

# BRIEFING saison 2023/2024

## CODES CATEGORIE 2 & CATEGORIE 3

### LES VALEURS DE DIFFICULTES

Le jury D reconnaît toujours la VD des éléments figurant dans le code sauf si les exigences techniques ne sont pas respectées. Dans ce cas, 3 principes à suivre :

**L'élément reçoit une VD inférieure** CAR il ne figure pas dans le tableau des difficultés tel qu'il est réalisé : **il est dévalué**. S'il est ultérieurement bien exécuté, il ne recevra aucune VD.

**L'élément est reconnu comme un autre élément** FIGURANT dans le tableau des difficultés. S'il est à nouveau exécuté avec une technique correcte, ils reçoivent TOUS LES 2 UNE VD.

#### **La VD n'est pas accordée**

En barres, élément avec envol sans reprise de barres - poutre, élément sans revenir sur les pieds - sol, élément sans retour sur les pieds d'abord. S'il est exécuté plus tard correctement, il recevra la VD.

La VD d'un même élément n'est comptabilisée qu'une seule fois. En cas de répétition, elle ne sera pas prise en compte.

DANS TOUS LES CAS, ON PENALISE L'ELEMENT MEME SI ON NE LE RECONNAÎT PAS.

**En catégorie 3, une seule difficulté C est autorisée par le jury D.** Si une gymnaste exécute une 2<sup>ème</sup> C dans son mouvement, elle sera pénalisée de **2 points** sur la note finale par le jury D.

### LA SORTIE

Si la sortie est commencée mais sans arriver sur les pieds d'abord :

- Jury D : Pas de VD  
7 éléments seulement comptabilisés en catégorie 2  
6 éléments seulement comptabilisés en catégorie 3
- Jury E : pénalité de 1.00 pt pour la chute.

Si la gymnaste ne tente pas de sortie :

- Jury D : Pas de VD  
7 éléments seulement comptabilisés en catégorie 2  
6 éléments seulement comptabilisés en catégorie 3
- Jury E : pénalité de 0.50 pt « pas de sortie »  
pénalité de 1.00 pt pour chute en barres et poutre déductions pour fautes de réception en sol.

**TOUTE SORTIE PEUT ETRE RECOMMENCEE**

### NOTE E

Les déductions sont toujours retranchées de la note de 10,00 pts.

**A la réception, frôler/toucher l'agrès/tapis** avec les mains mais sans tomber : **0,30 pt**  
Rappel : appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains : 1 pt

## **GYMNASTES :**

Après une chute de l'agrès, la gymnaste doit s'abstenir de rester **intentionnellement** à terre afin d'éviter le décompte du temps de chute pour se reposer, ajuster ses maniques, recevoir de la magnésie de son entraîneur. La gymnaste sera prévenue quand le chronomètre sera déclenché.

## **ENTRAINEURS :**

Pendant le mouvement, l'entraîneur ne doit pas parler à la gymnaste, lui faire de signes, crier ou l'encourager **sinon une pénalité de 0,50 pt** sera appliquée. Le jury D devra en informer le Président du Jury avant de la déduire.

Le positionnement de scratch sur la piste d'élan à la Table de Saut est autorisé. Toutes autres marques (magnésie, chaussures, bouteilles d'eau...) sont interdites sinon une pénalité de 0,50 pt sera appliquée sur la note finale.

Il est interdit de mettre des marques de magnésie sur le praticable.

## TABLE DE SAUT

Est considérée comme une « course à vide » une accélération de la course. **Il n'y a pas de « course à vide »** quand il y a **1 ou 2 pas**.

Réception **ou pas** en dehors du couloir avec 1 pied/main (partie de pied/main) : 0,10 pt

Réception **ou pas** en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (partie de pieds/mains) ou partie du corps : 0,30 pt

Toutes les réceptions doivent être terminées au degré près, sinon on accorde une valeur de saut inférieure (1 tour  $\frac{1}{2}$  devient 1 tour, 1 tour devient  $\frac{1}{2}$  tour).

Exception : pour le **saut  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{2}$**  : si à la réception, la rotation est **inférieure à  $\frac{1}{4}$  de tour**, le **saut est NUL**. Ce sont les pieds qui font foi.

Un double tremplin, un trampo-tremp ou deux tremples sont autorisés pour les Benjamines et les Minimes uniquement.

- Ne pas afficher le numéro du saut prévu : sans pénalité
- Saut exécuté différent du saut annoncé : sans pénalité
- **Appui (impulsion) avec seulement une main : - 2.00 pts**

**En catégorie 3, Si une gymnaste veut réaliser un saut ne figurant pas dans les sauts autorisés, celui-ci partira sur une note D de 2.60 pts maximum SAUF pour le saut 1.40 qui partira sur une note D de 2.00 pts.**

### SAUTS NULS

Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut	Non valable	Note : 0
Pas de contact avec la table de saut	Non valable	Note : 0
Toute forme d'aide pendant le saut	Non valable	Note : 0
La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Non valable	Note : 0
Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut	Non valable	Note : 0
Ne pas utiliser la protection du tremplin pour les sauts par rondade	Non valable	Note : 0
La gymnaste exécute un saut interdit (jambes écartées latéralement, réception latérale intentionnelle)	Non valable	Note : 0

<b>Fautes</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
<b>Première phase d'envol</b>			
Rotation longitudinale incomplète			
• Groupe 1 avec ½ tour	≤45°	≤90°	
• Groupe 3 avec ¼ tour Mauvaise technique		≤45°	
• Angle des hanches	X	X	
• Corps cambré	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	X	X	X
• Genoux fléchis	X	X	
<b>Impulsion</b>			
Mauvaise technique			
• Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1 <sup>er</sup> envol en avant	X	X	
• Angle des épaules	X	X	
• Pas de passage à la verticale	X		
Bras fléchis	X	X	X
Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X	
<b>2ème phase d'envol</b>			
Courbette excessive	X	X	
Hauteur insuffisante	X	X	X
Manque de précision dans la rotation longitudinale	X		
Jambes ou genoux écartés	X	X	
Genoux fléchis	X	X	X
Position du corps			
Précision de la position groupée/carpée dans les salti Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés, carpés)	X	X	
	X	X	
Sous-rotation dans le salto sans chute	X		
Sous-rotation dans le salto avec chute		X	
Longueur insuffisante	X	X	
Déviations par rapport à l'axe	X		
Dynamisme	X	X	
Fautes de réception (voir tableau fautes générales)			

## BARRES ASYMETRIQUES

**Un double tremplin est autorisé pour les benjamines.**

Tout autre support placé sous le tremplin n'est pas autorisé.

Un deuxième élan est autorisé à l'entrée, si la gymnaste, lors de son **premier** élan, n'a **pas** touché le tremplin, l'agrès ou n'est **pas** passée sous l'agrès. Après une 2<sup>ème</sup> tentative sans succès, elle doit commencer son exercice. Un troisième élan n'est **pas** autorisé.

### CONTENU DE L'EXERCICE

\* **catégorie 2, 8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.**

\* **catégorie 3, 7 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.**

**Aux Barres**, pour les éléments avec envol :

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

\*Sans saisie de la barre, la VD n'est pas attribuée.

### EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

#### **Catégorie 2**

1. Un envol de BS à BI
2. Une prise d'élan à l'ATR
3. Un tour d'appui libre ou un grand tour ou un élan circulaire carpé de valeur B
4. Une sortie salto AR corps tendu avec ou sans rotation longitudinale **ou** sortie pieds- mains salto avant groupé

#### **Catégorie 3**

1. Deux bascules différentes
2. Une prise d'élan à l'horizontale minimum
3. Un tour proche de la barre
4. Une sortie salto AR corps groupé minimum

#### **BONUS SORTIE**

**En Catégorie 2**, un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.

### EXERCICE TROP COURT

**En Catégorie 2, pour les benjamines, minimes et cadettes**, après notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour exercice trop court aux autres déductions :

- 6 éléments ou + reconnus : pas de déduction
- 5 éléments reconnus : - 2 points
- 3 à 4 éléments reconnus : - 4 points
- 1 à 2 éléments reconnus : - 6 points
- Aucun élément reconnu : - 10 points

**En Catégorie3, pour les benjamines, minimes et cadettes**, après notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour exercice trop court aux autres déductions :

- 5 éléments ou + reconnus : pas de déduction
- 4 éléments reconnus : - 2 points
- 3 éléments reconnus : - 4 points
- 1 à 2 éléments reconnus : - 6 points
- Aucun élément reconnu : - 10 points

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou +
Mouvement non caractéristique (*)			0.50
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR <b>CATEGORIE 2</b>	X	X	
Ajustement des prises	X		
Frôler le tapis		X	
Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
Heurter le tapis avec les pieds			1.00
Extension insuffisante dans les bascules	X		
Élan intermédiaire			0.50
Elan à vide	<b>SP</b>		
Angles à la fin des éléments	X		X
Élan en avant ou en arrière au-dessous de l'horizontale	<b>SP</b>		
Pas de sortie			0.50

**Aux déductions spécifiques s'ajoutent les fautes générales.**

**La pose de pieds sur BI est un mouvement non caractéristique en catégorie 2 mais pas en catégorie 3.**

**S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour l'exécution ne peut dépasser 0.80 pt par élément.**

Cela comprend :

- le tableau des déductions pour fautes générales
- certaines déductions spécifiques à l'agrès (tableau ci-dessus) qui surviennent pendant l'exécution de l'élément dont angles à la fin des éléments et fautes techniques sur l'élément.

Cela ne comprend pas :

- les déductions spécifiques à l'agrès qui s'appliquent après l'exécution de l'élément
- les pénalités d'angle pour les prises d'élan à l'ATR avant l'élément
- frôler le tapis / heurter l'agrès avec les pieds / heurter le tapis avec les pieds
- élan intermédiaire

**En catégorie 2, toute prise d'élan devant chaque élément parti de l'appui doit être à l'ATR.**

Jury D :

- si dans les 10° : VD attribuée
- en-dessous des 10° : pas de

VD Jury E :

- si entre 0° et 30° : pas de déduction
- si entre 30° et 45° : - 0.10 pt
- si en-dessous de 45° : - 0.30 pt

**En catégorie 3, pas de déduction de fautes d'angle pour toutes les prises d'élan en AR avant tout élément.**

\*Si les élans circulaires en AV (5.105) et en AR (5.108) sont exécutés jambes fléchies, la VD est accordée et les déductions pour jambes fléchies sont appliquées.

**\*Shushunova (élément 3.402)**

En catégorie 3, cet élément sera toujours pris en C.

**Contre-mouvement** : il faut bien voir les 3 temps (*projection-fermeture-appui*) :

- Pointes des pieds vers la barre supérieure en avant de la barre 0,10 pt/0,30 pt
- Position carpée avant reprise de BS 0,10 pt/0,30 pt
- Épaules au-dessus de BS (pénalité de 0,10 pt si épaules à hauteur de la barre, 0,30 pt si épaules sous la barre)

\*Il n'y a pas de chute sur l'agrès en barres. Une chute est comptabilisée quand la gymnaste touche le sol.

\*Après une chute en barres, le juge recommence à noter au 1<sup>er</sup> élément codifié que la gymnaste réalise. Si la gymnaste rechute avant d'avoir fait un élément codifié, le juge ne comptabilise pas cette 2<sup>ème</sup> chute. Si la gymnaste monte en appui sur BI et fait une pose de pieds, le juge ne compte rien.

\*Si un élément est chuté, l'éventuelle pénalité dans la prise d'élan avant cet élément est comptabilisée.

Exemple : prise d'élan pénalisée à 0,30 pt, puis contre-mouvement sans rattrape de BS, la pénalité n'est pas annulée. Si la gym remonte et recommence le même élément et qu'à nouveau la prise d'élan est pénalisée, elle s'ajoute à la précédente.

\*Avant le tour facial AV, la montée à l'ATR n'est pas demandée.

\* Pose de pieds : pas de VD, sans pénalité pour jambes fléchies.

En catégorie 2 : pénalité de 0,50 pt pour changement de barres sans exécuter d'éléments.

## POUTRE

**Un double tremplin est autorisé pour les benjamines.**

Tout autre support placé sous le tremplin n'est pas autorisé.

Un deuxième élan est autorisé à l'entrée si la gymnaste au cours de son premier élan n'a pas touché le tremplin, l'agrès. Après une 2<sup>ème</sup> tentative sans succès elle doit commencer son exercice. Une déduction pour « entrée ne figurant pas dans le tableau des difficultés » sera appliquée. Un 3<sup>ème</sup> élan n'est pas autorisé.

**En catégorie 3, l'exercice ne sera pas chronométré.**

**En catégorie 2**, la durée de l'exercice ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes.

Si la réception de la sortie est exécutée pendant le 2<sup>ème</sup> signal sonore, **il n'y a pas de déduction.**

Si la réception de la sortie est exécutée après le 2<sup>ème</sup> signal sonore, **une déduction de 0.10 pt** sera appliquée pour dépassement du temps réglementaire.

Les éléments exécutés après la limite des 1mn30 seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

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

**Chute** : après une chute, elle dispose de 10 secondes pour remonter sur l'agrès sans pénalité :

- si la gymnaste dépasse ce temps, une déduction de 0.30 pt est appliquée sur la note finale.
- si au bout de 60 secondes la gymnaste n'a pas recommencé, son exercice est considéré terminé.

Rappel : Le chronométrage commence lorsque la gymnaste s'est remise sur ses pieds.

### CONTENU DE L'EXERCICE

\***catégorie 2**, 8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :

**3 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix**

\***catégorie 3**, 7 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :

**2 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix**

**En Poutre**, pour les éléments gymniques et acrobatiques :

\*S'il y a réception sur un ou deux pieds sur la poutre, la VD est attribuée.

\*S'il n'y a pas réception sur un ou deux pieds sur la poutre, la VD n'est pas attribuée.

### EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

#### **Catégorie 2**

1. Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un tour de 360° ou + **ou** roulés
3. Une série acrobatique dont 1 élément avec envol sur poutre (sortie comprise)
4. Deux éléments acrobatiques de sens différents (AV/AR/LAT) avec ou sans envol

### Catégorie 3

1. Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un tour de 360° ou + **ou** roulés
3. Un élément acrobatique avec envol sur poutre
4. Deux éléments acrobatiques de sens différents (AV//AR/LAT) avec ou sans envol

**NOTA : toutes les EC doivent être exécutées sur poutre  
les éléments 1.207, 4.105, 4.203, 4.204 peuvent remplir  
l'EC 2 un élément peut remplir plusieurs EC.**

### BONUS SORTIE

En **Catégorie 2**, un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.

### EXERCICE TROP COURT sur NOTE E

#### Code Catégorie 2

- |                            |   |                  |
|----------------------------|---|------------------|
| - 6 éléments ou + reconnus | : | pas de déduction |
| - 5 éléments reconnus      | : | - 4 points       |
| - 3 à 4 éléments reconnus  | : | - 6 points       |
| - 1 à 2 éléments reconnus  | : | - 8 points       |
| - Aucun élément reconnu    | : | - 10 points      |

#### Code Catégorie 3

- |                            |   |                  |
|----------------------------|---|------------------|
| - 5 éléments ou + reconnus | : | pas de déduction |
| - 4 éléments reconnus      | : | - 4 points       |
| - 3 éléments reconnus      | : | - 6 points       |
| - 1 à 2 éléments reconnus  | : | - 8 points       |
| - Aucun élément reconnu    | : | - 10 points      |

### DIRECTIVES TECHNIQUES (ELEMENTS GYMNiques « SAUTS »

Le **maximum de déductions** cumulées pour déviation par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut pas dépasser **0,50 pt** (*manque d'écart, jambes fléchies, pointes de pied pas tendues, déductions spécifiques à la forme du corps*). A cela peuvent s'ajouter les fautes pour manque d'amplitude et les fautes de réception (déséquilibre par exemple).

#### Reconnaissance des SAUTS avec tours :

\*L'augmentation de la rotation est de :

- 180° à la poutre et au sol (sauts grand écart, écart latéral et pied-tête)
- 360° au sol

\*Pour les sous-rotations de 30° ou plus, on reconnaît un autre élément du code (avec pénalité de 0.10 pt pour manque de précision).

L'élément n'est pas différent avec ¼ de tour supplémentaire (- 0.10 pt pour manque de précision).

Pour les sauts avec ½ tour, la position demandée doit être atteinte **au début OU à la fin**. Sinon on prend un autre saut de la grille.

Rappel : pour les sauts 1/1 tour et plus : différentes techniques de saut sont autorisées.

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

## **PRECISIONS**

\*Les sauts exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieure par rapport à la position transversale.

Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD ne sera accordée qu'une fois et dans l'ordre chronologique.

\*La sortie est un élément acrobatique obligatoirement pris en compte quel que soit sa valeur.

\*Les ATR et les éléments de maintien pour lesquels il est précisé une position tenue de 2 secondes ne recevront une VD que si cette position est respectée. Sinon, ils recevront une VD inférieure sauf s'il existe comme un autre élément dans le code.

\*Les ATR et maintiens ne peuvent pas remplir les EC.

\*Les ATR, les roulades et l'équerre renversée sont considérés comme des éléments acrobatiques.

\*L'entrée roulade AV (1.207) sera reconnue à partir du moment où le bassin touche la poutre. La gym n'est pas obligée d'arriver à la position debout ou assise pour valider la difficulté.

\*Entrée 1.215 : renversement latéral libre à l'appui facial - élan à 90° par rapport à la poutre Valeur **B**. Pour être comptabilisée, cette entrée doit être réalisée par renversement dans le plan vertical. Si elle est effectuée par couronnement, elle sera reconnue comme A.

\*La cloche sera comptabilisée comme un élément en avant ou en arrière au bénéfice de la gymnaste.

\*Les sauts cosaque appel 1 ou 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques.

\* Essai sans exécuter un élément (course à vide) : 0,30 pt.

## **ENTREE SANS VALEUR**

\*Toutes les entrées non codifiées sont reconnues comme « A » (sauf entrée à cheval et accroupie et saut simple au siège, ou sur les genoux, ou réception sur 1 ou 2 pieds) et comptent dans le nombre de VD exécutées. (Exemple : entrée équerre A).

\*Si une entrée A codifiée ne remplit pas l'exigence (Exemple : saut appel 1 pied, montée jambe libre à l'arabesque non dans la continuité ou pas à l'horizontale), elle est reconnue en A et compte dans le nombre de VD.

Dans les 2 cas une pénalité de 0.10 pt sera appliquée par le jury E.

<b>Fautes</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	X		
Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X		
Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	X		
Variation du rythme insuffisante	X		
Exécution de tout l'exercice comme série d'éléments et mouvements discontinus	X		
Manque de créativité/variété chorégraphique (originalité de la composition, des éléments et des mouvements)	X		
Absence d'1 mouvement proche de la poutre avec une partie du buste des cuisses, genoux et/ou la tête en contact avec la poutre (pas nécessairement 1 élément)	X		
Manque de mouvements latéraux (sans VD)	X		
Entrée sans valeur : à cheval ou accroupi ou saut simple	X		
Plus d'un ½ tour sur 2 pieds jambes tendues (1 seule fois)	X		

### 3.1 DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (JURY E)

<b>Fautes</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50 ou plus</b>
Rebond sur le tremplin avant l'entrée (quel que soit le nombre)			0.50
Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre		Ch.f. X	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			Ch.f. 0.50
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	0.50
Pause de concentration (plus de 2 secondes)	Ch. f. X		
Ajustement (pas et mouvements inutiles)	Ch. f. X		
Pas de sortie			0.50

## SOL

**En catégorie 3, l'exercice peut se réaliser sur la surface du praticable ou en ligne.**

L'exercice doit se terminer avec la musique. Une déduction pour dépassement de temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1 min 30 : - 0.10 pt

**Absence de musique ou musique avec paroles = - 1 pt sur la note finale par le jury D.**

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

- Un pas ou réception en dehors des lignes avec 1 pied ou 1 main : - 0.10 pt
- Pas en dehors des lignes avec les 2 pieds, les 2 mains ou une partie du corps ou réception avec les 2 pieds en dehors de la ligne : - 0.30 pt

### CONTENU DE L'EXERCICE

**\*catégorie 2**, 8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :

**4 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix**

**\*catégorie 3**, 7 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :

**3 acrobatiques + 3 gymniques + 1 élément au choix**

**Au sol : S'il n'y a pas réception sur les pieds, la VD n'est pas attribuée.**

### EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

#### **Catégorie 2**

1. Un passage gymnique composé de 2 sauts **différents**, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un salto avec rotation longitudinale minimum 360° (**+ 0.30 pt** si rotation de 180°)
3. Un salto AV dans une ligne acrobatique
4. Salto AR et AV (sauf renversement libre) dans la même ou différentes lignes acrobatiques

#### **Catégorie 3**

1. Un passage gymnique composé de 2 sauts **différents**, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un saut à l'écart (180°) avec rotation longitudinale de 180° minimum
3. Une ligne acrobatique de 2 éléments minimum dont un salto
4. Deux salti différents

**NOTA : un élément peut remplir plusieurs EC.**

Une ligne acrobatique doit être constituée, au minimum, de 2 éléments acrobatiques avec envol dont un salto lié directement.

Le renversement avant libre et le renversement latéral libre peuvent servir pour valider l'EC 4 **en catégorie 3**.

## **BONUS SORTIE**

**En Catégorie 2**, un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.

## **EXERCICE TROP COURT**

Après notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour exercice trop court aux autres déductions (exécution/artistique) :

### **Code Catégorie 2**

- |                            |   |                  |
|----------------------------|---|------------------|
| - 6 éléments ou + reconnus | : | pas de déduction |
| - 5 éléments reconnus      | : | - 4 points       |
| - 3 à 4 éléments reconnus  | : | - 6 points       |
| - 1 à 2 éléments reconnus  | : | - 8 points       |
| - Aucun élément reconnu    | : | - 10 points      |

### **Code Catégorie 3**

- |                            |   |                  |
|----------------------------|---|------------------|
| - 5 éléments ou + reconnus | : | pas de déduction |
| - 4 éléments reconnus      | : | - 4 points       |
| - 3 éléments reconnus      | : | - 6 points       |
| - 1 à 2 éléments reconnus  | : | - 8 points       |
| - Aucun élément reconnu    | : | - 10 points      |

## **SORTIES POUR CATEGORIE 2**

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte (la VD la plus élevée est prise en compte).

Tout élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acrobatique reconnue ne recevra pas de VD.

**Pas de sortie accordée si 1 seule ligne acrobatique est exécutée.**

Une seule ligne acrobatique exécutée :

Exemple 1 : Rondade-flip-salto AR tendu .. Rondade flip

Exemple 2 : Rondade-flip-salto AR tendu .. Salto AV tendu

Exemple 3 : Rondade-flip-salto AR groupé.....Rondade-flip-salto AR groupé (répétition)

- Jury D : Pas de VD  
7 éléments seulement comptabilisés
- Jury E : pénalité de 0.50 pt « pas de sortie » + fautes de réception

Dans tous les autres cas, la sortie est considérée commencée, la ligne acrobatique est prise en compte même si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord.

Exemple : Rondade-flip-salto AR groupé...Saut de mains-salto AV groupé (chuté, non arrivé sur les pieds d'abord)

- Jury D : Pas de VD  
7 éléments seulement comptabilisés
- Jury E : pénalité de 1.00 pt pour chute

## **DIRECTIVES TECHNIQUES (ELEMENTS GYMNIQUES « SAUTS »**

Le **maximum de déductions** cumulées pour déviation par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut pas dépasser **0,50 pt** (*manque d'écart, jambes fléchies, pointes de pied pas tendues, déductions spécifiques à la forme du corps*). A cela peuvent s'ajouter les fautes pour manque d'amplitude et les fautes de réception (déséquilibre par exemple).

### **Reconnaissance des SAUTS avec tours :**

\*L'augmentation de la rotation est de :

- 180° à la poutre et au sol (sauts grand écart, écart latéral et pied-tête)
- 360° au sol

\*Pour les sous-rotations de 30° ou plus, on reconnaît un autre élément du code (avec pénalité de 0.10 pt pour manque de précision).

L'élément n'est pas différent avec  $\frac{1}{4}$  de tour supplémentaire (- 0.10 pt pour manque de précision).

Pour les sauts avec  $\frac{1}{2}$  tour, la position demandée doit être atteinte **au début OU à la fin**. Sinon on prend un autre saut de la grille.

Rappel : pour les sauts 1/1 tour et plus : différentes techniques de saut sont autorisées.

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

## **ELEMENTS ACROBATIQUES**

\*Les vrilles doivent être complètement terminées sinon elles recevront une VD inférieure reconnue dans le code.

\*Les ATR et les roulades sont considérés comme des éléments acrobatiques.

\*Dans une ligne acrobatique composée de 2 saltos, ceux-ci doivent être différents.

\* L'exécution d'une roulade avant ou arrière après la réception d'une difficulté sera considérée comme une chute. (Pas de cumul de pénalités)

\*Pour les réceptions en fente **des éléments acrobatiques arrière** : pas de déduction si maîtrisées.

<b>Fautes</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	X		
Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X		
Pieds pas tendus/relâchés, pieds en dedans	X		
Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et de mouvements discontinus (manque de fluidité)	X		
Manque de créativité/variété des mouvements et transitions	X		
Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	X		
Musique de fond	X	X	
Absence d'un mouvement touchant le sol (dont au minimum le buste, ou cuisses, ou genoux ou tête) (pas nécessairement un élément)	X		

<b>Fautes</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Pause de concentration (plus de 2 secondes)	Ch. f. X		
Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	Ch. f. X		
Ajustement (pas inutiles)	Ch. f. X		
Pas de sortie ( <b>catégorie 2</b> )			X

