



**PROGRAMME
FEDERAL
GYMNASTIQUE
FÉMININE**

2020



FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

WWW.FSCF.ASSO.FR



@laFSCF

AINEES - JEUNESSES

GENERALITES

Article 20. COMPÉTITIONS JEUNESSES-AÎNÉES

Art. 20.1 - Catégorie d'âges

Jeuneses	Nées en 2006, 2007, 2008 et 2009
Aînées	Nées en 2005 et avant
Le surclassement Jeuneses -> Aînées est interdit, cependant, une Jeunesse peut participer à une compétition par équipes en catégorie Aînées dans les limites de l'article 23.3.	

Art. 20.2 - Généralités

La FSCF propose des compétitions à l'échelon départemental et régional sur des programmes imposés, par équipes et en individuel.

- Les gymnastes ont le choix entre plusieurs exercices imposés évolutifs adaptés aux Jeuneses et Aînées. Ces exercices sont conçus par des cadres techniques et validés par la Commission Nationale de Gymnastique Féminine.
- Compétitions par équipes :
 - Championnats départementaux et régionaux organisés conformément au présent Programme Fédéral.
 - Challenges : les règlements de ces compétitions sont définis par les organisateurs.
- Compétitions individuelles :
 - Etoiles gymniques : épreuves de classement pour les Jeuneses et Aînées.

Art. 20.3 - Valeur des exercices

		1 ^{er}	2 ^{ème}	3 ^{ème}	4 ^{ème}	5 ^{ème}	6 ^{ème}
AÎNÉES	NOTE D		5 points	5.5 ou 6 points	7.5 ou 8 points	9.5 ou 10 points	13 points
	NOTE E		10 points	10 points	10 points	10 points	10 points
JEUNESSES	NOTE D	4 points	5 points	5.5 ou 6 points	7.5 ou 8 points	9.5 ou 10 points	
	NOTE E	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points	
NOTE FINALE		14 points	15 points	15.5 ou 16 points	17.5 ou 18 points	19.5 ou 20 points	23 points

Art. 20.4 - Tenue vestimentaire des gymnastes

Pour toute compétition par équipes sur programme imposé (challenges, concours et championnats) la tenue des gymnastes est la suivante :

- Justaucorps identiques pour toutes les gymnastes d'une même équipe (les marques de fabrication peuvent être différentes).
- Justaucorps en tissu non transparent, avec ou sans manches.
- Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées.
- Les brassières (sous-vêtement) sont autorisées.
- L'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne.
- Les justaucorps à bride, style danse, ne sont pas autorisés.
- Le port de bijoux (bracelet, collier, montre) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) sont autorisées.
- Le port du strapping (bandage) est autorisé.
- Le port des maniques est autorisé.
- Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé.
- **Le port de l'écusson n'est pas obligatoire.** Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps.

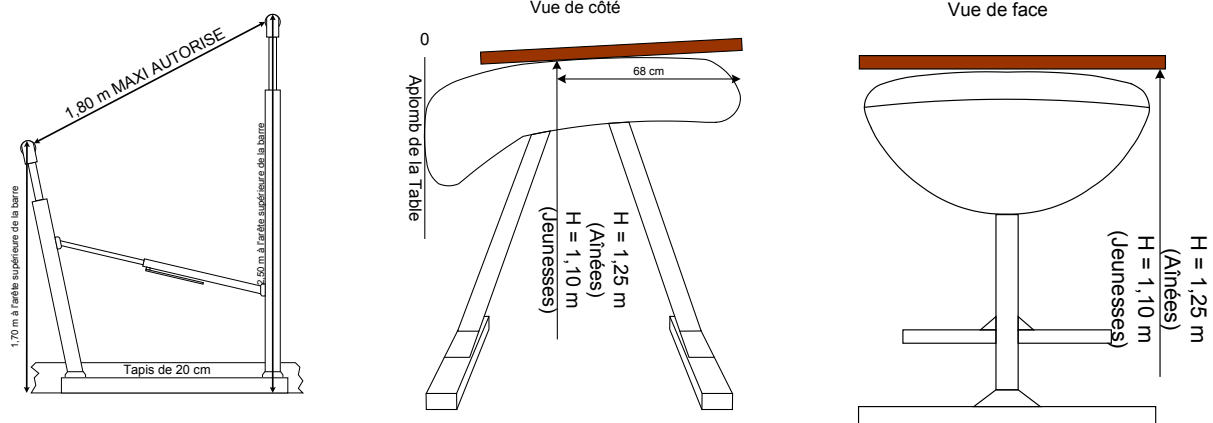
Art. 20.5 - Norme des agrès

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
AÎNÉES			
<p>hauteur : 1.25 m</p> <p>tapis : H = 20 cm, L = 4 m</p> <p>tremplin : 1 simple sauf consignes particulières pour certains degrés</p>	<p>hauteur : BI : 1.70 m, BS : 2.50 m (la hauteur se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre)</p> <p>- écart maxi : 1.80 m (BI à BS)</p> <p>- écart mini : 60 cm</p> <p>- tapis : 20 cm (tapis 12 cm : hauteur BA - 5 cm)</p> <p>- tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré</p>	<p>hauteur : 1.25 m si tapis 20 cm</p> <p>hauteur : 1.20 m si tapis 12 cm (la hauteur se mesure à partir du sol)</p> <p>tremplin : 1 simple</p>	<p>bandes de tapis :</p> <p>L = 14 à 16 m (pour les 6^{ème} degré)</p> <p>l = 1.20 m à 2 m</p> <p>H = 6 cm mini</p> <p>ou piste dynamique (tapis : 3 à 4 cm)</p>
JEUNESSES			
<p>hauteur : 1.10 m</p> <p>tapis : idem aînées</p> <p>tremplin : idem aînées</p>	<p>hauteur : idem aînées</p> <p>- écarts : idem aînées</p> <p>- tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré</p>	<p>hauteur : 1.15 m si tapis 20 cm</p> <p>hauteur : 1.10 m si tapis 12 cm (la hauteur se mesure à partir du sol)</p> <p>tremplin : 1 simple</p>	<p>bandes de tapis :</p> <p>L = 12 à 14 m</p> <p>l = 1.20 m à 2 m</p> <p>H = 6 cm mini</p> <p>ou piste dynamique (tapis : 3 à 4 cm)</p>
AÎNÉES ET JEUNESSES			
<p>course : 20 m mini (25 m maxi à partir du 5^{ème} degré)</p> <p>double décimètre à l'aplomb de la face avant de l'agrès</p>	<p>Aux Barres Asymétriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une gymnaste dont les pieds ou le bassin touchent le tapis, à la suspension sous une barre, a le droit de monter les barres de 5 cm maxi (si le matériel le permet et après autorisation du responsable des juges)* • les gymnastes ont le droit de modifier la hauteur des barres au 1^{er} et 2^{ème} degré en fonction de leur taille. • les barres doivent être remises à la hauteur réglementaire. 		

REMARQUES :

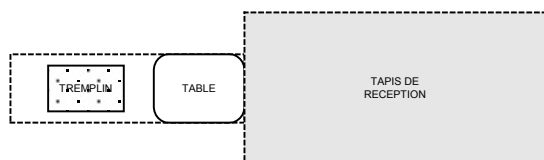
- Le double tremplin peut remplacer 2 trempilins lorsque ceux-ci sont exigés ou autorisés.
- Le tremplin doit être posé sur le tapis réglementaire (sur-tapis ou planche interdits).
- La vérification du matériel de compétition est assurée, avant le début des épreuves, par le Président du jury et le responsable du matériel.
- Les entraîneurs peuvent émettre des réserves sur l'état du matériel. Pour être recevables, elles doivent être formulées avant le début de la compétition.
- La hauteur et l'écartement réglementaires des barres sont matérialisés par de l'adhésif rouge ou un signe au marqueur.
- * Les demandes de modification de réglage de barres sont à présenter au Responsable des juges sur le formulaire joint en annexe avant le début de la compétition. Le Responsable des juges s'assure du bien fondé de la demande et en informe les juges de l'agrès concerné.
- Saut, Barres et Poutre : tapis supplémentaire autorisé pour les réceptions (maxi : 10 cm). Nota : il ne pourra pas être bougé pendant le mouvement.
- Pour les sorties «Auerbach» sur le côté, un tapis supplémentaire (2mx2m) est autorisé si l'entraîneur le demande **à l'inscription à la compétition.**

Art. 20.6 - Mesure écartement barres et hauteur table de saut

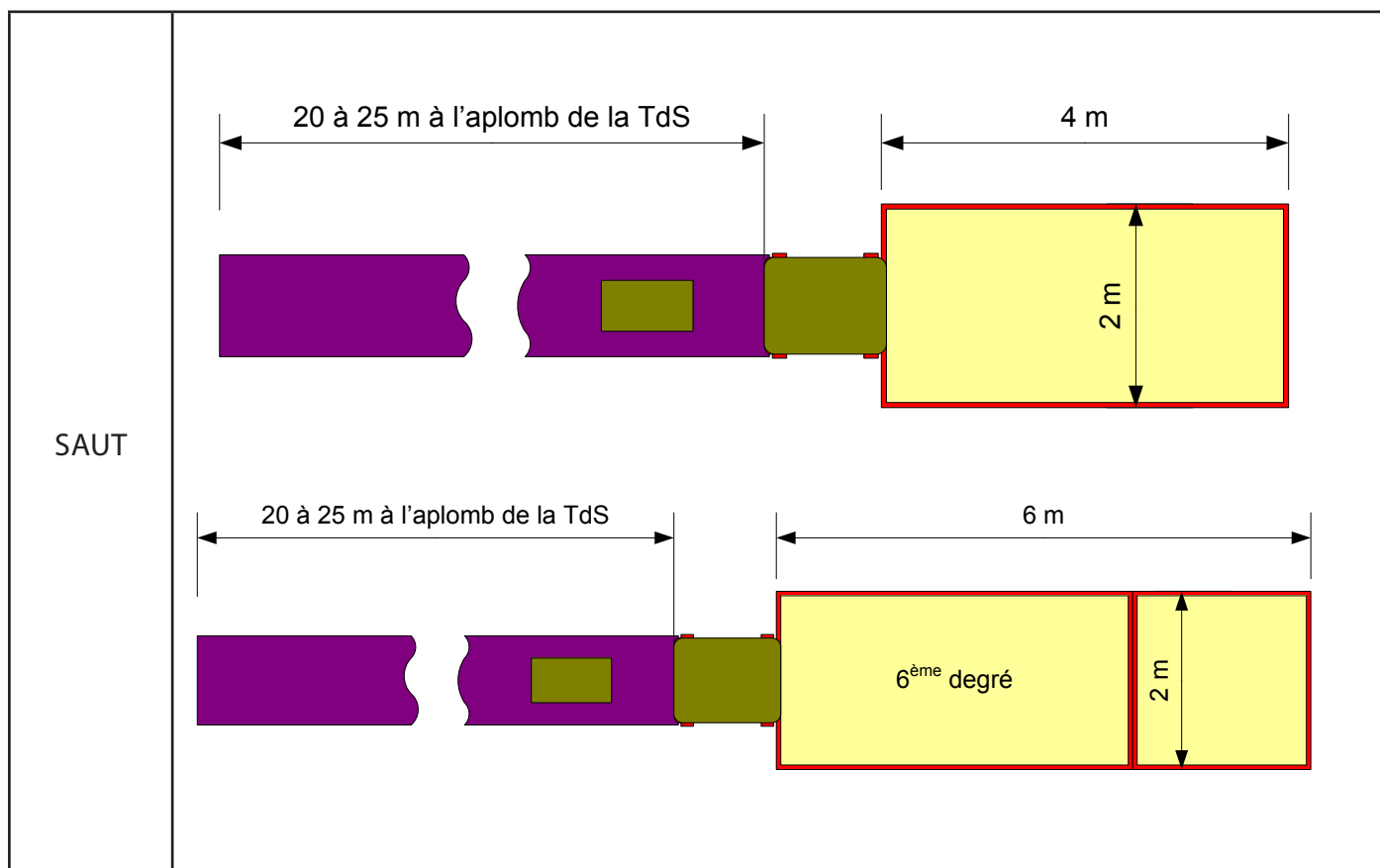


Art. 20.7 - Place de l'entraîneur à la table de saut

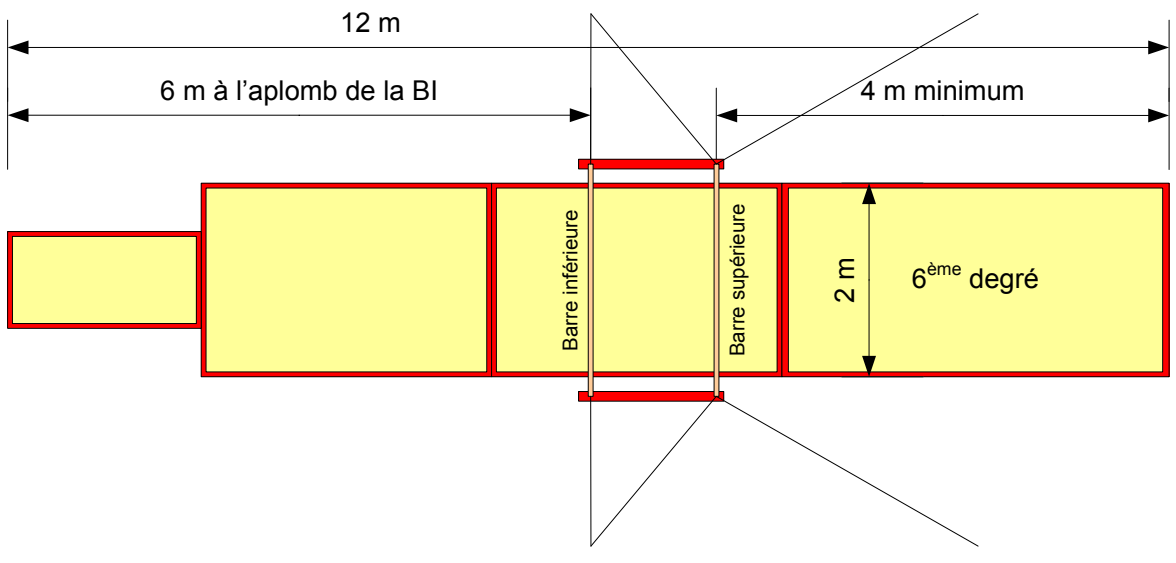
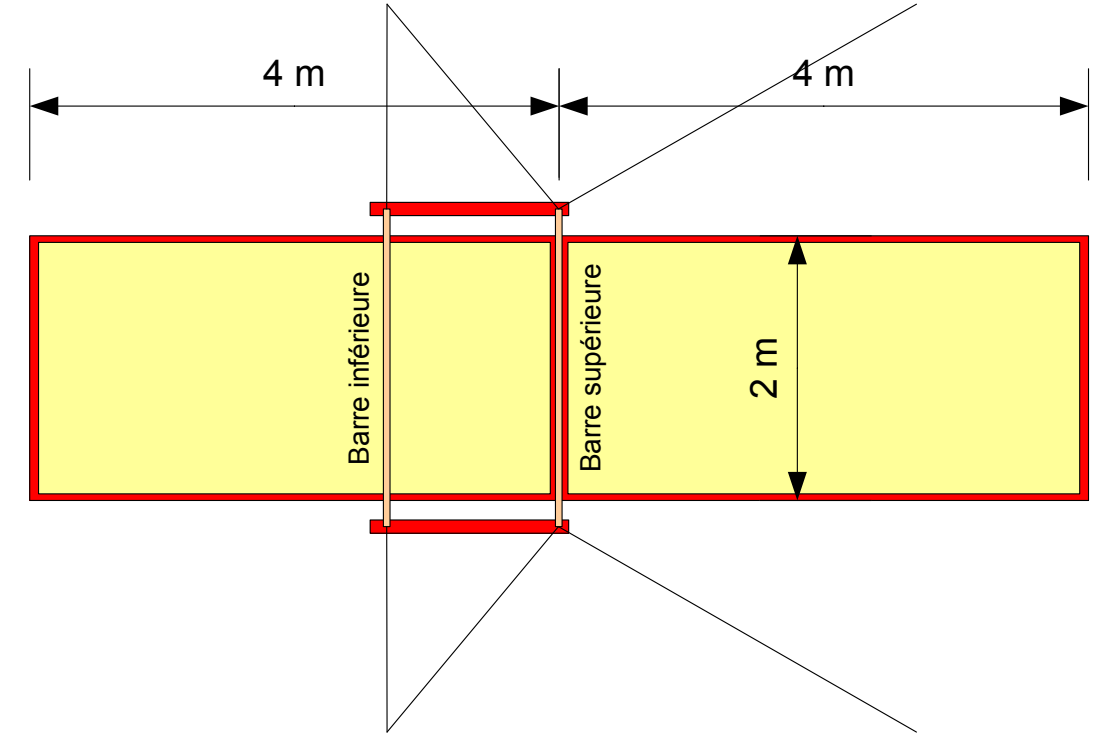
Présence de l'entraîneur interdite à l'intérieur des pointillés :

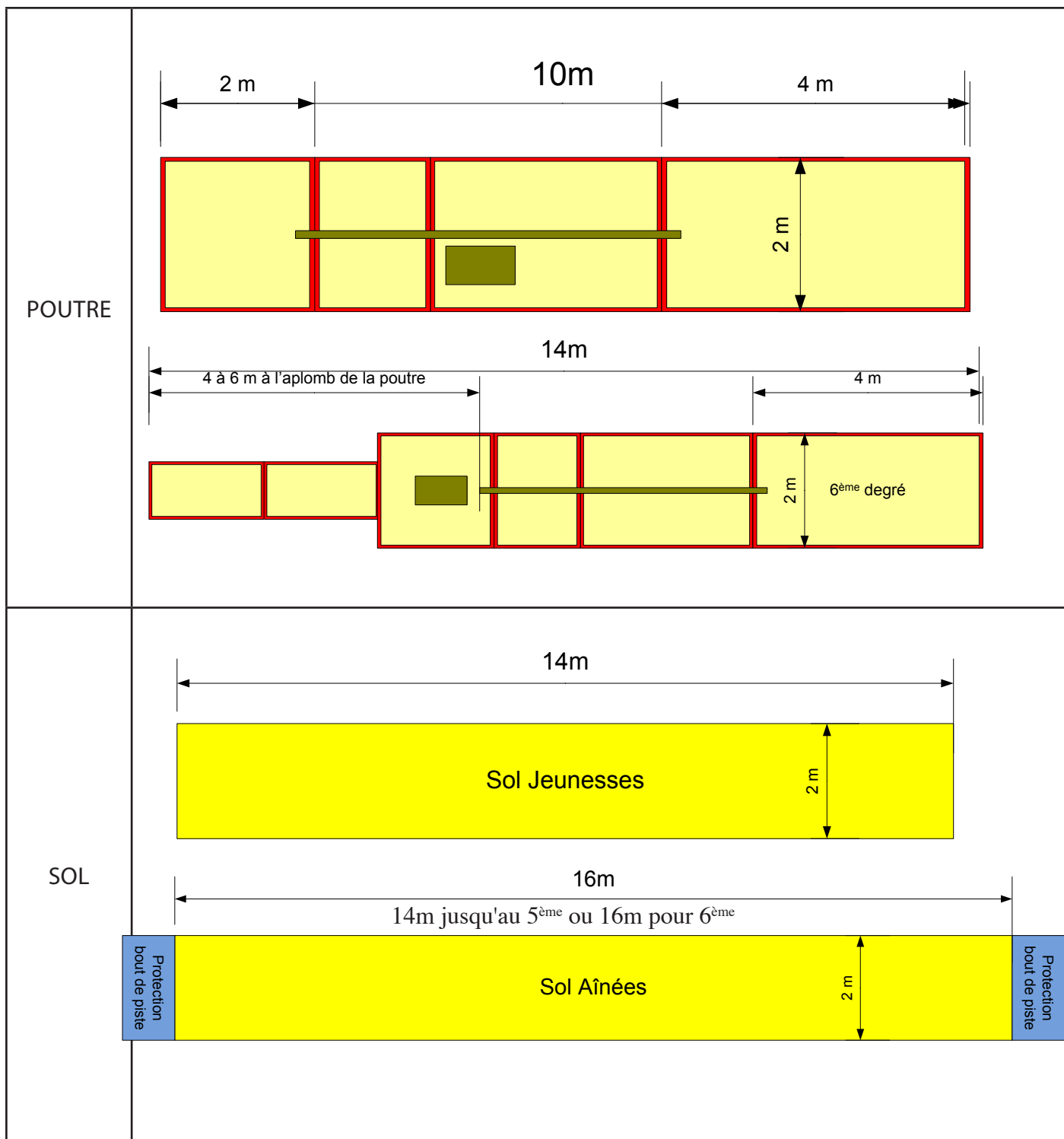


Art. 20.8 - Implantation des agrès



BARRES





Art. 20.9 - Aires de réception et protections

GENÉRALITÉS :

- Les tapis de réception et de protection doivent avoir une épaisseur constante de 20 cm minimum.
- Un tapis supplémentaire (2 m x 1 m x 0.1 m) doit être mis à la disposition des gymnastes afin d'être posé sur le tapis de réception.
- Dégagement minimum d'1 m à chaque extrémité du tapis de sol.
- La protection d'1 m au bout des pistes de sol du 6^{ème} degré doit être solidaire de la piste, sinon, assurer un dégagement suffisant à chaque extrémité.

AINEES - JEUNESSES

LES ETOILES



Article 21. ÉTOILES GYMNIQUES

Art. 21.1 - Définition

- Compétition individuelle sur programme imposé, ouverte à toutes les gymnastes Aînées et Jeunesses licenciées.
- Les Comités Départementaux et Comités Régionaux sont habilités à organiser ces compétitions. Ils peuvent déléguer l'organisation matérielle à une association.
- Les demandes doivent être formulées au moins 1 mois avant la date prévue. La Commission Technique concernée désignera un représentant pour présider la compétition.
- L'organisateur peut percevoir un droit d'engagement pour couvrir les frais d'organisation et l'achat des étoiles. Le montant est laissé à l'appréciation des Comités Départementaux ou Régionaux.

Art. 21.2 - Epreuves

- Les épreuves sont au nombre de 4 :
 - Saut
 - Barres asymétriques
 - Poutre
 - Sol
- Le choix des degrés est libre. Quel que soit le nombre de points obtenus, l'étoile délivrée correspond au degré le plus faible exécuté à un agrès.
Il n'est pas délivré d'étoile correspondant à un degré inférieur au plus faible exécuté.
Exemple : degré le plus faible exécuté : 5^{ème}
total obtenu < 68 pts -> pas de délivrance de la 4^{ème} étoile
- La 1^{ère} étoile s'adresse uniquement aux Jeunesses.
- La 6^{ème} étoile s'adresse uniquement aux Aînées.

Art. 21.3 - Obtention des étoiles

- Les étoiles sont au nombre de 6 et sont attribuées en fonction des points obtenus :

ETOILES	DEGRÉ LE + FAIBLE EXECUTÉ	TOTAL MINIMUM POUR L'OBTENTION DE L'ÉTOILE	
Une étoile	1 ^{er} degré	46 pts	Jeunesses
Deux étoiles	2 ^{ème} degré	50 pts	Jeunesses et Aînées
Trois étoiles	3 ^{ème} degré	54 pts	Jeunesses et Aînées
Quatre étoiles	4 ^{ème} degré	61 pts	Jeunesses et Aînées
Cinq étoiles	5 ^{ème} degré	68 pts	Jeunesses et Aînées
Six étoiles	6 ^{ème} degré	78 pts	Aînées

- Les gymnastes ont la possibilité de passer plusieurs étoiles dans la même saison mais pas durant la même compétition.
- Les étoiles sont valables 3 ans (2017-2018-2019) pour les compétitions 2020.
- Les étoiles peuvent être aussi validées lors d'une compétition départementale ou régionale.

Art. 21.4 - Déclaration des résultats

Les résultats complets sont à transmettre au Comité Régional ou au Comité Départemental pour homologation dans les 15 jours suivant la compétition avec :

- le nombre de gymnastes inscrites et reçues
- un bordereau récapitulatif par association
- les originaux des attestations individuelles des gymnastes reçues
- les copies des attestations sont remises à la candidate et à son association

Art. 21.5 - Cas spéciaux

Tous les cas non prévus par le présent règlement seront soumis à la CNGF.

AINEES - JEUNESSES CHAMPIONNATS PAR EQUIPES

Article 22. COMPÉTITIONS AÎNÉES ET JEUNESSES PAR ÉQUIPES

Art. 22.1 - Définition

- Compétition par équipes sur programme imposé, ouverte à toutes les gymnastes Aînées et Jeunes licenciées.
- Les Comités Départementaux et Comités Régionaux sont habilités à organiser ces compétitions. Ils peuvent déléguer l'organisation matérielle à une association.
- L'organisateur peut percevoir un droit d'engagement pour couvrir les frais d'organisation et l'achat des récompenses. Le montant est laissé à l'appréciation des Comités Départementaux ou Régionaux.

Art. 22.2 - Epreuves

- Les épreuves sont au nombre de 5 :
 - Saut
 - Barres asymétriques
 - Poutre
 - Sol
 - Mouvement d'Ensemble
- Le choix des degrés est libre dans la limite des minima et maxima autorisés.
- Les exercices au sol et les Mouvements d'Ensemble sont exécutés en musique.
- Toutes les gymnastes d'une équipe doivent exécuter toutes les épreuves y compris le Mouvement d'Ensemble.

Art. 22.3 - Contrôle des licences

22.3.1 : Les associations doivent présenter leur équipe au « contrôle des licences » avant le début de la compétition avec la liste de leurs gymnastes dans l'ordre alphabétique avec : nom, prénom, date de naissance, numéro de la gymnaste et numéro de licence.

22.3.2 : Les gymnastes sont obligatoirement numérotées comme suit :

Catégorie	Gymnastes numérotées de	Jeunes complétant une équipe aînée : numérotées
F-F1-F2-F3	1 à 12	13 et 14
Catégorie 1	1 à 21	22 - 23 - 24
Catégorie 2	1 à 12	13 et 14
Catégorie 3 et 4	1 à 7	8

Art. 22.4 - Feuilles de notation

Les juges remplissent les feuilles de notation.

Ils indiquent en face du numéro de chaque gymnaste : - le degré effectué
- la note D
- la moyenne des notes E
- la Note Finale obtenue

L'original de la feuille de pointage est destiné au secrétariat.

La copie est remise à l'entraîneur pour vérification.

Art. 22.5 - Note de discipline

Une note de discipline sur 10 points est attribuée, à chaque agrès et aux Ensembles, par équipe.

Les pénalités pour fautes de discipline sont déduites par le jury de l'agrès ou par le responsable d'agrès, avec accord du Président du jury.

Pénalités :

- retard non justifié sur le lieu de compétition ou à l'agrès	2.00 pts
- dépassement du temps d'échauffement	0.30 pt par gym, maxi 1 pt par équipe
- mauvaise répartition des degrés	0.50 pt
- indiscipline, chahut, déplacement intempestif	2.00 pts
- comportement antisportif (mono/gym)	chq fois 0.30 pt, maxi 2 pts par équipe
- non-respect de l'ordre de passage aux agrès	1 pt
- non respect par l'entraîneur de l'article JA1.1.4 (pages 150 et 156)	0.30 pt
- justaucorps enlevé sur le terrain de compétition même partiellement durant la compétition	0.30 pt par gym concernée
- tenue des entraîneurs non conforme	2 pts (au 1^{er} agrès)

Article 23. COMPOSITION DES ÉQUIPES

Art. 23.1 - Répartition pour les compétitions sur programme imposé

Les associations prenant part aux compétitions par équipes Aînées ou Jeunesses se présenteront à leur choix dans une des catégories suivant le tableau ci-après.

Il n'est pas nécessaire que la répartition des gymnastes, par degré, soit égale à chaque agrès. Chaque gymnaste peut donc effectuer des degrés différents en changeant d'agrès.

Art. 23.2 - Entraîneurs

Un entraîneur peut présenter plusieurs associations à condition de respecter les horaires.

Art. 23.3 - Conventions particulières

Sur un même championnat, par manque d'effectif, il est possible, **à condition de n'engager qu'une seule équipe Aînées**, de faire concourir en Aînées, des gymnastes qui sont en dernière année Jeunesses, selon les quotas autorisés ci-dessous :

Catégories départementales ou régionales		Catégories fédérales	
Catégorie 1	3 gymnastes	Fédéral	2 gymnastes
Catégorie 2	2 gymnastes	Fédéral 1	
Catégorie 3 et 4	1 gymnaste	Fédéral 2 et 3	

Ces gymnastes :
- effectuent au maximum le 5^{ème} degré
- respectent les normes d'agrès Aînées
- exécutent le Mouvement d'Ensemble Aînées

Dans un concours se déroulant sur une journée ou étalé sur un ou deux week-ends, ces gymnastes ne peuvent pas participer en catégorie Jeunesses.

Art. 23.4 - Maxima

Dans les catégories des concours et championnats, les maxima par degré fixent les limites autorisées pour la répartition des gymnastes par agrès. L'entraîneur peut engager ses gymnastes dans les degrés de son choix, à l'intérieur de ces limites.

Art. 23.5 - Sous-effectif et sur-effectif

Il est absolument interdit de présenter une équipe avec un nombre de gymnastes inférieur ou supérieur à celui qui est imposé (voir Art 24). L'équipe doit concourir dans la catégorie correspondant à son effectif réel.

23.5.1 : Lorsque les notes à un degré sont en nombre supérieur au nombre maximum de gymnastes autorisées, les notes les plus hautes au-dessus du maximum autorisé ne sont pas prises en compte et une pénalité de **8 points** est appliquée par note annulée.

23.5.2 : Lorsque les notes à un degré sont en nombre inférieur au nombre minimum imposé de gymnastes, les notes manquantes sont comptabilisées comme une note à 0.

23.5.3 : Lorsque le nombre de gymnastes exécutant le Mouvement d'Ensemble ou un agrès, est inférieur ou supérieur au nombre de gymnastes passées au contrôle des licences ou au nombre minimum imposé de gymnastes de la catégorie, une pénalité de **8 points** est appliquée par gymnaste manquante ou supplémentaire, voir Art. 4.2, sauf gymnaste blessée, voir Art. 10.2.
De plus, en cas de sur-effectif, la meilleure note concernée est annulée, en cas de sous-effectif, la note de 0 sera obligatoirement comptabilisée à la place de la note manquante. (La lettre « a » sera inscrite à la place de la note manquante ce qui induira une pénalité automatique de 8 points).

Article 24. TABLEAU DE REPARTITION

AINÉES

Catégorie	Nbre de GYMS	Minimum imposé par degré		Maximum autorisé par degré			
		6 ^{ème}	5 ^{ème}	6 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}
Fédéral	8 à 12	6	0	12	6	2	0
Fédéral 1	8 à 12	3	0	5	7	3	0
Fédéral 2	8 à 12	1	0	2	6	4	2
Fédéral 3	8 à 12	0	4	0	5	6	3

Les 8 meilleures notes seront prises en compte pour effectuer le classement dont obligatoirement les notes correspondant au minimum imposé dans la limite des maxima autorisés.

Catégorie	Nbre de GYMS	Maximum autorisé par degré				
		6 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}	2 ^{ème}
Catégorie 1	13 à 21	0	1	20	21	15
Catégorie 2	8 à 12	0	1	12	12	8
Catégorie 3	4 à 7	7	7	7	7	7
Catégorie 4	4 à 7	0	1	7	7	7

JEUNESSES

Catégorie	Nbre de GYMS	Minimum imposé par degré		Maximum autorisé par degré		
		5 ^{ème}	4 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}
Fédéral	8 à 12	6	0	12	6	0
Fédéral 1	8 à 12	3	0	5	9	2
Fédéral 2	8 à 12	1	0	2	8	4
Fédéral 3	8 à 12	0	4	0	5	8

Les 8 meilleures notes seront prises en compte pour effectuer le classement dont obligatoirement les notes correspondant au minimum imposé dans la limite des maxima autorisés.

Catégorie	Nbre de GYMS	Maximum autorisé par degré				
		5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}	2 ^{ème}	1 ^{er}
Catégorie 1	13 à 21	0	1	20	21	15
Catégorie 2	8 à 12	0	1	12	12	8
Catégorie 3	4 à 7	7	7	7	7	7
Catégorie 4	4 à 7	0	1	7	7	7

Art. 24.1 - Catégories et classement

Les Comités Départementaux et les Comités Régionaux sont habilités à **modifier ou supprimer**, en partie ou en totalité, les **catégories** définies par l'instauration de minima/maxima des degrés exigibles par agrès pour les catégories départementales ou régionales.

Ces modifications ou suppressions doivent être communiquées aux associations concernées avant le **1^{er} septembre de la saison en cours**. Au-delà de cette date, le règlement de la saison précédente est tacitement reconduit.

Un classement est établi par catégorie.

Il est déterminé par le total des points obtenus aux 4 agrès et au Mouvement d'Ensemble.

Le nombre de notes retenues par agrès correspond au nombre de gymnastes minimum pouvant être engagées par catégorie en prenant en priorité et obligatoirement les notes du minimum imposé par degré (voir Art. 24).

Art. 24.2 - Cas spéciaux

Tous les cas non prévus par le présent règlement seront soumis à la CNGF.

AINEES - JEUNESSES CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR EQUIPES



Article 26. CHAMPIONNATS NATIONAUX PAR ÉQUIPES

Art. 26.1 - Définition

Compétitions par équipes (Jeunesses et Aînées) sur programme imposé, ouvertes aux Catégories Fédéral, Fédéral 1, 2 et 3 organisées sur le plan national.

Art. 26.2 - Inscriptions

Les associations désirant participer aux championnats nationaux par équipes doivent s'inscrire entre le **1^{er} Février et le 31 Mars**.

Les formulaires sont à télécharger sur le site de la FSCF. Un seul questionnaire technique pour les championnats F-F1-F2-F3. Un questionnaire administratif par championnat.

Les questionnaires administratifs sont à adresser à chaque organisateur et le questionnaire technique à la Fédération avant le **31 Mars**.

Au-delà de cette date, les inscriptions ne seront pas prises en compte.

Tout engagement est définitif, aucun remboursement des droits d'engagement ne pourra être demandé en cas de désistement d'une équipe.

Dans le même temps, ces questionnaires doivent obligatoirement parvenir aux responsables départementaux ou régionaux pour accord. Vos inscriptions doivent correspondre à un niveau de Championnat National.

Un accusé de réception vous sera adressé par la Fédération. Si vous ne recevez rien dans les 3 jours qui suivent votre envoi, il est de votre responsabilité de contacter la Fédération pour valider votre inscription.

Art. 26.3 - Engagements

26.3.1 : ENGAGEMENTS

Toute association ne peut engager en Aînées et en Jeunesses qu'une équipe par catégorie sauf en catégorie Fédéral où une association peut engager plusieurs équipes.

Toute association ne peut engager une équipe en F1 **et** une équipe en F2 dans la même catégorie (Aînées ou Jeunesses).

Toute association ne peut engager une équipe en F2 **et** une équipe en F3 dans la même catégorie (Aînées ou Jeunesses).

Une gymnaste ne peut faire partie que d'une équipe, que les championnats nationaux aient lieu sur 1 ou 2 week-ends.

Toutes les licences sont conservées lors du 1^{er} championnat par le « secrétariat ».

26.3.2 : MODIFICATIONS DES ENGAGEMENTS

Les modifications d'engagement doivent parvenir à la Fédération au moins 10 jours avant le jour de la compétition.

Au-delà de ce délai, aucun changement de catégorie ne sera possible.

Les modifications d'engagement ne sont acceptées qu'en fonction des places disponibles.

26.3.3 : Les associations désirant participer à un Championnat National par équipes **doivent obligatoirement** participer durant la saison en cours au concours départemental ou régional dans la même catégorie. Ce sont les régions qui sont chargées de faire ce contrôle au moment des inscriptions des associations aux Championnats Nationaux.

Art. 26.4 - Contrôle des licences

26.4.1 : Les associations doivent présenter leur équipe au « contrôle des licences » avant le début de la compétition, à l'heure indiquée sur la brochure, avec la liste de leurs gymnastes dans l'ordre alphabétique avec : nom, prénom, date de naissance, numéro de la gymnaste et numéro de licence.

26.4.2 : Les gymnastes sont obligatoirement numérotées de 1 à 12.
Les Jeunesses complétant une équipe Aînées sont obligatoirement numérotées : 13 et 14.

Art. 26.5 - Organisation

26.5.1 : Les horaires de passage, tirés au sort lors de la CNGF de Décembre, serviront de base de travail pour élaborer les horaires.

Les équipes doivent se présenter au moins 5 minutes avant le début de leurs horaires sur le lieu de compétition.

Tout retard est sanctionné (voir Art. 22.5).

26.5.2 : Un temps d'échauffement est mis à la disposition des équipes à chaque agrès (y compris au Mouvement d'Ensemble).

Tout dépassement est sanctionné (voir Art. 22.5).

26.5.3 : Les équipes doivent rester sur le lieu de compétition jusqu'à la fin des horaires.

26.5.4 : Pour toutes les manifestations en dehors de la compétition, **voir Art.5.**

26.5.5 : La brochure est téléchargeable 3 semaines avant la compétition, sur le site de la FSCF, pour les horaires, les jurys et toutes les consignes utiles.

Art. 26.6 - Juges

26.6.1 : ATTENTION : tous les juges inscrits doivent être de niveau requis au moment de l'inscription.

Pour le mouvement d'ensemble, seuls les juges formés et validés sur la nouvelle cotation seront mis dans le jury " Ensemble ".

Pour les catégories Fédéral et Fédéral 1, toutes les associations doivent proposer des juges de niveau Fédéral, Libre, 6^{ème} degré, 2^{ème} échelon ou Ensemble dans les proportions suivantes :

Inscription	Niveau minimum des juges demandés	
	6 ^{ème} degré ou plus	2 ^{ème} échelon
1 équipe en F (Aînées ou Jeunesses)	2	0
1 équipe en F1 Aînées	1	1
1 équipe en F1 Jeunesses	0	2
2 équipes en F (Aînées ou Jeunesses)	3	0
1 équipe en F1 Aînées et 1 équipe en F1 Jeunesses	1	2
1 équipe en Fédéral et 1 équipe en F1	2	1

**A partir de la 3^{ème} équipe, un juge 2^{ème} échelon minimum doit être fourni par équipe supplémentaire.
1 seul juge Ensemble sera accepté par association.
Les juges 1^{er} échelon sont interdits.**

Pour les catégories Fédéral 2 et Fédéral 3, toutes les associations doivent proposer des juges de Niveau Fédéral, Libre, 6^{ème} degré, 2^{ème} et 1^{er} échelon ou Ensemble dans les proportions suivantes :

- 1 équipe : 2 juges (2^{ème} échelon minimum)
- 2 équipes : 3 juges (dont un 1^{er} échelon au maximum)

Les juges 1^{er} échelon peuvent se proposer pour remplir le rôle de Responsable d'agrès ou de Secrétaire d'agrès. Les autres juges auront un poste de juge.

1 seul juge Ensemble sera accepté par association.

Si vous avez des juges qui ne sont pas du niveau requis, contactez votre " responsable juges " départemental, régional ou national, ou encore les associations proches de la vôtre, afin d'échanger vos juges ou solliciter un juge dont l'association ne participe pas à cette compétition.

26.6.2 : Les propositions de juges transmises avec les engagements doivent obligatoirement être accompagnées des photocopies des cartes de juges.

Ces propositions de juges doivent être envoyées en copie aux responsables juges départementaux ou régionaux pour que ceux-ci puissent réagir auprès de la Fédération si besoin.

26.6.3 : Une association qui ne présente aucun juge ou des juges en nombre insuffisant ne sera pas autorisée à concourir ou concourra en fonction de son quota de juges présents.

Tout dossier non conforme à la réception sera renvoyé et l'association aura un délai de 15 jours pour régulariser, sinon l'association ne sera pas inscrite.

26.6.4 : Tout juge affecté dans le jury, même comme remplaçant, et absent le jour de la compétition entraînera pour l'association l'ayant proposé le paiement d'une amende de 200 euros.

26.6.5 : Tout juge absent à la suite de la défection de son équipe qui surviendrait moins de 15 jours avant la date de la compétition entraînera une amende de 200 euros faute de quoi l'association ne pourra participer aux Championnats Nationaux par équipes l'année suivante.

26.6.6 : L'affectation des juges dans les différentes catégories relève de la compétence de la CNGF et ne dépend pas de la catégorie dans laquelle l'association est engagée. Les juges sont retenus en fonction de l'échelon, des agrès demandés et des besoins.

Art. 26.7 - Classement

26.7.1 : CLASSEMENT

Le classement est déterminé pour les Aînées et pour les Jeunesses en appliquant l'Art. 24.1:

Note aux agrès : 8 meilleures notes à chaque agrès (dont les minima)

Notes aux Ensembles : coefficient 2
(appliqué sur l'exécution individuelle, l'exécution d'ensemble et l'alignement)

26.7.2 : CONTRÔLE DES POINTS

Les entraîneurs ont la possibilité de contrôler les points de leur équipe en se présentant au « contrôle des points » au plus tôt 1 heure après la fin de chaque horaire et au plus tard 1 heure après la fin de la compétition.

Au-delà de ce délai, aucune contestation sur l'enregistrement des notes ne sera prise en compte (le contrôle peut être fait éventuellement par téléphone).

Art. 26.8 - Répartition des catégories

AINÉES							
Catégorie	Nbre de GYMS	Minimum imposé par degré		Maximum autorisé par degré			
		6 ^{ème}	5 ^{ème}	6 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}
Fédéral	8 à 12	6	0	12	6	2	0
Fédéral 1	8 à 12	3	0	5	7	3	0
Fédéral 2	8 à 12	1	0	2	6	4	2
Fédéral 3	8 à 12	0	4	0	5	6	3

Les 8 meilleures notes seront prises en compte pour effectuer le classement dont obligatoirement les notes correspondant au minimum imposé dans la limite des maxima autorisés.

JEUNESSES						
Catégorie	Nbre de GYMS	Minimum imposé par degré		Maximum autorisé par degré		
		5 ^{ème}	4 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}
Fédéral	8 à 12	6	0	12	6	0
Fédéral 1	8 à 12	3	0	5	9	2
Fédéral 2	8 à 12	1	0	2	8	4
Fédéral 3	8 à 12	0	4	0	5	8

Les 8 meilleures notes seront prises en compte pour effectuer le classement dont obligatoirement les notes correspondant au minimum imposé dans la limite des maxima autorisés.

Art. 26.9 - Titres et récompenses

26.9.1 : TITRES

Sont déclarées **CHAMPIONNES NATIONALES FSCF**

- l'équipe classée 1^{ère} en Catégorie Fédéral Aînées
- l'équipe classée 1^{ère} en Catégorie Fédéral Jeunesses

Sont déclarées **CHAMPIONNES NATIONALES 1, 2 ou 3 FSCF**

- les équipes classées 1^{ères} en Catégorie Fédéral 1, 2 ou 3 Aînées
- les équipes classées 1^{ères} en Catégorie Fédéral 1, 2 ou 3 Jeunesses

26.9.2 : RECOMPENSES

DRAPEAUX FEDERAUX

**Challenges Jean VINTZEL, Annick LOUVARD, Charles BOURSIER et Charles MANCEAU
sont confiés pour un an aux équipes championnes.**

- Récompenses attribuées lors des Championnats Fédéral et Fédéral 1 :
 - Drapeaux fédéraux : équipes Aînées et Jeunesses championnes dans la catégorie Fédéral
 - Challenge A. LOUVARD (2005) : équipes Aînées et Jeunesses championnes dans la catégorie Fédéral 1
 - Challenge J. VINTZEL (2013) : équipes Aînées et Jeunesses ayant obtenu le meilleur total de points au Mouvement d'Ensemble de chaque catégorie

- Récompenses attribuées lors des Championnats Fédéral 2 et Fédéral 3 :
 - Challenge C. MANCEAU (1997) : équipes Aînées et Jeunesses championnes dans chaque catégorie
 - Challenge C. BOURSIER (1997) : équipes Aînées et Jeunesses ayant obtenu le meilleur total de points au Mouvement d'Ensemble de chaque catégorie

En cas d'ex-æquo à la première place au mouvement d'ensemble, le trophée du meilleur mouvement d'ensemble sera remis à l'équipe la mieux classée au classement général.

26.9.3 : CHANGEMENT DE CATEGORIE

Les gymnastes des trois premières équipes des catégories Fédéral 1, 2 ou 3 doivent obligatoirement passer en catégorie supérieure la saison suivante sous peine de déclassement. Il en est de même pour les gymnastes des trois premières équipes des catégories Fédéral Aînées ou Jeunesses qui ne pourront se présenter dans une catégorie inférieure l'année suivante.

L'association pourra alors présenter des équipes dans d'autres catégories avec d'autres gymnastes. Dans ce cas, la composition de toutes les équipes de l'association sera vérifiée lors du contrôle des licences et le non respect des conditions ci-dessus donnera lieu à un déclassement.

4 gymnastes par équipe championne seront autorisées à déroger à cette règle pour se présenter dans une autre catégorie :

- Les 4 peuvent se présenter dans la même catégorie ou une catégorie immédiatement inférieure
- Mais seulement 2 gymnastes peuvent se présenter dans 2 (ou +) catégories inférieures

Toute demande particulière devra être soumise à la CNGF avec l'adhésion de principe, dossier explicatif à l'appui. Cette demande devra être validée par le Responsable de la Commission Technique Départementale ou Régionale.

Article 27. CAHIER DES CHARGES

- Un Cahier des charges pour l'organisation des Championnats nationaux par équipes est à la disposition des organisateurs à la Fédération.

- Le logiciel Twist est disponible à la Fédération.

AINEES - JEUNESSES

PROGRAMME

LIBRE



Article 28. JEUNESSES - AINÉES SUR PROGRAMME LIBRE

Art. 28.1 - Catégories d'âges

Seniors :	nées en 2001 et avant	Minimes :	nées en 2006-2007
Juniors :	nées en 2002 - 2003	Benjamines :	nées en 2008-2009
Cadettes :	nées en 2004 - 2005		

Art. 28.2 - Généralités

La FSCF propose des compétitions à l'échelon départemental, régional et national sur des programmes libres, par équipes et en individuel.

Les gymnastes ont la possibilité de participer à des compétitions sur programme libre. Les mouvements sont conçus par chaque entraîneur en fonction du code FIG en vigueur ou du code catégorie 2 de la FSCF et des articles 29 à 35 du présent PF.

- Compétitions par équipes :
 - Coupes Nationales organisées sur 3 tours : 1^{er} tour, ½ Finales et Finales Nationales.
- Compétitions individuelles :
 - Championnats départementaux et régionaux pour les catégories Fédérales, les catégories 1 et 2
 - Championnats Nationaux pour les catégories Fédérales et la catégorie 1
 - Coupes Nationales

Art. 28.3 - Tenue vestimentaire des gymnastes

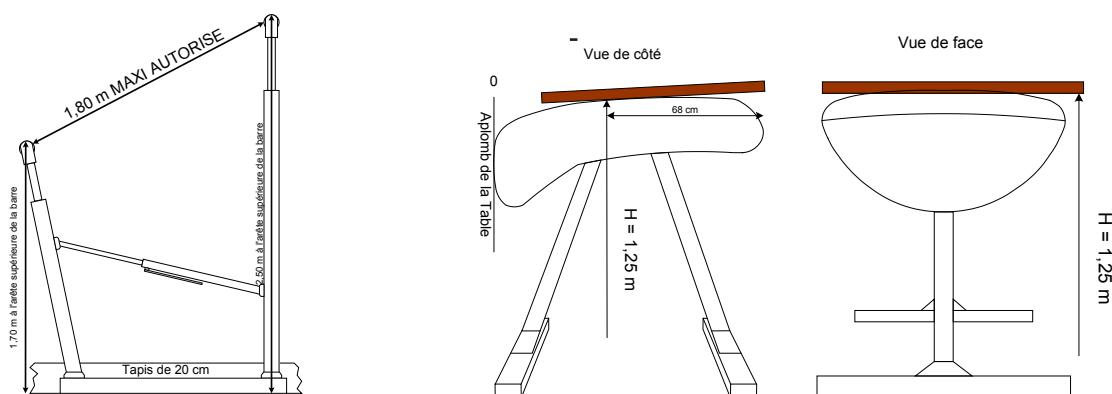
- Les gymnastes d'une même équipe peuvent avoir des justaucorps différents.
- Justaucorps en tissu non transparent, avec ou sans manches.
- Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées.
- Les brassières (sous-vêtement) sont autorisées.
- L'échancrure ne doit pas dépasser l'aine.
- Le port de bijoux (bracelet, collier, montre) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) et alliances sont autorisées.
- Le port du strapping (bandage) est autorisé.
- Le port des maniques est autorisé.
- Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé.
- **Le port de l'écusson n'est pas obligatoire.** Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps.

Art. 28.4 - Norme des agrès

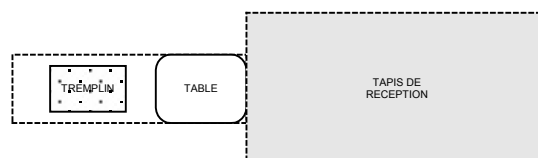
SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<p>hauteur : 1.25 m tapis : H = 20 cm, L = 6 m tremplin : 1 simple</p> <p>Les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double.</p> <p>Sur le programme libre en table de saut, un trampo-tremp est autorisé.</p> <p>En catégorie 2, les minimes ont droit à 2 tremplins ou un double.</p> <p>Un surtapis de 2 m X 6 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire.</p> <p>Course : 25 m maxi (double décamètre à l'aplomb de la face avant de l'agrès)</p>	<p>hauteur : BI : 1.70 m, BS : 2.50 m (la hauteur se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre)</p> <p>écart maxi : 1.80 m (BI à BS) écart mini : 1.30 m tapis : 20 cm</p> <p>1 tremplin simple (les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double)</p> <p>Un surtapis de 2 m X 4 m ou minimum 2 m X 2 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire</p> <p>1 chronomètre</p> <p>Une gymnaste dont les pieds ou le bassin touchent le tapis à la suspension sous une barre a le droit de monter les barres de 5 cm maxi (si le matériel le permet et après autorisation).* Les barres doivent être remises à la hauteur réglementaire.</p>	<p>hauteur : 1.25 m (la hauteur se mesure à partir du sol)</p> <p>tapis : 20 cm</p> <p>tremplin : 1 simple (les benjamines ont droit à 2 tremplins ou un double)</p> <p>Un surtapis de 2 m X 4 m ou minimum 2 m X 2 m d'une épaisseur de 10 cm est obligatoire</p> <p>2 chronomètres</p> <p>1 cloche ou sonnette</p>	<p>praticable 12 m x 12 m avec dégagement réglementaire</p> <p>En Catégorie 2, le sol peut être effectué sur une bande de tapis de 17 m X 2 m</p> <p>1 chronomètre</p>

* Demande de modification de hauteur des barres à présenter au Responsable des juges sur le formulaire joint en annexe.

Art. 28.5 - Mesure écartement barres et hauteur table de saut



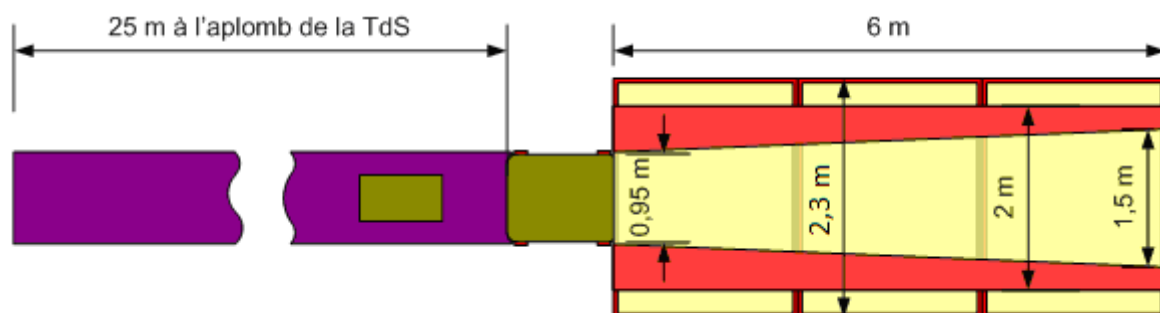
Art. 28.6 - Place de l'entraîneur au saut



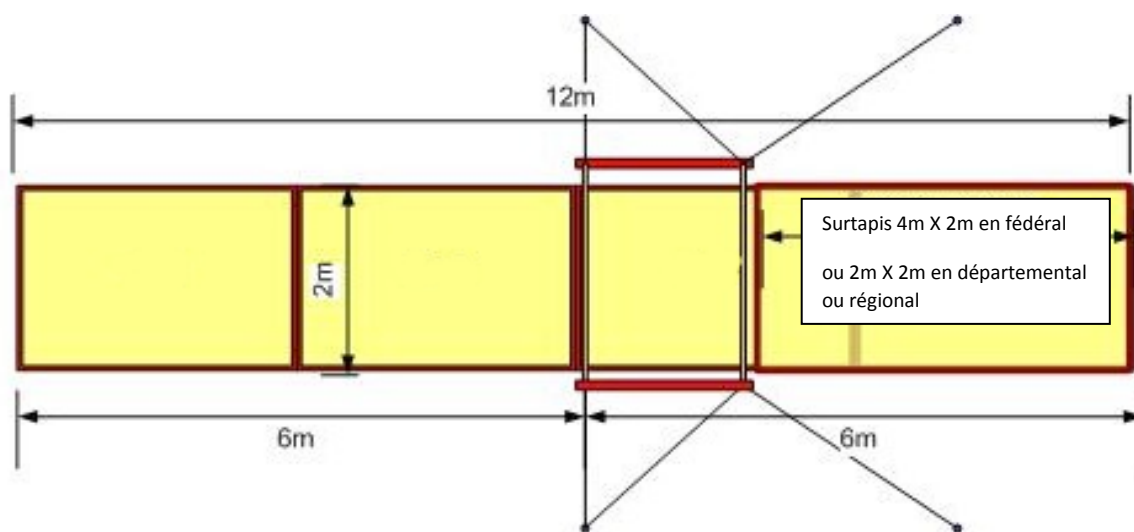
Présence de l'entraîneur interdite à l'intérieur des pointillés.

Art. 28.7 - Implantation des agrès

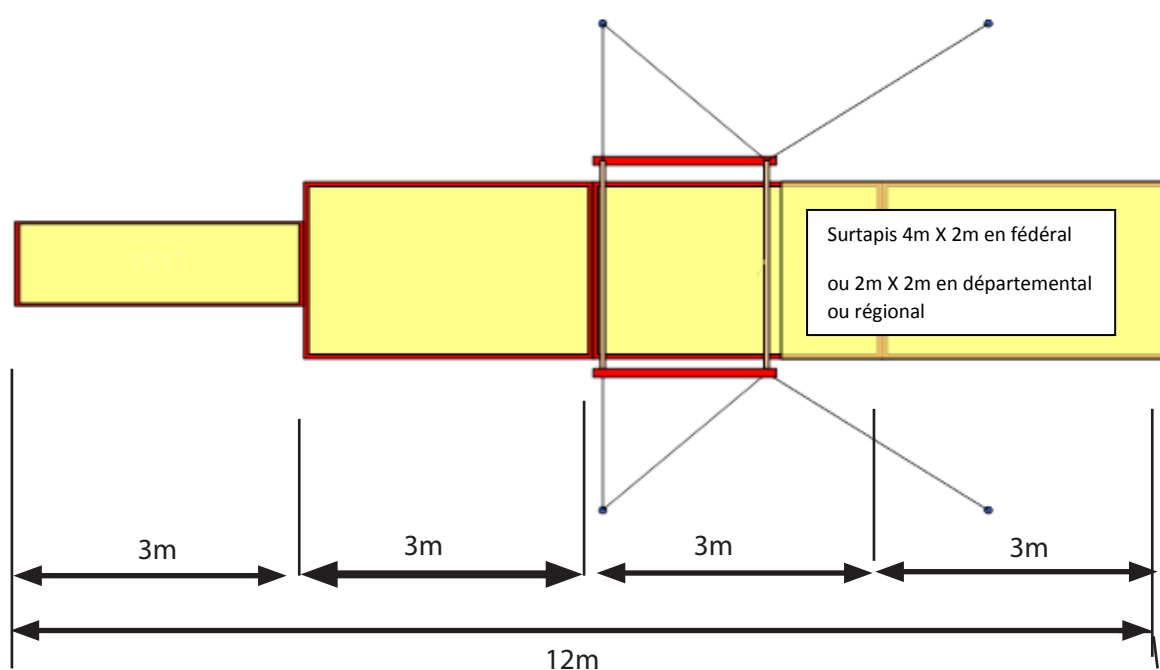
• Saut



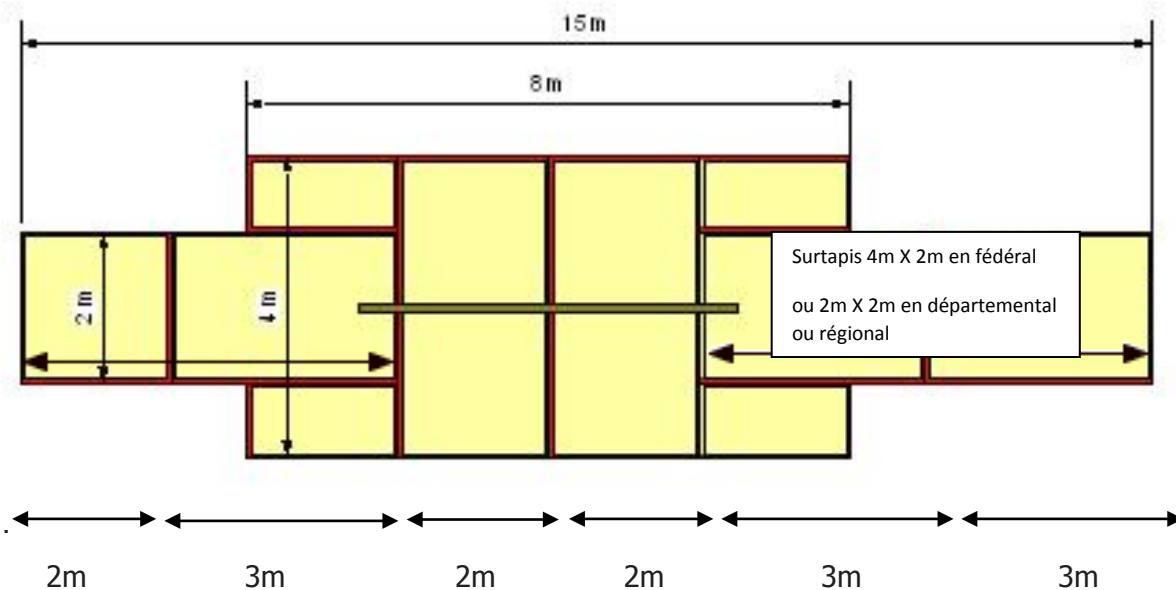
• Barres



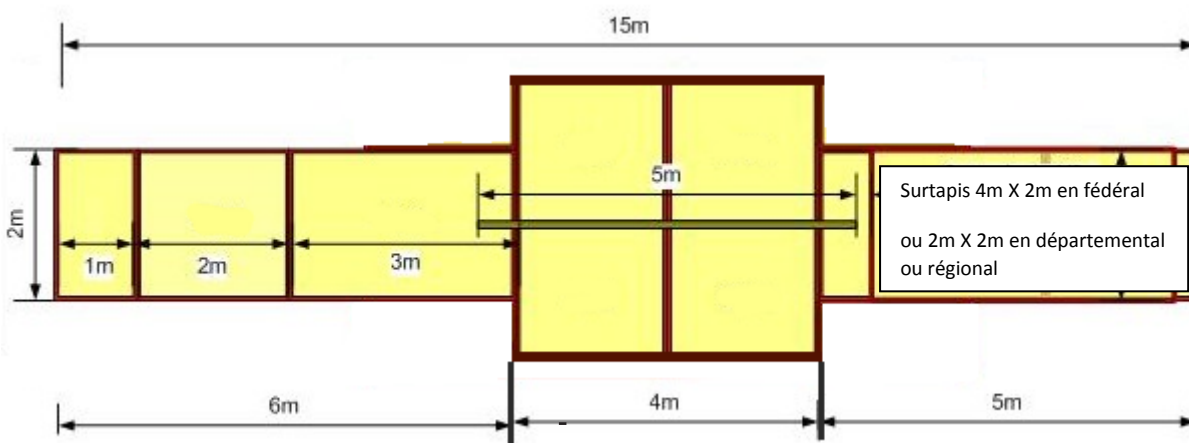
6 m de tapis devant la barre inférieure pour les entrées poissons. Les 3 premiers mètres peuvent être des tapis de 1 m de large.



• Poutre



Une longueur de 6 m pour les entrées : le premier mètre peut être un tapis de 1 m de large.



Une largeur de 3 m sous la poutre peut être autorisée pour un championnat départemental ou régional.

Une longueur de 6 m pour les entrées : le premier mètre peut être un tapis de 1 m de large.

Art. 28.8 - Aires de réception et protections

Les tapis de réception et de protection doivent avoir une épaisseur constante de 20 cm minimum.

AINEES - JEUNESSES CHAMPIONNAT INDIVIDUEL



Article 29. CHAMPIONNAT INDIVIDUEL «CATÉGORIE FÉDÉRALE» «CATÉGORIE 1 ET 2»

Compétition individuelle sur programme libre ouverte aux gymnastes licenciées réparties selon l'article 28.1.

Art. 29.1 - Epreuves

Les épreuves sont au nombre de 4 :

- Saut
- Barres asymétriques
- Poutre
- Sol

Art. 29.2 - Catégories

- **Catégorie Fédérale** : HONNEUR (Senior, Junior)
AVENIR (Cadette, Minime, Benjamine)
- **Catégorie 1** : Senior 1, Junior 1, Cadette 1, Minime 1, Benjamine 1

• Conditions d'inscription

	CATEGORIE FEDERALE		CATEGORIE 1			
	HONNEUR	AVENIR	SENIOR/JUNIOR/ CADETTE 2	CADETTE 1	MINIME	BENJAMINE
Etoile demandée	6 ^{ème}	5 ^{ème} ou 6 ^{ème}	6 ^{ème}	5 ^{ème}	5 ^{ème}	5 ^{ème}
Nombre de points demandés	46	44	39	39	38	37

Pour les Catégories Fédérales, les points doivent être obtenus à l'une des compétitions suivantes :

- Championnats Nationaux Individuels 2019 **OU**
- Finales des Coupes 2019

Pour les Catégories 1, les points doivent être obtenus à l'une des compétitions suivantes :

- Championnats Nationaux Individuels 2018 ou 2019 **OU**
- ½ Finales des Coupes 2018 ou 2019 ou 2020 **OU**
- Finales des Coupes 2018 ou 2019 ou 2020 (en cas de dérogation demandée aux ½ Finales des Coupes 2020)

Les gymnastes ayant obtenu moins de **44 points** en 2019 peuvent choisir de s'engager en Catégorie Fédérale.

Les gymnastes ayant obtenu moins de **46 points** en 2019 peuvent choisir de s'engager en Catégorie Fédérale.

La liste des gymnastes engagées sera adressée aux Commissions Techniques Régionales et/ou Départementales pour validation des étoiles par celles-ci. Le retour devra être fait dans la semaine.

LA FEDERATION SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CRITERES D'INSCRIPTION POUR LE CHAMPIONNAT NATIONAL INDIVIDUEL POUR NE PAS DEPASSER UN EFFECTIF PLAFOND DETERMINE CHAQUE ANNEE PAR LA CNGF.

• **Catégorie 2** : Senior 2, Junior 2, Cadette 2, Minime 2, Benjamine 2

Pour s'engager en Catégorie 2, la gymnaste doit avoir un niveau minimum 5^{ème} étoile et, ne pas avoir participé au 1^{er} tour des Coupes ou, ne pas avoir obtenu le nombre de points qualificatifs pour les ½ Finales des Coupes.

Les Comités Départementaux ou les Comités Régionaux sont habilités à organiser ces compétitions. Ils peuvent déléguer l'organisation matérielle à une association.

L'organisateur peut percevoir des droits d'engagement pour couvrir les frais d'organisation et l'achat de récompenses.

Article 30. RÈGLES TECHNIQUES (COUPE, CATÉGORIE FÉDÉRALE ET CATÉGORIE 1)

Art. 30.1 - Principe de base

Le Code de Pointage FIG 2017-2020 est appliqué lors des compétitions individuelles et par équipes sur programme libre.

Art. 30.2 - Aménagements Fédéraux

30.2.1 : Exigence de Composition

L'EC 3 en Poutre : une série acrobatique d'au moins 2 éléments identiques ou différents est modifiée de la manière suivante :

Avec envol et appui des mains (ex. flip-flip) = 0.30 point

Avec envol avec ou sans appui des mains dont un salto = 0.50 point

30.2.2 : Valorisation de la note D

Les notes D seront valorisées selon le tableau suivant :

Valorisation	0.30 pts quand la note D est comprise entre	0.60 pts quand la note D est comprise entre	0.90 pts quand la note D est comprise entre	1.20 pt quand la note D est comprise entre
Table de Saut	3.30 à 3.70	3.80 à 4.20	4.30 et +	
Barres Asymétriques	1.40 à 2.00	2.10 à 2.70	2.80 à 3.00	3.10 et +
Poutre	2.90 à 3.30	3.40 à 3.80	3.90 à 4.30	4.40 et +
Sol	2.90 à 3.30	3.40 à 3.80	3.90 à 4.30	4.40 et +

30.2.3 : Exercice trop court en Barres Asymétriques

Pour les catégories Benjamine, Minime et Cadette aux Championnats Individuels et pour la catégorie Espoir aux Coupes, le Code est aménagé de la manière suivante pour les Barres Asymétriques :

Le jury E appliquera les déductions correspondant à un exercice trop court.

7 éléments ou plus reconnus	pas de déduction
5-6 éléments reconnus	- 2 points
3-4 éléments reconnus	- 4 points
1-2 éléments reconnus	- 6 points
0 élément reconnu	- 10 points

Attention, pour les finales par agrès lors du Championnat Individuel, les Cadettes devront composer leur mouvement sur la base du Code FIG non aménagé (pour les Barres, le même nombre d'éléments que pour les Juniors et Seniors sera exigé).

Art. 30.3 - Remarques

Se référer aux feuilles de cotation et au Code FIG.

Article 31. RÈGLES TECHNIQUES (CATÉGORIE 2)

Art. 31.1 - Principe de base

Compétitions organisées seulement sur le plan départemental et régional.

Les valeurs des éléments et les critères de notation sont définis dans le Code FIG 2017-2020 et le Code Catégorie 2 édité par la FSCF Edition 2017.

Art. 31.2 - Notation

- **Saut** : pour toutes les catégories d'âges : 2 sauts identiques ou différents.
- **Barres, Poutre et Sol** : la composition des mouvements est libre.

Art. 31.3 - Exécution

Se référer aux feuilles de cotation.

Article 32. CHAMPIONNAT DES ANCIENNES

Art. 32.1 - Définition

- Compétition individuelle sur programme libre, ouverte à toutes les anciennes gymnastes :
 - ayant 27 ans révolus minimum
 - ayant cessé les compétitions individuelles depuis 2 ans révolus au moins (le fait d'avoir pris part au présent championnat n'entre pas en compte)
- Compétition organisée pour 5 candidates minimum.

Art. 32.2 - Engagements

Les engagements doivent comporter les indications suivantes :

- nom et prénom
- date de naissance
- situation de famille
- date de la dernière compétition individuelle
- numéro de licence

Art. 32.3 - Epreuves

- Les épreuves sont au nombre de 4 :
 - Saut
 - Barres asymétriques
 - Poutre
 - Sol
- Les gymnastes sont autorisées à n'effectuer que 3 agrès.

Art. 32.4 - Règles techniques

- Règlement « Catégorie 2 » (voir Article 31).
- Des bonifications à ajouter au total général sont accordées en fonction de l'âge et de la situation familiale des concurrentes :

- par année révolue au-dessus de 30 ans	0.50 point
- par enfant	0.50 point

Ces bonifications peuvent se cumuler.

- Le port du collant de jambes ou du corsaire est autorisé.

Art. 32.5 - Classement

Le classement s'effectue en prenant les 3 meilleures notes de chaque gymnaste.

Art. 32.6 - Cas spéciaux

Tous les cas non prévus par le présent règlement seront soumis à la CNGF.

AINEES - JEUNESSES CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS



Article 33. CHAMPIONNATS NATIONAUX INDIVIDUELS

Art. 33.1 - Définition

• Compétition individuelle sur programme libre, ouverte aux gymnastes licenciées remplissant les conditions définies à l'Art. 29, organisée sur le plan national.

• Catégories :

- **Catégorie Fédérale** : HONNEUR (Senior, Junior)
AVENIR (Cadette, Minime, Benjamine)

- **Catégorie 1** : Senior, Junior, Cadette, Minime, Benjamine

Art. 33.2 - Conditions d'inscription

Une gymnaste ne peut s'engager que dans une seule catégorie.

Une gymnaste désirant participer au Championnat National Individuel **doit obligatoirement participer**, durant la saison en cours, au concours départemental ou régional dans la même catégorie et doit justifier de son étoile (5^{ème} pour les Jeunesses et 6^{ème} pour les Aînées).

LA FEDERATION SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CRITERES D'INSCRIPTION AU CHAMPIONNAT NATIONAL INDIVIDUEL POUR NE PAS DEPASSER UN EFFECTIF PLAFOND DETERMINE CHAQUE ANNEE PAR LA CNGF.

Art. 33.3 - Inscriptions

Les associations désirant participer au Championnat National Individuel doivent s'inscrire entre le **1^{er} Février et le 8 Mars**.

Les formulaires sont à télécharger sur le site de la FSCF.

Les questionnaires administratifs seront adressés à l'organisateur et les questionnaires techniques à la Fédération avant le **8 Mars**.

Au-delà de cette date, les inscriptions ne seront pas prises en compte.

Un accusé de réception vous sera adressé par la Fédération. Si vous ne recevez rien, il est de votre responsabilité de contacter la Fédération pour valider votre inscription.

Dans le même temps, ces questionnaires doivent obligatoirement parvenir au responsable de la Commission Technique Départementale ou Régionale pour que ce dernier puisse réagir si besoin.

La brochure de la compétition est téléchargeable 3 semaines avant la compétition, sur le site de la FSCF, pour les horaires, les jurys et toutes les consignes utiles.

Vous devez envoyer vos musiques à l'organisateur sous format MP3 en prenant soin de la nommer de la façon suivante : NOM - PRENOM - ASSOCIATION - CATEGORIE.

Art. 33.4 - Finales par agrès

33.4.1 : Sont qualifiées à chaque agrès :

- Finale **Prestige** : les **6** meilleures gymnastes de la Catégorie Fédérale
- Finale **Aînées** : les **2** meilleures gymnastes de chaque catégorie (Cadette, Junior et Senior) de la Catégorie 1
- Finale **Jeunesses** : les **3** meilleures gymnastes de la catégorie Minime et les **3** meilleures gymnastes de la catégorie Benjamine de la Catégorie 1.

Le nombre des sélectionnées par agrès est limité pour chaque association à 3 gymnastes pour la Finale Prestige.

En cas d'ex-æquo, la gymnaste retenue sera celle qui aura réalisé le meilleur total aux 4 agrès.

- 33.4.2 :** Toute gymnaste qualifiée pour une finale par agrès se doit d'y participer.
Le tirage au sort de l'ordre de passage doit être respecté sous peine de disqualification.
- 33.4.3 :** Lorsqu'une gymnaste est qualifiée pour 3 ou 4 finales, elle peut choisir de ne participer qu'à 2 finales minimum.
- 33.4.4 :** La non participation à une finale (blessure ou abandon) entraîne la disqualification pour les finales suivantes.
Si une gymnaste refuse de participer aux finales auxquelles elle est qualifiée, elle ne sera pas autorisée à se présenter au concours général de cette compétition l'année suivante.
- 33.4.5 :** Une liste d'attente de 3 à 4 gymnastes supplémentaires est établie dès la fin du palmarès. Ces gymnastes peuvent être cooptées le samedi soir ou pendant l'échauffement général avant les finales par agrès (en cas de non participation d'une finaliste ou blessure). Le responsable de la compétition et le responsable de la CNGF se réservent le droit d'étudier tout cas exceptionnel pouvant compléter une finale par agrès après l'échauffement général.
- 33.4.6 :** Pour les finales par agrès, aux Barres Asymétriques, aménagement du code pour les Benjamines et Minimes.
Au Saut, sont autorisés DEUX SAUTS IDENTIQUES OU DIFFÉRENTS (du même groupe ou de groupes différents).
Note Finale : les notes des deux sauts sont additionnées et divisées par 2.
Si un seul saut est exécuté, la note obtenue sera divisée par deux.

Art. 33.5 - Juges

33.5.1 : Toutes les associations doivent proposer des juges, ayant obligatoirement suivi les recyclages sur le code FIG 2017, niveau Fédéral, Libre ou 6^{ème} degré dans les proportions suivantes :

- 1 à 4 gymnastes : 1 juge
- 5 à 8 gymnastes : 2 juges plus 1 juge 2^{ème} échelon minimum ayant suivi des formations 6^{ème} (affecté comme secrétaire ou chronomètre)
- 9 à 12 gymnastes : 3 juges
- 13 gymnastes et + : 4 juges.

33.5.2 : Les propositions de juges transmises avec les engagements doivent obligatoirement être accompagnées des photocopies des cartes de juges.

Ces propositions de juges doivent être envoyées en copie aux responsables juges départementaux ou régionaux pour que ceux-ci puissent réagir auprès de la Fédération si besoin.

33.5.3 : a) Toute association ne présentant pas de juge, ou ne présentant que des juges ne répondant pas aux critères de l'article 33.5.1, ne sera pas autorisée à concourir.

b) Toute association présentant des juges, en nombre insuffisant ou ne répondant pas tous aux critères de l'article 33.5.1, devra s'acquitter d'une amende de 200 euros, par juge manquant ou par juge ne répondant pas aux critères de l'article 33.5.1, payable avant le jour de la compétition, faute de quoi la ou les gymnastes ne seront pas autorisées à concourir.

Si vous avez des juges qui ne sont pas de niveau requis, contactez votre « responsable juges » départemental, régional ou national, ou encore les associations proches de la vôtre, afin d'échanger vos juges ou solliciter un juge dont l'association ne participe pas à cette compétition.

Les associations n'ayant pas encore de juge 6^{ème} degré ou + seront autorisées à présenter **1 seul juge 2^{ème} échelon** ayant suivi une formation 6^{ème} degré. Il sera alors affecté comme secrétaire ou

chronométré à condition que tous les juges 6^{ème} degré et +, disponibles dans leur région, soient inscrits par une association.

33.5.4 : Tout juge inscrit, même comme remplaçant et absent sans excuse valable le jour de la compétition entraîne pour l'association l'ayant proposé une amende de 200 euros.

Tout juge Fédéral ou Libre inscrit à cette compétition doit se rendre disponible pour participer au jury des finales par agrès (fin 17h00).

33.5.5 : Tout juge absent à la suite de la défection de son association qui surviendrait moins de 15 jours avant la date de la compétition entraînera une amende de 200 euros faute de quoi l'association ne pourra participer aux Championnats Nationaux Individuels de l'année suivante.

33.5.6 : L'affectation des juges dans les différentes catégories relève de la compétence de la CNGF et ne dépend pas de la catégorie dans laquelle les gymnastes sont engagées. Les juges sont retenus en fonction de l'échelon, des agrès demandés et des besoins.

Art. 33.6 - Règles techniques

Voir Article 30.

Art. 33.7 - Classement

- Le classement est déterminé par le total des points obtenu aux 4 agrès. *(sauf en cas de blessure en cours de compétition médicalement constatée).*
- Une gymnaste non blessée ne se présentant pas à un agrès n'est pas classée.

Art. 33.8 - Contrôle des points

Les associations doivent se rendre au secrétariat 30 minutes après la fin de leur horaire pour contrôler leur totaux de points afin d'éviter tout litige. Aucune réclamation ne pourra être faite après la lecture du palmarès.

Art. 33.9 - Titres

• Catégorie Fédérale :

- Est déclarée **CHAMPIONNE NATIONALE HONNEUR FSCF :**
 - la gymnaste classée 1^{ère} en Honneur.
- Est déclarée **CHAMPIONNE NATIONALE AVENIR FSCF :**
 - la gymnaste classée 1^{ère} en Avenir.

• Catégorie 1 :

- Sont déclarées Championnes de leur catégorie :
 - les gymnastes classées 1^{ères} dans chaque catégorie d'âges.

COUPES NATIONALES



Article 34. COUPES NATIONALES

Art. 34.1 - Définition

- 34.1.1 :** • Compétition individuelle et par équipes d'Association et de Région sur programme libre (se référer au code FIG en vigueur), ouverte aux gymnastes licenciées pour la saison en cours.
- Compétition organisée sur 3 tours : 1^{er} tour en Région, 1/2 Finales en zone se déroulant simultanément aux mêmes dates et Finales Nationales.
- 34.1.2 :** CATEGORIES :
- **Coupe Senior :** Seniors, Juniors, Cadettes 2^{ème} année, Cadettes surclassées. Les Cadettes surclassées sont considérées Cadettes 2^{ème} année et entrent dans le classement individuel Cadettes 2^{ème} année.
 - **Coupe Espoir :** Cadettes 1^{ère} année, Minimes, Benjamines.
- 34.1.3 :** MUSIQUES :
Vous devez envoyer vos musiques à l'organisateur sous format MP3 en prenant soin de la nommer de la façon suivante : NOM - PRENOM - ASSOCIATION - CATEGORIE.
- 34.1.4 :** SURCLASSEMENT :
Autorisé pour les Cadettes 1^{ère} année participant individuellement ou en équipe, sous réserve de présentation, lors du 1^{er} tour, de certificats médicaux de surclassement datant de moins de 120 jours.
- Les certificats médicaux de surclassement sont joints aux résultats du 1^{er} tour.
Le surclassement est valable pour les 3 tours.
- 34.1.5 :** CONDITION DE PARTICIPATION ET DE QUALIFICATION :
La participation à cette compétition peut se faire :
- dans un **PARCOURS PAR ÉQUIPE**
 - dans un **PARCOURS INDIVIDUEL**

Article 34. COUPES NATIONALES - (1^{er} tour)

PARCOURS PAR ÉQUIPE D'ASSOCIATION		PARCOURS INDIVIDUEL		PARCOURS PAR ÉQUIPE DE RÉGION
<p>Coupe Espoir et Coupe Senior</p> <p>CONDITION D'INSCRIPTION Une équipe doit être composée de <u>3</u> à <u>4 gymnastes</u> des catégories d'âge correspondant à la coupe Espoir ou à la coupe Senior. <u>Une seule gymnaste dérogée peut faire partie de la composition d'une équipe.</u></p>	<p>Coupe Espoir</p> <p>CONDITION D'INSCRIPTION Pas de condition particulière mais les entraîneurs doivent présenter des gymnastes ayant un <u>niveau 5ème ou 6ème étoile</u> pour ne pas faire prendre de risques aux gymnastes engagées et pouvoir présenter des mouvements suivant le code FIG.</p>	<p>Coupe Senior</p> <p>CONDITION D'INSCRIPTION Pas de condition particulière mais les entraîneurs doivent présenter des gymnastes ayant un <u>niveau 6ème étoile</u> pour ne pas faire prendre de risques aux gymnastes engagées et pouvoir présenter des mouvements suivant le code FIG.</p>	<p>Coupe Espoir et Coupe Senior</p> <p style="text-align: center;"><i>Pas d'équipe de Région au 1^{er} tour</i></p>	
<p>1^{ER} TOUR (EN RÉGION)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les associations peuvent présenter une ou plusieurs équipes d'Association. • Les équipes sont nominatives. La composition doit être donnée lors de l'engagement à la compétition et les éventuelles dérogées doivent y figurer. • Coupe Espoir Equipe composée de benjamines, minimimes ou cadettes 1. • Coupe Senior Equipe composée de cadettes 2, cadettes surclassées, juniors ou seniors. • Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige. 				

Article 34. COUPES NATIONALES - (1/2 finales)

PARCOURS PAR ÉQUIPE D'ASSOCIATION		PARCOURS INDIVIDUEL		PARCOURS PAR ÉQUIPE DE RÉGION
<p>Coupe Espoir et Coupe Senior</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION Une équipe sera qualifiée pour les 1/2 Finales à condition que 3 gymnastes minimum soit qualifiés à titre individuel (dont 1 dérogée du 1er tour maximum)</p>	<p>Coupe Espoir</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION Avoir obtenu le nombre de points suffisant à l'issue du 1^{er} tour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benjamines : 35 pts • Minimes : 36 pts • Cadettes 1 : 38 pts • Ou être dérogée pour le 1^{er} tour 	<p>Coupe Senior</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION Avoir obtenu le nombre de points suffisant à l'issue du 1^{er} tour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cadettes 2 : 38 pts • Juniors : 38 pts • Seniors : 38 pts • Ou être dérogée pour le 1^{er} tour 	<p>Coupe Espoir et Coupe Senior</p> <p>CONDITION D'INSCRIPTION Une équipe doit être composée de 5 gymnastes minimum qualifiés à titre individuel (dont 1 dérogée maximum).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les Régions peuvent présenter une ou plusieurs équipes de Région de 5 à 6 gymnastes (au maximum 3 équipes par coupe). • Les équipes sont nominatives. La composition doit être donnée lors de l'engagement à la compétition et les éventuelles dérogées doivent y figurer. • Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige.
<p>Coupe Espoir et Coupe Senior</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION Une équipe sera qualifiée pour les 1/2 Finales à condition que 3 gymnastes minimum soit qualifiés à titre individuel (dont 1 dérogée du 1er tour maximum)</p>	<p>Coupe Espoir</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION Avoir obtenu le nombre de points suffisant à l'issue du 1^{er} tour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benjamines : 35 pts • Minimes : 36 pts • Cadettes 1 : 38 pts • Ou être dérogée pour le 1^{er} tour 	<p>Coupe Senior</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION Avoir obtenu le nombre de points suffisant à l'issue du 1^{er} tour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cadettes 2 : 38 pts • Juniors : 38 pts • Seniors : 38 pts • Ou être dérogée pour le 1^{er} tour 	<p>Coupe Espoir et Coupe Senior</p> <p>CONDITION D'INSCRIPTION Une équipe doit être composée de 5 gymnastes minimum qualifiés à titre individuel (dont 1 dérogée maximum).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les Régions peuvent présenter une ou plusieurs équipes de Région de 5 à 6 gymnastes (au maximum 3 équipes par coupe). • Les équipes sont nominatives. La composition doit être donnée lors de l'engagement à la compétition et les éventuelles dérogées doivent y figurer. • Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige.

1/2 FINALES (EN ZONE)

Article 34. COUPES NATIONALES - (Finale)

PARCOURS PAR ÉQUIPE D'ASSOCIATION		PARCOURS INDIVIDUEL		PARCOURS PAR ÉQUIPE DE RÉGION	
<p>Coupe Espoir et Coupe Senior</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION Un classement vertical sera effectué à la suite des 1/2 finales. Les équipes qualifiées seront les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> les 4 premières équipes de chaque zone les 6 équipes suivantes au classement vertical des 3 zones confondues <ul style="list-style-type: none"> Le classement vertical limitera à un maximum de 2 équipes par association et par coupe. La composition de l'équipe qualifiée doit être la même que celle des 1/2 finales (que les gymnastes soient qualifiés sur le classement individuel ou non). Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige. Une remplaçante pourra être nommée par l'association. Elle devra être inscrite auprès de la Fédération au moment de la confirmation de sa participation à la Finale. La gymnaste remplaçante devra obligatoirement avoir participé au 1er tour ou aux 1/2 Finales de l'année en cours. La gymnaste remplaçante pourra entrer dans l'équipe uniquement sur blessure d'une gymnaste titulaire jusqu'à 7 jours avant la compétition. Un justificatif médical attestant du forfait de la gymnaste titulaire devra être obligatoirement fourni pour valider la titularisation de la gymnaste remplaçante dans l'équipe. 		<p>Coupe Espoir</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour les gymnastes ne faisant pas partie d'une équipe d'association qualifiée en finales : Un classement vertical des 3 zones confondues sera établi. Seront qualifiées 24 gymnastes soit : 8 benjamines 8 minimes 8 cadettes 1 Pour les gymnastes faisant partie d'une équipe d'association qualifiée en finales : Figureront sur le classement individuel à condition d'avoir obtenu, aux 1/2 Finales, un total de points supérieur ou égal à la 8ème gymnaste qualifiée de sa catégorie (dans le classement vertical des gymnastes non qualifiés par équipe). Ces gymnastes seront donc classées à titre individuel et également par équipe d'association. 		<p>Coupe Senior</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour les gymnastes ne faisant pas partie d'une équipe d'association qualifiée en finales : Un classement vertical des 3 zones confondues sera établi. Seront qualifiées 24 gymnastes soit : 8 cadettes 2 8 juniors 8 seniors Pour les gymnastes faisant partie d'une équipe d'association qualifiée en finales : Figureront sur le classement individuel à condition d'avoir obtenu, aux 1/2 Finales, un total de points supérieur ou égal à la 8ème gymnaste qualifiée de sa catégorie (dans le classement vertical des gymnastes non qualifiés par équipe). Ces gymnastes seront donc classées à titre individuel et également par équipe d'association. 	<p>Coupe Espoir et Coupe Senior</p> <p>CONDITION D'INSCRIPTION Une équipe doit être composée de 5 gymnastes minimum qualifiées à titre individuel (pas de dérogée possible).</p> <ul style="list-style-type: none"> Les Régions ne peuvent présenter qu'une seule équipe de Région de 5 à 6 gymnastes par coupe.. Les équipes sont nominatives. La composition doit être donnée lors de l'engagement à la compétition et les éventuelles dérogées doivent y figurer. Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige.
<p>Coupe Espoir et Coupe Senior</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION Un classement vertical sera effectué à la suite des 1/2 finales. Les équipes qualifiées seront les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> les 4 premières équipes de chaque zone les 6 équipes suivantes au classement vertical des 3 zones confondues <ul style="list-style-type: none"> Le classement vertical limitera à un maximum de 2 équipes par association et par coupe. La composition de l'équipe qualifiée doit être la même que celle des 1/2 finales (que les gymnastes soient qualifiés sur le classement individuel ou non). Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige. Une remplaçante pourra être nommée par l'association. Elle devra être inscrite auprès de la Fédération au moment de la confirmation de sa participation à la Finale. La gymnaste remplaçante devra obligatoirement avoir participé au 1er tour ou aux 1/2 Finales de l'année en cours. La gymnaste remplaçante pourra entrer dans l'équipe uniquement sur blessure d'une gymnaste titulaire jusqu'à 7 jours avant la compétition. Un justificatif médical attestant du forfait de la gymnaste titulaire devra être obligatoirement fourni pour valider la titularisation de la gymnaste remplaçante dans l'équipe. 		<p>Coupe Espoir</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour les gymnastes ne faisant pas partie d'une équipe d'association qualifiée en finales : Un classement vertical des 3 zones confondues sera établi. Seront qualifiées 24 gymnastes soit : 8 benjamines 8 minimes 8 cadettes 1 Pour les gymnastes faisant partie d'une équipe d'association qualifiée en finales : Figureront sur le classement individuel à condition d'avoir obtenu, aux 1/2 Finales, un total de points supérieur ou égal à la 8ème gymnaste qualifiée de sa catégorie (dans le classement vertical des gymnastes non qualifiés par équipe). Ces gymnastes seront donc classées à titre individuel et également par équipe d'association. 		<p>Coupe Senior</p> <p>CONDITION DE PARTICIPATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour les gymnastes ne faisant pas partie d'une équipe d'association qualifiée en finales : Un classement vertical des 3 zones confondues sera établi. Seront qualifiées 24 gymnastes soit : 8 cadettes 2 8 juniors 8 seniors Pour les gymnastes faisant partie d'une équipe d'association qualifiée en finales : Figureront sur le classement individuel à condition d'avoir obtenu, aux 1/2 Finales, un total de points supérieur ou égal à la 8ème gymnaste qualifiée de sa catégorie (dans le classement vertical des gymnastes non qualifiés par équipe). Ces gymnastes seront donc classées à titre individuel et également par équipe d'association. 	<p>Coupe Espoir et Coupe Senior</p> <p>CONDITION D'INSCRIPTION Une équipe doit être composée de 5 gymnastes minimum qualifiées à titre individuel (pas de dérogée possible).</p> <ul style="list-style-type: none"> Les Régions ne peuvent présenter qu'une seule équipe de Région de 5 à 6 gymnastes par coupe.. Les équipes sont nominatives. La composition doit être donnée lors de l'engagement à la compétition et les éventuelles dérogées doivent y figurer. Avant le début de la compétition, vous devez vérifier, auprès du secrétariat, la composition de votre équipe d'Association afin d'éviter tout litige.
		<p><i>Les gymnastes non qualifiées en parcours individuel ne figureront pas sur le classement individuel. Les gymnastes qualifiées pour le parcours équipe et individuel figureront sur les 2 classements.</i></p>			

Art. 34.2 - Engagements

34.2.1 : 1^{er} TOUR :

Les associations désirant participer aux Coupes Senior ou Espoir doivent faire parvenir les engagements de leurs gymnastes (y compris celles qui demandent une dérogation pour cette compétition) à leur Comité Régional organisateur.

Ces engagements doivent comporter :

- les noms, prénoms, date de naissance,
- la composition des équipes d'Association.

34.2.2 : ½ FINALES ET FINALES :

La participation aux ½ Finales et aux Finales des gymnastes qualifiées (y compris dérogées) doit être confirmée à la Fédération et aux organisateurs dans les délais indiqués à l'article 8 Bis.

Toute absence de confirmation sera considérée comme forfait.

La composition des équipes d'Association doit être donnée au moment de la confirmation.

Pour les ½ Finales, aucune modification de la composition des équipes ne sera autorisée à moins de 7 jours de la compétition (sauf cas d'un forfait d'une gymnaste).

34.2.3 : DROITS D'ENGAGEMENT :

- Au 1er tour, les Comités Régionaux fixent les droits d'engagement des gymnastes sachant qu'ils doivent reverser une partie à la Fédération par gymnaste qualifiée (y compris les dérogées) aux ½ Finales.
- Aux ½ Finales et aux Finales, les droits d'engagement sont du ressort du Comité Directeur de la Fédération.

Art. 34.3 - Dérogations

34.3.1 : Une gymnaste peut être dérogée uniquement pour la compétition du 1er tour sous les conditions suivantes :

Pour une gymnaste engagée en Coupe Espoir : une dérogation peut être accordée pour le 1er tour si cette gymnaste a obtenu au minimum

- 38 points pour les Benjamines
- 39,50 points pour les Minimes
- 40 points pour les Cadettes

lors des Finales des Coupes Nationales ou lors des Championnats Nationaux Individuels 2019.

Pour une gymnaste engagée en Coupe Senior : une dérogation peut être accordée pour le 1er tour si cette gymnaste a obtenu au minimum 40,50 points lors des Finales des Coupes Nationales ou lors de Championnats Nationaux Individuels 2019.

34.3.2 : Les demandes doivent :

- être présentées sur le formulaire fédéral téléchargeable sur le site de la FSCF ou en fin de PF,
- être accompagnées d'un certificat médical en cas de blessure ou d'une lettre explicative pour tout autre motif,
- être transmises à la CNGF, dans les 48 heures qui suivent la compétition.

La décision de la CNGF est communiquée à l'association intéressée, au délégué fédéral et aux organisateurs des ½ Finales. Si les demandes n'arrivent pas dans les délais, elles ne pourront être prises en compte.

34.3.3 : Les gymnastes ayant demandé une dérogation doivent figurer en fin de palmarès du 1er tour et - si nécessaire - apparaître dans la composition des équipes (voir également Art. 34.1.5).

34.3.4 : Une gymnaste dérogée au 1er tour participe au tour suivant au même titre qu'une gymnaste qualifiée aux points.

34.3.5 : Une gymnaste se blessant pendant la compétition du 1er tour a la possibilité de demander une dérogation à condition de produire un certificat médical daté du jour de la compétition et de respecter les articles 34.3.1. et 34.3.2.

Art. 34.4 - Organisation des compétitions

34.4.1 : CALENDRIER

Les dates des 1^{ers} tours, des ½ Finales et des Finales sont fixées par la Fédération.

34.4.2 : 1^{er} TOUR

- Les Comités Régionaux communiquent à la CNGF les lieux des 1ers tours avec les coordonnées de l'organisateur. La Fédération envoie à chaque Comité Régional les imprimés nécessaires.
- Les Comités Régionaux s'assurent de la bonne organisation matérielle de la compétition.
- Les Comités Régionaux ayant un nombre limité d'engagées peuvent transmettre ces engagements à la CNGF qui désignera un Comité Régional d'accueil pour ces gymnastes.
- Dans les 48 h suivant la compétition, les Comités Régionaux transmettent à la Fédération, le palmarès établi à l'aide du logiciel FLIP, avec pour chaque catégorie :
 - le classement individuel (y compris les dérogées),
 - la composition et le classement des équipes d'Association.Ce palmarès doit être accompagné des droits d'engagement, des certificats médicaux des gymnastes surclassées et des coordonnées des associations participantes.
- Le Comité Régional organisateur verse à la Fédération la part lui revenant par gymnaste participant aux ½ Finales en compétition individuelle ou par équipe.

34.4.3 : ½ FINALES

- La CNGF désigne pour chaque centre de ½ Finales un Délégué Fédéral pour :
 - établir les horaires (en liaison avec l'organisateur),
 - diriger la compétition,
 - veiller au bon déroulement des épreuves,
 - veiller aux conditions techniques et matérielles,
 - veiller à la bonne application du présent règlement.
- La CNGF désigne pour chaque centre de ½ Finales un Président du jury.
- Dans les 48h suivant la compétition, l'organisateur transmet à la Fédération le palmarès établi à l'aide du logiciel FLIP avec pour chaque catégorie :
 - le classement individuel
 - la composition et le classement des équipes d'Association,
 - la composition et le classement des équipes de Région.

34.4.4 : FINALES

L'organisation technique relève de la CNGF (horaires, jury..).

La brochure de la compétition est téléchargeable sur le site de la FSCF pour les horaires, les jurys et les diverses consignes.

34.5 : RÈGLES TECHNIQUES Voir Article 30.

Art. 34.6 - Finales par agrès par équipes d'Association

34.6.1 : Sont qualifiées à chaque agrès :

- les 4 meilleures équipes des catégories « Coupe Senior » (seniors + juniors + cadettes 2ème année + cadettes surclassées) et « Coupe Espoir » (cadettes 1ère année + minimes + benjamines) à chaque agrès en comptabilisant les 3 meilleures notes de l'équipe à l'agrès concerné.
- Une seule équipe, par association, par agrès et par coupe pourra être qualifiée.
2 gymnastes de l'équipe qualifiée se présenteront à la finale le dimanche. Les notes des 2 gymnastes choisies par l'entraîneur seront additionnées pour déterminer l'équipe gagnante de la finale qui seule sera récompensée.
- En cas d'ex aequo de 2 équipes, l'équipe retenue sera celle qui aura réalisé le meilleur total aux quatre agrès.

34.6.2 : Toute équipe qualifiée pour une finale par agrès se doit d'y participer.

Le tirage au sort de l'ordre de passage à chaque agrès doit être respecté sous peine de disqualification.

34.6.3 : La non-participation à une finale d'une équipe entraîne la disqualification de l'équipe pour les finales suivantes.

34.6.4 : Pour les finales par agrès, l'aménagement fédéral pour les Barres Asymétriques est appliqué aux finalistes de la catégorie Espoir.

Au SAUT, sont autorisés DEUX SAUTS IDENTIQUES OU DIFFERENTS (du même groupe ou de groupes différents).

Note Finale : les notes des deux sauts sont additionnées et divisées par 2.

Si un seul saut est exécuté, la note obtenue sera divisée par deux.

Art. 34.7 - Juges

34.7.1 : Toutes les associations doivent proposer des juges, ayant suivi le recyclage sur le code FIG 2017, niveau Fédéral, Libre ou 6ème degré dans les proportions suivantes :

Pour les ½ Finales :

- 1 à 4 gymnastes : 1 juge
- 5 à 8 gymnastes : 2 juges
- 9 à 12 gymnastes : 3 juges
- 13 gymnastes et + : 4 juges

Pour les Finales :

- 1 à 6 gymnastes : 1 juge
- 7 gymnastes et + : 2 juges

LA FÉDÉRATION SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LE QUOTA DES JUGES POUR LES FINALES.

34.7.2 : Les propositions de juges seront transmises avec la confirmation d'engagement des associations.

34.7.3 : a) Toute association ne présentant pas de juge ou ne présentant que des juges ne répondant pas aux critères de l'Article 34.8.1, ne sera pas autorisée à concourir.

Si vous avez des juges qui ne sont pas de niveau requis, contactez votre « responsable juges » départemental, régional ou national, ou encore les associations proches de la vôtre, afin d'échanger vos juges ou solliciter un juge dont l'association ne participe pas à cette compétition.

b) Toute association présentant des juges en nombre insuffisant ou si certains juges proposés ne répondent pas aux critères de l'Article 34.8.1, devra s'acquitter par juge manquant ou juge non assez qualifié, d'une amende de :

- 1er tour : 50 euros par chèque libellé à l'ordre du Comité Régional organisateur,
- ½ Finales : 100 euros par chèque libellé à l'ordre de la FSCF remis au président du jury,
- Finales : 200 euros par chèque libellé à l'ordre de FSCF remis au président du jury.

payable avant le jour de la compétition, faute de quoi la ou les gymnastes ne seront pas autorisées à concourir.

Les associations n'ayant pas encore de juge 6ème degré ou + seront autorisées à présenter **1 seul juge 2ème échelon ayant suivi une formation 6ème degré**. Il sera alors affecté comme secrétaire ou chronométreur à condition que tous les juges 6ème degré et + disponibles dans leur région soient inscrits par une association.

34.7.4 : Tout juge affecté dans le jury, même comme remplaçant, et absent sans excuse valable le jour de la compétition entraîne pour l'association l'ayant proposé les mêmes sanctions.
Tout juge Fédéral ou Libre, inscrit à cette compétition, doit se rendre disponible pour participer aux jurys des finales par agrès le dimanche (fin 17h00).

34.7.5 : Tout juge absent à la suite de la défection de son équipe ou de ses individuelles, qui surviendrait moins de 15 jours avant la date de la compétition, entraînera une amende 200 euros faute de quoi l'association ne pourra participer aux Coupes Fédérales de l'année suivante.

34.7.6 : L'affectation des juges dans les différentes catégories relève de la compétence de la CNGF et ne dépend pas de la catégorie dans laquelle les gymnastes de son association sont engagées. Les juges sont retenus en fonction de l'échelon, des agrès demandés et des besoins.

Art. 34.8 - Classement

34.8.1 : CLASSEMENT

Le classement est déterminé par le total des points obtenu aux 4 agrès (sauf en cas de blessure en cours de compétition médicalement constatée).

Une gymnaste non blessée ne se présentant pas à un agrès n'est pas classée.

34.8.2 : EQUIPES DE REGION

Aux ½ Finales et Finales et pour chaque Coupe, le classement est établi en prenant en compte les 5 meilleures notes à chaque agrès.

34.8.3 : EQUIPES D'ASSOCIATION

Aux 3 tours et pour chaque Coupe, le classement est établi en prenant en compte les 3 meilleures notes à chaque agrès.

34.8.4 : INDIVIDUEL

A chaque tour, un classement individuel est établi de la façon suivante :

- Coupe SENIOR : pour les Seniors
pour les Juniors
pour les Cadettes 2ème année
y compris les Cadettes surclassées

- Coupe ESPOIR : pour les Cadettes 1ère année
pour les Minimes
pour les Benjamines

Sont classées :

1er tour : Toutes les gymnastes participantes (les gymnastes dérogées pour ce tour doivent figurer en fin de palmarès pour les individuelles et dans les équipes d'Associations si nécessaire).

½ Finales : Les gymnastes qualifiées aux points ou dérogées lors du 1er tour.

Finales : Les gymnastes faisant partie d'une équipe d'association qualifiée pour les Finales figureront sur le classement individuel à condition d'avoir obtenu, aux ½ Finales, un total de points supérieur ou égal à la 8ème gymnaste qualifiée de sa catégorie (dans le classement vertical des gymnastes non qualifiées par équipe). Ces gymnastes seront donc classées à titre individuel et également par équipe d'association.

Les gymnastes qualifiées aux points pour le parcours individuel.

Les gymnastes non qualifiées individuellement, mais concourant au titre d'une équipe ne peuvent participer au classement individuel.

Art. 34.9 - Contrôle des points

Les associations doivent contrôler auprès du secrétariat leurs totaux de points pour éviter tout litige. Aucune réclamation ne sera acceptée après la lecture du palmarès.

Art. 34.9 - Cahier des charges

Un cahier des charges pour l'organisation des ½ Finales et des Finales est à la disposition des organisateurs à la Fédération.

Le logiciel FLIP est disponible à la Fédération.

IMPOSES JEUNESSES MOUVEMENT D'ENSEMBLE



Article J1. Mouvement d'ensemble

Art. J1.1 – Généralités

- Art. J1.1.1 – Les mouvements d'ensemble s'exécutent en musique (musique imposée).
- Art. J1.1.2 – Les mouvements d'ensemble ne peuvent être inversés ni en totalité, ni en partie.
- Art. J1.1.3 – Les mouvements d'ensemble sont exécutés par l'ensemble des gymnastes passées au contrôle des licences et exécutant les exercices aux agrès.
- Art. J1.1.4 – La présentation et la mise en place de l'équipe sont sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.
- Art. J1.1.5 – La notation démarre en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue.
- Art. J1.1.6 – Chaque équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé. Plusieurs entraîneurs peuvent aider à l'échauffement. **Le jury peut signaler uniquement les erreurs de placement de départ de l'équipe auprès de l'entraîneur. Le public est accepté et peut applaudir à la fin du mouvement.**
- Art. J1.1.7 – L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

Art. J1.2 – Notation - 6 juges

Rubriques	Valeur
Exécution individuelle - 2 juges <i>Fautes générales et fautes de terminologie</i>	20 pts
Exécution d'ensemble - 2 juges <i>Synchronisation des gyms avec la musique = 20 pts</i> Alignement - 2 juges = 10 pts	30 pts
Discipline - tenue vestimentaire - 6 juges + accord du responsable juges du plateau <i>La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes</i> <i>Voir Art. 20.4, Art. 22.5 et Tableau des Fautes Générales (Art. 15)</i>	10 pts

La note finale de chaque rubrique concernant l'individuel, l'ensemble et l'alignement, est obtenue en faisant la moyenne des 2 notes des juges concernés.

Art. J1.3 – Alignement

- Art. J1.3.1 – La position initiale est déterminée par rapport à la situation du public ou du jury. **Elle est indiquée à l'entraîneur par le jury.**
- Art. J1.3.2 – Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.
- Art. J1.3.3 – Les équipes se présentent sur un ou plusieurs rangs en équilibrant les formations. Si les conditions matérielles ne permettent pas le respect des tableaux ci-dessous, seules les Commissions Techniques compétentes sont habilitées à les modifier.

Catégories départementales et régionales		
CAT. 1	13 à 21 gyms	2 à 3 rangs
CAT. 2	8 à 12 gyms	2 rangs
CAT. 3 et 4	4 à 7 gyms	1 à 2 rangs

Catégories fédérales		
Fédéral, F1, F2 et F3	8 à 12 gyms	2 rangs

Art. J1.4 – Coefficients

Catégories départementales et régionales	
CAT. 1	Coef. 3
CAT. 2	Coef. 2
CAT. 3 et 4	Coef. 1.5

Catégories fédérales	
Fédéral, F1, F2 et F3	Coef. 2

Les coefficients sont appliqués aux notes d'exécution individuelle, exécution d'ensemble et à l'alignement.

Article J3. Mouvement d'ensemble jeunes

Position départ : départ profil G au public



Vue normale



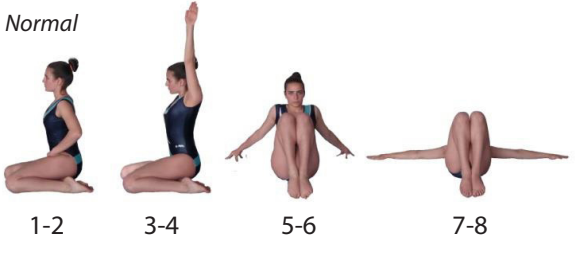
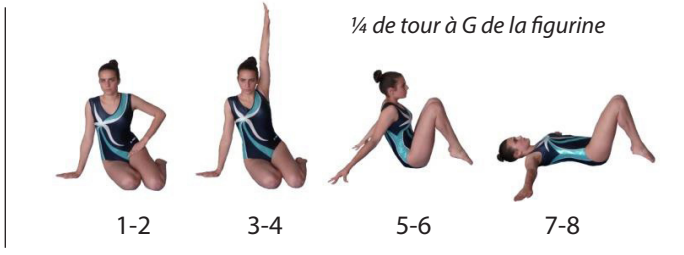
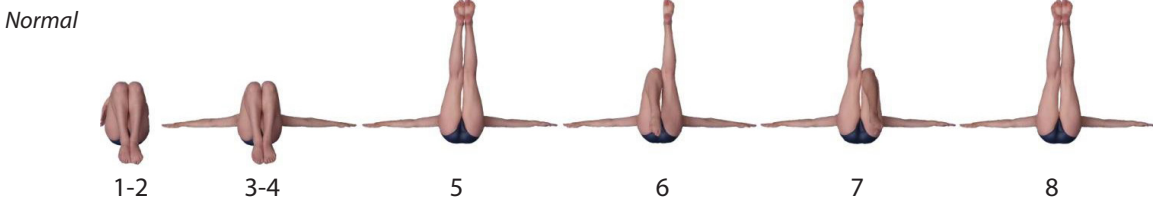
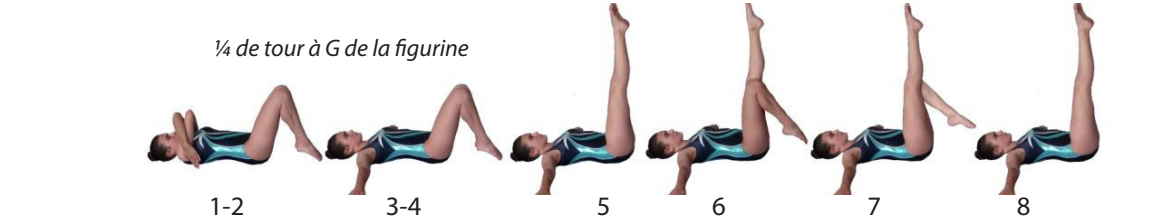


1/4 de tour à D de la figurine

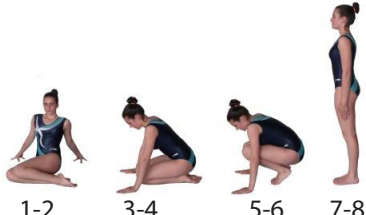

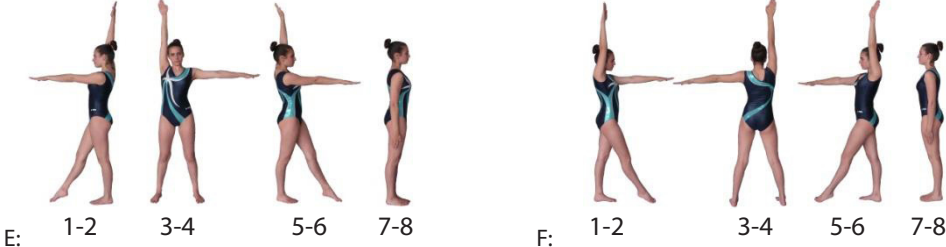
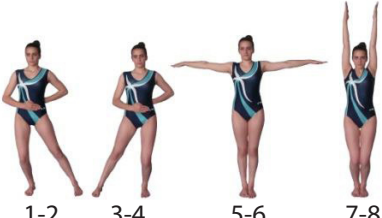

A genoux assis-talons, bras à l'oblique latérale basse. Paumes vers le bas - Tête droite

Musique : 4 temps d'introduction

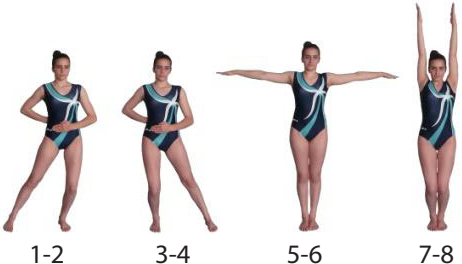


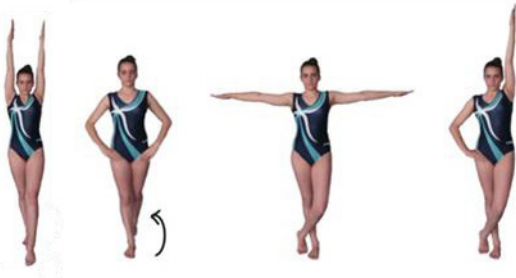
Si doigts posés au sol pour 1 ou plusieurs gyms : **SP**

<p>A</p>	<p>1-2 : Elever bras D à l'horizontale AV (chemin le plus court), paume vers le bas</p> <p>3-4 : Elever latéralement bras G à la verticale (paume vers l'intérieur) simultanément amener bras D à l'horizontale latérale (paume vers le bas)</p> <p>5-6 : Abaisser bras G à l'horizontale latérale (paume vers le bas)</p> <p>7-8 : Amener les mains aux hanches</p> <p><i>Normal</i></p>  <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p> <p><i>1/4 de tour à G de la figurine</i></p>  <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>B</p>	<p>1-2 : S'établir au siège à D de pied D en posant main D au sol, doigts vers l'extérieur</p> <p>3-4 : Elever latéralement bras G à la verticale, paume vers l'extérieur</p> <p>5-6 : Pivoter d'un 1/4 de tour à G au siège jbes fléchies, bras à l'oblique AR basse, doigts au sol, pieds pointés au sol</p> <p>7-8 : S'établir au couché dorsal, jbes fléchies en amenant les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol, pieds pointés au sol</p> <p><i>Normal</i></p>  <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p> <p><i>1/4 de tour à G de la figurine</i></p>  <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>C</p>	<p>1-2 : Croiser les bras devant le corps pour amener les mains près des omoplates, bras G au-dessus de bras D, doigts posés ou non au sol</p> <p>3-4 : Extension des bras pour poser les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol</p> <p>5 : Extension des jbes à la verticale</p> <p>6 : Flexion jbe D (genoux serrés)</p> <p>7 : Extension jbe D simultanément flexion jbe G</p> <p>8 : Extension jbe G</p> <p><i>Normal</i></p>  <p>1-2 3-4 5 6 7 8</p> <p><i>1/4 de tour à G de la figurine</i></p>  <p>1-2 3-4 5 6 7 8</p>

Article J3. Mouvement d'ensemble jeunes

D	<p>1-2 : S'asseoir face au public, jbes fléchies inclinées vers la D (jbe D au sol), bras à l'oblique AR basse, doigts posés au sol</p> <p>3-4 : Pivoter d'¼ de tour à D pour s'établir à genoux assis-talons mains posées près des genoux (profil G au public)</p> <p>5-6 : Par appui des bras s'établir à la position accroupie, regard sur mains</p> <p>7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>
	<p><i>Normal</i></p>  <p><i>¼ de tour à G de la figurine</i></p> 
E	<p>1-2 : Pointer pied D en AV simultanément élever par l'AV bras D à la verticale, paume vers l'AV et bras G à l'horizontale AV, paume vers le bas</p> <p>3-4 : Pivoter d'un ¼ de tour à G pour s'établir à la station écartée (face au public) en amenant bras G à l'horizontale latérale, paume G vers le bas</p> <p>5-6 : Pivoter d'un ¼ de tour à G en pointant pied G en AV simultanément abaisser bras D à l'horizontale AV, paume vers le bas, et élever bras G à la verticale, paume vers l'AV (profil D au public)</p> <p>7-8 : Rassembler pied D à pied G pour s'établir à la station, en abaissant par l'AV les bras le long du corps</p>
F	<p>1-8 : Idem E 1-8 (F8 = Station profil G au public)</p>
	 <p>E: 1-2 3-4 5-6 7-8 F: 1-2 3-4 5-6 7-8</p>
G	<p>1-2 : Pivoter d'un ¼ de tour à G en dégageant pied D à la ½ fente latérale D, pieds parallèles, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos (face au public)</p> <p>3-4 : Extension de jbe D et flexion de jbe G pour s'établir à la ½ fente latérale G</p> <p>5-6 : Rassembler pied D à pied G avec extension de jbe G en élevant les bras tendus à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</p> <p>7-8 : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite</p>  <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
H	<p>1-2 : Extension des jbes en abaissant les bras à l'horizontale latérale paumes vers le bas</p> <p>3 : Flexion de bras D, coude D à l'horizontale latérale et main D au niveau de la clavicule D, paumes vers le bas</p> <p>4 : Extension de bras D à l'horizontale latérale simultanément flexion de bras G, coude G à l'horizontale latérale et main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas</p> <p>5-6 : Extension de bras G à l'horizontale latérale paumes vers le bas</p> <p>7 : Mi-flexion des jbes en amenant les mains aux hanches</p> <p>8 : Extension des jbes</p>  <p>1-2 3 4 5-6 7 8</p>

Article J3. Mouvement d'ensemble jeunes

<p>I</p>	<p>1-2 : Dégager pied G à la ½ fente latérale G, pieds parallèles, (face au public) en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos</p> <p>3-4 : Extension de jbe G et flexion de jbe D pour s'établir à la ½ fente latérale D</p> <p>5-6 : Rassembler pied G à pied D avec extension de jbe D en étendant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</p> <p>7-8 : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite</p>  <p style="text-align: center;">1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>J</p>	<p>1-8 : Idem H 1-8 en inversant</p>  <p style="text-align: center;">1-2 3 4 5-6 7 8</p>
<p>K</p>	<p>1-2 : Pointer pied D en AV en élevant latéralement les bras à la verticale paumes face à face</p> <p>3-4 : Effectuer un ½ cercle au sol de la pointe de pied D (de l'AV vers l'AR) pour pointer pied D en AR en abaissant latéralement les mains aux hanches</p> <p>5-6 : Elever latéralement les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</p> <p>7-8 : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>  <p style="text-align: center;">1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>L</p>	<p>1-2 : Pointer pied G en AV en élevant latéralement les bras à la verticale paumes face à face</p> <p>3-4 : Effectuer un ½ cercle au sol de la pointe de pied G (de l'AV vers l'AR) pour pointer pied G en AR en abaissant latéralement les mains aux hanches</p> <p>5-6 : Croiser jbe G devant jbe D pour poser pied G à D de pied D (pied G ½ pointé) en élevant latéralement les bras à l'horizontale latérale paumes vers le bas</p> <p>7-8 : Amener main D à hanche D en élevant latéralement bras G à la verticale, paume G vers l'intérieur</p>  <p style="text-align: center;">1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>M</p>	<p>Position tenue</p>

IMPOSES AINEES MOUVEMENT D'ENSEMBLE



Article A1. Mouvement d'ensemble

Art. A1.1 – Généralités

Art. A1.1.1 – Les mouvements d'ensemble s'exécutent en musique (musique imposée).

Art. A1.1.2 – Les mouvements d'ensemble ne peuvent être inversés ni en totalité, ni en partie.

Art. A1.1.3 – Les mouvements d'ensemble sont exécutés par l'ensemble des gymnastes passées au contrôle des licences et exécutant les exercices aux agrès.

Art. A1.1.4 – La présentation et la mise en place de l'équipe sont sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.

Art. A1.1.5 – La notation démarre en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue.

Art. A1.1.6 – Chaque équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé. Plusieurs entraîneurs peuvent aider à l'échauffement. **Le jury peut signaler uniquement les erreurs de placement de départ de l'équipe auprès de l'entraîneur. Le public est accepté et peut applaudir à la fin du mouvement.**

Art. A1.1.7 – L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne peut excéder 2 mètres.

Art. A1.2 – Notation - 6 juges

Rubriques	Valeur
Exécution individuelle - 2 juges <i>Fautes générales et fautes de terminologie</i>	20 pts
Exécution d'ensemble - 2 juges <i>Synchronisation des gyms avec la musique = 20 pts</i> Alignement - 2 juges = 10 pts	30 pts
Discipline - tenue vestimentaire - 6 juges + accord du responsable juges du plateau <i>La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes</i> <i>Voir Art. 20.4, Art. 22.5 et Tableau des fautes générales (Art. 15)</i>	10 pts

La note finale de chaque rubrique concernant l'individuel, l'ensemble et l'alignement, est obtenue en faisant la moyenne des 2 notes des juges concernés.

Art. A1.3 – Alignement

Art. A1.3.1 – La position initiale est déterminée par rapport à la situation du public ou du jury. **Elle est indiquée à l'entraîneur par le jury.**

Art. A1.3.2 – Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.

Art. A1.3.3 – Les équipes se présentent sur un ou plusieurs rangs en équilibrant les formations. Si les conditions matérielles ne permettent pas le respect des tableaux ci-dessous, seules les Commissions Techniques compétentes sont habilitées à les modifier.

Catégories départementales et régionales		
CAT. 1	13 à 21 gyms	2 à 3 rangs
CAT. 2	8 à 12 gyms	2 rangs
CAT. 3 et 4	4 à 7 gyms	1 à 2 rangs

Catégories fédérales		
Fédéral, F1, F2 et F3	8 à 12 gyms	2 rangs

Art. A1.4 – Coefficients

Catégories départementales et régionales	
CAT. 1	Coef. 3
CAT. 2	Coef. 2
CAT. 3 et 4	Coef. 1.5

Catégories fédérales	
Fédéral, F1, F2 et F3	Coef. 2

Les coefficients sont appliqués aux notes d'exécution individuelle, exécution d'ensemble et à l'alignement.

Article A2. Mouvement d'ensemble

ALIGNEMENT		EXECUTION INDIVIDUELLE		EXECUTION D'ENSEMBLE	
2 juges	10 pts	2 juges	20 pts	2 juges	20 pts
Non alignement des gyms (décalage) (ch fois)	0.10 pt	Fautes d'exécution et d'interprétation individuelles	0.10 pt	Fautes d'exécution	0.50 pt
Non alignement d'une gym tout 1 paragraphe (max 0.80 pt pour l'exercice)	0.30 pt				
Position finale non tenue	0.30 pt				
Les repères pour l'alignement sont : - Talons : pour gymnastes debout - Bassin : pour gymnastes assises, à genoux ou allongées		Fautes de tenue de corps (ch fois): Mains - bras - jambes - tête - buste Faute de terminologie / texte par 1 gym (ch fois) : Partielle Sur tout un paragraphe Déséquilibre : Petit Gros Chute Mauvais placement de l'équipe au départ : le jury doit avertir l'entraîneur et faire modifier la position. La position des mains aux hanches ne doit pas être pénalisée si toutes les gymnastes les mettent au même endroit.		Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois) Manque de synchronisation de la musique et du mouvement (ch fois) Déphasage avec la musique en début ou en fin de mouvement (ch fois) Décalage d'une gym par rapport à l'équipe (ch fois) Décalage de plusieurs gyms par rapport à l'équipe (ch fois) Gym ou entraîneur comptant à haute voix : 1 fois sur un maxi de 8 temps enchainés Plusieurs fois Tout le mouvement	0.30 pt 0.30 pt 0.30 pt 0.30 pt 0.50 pt 1.00 pt 2.00 pts 5.00 pts
Placement des juges : J1 et J2 Le 1 ^{er} juge commence à gauche, ligne de devant, changement de ligne tous les 2 paragraphes. Le 2 ^{ème} commence à droite, ligne arrière, changement de ligne tous les 2 paragraphes.		Placement des juges : J3 et J4 1 juge à gauche et 1 juge à droite. Les juges se déplacent devant l'équipe tous les 2 paragraphes en regardant à chaque fois les 2 gyms (ou +) placées l'une derrière l'autre.		Placement des juges : J5 et J6 Les juges se positionnent dans les angles, en poste fixe, à Droite et à Gauche de la première ligne.	
DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE		DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE		DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE	
6 juges		6 juges		10 pts	
L'équipe doit présenter une tenue uniforme, pas de pénalisation pour : - Alliances, clous d'oreille, piercing - maquillage, vernis, tatouage - chouchous ou coiffures non uniformes - strapping, genouillère Pour les entraîneurs : Se conformer à l'article 9.1, page 14 du programme fédéral Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable juge du plateau.					

Article A3. Mouvement d'ensemble Aînées



Position départ : Profil D au public.

A la station, bras le long du corps

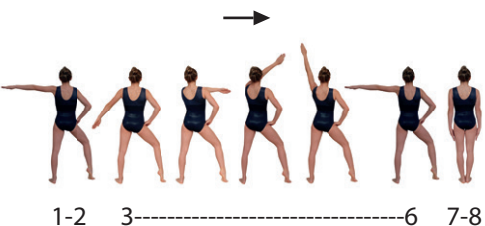
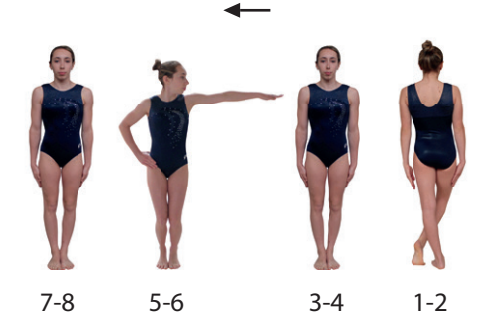
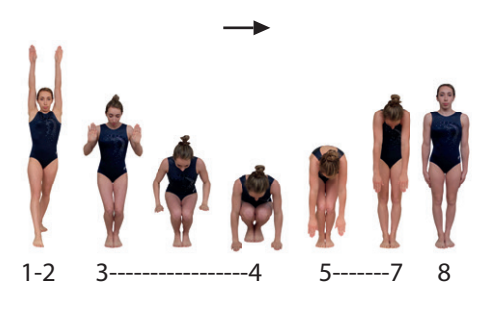
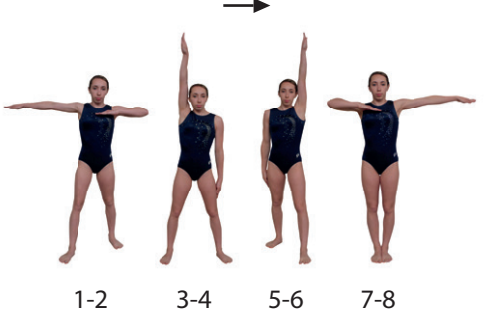
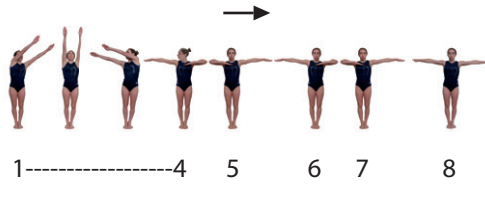
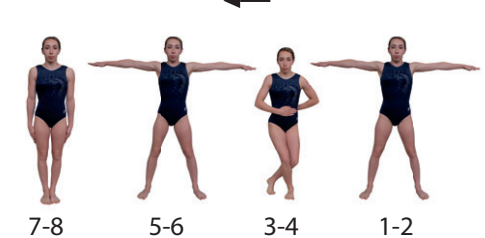
Musique : 4 temps d'introduction

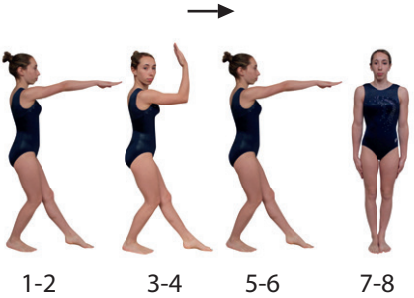
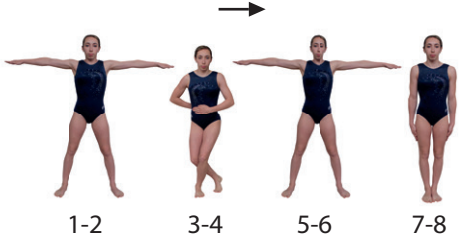
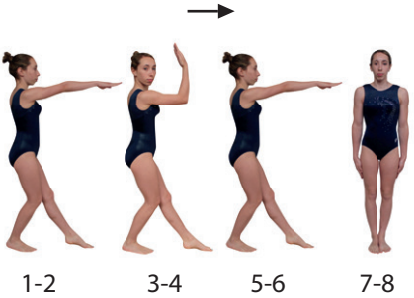

<p>A</p>	<p>1 : Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G 2 : Pointer pied D en AV 3 : Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G 4 : Pointer pied D en AR 5-6 : ¼ de tour à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas 7-8 : ¼ de tour à D en rassemblant pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	<p>1 2 3 4 5-6 7-8</p>
<p>B</p>	<p>1 : Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D 2 : Pointer pied G en AV 3 : Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D 4 : Pointer pied G en AR 5-6 : ¼ de tour à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas 7-8 : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	<p>1 2 3 4 5-6 7-8</p>
<p>C</p>	<p>1-2 : 1 pas D en AV à D en élevant latéralement les bras tendus à l'horizontale, simultanément fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, paumes vers le bas 3-4 : 1 pas G en AV, à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever bras D latéralement à la verticale, paumes vers l'extérieur, et abaisser latéralement bras G le long du corps 5-6 : 1 pas D en AR, simultanément abaisser latéralement bras D le long du corps et élever bras G à la verticale, paume vers l'extérieur 7-8 : Rassembler pied G à pied D, simultanément élever bras D latéralement jusqu'à l'horizontale, flexion du bras D, coude D à l'horizontale latérale, main au niveau de la clavicule, et abaisser latéralement bras G à l'horizontale, paumes vers le bas</p>	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>D</p>	<p>1-4 : Extension du bras D à la verticale, simultanément, élévation latérale du bras G à la verticale, abaisser le bras D latéralement à l'horizontale, flexion du bras G, pour amener bras D tendu à l'horizontale latérale D, bras G fléchi, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas, tête à D (cercle des bras de G à D vers le haut, paumes vers l'AV, regard sur mains) 5 : Flexion bras D, extension bras G, tête droite 6 : Extension bras D, flexion bras G 7 : Flexion bras D, extension bras G 8 : Extension bras D, bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</p>	<p>1-----4 5 6 7 8</p>

Article A3. Mouvement d'ensemble Aînées

<p>E</p>	<p>1-2 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles</p> <p>3-4 : Croiser jbe G, pied sur ½ pointe, derrière jbe D, pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos, paume vers l'AR</p> <p>5-6 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</p> <p>7-8 : Rassembler pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	<p>7-8 5-6 3-4 1-2</p>
<p>F</p>	<p>1-2 : ¼ de tour à G, en déplaçant jbe D en AR, à la ½ fente AR D, jbe G tendue, dos droit, pieds plats, simultanément élévation du bras D par l'AV à l'horizontale AV, paume face au sol, bras G le long du corps</p> <p>3-4 : Flexion bras D à 90°, paume face au visage, rotation tête à D (face public)</p> <p>5-6 : Tête droite, extension bras D à l'horizontale AV, paume vers le sol</p> <p>7-8 : ¼ de tour à D en rassemblant pied D à pied G, à la station en abaissant les bras le long du corps</p>	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>G</p>	<p>1-2 : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</p> <p>3-4 : Croiser jbe D pied sur ½ pointe, derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos, paume vers l'AR</p> <p>5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</p> <p>7-8 : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>H</p>	<p>1-8 : Idem F</p>	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>I</p>	<p>1-2 : Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps</p> <p>3-4 : ½ tour à G sur ½ pointes, jbes tendues, en rassemblant pied G à pied D (dos face au public)</p> <p>5-6 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G</p> <p>7-8 : Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite</p>	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>

Article A3. Mouvement d'ensemble Aînées

<p>J</p>	<p>1-2 : Déplacer latéralement jbe D, à la ½ fente latérale D, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur pied ½ pointé, en amenant main D sur la hanche D et élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas</p> <p>3-6 : Cercle du bras G (de bas en haut, pour arriver, bras G à l'horizontale latérale G, paume vers le bas, tête droite)</p> <p>7-8 : Rassembler pied D à pied G à la station, bras le long du corps, tête droite</p>	 <p>1-2 3-----6 7-8</p>
<p>K</p>	<p>1-2 : Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps</p> <p>3-4 : ½ tour à G, sur ½ pointes, en rassemblant pied G à pied D (face au public)</p> <p>5-6 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G</p> <p>7-8 : Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite</p>	 <p>7-8 5-6 3-4 1-2</p>
<p>L</p>	<p>1-2 : 1 pas D sauté en avant, pied G ½ pointé au talon D, jbe G mi-fléchie, en élevant les bras tendus par l'AV jusqu'à la verticale, paumes vers l'AV</p> <p>3-4 : S'établir à la position accroupie, en abaissant les bras doucement par l'AV, pour poser les doigts écartés au sol, dos rond, regard vers le sol</p> <p>5-7 : Se relever en déroulant le dos doucement, dérouler la tête en dernier, bras le long du corps</p> <p>8 : Rassembler pied D au pied G à la station, bras le long du corps, tête droite</p>	 <p>1-2 3-----4 5-----7 8</p>
<p>M</p>	<p>1-8 : Idem C</p>	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>N</p>	<p>1-8 : Idem D</p>	 <p>1-----4 5 6 7 8</p>
<p>O</p>	<p>1-8 : Idem E</p>	 <p>7-8 5-6 3-4 1-2</p>

<p>P</p>	<p>1-8 : Idem F</p>	
<p>Q</p>	<p>1-8 : Idem G</p>	
<p>R</p>	<p>1-8 : Idem H</p>	
<p>S</p>	<p>1 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, flexion des bras, coudes à l'horizontale latérale, mains niveau cou, doigts écartés paumes face à l'AV, tête droite</p>	
<p>T</p>	<p>Position tenue</p>	

IMPOSES

JEUNESSES - AINEES

SAUT



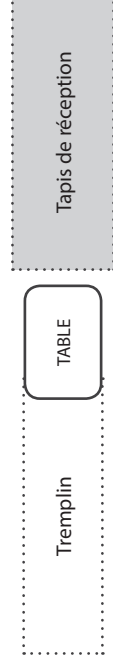
Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Saut Jeunes / Aînées

FAUTES			
	Petites 0.10pt	Moyennes 0.30pt	Grosses 0.50pt
Fautes d'exécution			
Bras ou jambes fléchis	chq f. x	x	x
Jambes ou genoux écartés	chq f. x	largeur épaules ou +	
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f. x	x	
Dynamisme insuffisant	chq f. x	x	x
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)			
Jambes écartées à la réception	chq f. x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)		Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute	
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibré	chq f. x	x	
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f. x		Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f. x	x	Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f. x		x
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f. x	x	
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f. x		1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f. x		1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f. x		1 pt
Divers FSCF			
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E		
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste sans connaître le degré		
Saut exécuté avant le signal des juges	Le saut est à refaire SP		
Pour les éléments au choix : option différente au 2 ^{ème} saut	2 ^{ème} saut nul, la gymnaste est notée sur le 1 ^{er} saut		
Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE			
Tenue non conforme	Exclusion du plateau		
Présence de l'entraîneur sur le tapis / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au dessus du tapis	chq f. x		x
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym	chq f. x	x	
Gêne la visibilité des juges	chq f. x		
Touche de l'engin pendant l'exercice	chq f. x		
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	chq f. x	x	
Comportement antisportif de l'entraîneur	1 ^{ère} fois : avertissement / 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition		
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE			
Irrégularités aux agrès :			
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f. x		
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes		SP	
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :			
- pour l'équipe		x	avec un max. de 1pt
- pour les gymnastes individuelles		x	
• ajout d'un tapis supplémentaire		x	x
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation			x
• enlever les ressorts du tremplin			x
• placer le tremplin sur une surface non autorisée			x
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès		x	
Quitter l'aire de compétition sans permission			
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)			
Retard injustifié ou interruption de la compétition			
		Disqualifiée	
		Classement annulé	
		Pénalité de 2 pts	

Article JA4. Saut

Généralités :

- La gymnaste doit effectuer 2 sauts identiques (même degré et s'il y a lieu même option) mais au maximum 3 courses.
- Un saut est considéré comme réalisé si la gymnaste court et qu'elle touche soit le tremplin, le mini trampoline ou la table.
- Le juge ne doit pas laisser démarrer la gymnaste s'il ne connaît pas son degré.
- En cas de saut nul au 1^{er} essai, le juge doit en informer l'entraîneur avant le 2^{ème} essai.
- La course n'est pas à évaluer.
- Placement de l'entraîneur au saut : Interdiction à l'entraîneur de se placer à l'intérieur des pointillés.



<p>1^{er} degré Pose des genoux <i>Tremplin simple</i></p>	<p>4 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains puis les genoux sur la table entre les prises - Par élévation du bassin et appui des bras, poser alternativement (ou en même temps) les pieds entre les prises à la position accroupie - Se redresser, marche jusqu'au bout de la table - Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<p>2^{ème} degré Pose des pieds <i>Tremplin simple</i></p>	<p>5 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies - Sans arrêt, saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<p>3^{ème} degré Franchissement groupé <i>Tremplin simple</i></p>	<p>6 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes fléchies - Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<p>3^{ème} degré Franchissement écart <i>Tremplin simple</i></p>	<p>6 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes écartées - Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<p>3^{ème} degré Lune <i>Mini trampoline</i></p>	<p>6 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le mini trampoline, double tremplin ou tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager
<p>4^{ème} degré Lune <i>Double tremplin</i></p>	<p>8 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<p>5^{ème} degré Lune <i>Tremplin simple</i></p>	<p>10 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline au 3^{ème} degré

Article JA4. Saut - 1^{er} / 2^{ème} / 3^{ème} degré par franchissement

1 ^{ER} DEGRÉ - 4PTS	2 ^{ÈME} DEGRÉ - 5PTS	3 ^{ÈME} DEGRÉ - 6PTS	3 ^{ÈME} DEGRÉ - 6PTS
 Pose des genoux	 Pose des pieds	 Franchissement groupé	 Franchissement écart

FAUTES			
1 ^{er} envol	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt
Élévation du bassin insuffisante (sauf 1 ^{er} degré et 2 ^{ème} degré)		X	X
Appui			
Pose alternative des genoux (1 ^{er}) ou des pieds (2 ^{ème})			X
Déplacement des mains		X (1 ^{er} et 2 ^{ème})	X (3 ^{ème})
Manque de continuité (2 ^{ème})		X	X
Frôler la table avec les pieds (3 ^{ème})		X	X
Appui prolongé (3 ^{ème})		X	X
Passage en saut de flanc : les 2 jbes à D ou à G des prises (3 ^{ème})			X
2^{ème} envol			
1 ou 2 pas avant le saut	SP (1 ^{er})		X (2 ^{ème})
Élévation insuffisante dans le saut (1 ^{er} et 2 ^{ème})		X	X
Omission de redresser le corps avant la réception (3 ^{ème})		X	X
Frôler la table de saut avec les fesses, le dos ou les pieds		X	X
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos			X
Arrivée assise sur la table (3 ^{ème})			X
Saut nul			
Réception			
Déviations par rapport à l'axe de réception		X	X
Longueur insuffisante (3 ^{ème})		X	X
Généralités			
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table			X
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis			X
Dynamisme insuffisant		X	X
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E		
Saut exécuté avant le signal des juges	Saut à refaire sans pénalité		
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul		
Pas de pose de mains sur la table de saut	Saut nul		
Ne pas arriver sur les 2 pieds d'abord à la réception (3 ^{ème})	Saut nul		
Pour les sauts au choix : option différente au 2 ^{ème} saut	2 ^{ème} Saut nul : la gymnaste est notée sur le 1 ^{er} saut		
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser		

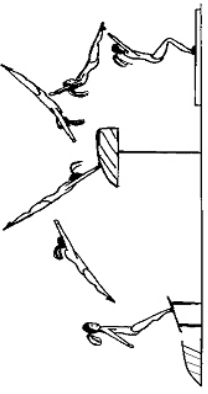
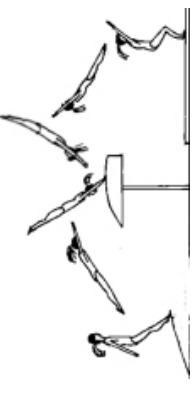
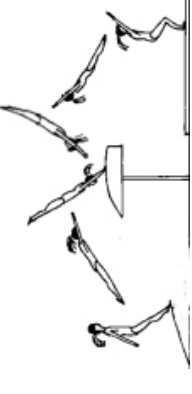
NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GENERALES SI NECESSAIRE

La gym doit réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum :

Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**

Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

Article JA4. Saut - 3^{ème} / 4^{ème} / 5^{ème} saut par renversement

3 ^{ÈME} DEGRÉ - 6PTS	4 ^{ÈME} DEGRÉ - 8PTS	5 ^{ÈME} DEGRÉ - 10PTS
 Lune avec mini trampoline	 Lune avec double trampoline	 Lune avec trampoline simple

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
1^{er} envol					
Corps cassé		X	X	X	X
Corps cambré		X	X		
Appui					
Bras fléchis (si tête touche la table = saut nul)		X	X	X	X
Épaules en avant		X	X	X	
Appui prolongé		X	X	X	
Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui					Saut nul
2^{ème} envol					
Hauteur insuffisante		X	X	X	
Frôler la table de saut avec les fesses ou le dos			X		
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos				X	
Réception					
Longueur insuffisante		X	X	X	
Déviation par rapport à l'axe de réception		X	X		
Généralités					
Présence de l'entraîneur entre le trampoline et la table				X	
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis				X	
Dynamisme insuffisant		X	X	X	
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé		Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E			
Saut exécuté avant le signal des juges		Saut à refaire sans pénalité			
Aide de l'entraîneur pendant le saut		Saut nul			
Pas de pose des mains sur table		Saut nul			
Ne pas arriver sur les 2 pieds d'abord à la réception		Saut nul			
Pas d'annonce de saut		Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser			
Pour les sauts au choix : option différente au 2 ^{ème} saut		2 ^{ème} Saut nul : la gymnaste est notée sur le 1 ^{er} saut			

NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GENERALES SI NECESSAIRE

La gym doit réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum :



Course avec saut non réalisé **SANS** touche de trampoline/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**

Course avec saut non réalisé **ET** touche de trampoline/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

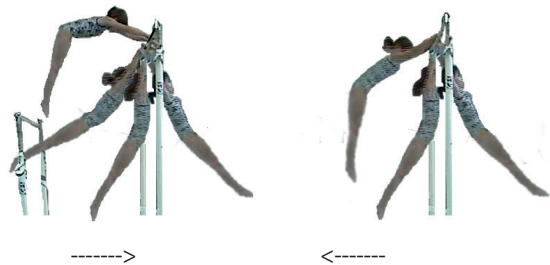
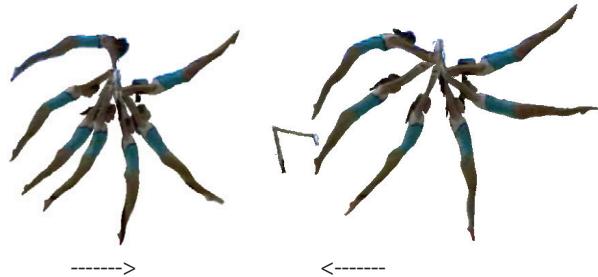
IMPOSES JEUNESSES - AINEES BARRES ASYMETRIQUES

Jeunesses/Aînées. Barres asymétriques - LES BALANCERS

1. Les courbes

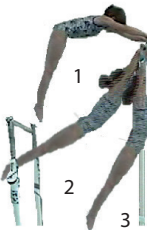

Courbe AV	Courbe AR
<p>Le creux est du côté du ventre Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés</p> 	<p>Le creux est du côté du dos Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés</p> 

2. Description rapide des balancers



<p>En 3^{ème} degré : Aucune amplitude n'est demandée On peut sauter pour attraper BS ou partir debout sur BI mains tenant BS. On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.</p>	
<p>En 4^{ème} et 5^{ème} degré : l'amplitude est pénalisée (pieds au min à haut de BI au 4^{ème} et au dessus au 5^{ème}) Qu'est ce qui donne l'amplitude ? Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement. Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR. L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS.</p>	

3. Description des fautes

Balancer AV : Pas de courbe AR avant la verticale

 <p>JUSTE La courbe AR est une sorte de préparation au blocage qui va suivre en courbe AV 1 = rattrape de barres 2-3 = courbe arrière avant la verticale</p>	 <p>FAUX Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en AR avant la verticale de la barre</p>
--	---

Balancer AV : Corps cassé après la verticale

 <p>JUSTE Le corps reste aligné avec une courbe AV : De la position talons en AR ci-dessus (3), on doit bloquer les hanches dans une position de courbe avant (= shoot)</p>	 <p>FAUX Il y a un cassé au niveau des hanches</p>
---	---

Jeunesses/Aînées. Barres asymétriques - LES BALANCERS

Balancer AV : Corps cambré en fin de balancer AV

JUSTE

Après la verticale, il y a blocage en courbe AV et le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché



Balancer AV : Flexion des bras dans le balancer AV

JUSTE

Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras



Balancer AV : Epauls en fermeture en fin de balancer AV

JUSTE

Il faut conserver une ouverture de l'angle bras tronc



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste n'agit plus sur la barre, la position des bras reste bloquée et le corps s'élève : l'angle bras-tronc se ferme.



Balancer AR : Corps cassé avant la verticale

JUSTE

En fin de balancer AV le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser



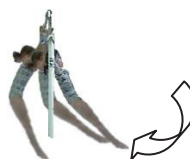
juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer



au 3^{ème}



au 4^{ème} et 5^{ème}

Balancer AR : Pas de courbe AV après la verticale

JUSTE

Le corps passe de la position de courbe AR (extension proche de la verticale) à celle de courbe AV : la gymnaste doit appuyer sur sa barre



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste casse (le bassin s'élève sans effort pour arrondir le dos) ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras



fin de balancer cassé



fin de balancer sans appui des bras

Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel		Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D	
	<p>1) Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments avec une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture Gras souligné : élément coté - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 	<p>X pts = à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en gras soulignés dans la 1^{ère} colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p> <p>- Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</p> <p>- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</p> <p>Précisions :</p> <p>- Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalité de 3 points. <p>- Si un élément coté n'est pas reconnu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. <p>- Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</p>
	<p>2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 		<p>- Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <p>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</p> <p>Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</p> <p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés - **Note E** : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale = Note D + Note E

Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être exceptionnel! Voici quelques repères en Barres :

Éléments	A/J	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
DIVERS	1 ^{er} - 2 ^e	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	2 ^e	Première jbe engagée	Dégagé deuxième jbe amorcé
	1 ^{er} - 2 ^e	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	3 ^e - 4 ^e	Les 2 pieds ont quitté le sol ou le tremplin avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	4 ^e	Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	SUSPENSION	1 ^{er} - 2 ^e	Suspension avec lâcher au moins d'une main
2 ^e		Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
3 ^e - 4 ^e		Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
BALANCERS	3 ^e /4 ^e /5 ^e	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	3 ^e /4 ^e /5 ^e	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
	2 ^e	Fouetté des jambes	Bassin décollé de la barre
ELAN AR	3 ^e /4 ^e	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse
	5 ^e	Corps à l'oblique AR basse	Corps à l'horizontale minimum
	5 ^e	Prise d'élan et passage en corps groupé	Pose des pieds
	3 ^e /4 ^e /5 ^e	Prise d'élan et rotation engagée	Rétablissement à l'appui
	5 ^e	Tour facial AR	Tour facial AR sans contact avec la barre
BASCULES	4 ^e - 5 ^e	Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre	Rétablissement à l'appui
	5 ^e	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord


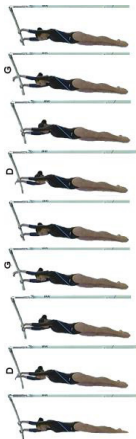



Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Barres Jeunesses/Aînées

FAUTES				Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution							
Bras ou jambes fléchis	chq. f.	x	x				
Jambes ou genoux écartés	chq. f.	x	largeur épaules ou +			x	
Hauteur insuffisante des éléments	chq. f.	x	x				
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq. f.	x	x				
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq. f.	x	x				
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq. f.	x	x				
Dynamisme insuffisant	chq. f.	x	x				
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)							
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq. f.	x	x				
Jambes écartées à la réception	chq. f.	x					
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq. f.	x	x				
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)			Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq. f.	x					Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq. f.		x				Max 0.80 pt
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibré	chq. f.	x	x				
• flexion profonde	chq. f.					x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq. f.		x				
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq. f.						1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq. f.						1 pt
Divers FSCF							
Mauvaise annonce de degré				Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E			
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq. f.	x					
Élément coté non exécuté ou aidé		Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E					
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq. f.	x					
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement) ou aidé	chq. f.	x (par tiret)					Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq. f.						x
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq. f.	x					x (sur note E)
Position non tenue	chq. f.		x				
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq. f.	x					
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq. f.						x
Élément mal exécuté, non chuté et recommencé	chq. f.					x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire							
Pour les éléments au choix : option différente après chute		Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments					
Changement de direction non conforme au texte					x		
Élan supplémentaire en entrée : un 2 ^{ème} élan est autorisé à l'entrée en Barres :							
• élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous		SP					
• élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous							1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)						x	
Élan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq. f.					x	
Ajustement des prises	chq. f.	x					

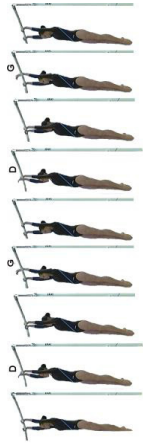

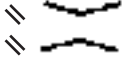
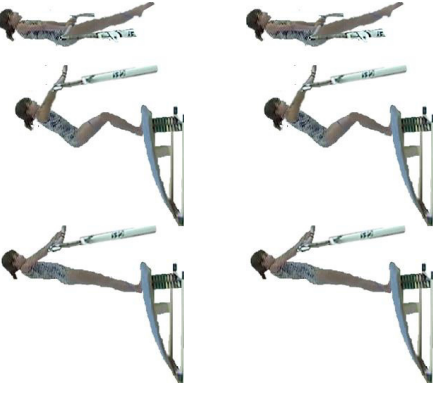
Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Barres Jeunesses/Aînées

FAUTES					
	chq f.	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et dans les balanciers BI et BS	chq f.	x	x		
Élément ou passage réalisé de façon discontinue	chq f.	x	x	x	
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x	
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x	1 pt
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme sur Note Finale				Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline	
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre sur Note Finale		x			
Présence de l'entraîneur sur le tapis				SP	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym sur Note Finale	chq f.		x		
Aide pour un élément coté		Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E			
Aide pour un élément dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Gêner la visibilité des Juges sur Note Finale	chq f.	x			
Toucher de l'engin pendant l'exercice sur Note Finale	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition sur Note Finale	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur		1 ^{ère} fois : avertissement / 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition			
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Utilisation de la magnésie incorrecte (colle, nettoyage complet de la barre)		x			
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes					
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• déplacer le tapis supplémentaire					x
• ajout d'un autre tapis supplémentaire					x
• placer le tremplin sur une surface non autorisée					x
• dépassement du temps de chute (30 s)				Exercice terminé	
• réglage de la barre en cours de mouvement				Exercice terminé	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission				Disqualifiée	
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)				Classement annulé	
Retard injustifié ou interruption de la compétition				Pénalité de 2 pts	

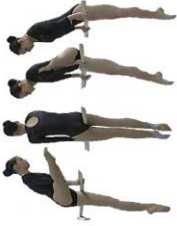


Jeuneses. Barres Asymétriques - 1^{er} Degré : 4 pts

1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 1.4) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension		Exigences techniques	
1.1	Equerre groupée - De la suspension BS, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l' équerre groupée - Etendre les jbes à la suspension	1 	- Les cuisses doivent être à l'horizontale minimum
1.2	Déplacements en suspension - Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D)	1 	- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
1.3	Lâcher - De la suspension, lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies		
1.4	Saut à l'appui facial BI <i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur du bassin</i> - Sauter à l'appui facial bras tendus	1 	
1.5	Rotation AV + sortie - De l'appui facial BI, rotation AV , descente continue, corps groupé - Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres	1 	- Début de la rotation bras tendus puis flexion de bras autorisée - Descente continue





Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 2^{ème} Degré : 5 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s), 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 2.3) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension		Exigences techniques	
2.1	Déplacements en suspension	0.5	
	- Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D)		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
2.2	Courbe AV, AR + Lâcher	1	
	- Réaliser une courbe AV, position tenue , puis courbe AR, position tenue - Revenir à la suspension - Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies		- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois
2.3	Sauts à l'appui facial BI	1	
	<i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine</i> - Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt - Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture)		


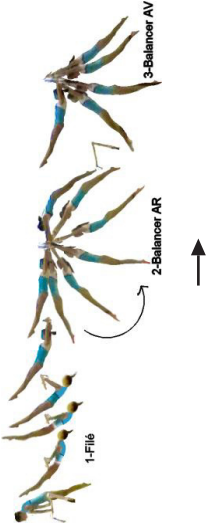

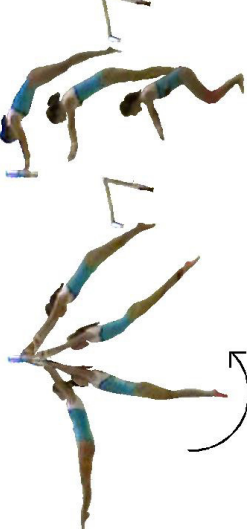
Jeuneses/Aînées. Barres Asymétriques - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite)

2.4	<p>½ tour par couronné</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal passer en effectuant un ¼ de tour à G - Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un ¼ de tour à G pour s'établir à l'appui facial, dos à BS 	1		
2.5	<p>Appui libre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre, bras tendus - Retour à l'appui facial BI 	1		<p>- Bras tendus, bassin décollé, corps aligné</p>
2.6	<p>Rotation AV + Sortie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation AV, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical - Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Début de la rotation bras tendus puis flexion des bras autorisée - La fermeture des jbes sur buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical (la descente doit être contrôlée)

Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 3^{ème} Degré : 6 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s), possibilité de déplacer les tremplins pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS		Exigences techniques	
3.1	<p>Balancers de bascule BI</p> <p>1</p> <p>- Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un balancer AV jbes serrées puis balancer AR jbes serrées ou écartées; retour à la position initiale, jbes serrées</p> 	<p>- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV</p> <p>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</p>	
3.2	<p>Renversement AR</p> <p>1</p> <p>- Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un renversement AR et s'établir à l'appui facial BI</p> 	<p>- Flexion des bras : SP</p> <p>- Amener directement le bassin à la barre</p>	
3.3	<p>Appui libre (élan + sortie repoussé)</p> <p>1</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre, corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI</p> 	<p>- Prise d'élan corps tendu à l'horizontale</p> <p>- Bras tendus à l'appui libre</p>	
3.4	<p>Tour facial AR</p> <p>1</p> <p>L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS dos à BI</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR</p> 	<p>- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</p> <p>- Alignement du corps du début à la fin du tour</p> <p>- Tête rentrée ou droite</p>	




Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 3^{ème} Degré : 6 pts (suite)

3.5	<p>Filé - Balancer AR - Balancer AV</p> <p>- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un filé (corps à l'horizontale) balancer AR, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR), balancer AV, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV)</p>	<p>1</p>  	<p>- Bras tendus dans la bascule du corps</p> <p>- A la fin du filé : alignement du corps, épaules ouvertes à la fin du filé</p> <p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>- Il n'y a pas lieu de pénaliser l'amplitude du mouvement, il suffit de respecter les temps (courbes) du balancer</p>
3.6	<p>Balancer AR + Sortie : lâcher</p> <p>- Balancer AR, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR)</p> <p>- En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</p>	<p>1</p>  	<p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>Lâcher</p> <p>- Le lâcher s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion)</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</p>

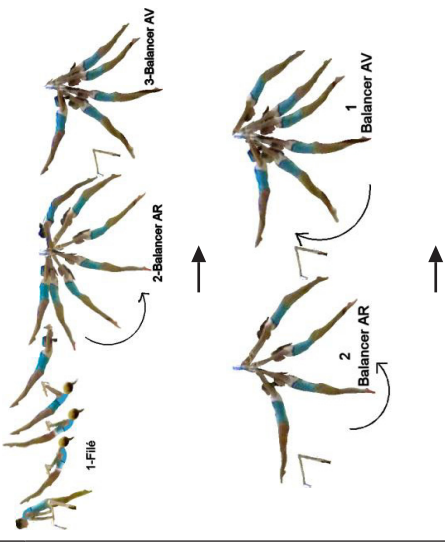
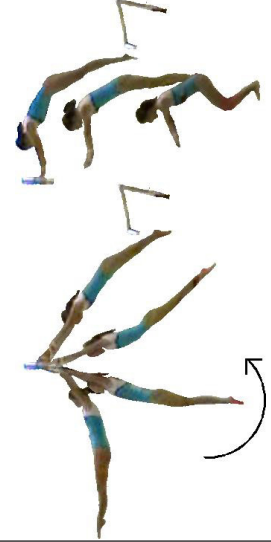
Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 4^{ème} Degré : 8 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS Le choix 1 en 4.1 implique le choix 1 en 4.5 (idem pour le choix 2) : une bascule obligatoire				Exigences techniques	
4.1	Choix 1 : 2 Balancers de bascule BI OU Choix 2 : Bascule faciale	0.5		<p>Balancers de bascule</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR <p>Renversement AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexion des bras : SP - Amener directement le bassin à la barre 	
	Balancers de bascule BI	1.5			<p>Bascule faciale</p> <ul style="list-style-type: none"> - De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une bascule faciale
4.2	Tour facial AR	0.5		<p>Bascule faciale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément 	
	Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR	0			<p>Tour facial AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tour AR enchaîné : SP - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite










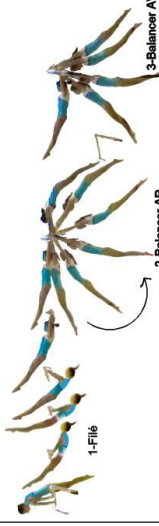
Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.3	<p>Prise d'élan à l'appui libre (élan + sortie repoussé)</p>	2		<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus à l'appui libre - Prise d'élan corps tendu au-dessus de l'horizontale : <ul style="list-style-type: none"> • A l'horizontale : 0.30 pt • Sous l'horizontale : 0.50 pt
4.4	<p>Montée libre sur BI</p> <p>La gym monte seule sur BI</p> <p>Exemple : renversement AR et pose de pieds</p>			<p>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</p>
4.5	<p>Choix 1 : Bascule faciale BS OU Choix 2 : Renversement BS</p> <p>Bascule faciale</p> <p>Sauter à la suspension pour effectuer une bascule faciale BS</p> <p>OU</p> <p>Renversement</p> <p>- Sauter à la suspension pour effectuer un renversement AR à BS</p>	<p>1.5</p> <p>0.5</p> <p>1.5</p> <p>0.5</p>		<p>Bascule</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément <p>Renversement AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu
4.6	<p>Tour facial AR</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR</p>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Tour AR enchaîné : SP - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite



Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.7	<p>Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR - Balancer AV</p>	2		<p>Filé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus dans la bascule du corps - A la fin du filé : alignement complet du corps - Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP <p>Balancers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du 2^{ème} balancer AR, pieds à hauteur de BI minimum
4.8	<p>Balancer AR + Sortie (lâcher)</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras - Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher









Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5^{ème} A Degré : 10 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS						Exigences techniques	
5.1	Bascule faciale	1.5					- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.2	Pose de pieds	0.5					- La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
5.3	Bascule faciale BS	1.5					- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.4	Tour facial AR	0.5					- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
5.5	Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR	1.5					Filé - Bras tendus dans la bascule du corps - A la fin du filé : alignement complet du corps - Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP Balancers - Si formé incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du 2 ^{ème} balancer AR, pieds au dessus de BI





Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

5.6	Bascule faciale	1.5		
	- Bascule faciale BS			- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.7	Appui libre	1	- Sans arrêt, élan des jbes en AR à l' appui libre 45° minimum au dessus de l'horizontale	- Bras tendus à l'appui libre - Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale (45° minimum) : • Sup 45° : SP • de 45° à 30° : 0.30 pt • de 30° à l'horizontale : 0.50 pt • Sous l'horizontale : perte de la valeur en note D
5.8	Sortie échappe groupée ou tendue	2	- Effectuer un balancer AV corps tendu jusqu'à l'horizontale - Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou tendu de 360° : sortie échappe groupée ou tendue , réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies	Sortie échappe groupée - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS Sortie échappe tendue - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu en position de courbe AV

Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5^{ème} B Degré : 10 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS						Exigences techniques	
5.1	Bascule faciale	1.5					- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.2	Pose de pieds	0.5					- La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
5.3	Bascule faciale BS	1.5					- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.4	Tour facial AR libre	1					- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite - Bras tendus - Poignets engagés à la fin du tour - Tour AR libre sous horizontale : SP

Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5^{ème} B Degré : 10 pts (suite)

5.5	Balancer AV - balancer AR	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du balancer AR, pieds au dessus de BI
5.6	Bascule faciale BS - Bascule faciale BS	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.7	Tour facial AR	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
5.8	Sortie échappe groupée ou tendue	2		<ul style="list-style-type: none"> - Sortie échappe groupée - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS - Sortie échappe tendue - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu en position de courbe AV

IMPOSES JEUNESSES - AINEES POUTRE

Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel		Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D	
	<p>1) Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments avec une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture Gras souligné : élément coté - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 	<p>X pts = à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en gras soulignés dans la 1^{ère} colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p> <p>- Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</p> <p>- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</p> <p>Précisions :</p> <p>- Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalité de 3 points. <p>- Si un élément coté n'est pas reconnu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. <p>- Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</p>
	<p>2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 		<p>- Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <p>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maximum de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</p> <p>Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</p> <p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés - **Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

Note Finale = Note D + Note E

Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel**! Voici quelques repères en Poutre :

Éléments	A/J	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ENTREES	1 ^{er}	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	2 ^e	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial et début d'élévation de jbe au-dessus de poutre
	3 ^e	1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement jbe libre
	4 ^e - 5 ^e	Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
	1 ^{er}	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
SORTIES	2 ^e	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds face à la poutre
	3 ^e	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 pieds face à la poutre
	4 ^e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	5 ^e	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	5 ^e	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ACROS	1 ^{er}	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	2 ^e	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux, élévation du bassin
	3 ^e	Début de fouetté et pose d'au moins 1 pied sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	3 ^e	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	4 ^e	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé arrivée minimum 1 pied sur poutre
	5 ^e	Roue arrivée 1 pied sur la poutre	Arrivée en appui des 2 pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	5 ^e	Pose des mains, renversement AV engagé, pose 1 pied et retour amorcé	Renversement AV/AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	5 ^e	Pose des mains, renversement AV engagé	Renversement AV réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	5 ^e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	5 ^e		

Eléments Tentés - Eléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel!** Voici quelques repères en Poutre :

Eléments	A/J	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
Vertical	2 ^e à 5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
Ecart antéropostérieur	3 ^e /4 ^e /5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
En progression	3 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
Cabriole	4 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum réception sur 1 pied
Sissonne	5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
Groupé	4 ^e - 5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre + groupé des jbes amorcé	Elévation visible des genoux à 45° minimum
Cosaque	5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre + début d'élévation de la jbe libre	Elévation visible de la jbe libre à 45° minimum
Saut enjambé	4 ^e - 5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé appel 1 pied	Ecart des jbes > 90° réception sur 1 pied sur poutre
Sur 1 jbe (1/2 tour)	4 ^e	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
Sur 1 jbe (1 tour)	5 ^e	Rotation sur 1 jambe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
Jbes écartées	3 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
Jbes serrées	4 ^e - 5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre







Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Poutre Jeunesses / Aînées

FAUTES				
Fautes d'exécution	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Bras ou jambes fléchis	chq f. x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f. x	largeur épaules ou +	x	
Hauteur insuffisante des éléments	chq f. x	x	x	
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f. x	x	x	
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f. x	x	x	
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f. x	x	x	
Dynamisme insuffisant	chq f. x	x	x	
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)				
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f. x	x	x	
Jambes écartées à la réception	chq f. x	x	x	
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f. x	x	x	
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)		Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute		
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibré	chq f. x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f. x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f. x	x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f. x		x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f. x	x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f. x			1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f. x			1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f. x			1 pt
Divers FSCF				
Mauvaise annonce de degré		Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E		
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f. x			
Élément coté non exécuté ou aidé	chq f. x	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E		
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f. x			
Paragraphe non coté non réalisé (totallement ou partiellement)	chq f. x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f. x			x (sur la note E)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f. x			x
Élément mal exécuté, non chuté et recommencé	chq f. x		x	
Position non tenue	chq f. x			
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f. x			
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f. x			x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire				
Pour les éléments au choix : option différente après chute				
Changement de direction non conforme au texte	chq f. x	x		
Élan supplémentaire en entrée : un 2 ^{ème} élan est autorisé à l'entrée en Poutre				
• élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous		SP		
• élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous				1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)			x	




Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Poutre Jeunes / Aînées

FAUTES						
	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.	x				
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques			x			
Ecart insuffisant	chq f.	x				
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x				
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.	x				
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.	x				
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°		> 30° (valeur élt. : ND)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue...)	chq f.	< 10°		10 à 30°		> 30°
Fautes spécifiques en Poutre						
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.	x				
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x				
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.	x				
Comportement de l'entraîneur						
Tenue non conforme sur Note Finale					Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline	
Aide sur un élément coté					Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D, et pénalité de 3 pts sur la Note E	
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.					x (sur note E)
Présence de l'entraîneur sur le tapis sur Note Finale	chq f.					x
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym sur Note Finale	chq f.		x			
Géner la visibilité des juges sur Note Finale	chq f.	x				
Touche de l'engin pendant l'exercice sur Note Finale	chq f.	x				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition sur Note Finale	chq f.		x			
Comportement antisportif de l'entraîneur					1 ^{ère} fois : avertissement / 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition	
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE						
Utilisation de la magnésie incorrecte		x				
Irrégularités aux agrès :						
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x				
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes						
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :						
- pour l'équipe						SP
- pour les gymnastes individuelles			x			avec un max. de 1pt
• déplacer le tapis supplémentaire		x				
• ajout d'un tapis supplémentaire						x
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation						x
• placer le tremplin sur une surface non autorisée						x
• enlever les ressorts du tremplin						x
• dépassement du temps de chute 10 sec					Exercice terminé	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès			x			
Quitter l'aire de compétition sans permission					Disqualifiée	
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)					Classement annulé	
Retard injustifié ou interruption de la compétition					Pénalité de 2 pts	

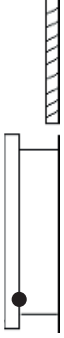







Jeuneses. Poutre - 1^{er} Degré : 4 pts

		Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
1.1	Entrée	0.5	 	- Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale	- Jbe passée directement = SP
1.2	Position quadrupédique	1	 	- Déplacer les mains en AV pour s'établir à la position quadrupédique élever jbe G à l'horizontale AR , jbe tendue, pointe de pied en extension, position tenue	- Dos plat à la position quadrupédique - Epaules au dessus des appuis - Alignement épaules-bassin-pointes
1.3	Arabesque	0.5	 	- 2 ou 3 pas - Poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR - Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l' arabesque, position tenue	- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max

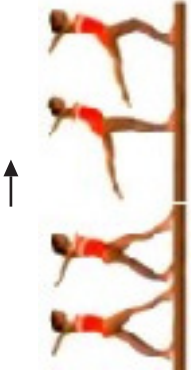
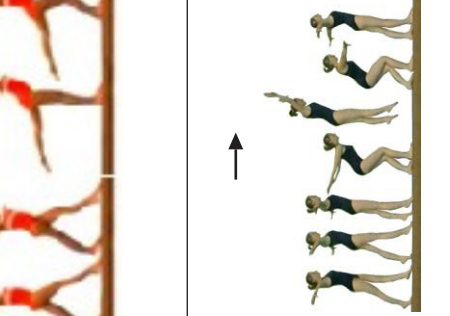
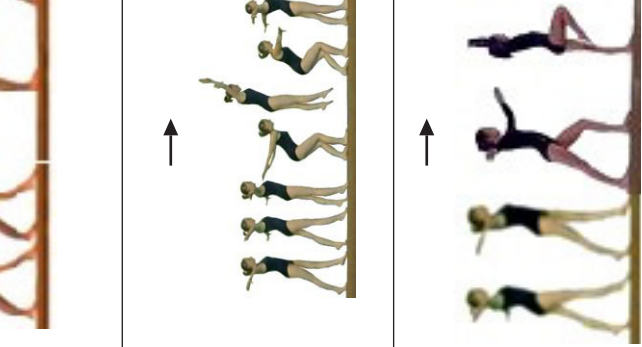
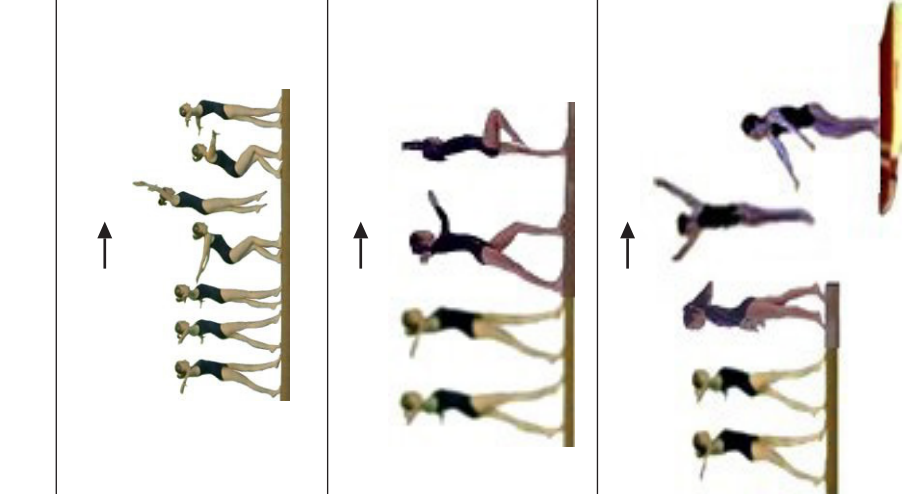
Jeunes. Poutre - 1^{er} Degré : 4 pts (suite)

1.4	<p>Préparation de saut</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse - Extension des jbes sur 1/2 pointes en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum - Mi-flexion des jbes pieds à plat en abaissant les bras librement - Extension des jbes 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément - Elever les bras par l'AV
1.5	<p>Attitude</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Pointer pied D à genou G, jbe G tendue, bras à la verticale, position tenue 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Genou ouvert ou fermé = SP
1.6	<p>Sortie : saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre - Rassembler les pieds - Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse - Sortie saut vertical en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max


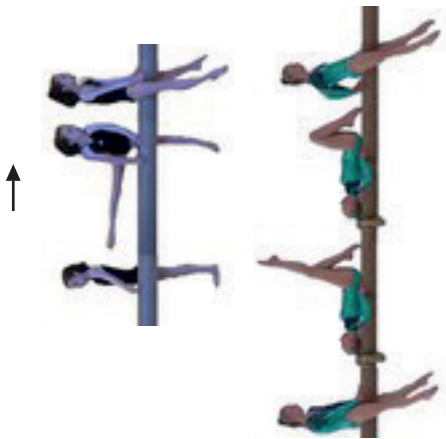
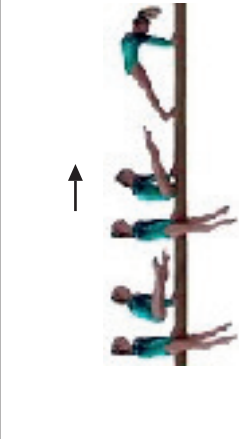
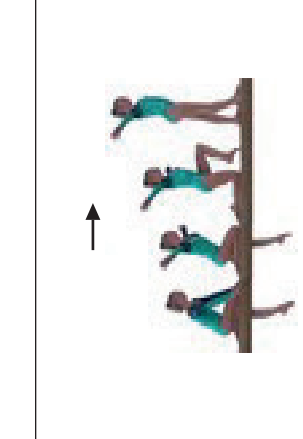
Jeunes/Ainées. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
2.1	<p>Entrée</p> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale - Fléchir souplesment bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume vers l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale - Par appui des bras élever le bassin, jbes tendues et dos rond, position tenue, puis revenir au siège transversal - Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons  	<p>1</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
2.2	<p>Placement du dos</p> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension, placement du dos, position tenue - S'établir à la position assis-talons; genou D posé sur la poutre et jbe G tendue le long de la poutre, dos droit, bras latéraux - S'établir à genou dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, pied D pointé sur poutre - Se redresser à la station  	<p>1</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Les mains doivent être posées « collées » aux genoux - Epaules à la verticale des mains - L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)

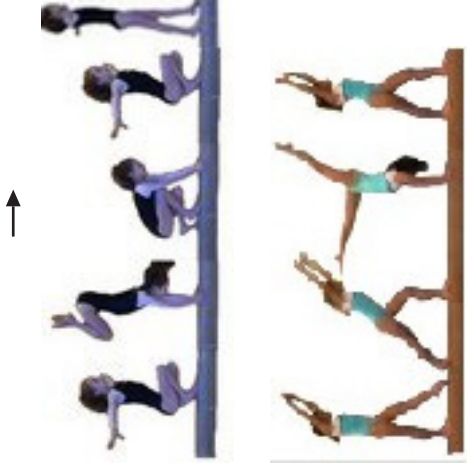




Jeunes/Ainées. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite)

2.3	<p>Arabesque</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR minimum - Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'Arabesque, position tenue 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
2.4	<p>Saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut vertical en élevant bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres - Se redresser à la station 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception - Elever les bras par l'AV
2.5	<p>Attitude</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - S'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale - Extension de la jbe AV, pied à plat, pointer pied au genou bras à la verticale, position tenue 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Genou ouvert ou fermé : SP
2.6	<p>Sortie : saut vertical en AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre, bras latéraux - Rassembler pied AR au pied AV - Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres - Sortie saut vertical en AR en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max

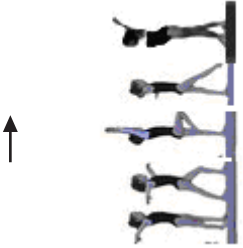
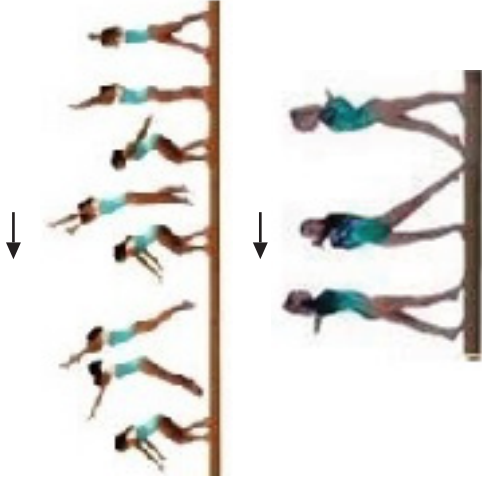
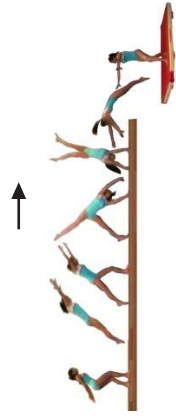
Jeunes/Ainées. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts

Tremplin au 3/4 de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				Exigences techniques
3.1	Entrée	1		<ul style="list-style-type: none"> - Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
			<p>- Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au dessus de la poutre, par 1/2 s'établir au siège transversal, en déplaçant main G près de main D en prise radiale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poser les mains en AR du bassin puis s'établir au coucher dorsal, jbes fléchies, pieds pointés sur poutre - Extension de la jbe D puis flexion - Se redresser au siège transversal, jbes tendues, poser les mains en prise radiale en AV du bassin 	
3.2	Appui	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Les jbes doivent être à l'horizontale minimum dans l'équerre - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position de gainage - Epaules au dessus des mains
			<p>- Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l'équerre passagère puis revenir au siège transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elever les jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin et les jbes tendues au dessus de la poutre pour s'établir à la position de gainage, pieds sur poutre, jbes tendues, bras tendus, dos rond, épaules au dessus des mains, regard sur poutre 	
3.3	Chorégraphie			
			<ul style="list-style-type: none"> - Fléchir jbe D en amenant genou D près des mains pour s'établir à la position à genoux assis, jbe G tendue le long de la poutre, bras latéraux - S'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, pied G pointé - Se relever à la station 	





Jeunes/Ainées. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts (suite)

3.4	<p>Au choix : Placement du dos groupé ou ATR jbes écartées</p> <p>Placement du dos groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'accroupir dos droit, bras verticaux - Par appui des mains et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un placement du dos - Revenir à la position accroupie dos droit, bras verticaux - Se redresser à la station <p>OU</p> <p>ATR jbes écartées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avancer jbe D et basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR jbes écartées - Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps 	1.5		<p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains-épaules- bassin - Angle : • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt <p>ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
3.5	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux, poser talon jbe AR et pointer pied AV - Effectuer un battement AV à l'horizontale minimum - Poser pied AV jbe tendue devant jbe d'appui, effectuer un battement AR tendue à l'oblique AR basse minimum - Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, position tenue, bras latéraux 			
3.6	<p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse, saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les saut et à la réception - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu



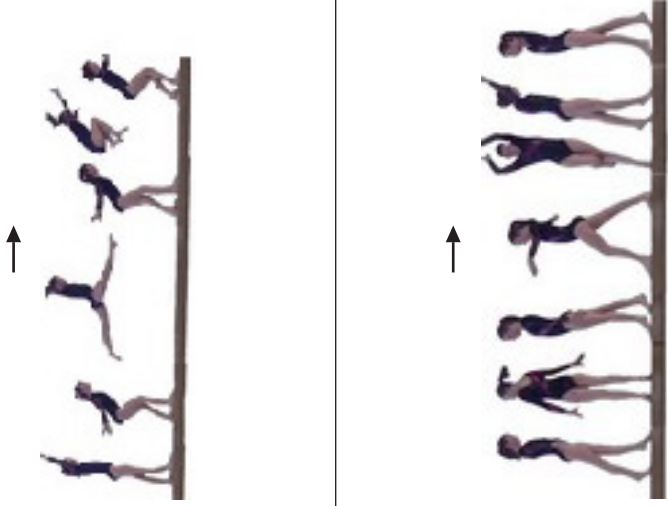
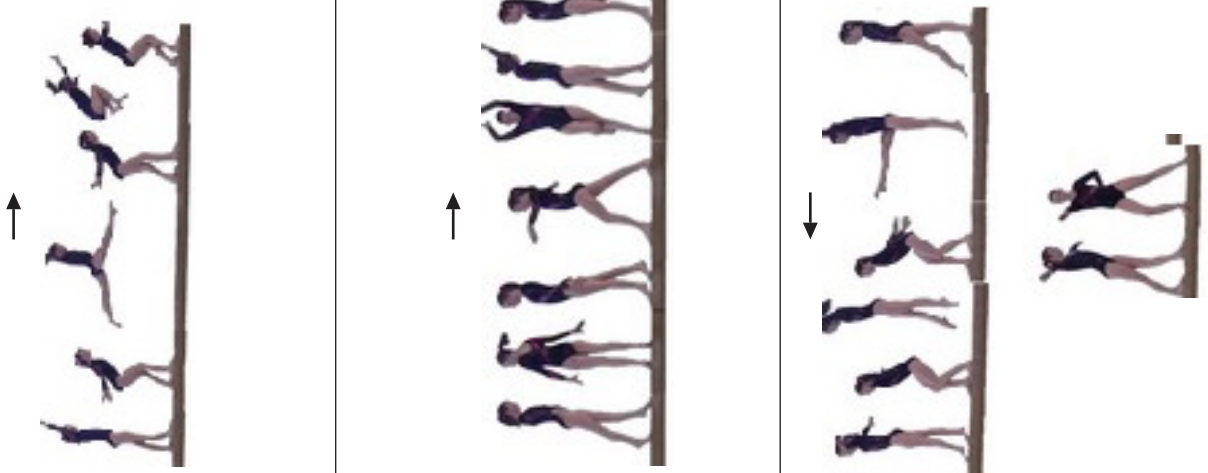
Jeunes/Aînées. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts (suite)

3.7	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale - S'établir jbe G tendu sur ½ pointe; pied D pointé au genou G, bras verticaux, position tenue - Pointer pied D devant pied G, bras libres - ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres 	<p> A</p>		<p>- Genou ouvert ou fermé : SP</p>
3.8	<p>Saut en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres - Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras latéraux - 1 pas du pied D en effectuant ¼ tour à G pour s'établir à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main D dans le dos, bras G tendu à l'horizontale AV; rotation de la main G 	<p>1 0.5 0.5</p>		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
3.9	<p>Sortie Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ de tour à G sur jbe D, pointer pied G en AV, bras latéraux - Se placer en avançant ou en reculant, sursaut, sortie rondade, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres 	<p>1.5 /</p>		<p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrer mais avec un dos rond) - Un envol doit être visible avant la réception</p>

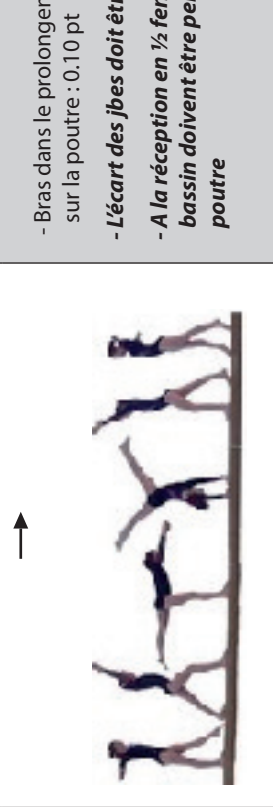


Jeunes/Ainées. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes				Exigences techniques	
4.1	<p>Entrée équerre écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'établir au siège transversal - Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux - Se redresser à la station 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP 	
4.2	<p>ATR jbes serrées</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, pointer pied D en AV, battement AV de la jbe D au dessus de l'horizontale - Basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR transversal jbes serrées - Ecarter transversalement les jbes à l'ATR et revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre - Ecart dans la descente : SP 	
4.3	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, fléchir jbe G, jbe D tendue en AV, pied D pointé sur poutre, bras latéraux - Tendre jbe G et effectuer un battement AV de la jbe D au dessus de l'horizontale - Poser pied D, battement AR de la jbe G à l'oblique AR basse minimum, fléchir jbe D en maintenant jbe G à l'arabesque, position tenue 				


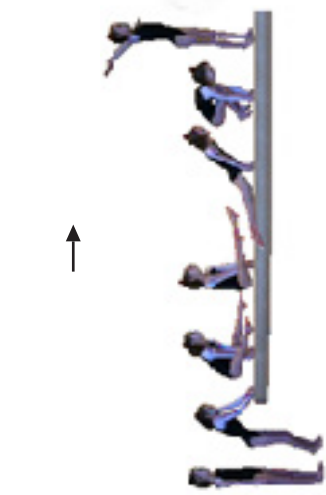

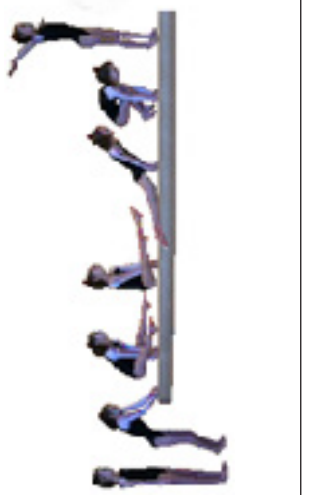

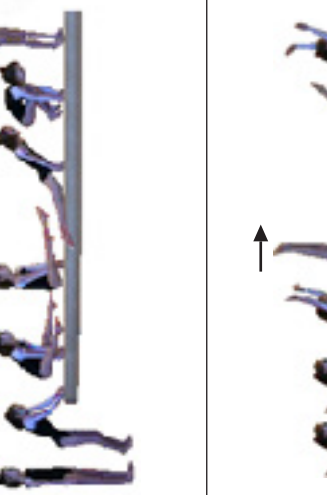
Jeunes/Ainées. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.4	<p>Sauts en liaison</p>	1		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut écart antéropostérieur</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>Saut groupé</p> <p>- Les genoux doivent être à la hauteur du bassin dans le groupé</p>
4.5	<p>Pivot</p>	1		<p>- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</p> <p>- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour</p> <p>- 1/2 tour genou ouvert ou fermé : SP</p> <p>- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour</p>
4.6	<p>Sauts en liaison</p>	1		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt



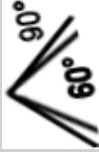






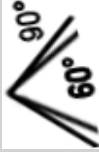
Jeunes/Ainées. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.7	<p>Roue</p> <p>1.5</p>		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- L'écart des jbes doit être maximum</p> <p>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</p>
4.8	<p>Chorégraphie</p> <p>1.5</p>		
4.9	<p>Sortie saut de mains</p> <p>1.5</p>		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</p> <p>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</p> <p>- Envol visible</p>




Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
<p>5.1</p> <p>Entrée équerre écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'asseoir en maintenant les jbes à l'horizontale AV - Par fouetté des jbes en AR, et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux, dos droit - Se redresser à la station 	<p>1</p>  	<p>Exigences techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jbes à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP 	
<p>5.2</p> <p>ATR jbes serrées</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Pointer pied D en AV en élevant les bras à la verticale - Avancer jbe D pour s'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR transversal jbes serrées, position tenue - Ecarter transversalement les jbes à l'ATR - Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps 	<p>2</p>  	<p>Exigences techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre 	
<p>5.3</p> <p>Attitude libre + arabesque</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Attitude libre sur 1 pied, position tenue - 1 pas - Arabesque, position tenue, jbe d'appui mi-fléchie 	 	<p>Exigences techniques</p>	




Jeunes/Aînées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

5.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéro-postérieur, sissonne, cosaque)	1		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Groupé - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p>Saut écart antéro-postérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>Saut sissonne</p>  <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>Saut Cosaque - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>
	<p>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</p> <p>- Saut libre appel 2 pieds, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>- Sans arrêt, saut libre appel 2 pieds, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>0.5</p> <p>0.5</p>    		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Groupé - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p>Saut écart antéro-postérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>Saut sissonne</p>  <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>Saut Cosaque - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>

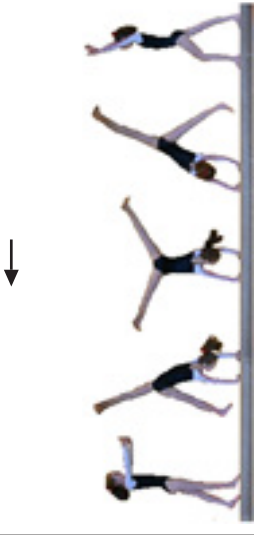
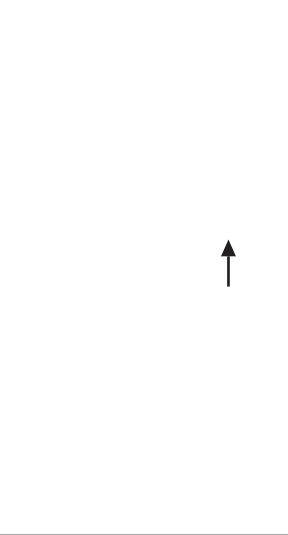
Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

5.5	<p>Passage sur poutre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux - Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal - Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies - Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G - S'établir au siège latéral en amazonne les 2 jbes fléchies, bras libres - Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux - Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre - S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale - Par appui de la jbe D se redresser à la station 		<p>- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>
5.6	<p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, saut enjambé, bras libres - Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, saut vertical réception jbes mi-fléchies, bras libres 		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <p>Ecart</p>  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 135° : SP Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu



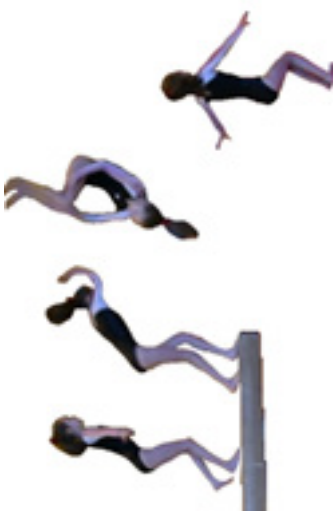


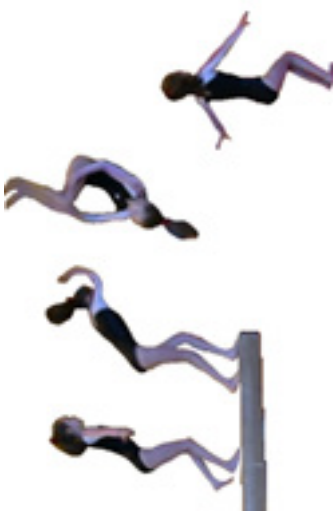

Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

5.7	Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Poser pied D pour effectuer ¼ de tour à G à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur la poutre, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV - ¼ de tour à G sur jbe D pour pointer pied G en AV, bras latéraux 		
5.8	<p style="text-align: center;">Pivot</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">○</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Effectuer <u>un pivot 1 tour en DD</u> à G sur jbe G, bras et jbe libres 		<ul style="list-style-type: none"> - Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue - La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante - La pose du talon détermine la fin du tour - Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR
5.9	<p style="text-align: center;">Acrobaties au choix</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p>Souplesse AR (si sortie en salto AR)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Souplesse AR, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres <p style="text-align: center;">OU</p> <p>Souplesse AR (si sortie en salto AV)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Souplesse AR, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps 		<p>Pour toutes les acros</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR

Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

<p>OU Roue pied-pied (si sortie en salto AR) - 1 ou 2 pas, bras latéraux, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue pied-pied, arrivée jbes tendues sur ½ pointes, bras à l'oblique AV haute minimum - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p> <p>OU Roue pied-pied (si sortie en salto AV) - 1 ou 2 pas, bras latéraux, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue pied-pied, arrivée jbes tendues sur ½ pointes, bras à l'oblique AV haute minimum</p>		<p>Roue pied-pied - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Roue pied-pied arrivée en ½ fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt - Le passage sur ½ pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</p>
<p>OU Souplesse AV (si sortie en salto AR) - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p> <p>OU Souplesse AV (si sortie en salto AV) - Pointer pied en AV, bras à la verticale, - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</p>		<p>Souplesse AV - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>

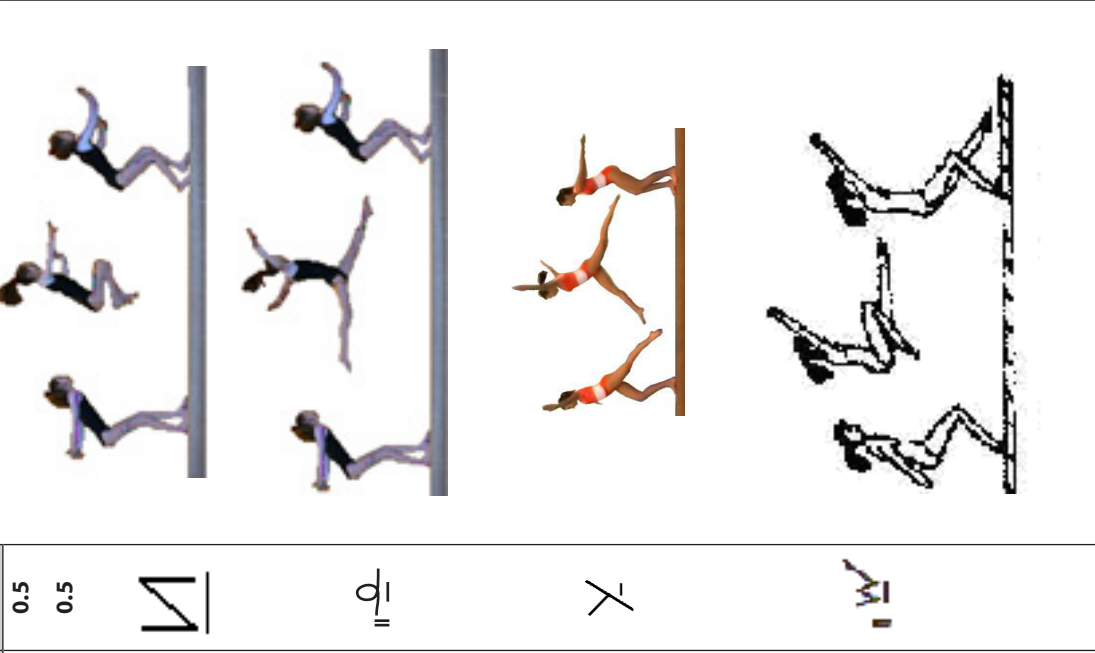


Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

	<p>OU Cloche (si sortie en salto AR) - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Cloche, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p> <p>OU Cloche (si sortie en salto AV) - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Cloche, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>			<p>Cloche - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>
<p>5.10</p>	<p>Sorties au choix</p>	<p>2</p>		<p>Sortie salto AV - La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan (= 2 ou 3 pas ou + ET frappe) : si sortie à l'arrêt : 0.80 pt - La frappe doit s'effectuer sur ½ pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Dos rond, menton poitrine pendant la rotation</p> <p>Sortie salto AR - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Elevation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé</p>
	<p>Sortie Salto AV groupé - Se placer en avançant ou en reculant - Elan sortie salto AV groupé, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>OU Sortie Salto AR groupé - Sortie salto AR groupé de l'arrêt, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres</p>	 	 	

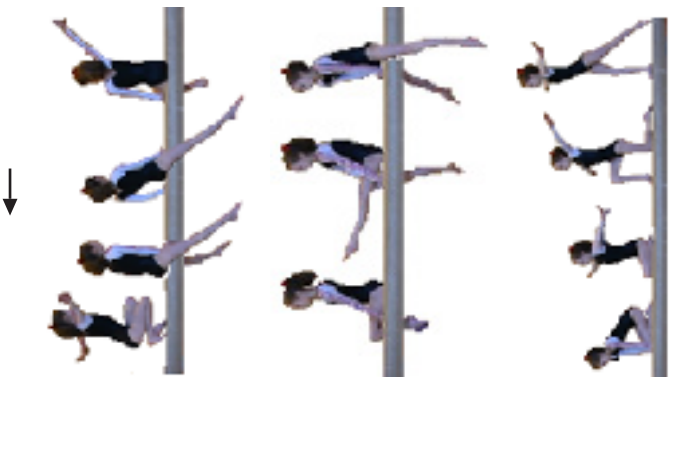
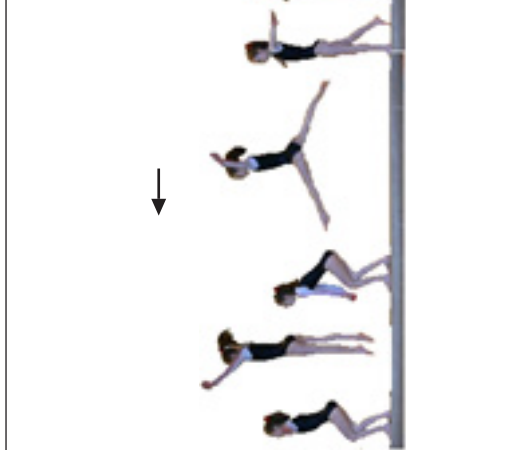

Jeunes/Aînées. Poutre - 5^{ème} B Degré : 10 pts

<p>Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>				<h2>Exigences techniques</h2>	
5.1	<p>Entrée équerre écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'asseoir en maintenant les jbes à l'horizontale AV - Par fouetté des jbes en AR, et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux, dos droit - Se redresser à la station 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Jbes à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP 	
5.2	<p>ATR jbes serrées</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Pointer pied G en AV en élevant les bras à la verticale - Avancer jbe G pour s'établir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps - ATR transversal jbes serrées, position tenue - Ecarter transversalement les jbes à l'ATR - Revenir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps 	2		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre 	
5.3	<p>Attitude libre + arabesque</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Attitude libre sur 1 pied, position tenue - 1 pas - Arabesque, position tenue, jbe d'appui mi-fléchie 				


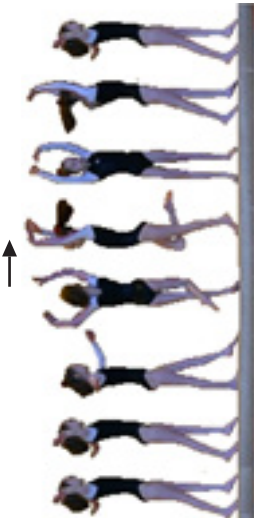

Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} B Degré : 10 pts (suite)

5.4	<p>Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéro-postérieur, sissonne, cosaque)</p>	1	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
	<p>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</p> <p>- Saut libre appel 2 pieds, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>- Sans arrêt, saut libre appel 2 pieds, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>		<p>Saut Groupé</p> <p>- Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p>Saut écart antéro-postérieur</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>  <p>Saut sissonne</p> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>  <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>Saut Cosaque</p> <p>- Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>

Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} B Degré : 10 pts (suite)

<p>5.5</p>	<p>Passage sur poutre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux - Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal - Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies - Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G - S'établir au siège latéral en amazonne les 2 jbes fléchies, bras libres - Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux - Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre - S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale - Par appui de la jbe D se redresser à la station 		<p>- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>
<p>5.6</p>	<p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, saut enjambé, bras libres - Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, saut vertical réception jbes mi-fléchies, bras libres 		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la vertical : 0.10 pt <p>Ecart</p>  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 135° : SP Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu

Jeunes/Aînées. Poutre - 5^{ème} B Degré : 10 pts (suite)

5.7	Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Poser pied D pour effectuer ¼ de tour à G à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur la poutre, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV - ¼ de tour à G sur jbe D pour pointer pied G en AV, bras latéraux 		
5.8	<p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Effectuer un pivot 1 tour en DD à G sur jbe G, bras et jbe libres 	<p>1</p> <p>○</p>	
5.9	<p>Acrobaties au choix</p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacements libres - ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - Pointer pied en AV, bras à la verticale, souplesse AR, arrivée jbes tendues, bras à l'oblique AV <p>OU</p> <p>Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacements libres - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied AV pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Roue pied-pied, arrivée jbes tendues, bras à l'oblique AV 	<p>2</p> <p>Ⓐ</p> <p>ⓧ</p>	

- Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue
- La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante
- La pose du talon détermine la fin du tour
- Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR

- A la réception en ½ fente les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre

Souplesse AR

- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR

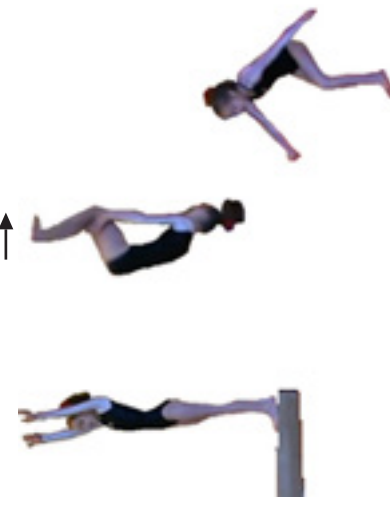
Roue pied-pied

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0,10 pt
- Roue pied-pied arrivée en ½ fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts

Pour les 2 acrobaties

- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0,50 pt
- A la transition une légère flexion des jbes peut être visible : SP

Jeunes/Aînées. Poutre - 5^{ème} B Degré : 10 pts (suite)

5.10	Sortie salto AR groupé	<p>2</p> <p>- Sans arrêt sortie salto AR groupé, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres</p>		<p>Sortie salto AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - <i>Elevation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé</i>
------	------------------------	---	--	--

IMPOSES

JEUNESSES - AINEES

SOL



Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel		Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D	
	<p>1) Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments avec une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture Gras souligné : élément coté - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 	<p>X pts =</p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en gras soulignés dans la 1^{ère} colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p> <p>- Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</p> <p>- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</p> <p>Précisions :</p> <p>- Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalité de 3 points. <p>- Si un élément coté n'est pas reconnu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. <p>- Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</p>
	<p>2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 		<p>- Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <p>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</p> <p>Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</p> <p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés - **Note E** : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

Note Finale = Note D + Note E

Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Sol :

Éléments	Poussins	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
Roulade AV	1 ^{er}	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
Chandelle	1 ^{er}	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
Roulade AR arrivée accroupie	2 ^e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	2 ^e - 3 ^e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
Roulade AR à l'ATR	4 ^e - 5 ^e	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
Roue	2 ^e	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
Roue pied-pied	3 ^e	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
Rondade	3 ^e /4 ^e //5 ^e	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
Saut de mains	4 ^e - 5 ^e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
Souplesse AR	3 ^e /4 ^e //5 ^e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
Souplesse AV	4 ^e - 5 ^e	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
Flip	4 ^e - 5 ^e	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord (au 2 ^{ème} flip pour le 5 ^{ème})
Salto AR groupé	5 ^e	Rotation AR avec envol et sans pose de mains (même si genoux d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
Salto AV groupé	5 ^e	Rotation AV avec envol et sans pose de mains (même si fesses d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
Placement du dos	1 ^{er}	Décoller les pieds	Décoller les pieds
Jbes écartées	2 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
2 jbes serrées	3 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
2 jbes demi-tour	4 ^e	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¼ tour minimum
2 jbes 1 tour	5 ^e	ATR ¼ de tour minimum	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¾ tour minimum

Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Sol :

Éléments	A/J	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D	
PIVOTS	½ sur 1 jbe	Rotation amorcée	Rotation ¼ de tour minimum sur 1 jbe	
	1 tour sur 1 jbe	Rotation sur une jbe ½ tour minimum	Rotation ¾ de tour minimum sur 1 jbe	
SAUTS	Vertical	Les 2 talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol	
	Ecart antéropostérieur	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds	
	Cabriole	Les 2 pieds quittent le sol + début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent le sol et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied	
	Sissonne	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 1 pied	Ecart des jbes > 60° réception 1 pied	
	En progression	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible	
	Saut enjambé	Appel 1 pied les 2 pieds quittent + le sol écart amorcé	Ecart des jbes > 90° réception 1 pied	
	Saut changement de jbes	Appel 1 pied et réception même jbe avec mouvement de la jbe libre	Ecart des jbes > 90° après changement de jbe avant réception	
	Saut enjambé			

Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1er au 5^{ème} degré) - Sol Jeunesses / Aînées

		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
FAUTES					
Fautes d'exécution					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)		Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute			
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.	x	x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré		Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E			
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Élément coté non exécuté ou aidé		Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E			
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe chorégraphie : non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Élément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f.			x	
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			x
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute		Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments			
Changement de direction non conforme au texte	chq f.		x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f.			x	
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
½ tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		

Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Sol Jeunes / Aînées





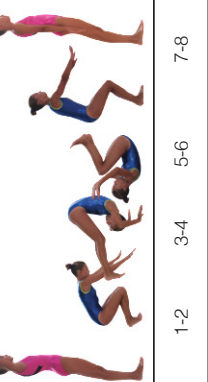

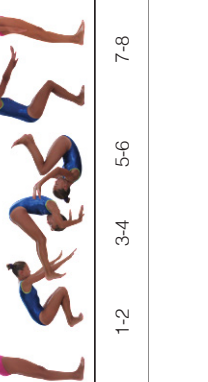
FAUTES					
	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +	
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30° (valeur élt. : ND)	
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart...)	chq f.	x			
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé			SP		
Manque d'harmonie musique/mvt	chq f.	x	x	max 0.50 pt	
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme sur Note Finale		Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline			
Aide sur un élément coté		Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D, et pénalité de 3 pts sur la Note E			
Présence de l'entraîneur sur le tapis ou mains au dessus sur Note Finale	chq f.		x		
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym sur Note Finale	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges sur Note Finale	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition sur Note Finale	chq f.	x			
Comportement antisportif de l'entraîneur		1 ^{ère} fois : avertissement / 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition			
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes					
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• ajout d'un tapis supplémentaire					
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission					
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)					
Retard injustifié ou interruption de la compétition			x		
		Disqualifiée			
		Classement annulé			
		Pénalité de 2 pts			

Jeuneses. Sol - 1^{er} Degré : 4 pts

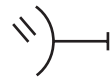
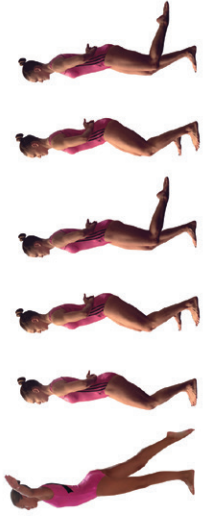
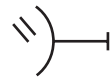



Départ face à la longueur du tapis : à la station, mains derrière le dos
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

		Exigences techniques	
1.1	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p>3-4 : Revenir à la station</p> <p>5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p>7-8 : Revenir à la station</p>	<p>→</p> <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>	
1.2	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p>3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p>5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p>7-8 : Revenir à la station, jbes tendues</p>	<p>→</p> <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>	
1.3	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : 2 pas, bras à l'horizontale latérale</p> <p>3-4 : Effectuer un battement AV, poser le pied AV</p> <p>5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser le pied AV</p> <p>7-8 : Réunir les 2 pieds à la station, bras le long du corps</p>	<p>→</p> <p>1 2 3 4 5 6 7-8</p>	
1.4	<p>8 temps : ½ tour - 1 pas - ½ tour</p> <p>1-2 : 1 pas du pied D, simultanément élever les bras à la verticale</p> <p>3-4 : Effectuer un ½ tour sur 2 pieds</p> <p>5 : 1 pas du pied D</p> <p>6-7 : Effectuer un ½ tour sur 2 pieds</p> <p>8 : Réunir les pieds à la station, bras le long du corps</p>	<p>→</p> <p>1 1 0,5 0,5 7 8</p>	

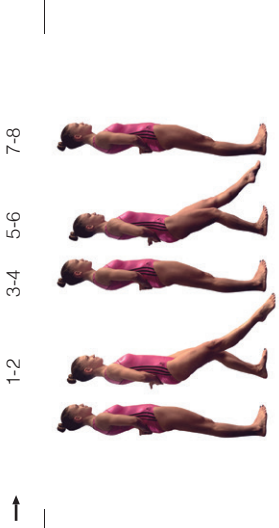
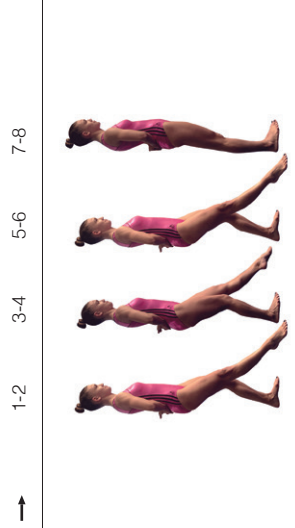
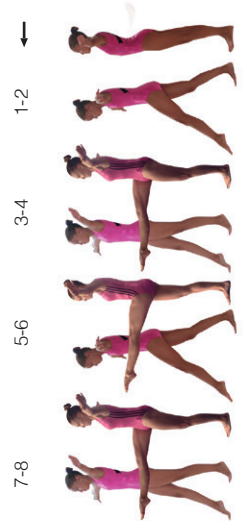
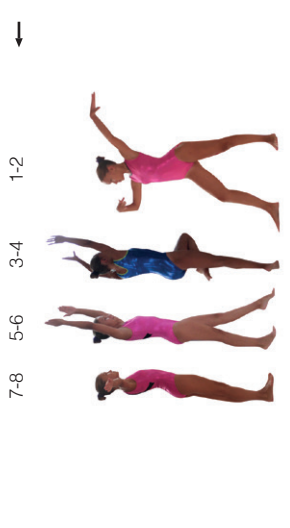

Jeunes. Sol - 1^{er} Degré : 4 pts (suite)

1.5	<p>8 temps : Roulade AV</p> <p>1-6 : Fléchir les jbes pour effectuer une roulade AV en se relevant avec ou sans les mains</p> <p>7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>	<p>1</p> 	<p>→ 1-2 3 3-4 5-6 6 7-8</p> 	<p>- Ne pas poser le dessus de la tête</p> <p>- Bras fléchis : SP</p>
1.6	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : 1 pas du pied G en effectuant un ¼ de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</p> <p>3-4 : Croiser jbe D pied sur ½ pointe derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, simultanément, amener main D derrière le dos paume vers l'extérieur, et main G sur le ventre</p> <p>5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</p> <p>7-8 : Effectuer un ¼ de tour à G pour revenir à la station, bras le long du corps</p>		<p>→ 1-2 3 3-4 5-6 6 7-8</p> 	
1.7	<p>8 temps : Saut vertical</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Effectuer un saut vertical en élevant les bras par l'AV à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>5-6 : 1 pas, mains dans le dos</p> <p>7-8 : Effectuer un ½ tour sur ½ pointes, rassembler les pieds, poser les talons</p>	<p>0.5</p> 	<p>→ 1-2 3 3-4 5-6 6 7-8</p> 	<p>- Bras par l'AV</p>
1.8	<p>8 temps : Placement du dos</p> <p>1 : Mi-flexion des jbes, bras le long du corps</p> <p>2-6 : Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies, pour effectuer un placement du dos, revenir à la position accroupie</p> <p>7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>	<p>1</p> 	<p>→ 1-2 3 3-4 5-6 6 7-8</p> 	<p>- Alignement mains - épaules - bassin</p> <p>- Angle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt






Jeunes. Sol - 1er Degré : 4 pts (suite)

1.9	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1 : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR, mains dans le dos 2 : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart) 3 : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR 4 : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart) 5-6 : Sauter pour rassembler les 2 pieds, jbes tendues 7-8 : 1 pas, bras à l'horizontale latérale, pied AR pointé</p>			
1.10	<p>8 temps : Arabesque</p> <p>1-2 : Elever jbe AR tendue à l'oblique AR basse 3-4 : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque; position tenue 5-6 : Extension jbe d'appui, pied pointé en AR 7-8 : S'établir à la station, bras le long du corps</p>			
1.11	<p>8 temps : Chandelle</p> <p>1-4 : S'accroupir puis basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la chandelle, avec ou sans l'aide des mains, jbes tendues, position tenue 5-8 : Rouler en AV pour se redresser au siège, buste droit, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, les 2 genoux au sol, les 2 jbes pliées vers la G, pointes de pieds tirées, tête droite</p>	<p>0.5</p> 		<p>- Alignement des segments - Chandelle sans les mains : SP</p>

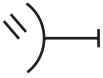
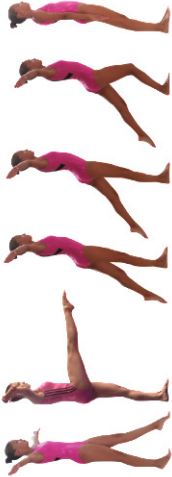
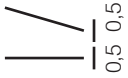




Jeunes/Aînées. Sol - 2^{ème} Degré : 5 pts

		Exigences techniques	
Départ au milieu du tapis : à la station, mains derrière le dos Tous les déplacements se font, jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction			
2.1	8 temps : Chorégraphie 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 3-4 : Revenir à la station 5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 7-8 : Revenir à la station		
2.2	8 temps : Chorégraphie 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 7-8 : Revenir à la station, jbes tendues		
2.3	8 temps : Chorégraphie 1-2 : Elever les bras à l'horizontale latérale 3-4 : Effectuer un battement AV, poser pied AV 5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV 7-8 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV		
2.4	8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe 1-2 : S'établir en 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne 3-4 : 1/2 tour sur jbe D, jbe G libre, bras libres 5-6 : Pointer pied G en AV 7-8 : Rassembler pied D au pied G, bras le long du corps		0.5 

Jeunesse/Aînées. Sol - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite)

2.5	<p>8 temps : Roue</p> <p>1-2: 1 pas pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps 3-6 : Roue 7-8: Arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>1</p> <p>X</p>		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt - Réception en ½ fente AV</p>
2.6	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Pivoter d'¼ de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol 3-4 : Croiser jbe G pied sur ½ pointe derrière jbe D pied à plat jbes mi fléchies, simultanément, amener main G derrière le dos paume vers l'extérieur, et main D sur le ventre 5-6 : Déplacer jbe D à D à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol 7-8 : Effectuer un ¼ de tour à D pour revenir à la station, bras le long du corps</p>			
2.7	<p>8 temps : Saut écart antéropostérieur</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse 3-4 : Effectuer un saut écart antéropostérieur en élevant les bras à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres 5-6 : Extension des jbes, 1 pas, mains dans le dos 7-8 : Effectuer un ½ tour sur 2 pieds, rassembler les pieds, poser les talons</p>	<p>0.5</p> <p></p>	<p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart > 120° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p> 	
2.8	<p>8 temps : ATR jbes écartées</p> <p>1-2 : S'établir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps 3-6 : Basculer à l'ATR jbes écartées transversalement 7-8 : Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>1</p> <p>T</p>		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt</p>

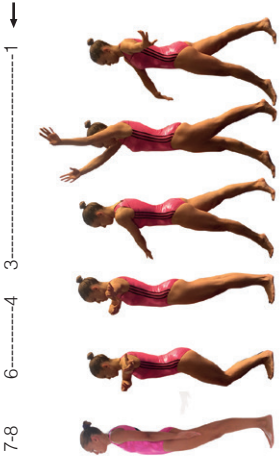
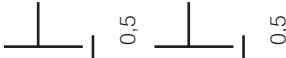
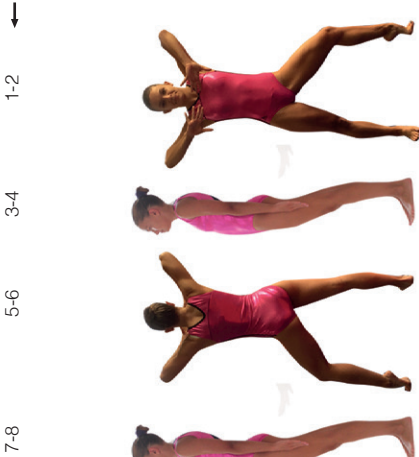
Jeunes/Aînées. Sol - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite)

2.9	<p>8 temps : Arabesque</p> <p>1 : 1 pas, bras à l'horizontale latérale</p> <p>2-3 : Effectuer un battement AV, poser pied AV, jbe tendue</p> <p>4 : Elever jbe AR à l'oblique AR basse</p> <p>5-7 : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, position tenue</p> <p>8 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</p>			
2.10	<p>8 temps : Saut vertical + Saut en progression</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Saut vertical, sans arrêt</p> <p>5-6 : Saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps</p>	<p>1</p> 		<p>- Elever les bras par l'AV</p>
2.11	<p>8 temps : Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes en élevant les bras latéralement à la verticale</p> <p>3-6 : Effectuer une roulade AR bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie, mains au sol</p> <p>OU</p> <p>3-6 : Effectuer une roulade AR bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées, par appui des mains sauter à la position accroupie, mains au sol</p> <p>7-8 : Poser genoux au sol, assis-talons</p>	<p>1</p> 		<p>- Bras fléchis = SP</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
2.12	<p>2 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Redresser le buste, simultanément rotation du buste et de la tête à D en posant les mains sur hanche D</p>			

Jeunes/Aînées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts

		Exigences techniques	
<p>Départ au $\frac{3}{4}$ du tapis : à la station, jbe D mi-fléchie, pied D sur $\frac{1}{2}$ pointe, bras le long du corps, tête droite, paumes vers l'AR Tous les déplacements se font jbes tendues sur $\frac{1}{2}$ pointes 4 temps d'introduction</p>			
3.1	8 temps : Chorégraphie		
3.2	<p>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, effectuer un demi-cercle de la jbe D, vers la D tendue et pointe de pied tirée</p> <p>3-4 : Revenir à la position de départ</p> <p>5 : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur $\frac{1}{2}$ pointe</p> <p>6 : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur $\frac{1}{2}$ pointe</p> <p>7-8 : 1 pas, s'établir à la $\frac{1}{2}$ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne</p>		
3.3	8 temps : Rondade OU Roue pied-pied	<p>1</p>	<p>Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0,10 pt - L'envol doit être visible - L'envol doit se faire en courbe AV - Déplacement vers l'AR = SP <p>Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0,10 pt - Roue pied-pied arrivée en $\frac{1}{2}$ fente : perte de la valeur de l'élément en note D - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0,50 pt - Le passage sur $\frac{1}{2}$ pointes à la réception doit être visible : 0,50 pt

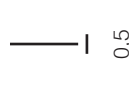


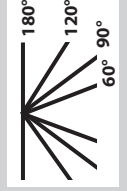
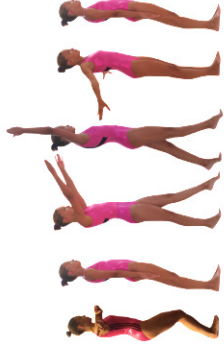




Jeunes/Aînées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3.4	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-3 : 3 pas, simultanément, effectuer un cercle des 2 bras de la D vers la G en passant par la verticale</p> <p>4-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes, simultanément, amener bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV</p> <p>7-8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps</p>		
3.5	<p>8 temps : Saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D</p> <p>1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres, 1 pas sans arrêt</p> <p>5-6 : Impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres</p> <p>7-8 : Rassembler pied AR au pied AV, bras le long du corps</p>	<p>1</p> 	<p>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt</p> <p>- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes : 0.30 pt</p>
3.6	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p>3-4 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, ¼ de tour à D</p> <p>5-6 : 1 pas du pied G en AV en effectuant un ¼ de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p>7-8 : ¼ de tour à G vers l'AV, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps</p>		

Jeunes/Aînées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3.7	<p>8 temps : ATR</p> <p>1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps 3-6 : Basculer à l'ATR, position tenue 7-8 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>	1			<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP</p>
3.8	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Rassembler pied AR derrière pied AV, jbes tendues sur 1/2 pointes, bras le long du corps 3-4 : 1/2 tour à D en descendant jusqu'à la position accroupie, pieds décalés, simultanément, élever le bras D puis le bras G par l'AV en passant par la verticale pour les abaisser le long du corps 5-6 : Poser les mains puis les genoux 7-8 : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps</p>				
3.9	<p>8 temps : Grand écart antéropostérieur</p> <p>1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et 3-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur G avec ou sans les mains 7-8 : Position tenue</p>			<p>- Le grand écart doit être dans l'axe Si écart > 150° : SP Si écart entre 120° et 150° : 0.10 pt Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu</p>	
3.10	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Resserrer jbe D à jbe G au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol 3-6 : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>				

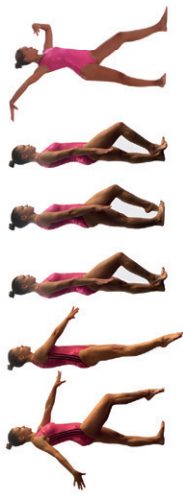





Jeunes/Aînées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3.11	8 temps : Saut vertical + saut écart antéropostérieur	1	→ 1-2 3-4 5-6 7-8	Saut écart antéro postérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu
	<p>1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Saut vertical, sans arrêt</p> <p>5-6 : Saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>7-8 : Retour à la station, bras le long du corps</p>	<p>1</p>  <p>0,5</p>  <p>0,5</p>		
3.12	8 temps : Chorégraphie		→ 1-2 3-4 5-----8	
	<p>1-2 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D</p> <p>3-4 : Retour à la station, bras le long du corps</p> <p>5-8 : 2 ou 3 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps</p>			
3.13	8 temps : Souplesse AR OU roulade AR	2 ou 1.5	← 8-----3 1-2	<p>Souplesse AR</p> <p>1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps, simultanément pointer pied D en AV</p> <p>3-8 : Souplesse AR, arrivée en ¼ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Roulade AR</p> <p>1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps</p> <p>3-8 : Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose de mains, arrivée jbes tendues serrées, bras dans le prolongement du corps</p>
		 <p>2</p>  <p>1,5</p>		<p>Souplesse AR</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>Roulade AR</p> <p>- Bras fléchis : SP</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
3.14	2 temps : Chorégraphie		1-2	
	1-2 : S'établir jbe D tendue, jbe G devant jbe D, mi-fléchie, pied G sur ½ pointe, bras D à l'oblique AV basse, bras G à l'oblique AR basse, paumes vers le sol, tête droite			

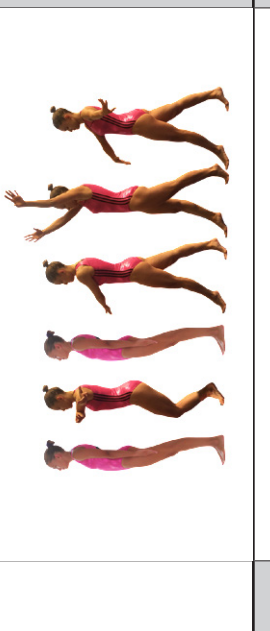
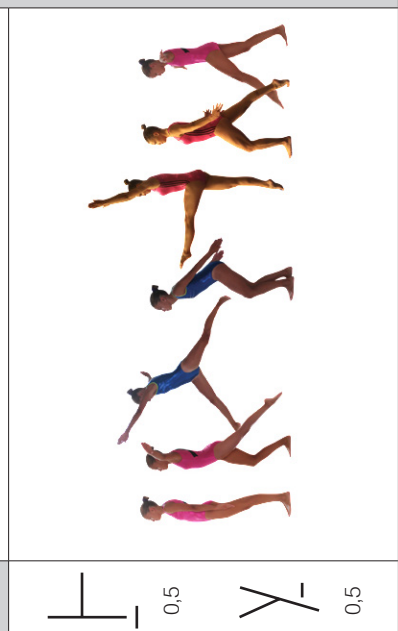
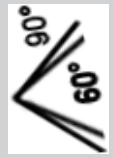
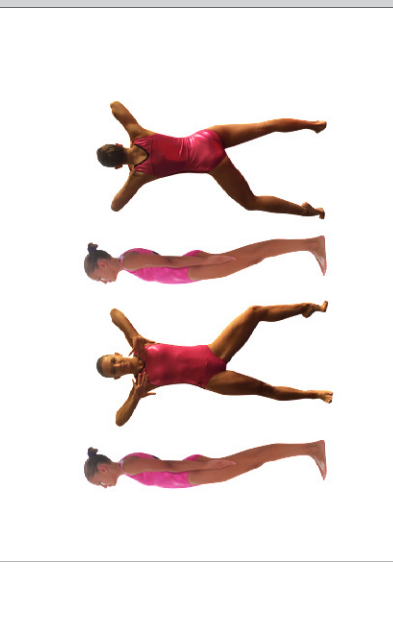
Jeunes/Aînées. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbe D devant pied G mi-fléchi, pied D sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AR basse, bras G tendu à l'oblique AV basse, tête droite
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

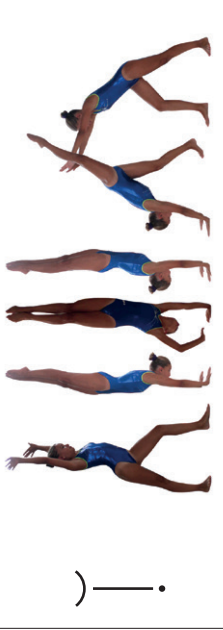
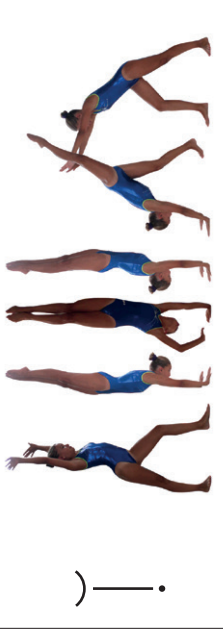
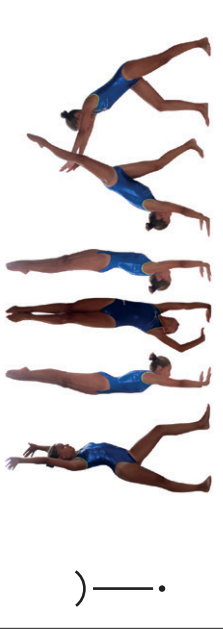


Exigences techniques

<p>4.1</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p>	<p>→ 1-2 3-4 5 6 7-8</p> 	<p>7-8</p>
<p>1-2 : Effectuer un 1/2 cercle au sol du pied D, jbe D tendue, simultanément, 1/2 cercle du bras D vers l'AV et 1/2 cercle du bras G vers l'AR, bras à l'oblique basse</p> <p>3-4 : Revenir à la station, jbe G tendue, jbe D devant pied G, mi-fléchi, pied D sur 1/2 pointes, bras le long du corps</p> <p>5 : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe</p> <p>6 : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe</p> <p>7-8 : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV en couronne</p>	<p>→ 1</p> 	<p>1-4 : Pivot 1 tour sur jbe G (en DD ou en DH) pied D pointé à la jbe G, bras libres</p> <p>5-6 : 1 pas, rassembler les pieds, bras le long du corps</p> <p>7-8 : Hausser alternativement épaule D puis épaule G</p>	<p>1</p> <p>6 7 8</p> 
<p>4.2</p>	<p>8 temps : Rondade flip OU saut de mains</p>	<p>1.5 ou 2</p>  <p>2</p>  <p>1,5</p>	<p>8</p>
<p>4.3</p>	<p>Rondade flip</p> <p>1-8 : Elan, sursaut rondade flip, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>OU Saut de mains</p> <p>1-6 : Elan, sursaut saut de mains, réception jbes tendues, bras libres</p> <p>7-8 : 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres</p>	<p>Rondade :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - L'envol doit être visible - L'envol doit se faire en courbe AV <p>Flip :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : courbe AR - Après la pose des mains : courbe AV <p>Saut de mains :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas d'élan avant le sursaut : SP - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - La position du corps après l'impulsion des bras : courbe AR - L'envol doit être visible - Rebond à la réception jbes tendues : SP - Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt 	<p>8</p> 




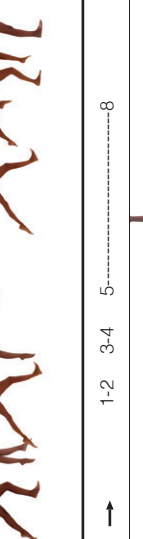

Jeunes/Aînées. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.4	8 temps : Chorégraphie		<p>7-8 5-6 4 1 ←</p> 
	<p>1-4 : 2 pas, simultanément, effectuer un cercle des bras de la D vers la G en passant par la verticale</p> <p>5-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément; bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV</p> <p>7-8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps</p>		
4.5	8 temps : Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)	1	<p>8 6 5 4 1 ←</p> 
	<p>1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole)</p> <p>5 : Rassembler pied D derrière pied G</p> <p>6-8 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut sissonne de la jbe G, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>F - 0,5</p> <p>Y - 0,5</p>	<p>Cabriole</p> <p>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt</p> <p>Sissonne</p> <p>Si écart > 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>- Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt</p> 
4.6	8 temps : Chorégraphie		<p>7-8 5-6 3-4 1-2</p> 
	<p>1-2 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p>3-4 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, 1/4 de tour à D</p> <p>5-6 : 1 pas du pied G en AV, en effectuant un 1/4 de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p>7-8 : 1/4 de tour à G, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps</p>		

Jeunes/Aînées. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.7	<p>8 temps : ATR ½ valse</p> <p>1-2 : S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps 3-6 : Basculer à l'ATR, jbes serrées, ½ valse, jbes serrées 7 : Ecarter les jbes transversalement 8 : Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>1</p> <p style="text-align: center;">) .</p>	<p>8 7 6-----3 1-2 ←</p> 	<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</p> <p>- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé</p> <p>- ½ valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire)</p> <p>- La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR</p>
4.8	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Rassembler pied AR derrière pied AV en abaissant les bras le long du corps 3-4 : Descendre jusqu'à la position accroupie, simultanément et alternativement, cercle des bras de l'AR vers l'AV pour les abaisser le long du corps 5-6 : Poser les mains puis les genoux 7-8 : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps</p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 		
4.9	<p>8 temps : Grand écart antéropostérieur</p> <p>1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et 3-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur G, avec ou sans les mains 7-8 : Position tenue</p>	<p>0.5</p> <p style="text-align: center;">≅ — =</p>	<p>→ 1 -----8</p> 	<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p> <p>Si écart > 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p> 
4.10	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Resserrer jbe D à jbe G pour s'établir au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol 3-6 : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>	<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p> 		




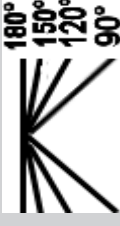
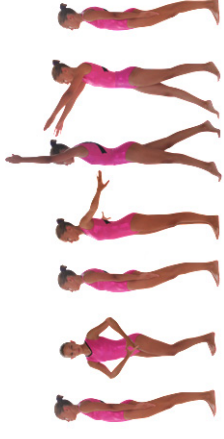
Jeunes/Aînées. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.11	<p>8 temps : Saut enjambé</p> <p>1-7 : Elan libre, saut enjambé, réception pieds décalés, sans arrêt saut de chat, réception bras libres</p> <p>8 : 1 pas, bras le long du corps</p>	0.5	<p>→ 1-----7 8</p> 	<p>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> 
4.12	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D</p> <p>3-4 : Retour à la station, bras le long du corps</p> <p>5-8 : 2 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps</p>		<p>→ 1-2 3-4 5-----8</p> 	
4.13	<p>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV</p> <p>Souplesse AR</p> <p>1-2 : Elever les bras par l'AV dans le prolongement du corps, simultanément, pointer pied G en AV</p> <p>3-8 : Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Roulade AR à l'ATR</p> <p>1-2 : Elever les bras par l'AV</p> <p>3-8 : Roulade AR à l'ATR, bras tendus, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Souplesse AV</p> <p>1 : Effectuer un 1/2 tour et s'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale</p> <p>2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale</p> <p>3-8 : Souplesse AV, arrivée jbes tendues, bras à la verticale</p>	2	<p>←</p> <p>8-----3 1-2</p> 	<p>Souplesse AR</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>Roulade AR</p> <p>- Mains posées en arrière de la tête</p> <p>- Flexion des jbes dans la descente : SP</p> <p>Souplesse AV</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p>
4.14	<p>2 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : S'établir à la position de départ : à la station, jbe G mi-fléchi, devant pied D, pied G sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AV basse, bras G tendu à l'oblique AR basse, tête droite</p>		<p>1-2</p> 	






Jeunes/Ainées. Sol - 5^{ème} Degré : 9.5 OU 10 pts

		Exigences techniques	
<p>Départ face à la longueur du tapis : jbe D fléchie, pied à plat, jbe G tendue devant jbe D, pied G pointé, épaules tournées vers la D, bras à l'oblique basse en couronne, mains face à face au niveau de la hanche D, paumes vers le sol, doigts en extension</p> <p>Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes</p> <p>4 temps d'introduction</p>			
5.1	8 temps : Pivot 1 tour	1 → 1 1 2 2 3-4 5 6 7-8	7-8
	<p>1-2 : Par rotation du buste à G, se redresser à la station jbes tendues, simultanément, 1/2 cercle du bras G vers l'AV et du bras D vers l'AR jusqu'à la verticale</p> <p>3-4 : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale, bras G en couronne à l'horizontale AV</p> <p>5-6 : Effectuer un pivot 1 tour sur jbe G (en DD ou en DH), jbe D fléchie à 90°, bras libres</p> <p>7-8 : Rassembler les pieds, bras le long du corps</p>		
5.2	8 temps : Chorégraphie	→ 1 1 2 2 3-4 5 6 7-8	7-8
	<p>1-6 : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras G à l'horizontale latérale et le bras D à l'horizontale AV (mambo)</p> <p>7-8 : 1 pas du pied G en AR, rassembler pied D au pied G en abaissant les bras le long du corps</p>		
5.3	12 temps : Rondade flip salto AR groupé OU rondade flip flip	→ 1 1 2 2 3-4 5 6 7-8 9-10 11-12	12
	<p>Rondade flip salto AR groupé</p> <p>1-12 : Elan, sursaut rondade flip salto AR groupé, réception jbes mi fléchies, bras libres</p> <p>OU Rondade flip flip</p> <p>1-12 : Elan, sursaut rondade flip flip, saut vertical, réception jbes mi fléchies, bras libres</p>		
		<p style="text-align: center;">- Pas d'élan avant le sursaut : SP</p> <p style="text-align: center;">Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - L'envol doit être visible - L'envol doit se faire en courbe AV <p style="text-align: center;">Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : courbe AR - Après la pose des mains : courbe AV <p style="text-align: center;">Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jbes tendues pour la frappe entre le flip et le salto 	



Jeunes/Aînées. Sol - 5^{ème} Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.4	<p>4 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : 1 pas du pied D en AR, fléchir jbe G, pied G pointé, simultanément, cercle du bras D en AR jusqu'à l'horizontale AV, main G dans le dos</p> <p>3-4 : Fléchir jbe D, simultanément, extension de la tête en AR</p>	<p>→</p> <p>1-----2-----3-4</p> 	
5.5	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-4 : 1 pas du pied G en AV puis 1 pas du pied D en effectuant un ½ tour à G, sans arrêt, ½ tour à G en déplaçant pied G en AR rassembler pied D au pied G, bras le long du corps</p> <p>5-6 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, amener les mains sur les hanches et rotation des genoux et du bassin</p> <p>7-8 : Poser les talons, jbes tendues, bras le long du corps</p>	<p>7-8 6-----5-----4-----1 ←</p> 	
5.6	<p>8 temps : Saut changement de jbes</p> <p>1-6 : Elan libre <u>saut changement de jbes</u></p> <p>7 : Réception sur 1 jbe mi-fléchie, bras libres</p> <p>8 : Rassembler les pieds, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>0.5</p> <p>8 7 6-----1 ←</p> 	<p>- Le battement AV s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</p> <p>- La jbe AV doit être à 45° minimum avant le changement de jbe : 0.10 pt</p>  <p>Si écart > 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p>
5.7	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-4 : 2 ou 3 pas, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station</p> <p>5-6 : Fléchir les jbes, simultanément, amener les mains sur la hanche D et rotation des épaules et de la tête à D</p> <p>7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps</p>	<p>7-8 5-6 4-----1 ←</p> 	

Jeunes/Aînées. Sol - 5^{ème} Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.8	12 temps : ATR valse	1 1-2 : S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps 3-4 : Basculer à l'ATR 5-8 : Valse 9-10 : Ecarter les jbes transversalement à l'ATR 11-12 : Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps	1 11-12 9 8 4 3 2 1 ← 	- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé - Valse en 4 déplacements (0.10 pt par déplacement supplémentaire) - La valse se termine jbes serrées à l'ATR
5.9	4 temps : Chorégraphie	1-2 : Elever jbe D à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale 3-4 : Fléchir jbe G pour s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV	3-4 1-2 ← 	
5.10	8 temps : Grand écart antéropostérieur	1-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur D, avec ou sans les mains, bras libres 7-8 : Position tenue	0.5 1 	- Le grand écart doit être dans l'axe  Si écart > 150° : SP Si écart entre 120° - 150° : 0.10 pt Si écart entre 120° - 90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu
5.11	2 x 8 temps : Chorégraphie	1-4 : Rotation du buste vers la D en fléchissant les jbes vers la D, genoux au sol, pointes de pieds tirées, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol 5-6 : Par appui du bras G, effectuer un ½ tour à G, s'établir à genoux assis talons, mains au sol 7-8 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face 1-2 : Amener les bras à l'oblique AV, simultanément, dos rond, paumes vers l'extérieur, tête baissée 3-4 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face 5-6 : Effectuer un 1/4 de tour à D en redressant le buste pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV en amenant les bras à l'horizontale latérale 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps	7-8 5-6 3-4 1-2 7-8 5-6 1-4 ← 	

Jeunes/Aînées. Sol - 5^{ème} Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.12	4 temps : Chorégraphie	
	<p>1-2 : Fléchir jbe G, jbe D tendue devant, pied D pointé, simultanément, rotation du buste à D en amenant les mains sur la hanche D (position de départ)</p> <p>3-4 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</p>	
5.13	<p>8 temps : Saut cabriole + saut écart antéropostérieur (préparation saut changement de jbes ½ tour)</p> <p>1-4 : 1 pas du pied D, impulsion la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (saut cabriole) rassembler pied G derrière pied D, bras libres</p> <p>5 : Effectuer un ½ tour sur ½ pointes, bras à la verticale</p> <p>6-8 : Poser les talons, sans arrêt, saut écart antéropostérieur (même jbe que la cabriole), réception jbes mi-fléchies, bras libres, extension des jbes, bras à l'horizontale latérale</p>	<p>- la gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes identiques : 0.30 pt</p> <p>Saut cabriole</p> <p>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt</p> <p>Saut écart antéropostérieur</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>Si écart > 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>
5.14	<p>12 temps : Salto AV groupé OU saut de mains</p> <p>Salto AV</p> <p>1-12 : Elan, salto AV groupé, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>OU Saut de mains</p> <p>1-12 : Elan, sursaut saut de mains percuté, réception sur 2 pieds, bras libres</p>	<p>Salto AV</p> <p>- Les jbes sont tendues à la frappe</p> <p>Saut de mains</p> <p>- Pas d'élan avant le sursaut : SP</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p> <p>- La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR</p> <p>- L'envol doit être visible</p> <p>- Saut de mains percuté (rebond à la réception jbes tendues)</p> <p>- Réception du saut de mains sur 1 pied : perte de la valeur de la note D</p>

Jeunes/Aînées. Sol - 5^{ème} Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.15	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-4 : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras D à l'horizontale AV et le bras G à l'horizontale latérale (mambo)</p> <p>5-6 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbes tendues, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p>7-8 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, ¼ de tour à G</p>		
5.16	<p>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV</p> <p>Souplesse AR</p> <p>1-2 : Pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale</p> <p>3-6 : Souplesse AR, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Roulade AR à l'ATR</p> <p>1-2 : Rassembler les pieds</p> <p>3-6 : Roulade AR à l'ATR, départ libre, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Souplesse AV</p> <p>1-2 : S'établir à la ½ fente AV, bras à la verticale</p> <p>3-6 : Souplesse AV, arrivée jbes tendues, bras à la verticale</p> <p>7-8 : Par rotation du buste et ½ cercle du bras D vers l'AR et bras G vers l'AV, s'établir à la position de départ</p>		<p>Souplesse AR</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>Roulade AR</p> <p>- Mains posées en arrière de la tête</p> <p>- Flexion des jbes dans la descente : SP</p> <p>Souplesse AV</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p>