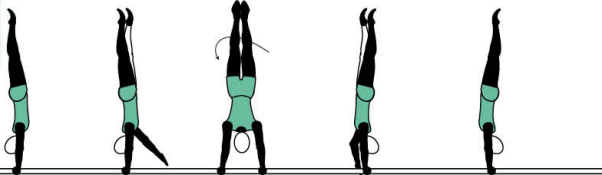
128 - De l'ATR demi-tour avant à l'ATR

0,3

129 - Placement de dos de l'équerre au siège écarté derrière les appuis



0,4

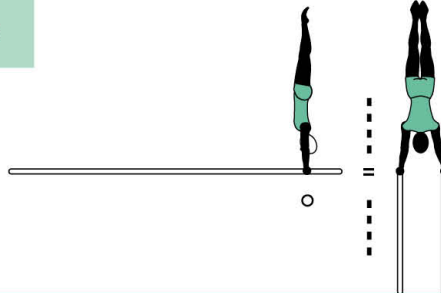


130 - De l'ATR demi-tour arrière à l'ATR

0,4



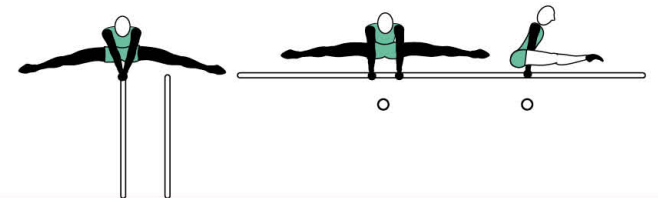
131 - ATR tenu 2"



0,4



132 - Équerre jambes écartées tenue 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4



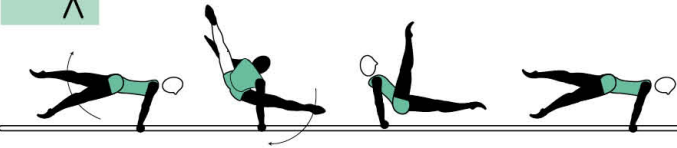
133 - Planche faciale jambes écartées tenue 2"



0,4



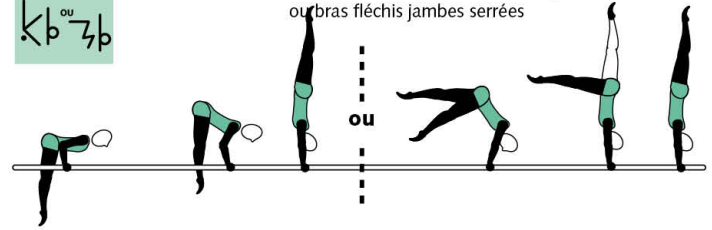
134 - Cercle des jambes serrées ou écartées en extrémité des barres



0,4



135 - Monter en force à l'ATR tenue 2" bras tendus jambes écartées
ou bras fléchis jambes serrées



0,5



136 - Équerre jambes à la verticale tenue 2"



0,5



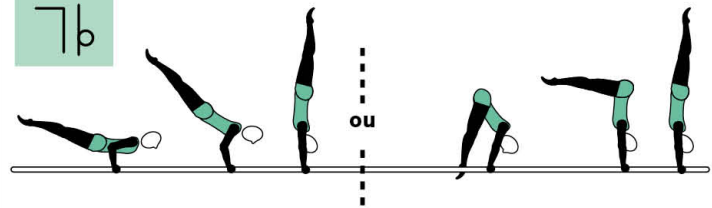
137 - Planche faciale jambes serrées tenue 2"



0,5



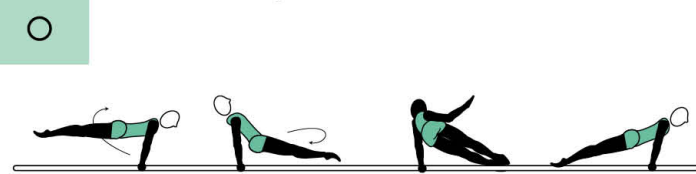
138 - Monter en force à l'ATR tenu 2" bras tendus jambes tendues
ou bras fléchis corps tendu



0,6



139 - Cercle des jambes serrées ou écartées au milieu des barres



0,6



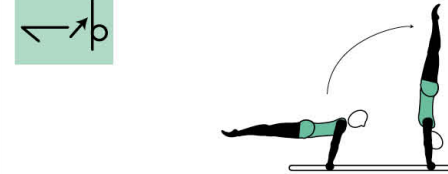
140 - Equerre jambes levées à l'horizontal tenue 2"



0,6



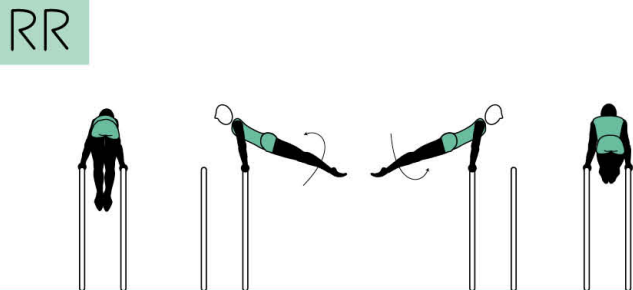
141 - De la planche faciale jambes serrées tenue 2" remonter à l'ATR



0,6

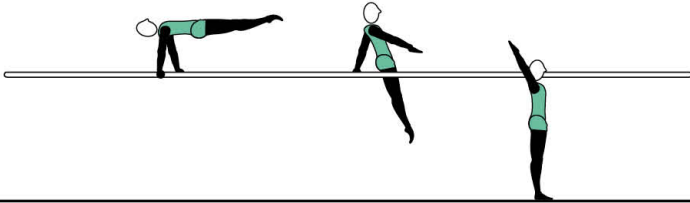


142 - Russe 360° ou +



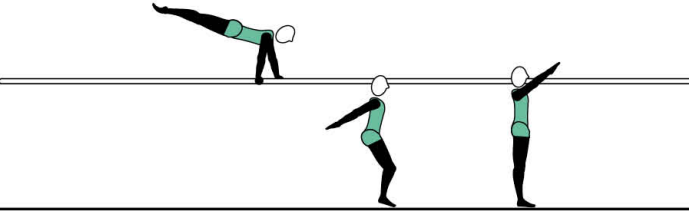
0,1

145 - Sortie avant



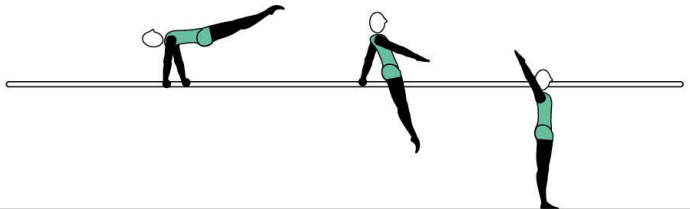
0,1

146 - Sortie arrière



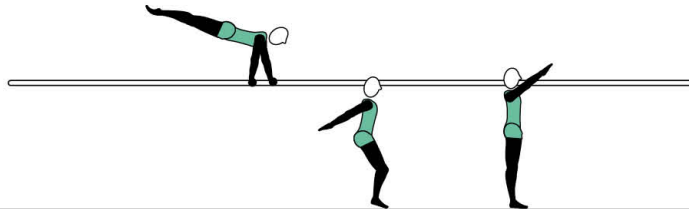
0,2

148 - Sortie avant au dessus de l'horizontal



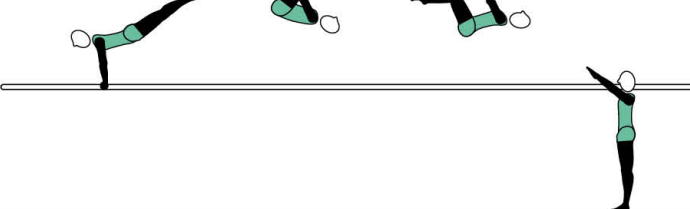
0,2

149 - Sortie arrière au dessus de l'horizontal avec transfert d'appui



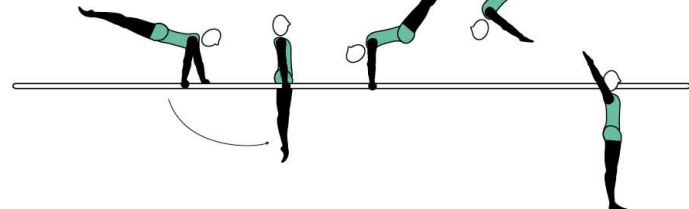
0,3

151 - Salto avant groupé



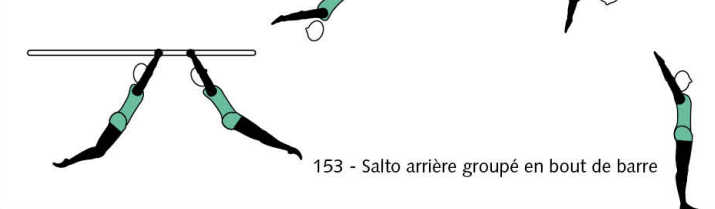
0,3

152 - Salto arrière groupé



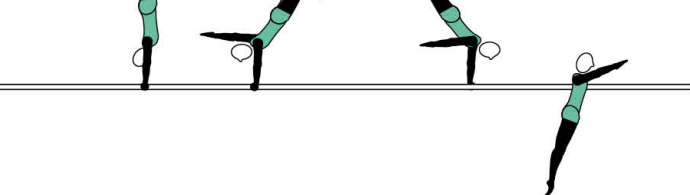
0,3

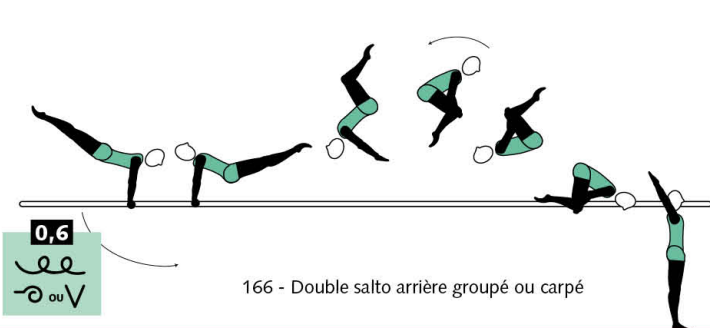
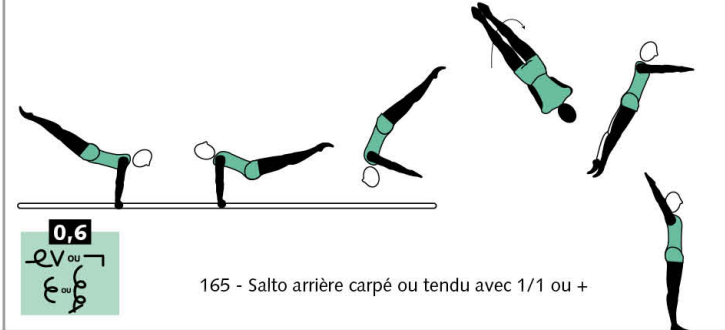
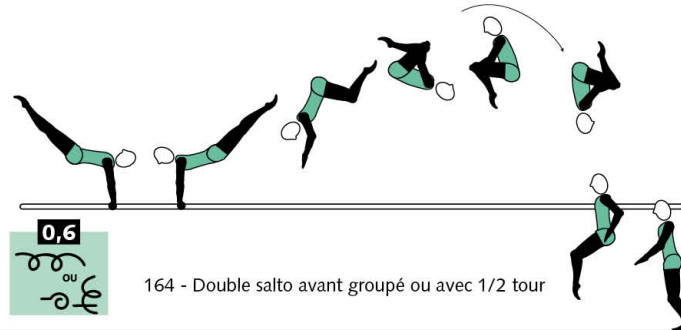
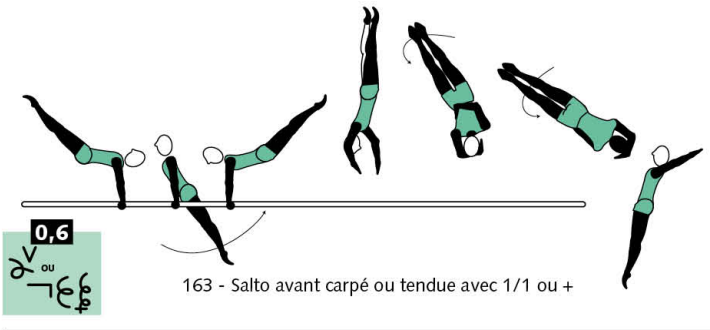
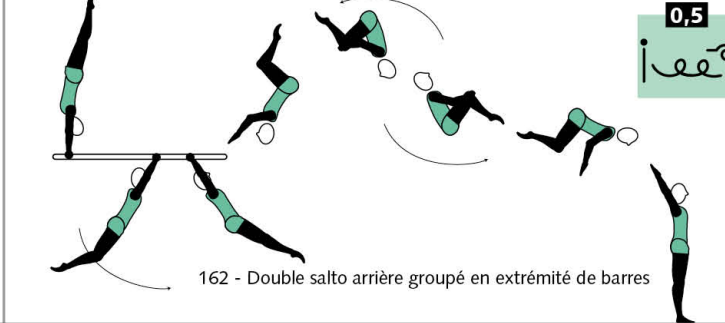
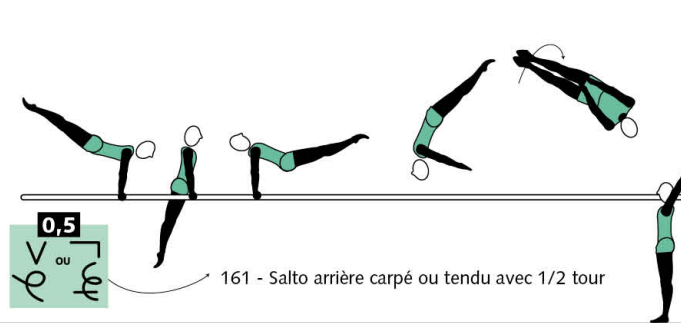
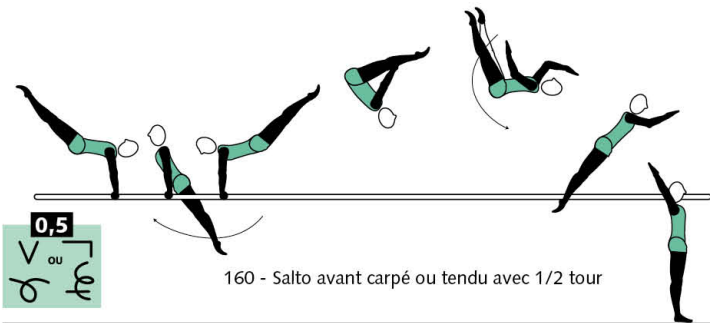
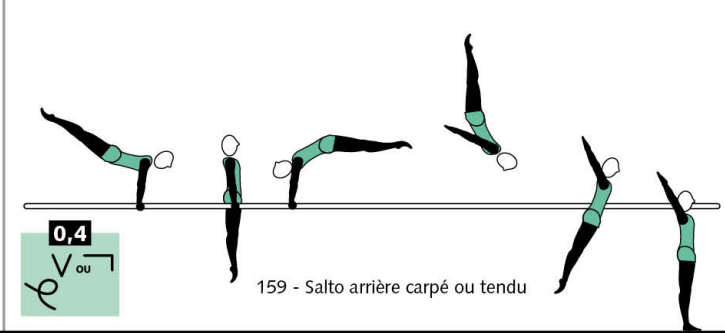
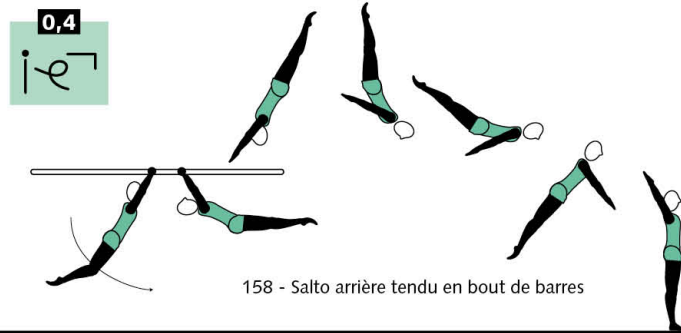
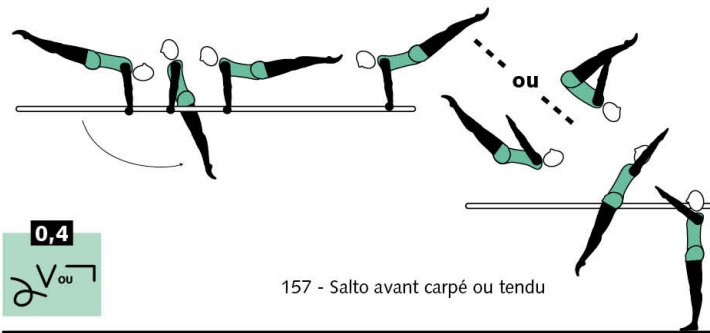
153 - Salto arrière groupé en bout de barre



0,3

154 - ATR demi tour (réception sur le côté des barres entre les poteaux)

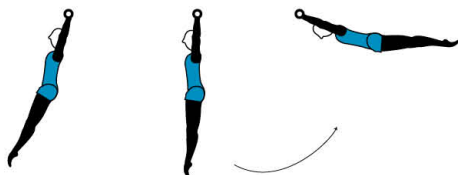




SEULS LES TEXTES FONT FOI

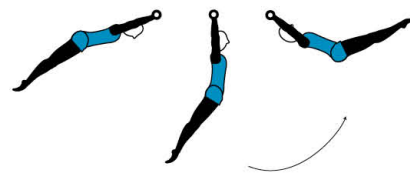
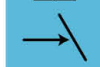
0,1

1 - Balancer de l'avant vers l'arrière au moins à 45°



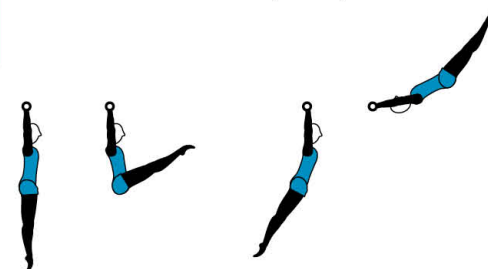
0,1

2 - Balancer de l'arrière vers l'avant au moins à 45°



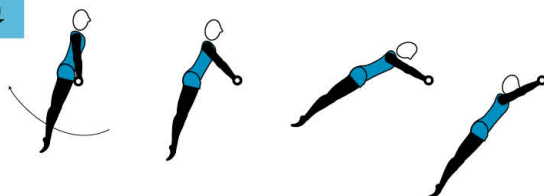
0,1

3 - De la suspension prise d'élan



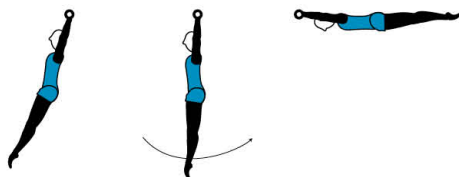
0,1

4 - De l'appui prise d'élan à la suspension



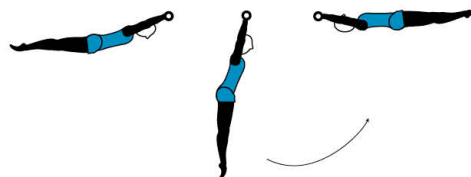
0,2

7 - Balancer de l'avant vers l'arrière à l'horizontal



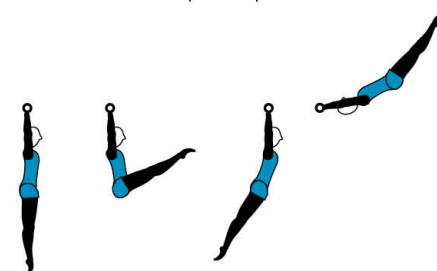
0,2

8 - Balancer de l'arrière vers l'avant à l'horizontal



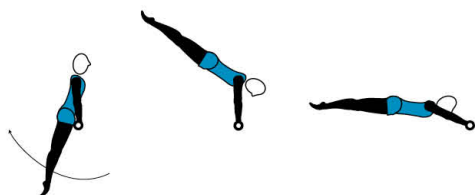
0,2

9 - De la suspension prise d'élan à l'horizontal



0,2

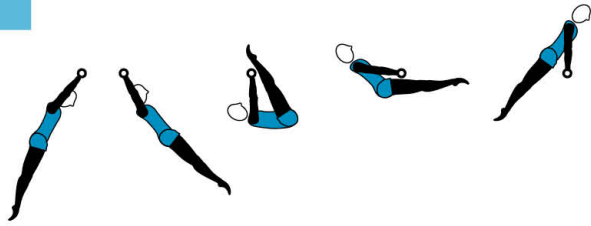
10 - De l'appui prise d'élan à la suspension au-dessus de l'horizontal



SEULS LES TEXTES FONT FOI

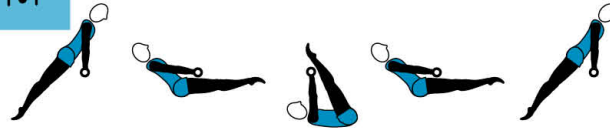
0,3

13 - Bascule d'élan



0,3

14 - Bascule de l'appui à l'appui



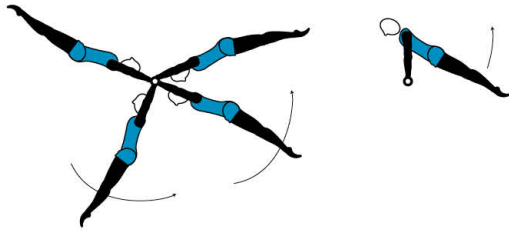
15 - De la prise mixte en balancer avant, changer la prise pour être en prise lune et balancer en arrière en changeant les 2 prises en soleil simultanément

0,3



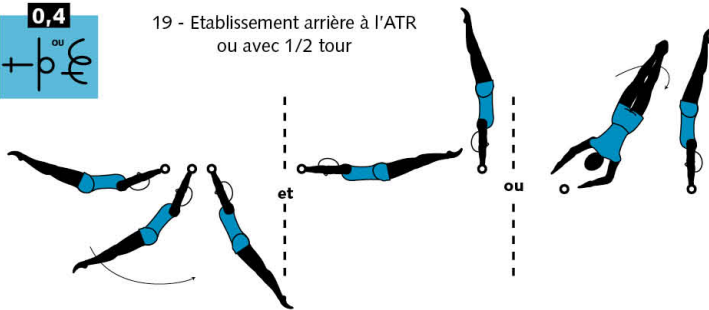
0,3

16 - Etablissement arrière à l'appui



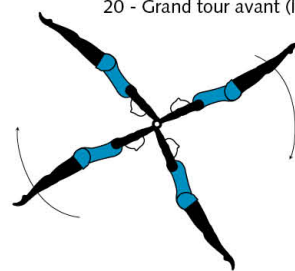
0,4

19 - Etablissement arrière à l'ATR ou avec 1/2 tour



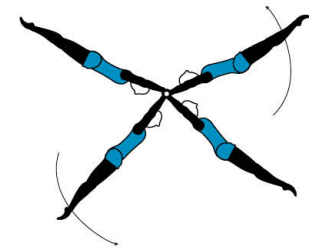
0,4

20 - Grand tour avant (lune)



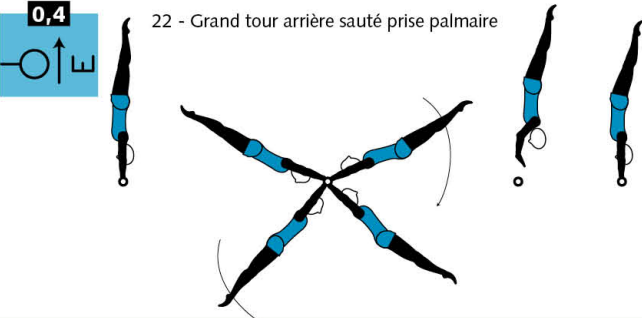
0,4

21 - Grand tour arrière (soleil)

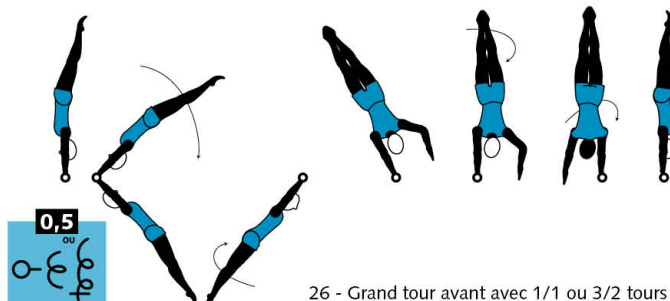
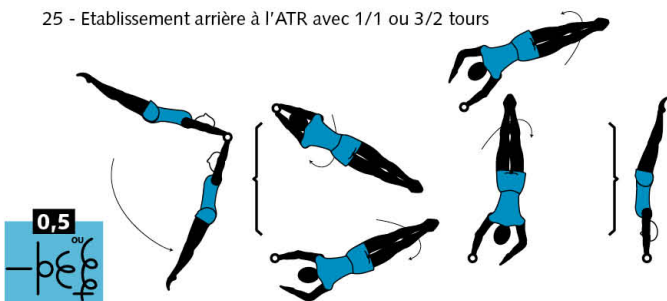


0,4

22 - Grand tour arrière sauté prise palmaire

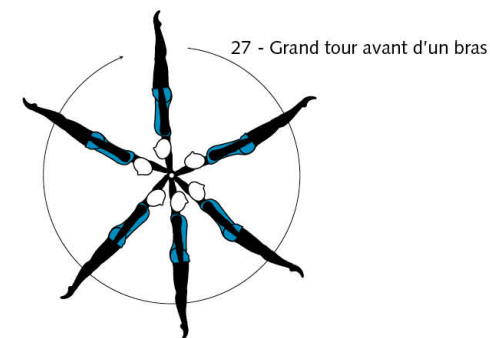


25 - Etablissement arrière à l'ATR avec 1/1 ou 3/2 tours



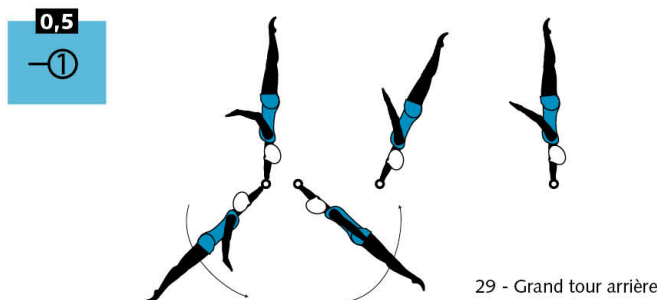
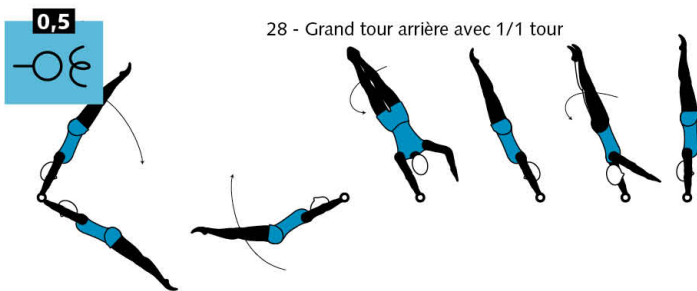
26 - Grand tour avant avec 1/1 ou 3/2 tours

0,5
①



27 - Grand tour avant d'un bras

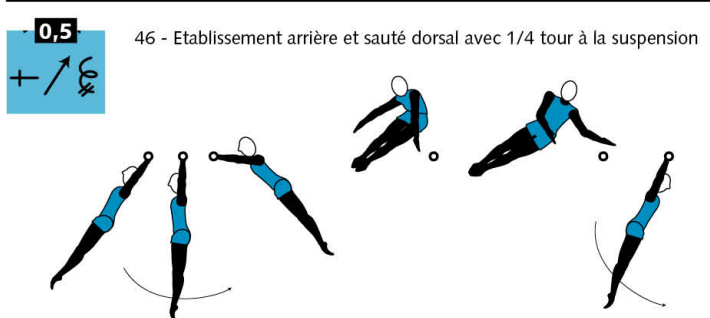
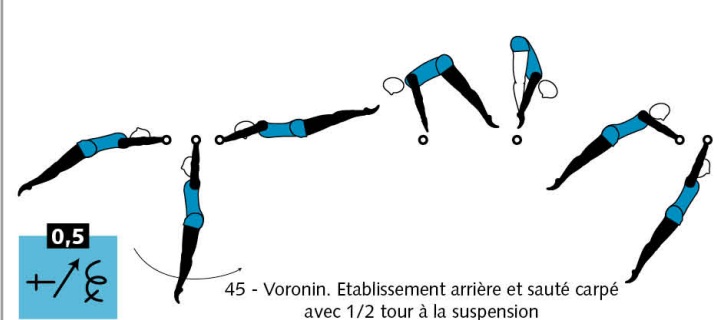
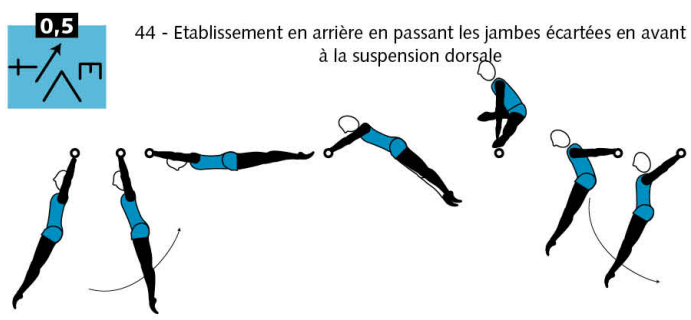
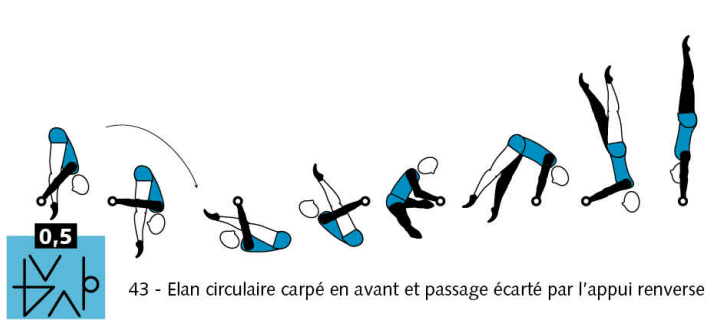
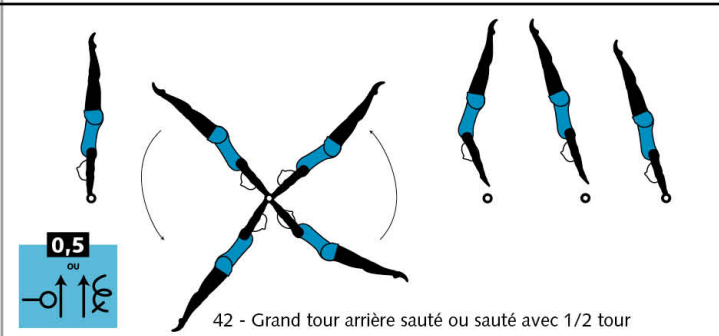
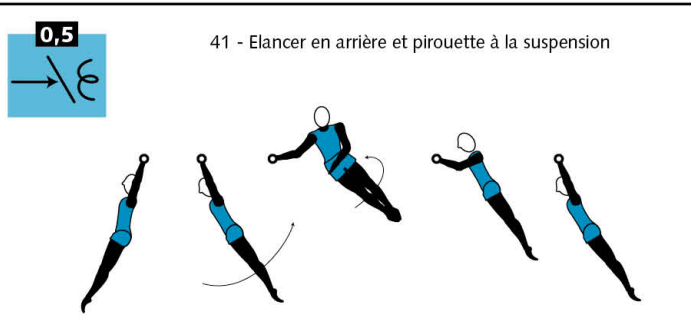
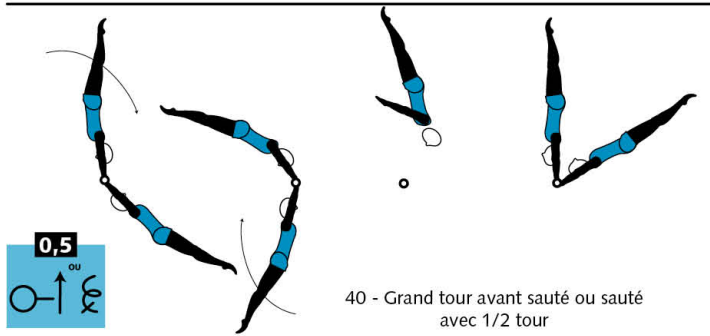
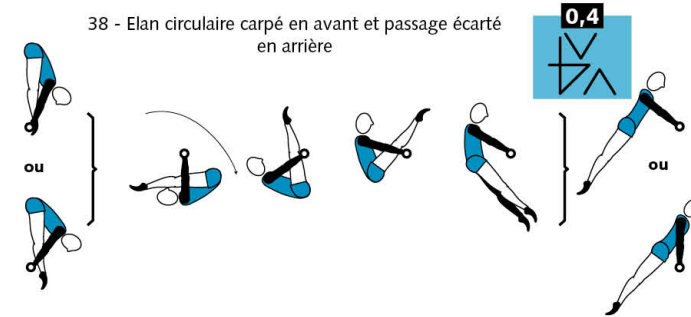
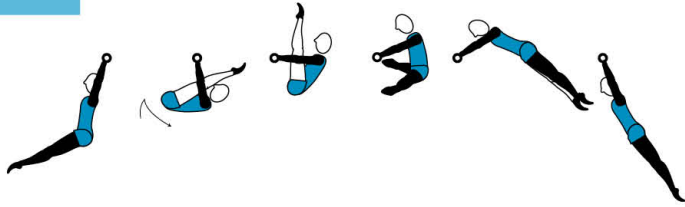
28 - Grand tour arrière avec 1/1 tour

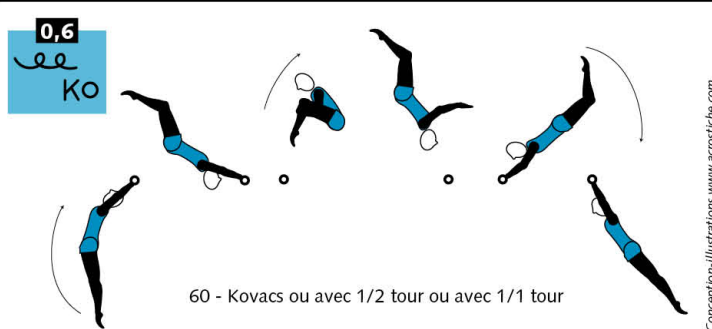
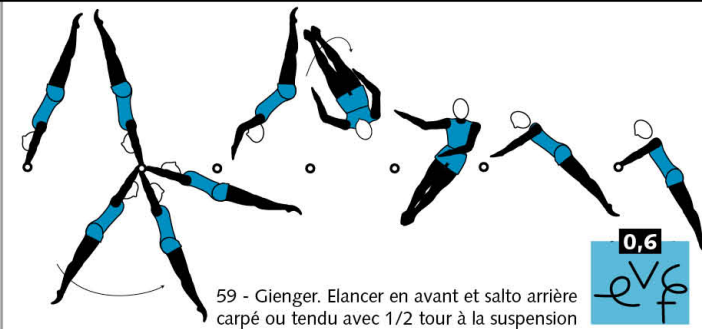
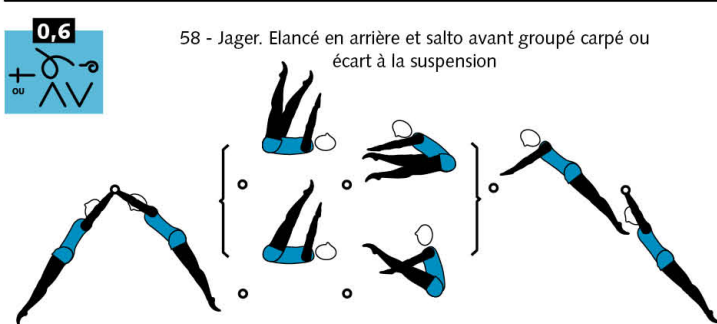
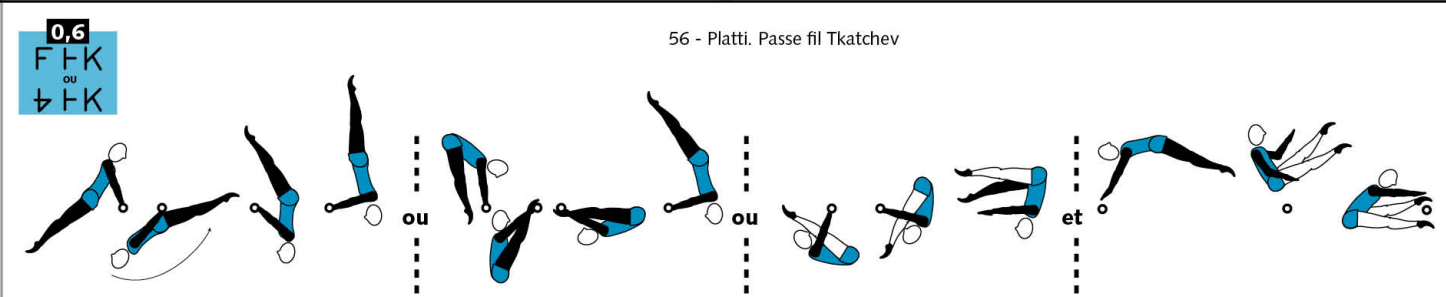
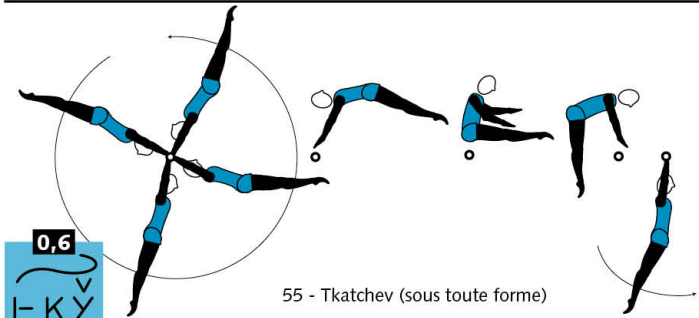
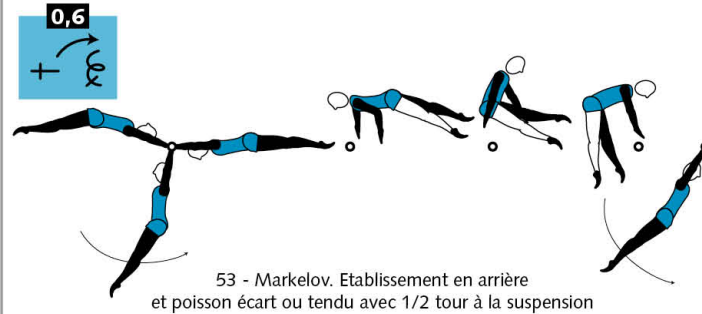
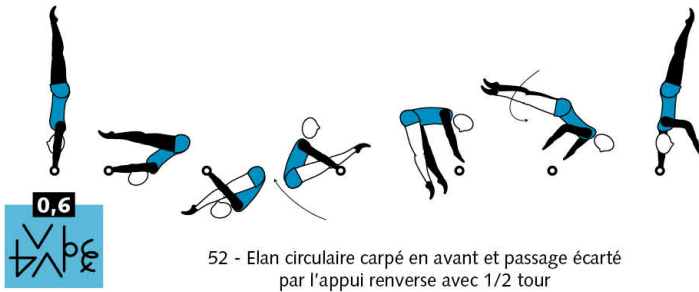
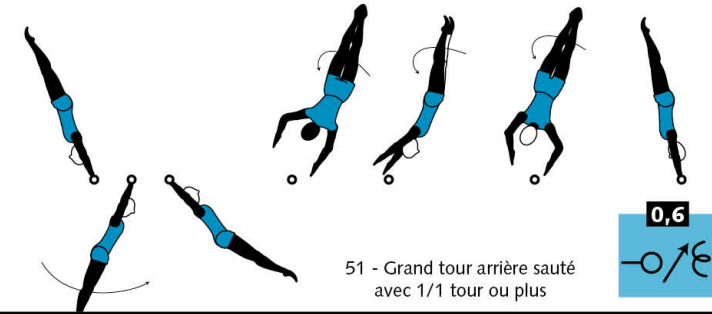
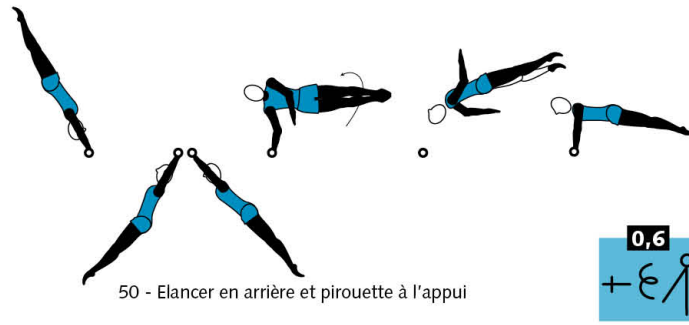


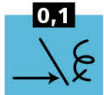
29 - Grand tour arrière
d'un bras

0,4

37 - Bascule couper écart



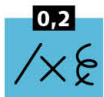




61 - 1/2 tour sur balancer avant



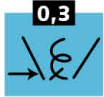
62 - De l'appui ou de l'appui pédestre écarté renversement arrière puis filer 1/2 à la suspension



64 - Balancer arrière, croiser la main droite par dessus la main gauche (ou inversement) et 1/2 tour



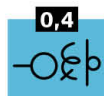
65 - De l'appui ou de l'appui pédestre écarté renversement arrière puis filer 1/2 par l'horizontal à la suspension



67 - 1/2 tour au-dessus à l'horizontal sur balancer avant



70 - Grand tour avant à l'ATR avec 1/2 tour



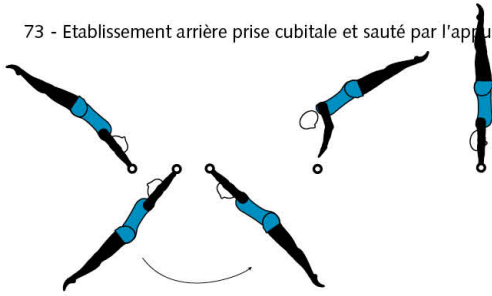
71 - Grand tour arrière à l'ATR avec 1/2 tour



72 - De l'appui prise d'élan à l'ATR avec 1/2 tour

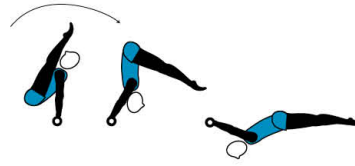
0,4
+E↑p

73 - Etablissement arrière prise cubitale et sauté par l'appui renversé



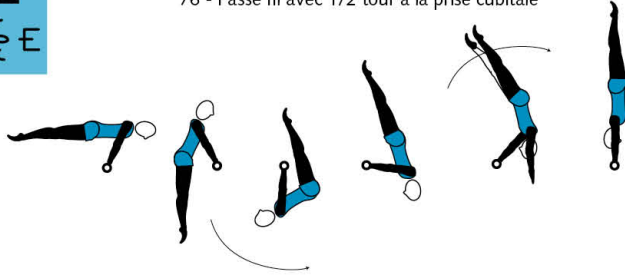
0,4
V

74 - Elan en arrière à la suspension dorsale



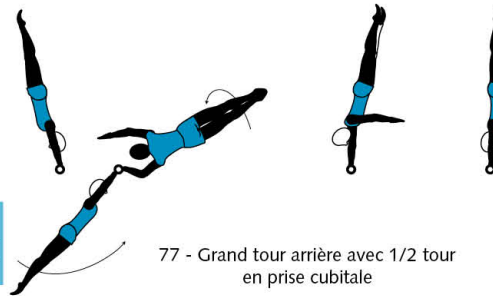
0,5
FξE

76 - Passe fil avec 1/2 tour à la prise cubitale



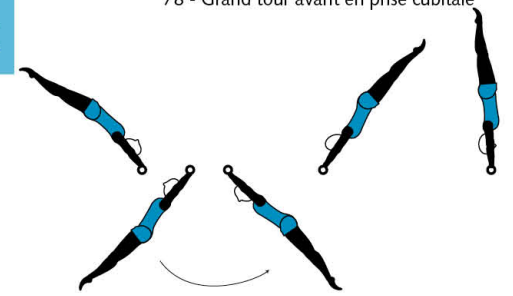
0,5
-OξE

77 - Grand tour arrière avec 1/2 tour en prise cubitale



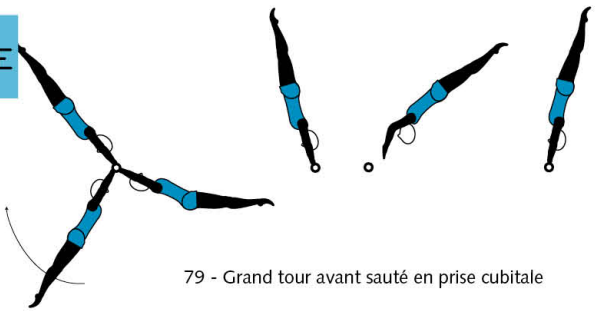
0,5
-OE

78 - Grand tour avant en prise cubitale



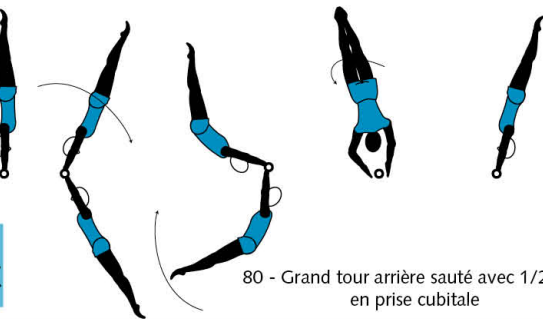
0,5
-O↑E

79 - Grand tour avant sauté en prise cubitale



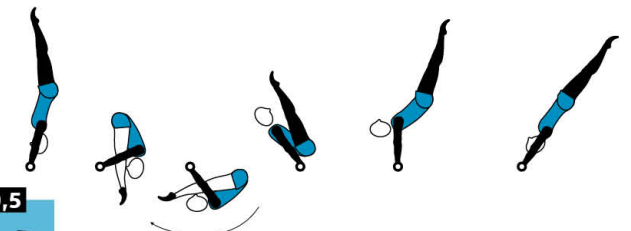
0,5
-O↑ξE

80 - Grand tour arrière sauté avec 1/2 tour en prise cubitale



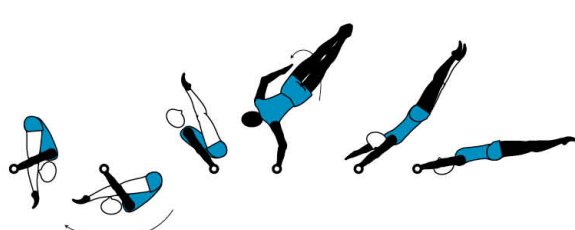
0,5
σ

81 - Elan circulaire Alder au moins à 45°



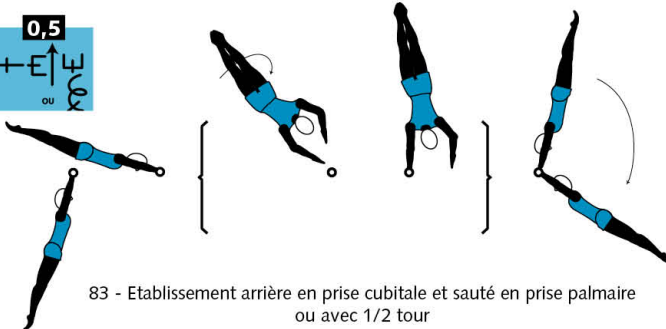
0,5
σξ

82 - Alder avec 1/1 tour à l'horizontal



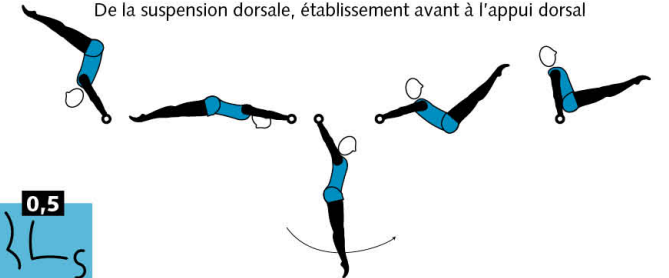
0,5
+E↑ξE
ou ξE

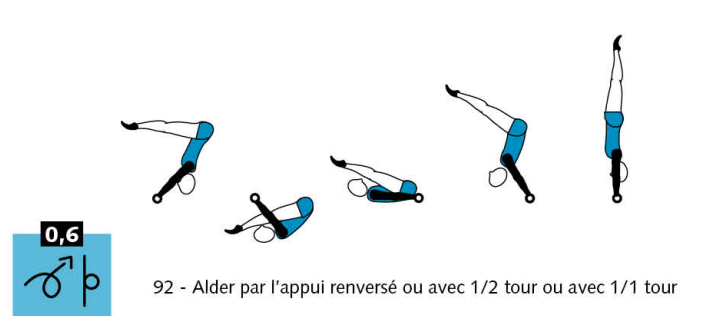
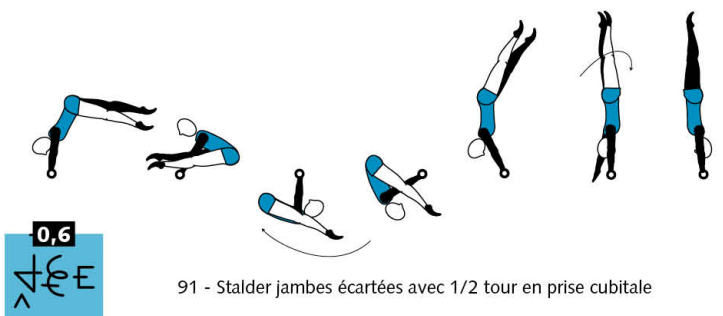
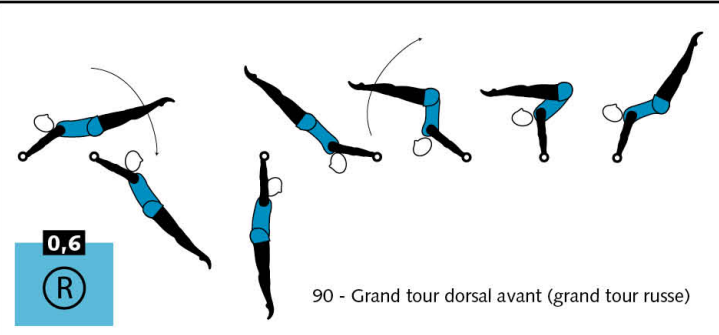
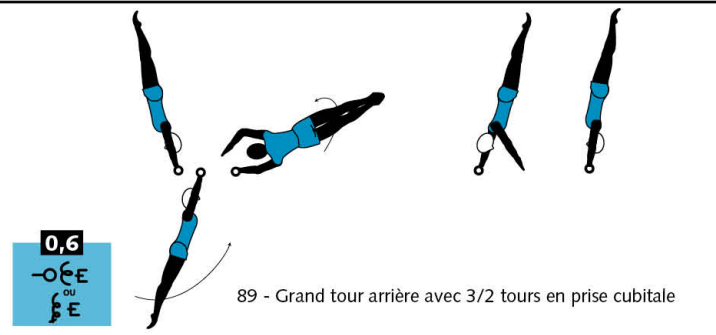
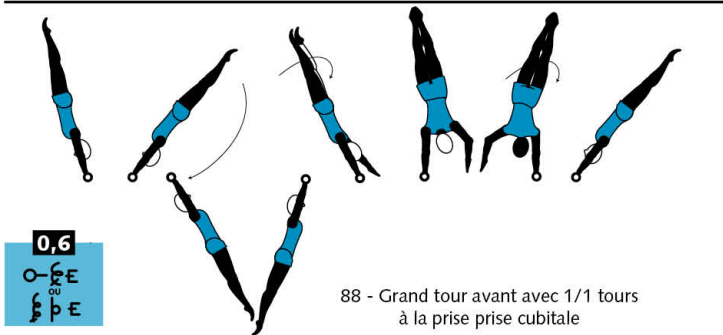
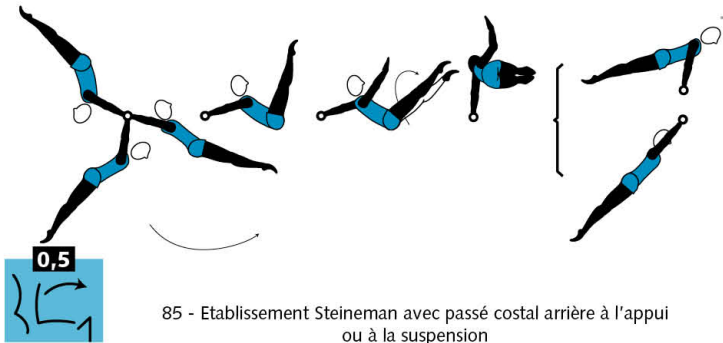
83 - Etablissement arrière en prise cubitale et sauté en prise palmaire ou avec 1/2 tour



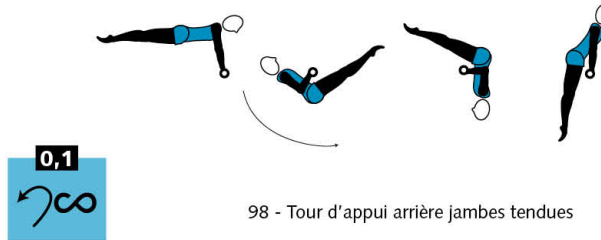
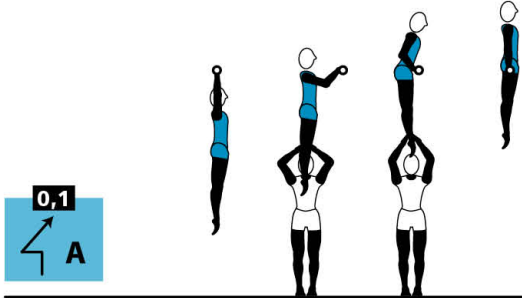
0,5
Ls

84 - Steineman
De la suspension dorsale, établissement avant à l'appui dorsal

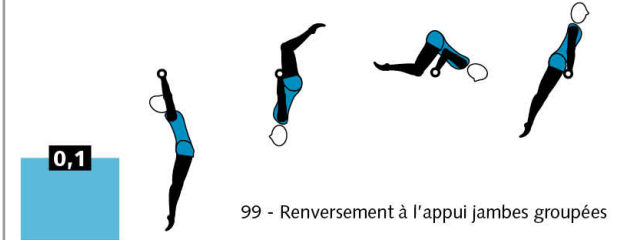




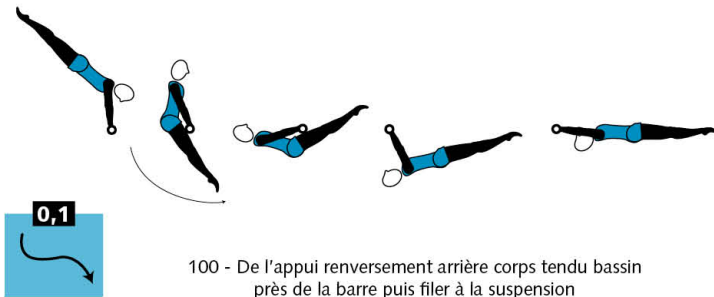
97 - Aide à la montée à l'appui par l'entraîneur



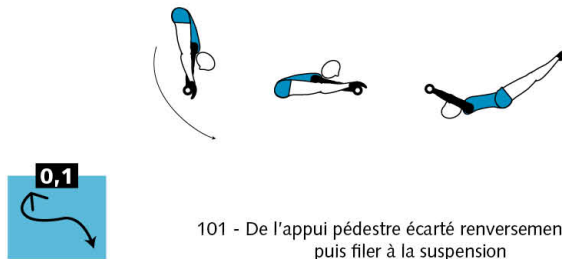
98 - Tour d'appui arrière jambes tendues



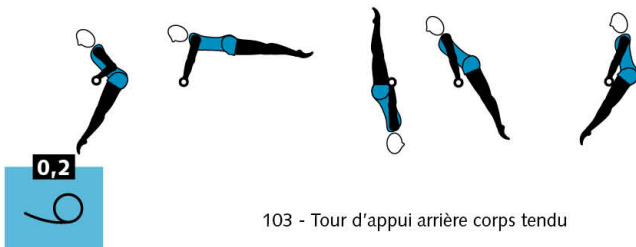
99 - Renversement à l'appui jambes groupées



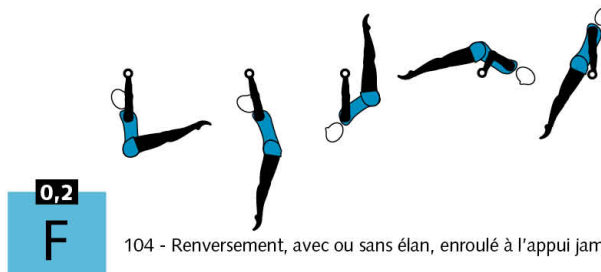
100 - De l'appui renversement arrière corps tendu bassin près de la barre puis filer à la suspension



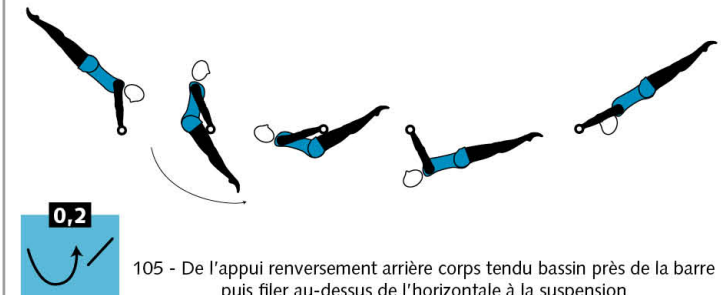
101 - De l'appui pédestre écarté renversement arrière puis filer à la suspension



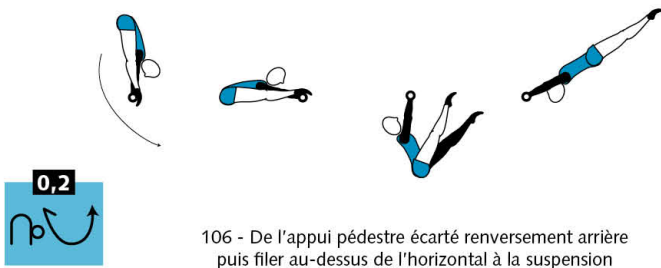
103 - Tour d'appui arrière corps tendu



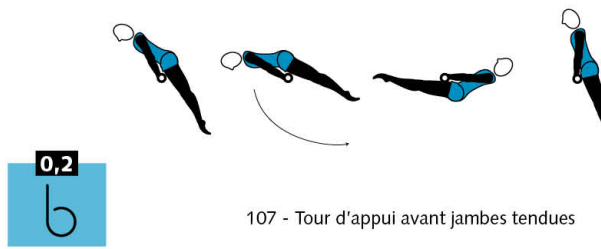
104 - Renversement, avec ou sans élan, enroulé à l'appui jambes tendues



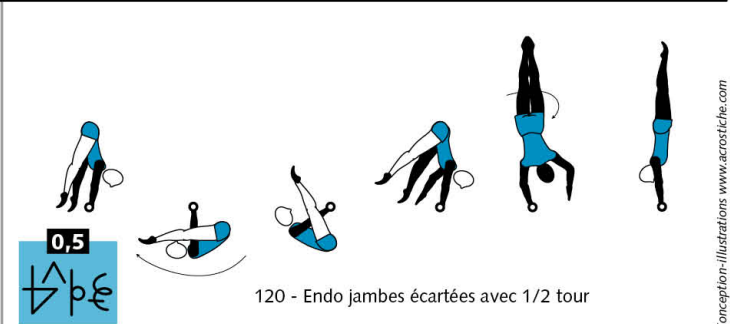
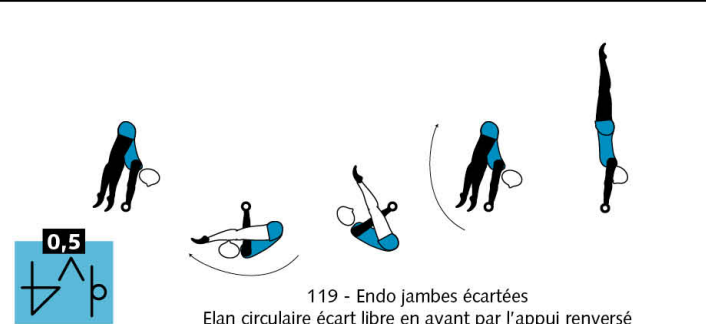
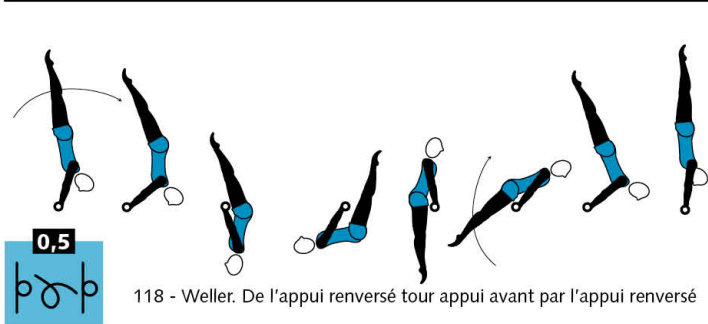
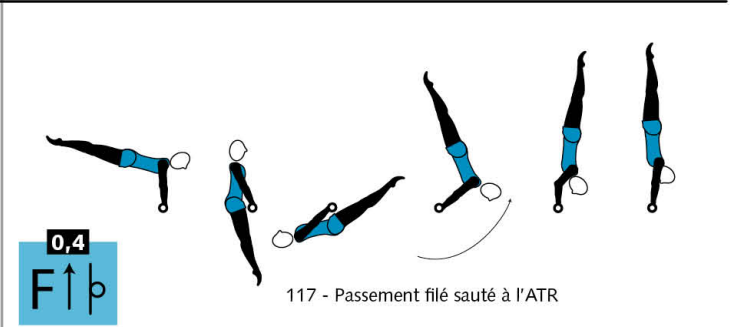
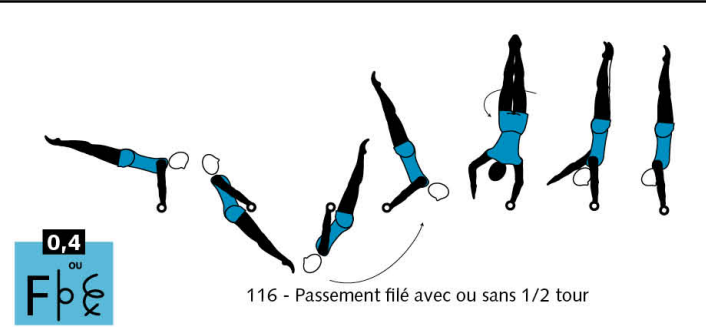
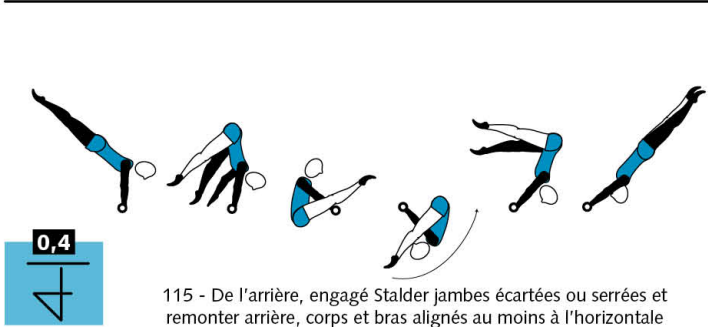
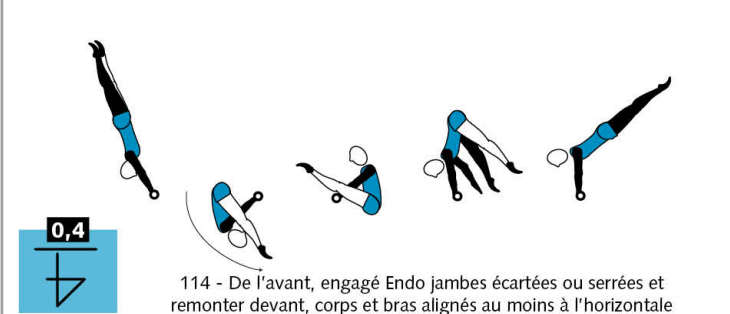
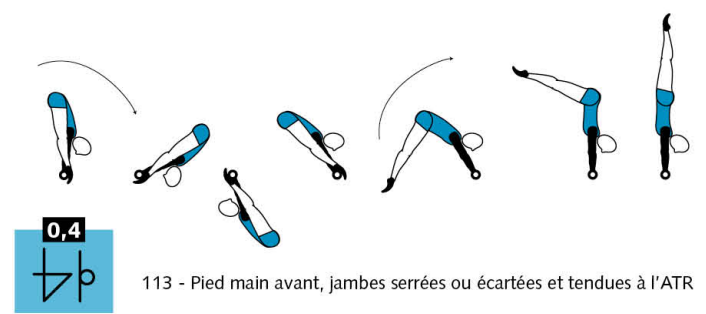
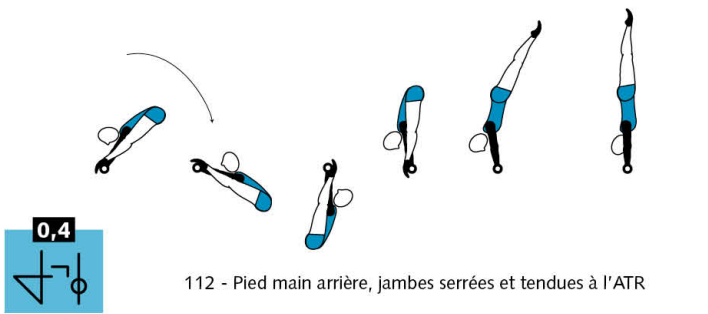
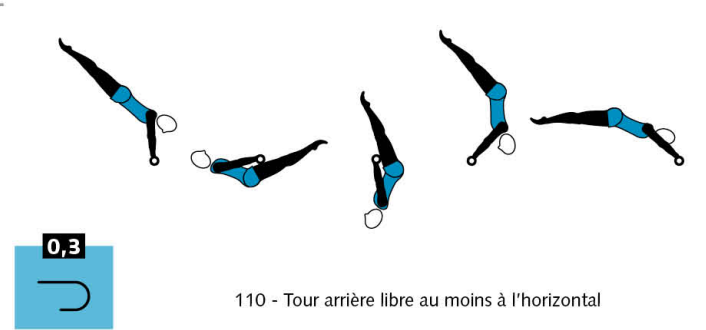
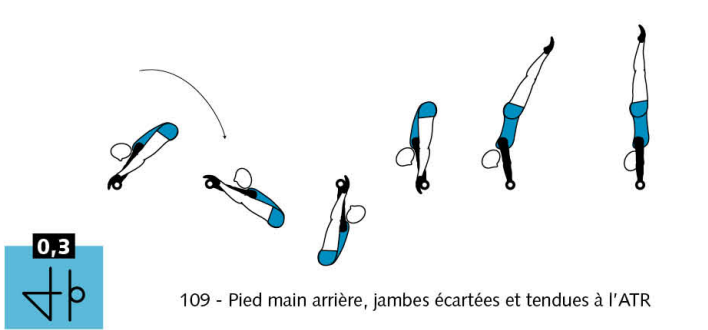
105 - De l'appui renversement arrière corps tendu bassin près de la barre puis filer au-dessus de l'horizontale à la suspension

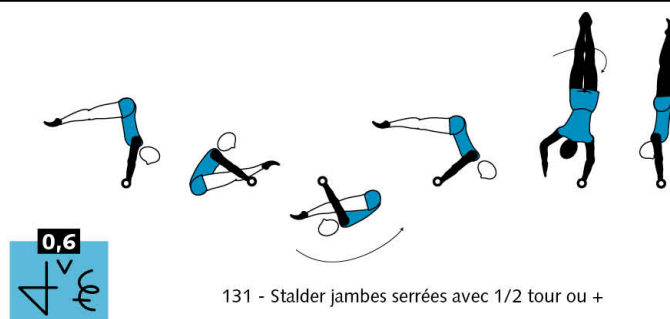
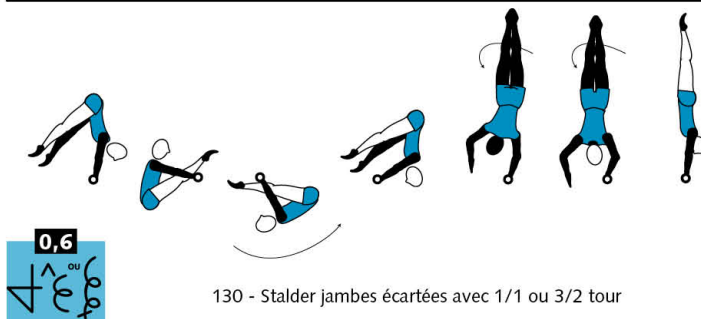
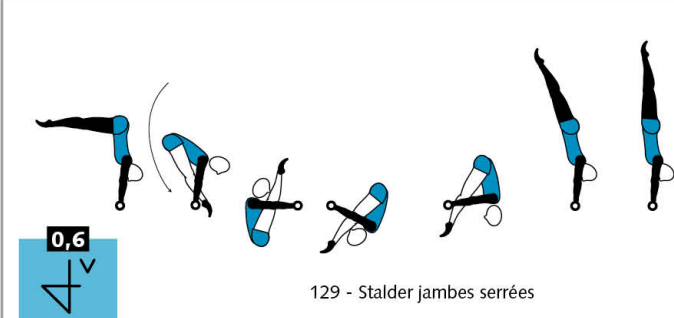
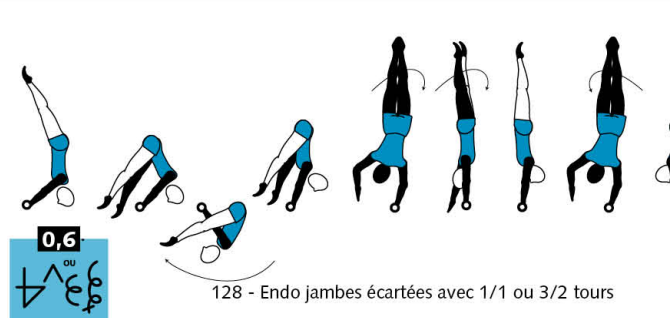
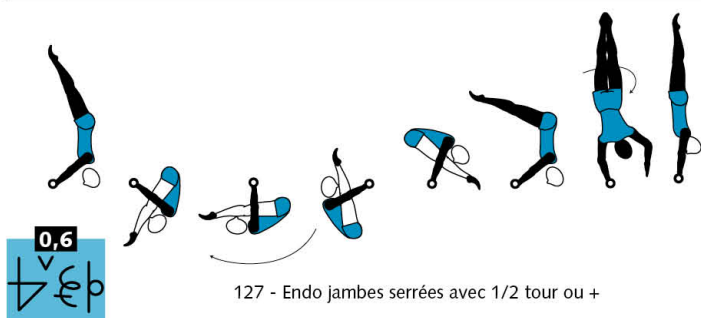
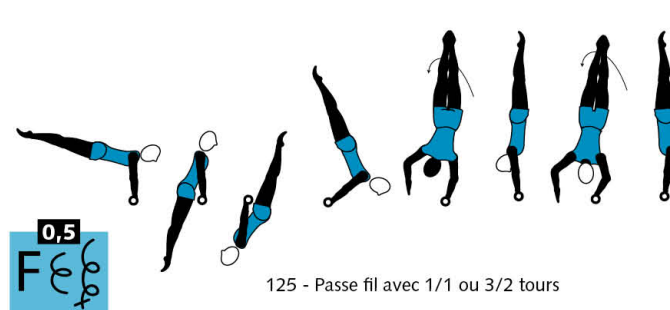
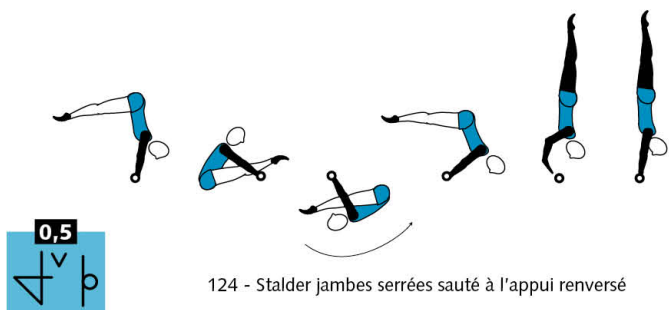
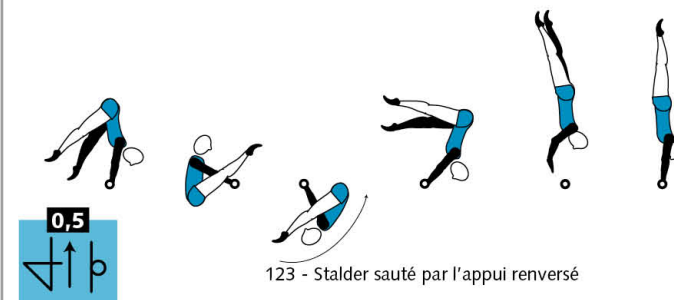
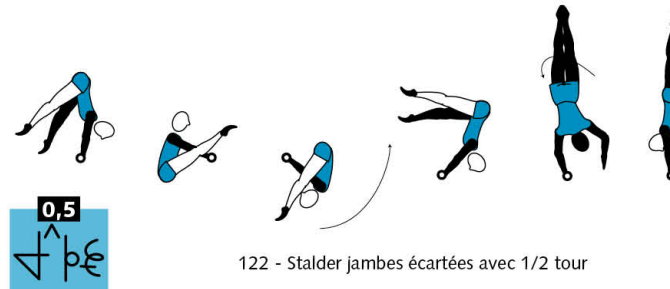
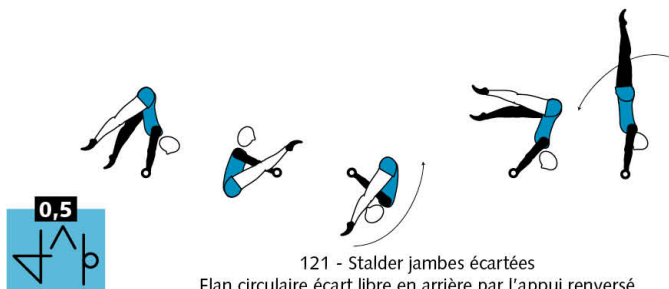


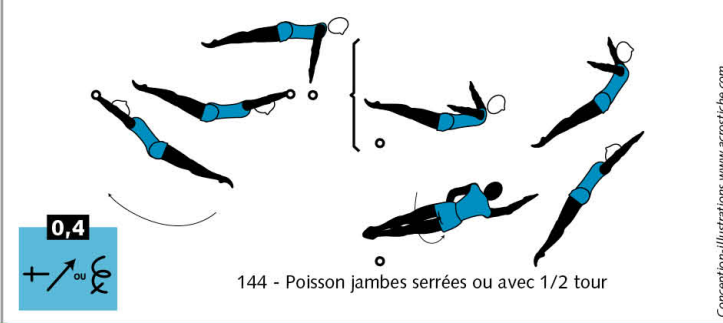
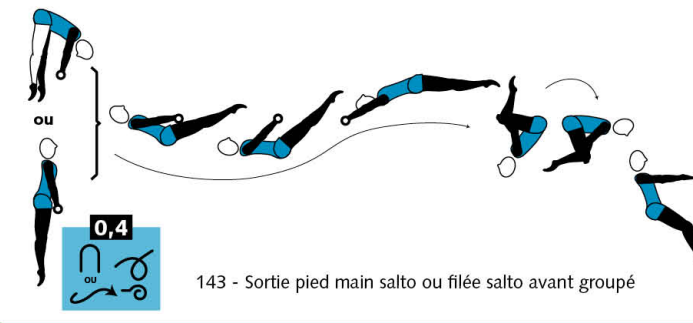
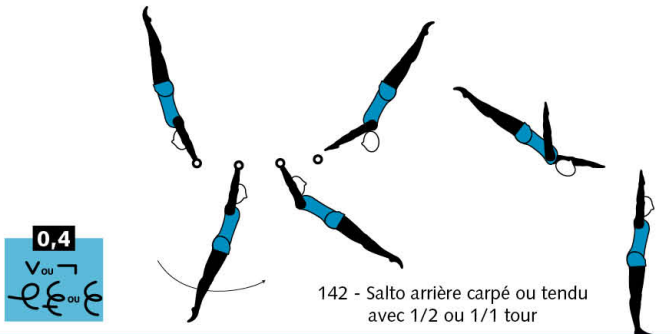
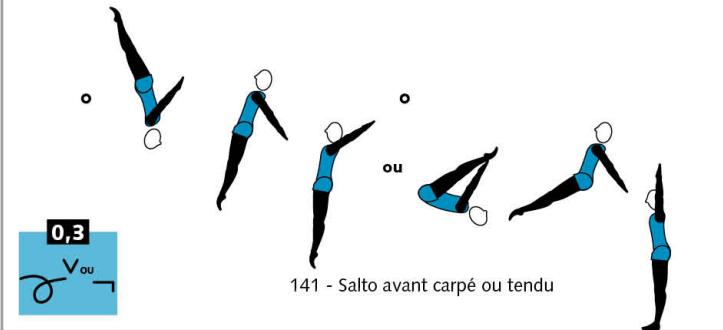
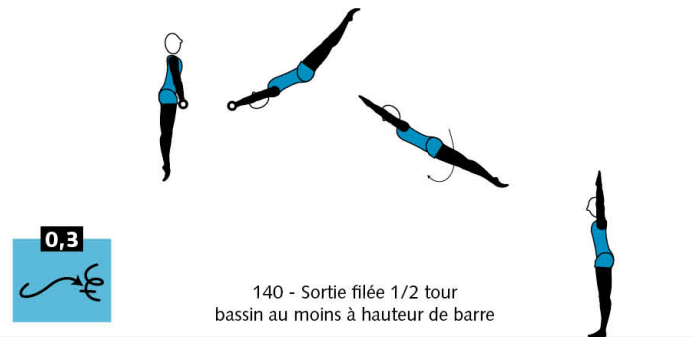
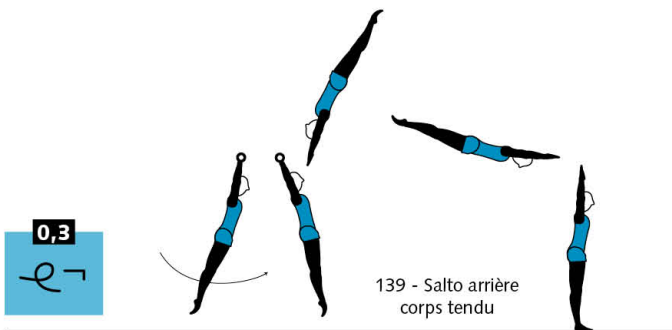
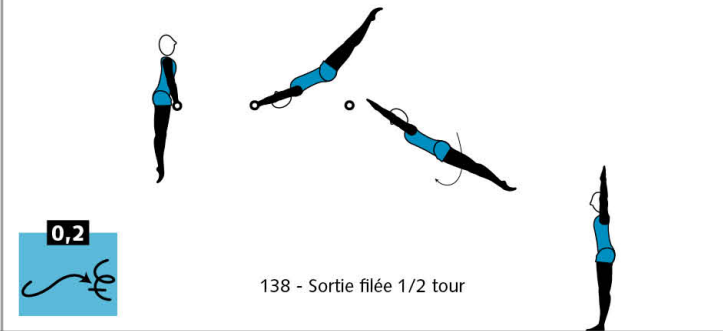
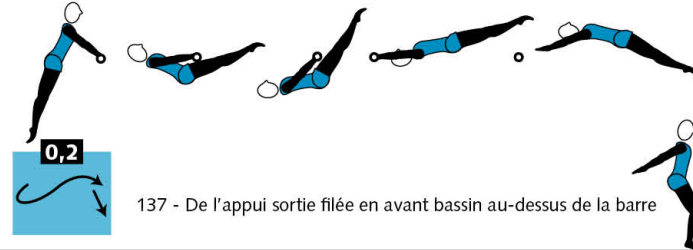
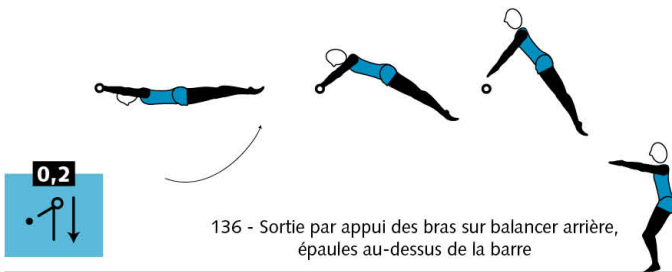
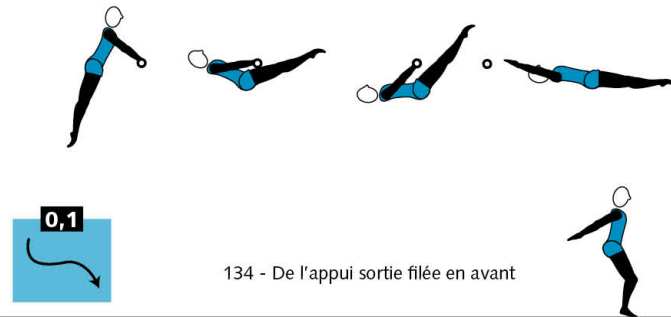
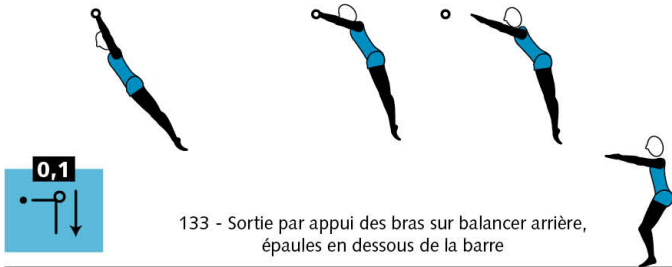
106 - De l'appui pédestre écarté renversement arrière puis filer au-dessus de l'horizontale à la suspension



107 - Tour d'appui avant jambes tendues

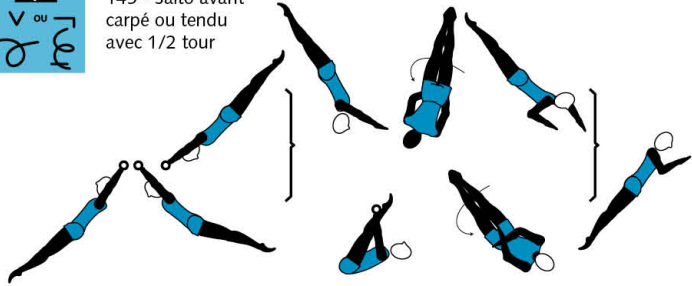






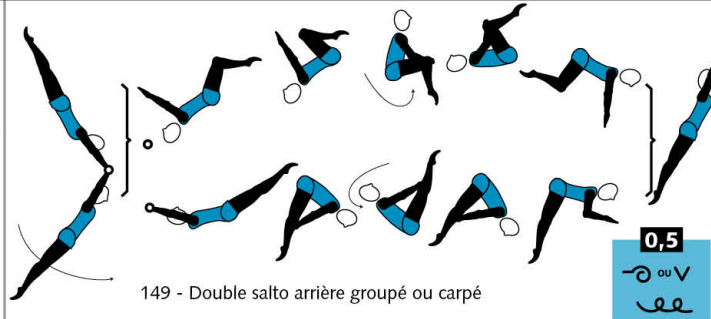
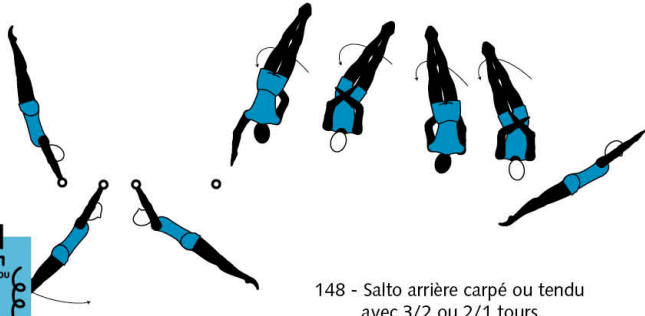
0,4
V ou

145 - Salto avant
carpé ou tendu
avec 1/2 tour



0,5
V ou

148 - Salto arrière carpé ou tendu
avec 3/2 ou 2/1 tours

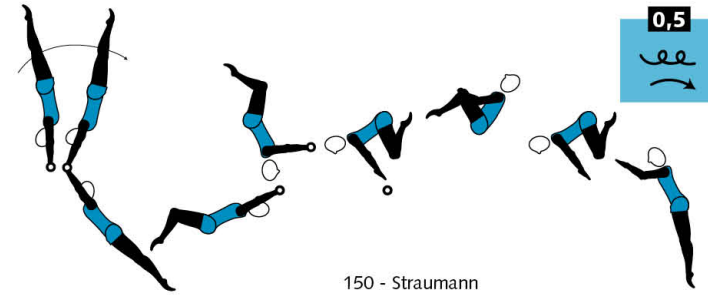


0,5
ou V

149 - Double salto arrière groupé ou carpé

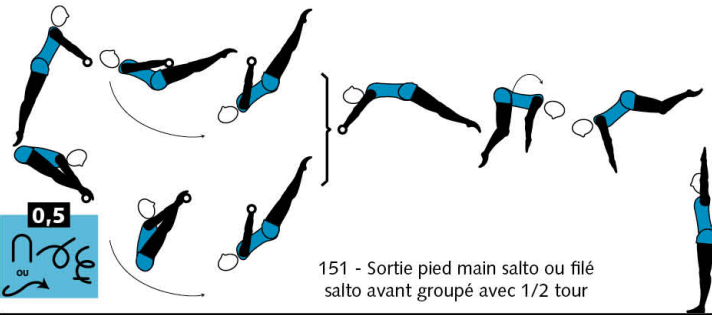
0,5

150 - Straumann
Double salto arrière par-dessus la barre



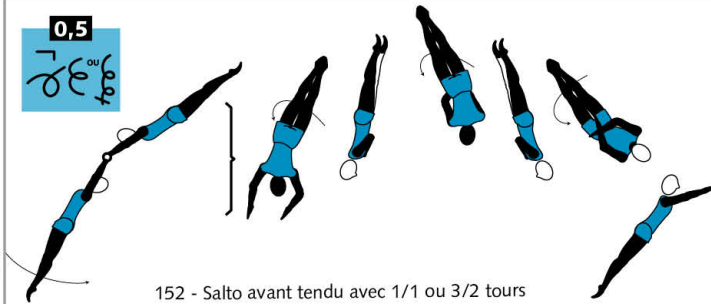
0,5
ou

151 - Sortie pied main salto ou filé
salto avant groupé avec 1/2 tour



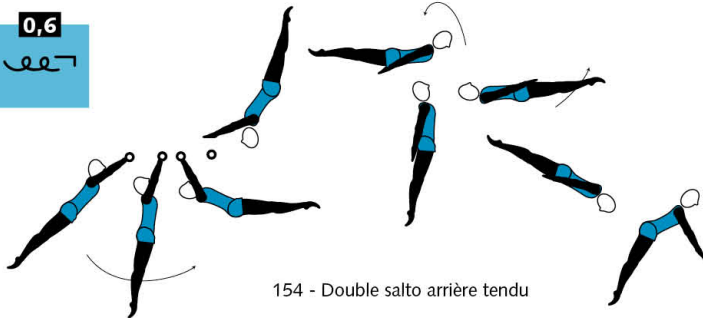
0,5

152 - Salto avant tendu avec 1/1 ou 3/2 tours



0,6

154 - Double salto arrière tendu



0,6

155 - Double salto arrière avec 1/1 tour ou +

