

---

## Règlement des anciennes

**Âge** : Minimum 20 ans ou ne pas avoir fait de compétitions départementales (hors Championnat des anciennes) et/ou nationales depuis au moins 5 ans.

**Equipe** :

- 4 à 10 gyms maximum par équipe.
- Minimum 1 agrès présenté par fille
- 6 gyms par agrès maximum

**Total de l'équipe** : 2 meilleures notes à chaque agrès.

**Notation** :

- 6 éléments au choix (à sélectionner dans la liste)
- Les éléments peuvent être exécuter dans n'importe quel ordre et lier avec de la chorégraphie ou non (aucune valeur dans la notation)

Note D : 6 éléments x valeur de l'élément (de 1 à 3 points)

- Donc note D entre 6 et 18 points
- Pénalité de -2 points si moins de 6 éléments réalisés
  - Ex. Si un mouvement comprend : 3 éléments à 2 pts + 2 éléments à 1 pt = 5 éléments
  - $Note D = (3 \times 2) + (2 \times 1) - 2$  (pénalité) = 6 pts

Note E : 10 points moins les fautes d'exécutions

Bonification liée à l'âge de la gym :

- 20 à 29 ans → 0 pt
- 30 à 34 ans → 1 pts
- 35 à 39 ans → 2 pts
- 40 à 44 ans → 3 pts
- 45 ans et + → 4 pts

Note finale : D + E + Bonification

**Règles complémentaires** :

- Éléments autorisés : cf. grille d'éléments
  - Pas de musique au sol
  - La hauteur des agrès identiques à celle des aînées
  - Pas de tenue spécifique exigée, mais l'équipe aura une tenue identique
-

## Sol

Éléments	Valeur 1 pt	Valeur 2 pts	Valeur 3 pts
<b>Accros</b>	Grand écart Roulade avant Roulade arrière arrivée libre ½ ATR ATR Roue Roue pied-pied Rondade	ATR ½ valse ATR valse Souplesse arrière Souplesse avant Cloche Roulade arrière piquée Saut de main Rondade flip Rondade flip flip Rondade salto arrière groupé Salto avant groupé	ATR > 1 tour Salto avant tendu Saut de main enchainé salto avant Rondade flip salto Rondade salto tendu Rondade twist Toutes ½ vrilles ou vrilles avant ou arrière
<b>Sauts</b>	Progression Vertical Vertical ½ tour Groupé Sissone Ecart Cabriole Saut de chat	Enjambé Groupé ½ tour Cosaque Ecart ½ tour	Carpé Changement de jambes Changement ½ Groupé tour Ecart tour Carpé ½ tour Cosaque ½ tour
<b>Pivots</b>	Pivot ½ tour plané	Tour complet	Tour supérieur à 1 tour

## Poutre

Éléments	Valeur 1 pt	Valeur 2 pts	Valeur 3 pts
<b>Entrées</b>	Passage cavalier Entrée simple à cheval en bout de poutre	Equerre en bout de poutre	Saut sur tremplin en bout de poutre arrivée debout Passage groupé direct
<b>Sauts</b>	Vertical Progression Ecart Cabriole	Enjambé Groupé Sissone Cosaque	Changement de jambes Carpé Ecart ½ tour Groupé ½ tour
<b>Accros</b>	Placement du dos ½ ATR ATR	Roue Roue pied-pied Souplesse avant Souplesse arrière Cloche	Rondade ATR roulé ATR poisson ATR transversal ½ valse Roue un bras Flip Salto avant Salto arrière
<b>Pivots</b>	Pivot ½ tour accroupie	½ tour plané	Tour complet Tour supérieur à 1 tour
<b>Sorties</b>	Saut vertical Saut groupé Saut écart Rondade	Saut de main	Salto avant Salto arrière

## Saut de cheval

Eléments		Trampo	Tremplin Double	Tremplin Simple
<b>Valeur 1 pt</b>	Pose de genoux	X	X	X
	Pose de pieds	X	X	X
	Passage direct serré	X	X	X
	Passage direct écart	X	X	
<b>Valeur 2 pts</b>	Passage direct serré			X
	Passage direct écart			X
	Frappe arrivée 2 pieds debout, enchainé saut vertical	X	X	X
	Lune	X		
	Sauts 6 <sup>ème</sup>	X		
<b>Valeur 3 pts</b>	Lune		X	X
	Lune carpée		X	X
	Pétrick		X	X
	Autres sauts 6 <sup>ème</sup>		X	X

## Barres

	Valeur 1 pt	Valeur 2 pts	Valeur 3 pts
<b>Éléments</b>	Montée à l'appui Maintien en suspension groupé Maintien en suspension écart Déplacement en suspension (min 4) ½ tour en suspension Alternance courbe AV/AR Prise d'élan Renversement Passage cavalier Prise d'élan sortie Roulade avant BI Balancé BI	Tour d'appui arrière BI Tour d'appui arrière BS Balancés BS Sortie balancé BS Oscillation Bascule BI Bascule BS Tour d'appui arrière filé Tour d'appui avant Sortie filée ½ tour Sortie filée tour complet	Sortie échappe Sortie tendue (ou vrillé) Pied-main rattrape Soleil Passement filé Tour libre Grand rétablissement ATR Shushu Retrait Balade Tour bascule ½ tour bascule

NB : BI = Barre inférieure / BS = Barre supérieure